



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

## ÖĞRENCİ VE MEZUN PSİKOLOJİK DANIŞMAN GRUPLARINDA ÇEYREK YAŞAM KRİZİNİN İNCELENMESİ

Fatma Betül KARALI

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye... En İyiyeye...*



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÖĞRENCİ VE MEZUN PSİKOLOJİK DANIŞMAN GRUPLARINDA ÇEYREK YAŞAM  
KRİZİNİN İNCELENMESİ  
EXAMINING QUARTERLIFE CRISIS AMONG ACTIVE STUDENTS AND GRADUATES OF  
COUNSELING

Fatma Betül KARALI

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

## Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Ad SOYADI'nın hazırladığı "Tezin Başlığı Buraya Yazılacak" 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. Meliha TUZG¼L DOST	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. İbrahim KEKLİK	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Figen AKÇA	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Devrim ERDEM	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 14 / 07 / 2023 tarihinde uygun gör¼lm¼ř ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

## Öz

Kişinin beliren yetişkinlik olarak adlandırılan, ergenlik ve yetişkinlik arasında yaşadığı iniş çıkışları ifade eden çeyrek yaşam krizi, 20-35 yaş arası grubun gelişimsel olarak yaşadığı zorlukları betimlemeye çalışmaktadır. Bu araştırmanın amacı, Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı öğrencileriyle mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeylerini, varoluşsal yalnızlık, umut, eylemli kişilik değişkenleri ile bir grup sosyodemografik değişken açısından çeyrek yaşam krizi bağlamında incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu devlet üniversitelerinde Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programında öğrenimine devam eden kişilerle, üniversitelerin ilgili bölümünden mezun psikolojik danışmanlardan uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 341 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri, Varoluşsal Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Ele alınan problemlere uygun olarak Jamovi programında bağımsız örneklemler t- testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre psikolojik belirti düzeyleri öğrenci/mezun olmaya ve ikamete göre anlamlı bir farklılık göstermezken; cinsiyete göre anksiyete alt boyutunda ve romantik ilişkiye göre depresyon alt boyutunda, kriz yaşama algısı, çalışma durumu ve iş memnuniyetine göre tüm alt boyutlar ve toplam puanda farklılık göstermiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizine göre umut ve eylemli kişilik katılımcıların psikolojik belirtilerini negatif yönde anlamlı şekilde yordarken, varoluşsal yalnızlık analize dâhil olduğunda bu anlamlı etki ortadan kalkmakta ve varoluşsal yalnızlık anlamlı ve yüksek derecede psikolojik belirtiyi yordamaktadır. Elde edilen bulgular alan yazın doğrultusunda tartışılarak yorumlanmış, araştırmacı ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** çeyrek yaşam krizi, eylemli kişilik, umut, varoluşsal yalnızlık

### **Abstract**

The quarter life crisis, which refers to the ups and downs between adolescence and adulthood, which is also called emerging adulthood, has to do with developmental challenges and tasks experienced by individuals in the 17-28 age range. The group demographically comprises a significant portion of contemporary societies. Hence, the purpose of the current study was to compare active counseling students with graduates according the following variables: Psychological symptoms; existential loneliness; hope; and pro-active personality along with a set of sociodemographic variables (i.e., place of residence; employment status etc.). Participants of the study (N=341) consisted of a convenience sample of volunteering counselors in training at various universities as well as graduates of counseling undergraduate programs. Personal Information Form, Brief Symptom Inventory, Existential Loneliness Questionnaire, Dispositional Hope Scale and Multi-Measure Agentic Personality Scale were used as data collection instruments. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and hierarchical regression analysis were used in the Jamovi program in accordance with the problems addressed in the research. According to the findings, while psychological symptom levels do not show a significant difference according to student/graduation and residence; It differed in depression according to romantic relationship, in anxiety accordint to gender and in all sub-dimensions and total score according to perception of crisis, working status and job satisfaction. According to the hierarchical regression analysis, hope and active personality predicted the psychological symptoms of the participants in a negative way, while this significant effect disappears when existential loneliness is included in the analysis, and existential loneliness predicts a significant and high degree of psychological symptoms. The findings were discussed and interpreted in line with the literature, and recommendations were presented to researchers and practitioners.

**Keywords:** quarter-life crisis, agentic personality, hope, existential loneliness

## Teşekkür

Yüksek lisans sürecinde tezim ve şahsi gelişimim adına birçok insanın desteğini hissettim. Her birine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İlk olarak pandemide başladığım yüksek lisans sürecinde uzaktan eğitimin tüm zorluklarına rağmen insani bir temas ve hassasiyetle yaklaşarak gerek psikolojik danışmaya gerekse kendime bakışımda nice değişime kapı aralayan, tez konuma duyduğum heyecanı paylaşarak bu konuda çalışmaya teşvik eden ve destekleyen kıymetli danışmanım Prof. Dr. İbrahim KEKLİK hocama şükranlarımı sunarım.

Tez savunma jürimde yer alan lisans yıllarından itibaren yaklaşımı ile benim için bir model olan Prof. Dr. Figen AKÇA hocama, kendisinden ders alabildiğim için şanslı hissettiğim Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST hocama, kıymetli görüşleri ile tezimin zenginleşmesine katkıda bulunan, kendileri ile tanışmaktan ve jürimde yer almalarından büyük onur duyduğum Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR ve Doç. Dr. Devrim ERDEM hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans sürecinin bana getirdiği en kıymetli hediye olan, gerek akademik çalışmalarımda gerek kişisel gelişimimde her daim desteğini hissettiğim, bana ve hayallerime inanan, ne zaman yorgun ve yetersiz hissetsem yapabileceklerim konusunda beni içtenlikle cesaretlendiren sevgili meslektaşım ve nişanlım Onour İmram'a çok teşekkür ederim.

Ve son olarak beni her zaman sevgi ve güvenle destekleyen aileme... Eğitim hayatım boyunca desteğini ve güvenini hissettiğim, okuma ve öğrenme sevgisine hayranlık duyduğum ve model aldığım babam Muhammed Arif KARALI'ya, sevgisini ve desteğini esirgemeyen azmini her zaman takdir ettiğim annem Şirin KARALI'ya, ailemizin neşesi canım kardeşim Ahmet Nazım KARALI'ya ve son olarak tez sürecinde kaybettiğim ve her zaman o güzel gülüşü ile hatırlayacağım bana ablalığı ilk kez tattıran canım kardeşim Mehmet Akif KARALI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

## İçindekiler

Kabul ve Onay.....	1
Öz.....	2
Abstract.....	3
Teşekkür.....	4
Tablolar Dizini.....	8
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	9
Bölüm 1 Giriş.....	10
Problem Durumu.....	10
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	16
Araştırma Problemi .....	17
Sayıtlar.....	18
Sınırlılıklar.....	18
Tanımlar.....	19
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	21
Çeyrek Yaşam Krizi.....	21
Çeyrek Yaşam Krizinin Tarihi Temeli: Yetişkin Gelişim Kuramları .....	21
Çeyrek Yaşam Krizi Modeli.....	37
Çeyrek Yaşam Kriziyle İlgili Araştırmalar .....	44
Varoluşsal Yalnızlık.....	51
Varoluşsal Yalnızlıkla İlgili Çalışmalar.....	53
Umut Kavramı .....	55
Umut İle İlgili Araştırmalar.....	58
Eylemli Kişilik .....	60
Eylemli Kişilikle İlgili Araştırmalar.....	62



Bölüm 3 Yöntem.....	65
Araştırmanın Türü .....	65
Çalışma Grubu .....	65
Veri Toplama Süreci.....	66
Veri Toplama Araçları .....	67
Verilerin Analizi .....	71
Bölüm 4 Bulgular Ve Yorumlar .....	72
Psikolojik Belirti, Varoluşsal Yalnızlık, Umut Ve Eylemli Kişiliğe İlişkin Betimsel İstatistikler.....	72
Öğrencilik/Mezuniyet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri .....	73
Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri .....	74
Kriz Yaşama Algısına Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri.....	75
Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri .....	76
Çalışma Durumu Ve İş Memnuniyetine Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri .....	77
İkamet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri.....	81
Katılımcıların Umut, Eylemli Kişilik Ve Varoluşsal Yalnızlıklarının Psikolojik Belirtiye Etkilerinin Sıralı Olarak İncelenmesi.....	83
Bölüm 5 Sonuç Tartışma ve Öneriler .....	86
Sonuçlar.....	86
Tartışma.....	87
Öğrencilik/Mezuniyet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma.....	87
Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma .....	88
Kriz Yaşama Algısına Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma .....	89
Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma.....	90
Çalışma Durumu Ve İş Memnuniyetine Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Tartışma.....	91

İkamet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma.....	93
Katılımcıların Umut, Eylemli Kişilik Ve Varoluşsal Yalnızlıklarının Psikolojik Belirtiye Etkilerinin Sıralı Olarak İncelenmesiyle İlişkili Tartışma .....	94
Öneriler .....	96
Kaynakça.....	99
EK-A: Araştırma Etik Komisyon İzin Muafiyeti Formu/ Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi .....	cxxi
EK-B: Etik Beyanı .....	cxxii
EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	cxxiii
EK-Ç: Thesis/Dissertation Originality Report.....	cxxiv
EK-D: Yayımlama Ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı .....	cxxv

## Tablolar Dizini

Tablo 1. Erikson Psikososyal Gelişim Kuramı Dönemleri.....	23
Tablo 2. Levinson Yetişkin Yaşam Döngüsü Dönemleri.....	27
Tablo 3. Bühler İnsan Yaşamının Akışı Kuramı Gelişim Dönemleri.....	29
Tablo 4. Çeyrek Yaşam Krizi Yeni Edinilmiş Rollere Hapsolme .....	41
Tablo 5. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.....	65
Tablo 6. Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	71
Tablo 7. Değişkenlere ait betimsel istatistikler .....	72
Tablo 8. Öğrencilik/Mezuniyet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları .....	73
Tablo 9. Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları .....	74
Tablo 10. Kriz Yaşama Algısına Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları .....	75
Tablo 11. Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları .....	76
Tablo 12. Çalışma Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine Dair Betimsel İstatistikler .....	78
Tablo 13. Mezun Grupta İş Memnuniyetine Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine Dair Betimsel İstatistikler.....	80
Tablo 14. İkamet Durumu Betimsel İstatistikleri.....	81
Tablo 15. Psikolojik Belirti, Varoluşsal Yalnızlık, Umut ve Eylemli kişilik Pearson Korelasyon Matrixi.....	83
Tablo 16. Regresyon Modeli Analiz Sonuçları.....	84

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**KPSS:**Kamu Personel Seçme Sınavı

**ÖSYM:** Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi

**SUÖ:** Sürekli Umut Ölçeği

**VYÖ:** Varoluşsal Yalnızlık Ölçeği

**ÇYEKÖ:** Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği

**RCİ:** Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi

**SRI:** Semptom Rahatsızlık İndeksi

**Ss:** Standart Sapma

**Sh:** Standart Hata

**Sd:** Serbestlik Derecesi

## Bölüm 1

### Giriş

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

#### Problem Durumu

Gelişim psikolojisi, bireyin hayatın mevsimleri içinde yaşadığı değişimlerin betimlenmesi ve açıklanmasıyla ilgilenir (Levinson, 1986; Onur, 2017). Daha belirgin bir tanımla, yaşam boyu gelişim perspektifinden bakıldığında gelişim psikolojisi, kişinin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanda gelişimini döllenmeden ölüme kadar olan süreçte inceleyen bir bilim dalıdır (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Bireyin yaşam yolculuğunda yaşadığı belli fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler dikkate alınarak insan yaşamını belli yaşam dönemlerine ayrılmıştır. Her ne kadar kültürel faktörlere dayalı belli değişiklikler görülebiliyor olsa da kişilerin yaşamlarında evrensel belli dönemlerin olduğu görüşü dünya çapında kabul görmektedir (Senemoğlu, 2018). Bu dönemler en genel haliyle doğum öncesi gelişim, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sıralanabilir. Ancak birçok kuramcı bu dönemleri ele alırken farklı sınıflamalara ve alt başlıklara ihtiyaç olduğunu belirtmiş, her dönemin alt başlıklarını o döneme has krizleri bu bağlamda ifade etmişlerdir (Erikson ve Erikson, 1998; Levinson, 1986; Robinson, 2015).

Psikolojinin insan gelişimine dair yaklaşımı, ilk kuramcılarda daha ziyade ergenlik öncesi ve özellikle ilk altı yaş odaklı bir çerçeveye çizmiştir. Bu yaklaşımlar yaşamda ilk yılların insan gelişimindeki önemini vurgulamamış, aynı zamanda ergenlik sonuna kadar bu gelişimin büyük ölçüde tamamlandığını ifade etmişlerdir. Levinson (1986), gelişim

psikolojisinin çocukluk ve yaşlılık dönemlerine odaklanırken yetişkin gelişimi üzerinde ayrıntılı şekilde durmayışını eleştirmiş ve bu durumu ayrıntılı ağaç tasvirleri çizilmesine rağmen ortaya bir orman manzarası çıkmaması şeklinde metaforla açıklamıştır. Ancak yetişkinliğin çocuklukta oluşmuş kişiliğin yüzeydeki bir yansımasından fazlası olduğunu vurgulayan Erikson, Levinson, Bühler, Jung gibi isimlerle birlikte yetişkinlik de gelişim açısından incelenmeye değer bir dönem olarak çalışmaların konusu olmaya başlamıştır (Onur, 2017). Yaşam boyu gelişim kavramının önem kazanmasıyla birlikte yalnızca çocukluk dönemi için değil, doğumdan ölüme kadar olan süreçte kişilerin geçtiği gelişim aşamaları, bu dönemlerde yaşanan krizler ön plana çıkmıştır.

Yetişkinlik döneminin tanımlamasının yapılması, sınırlarının çizilmesi hususunda alan yazında bir fikir birliğine ulaşılamamıştır. Çocukluk gelişim dönemlerinin incelenmesine göre daha yeni bir alan olmasının yanı sıra teknolojik gelişmelerle birlikte sosyal düzenin ve yaşam şartlarının hızlı bir şekilde değişmesiyle birlikte araştırmacılar bu dönemlerle ve dönemlere has gelişim görevleriyle ilgili kimi güncellemelere ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır (Arnett, 1998; Arnett 2007; Schwartz ve ark., 2013). Gelişim dönemlerin en uzununu olarak dikkat çeken yetişkinlik döneminde esasında özellikleri değişik biçimlerde yoğunlaşan alt evreler olduğu fikri kabul görmekte, birçok kuramcı farklı alt dönemlerden bahsetmektedir (Arnett, 2007; Eryılmaz, 2015).

Araştırmacılar yetişkinliğe geçiş sürecini ve yetişkinliğin ilk yıllarını kapsayan ortalama 17-28 yaş arası dönemi, yetişkinlik yaşamının kurulmaya başladığı kritik bir dönem olarak görmüştür. Kişi her ne kadar ergenlik döneminin sonunda ve bu döneme göre olgun bir halde olsa da yetişkinlik dünyasının acemisidir. Bu dönem aşk, cinsellik, aile hayatı, mesleki ilerleme gibi alanlarda zengin bir doyumun yaşandığı bir dönem olabildiği gibi yetişkin dünyasının acemisi olarak yaşamla ilgili önemli kararların alınmaya çalışıldığı ve bu süreçte kişinin kendi istekleriyle toplumun beklentileri ve dayatmaları arasında kaldığı bir dönemdir. Uygun koşullar altında bu dönemde yaşamının ödülleri büyük olabildiği gibi çoğunlukla maliyeti bu ödüllere denk ve hatta fazla olabilmektedir (Atwood ve Scholtz, 2008; Levinson, 1986; Schwartz ve ark., 2013).

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemiyle ilgili alan yazında kullanılmakta olan farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Bunlardan bir kısmı geç ergenlik (late adolescence), genç yetişkinlik (young adulthood), yetişkinliğe geçiş (transition to adulthood) ve gençlik (youth) gibi kavramlardır. Arnett (2007), bu kavramların ergenliğin sonlarından başlayarak 20'li yaşların sonlarına kadar süregelen yetişkinliğe geçiş sürecini yeterince iyi ifade edemediğini savunarak "Beliren Yetişkinlik" (Emerging Adulthood) kavramını ortaya atmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde kişi, bir yandan Erikson'un kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası olarak adlandırdığı dönemin kriziyle karşı karşıyayken bir yandan ekonomik bağımsızlığın, ilişkilerin ön planda olduğu yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminin krizleriyle karşılaşmaktadır. Bu yönüyle Erikson'un ergenlik ve genç yetişkinlik olarak adlandırdığı dönemler arasında sıkışmış hisseder (Robinson, 2016). Gerek Türkiye'de gerekse yurtdışında yapılmış araştırmalar beliren yetişkinliğin 18- 28 yaş arası, şehirlerde ikamet eden, hala eğitimde olan ve kendilerini henüz yetişkin olarak tanımlamamış kişileri temsil ettiğini ifade etmiştir (Atak ve Çok, 2010; Atwood ve Scholtz, 2008; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişle birlikte kişilerin kendi hayat çizgisini, iş ve yaşam tarzını belirlemedeki rolleri büyük ölçüde farklılık göstermiştir. Teknolojik kentlerde uzmanlaşmanın önemi gitgide arttığından kişilerin eğitimde geçirdikleri süre de artmış ve işe geçiş, evlilik, kimliğin ve stabil bir düzenin inşası daha ileri yaşlara kaymaya başlamıştır. Bu durum Erikson'un ergenlik döneminin krizi olarak gördüğü kimlik karmaşasının yetişkinliğin ilk yıllarında da kendini göstermesine neden olmuştur (Hays ve ark., 2020).

Robbins ve Wilner (2001), beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan bu dönemde kişilerin yaşadığı iniş çıkışları "Çeyrek Yaşam Krizi" olarak tanımlamıştır. Bu dönemdeki kişilerin yetişkin kimliklerini oluşturma ve oturtma noktasında kafa karışıklıkları, hedeflerine ulaşma noktasında güvensizlik hisleri, romantik ilişkiler, aile ve iş yaşamında yaşadıkları değişim ve belirsizlikler gibi sorunlarla yüz yüze olduğunu ve bu nedenle bir kaosa sürüklendiğini ifade etmiştir. Yetişkin gelişimi üzerine çalışmakta olan bir çalışmacı olan Robinson, bu dönemi tasvir edebilmek için kapsamlı araştırmalar yürüterek bu dönemin bir

gelişimsel kriz olarak nasıl bir süreçte geliştiğini açıklamayı hedeflemiştir (Robinson ve Smith, 2010; Robinson ve Smith, 2013; Robinson, 2016; Robinson ve ark., 2020).

Robinson ve arkadaşları (2020), yaptıkları araştırmada yetişkinliğe geçişte mihenk taşlarından biri olarak üniversite mezuniyetine işaret etmişlerdir. Üniversite mezuniyeti kişinin yaşamında ortalama 16 yıldır giydiği bir gömlek olan “Öğrenci” kimliğinin kaybını ifade eder. Mezuniyete kadar görece net olan ve belli bir doğal işleyiş ilerisinde ilerleyen hayat mezuniyetle birlikte yerini belirsizliklere, tüm bu eğitimin sonunda kendine toplum içinde ve yetişkin dünyasında bir yer bulma arayışına bırakır. Öğrenci kimliğiyle birlikte sahip olduğu kimi imkânların kaybı ve yetişkin yaşamının gereklilikleri arasında kalan kişi tam da bu yüzden ıssızlık, tecrit, yetersizlik, kendinden şüphe, başarısızlık korkusu gibi durumlarla yüzleşir (Atwood ve Scholtz, 2008). Mezuniyet sonrası sürece odaklanan çalışmalar, mezuniyet sonrası süreçte artan kaygı, depresyon ve düşen refah düzeyine dikkat çekmişlerdir (Robinson, 2019; Robinson ve ark., 2020).

Alan yazında özellikle son yıllarda iş hayatına girişin zorlaşması ve artan işsizlik oranları öne çıkmakta, iş imkânını arttırmak için yükseköğretime yönelen gençler mezuniyetleri sonrasında iş gücü piyasasına girmekte zorlanmaktadır. Bu durum henüz üniversite eğitime devam ederken gençlerde işsizlik kaygısı, gelecekte umutsuzluk, öfke gibi duygulara neden olabilmektedir (Kaçır, 2017). İstihdama geçişte yaşanan bu gibi zorluklar kaybolan öğrenci kimliğinin yerine yıllarca eğitim sürecine verilen emek doğrultusunda üretken bir yetişkin kimliği oturtulmasını daha da zorlu bir süreç haline getirmekte, gençlerin büyük çoğunluğu mezuniyet ile istihdam arasında eğitim ve istihdamda olmadığı, arayış ve iniş çıkışlarla geçen bir dönem geçirmektedir. Gençlerde alkol ve madde kullanım oranları, riskli davranışlar ve intihar oranlarında bu süreçte artış yaşanabildiği görülmektedir (Culatta ve Clay- Warner, 2022).

Böylesi bir arada kalmışlıkla ilişkilendirilen yetişkinliğe geçiş döneminde gençlerin hissettiği ıssızlık, tecrit hisleri hayatın önemli dönüm noktalarında kendini yoğun şekilde gösterebilen varoluşsal süreçlerle ilişkili görülebilir (Helm ve ark., 2020). Kişiler önemli yaşam olaylarının ardından yahut hayatlarındaki geçiş dönemlerinde kendi hayatlarını,



hayatlarındaki anlamı, aidiyetlerini, kendilerinden ve hayatlarından beklentilerini yoğun şekilde yeniden gözden geçirmektedir. Gençlerle yapılan yakın zamanlı kimi çalışmalar da gençlerin ifadelerinde varoluşsal bir yalnızlık, izolasyon vurgusuna rastlamaktadır (Chung ve ark., 2020; Hemberg ve ark., 2022). Alan yazında çoğunlukla yaşlılıkla (Ettema ve ark., 2010; Larsson ve ark., 2017; Olofsson ve ark., 2021; Van Tilburg, 2021) yahut kimi kronik hastalıklarla (Mayers ve ark., 2002; Razban ve ark., 2020) çalışılan varoluşsal yalnızlık kavamı, esasında kişilerin hayatlarındaki önemli bir geçiş dönemi olan yetişkinliğe geçiş dönemi krizlerinde de önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Bunun yanında gençlerin yetişkin hayatını inşa sürecinde yaşayabileceği bu gibi zorluklara karşı birer güç olarak umut ve eylemliliğin yeri alan yazında oldukça önemli görülmüştür (Mouchrek ve Benson, 2023). Umut, gençlerin hedefleri doğrultusunda planlar oluşturma ve ilerleme için ihtiyaç duyduğu motivasyona vurgu yapan bir kavram olarak oluşturulacak yeni roller ve gerçekleştirilecek görevler açısından önemli bir yere sahiptir (Snyder, 2002). Eylemlilik ise kişilerin sahip oldukları hedefleri hayata geçirme noktasındaki harekete geçme ve içinde bulunduğu bağlamı düzenleyebilme gücünü ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Côté, 1997). Bu düzenleme süreci kişinin yetişkin kimliğini ve rollerini şekillendirme sürecinde önemli unsurlar olan yaşamını şekillendirmeye dair sorumluluk alması, kendi gelişiminde aktif rol oynaması, yaşamı ile ilgili kararlarını şekillendirebilmesi ve bu kararların sorumluluğunu alabilmesi, yaşam zorluklarıyla karşılaştığında bunları aşabileceğine dair güveni içeren aktif bir süreçtir (Atak, 2011). Bu bağlamda gerek motivasyonel süreçler ile umut, gerekse yetişkinlik hayatının inşasında eylemsel süreçle ilişkili kavramları içeren eylemlilik kavramlarının dönemin gelişimsel sürecinde önemli faktörler oldukları düşünülmektedir.

Alan yazında işe geçiş süreci, istihdam ile ilgili sorunlar, kariyer danışmanlığının ve pozitif kavramlar temelli güçlendirme çalışmalarının önemi açıktır. Bununla birlikte üniversitelerdeki uygulamalara bakıldığında öğrencilerin romantik ilişkiler, aile ilişkileri ve mesleki gelişimleri noktasında bir desteğe ihtiyaç duyduğu ve üniversitelerde bu desteğe yeterince ulaşamadığı dikkat çekmektedir (Şensoy ve ark., 2018). Genç nüfusta işsizlik ve

istihdamla ilgili sorunlar yaygın bir sorun olmakla birlikte meslek alanlarına göre eğitim ve istihdam sürecindeki sorunların niteliği farklılık gösterebilmektedir. Bölümler işe yerleşme ve iş hayatına uyum sağlama süreçlerinde kendi dinamiklerine göre farklı sorunlar yaşayabilmektedir (Afyonoğlu, 2021; Çakır ve Kelleveriz, 2020; İlhan ve ark., 2013).

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı, içerdiği dersler ve uygulamalar gereği öğrencilerinin kendilerine dönük farkındalığını geliştirmeyi amaçlayan bir programdır. Programda eğitim alan öğrenciler, çoğu derste kendileri, gelişimleri, güçlü ve zayıf yönleri üzerine düşündükleri bir süreçten geçmektedir (Yayla ve İkiz, 2017). Bu sürecin ardından ise özel sektörde, kamuda ya da akademide farklı iş alanlarında istihdam edilmektedirler.

Araştırmalar, rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı mezunların önemli bir kısmının kamuda istihdam ve lisansüstü eğitim beklentisinde olduğunu, kişisel ve sosyal faktörlerin yanında öğrencilerin iş bulma ve atanma noktasındaki beklentilerinin bu alana yönelmekte önemli faktörler olduğunu vurgulamaktadır (Korkut-Owen, 2018). Ancak bu beklenti ve eğilimle birlikte alan mezunlarının kamuda çalışmak için gerekli sınavlarda (KPSS) alan bilgisindeki yüksek ortalamaları dikkat çekmekte, öğretmenlik alan bilgisi testi doğru cevap oranlarında 2019 yılında 54.8, 2020 yılında 57.1 ve 2021 yılında 54.6 ile birinci sırada olduğu görülmektedir. Kendisine en yakın alanla arada ortalamalarda 5 soruya yakın fark oluşu ile birlikte ele alındığında bu durumun alandaki rekabete işaret ettiği düşünülmektedir (ÖSYM, 2022). Farklı iş alanlarında istihdam edilen psikolojik danışmanlar ise çalışma hayatında idareciler ve öğretmenler tarafından anlaşılama, rol ve sorumluluk dışı gerçekçi olmayan beklentiler, görev tanımındaki belirsizlikler, düşük ücret, velilerle iş birliğinde yaşanan güçlükler, öğrenci sayısı fazlalığı ve benzeri hususları mesleki doyumlarını etkileyen faktörler olarak ifade etmişlerdir (Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2012).

Gerek farkındalık odaklı lisans eğitimi, gerekse mezuniyet sonrası istihdam sürecindeki rekabetle birlikte rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrenci ve mezunlarının, yetişkinlik sürecine geçiş sürecinde psikolojik belirtiler umut ve eylemlilik açısından özel dinamiklere sahip olabileceği düşünülmektedir.

## Araştırmanın Amacı ve Önemi

Türkiye, 20-35 yaş arası yaklaşık 24 milyon nüfusu ile genç bir nüfusa sahip oluşunu vurgulamakta olan, üniversite ve üniversite öğrencisi sayısı ve kent nüfusu giderek artış gösteren bir ülke olarak öne çıkmaktadır (TÜİK, 2020). Genç nüfusta eğitimin yaygınlaşması ve kimi diğer demografik değişimlerle birlikte evlenme, ebeveyn olma, iş hayatına geçiş yaşlarında ve eğitimde kalma oranında değişimler göze çarpmaktadır (Pekel Uludağlı ve Akbaş, 2019). Tüm bu değişimler Arnett (2000)'in yaptığı beliren yetişkinliğin görülebileceği toplumlar sınıflamasına yaklaşan bir eğriye işaret etmektedir. Bu değişen eğilimleri anlayabilmek için bu yaş grubunun ve sürecin çeşitli yönleriyle görgül olarak incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Çeyrek yaşam krizi, henüz alan yazında yeni temellendirilmeye çalışılan bir kavram olduğundan gerek yerli gerek yabancı alan yazında bu alanda fazla sayıda araştırmaya rastlanmamaktadır. Uluslararası alan yazında farklı örneklerde profili çıkarılmaya çalışılan çeyrek yaşam krizinin Türkiye bağlamında nasıl bir seyir izlediğiyle ilgili rastlanan tek çalışma Yeler ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam kriziyle belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmadır. Beliren yetişkinlik dönemi ve bu dönemin görevlerini inceleyen kimi araştırmalar da çeyrek yaşam krizinin kimi vurgularını destekler nitelikte olup bu alanda daha ayrıntılı araştırmaların yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Eryılmaz ve Ercan (2011b), 14-17, 18-25 ve 26-45 yaş gruplarında iyilik hallerini inceleyen çalışmalarında 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların iyilik hallerinin diğer yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu vurgulamışlardır. Yeler ve Arkadaşları (2021), beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizini irdeledikleri çalışmalarında krizin görülme aralığının genişlediğini ifade etmiş, Erkan ve arkadaşları (2012), bu yaş grubunun temel sorun alanlarının duygusal, akademik ve ekonomik olabileceğini vurgulamışlardır.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık, kişilerin içinde buldukları gelişimsel dönemde kendilerini anlamalarını, problemlerini çözebilmelerini, kendileri için uygun kararlar

verebilmelerini, çevreleriyle sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurabilmelerini ve tüm bunlarla kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerlemelerini amaçlayan bir süreçtir (Erözkan, 2014). Bu bağlamda kişilerin içinde buldukları gelişimsel döneme özgü yaşadıkları krizleri tanımak, bu kişilere gerekli yardımların sağlanması, önleyici ve müdahale çalışmalarının planlanması hususunda önem arz etmektedir.

Bu çalışma, yukarıda belirtilen temelden yola çıkarak, beliren yetişkinlik dönemindeki öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti, varoluşsal yalnızlık, umut ve eylemli kişilik düzeylerini incelemeyi ve bu kapsamda çeyrek yaşam krizi deneyimlerine dönük çıkarımlar yapmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla birlikte çalışmanın, çeyrek yaşam krizi ve kimi yordayıcıları üzerinden psikolojik danışman gruplarında iyilik hali ve psikolojik belirti durumu hakkında fikir vermesi, yetişkinliğe geçiş sürecine dair yürütülebilecek kimi destekleyici çalışmaların şekillendirilmesinde katkıda bulunması umulmaktadır.

### **Araştırma Problemi**

Bu araştırmanın amacı, lisans eğitimine devam eden psikolojik danışman adayları ile mezun psikolojik danışmanlarının psikolojik belirti, umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlık arasındaki ilişkilerin ve psikolojik belirtilerin demografik değişkenlere göre değişiminin incelenmesidir.

### **Alt Problemler**

Yapılacak çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır.

1. Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri arasında öğrenci/mezun grup arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Öğrenci ve Mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı fark var mıdır?
3. Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri arasında kriz yaşama algısına göre anlamlı fark var mıdır?

4. Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri arasında romantik ilişkiye göre anlamlı fark var mıdır?
5. Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri arasında çalışma durumu/iş memnuniyetine göre anlamlı fark var mıdır?
6. Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri arasında ikamet durumuna göre anlamlı fark var mıdır?
7. Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlık düzeyleri psikolojik belirti düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

### **Sayıtlılar**

Bu araştırmanın sayıtlıları aşağıda verilmiştir:

1. Araştırma katılımcılarının kendilerine verilen ölçekleri mevcut durumlarını yansıtacak, içten bir biçimde cevaplayacakları varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmada öngörülen belli sınırlılıklar aşağıda listelenmiştir:

1. Araştırmanın olası bir sınırlılığı verilerin Covid-19 pandemisinin yaşandığı bir dönemin hemen ardından toplanmaya başlaması ve veri toplama sürecinde gerçekleşen 6 Şubat depremi nedeniyle tarih kaynaklı iç geçerlik tehdididir. Mevcut sürecinin olası stresörleri katılımcıların psikolojik belirtilerinin ve varoluşsal yalnızlıklarının daha yoğun görülmesine sebep olabilir. Söz konusu sınırlılığın etkisinin azaltılması amacıyla deprem sonrasında verilerin toplanmasına iki ay ara verilmiştir.
2. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öz bildirime dayalı Kişisel Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri, Varoluşsal Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Çalışma grubundaki lisans öğrencilerinin Covid-19 pandemisi ve 6 Şubat depremi stresörlerine ek olarak çevrim içi eğitim ve ekonomik faktörlerle birlikte önceki dönemlere göre daha belirsiz ve üniversite yaşamından uzak bir öğrencilik geçirmiş olmaları çalışmanın öğrencilik/mezuniyet odağına dair olası bir sınırlılıktır.
4. Veri toplama sürecinde özellikle lisans öğrencilerine ve erkek katılımcılara ulaşmakta yaşanan zorluk nedeniyle planlanan sayıda kişiye ulaşılamaması, çalışma grubuyla ilgili bir diğer önemli sınırlılıktır.

## Tanımlar

Bu bölümde çalışmada yer alan değişkenlerin tanımlarına ve araştırmada nasıl ele alındıklarına yer verilmiştir.

**Çeyrek yaşam krizi.** İlk olarak Robbins ve Wilner (2001), tarafından tanımlanmış olan çeyrek yaşam krizi, beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan yetişkinliğe geçiş sürecini içeren dönemdeki iniş çıkışları ifade etmektedir. Bu çalışmada çeyrek yaşam krizinin göstergeleri olan psikolojik belirtiler Kısa Semptom Envanteri ile ölçülmüştür. Bu ölçekten alınan yüksek puan yüksek psikolojik belirtileri ifade etmektedir.

**Umut.** Snyder (2002), umudu kişiyi arzu ettiği bir hedefe ulaştıracak yollar planlama ve faillğe (kişinin kendini bir hedefe yönelik harekete geçirebilmesi) dayalı bir motivasyon durumu olarak tanımlamıştır. Bu çalışmada umut, Snyder ve arkadaşları (1991), tarafından geliştirilmiş olan Sürekli Umut Ölçeği ile ölçülmüştür. Bu ölçekten alınan yüksek puan yüksek umut düzeyini ifade etmektedir.

**Varoluşsal yalnızlık.** Varoluşsal yalnızlık, öteki ve dış dünya ile ilişki mükemmel olamadığından kişinin diğerlerinden farklılığının farkındalığıyla birlikte kendi içinde aradığı samimiyet, içtenlik ve mananın eksikliğine bağlı yalıtılmışlık hissini ifade eder. (Gökdemir Bulut ve Bozo, 2018; Mayers ve ark., 2002; Koç, 2021). Bu çalışmada varoluşsal yalnızlık düzeyleri Mayers ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş Varoluşsal Yalnızlık Ölçeği

ile ölçülmüştür. Bu ölçekten alınan yüksek puan yüksek varoluşsal yalnızlık düzeyini ifade etmektedir.

**Eylemli Kişilik.** Eylemli kişilik, kişinin yaşamına dair duyduğu sorumluluk duygusu, yaşamıyla ilgili kararları kontrol edebilme ve bunların sorumluluğunu alabilme, yaşamdaki engellerle baş edebilme ve seçtiği yaşam yönünde ilerlemeye dair duyduğu güven olarak tanımlanmaktadır (Atak ve arkadaşları, 2013). Côté eylemliliği tek boyutlu bir yapıdan ziyade benlik saygısı, yaşam amaçları, özerklik ve iç denetim odağını kapsayan bileşik bir yapı olarak görmüş ve incelemiştir (Côté, 1997). Bu çalışmada eylemli kişilik, Côté (1997), tarafından geliştirilmiş Çok- yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek eylemli kişilik düzeyini ifade etmektedir.

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çeyrek yaşam krizi, varoluşsal yalnızlık, umut ve eylemli kişilik kavramlarına yönelik kuramsal çerçeve ve alan yazında kavramlar ile ilişkili çalışmalar yer almaktadır.

#### Çeyrek Yaşam Krizi

##### *Çeyrek Yaşam Krizinin Tarihi Temeli: Yetişkin Gelişim Kuramları*

Yetişkin Türkçe sözlük anlamına bakıldığında sıfat olarak “yetişmiş, olgunlaşmış”, “evlilik çağına gelmiş” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2023). Psikolojideki yetişkinlik kavramının kökeni olan latince “adultus” kelimesi de sıfat olarak büyümek ve olgunlaşmaya işaret etmektedir. Tanımlarda öne çıkan vurgular büyüme ve olgunlaşma olsa da burada söz edilen büyüme ve gelişme yalnızca fizyolojik bir büyüme ve gelişmeden ibaret değildir. Fizyolojik boyutun yanı sıra zihinsel ve psikolojik bir olgunluğa ulaşmayı da içine alan yetişkinlik kavramının mahiyeti ve içerdiği roller söz konusu olduğunda sınırları çocukluk ve ergenlik kavramları kadar açık şekilde ele alınamamaktadır (Eryılmaz, 2015).

Yetişkinlik kavramının tanımını biyolojik, yasal, toplumsal ve psikolojik olmak üzere dört boyutta ele alınmaktadır. Biyolojik boyutu ergenlik dönemiyle birlikte kişinin üretken bir duruma gelmesi olarak açıklanırken yasal tanım yasaların bireylere oy kullanabilmek, sürücü belgesi alabilmek, rıza olmaksızın sorumluluk alabilmek gibi sorumluluklar için belirlediği yaşa ulaşmaya dayalıdır. Bunların yanında üçüncü tanım kişilerin içinde bulunduğu toplumun onlardan beklentilerine odaklanır. Her toplum kendi temel taşlarına göre kişilerin yetişkin olmaları için belli görevleri yerine getirmelerini bekler ve bu görevleri yerine getirmeye başlayan kişiler yetişkin olarak görülmeye başlanır (Kurt, 2014).

Toplulukçu kültürlerde kişinin toplum içindeki rollerine vurgu yapan evlilik, ebeveynlik, topluma uyum sağlayabilmek ve benzeri görevler ön plana çıkarken, bireyci kültürlerde özerklik vurgusuyla birlikte kişinin kendi sorumluluğunu alabilmesi, ekonomik



özgürlüğünü kazanabilmesi ve bağımsız kararlar verebilmesi gibi hususlar ön plana çıkmaktadır. Küreselleşmeyle birlikte kimi bölgelerde toplulukçu ve bireyci rollerin bir arada farklı kombinasyonlarla kendini gösterebildiği de görülmektedir (Mitra ve Arnett, 2019). Son olarak psikolojik tanım, kişinin kendi yaşamlarından sorumlu olmaları, kendi kararlarını verebilecek olgunluğa ulaşmaları ile ilişkili olan “benlik” kavramının gelişmesiyle ilgilidir. Tüm bu boyutlardaki tanımlamalar ve farklılıklarla birlikte yetişkin gelişiminin sınırları her bir tanım kapsamında muhtelif yaş aralıklarına işaret edecektir (Arnett, 2007)

İlk dönem gelişim çalışmaları daha ziyade çocukluk çağına odaklanmış, gelişimin büyük ölçüde yaşamın ilk yıllarında şekillendiği ve ergenlikle birlikte bir nihayete erdiği düşüncesiyle birlikte bu kritik ilk dönemler betimlenmeye çalışılmıştır. Ancak 90’lı yılların ikinci yarısında gelişimin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu ve insanların doğdukları andan ölümlerine kadar gelişimin bir bütün olarak ele alınması gerektiği görüşü daha popüler hale gelmiştir. Bu bağlamda araştırmacılar, çeşitli ampirik araştırmalarla destekleyerek yaşam boyu gelişim bağlamında yetişkinlik dönemini anlamlandırmaya çalışmışlardır (Honzik, 1984)

Çocukluk ve ergenlik dönemiyle kıyaslandığında yetişkinlik dönemini betimleyen kuram sayısı oldukça azdır. Yetişkinlik döneminin başlangıç ve bitiş yaşları ve kendi içindeki alt dönemleri bu döneme odaklanan kuramcılar tarafından farklı değerlendirilmiş, yetişkin dönemini ele alan ilk dönem çalışmalarda daha ziyade fizyolojik olgunlaşma ve yaş baz alınmış olsa da uzmanlar bu noktada bir ortak sınıflamaya gitmemiştir. Günümüzde fizyolojik işaretler ve yaşın ötesinde kişinin kendini yetişkin hissetmesi alan yazında daha geniş bir yer tutmaya başlamıştır (Onur, 2017)

### ***Erik Erikson (1902-1994): Psikososyal Gelişim Kuramı***

Erikson’un psikososyal gelişim kuramı yetişkinlik dönemini sistematik bir şekilde ele alması yönüyle yetişkinlik çalışmalarında kuramcılara öncülük eden önemli bir yere sahiptir. Erikson, kuramında psiko-sosyal gelişimin kişinin içsel güdüleri ve toplumsal rol ve görevleri

ile birlikte yaşam boyu sürdüğünü ifade etmiştir. Gelişim, Erikson'a göre biyolojik, toplumsal değişkenler ve kişinin ego süreçlerinin karşılıklı etkileşimi içinde bir döngüde gerçekleşmektedir (Eryılmaz, 2015). Sekiz evrede açıkladığı insan gelişiminin her evresinde o evreye has iki karşıt özellik arasında geçen krizin çözümlenmesiyle belli güçlerin kazanılmasıyla birlikte bir üst evreye geçileceğini ifade etmiştir. Psiko-sosyal gelişim kuramında her bir evre önceki evrelerin krizleri, o krizler neticesinde güçlenen özelliklerle ilişkilidir. Dolayısıyla bir evrede yaşanan kriz başka bir evrede yeniden yaşanarak aşılabılır (Svetina, 2014).

**Tablo 1**

*Erikson Psikososyal Gelişim Kuramı Dönemleri*

Dönem	Psiko-Sosyal Kriz	Güçlenen Özellik
Bebeklik (0-1 yaş)	Temel Güven Temel Güvensizlik	Güven
Erken Çocukluk (1-3 yaş)	Özerklik Utanç ve Şüphe	Özerklik
Oyun Çağı (3-5 yaş)	Girişimcilik (İnsiyatif) Suçluluk	Girişkenlik
Okul Çağı (6-12 yaş)	Çalışkanlık Aşağılık Duygusu	Özyeterlik
Ergenlik (12-18 yaş)	Kimlik Kimlik Karmaşası	Kimlik
Genç Yetişkinlik (18-35 yaş)	Yakınlık Yalıtılmışlık (Soyutlanma)	Sevgi
Yetişkinlik (35-60 yaş)	Üretkenlik Durağanlık	İçtenlikli İlg
Yaşlılık (60+ yaşlar)	Benlik Bütünlüğü Umutsuzluk	Erdem

*(Erikson & Erikson, 1998).*

Erikson, yetişkinlik dönemini yaşam döngüsünün iki evresini birbirine bağlayan kritik bir evre olarak ele almıştır. Bu yönüyle kuşaklar arası bir bağ olarak gördüğü yetişkinliği açıklarken ölmek üzere olan yaşlı bir adamın örneğini sunmaktadır. Ölüm döşeğinde gözleri kapalı şekilde yatan bu adamın eşi, orada bulunan ve güzel dileklerini ileten tüm aile fertlerini saymaktayken yaşlı adam aniden doğrularak “Peki kim?” diye sorar “Dükkânda kim duruyor?”. İşte bu tepki onun gözünde “hayat galesi” de denilen yetişkinlik ruhunu açıklamak için güzel bir örnektir (Erikson & Erikson, 1998).

Erikson kimlik gelişimini 12-18 yaşları arasındaki ergenlik döneminin bir parçası olarak görür ve kişilerin bu dönemde oluşturdukları kimlikleri ile birlikte yetişkin gelişiminin krizlerine uygun bir zemin hazırladıklarını ifade eder. Ergenler bu dönemde bazen marazi şekilde bazense büyük bir merakla kendi hislerinin dışında diğerlerinin gözünde nasıl bir yansımaları olduğunu keşfetmeye bunun yanında daha önce geliştirdikleri becerileri günün şartlarına uygun hale getirmeye çalışırlar (Erikson, 1968). Bu dönemde ergenler kendilerine “Ben kimim?” ve “Bundan sonraki hayatımda ne olacağım?” sorularını sorar ve yanıt ararlar. Bunu yaparken çocukluk imajlarını, mevcut varlıklarını, yükümlülüklerini ve geleceğe dair umutlarını tanımlamanın ardından bunları sentezleyerek süreklilik duygusu sağlayan aktif bir kimliği sentezler (Widick ve ark., 1978).

Kimlik krizi süresince çocuksulukla yetişkinlik arasında kendini konumlandırmaya ve yetişkinlik için gerekli bir kimlik ortaya koymaya çalışan ergeni bunun ardından Erikson’un iki evrede ele aldığı yetişkinlik dönemi beklemektedir. Olgun yetişkinliğin genç yetişkinlikten çıktığını belirterek öncelikle genç yetişkinliğe odaklanan Erikson’un yetişkinlik altında ele aldığı genç yetişkinlik dönemi, “Yakınlığa karşı soyutlanma/yalıtılmışlık” dönemidir (18-35 yaş). Erikson, ergenlik döneminin gelişimsel kriziyle birlikte kimlik arayışından çıkan gençlerin kendi kimliklerini kaynaştıracakları yakın ilişkilere yöneleceğini vurgulamıştır. Bir önceki aşamada kendi kimliğini inşa eden bireyler bu aşamada ilişkilerin içinde kaybolmaktan endişe etmeden ilişkilere yönelir, kendilerini iş hayatında, cinsel yaşamda

yahut arkadaşlıkta tamamlayacağını düşündükleri kişilerle yakın ilişkiler kurarlar (Erikson & Erikson, 1998).

Yakınlık kurmanın antitezi ise fark edilmeme korkusuyla ilişkili olan yalıtılmışlık/soyutlanmadır. Kişi birçok alanda çevresindekilerle ve hatta kendi içsel kaynaklarıyla yeterli bir yakınlaşma kuramadığında derin bir yalıtılmışlık hissiyle karşı karşıya kalabilir ki bu yalıtılmışlık hissi, genç yetişkinliğin ana patolojisi olma potansiyeline sahiptir. Böylesi bir uzaklaşma noktasında kişi küçük farklılıklara aşırı anlamlar yüklemeye, zaman zaman bir risk olarak algılamaya ve kendisi için risk olarak algıladığı her türlü ortam ve kişiden kendini uzak tutmaya meyledebilir. Yakınlık kurmaya karşı soyutlanma krizinden insanın önemli güçlerinden biri olan “sevgi” geliştirecektir. Kimlik sürecinin ötesinde kişinin kendini tanımlayan temel formülasyon bu süreçte “Neyi seviyorsam oyum” olacaktır. Yakınlık kurma bir diğer yetişkinlik evresi olan üretkenlikle yakından ilişkilidir. Zira kişi kendini bir birey olarak inşa etmenin ardından diğerleriyle ilişkilerini düzenleyecek, bu ilişkiler aracılığıyla toplumsal bir zeminde kendi potansiyelini kullanarak üretkenlikle ilgili pratikler geliştirecektir (Erikson, 1968).

Erikson’un yetişkinlik bağlamında ele aldığı bir diğer evre ise “Üretkenliğe karşı durağanlık” dönemidir. Buradaki üretkenlik hem yeni nesillerin oluşmasını yani üremeyi hem de verimlilik ve yaratıcılığı yani kişinin yeni fikirler ve ürünler ortaya koymasını içermektedir. En üretken zamanlarında dahi kişinin bir kendine odaklanma ihtiyacı ve durağanlık hissetmesi doğal olsa da üretkenlikle ilgili aktif olmayan kişilerde bu durağanlık hissi çok daha baskın gelmektedir. Bu dönemden güçlenen özellik ise kişinin yakın ilişkiler kurduğu ve önemsemeyi öğrendiği insanlar, ürettiği yeni fikirler ve ürünler, bu süreçteki tüm kazanımlara dair hissettiği “içtenlikli bir ilgidir” (Erikson ve Erikson, 1998).

Erikson’un kuramı yaşam boyu gelişim noktasında birçok kuramcıya ilham olmuş, yetişkin gelişimi alanında çalışan diğer kuramcılar çoğunlukla onun kuramına ve değindiği krizlere atıfta bulunarak alan yazında yetişkinliğin farklı yönleriyle ele alınmasına katkıda bulunmuştur.

### ***Daniel Levinson (1920-1994): Yaşam Yapısı Kuramı***

Yetişkin gelişimine odaklanan bir diğer kuram Levinson'un "Yaşam Yapısı Kuramıdır". Levinson, Freud ve Piaget gibi çocuk gelişiminin önemli figürlerinin gelişimin büyük ölçüde ergenliğe kadar tamamlandığı görüşüne katılmamaktadır. Aynı şekilde 1950'lerde ön plana çıkmış gerontoloji çalışmalarını da yetişkinlik dönemini atlayarak yaşlılık dönemine odaklanmaları yönüyle eleştirmiştir. Bu bağlamda kendi çalışmalarının en önemli motivasyonlarından biri yaşam döngüsünde önemli bir aralığı oluşturan ergenlikten yaşlılığa kadar olan yetişkinlik sürecinin açıklanması olmuştur. Levinson, yaşam yapısı kuramını orta yaş erkeklerle yaptığı görüşmeler ve bu görüşmelere dair incelemeleri üzerine kurmuştur (Levinson, 1978).

Kuramın anlaşılması açısından "yaşam akışı", "yaşam döngüsü" ve "yaşam yapısı" kavramları önem taşımaktadır. Yaşam akışı, bireylerin gelişimleri boyunca gözlenebilen somut özellikleri ifade etmektedir. Yaşam döngüsü kavramı ise insanın yaşam akışının bir düzen içerisinde olduğunu ifade eder. Levinson'a göre nasıl ki mevsimlerin, her bir günün, aşkın, savaşların, üretim sürecinin ve hastalıkların belli evreleri varsa oldukça karışık bir yapıya sahip yaşam sürecinin de kendi içinde belli evreleri vardır. Kurama göre bireyin kendine has oluşunun yanında bireylerin gelişiminde ortak olan temel bir düzen söz konusudur. Yaşam yapısı ise belli bir zaman aralığında kişinin yaşamının temelini oluşturan örüntüyü ifade eder (Levinson, 1986).

Yaşam döngüsünü dönemler halinde ele alan Levinson'ın yaklaşımında, her gelişim döneminde bireyler için önemli gelişmeler söz konusudur ve bu dönemler zaman birbirleriyle çakışabilmektedir. Bu noktada kuramda öne çıkan noktalardan biri geçiş dönemi vurgusudur. Geçiş dönemleri yaklaşık beş yıllık süreçleri ifade etmekte ve bir dönemin sonlandırılıp diğerinin başlamasını içeren zaman dilimi olarak öne çıkmaktadır. Levinson, yetişkinlik gelişimini geçiş dönemlerini de içeren dokuz alt döneme ayırmıştır (Levinson, 1977).

**Tablo 2***Levinson Yetişkin Yaşam Döngüsü Dönemleri*

Yaş Aralıkları	Gelişim Dönemi
0-22 Yaş Arası	Yetişkinlik Öncesi Dönem
17-22 Yaş arası	Erken Yetişkinliğe Geçiş
22-28 Yaş arası	Erken Yetişkinlik Yaşam Yapısı Girişi
28-32 Yaş arası	30 Yaş Geçişi
33-40 Yaş arası	İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma
40-45 Yaş arası	Orta Yaş Geçişi
45-50 Yaş arası	Orta Yetişkinlik Yaşam Yapısını Sonuçlandırma
50-55 Yaş arası	50 Yaş Geçişi
55-60 Yaş arası	Orta Yaş Yaşam Yapısını Sonuçlandırma
60-65 Yaş arası	Son Yetişkinlik Geçişi

(Levinson, 1986)

İlk dönem olan “yetişkinlik öncesi dönem”, bireylerin yoğun şekilde bağımlı oldukları bebeklikten erken çocukluğa ve ergenliğe gitgide daha bağımsız ve sorumluluk sahibi bir hale geldiği bir süreci tanımlar. Levinson’a göre yetişkinlik öncesi dönem klasik çocuk merkezli gelişim yaklaşımından farklı olarak sonraki gelişimin üzerine inşa edildiği bir başlangıç noktasıdır. 17 ve 22 yaş arası “erken yetişkinlik geçişi” ise Levinson’un kişinin ergenliğin rollerinden yetişkinliğin rollerine ve ilişki biçimlerine geçtiği iki dönemin de özelliklerine kısmi şekilde sahip olarak tanımladığı bir süreçtir. Kişi bu dönemde yetişkin öncesi dönemin olgunluğunda, yetişkinlik dönemininse acemiliğindedir (Levinson ve ark., 1976).

“Erken yetişkinlik yaşam yapısına giriş” ise 22-28 yaşları arasında bireylerin iş ve ilişki alanında denemeler yaparak farklı ihtimalleri keşfeder ve erken yetişkinlik dönemi için

bir yaşam yapısı inşa etmeye çalışırlar. Keza 28-33 yaş arasındaki “30 yaş geçişinde” de bu denemeleri sonucunda elde ettikleri yapıyı gözden geçirme ve tekrar düzenlemeye odaklanırlar. Bireyler bu dönemde bu zamana kadar ne yaptıklarını gözden geçirir ve bu doğrultuda bundan sonraki dönemde neler yapmayı istediklerine karar verirler. Ardından 33-40 yaşları arasında “erken yetişkinliğin yaşam yapısını sonlandırma” döneminde daha sabit bir yaşam yapısı oluşturma ve gençlikle ilgili planlarını hayata geçirme aşamasındadırlar. Bu noktada bireyler artık yetişkin dünyasının acemileri değil edindikleri ve istikrarı yakalamaya çalıştıkları yetişkinlik rolleriyle bu dünyanın tadını çıkaran birer asli üyedir (Levinson, 1977).

Bu stabil süreci, bireylerin yeniden hayatlarını gözden geçirdikleri “orta yaş geçiş dönemi” takip eder. Bu dönemde tekrar bu zamana kadar neleri başardım ve bu dünyada ne gibi bir yere sahibim, benim önemli değerlerim ve yeteneklerim nelerdir gibi sorulara cevap aramaktadır. Bu dönemin en önemli özelliklerinden biri kişilerin gençlik ile yaşlılık, yapıcılık ile yıkıcılık, bağlanma ile ayrılma ikileleriyle baş başa olmalarıdır. Sonraki dönem olan “Orta Yaş Yaşam Yapısına Giriş” dönemi tam da bu çelişkilerin çözülmesi ile yakından alakalıdır. Bireyler bu çelişkileri bütünleştirirler ve bu bütünleştirme zaman zaman yeni bir işe başlama, yeniden evlenme gibi yeni yaşam olaylarını beraberinde getirebilir. Ve son olarak “orta yaş yaşam yapısını sonlandırma” ve “son yetişkinlik” geçişi de bireylerin artık bu zamana kadarki yaşamlarını gözden geçirdiği ve yeniden değerlendirdiği dönemlerdir (Levinson, 1986).

Kuramını öncelikle orta yaş erkeklerin deneyimlerine göre şekillendiren Levinson, daha sonraları 35-45 yaş aralığında iş kadınları, akademisyen kadınlar ve geleneksel ev kadınlarından oluşan 45 kadınla yaptığı görüşmelerle kuramın kadınlar için işlerliğini ele almıştır. Yapıldığı görüşmeler sonucunda öncelikle erkekler için vurguladığı yaşa bağlı dönem dizisinin kadınlar için de geçerli olduğunu vurgulamıştır. Geçilen dönemler her ne kadar benzer nitelikte olsa da Levinson, kadınlarda gözlenen yüksek çeşitliliğin yanında yaşam akışı ve kişilik düzeylerinde önemli belli farklılıkların da görüldüğünü vurgulamıştır. Kişilik düzeyinde kadınların hayal güçlerinde “geleneksel ev hanımı” ve “gelenek karşıtı ev kadını”

olmak üzere iki figürün ön plana çıktığını vurgulamıştır. Hızla değişen yaşam şartları ve bağlamsal faktörler nedeniyle zaman zaman günümüzdeki geçerliliği ile ilgili eleştiriler alabilse de erken yetişkinlik ve orta yaş için sağladığı bakış açısı Levinson'u bu alanda önemli kılmaktadır. (Newton, 1994).

### ***Charlotte Bühler (1893-1974): İnsan Yaşamının Akışı Kuramı***

Bühler'in kuramı 1930 yılında Viyana'da öğrencileriyle yaklaşık 300 kişiden topladıkları biyografi ve otobiyografi incelemelerine dayanmaktadır. Biyolojik açıdan bakıldığında insan yaşamının oldukça düzenli bir akışı olduğuna vurgu yapan Bühler, hayata karşı tutumlar ve ruhsal süreçlerde de benzeri bir akışın olup olmadığı sorusuyla yola çıkmıştır. Bunu inceleyebilmek için hayattaki kimi dışsal olaylara (kariyerin başlangıcı, terfiler, nişan, evlilik çocuk sahibi olma zamanları vb.), içsel deneyimlere (özel mektuplar günlükler vb materyallerden ulaşılan kişilerin duygusal süreçlerine dair bilgiler) ve nihayetinde yaşamda elde edilen başarılarla odaklanılmıştır. Yaptığı incelemelerin pratik bir sonucu olarak Bühler, insan yaşamında tüm bireysel çeşitliliğe rağmen olaylar, deneyimler ve kazanımlar yönüyle bir düzen olduğunu vurgulamış ve bu düzenin biyolojik eğriyle paralellik gösterdiğini eklemiştir. Bu doğrultuda Bühler, insanın biyolojik yaşam akışına dayanarak insan gelişimini beş dönemde ele almıştır (Bühler, 1935).

### **Tablo 3**

#### ***Bühler İnsan Yaşamının Akışı Kuramı Gelişim Dönemleri***



Yaş Aralıkları	Gelişim Dönemleri
0-15 yaş	İlerleyici büyüme
15-25 yaş	Büyümenin Cinsel Üreme ile Birlikte Sürmesi
25-45 yaş	Büyümede Kararlılık
45-65 yaş	Cinsel Üreme Yeteneğinin Yitilmesi
65 yaş ve sonrası	Gerileyen Büyüme ve Biyolojik İniş

(Eryılmaz, 2015)

Yaptığı biyolojik gelişim vurgusuyla birlikte Bühler, belli meslek gruplarında biyolojik eğri ile psikolojik eğri arasındaki farkın artabildiğini vurgulamıştır. Özellikle alınan eğitimin ve hazırlık sürecinin uzadığı diplomatlar, filozoflar ve bazı bilim adamlarının biyolojik eğriden çok daha geç doruğa ulaştığı vurgusu önemlidir. Belli alanlardaki işçiler sporcular gibi grupların daha erken, mühendisler, iş adamları, doktorlar kaşifler, memur ve öğretmenler gibi bir grubunsa eğrinin ortalarında doruğa ulaştığını vurgulamıştır. İşteki farklılıklara rağmen insanların kararlılık öncesi dönemde gerek iş hayatında gerekse ilişkilerde denemeler yaptığını, bu denemelerle neyi isteyip istemediklerini ve hangi alanda yeterli olduklarını keşfettiklerini ve ardından kararlılık dönemine geçtiklerini vurgulamıştır. Kararlılık dönemini, kişinin kendini, ilişkilerini, bu zamana kadarki başarılarını irdelediği bir gözden geçirme süreci ve ardından da hayatla alış verişin yavaş yavaş tamamlanması izler (Bühler, 1935).

### **George Vaillant (1934-...) Yaşama Uyum Sağlama Kuramı**

Yetişkinlik dönemiyle çalışan bir diğer kuramcı olan Vaillant, kırk yaş üstü erkeklerle yaptığı görüşmeler sonucunda kuramını oluşturmuştur. Yaptığı görüşmelerde büyük ölçüde Erikson'un kuramıyla paralel sonuçlar elde eden Vaillant, belli noktalarda Erikson'un

kuramına notlar düşmüştür. Bu notlardan biri başarılı bir kimliğe ulaşma hususundadır. Vaillant, bireylerin başarılı bir kimliğe ulaşmasını büyük ölçüde ailesinden aldığı değerler ile kendi oluşturduğu değerlerin farkına varmasına bağlamış ve birçok insanın elli yaşlarında olsa dahi başarılı bir kimlik oluşturamamış olmasına dikkat çekmiştir. Bir diğer vurgu ise kariyer gelişimine ulaşmak görevidir. Bireyin kariyer alanında kimliklerini ortaya koymalarıyla ilişkili olan bu görev, bazı insanların yaşamları boyunca kariyerlerinden memnun olmamaları ve kendilerini yetkin hissetmemelerine dikkat çekmiştir. Bunlar dışında Vaillain, üretkenlik görevi, anlamın korunması görevi ve bütünlük görevine değinmiştir (Vaillant, 2000).

Vaillant, aynı zamanda uyum sağlama üzerine yoğunlaşmış ve uyum sağlama sürecinde ego savunma mekanizmalarının önemine vurgu yapmıştır. Savunma mekanizmalarını insanların uyumuna yardımcı olanlardan, patoloji geliştirmelerine aracılık edenlere doğru sıralamış ve ergenlerle yetişkinlerin karşılaştırılmasına dayalı çalışmaları sonucunda yetişkin yaşamına uyum için daha olgun savunma mekanizmalarına geçişin gerekli olduğunu, bireylerin yetişkinleriyle orantılı olarak olgun savunma mekanizmalarını kullandıklarını ifade etmiştir (Vaillant, 1994).

### ***Jeffrey Jensen Arnett (1962-...): Beliren Yetişkinlik Kuramı***

İnsanların ergenliğin ardından biranda mı yetişkinliğe geçtiği sorusu antropologlar, sosyologlar, psikologlar ve eğitimciler tarafından ele alınmış bir husustur. Erikson insan yaşamının önemli bir görevi olan kimlik geliştirme sürecini ergenlik döneminin kriz konusu olarak görmüş ve bunun ardından kişinin yetişkin yaşamına hazır olduğunu belirtmiş olsa da 90'lı yıllarda dahi bireylerin ilk eğitimin ardından iş hayatına geçmesinin uzadığını ve bunun kişiye daha geniş bir zaman aralığı tanıdığını vurgulamıştır (Erikson, 1968). Beliren Yetişkinlik, en genel haliyle lise bitiminde, ergenliğin sonunda başlayan ve yetişkin rollerinin kabulü ile biten yaşam aşaması olarak tanımlanabilir (Roeser ve ark., 2019). Daha özel bir tanım yapmak gerekirse beliren yetişkinlik yaklaşık olarak 18 ila 28 yaş arası süreç

kapsayan, bir gencin yasal olarak yetişkin olsa da kendini tam anlamıyla yetişkin olarak göremediği, kararsız, keşfedici ve uzun vadeli taahhütlerden uzak kaldığı arada kalmış bir yaşam dönemidir (Arnett, 2000).

**Beliren Yetişkinliğin Ortaya Çıkış Süreci.** Beliren yetişkinlik döneminin özelliklerine ve ayırt edici yanlarına değinmeden önce nasıl bir tarihsel süreçte ortaya çıktığının incelenmesinde yarar vardır. Geleneksel toplumlarda yetişkin olmanın kıstası yalnızca yaş değil çoğunlukla gerçekleştirilmesi beklenen bir dizi gelişim görevi, üstlenilmesi gereken bir dizi roldür. Kişinin eğitimini tamamlaması, bir iş sahibi olması, evlenmesi, ebeveyn olması olarak sıralanabilecek bu görevlerin zamanı, geleneksel toplumlarda modern zamanın gelişmiş toplumlarında görülenden çok daha erken bir döneme tekabül etmekte ve kişilerin uyması beklenen daha katı kriterler olarak kendilerini göstermektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Endüstrielleşmeyle birlikte sosyal ve profesyonel hayatta çok hızlı belli değişimler olmuş, bu hızlı değişimler kişilerin yaşam tarzının, önceliklerinin ve muhtemel rollerinin de değişmesini beraberinde getirmiştir. Bu da kişilerin yetişkinliğe geçişinin çok daha değişken ve dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkmasına neden olmuştur (Arnett, 1998).

Daha ayrıntılı ele alınacak olursa, geleneksel tarım toplumlarında sosyal yapı modern kentlere kıyasla daha az karmaşık, kişilerin rolleri daha belirgin ve seçim hakları yine modern kentlerle kıyaslandığında daha sınırlıdır. Modern kentlerde mesleki özelleşmenin, yüksek eğitimin iyi bir iş sahibi olmanın ön koşulu olarak görülmesiyle, üniversitelerin sayısının büyük bir hızla artması, yeni çalışma alanlarının ortaya çıkmasıyla birlikte üniversite eğitimi almanın değeri ve yaygınlığı artmıştır (Arnett, 2007; Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Bu durum bir yandan kişiler için neredeyse sınırsız bir tercih hakkı ortaya çıkarmakta, bir diğer yandan bu seçenekler arasından birini seçme özgürlüğü beraberinde bir sorumluluğu da getirmektedir. *Uzun yıllar eğitim alınması* kişilerin kendilerine odaklandıkları süreyi arttırmakta, bunun yanında ilköğretim ve ortaöğretime göre daha

büyük bir kültürel çeşitliliğin içinde kimlik denemelerine uygun bir ortam bulmalarına imkan sağlamaktadır (Arnett, 2007).

Beliren yetişkinliğin ortaya çıkmasında önemli yere sahip olan ve demografik yapı üzerinde etkili bir diğer etken eğitimin kadın ve erkek nüfusta yaygınlaşması, evlilik öncesi cinsel ilişkinin yaygınlaşması gibi unsurlarla *evlilik ve ebeveyn olma yaşının artış göstermesidir* (Pekel Uludağlı ve Akbaş, 2018).

*Toplumun kültürel özellikleri* kişilerin hangi durumlarda yetişkin olacağını belirlemede önemli bir yere sahip olmakta, bu nedenle beliren yetişkinlik kavramına dönük her kültürde aynı şekilde gözlemlenmeyebileceği vurgulanmaktadır. Toplumun kentleşmesinin yanı sıra bireyci yahut toplulukçu olma durumu da yetişkinlik rollerini etkileyen unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Arnett ve ark., 2014). Arnett (2000), bireyci kültürlerde beliren yetişkinlik dönemi görülmesinin daha muhtemel olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında beliren yetişkinlikle ilgili ifadelerinin Amerika'da yaşayan bireylerde de farklı alt kültürlerde yahut farklı sosyoekonomik düzeylerde görülme şeklinin değişebileceğini vurgulamıştır.

Arnett (2000), yaptığı kültürel vurguya bağlı olarak beliren yetişkinliğin yalnızca belli kültürlerde ve belli bir kesimde gözlemlendiğini ifade etmiştir. Bu durumu açıklamak için ergenlik dönemine dair yapılan araştırmaların bulgularından yola çıkarak 186 geleneksel batı dışı kültürde ergenliğin büyük ölçüde evrensel olmasına karşın ergenlik ve yetişkinlik arasında bir dönemin bu kültürlerin yalnızca %20 sinde görüldüğüne işaret etmiştir. Geleneksel kültürlerde yetişkinliğe geçiş için belli işaretler arasından en yaygın ve ön planda olanın evlilik olduğunu, bu kültürlerde kişilerin kadınlarda ortalama 16-18 yaş erkeklerde ise 18-20 yaş civarı evlendiklerini ve bir yetişkin hayatına geçtiklerini vurgulamıştır. Buradan yola çıkarak ergenlikten yetişkinliğe geçiş arasında bahsettiği dönemin yaşanabilmesi için belli ölçüde kültürün buna izin verecek bir esnekliğe sahip olması gerektiğini ifade etmiştir.

**Neden Beliren Yetişkinlik Kavramı.** Arnett (2007), ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci için beliren yetişkinlik kavramını kullanırken bu geçişin nasıl bir süreç olduğunu da açıklamaya

çalışmış ve nasıl konumlandırılması gerektiğini de tartışmıştır. Ona göre beliren yetişkinlik kavramı ne ergenlikten ne de yetişkinlikten kopuk olmayan ancak ayrı bir başlıkta incelenmesi gerekecek kadar geniş bir zaman dilimine yayılan bir dönemdir. Aynı zamanda kavramın çerçevesini belirleyebilmek adına bu döneme tekabül eden diğer kavramlarla beliren yetişkinliğin farkını vurgulamıştır.

Arnett (2007), geç ergenlik kavramını ergenlik döneminin sonlarındaki kişilerle yirmili yaşlarında olanlar arasında büyük fark olduğunu, yirmili yaşlarında kişilerin kendilerini bir ergen olarak sınıflamadıklarını ve hatta bu ifadeden rahatsız olduklarını belirtmiştir. Bu değişimin en temel dayanağı olarak kişinin 18-25 yaş arasındaki süreçte yasal olarak artık çocuk sayılmadığını ve birçok hak ve sorumluluğa sahip bir birey olarak var olduğunu ifade etmiştir. Genç yetişkinlik kavramı bu dönem için kullanılsa da insan ömrü düşünüldüğünde 18-25 yaştan ziyade 30-45 yaş arasının bu kavram için daha uygun olduğunu, zira endüstriyel toplumlarda kişilerin ancak bu yaşlarda kişisel, sosyal ve iş hayatlarında bir istikrarı yaşamaya başladıklarını vurgulamıştır.

Yetişkinliğe geçiş kavramını ise ortalama 7-8 yıllık bir süreci yalnızca bir geçiş dönemi olarak adlandırmaktansa başlı başına bir dönem olarak özelliklerini incelemenin daha yerinde olabileceğini, bu şekilde bu dönemdeki kritik olayların daha ayrıntılı şekilde incelenebileceğini ifade ederek eleştirmiştir. Son olarak en sık kullanılan gençlik kavramını da genç yetişkinlikte olduğu gibi kullanım açısından çok geniş bir kitleyi karşılaması noktasında eleştirmiştir. Beliren yetişkinlik kavramı yeni bir dönem ve yeni bir fenomen olması nedeniyle tercih edilebilir bulunmaktadır. Özellikle yüzyılın son yarısında teknolojiyle ve endüstrielleşmeyle birlikte insan yaşamında meydana gelen değişiklikler bu sürece yoğunlaşmayı gerekli kılmıştır (Arnett, 2000).

Arnett (1997), tüm bu eleştirilerin ardından dönemin daha açık ve anlaşılır biçimde diğer dönemlerden farkının ortaya konabilmesi adına beş ayırıcı özellikten bahsetmiştir.

- *Arada Kalmışlık*: Bu dönemin en temel özelliklerinden bir tanesi, kişilerin kendilerini konumlandırma hususunda yaşadıkları ikilemlerdir. Kendilerini ergen olarak görmemekle birlikte yetişkin olarak da görememekte, yetişkin olma yolunda bir yerde

olduklarını ifade etmektedirler. Farklı kültürel bağlamlarda yapılan çalışmalarda bu yaş grubu üyelerine “Kendinizi yetişkin olarak görüyor musunuz?” sorusu sorulduğunda değişen ancak dikkat çeken oranlarda “kimi alanlarda evet ama kimilerinde hayır” şeklinde cevaplamışlardır (Arnett, 2000).

- *Kimlik Arayışı:* Erikson kimlik kazanımını ergenlik döneminin en önemli gelişimsel görevlerinden biri olarak görmüş ve bu süreci “kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası” olarak adlandırdığı dönemde ele almıştır. Bunun yanında Erikson, endüstriyelleşmiş topluluklarda bu sürecin uzayabileceğini ifade ederek “uzatılmış ergenlik” kavramına değinmiş ve bunun ayrıcalıklı küçük bir kesimde görülen bir moratoryum süreci olduğunu ifade etmiştir. Aradan geçen zamanla, çalışmanın başında bahsedilen etmenlerin hazırladığı ortamla birlikte bu artık istisnai bir durum olmaktan çıkarak normatif bir hal almaya başlamıştır (Arnett, 2000; Robinson, 2015).
- *Kendine Odaklanma:* Bu dönemdeki kendine odaklanma ergen benmerkezciliğinden veya bencillikten farklı olarak bireyin yaşaması gereken ve geçici bir süreç olarak ele alınmıştır. Beliren yetişkinler kendilerini tanımaya çalıştıkları bu dönemde kendilerine dönmekte, yetişkinlik için gerekli becerileri kazanmaya çalışmaktadırlar (Arnett ve ark., 2014)
- *Sınırsız olanaklar:* Bu dönem, özellikle 18-25 yaş arası kişilerin büyük umutlara ve yüksek beklentilere sahip oldukları bir dönemdir. Hayatlarının diğer dönemlerine göre ellerinde daha fazla seçenek vardır. Bu nedenle hayatlarının bu döneminde gelecek hakkında olumlu ve pozitif düşünmekte ve önlerine çıkacak fırsatları en iyi şekilde değerlendireceklerine inanmaktadırlar (Arnett, 2016).

Arnett (2000), beliren yetişkinlik döneminin kişiler için avantaj ve dezavantajlara değinmiş ancak anlatımında avantajlı yanları daha ön plana çıkarmıştır. Ona göre kişiler 18-25 yaş aralığındaki bu süreçte muhtemel olarak ömürlerinin en özgür süreçlerinden birini geçirmekte, daha rahat kimlik denemeleri yapabilmekte, önlerindeki sayısız imkânlar nedeniyle geleceklerine dair oldukça umut dolu olmaktadır. Özellikle 18-25 yaş olarak

belirlediği dönemin son yıllarında kişilerin depresif semptomlarının azaldığını ve öz saygının arttığını işaret eden araştırma sonuçlarına yer vermiştir.

Bunun yanında yine 2000’li yıllarda ortaya çıkan bir diğer kavram olan “Çeyrek Yaşam Krizi” kişiler için bu dönemin bu denli olumlu geçmeyebileceğini, içinde buldukları belirsizliklerin onları stres ve depresyona, bunların yanında çeşitli riskli davranışlara daha yakın bir hale getirdiğini vurgulamaktadır (Roeser ve ark., 2019).

Beliren yetişkinlikteki önemli bir diğer husus gitgide daha fazla kişinin geleneksel görülen kilometre taşlarını ileri yaşlara ertelemesidir. Bu uzayan periyodlar nedeniyle kişiler yetişkinlikle ergenlik arasında asılı kalarak geçirmektedirler. Ne ergenliğin ne de yetişkinliğin gelişimsel rollerini gerçekleştirmekten uzak bir noktada olmak açık sosyal rollerden çıkarak bir belirsizliğin içine çekmektedir (Sharon, 2016).

Benzer şekilde Twenge (2018), i-Nesli olarak adlandırdığı nesilde yetişkinliğe giden yolda beceriler kazanma ve bağımsızlık elde etmeye yönelik davranışların dikkate değer şekilde azaldığını, yetişkin olmak istemeyen, yetişkinliği ve yetişkinliğin sorunlarını olabildiğince erteleyen bir yaklaşım geliştirdiklerini vurgulamıştır.

Bu noktada önemli bir husus da kimi araştırmalarda öne sürülen, ertelenen önemli rol geçişlerinin kişilerin olgunlaşmalarını etkilediği vurgusudur. Belli bir süre bu rolleri erteleyen kişilerin bu olgunlaşmayı yaşamamalarıyla ilişkili olarak bir tercih yapmaktan ve yetişkinlik rollerine geçişten vazgeçebilmekte olduğu gözlemlenmiştir (Sharon, 2016). Manzoni (2018), çalışmasında ebeveynleriyle yaşayan ve maddi olarak onlardan destek alan kişilerde ebeveyne bağımlılıkla birlikte bu erteleme davranışının daha uzun bir süreç olabildiğini vurgulamıştır.

Tüm bu bahsedilen deneyimlerden yola çıkılarak beliren yetişkinliğin özgürlüğün ve kültürel çeşitliliğin olduğu bir ortamda kendine odaklanarak kimlik denemeleri yapmak ve yetişkin hayatında kullanabileceği becerileri geliştirmek için imkân sağlayan bir yanı olmasının yanında bu dönemin kendi içinde iniş çıkışları olan, kişilerin belirsizliklerden kaynaklı yoğun strese maruz kalabildiği bir dönem olduğu söylenebilir. Bahsedilen bu iniş

çıkışları inceleyen, kişi için bu sürecin zorlu yanlarına odaklanan bir kavram olarak çeyrek yaşam krizi kavramı öne çıkmıştır.

### **Çeyrek Yaşam Krizi Modeli**

Caplan, insan yaşamında iki farklı krizden bahsetmiştir. Bunlardan ilki ani yaşam olayları neticesinde kişilerin yaşadığı beklenmedik krizlerken ikincisi ise gelişimin önemli bir parçası olan gelişimsel krizlerdir (Caplan, 1964). Gelişimsel krizler kendi içlerinde bir patolojiyi değil, kişilerin gelişim sürecinde kritik dönemlerde doğal şekilde yaşadıkları belli zorlantıları ifade eder. Kişilerin böyle bir dönemden geçmeleri anormal bir durum olmadığı gibi bu sürecin nasıl geçirildiğine bağlı olarak bir kriz sonrası büyümeyle de sonuçlanabilmektedir. Bu krizlerin betimlenmesi ve dinamiklerinin anlaşılması, kriz sürecinin kendine has zorluklarına karşı bireylerin desteklenebilmesi ve gerekli önleyici, destekleyici çalışmalarla bu süreci bir büyüme ile geçirebilmesi için büyük öneme sahiptir (Svetina, 2014).

Gelişimsel krizlerden bahseden kuramcılar krizlerin benzer dinamiklerine odaklanmışlardır. Caplan tüm krizlerin süreç içinde belli ortak dinamikleri olduğuna vurgu yaparak bu süreci yükselen bir tansiyon, gerilim, başa çıkma girişimleri, yeni sorun çözme stratejilerinin yükselen gerilimi kontrol etmek için kullanılması, dönüm noktalarıyla birlikte yeni bir benlik deneyimi şeklinde betimlemiştir. Yetişkin gelişimi üzerine çalışan diğer teorisyenler de yetişkinlik dönemi krizlerinde bireyselleşmenin, kişinin kendi benliğini ailenin ve içinde yaşadığı toplumun öğretileri ve beklentilerinden ayrı bir biçimde ortaya koyabilmesinin önemine vurgu yapmıştır. Kişiler, bu dönemde yıllardır hayatın farklı alanlarında takındıkları roller ve sosyal alanda etkileşimde kullandıkları birer maske olan personaların ötesinde gerçekte kim oldukları sorusuyla yüzleşmekte ve buna cevap aramaktadırlar (Robinson ve Smith, 2010a).

Keza özellikle orta yaş çalışmalarında kişilerin orta yaş krizlerinin ardından dışsal denetim odaklarından içsel denetim odaklarına doğru yaşamda daha aktif ve özerk bir yol seçtiği, bir nevi kendi içsel süreçlerine, motivasyonlarına ve isteklerine ışık tuttıkları bir değişim geçirdiği vurgulanmaktadır (Robinson ve Smith, 2010b) .



Orta yaş ve ergenliğe dair çalışmalar önemli olmakla birlikte Erikson'un psikososyal gelişim kuramı sonrasında Levinson (1968) dışında, bu iki önemli dönemin arasında kalan ve kişinin yetişkinlik rollerini sırtlanmaya çalıştığı genç, Arnett (2000)'in açıklamasıyla beliren yetişkinlik döneminin bu krizlerle ilişkisi ve kendi dinamikleri alan yazında çok yoğun çalışılmamıştır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin belli zorluklarla karşı karşıya olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır. Bir geçiş dönemi olduğu vurgulanan beliren yetişkinlik döneminde yeni koşullar, bu koşullara alışma, yetişkin rollerine ilişkin becerileri kazanma, yetişkinlik hayatını belirleyecek kararlar vermek durumunda olmak gibi unsurlar kişilerde strese neden olmaktadır. Bu nedenle bu dönemde madde kullanımı, istismar, antisosyal davranışlar ve depresyon gibi patolojik durumları tetikleyebilmektedir (Atwood ve Scholtz, 2008; Robinson ve ark. 2020; Schulenberg ve Zarrett, 2006).

Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerle yapılan boylamsal çalışmalarda birçok kişinin bu dönemi kafa karıştırıcı bir dönem olarak tanımladığı, kişileri kendilerini kaybolmuş, arada kalmış hissettikleri görülmüştür (Robinson ve ark., 2020). Lise ve üniversite öğrencilerinin katıldığı kapsamlı bir araştırmada yetişkinliğin karakteristik özellikleri sorulduğunda cevaplar arasında sorumluluk davranışı, kendi kararlarını verebilme ve ekonomik bağımsızlık ön plana çıkmaktadır (Arnett, 1994). İstihdam ve düzenli bir gelire sahip olmak, kendini yetkin hissettiği alanlarla hayatta varlık gösterebilmek, ait hissedebildiği, güvenli ilişkilere sahip olmak doğrudan bu dönemde bireylerin belirsizlikler içerisinde refahlarını etkileyen ihtiyaçlardandır ve kişiler yirmili yaşlarında bu ihtiyaçların karşılanması için temelleri atmak, kritik kararlar vermek durumundadır (Pekel Uludağlı ve Akbaş, 2019).

İlk olarak Robbins ve Wilner'in tanımladığı çeyrek yaşam krizi esasında beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin yaşamlarındaki iniş çıkışları ifade etmektedir. Bu dönemdeki kişiler kimliklerine dönük belli kafa karışıklıkları, hedeflerine dönük yaşadıkları güvensizlikler, iş hayatında, romantik ilişkilerinde ve hayata atılma noktasında yaşadıkları

belirsizlik gibi faktörlerle kendilerini bir kaos sürecinde hissedebilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001).

Daha sonraki yıllarda İngiliz araştırmacı Robinson (2016), yirmili ve otuzlu yaşların başlarındaki döneminin kritik ve zorlu dönemler olduğunu bu yaş grubu için en zor şeyin henüz kendilerini tam anlamıyla bir yetişkin olarak görmezken yetişkinlik için hayatlarında önemli değişiklikleri beraberinde getiren kritik kararlar almaları olduğunu vurgulamıştır.

Kişiler gerek yetişkinlik rollerini üstlenmeye çalıştıkları dönemde, gerekse yeni dahil oldukları bu rollere uyum sağlama ve yaşamlarında dengeyi sağlamaya çalıştıkları dönemde belli zorluklar yaşamaktadır (Robinson ve Smith, 2010b). Hayatta yaşanan her zorlu yaşantı kriz olarak adlandırılmayacak olsa da özellikle genel popülasyonda büyük bir stres yaşanmasına sebep olan ve geriye bakıldığında büyük dönüm noktalarını barındıran dönemlerin kriz olarak değerlendirilmesinin makul olduğunu vurgulamışlardır (Robinson ve ark., 2013).

Psikososyal gelişim kuramıyla birlikte erken yetişkinliğin başlarında bir krizi öneren ilk kuramcı Erikson olmuş ve o bu krizi “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” olarak adlandırmıştır. Robinson (2015), Eriksonun’un hayatta olsa kuramın değişen şartlara rağmen orijinal haliyle hala gösterimde olduğunu görse eleştireceğini vurgulayarak, değişen zamanda farklılaşan evlilik, ebeveynlik, cinsellik, eğitim ve iş yaşamı şartlarına dikkat çekmiştir. Günümüz gençlerinin yetişkinliğe geçtikleri 18-35 yaş arasındaki bu dönemde hem kimlik kazanım süreçlerini, hem yakın ilişkileri hem de üretkenliği içeren daha kapsamlı bir kriz yaşadıklarını vurgulamıştır. Üstelik tüm bu gelişimsel görevler günümüzde birbirini izleyen ardaşık bir sırayı izlemekten ziyade kişilerin hayatında çoğunlukla farklı kombinasyonlarla bir arada kendini göstermektedir.

Arnett’in (2007), de dikkat çektiği gibi uzayan eğitim süreci ve değişen toplumsal yapıyla birlikte kişilerin kim oldukları ve geleceklerine nasıl şekil verecekleri ile ilgili süreç daha karmaşık ve Erikson’un kuramında yer alan döngülere kıyasla daha uzun süren bir hal almıştır. Bahsedilen uzayan eğitim sürecinin kişileri ne denli hayata hazırladığı tartışmalı olduğu gibi günümüz toplumlarında alınan yüksek eğitimin de kişiler için iş imkânları

bulmada yeterli olmaması mezuniyet ve iş hayatına geçiş sürecini daha da önemli bir hale getirmiştir.

Mezuniyet sonrası dönem birçok genç için belirsizliklerle doludur. İstikrarsızlık, kararsızlık, kaygı ve yoğun çaresizlik bu dönemde oldukça yoğun bir şekilde kendini göstermektedir (Kiran ve ark.,2020). Zira ömürlerinin hatırlayabildikleri önemli bir kısmında eğitimin içinde olan ve gerek kimlik arayışında önemli bir paravan olabilmesi gerekse günlük yaşamda sağladığı bir dizi avantajla birlikte öğrenci kimliğini aktif şekilde kullanan bireyler için bu kimliği kaybetmek kayda değer bir değişikliği beraberinde getirir. Aynı zamanda çoğu genç için aile evinden uzak geçirdiği öğrencilik yıllarının sonlanması ve beliren yetişkinlik döneminin başlarında sahip oldukları özgürlüğün belli ölçüde yerini gelecek kaygıları ve belirsizliğe bırakması bu krizin önemli belirleyicilerindedir. Riskli davranışlara dönük araştırmaların yanı sıra mezuniyet sonrası süreci betimleyen boylamsal çalışmalar da bu dönemde anksiyete ve depresyonda önemli bir artış görülebildiğini belirtmiştir. Bu dönemi kriz dönemi olarak tanımlayan kişilerde daha düşük refah ve daha yüksek depresyon gözlemlenmiştir (Mutlu ve ark., 2019; Robinson ve ark., 2020).

Çeyrek yaşam krizi üzerine yapılmış araştırmalar da bu nedenle krizin, mezuniyet sonrası sürecin ekonomik bağımsızlık, yakın ilişkiler ve toplumsal yaşamda bir kendine has bir kimlik oluşturma görevleri için önemli bir dönem olmasının etkisiyle yirmili yaşların ortalarında zirve yaptığını ve farklı kişilerin yaşamları üzerinde benzer bir örüntüyle kendini gösterdiğini vurgulamaktadır (Yeler ve ark., 2021).

Robinson ve arkadaşları tüm bu nedenlerle 20-35 yaş arası bu süreçte yaşanan krizi betimleyebilmek için yaptıkları bir dizi araştırmanın ardından “yetişkin rollerine girememe” ve “yeni edinilmiş rollere hapsolme” süreçlerini içeren ikili bir tipoloji ortaya koymuşlardır.

**Yetişkin Rollerine Girememe (Locked- out Crisis).** Bu kriz, kişilerin yetişkin dünyasına adım attıkları ilk yıllarda görülmesi muhtemel bir dışarıda kalma hissini betimlemektedir. Yirmi - yirmi beş yaş arası bu grup yasal olarak yetişkin sayılsalar ve toplumsal anlamda kendilerinden yetişkin davranışları beklense de yetişkinliğe ulaşamayacaklarını hisseder,

üniversite mezuniyeti sonrası yoğunlaşan bu hisle birlikte yetişkin rollerine ve hayata adapte olunamayacağı fikri ağır basabilmektedir. Zira bu dönemde kişiden bir iş sahibi olmaları, finansal olarak bağımsız olmaları, istikrarlı bir romantik ilişkiye sahip olmaları gibi birçok şey beklenir. Kişi bu beklentilerin yanında gerçek hayatta karşılaştığı zorluklarla birlikte istikrarlı bir ilişki, konut ve mali açıdan bağımsızlık gibi hususlarda kendini yetersiz hissedebilir (Robinson ve Smith, 2010b; Robinson ve ark., 2020).

Bu geçiş dönemi esasında eski bağları, kimliği oluşturan belli unsurları ve rolleri bir kenara koyarak yeni anlaşmalara, yeni rollere, kimliğin yeni parçalarına geçmeyi ve deneyimlemeyi içermektedir. Eski konuma duyulan özlem ve hatta yas, yeni rollerin getirdiği belirsizliğe karşı kaygı ve uyum süreci olarak düşünüldüğünde bu dönem krizleri günümüz gençleri için önemli bir noktada yer almaktadır (Sharon, 2016).

**Yeni Edinilmiş Rollere Hapsolma (Locked- in Crisis).** Bir diğer kriz ise daha ziyade 25-30 yaşlarında kendini gösterir. Kişilerin yetişkin rollerini üstlendikleri görülse de kendilerini içinde buldukları duruma ait hissedemezler, istemedikleri bir ilişki yahut iş hayatında, istemedikleri rollere hapsolmuş gibi hissederler (Robinson, 2019).

Başarılı bir işe girmek her ne kadar kişilerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarına ek olarak sosyal ve mesleki gelişimlerine de uzun vadeli sonuçlar doğurabilse de istihdam noktasında algılanan başarısızlık, eğitim sürecinde karşılaştıklarıyla iş ortamının uyumsuzluğu gibi birçok faktörle daha yüksek öfke düzeylerini ve depresif belirtileri tetikleyebilmektedir (Wickrama ve ark. 2012).

Robinson ve arkadaşları (2013), yaptıkları retrospektif-otobiyografik çalışmada bu dönemdeki krizi 4 aşamalı bir modelle açıklamaya çalışmışlardır.

#### **Tablo 4**

##### *Çeyrek Yaşam Krizi Yeni Edinilmiş Rollere Hapsolma*

	<b>Aşama 1:</b> <b>Kilitli Kalma</b>	<b>Aşama 2a</b> <b>Ayrılma</b>	<b>Aşama 2b</b> <b>Ara Verme</b>	<b>Aşama 3</b> <b>Keşif</b>	<b>Aşama 4</b> <b>Yeniden inşa</b>
<b>İçinde Bulunduğu Ortamda Kişi</b>	Adanmışlık, iş ve ev ortamında yetişkin rolleri	Sorunlu iş ya da ilişkiden ayrılma	Geçici bir erteleme, adanmışlıktan kaçınma	Yeni bağlantılara ve rollere doğru keşfedici adımlar	Yeni ilişkiler, yeni bir iş ve hayat tarzı
<b>Kimlik</b>	Bölünmüş bir kimlik	Dışsal kendiliğin rollerle bağını kesmek, kimlik boşluğu	"Şimdi ben kimim?" sorusu	Açık, gelişen ve keşfedici bir kimlik	İç ve dış kendilik arasında denge
<b>Motivasyon</b>	Dışsal motivasyon	Kaçma motivasyonu	Sakinme motivasyonu	Yaklaşma motivasyonu	İçsel Motivasyon
<b>Duygulanım</b>	Sıkışık kalma hissi, bastırılmış duygular	Duygusal kabarma, travma ve stres	Derin düşünce, içe bakış. Stresin azalması	Yeni ihtimallere dair kaygı ve heyecan	Günden güne keyif ve içsel tatmin.



**Aşama 1 (Kitli Kalma/ Locked-in).** Krizin ortaya çıktığı aşamadır. Bu aşamada kişi evde veya işyerinde üstlenmiş olduğu bir rolden dolayı stresli bir durumdadır. Bu rol çoğunlukla sıradan, sıkıcı ve hiçbir özel ilgiyi içermeyen baskın özellikler taşımakta ve kişi için bunaltıcı bir hal almaktadır. Kişi sevmediği, istemediği bir yaşam içinde sıkışmış gibi hisseder. Bu da güçsüzlük ve kapana kısılmışlık hissine neden olur (Robinson ve Smith, 2010b).

Bu kriz, artık sağlıklı şekilde yürütülemeyen bir ilişkide ya da memnun olunmayan bir kariyerde yaşanabilir. Ancak bu bahsedilen olumsuz duygulara rağmen kişi işten yahut ilişkiden ayrılmayı bir seçenek olarak görmez. Zira bu rolün bir görev olduğunu düşünür ve alternatif yolları denemek için oldukça az özgüvene sahiptir. Bu evrede bireyler genellikle dışsal motivasyonla hareket ederler. Bu dışsal motivasyonlar çoğunlukla materyalist, konformist ve uysal karakteristiktir. İçinde buldukları durumda içsel zevkler ve

motivasyonlarsa çoğunlukla gelecekte ulaşılması gereken bir başarı uğruna uygunsuz görülmektedir. Krizin bu aşamasında şişen bir personadan bahsedilmektedir (Robinson ve Smith, 2010b). Otantik benlik bu aşamada daha geri plandadır ve dışa dönük benimsenmeyen bir kimlikle hayat devam eder.

**Aşama 2a (Ayrılık- Seperation).** Kişinin içine sıkışmış hissettiği durumdan ayrılmaya çalışmasıyla başlar. Ayrılma aşamasının krizin en yoğun dönem olduğu ifade edilmiştir. Suçluluk, üzüntü, kaygı, heyecan, rahatlama ve utanç duyguları yoğun olarak gözlemlenebilmektedir. Öz güven ve öz tikslenme arasında gelgitler yaşanabilir. Ayrılma eylemini kişi kendi başlatmıyorsa fiziksel ayrılma duygusal-bilişsel ayrılıktan önce gerçekleşir. Bir kimlikten uzaklaşmış olunan bu dönemde aynı zamanda kimlik boşluğu yaşanır (Robinson ve Smith, 2010b; Robinson ve ark., 2013).

**Aşama 2b (Ara verme-Time out).** Bu dönemde kişi yetişkin kimliği için yeni bir temel geliştirmeye çalışır (Robinson ve Wright, 2013).

**Aşama 3 (Keşif- Exploration).** Bu dönemde yeni hedefler denenir ve araştırılır. Krizin bir ilişki için yaşandığı düşünüldüğünde yeni ilişki, flört denemeleri; kariyer için düşünüldüğünde yeni eğitim yahut iş seçenekleri düşünülür. Kimlikte daha otantik bir hale doğru ilerleme görülür (Robinson ve Smith, 2010b).

**Aşama 4 (Yeniden İnşa- Rebuilding).** Kriz öncesine göre daha güçlü bir içsel motivasyon söz konusudur. Kişi artık daha otantik bir kimliğe sahiptir ve net planlarıyla yeni bir düzene geçmiştir. Bu aşamada kişi kendini daha özel, özgün hisseder (Robinson ve Wright, 2013).

### **Çeyrek Yaşam Kriziyle İlgili Araştırmalar**

Çeyrek yaşam krizi gerek Türkiye gerek uluslararası alan yazında yeni bir kavram olması nedeniyle sınırlı şekilde doğrudan yer bulmakta, bununla birlikte ilişkili olduğu beliren yetişkinlik, yetişkinliğe geçiş, genç yetişkinlik krizi gibi konular farklı değişkenlerle birlikte alan yazında kendine gitgide daha geniş bir yer bulmaktadır.

Genç yetişkin olmanın zorluklarının Twitter'daki temsiline odaklanan Ağarwal ve arkadaşları (2020), yaptıkları araştırmada Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'nden 18-30 yaş arası 1400'den fazla kullanıcı tarafından yazılan ve çeyrek yaşam krizine atıfta bulunan 1.5 Milyon tweet'i analiz etmiştir. Seçilen grup yaş, cinsiyet ve faaliyet açısından benzerlik gösteren bir kontrol grubuyla karşılaştırmışlardır. Araştırmada çeyrek yaşam krizine atıfta bulunan kullanıcıların duygu karmaşası, sıkışmışlık hissi, değişim arzusu, kariyer, okul ve hastalık konularında daha fazla paylaşımda bulunduğu dikkat çekmiştir. İş ve ilişkili konular, çeyrek yaşam krizi ile en çok ilişkilendirilen başlık olarak öne çıkmıştır.

Sanayileşmiş toplumda beliren yetişkinlerin yaşadıkları zorluklara çeyrek yaşam krizi perspektifinden bakan Henderson (2019), iş gücü piyasası durumu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Çalışmada 25 yaşında işsiz olanların çalışanlara göre daha kötü ruh sağlığı belirtileri bildirme olasılığının iki kattan fazla olduğunu vurgulanmıştır.

Balqis ve arkadaşları (2023), çeyrek yaşam krizini psikolojik sıkıntı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişisel gelişim insiyatifi ile birlikte ele almıştır. Araştırma bulguları, çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerde kişisel gelişim insiyatifinin belirsizliğe tahammülsüzlün psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisini tamponladığını göstermiştir.

Modeli geliştiren araştırmacılardan Robinson (2019), bu modeli ikili tipolojiyi iyi temsil ettiğini düşündüğü bir vaka çalışmasıyla ele almıştır. İngiltere'de bir genç yetişkinle mezuniyet sonrasındaki 4 yılda yürüttüğü boylamsal, karma yöntem çalışmada iki kriz türünün de izlerini görmek mümkündür. Yetişkin rollerine girememe kısmında katılımcının mezuniyetin hemen ardından yükselen iyimserlik ve aktif hedefler ifade ettiği, ancak kısa bir

süre sonra bu duyguların yerini defalarca iş görüşmelerine girip başarısız olmuş, bir bariyere çarpıp kalmış olma hissine bıraktığı vurgulanmıştır. Bu süreçte depresif semptomlarda artış ve iyilik halinin göstergelerinde azalma görülmüş, ancak kriz sonrasında büyüme deneyimlenmiştir. Yeni edindiği rollere hapsolmada ise katılımcı 2b yani ara verme aşamasını atlayarak doğrudan ayrılmadan keşif aşamasına atlamıştır.

Mezuniyetin kriz için önemi doğrultusunda Robinson ve arkadaşları (2020)'nin bir diğer boylamsal çalışmasında 244 öğrenci (%77 tamamlama oranı ile) ile mezuniyet sonrası bir yılda öğrencilerin iyilik halini incelenmiştir. Çalışmada krizin varlığının kişilerde düşük iyilik hali ve yüksek depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmanın bir diğer önemli vurgusu aile ile birlikte yaşamamanın ilk ölçümde düşük öz kabul, ikinci ölçümde daha az yaşamda amaç ve üçüncü ölçümde daha az otonomi ile ilişkili görülmesidir. Bu bağlamda Robinson ve arkadaşları, mezuniyet sonrası dönemin kriz için kritik bir dönem olduğunu vurgulamış ve mezuniyet sonrası aile ile ikametinin bir risk faktörü olabileceğini belirtmişlerdir.

Mezuniyet sonrası aile ilişkileri ve aile ile ikamete odaklanan farklı çalışmalar da vardır. Örneğin Manzoni (2018), tarafından 18-28 yaş grubu gençlerle yapılmış ve ebeveyn desteğinin gençlerin mesleki başarısını inceleyen araştırma temelde aile desteğinin bir yardım mı yoksa yer yer bir engel mi olduğunu irdelemektedir. Buna bağlı olarak yetişkinliğe geçişte aileden alınan maddi desteğin mesleki statünün yükselmesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu ancak aileyle birlikte ikamet etme, konut desteği söz konusu olduğunda ise tam tersi mesleki statüyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Mezuniyet sonrası aile ilişkilerini öğrenci kredisi ile birlikte ele alan boylamsal karma desen çalışmalarında Mazelis ve Kuperberg (2022), Amerikada'ki öğrenim ücretlerine ve öğrencilerin bu ücretleri karşılamak için aldığı krediyle birlikte mezuniyetin doğal zorluklarına ek olarak yüklü bir borçla karşılaşma deneyimine odaklanmaktadır. Çalışmada, kredi alan öğrencilerin çoğunlukla öğrencilik dönemlerinde ailelerinden daha az yardım alıp onlara daha çok yardım ettiği, ancak mezuniyetle birlikte bu tablonun tersine döndüğü vurgulanmaktadır. Sonuçlara göre ailelerinden daha çok yardım almanın yanında, onlarla birlikte yaşadıkları süreçte onlara daha az katkıda bulunuyor olmak katılımcıların yetişkinlik



hissini törpüleyebildiği ve borçlu hissetmeye neden olabildiği, bunun yanında aileden alınan desteğin kimi durumlarda borçların erken kapatılmasına ve yetişkinliğe daha rahat geçiş yapılmasına yardımcı olabildiği vurgulanmıştır.

Avustralya'da yapılmış bir diğer araştırmada Drake ve arkadaşları (2018), 300 Avustralyalının ebeveynlerin yetişkin çocuklarını destekleme yükümlülüklerine ilişkin normlarını incelemiştir. Sonuçlar ebeveynlerin çocuklarına finansal destek sağlama noktasında fikir ayrılıklarına sahip olmalarına rağmen kararlarını dayandırdıkları kriterlerde bir ortak noktaya vurgu yapmıştır. Ebeveynlerin çocuklarına bakma yükümlülük normları ile, çocuklarının sağlıklı yetişkinler olarak kendilerine yetebilmelerini içeren bağımsızlık normları öne çıkmış, aileler ihtiyacın önceliği, çocuklarının yaşı, ailenin mali durumu gibi hususları karar noktasında değerlendirmiştir. Yaş, kültür, cinsiyet, aile yapısı gibi demografik özelliklerin ailenin desteğinin şeklini ve miktarını etkilediği vurgulanmıştır.

Alan yazın bu noktada dengenin önemine dikkat çekmiş, ailenin yetişkinliğe geçiş dönemindeki rolüne işaret eden bir diğer çalışmada Perez ve arkadaşları (2019), özellikle beliren yetişkinlikte helikopter ebeveynliğin, kişinin yararlı hissetmesi ve kendi sorumluluğunu alması üzerinde olumsuz etkilerin yanı sıra duygusal sıkıntı ve ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Ancak aile desteği ve aile ile birlikte ikamet oldukça kültüre duyarlı bir konudur. Örneğin Vleioras ve Mantziou (2018), Yunanistan'da 25-35 yaş arası 313 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında 25-29 arası katılımcılara algılanan yetişkinlik ve yetişkinlik rolleri incelemiştir. Çalışma yetişkinlik rollerinin algılanan yetişkinlikle anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını vurgulamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu çalışıyor olsa da hala ailelerinden destek aldıklarını, finansal anlamda kendilerini bağımsız algılamadıklarını vurgulamıştır. Bunun yanında bulgular tartışılırken kültürel farklılıklara işaret edilmiş, Yunanistan bağlamında kişilerin 18 yaşından sonra da maddi destek almaya devam etmesi ya da ebeveynleriyle yaşamasının kuzey Avrupa ülkelerine kıyasla normal karşılandığı belirtilmiştir. Keza Vleioras (2021), Yunan beliren yetişkinler ve aileleri ile yetişkinlik işaretlerine dair yaptıkları nitel araştırmada beliren yetişkinlerin yetişkinlik işaretlerine

ailelerinden daha az önem verdiği ve en ön plana çıkan yetişkinlik işaretinin kendi eylemlerinin sonuçlarının sorumluluğunu almak olduğunu belirtmiştir.

Galambos ve arkadaşları (2017), Kanada'da yaptıkları çalışmalarında yetişkinliğe geçiş sürecinde algılanan desteğin önemine vurgu yapmakla birlikte bu desteğin kaynağının önemine dikkat çekmişlerdir. Aile, arkadaş ve romantik ilişkide algılanan desteğin kaynaklarına göre yıllar içindeki değişiminin farklılaştığını vurgulayan araştırmacılar daha fazla kaynaktan alınan desteğin refahın artmasında daha çok etkili olduğunu vurgulamıştır. Bulgulara göre artan mesafe (evden uzakta yaşamak, yakın bir partnere taşınmak ya da evlenmek) aile desteğinin niteliğini ve ilişkileri iyileştirmektedir.

Kişinin yetişkin dünyasına geçişinde önemli ihtiyaçlardan biri de çevresi üzerinde yararlı etki bırakma ve ihtiyaç duyulan biri olmadır. Fuligni ve arkadaşlarının (2021) Amerika'da 18-25 yaş arası katılımcılarla yürüttüğü çalışmada yararlı ve ihtiyaç duyulan biri gibi hissetmenin önemine vurgu yapılmıştır. Çalışmada algılanan destek ile yararlı, ihtiyaç duyulan biri gibi hissetme arasında ilişki olduğu ve kişinin iyi oluşuyla olumlu yönde ilişkili olduklarını vurgulanmıştır. Katılımcılar ebeveynleri tarafından önemli ve yararlı biri olarak görülmeyi en az arkadaşları için olduğu kadar önemsemiş, bu durum bir yerde algılanan desteğin karşılığı olarak görülmüştür.

Çeyrek yaşam krizinin en önemli konu alanlarından biri de işe geçiş sürecidir. Filosa ve arkadaşları (2022), İtalya'da 368 katılımcıyla 13 yaşından başlayarak 14 yıllık boylamsal bir çalışma yürütmüş ve işe geçiş sürecinde öz saygının gelişimini ele almıştır. Sonuçlar 14 yılda öz saygıda düzenli bir yükselişi vurgulamakla birlikte mezuniyetin ardından diğer dönemlere göre anlamlı bir yükselme görülmemiş ve katılımcılar arasında bu dönemde farklılaşmalara rastlanmıştır. Eğitim beklentilerinin mezuniyet sonrası öz saygı ile ilişkili olduğunu vurgulayan araştırmacılar, düşük eğitim beklentilerine sahip üniversite mezunu olmanın öz saygıya pozitif etkisini gözlemlemiştir. Ki eğitim beklentilerine dair bu vurgu farklı araştırmalarca da işaret edilmiştir (Nilsson, 2019).

Yau ve arkadaşları (2021), çalışmalarında yetişkinliğe geçiş sürecindeki 1088 gençle boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiş ve gelişimsel hedeflerin bu geçiş sürecindeki

değişimini ele almıştır. Sonuçlar ilk dalgalarda yoğun olan eğitim ve kariyer hedeflerinin zamanla ilişkisel ve mali hedeflere yerini bıraktığını vurgulamıştır. Bunun yanında hedeflerde cinsiyete göre bir farklılaşma görülmüş, kadınların daha ziyade genel eğitsel ve ilişkisel hedefler koyma eğilimindeyken erkeklerin daha spesifik hedefler belirlediği görülmüştür.

De-Junas ve arkadaşları (2020) İspanya ve Kolombiyalı katılımcılardan oluşan örnekleme özerklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiş ve kendini düzenleme, yaşam amacı, çevresel hakimiyet arasında yüksek pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Yaşla birlikte iyi oluş ve öz örgütlenmenin arttığı vurgulanmıştır. Melendro ve arkadaşları (2020), da yine İspanyol ve Kolombiyalı bir örneklem grubunda yaptıkları kesitsel çalışmada daha yüksek özerkliğin daha yüksek refahla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

Culata ve Clay-Warner (2022), 18-29 yaş arası 506 beliren yetişkinle yaptıkları kesitsel çalışmada yetişkinliğe geçişteki riskli davranışların kişilerin kendini yetişkin olarak görüp görmemesiyle ilişkisini ele almıştır. Araştırma kendini yetişkin olarak algılamadaki başarısızlığın, riskli davranışlarla pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Evlilik ve diğer yetişkinlik rollerinin üstlenilmesinin riskli davranışlara yönelme durumunu azalttığı, ancak bunun büyük ölçüde kendini yetişkin algılama yoluyla olduğunu vurgulamışlardır.

Türkiye’de ilgili konuda şu zamana kadarki çalışmalar beliren yetişkinlik döneminde ağırlıklı olarak lisans öğrencileriyle çalışılmıştır. Türkiye’deki çalışmalarda doğrudan çeyrek yaşam krizi kavramı çalışan yalnızca Yeler ve arkadaşları (2021)’na rastlanmıştır.

Yeler ve arkadaşları (2021), 20-35 yaş arası 514 katılımcıyla çeyrek yaşam krizine doğrudan temas ederek yaptıkları çalışmada çeyrek yaşam krizi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisini incelemiş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan yaşam zorluğu arttıkça kriz puanlarının da arttığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında çalışmanın önemli vurgularından biri, yurtdışında benzeri araştırmaları yürüten Robinson’un çalışmalarına göre yetişkinliğe girememeye bağlı kriz durumunun Türk örnekleme daha geniş bir yaş grubuna (20-25 ve 26-30 yaş) yayılmış olduğunu ortaya koymuş olmasıdır.

Ateş ve Özden Yıldırım (2020), alan yazında çeyrek yaşam krizi ile ilişkili görülebilecek büyüme korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 18-35 yaş arası 400 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada büyüme korkusu (bağımsız yaşama hazırlık, sorumluluğu içselleştirmede zorlanma, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma, sosyal duygusal yalnızlık alt boyutları) ile psikolojik belirtilerden hostilete, somatizasyon, olumsuz benlik, depresyon ve genel semptom puan ortalaması arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır.

Pekel Uludağlı ve Akbaş (2019) tarafından 685 genç yetişkin ile yürütülen araştırmada, sosyal saat ve yetişkin rol algıları ile refah arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bulgular kişilerin yetişkin rolleri açısından kendilerini zamanında algılamalarının yüksek bir refah ve ihtiyaç tatmini, roller için erken veya geç kaldıklarına dönük algının ise düşük bir refah ve ihtiyaç tatmini ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kariyer alanında Mutlu ve arkadaşları (2019), 85 öğretmen adayı ile yaptıkları nitel çalışmada kariyer planları, yaşanan kariyer kararsızlıkları ve baş etme stratejilerine odaklanmışlardır. Katılımcıların kariyer planlarında ilk sırada atamanın olduğunu ve onu yüksek lisans yapma, özel kurumda çalışma ve kendi işini kurmanın izlediğini ifade etmişlerdir. Kariyer kararsızlığına zemin hazırlayan en temel hususların seçenekler arasında kalma, atanamazlarsa ne yapacağını bilememe ve mesleğin kendilerine uygunluğu hususundaki soru işaretleri olduğu vurgulanmıştır. Katılımcılar bu kafa karışıklıklarıyla başa çıkmada genellikle etkili başa çıkma yollarını kullanmışlardır (Sağlıklı bilgi edinme, hazırlık yapma vb.).

Romantik ilişki alanında Yılmaz ve Gündüz (2021), beliren yetişkinlikte önemli kavramlar olan benlik ayrımlaşması ve otantikliği depresyonla birlikte romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak incelemişlerdir. 18-26 yaş arası katılımcılarla yürütülen çalışmanın sonuçlarında benlik ayrışması ve otantiklik ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönlü, depresyon ve romantik ilişki durumu arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Analizlere göre romantik ilişki doyumunu yordamada en büyük katkıyı otantiklik yapmaktadır. Bunun yanında erkeklerin benlik ayrımlaşma düzeylerinin kadınlardan daha

yüksek olduğu, evli katılımcıların da romantik ilişki doyumu ve otantikliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Dört yıldan uzun süredir devam eden ilişkilerde depresyon düzeyleri daha düşük ve benlik ayrımlaşması da daha yüksek bulunmuştur.

Beliren yetişkinlerde gelişimsel hedefler ve iyilik halinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada Kurt ve Uçanok (2019), yaşları 18-30 arasında değişen 396 katılımcıda benlik saygısı, yaşam doyumu, yalnızlık ve psikolojik belirti değişkenleriyle çalışmışlardır. Sonuçlarda katılımcıların geçmişteki hedefleri (lise yılları), eğitim ve meslek hayatı üzerine yoğunlaşırken geleceğe ilişkin hedefleri meslek, eğitim ve aile odaklı olmuştur. Geçmişte hedeflediği noktaya ulaşan bireylerin yaşam doyumu, henüz ulaşmak için çaba gösterenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Hedefin gerçekleşeceğine dair inanç ve hedefe dair olumlu duygularda azalma yalnızlık düzeyinde ve belirti düzeyinde artışla ilişkili iken hedefle ilgili olumsuz duygularda artı da benlik saygısı ve yaşam doyumundaki azalma, yalnızlık ve psikolojik belirtide ise artış ile ilişkili görülmüştür.

Çeyrek yaşam krizi bireylerin yasal yetişkinlik eşikleri ile sosyal-algısal yetişkinlikleri arasındaki makasın açılması ile birlikte daha ön plana çıkan, yetişkin rollerinin üstlenilmesi sürecinde yaşanan iniş çıkışları ele alan bir kavramdır. Özellikle okuldan işe geçiş süreci, mezuniyet ve öğrenci kimliğinin kaybı ile birlikte ortaya çıkabilen belirsizlik, yetersizlik hisleri, kaygı, depresif belirtiler, değişen rollere uyum sağlama sürecinin getirdiği stres faktörleri bu krizin önemli odaklarından. Araştırmalar süreçte kişilerin yararlı, ihtiyaç duyulan biri gibi hissetmelerini, evlilik/ romantik ilişkide bulunmayı, aile, arkadaş ve romantik ilişkide algıladıkları desteği, aldıkları kariyer danışmanlığı ve mentörlük hizmetlerini, istihdamın sağlanmasını ve kişilerin sahip olduğu pozitif kişilik güçlerini (eylemlilik, özerklik vb.) bu krize yönelik olası koruyucu faktörler olarak öne çıkarmışlardır. Bunun yanında kültürel farklar gözetilmekle birlikte aile yanında ikamet, helikopter ebeveynlik, eğitim sonrası kredi borcu, mali sıkıntılar, erken dönem yüksek kariyer beklentileri, belirsizliğe tahammülsüzlük, büyüme korkusu gibi faktörler olası risk faktörleri olarak görülmüştür.

## Varoluşsal Yalnızlık

Yalnızlık evrensel bir kavram olarak kabul görmeye birlikte yalnızlığın doğası ve kaynağı konusunda farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Gökdemir Bulut ve Bozo, 2018). Yalnızlık genel itibariyle kayıp ve hayal kırıklığıyla ilişkilendirilen olumsuz bir duygu olarak görülmekte olsa da Ernst ve Caioppo (1999), yalnızlığı mahrem ve sosyal ihtiyaçların yokluğuna verilen tepkileri içeren oldukça karmaşık bir duygular dizisi olarak tanımlamış, kimi insanlar için geçici, kimi insanlar içinse kronik bir hal alabildiğini vurgulamıştır. Bu karmaşıklıktan yola çıkılarak yalnızlıkla ilgili farklı sınıflandırmalar yapılmıştır.

Araştırmalara en çok konu olan iki temel yalnızlık türü sosyal ve duygusal yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık, daha geniş bir temas grubunun yahut kişiyi cezbeden bir sosyal ağın yokluğundan kaynaklanan yalnızlık duygusu olarak ifade edilir. Duygusal yalnızlık ise yakın bir figürün veya yakın bir duygusal bağın yokluğundan kaynaklanan yalnızlık olarak ifade edilebilir. Bu iki tür, genellikle azaltılmış sosyal aktiviteler veya kayıplar, ayrılıklar durumunda ortaya çıkabilmektedir (Salo ve ark., 2019)

Üçüncü bir tür olarak karşımıza çıkan varoluşsal yalnızlığın ise başkalarıyla ve dış dünyayla bağ kuramama, yabancılaşma, tecrit ve büyük bir boşluk duygusu ile kendini gösterdiği, buna ek olarak ölümler ve unutulmakla ilgili korkuların da varoluşsal yalnızlıkla yakından ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Anderson, 1986; Van Tilburg, 2020).

Bir diğer sınıflamaya göre ise yalnızlığı durumla ilgili yalnızlık, kişilikle ilgili yalnızlık ve varoluşsal yalnızlık olmak üzere üç kategoride incelemek mümkündür. Bunlardan ilki olan durumla ilişkili yalnızlık, bireylerin herhangi bir tutum veya değer yönünden diğerlerinden farklı hissettiklerinde ortaya çıkan yalnızlığı ifade etmektedir. Bir diğer kategoride karşımıza çıkan kişiliğe bağlı yalnızlık ise kişilerin güvenli bağlanma geliştirmelerine engel teşkil edebilecek kimi sosyal koşullar yaşamaları veya düşük benlik saygısı, iletişim becerilerini engelleme gibi kişilik özelliklerine sahip olmaları nedeniyle hissettikleri ifade edilen yalnızlıktır ki temel çocukluk yaşantılarıyla yakından ilişkili olan bu yalnızlık daha kronik bir seyir izleyebilmektedir. Ancak, bu iki kategorinin yalnızlığı yeterince

kapsamlı şekilde ele alamadığını düşünen varoluşçu düşünce ekolü, bir diğer yalnızlık kategorisi olarak varoluşsal yalnızlığı ele almıştır (Ernst ve Cacioppo, 1999; Gökdemir Bulut ve Bozo, 2018).

Varoluşçuluğun temel meselelerinden biri olan bu şekil bir yalnızlık, insanın diğerleriyle mükemmel bir iletişime erişiminin mümkün olmaması ve ölümün kaçınılmazlığı ile birlikte hissedilen dayanılmaz bir boşluk, hüznün ve özlemi ifade eder. İnsanın varoluşunun sonucu olarak ortaya çıkan bu hisler, arka planda varlıklarını sürdürseler de özellikle ölüm, ayrılık, aşk ilişkileri ve benzeri yaşamı tehdit eden, zorlayıcı yaşantılarla birlikte su yüzüne çıkmakta ve kişide sıkıntıya sebebiyet verebilmektedir (Mayers ve ark., 2002).

Van Tilburg (2020), varoluşsal yalnızlık kavramının tanımlanmasının ve sosyal ve duygusal yalnızlıktan ayırt edilebilmesinin önemini vurgulamış, varoluşsal yalnızlıkla kendini gösterebilen başkalarıyla bağlantı kuramamanın sosyal; boşluk ve terk edilme duygularınınsa duygusal yalnızlıkla da ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu vurgunun yanında varoluşsal yalnızlığı iki yönden sosyal ve duygusal yalnızlıktan ayırmıştır. Öncelikle sosyal ve duygusal yalnızlık dışsal belli faktörlerden dolayı kişilerin başına gelebilecek bir durum, bir eksiklik olarak görülürken varoluşsal yalnızlık varoluşun doğasından kaynaklanan ve yaşamdaki anlam eksikliğinin sonucu olarak yoğun biçimde hissedilen bir durumdur. Dolayısıyla varoluşsal yalnızlık etrafımızda başka ilişkiler olmasına rağmen dünyada tamamen yalnız olduğumuzu hissettiğimizde ortaya çıkan bir yalnızlık duygusu olarak öne çıkar (Larsson ve ark., 2017).

Varoluşsal yalnızlık her ne kadar daha önce de belirtildiği gibi arka planda varoluşun doğal bir sonucu olarak kendini gösteriyor olsa da her birey varoluşsal yalnızlığı aynı şekilde ve düzeyde deneyimlememektedir. Yaşam tarzı, kişisel seçimler, yaşamda sahip olunan sorumluluklar, ilgilenilen meslek, yaşanan sağlık sorunları, biyolojik ve psikolojik geçiş evreleri ve bu dönemdeki krizler, afetler, salgınlar, ölüm vb. durumlar varoluşsal yalnızlığın hissedilme düzeyini ve kişinin yaşamına etkilerini yoğun şekilde etkilemekte, kimi insanlar varoluşsal yalnızlığın etkilerini çok daha derin ve çarpıcı hissedebilmektedir (Koç, 2021).

Her ne kadar varoluşçu düşünce varoluşsal yalnızlığın kişiyi harekete geçiren yanına vurgu yapsa da (Koç, 2021) varoluşsal yalnızlık deneyiminin yoğunluğunun artması kişinin güvenlik, aidiyet ve anlam duygularının zedelenmesiyle yakından ilişkilidir ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerine olumsuz etkileri bulunmaktadır (Gökdemir Bulut ve Bozo, 2018). Alan yazında de bunun izlerini görmek mümkün olup yalnızlığın depresyonla (Hsu ve ark., 1987), uyku sorunlarıyla (Cacioppo ve ark., 2002), aşırı alkol tüketimiyle (Akerlind ve Hörnquist, 1992), özgüven kaybıyla (Peplau ve ark., 1982; akt., Gökdemir Bulut ve Bozo, 2018), kaygı ve stres ile (De Jong Gierveld, 1998) ilişkili olduğu görülmektedir.

Diğer yalnızlık türlerine kıyasla daha az çalışılmış olan varoluşsal yalnızlıkla ilgili araştırmalar daha ziyade kimi ciddi hastalıklar (Mayers ve ark., 2002; Razban ve ark., 2020), bakım evlerinde, göçmenlerde, covid sürecinde deneyimlenen yaşlılık (Ettema ve ark., 2010; Larsson ve ark., 2017; Olofsson ve ark., 2021; Van Tilburg, 2021) üzerine yoğunlaşmaktadır. Yerli alan yazında spesifik olarak varoluşsal yalnızlıkla ilgili yapılmış araştırmalara çok rastlanılmamakta ancak Gökdemir Bulut ve Bozo (2018) tarafından Türk genç örneklem üzerinde “Varoluşsal Yalnızlık Ölçeği”nin uyarlamasının yapıldığı çalışma önem arz etmektedir.

Modern varoluşçu düşüncenin önemli isimlerinden biri olan Kierkegaard, yalnızlığı bireyin “kendi olma” sürecinde son derece önemli görmektedir (Koç, 2021). Zira kendi olmak kişinin kendine dönük bir ilişkidir ve birey kendi olma, bu hayatta varoluşunu anlamlı kılma noktasında yalnızdır ki yukarıda belirtilen temalar bu görüşle paralellik arz etmektedir. Bu bağlamda ele alındığında kişinin anlam oluşturma, ailesinden ayrı bir birey olarak kendi olma yolcuğunda önemli kararlar alma ile yüzleştiği bir geçiş döneminde karşılaştığı çeyrek yaşam krizi ile varoluşsal yalnızlığın ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

### ***Varoluşsal Yalnızlıkla İlgili Çalışmalar***

İran’da bekar gençlerde evliliğe yönelik tutumla ilgili kesitsel bir çalışma yapan Rezaei ve arkadaşları (2023), İran’ın İsfahan şehrinde öğrenim gören 18-22 arası 377 üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Bekar gençlerde varoluşsal düşünme, yaşamın anlamı, varoluşsal



yalnızlık ve evliliğe tutum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada bulgular, varoluşsal düşünme ile varoluşsal yalnızlık arasında negatif ve anlamlı; varoluşsal düşünme ile yaşam anlamı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkiye rastlamışlardır. Bunun yanında varoluşsal yalnızlığın evliliğe yönelik olumlu tutumu olumsuz yönde etkilediğini ve yaşamın anlamı ile varoluşsal yalnızlık arasında da negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

17-30 yaş arası on beş Finli ile gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ergenlerin ve genç yetişkinlerin yalnızlığı nasıl tanımladıkları ve ne tür yalnızlıklar yaşadıkları keşfedilmeye çalışılmıştır (Hemberg ve ark., 2022). Verilerin analizi sonucunda yalnızlığın çoğunlukla önceki olumsuz deneyimler (Ebeveynlere bağlanma eksikliği, zorbalık ve dışlama vb.), ruh sağlığı sorunları ya da fiziksel rahatsızlıklar, ben merkezli toplum, sosyal normlar ve sosyal medyayla ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmada ergen ve genç yetişkinlerde sosyal duygusal ve varoluşsal yalnızlık olmak üzere üç tür yalnızlık tanımlanmıştır. Kimi katılımcılar varoluşsal yalnızlık olarak tanımlanabilecek, hayatın içinde kaybolma, arka planda sürekli var olsan bir ait olamama ve boşluk hislerine değinmiş ve bunu gelecek kaygısı ve kendilerini yaşlılarıyla kıyaslama durumunda yaşayabildiklerini vurgulamıştır.

Chung ve arkadaşları (2020), varoluşsal yalnızlığın yoğunluğunun azaltılması ve sağlıklı şekilde yönetilmesi üzerine yaptıkları kültürlerarası çalışmada öncelikle varoluşsal yalnızlığın resmini çizmeye çalışmış ve katılımcılarda öne çıkan temaların “hayatın kontrolünün kaybı”, “anlaşılamama”, “izolasyon” ve “yaşamın anlamını tanımlayamama” olduğunu ifade etmiştir. Çıkan bu temalarla yürütülen danışma çalışmalarının kişilerin kendi kendini düzenleme, deneyimlerini yeniden çerçeveleme ve yaşamda yeni bir anlam belirleme noktasında katılımcılara yardımcı olduğu vurgulanmıştır.

Helm ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada varoluşsal izolasyon, yalnızlık, depresyon ve intihar düşüncelerini incelemişlerdir. Bulgular duygusal zeka ve yalnızlığın hem bağımsız olarak depresyon ve intihar düşüncelerini yordadığını hem de birlikte daha yüksek düzeyde depresyonu yordadığını göstermiştir. Hem varoluşsal

yalıtılmışlık hem de yalnızlık düzeyleri yüksek olan katılımcılarda daha yüksek düzeyde depresyon görülmüştür.

Varoluşsal yalnızlığın Türkiye’de genç örnekleme çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Alan yazında gençlerle yapılmış sınırlı çalışmalarda varoluşsal yalnızlık hayatın kontrolünün kaybı, ait hissedememe/köksüzlük hisleri gibi temalarla ön plana çıkmış ve depresyon ve intihar düşüncelerini yordadığı grlmltr.

### **Umut Kavramı**

Snyder (2002)’ in zihindeki bir gökkuşağına benzettiği umut kavramı, gerek insanlık tarihinde gerekse bilimsel düzlemde psikoloji alanında dikkat çeken bir konu olarak öne çıkmaktadır. Öyle ki mitolojide, Pandora’nın kutusundan en son çıkan Şey de umuttur ve yaşamın zorlukları ve kötülükler karşısında insanın direnmesini sağlayan en temel kaynaktır. Ancak bu denli köklü ve yaygın kullanılan bir kavram olması, zihinlerde birbirinden farklı niteliklerde nice tezahürünün olmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu noktada umudun tanımını yapabilmek, umudu bir topya dşlemekten ayırabilecek bir ereve çizebilmek önem kazanmaktadır (Ataman, 2021). Keza Snyder ve arkadaşları (2002), çalışmalarında sahte, gerçeklerle bağlantısı olmayan, uygun olmayan hedefler ve kötü planlar üzerine inşa edilen umudu (yanılsamaları) eleştirmışlerdir.

Alan yazında umudu ütopik bir düşünceden ayırabilmek adına farklı tanımlamalar yapılmış, ruh sağlığı alanında araştırmacılar umudu psikoterapide değişimi sağlayan en temel faktörlerden biri olarak görmüşlerdir (Frank, 1968). Ruh sağlığı alanındaki araştırmacılar, umudu tanımlarken belli ortak bileşenlere yer vermişlerdir. Bu bileşenlerden en baskın olanı “geleceğe yönelik beklenti temeli” (Frank, 1968; Stotland, 1969) olsa da umudun aktif yönüne vurgu yapan araştırmacılar (Dufault ve Martocchi, 1985; Snyder, 2002), beklentinin yanında beklenene ulaşma isteğini de içinde barındıran dinamik ve harekete geçirici bir yaşam gücü oluşunu ne çıkarımlardır. Schrank ve arkadaşları (2008), psikiyatri alan yazınında umut kavramını inceledikleri çalışmalarında umut tanımlarında

ortak temaların dinamiklik, geleceğe atıf, birey için önem arz eden hedeflerine ulaşmakla ilişkili ve gerçekleşme ihtimali olması olarak öne çıktığını vurgulamıştır.

### ***Snyder'in Umut Teorisi***

Umut kavramının alan yazında kullanılan birçok farklı tanımlamasının olmasının yanında bilimsel araştırmalarda ve ölçme araçlarında iyi yapılandırılmış bir teori olarak en çok temel alınan yaklaşımlardan biri Snyder (2002)'in Umut Teorisi olarak öne çıkmaktadır. Snyder (2002), zihindeki bir gökkuşağı olarak ifade ettiği umudu açıklarken insanların hedefe yönelik doğalarına atıfta bulunmuştur. İnsanın her davranışının hedefe yönelik bir yanı olduğuna vurgu yaparak, umudu kişiyi arzu ettiği bir hedefe ulaştıracak yollar planlama ve faillğe (kişinin kendini bir hedefe yönelik harekete geçirebilmesi) dayalı bir motivasyon durumu olarak tanımlamıştır. Bu tanımda öne çıkan üç bileşen olan hedefler, hedefe giden yollar ve hedefe ulaşmadaki motivasyona dikkat çekmiştir.

**Hedefler.** Hedefler umudun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır. Umudun düzeyi, belirlenen hedefin özellikleriyle yakından ilgilidir. Hedefin kişisel değerinin yüksek olması, kişi için aktif bir çaba gerektirecek kadar zor ancak bu çaba ile ulaşabileceği derecede gerçekçi ve ulaşılabilir, net şekilde belirlenmiş, belli bir ulaşma noktasına sahip olması kişinin daha yüksek umut düzeyine sahip olmasında etkili faktörler olarak öne çıkmaktadır. Hedefler uzun süreli veya kısa süreli olabildiği gibi farklı yaşam alanlarındaki görevleri kapsayan birden fazla hedefin olması da mümkündür ki Snyder (1995), farklı alanlardaki hedeflerin umudun dinamikliğini koruması adına önemli olduğunu vurgulamıştır.

**Hedefe giden yollar.** Hedefe giden yollar (pathways) bileşeni, kişinin yukarıda bahsedilen özelliklerde hedefleri belirlemesinin ardından bu hedeflere dönük yollar, stratejiler belirleyebilmesi ve bu yolları belirleyebileceğine dair inancını içerir. Snyder ve arkadaşları (2002), umutlu kişilerin en önemli özelliklerinden birinin de zihinlerindeki hedefe ulaşmak için birçok farklı strateji üretebilme güçleri olduğunu ifade etmiştir.

**Hedefe yönelik motivasyon.** Hedefe yönelik içsel enerji (agency), umudun motivasyonel, harekete geçirici bileşenini oluşturur. Zira aktif bir kavram olarak umut, kişinin

kendine belli hedefler koyabilmesi, bu hedeflere giden yollar, stratejiler oluşturabilmesi hususlarına vurgu yaparken bu bileşenleri harekete geçirici bir başlama enerjisinin de önemli olduğunu, kişinin diğer bileşenleri harekete getirebilecek isteği ve bu isteğin sürdürülebilir olduğuna dair inancı umudun düzeyini belirleyen önemli faktörler olarak açıklanmıştır (Snyder, 1989).

Öne çıkan bileşenlerde de görüldüğü gibi Snyder (2002)'nin teorisinde umut, bilişsel ve motivasyonel bir durum olarak şekillenmektedir. Bunun yanında umudun diğer duygularla ilişkisi vurgulanmış, umudun duygularla karşılıklı bir etkileşim içerisinde olduğu ifade edilmiştir. Bunu çocuklarla yaptığı çalışmalarla örneklediren Snyder, bir hedef yolunda stresörle karşılaşan çocuklarda umutsuz bir çocuğun hedeften uzaklaşması ve kendini başarısız ilan etmesi daha muhtemeldir. Üstelik bu yaşantı ve sonucunda hissedilen başarısızlık kaydedildiğinden ileride hedef koyma ve hedefe yönelik harekete geçme söz konusu olduğunda benzer bir duygulanımla ve umutsuzlukla karşılaşması da muhtemeldir. Ancak yüksek düzeyde umut söz konusu olduğunda çocuğun önüne çıkan stresörü aşması gereken bir engel olarak görerek umudun bileşenleriyle uyumlu şekilde bu engeli aşmaya yönelik farklı yollar arayışına girer. Tüm bunlardan yola çıkarak Snyder, umudun kişide küçük yaşlardan itibaren varlığını krizlerle mücadelede koruyucu görmekte ancak umudun değişime açık yanının, dolayısıyla geliştirilebileceğinin altını çizer (Ataman, 2021).

Bir geçiş dönemi olarak stresörleri içeren ve yetişkin hayatları için önemli kararların verildiği beliren yetişkinlik döneminde umudun ayrıca önemli bir yeri vardır. Arnett (2000), çalışmasında beliren yetişkinliğin ilk yıllarında lisans eğitimi sırasında öğrencilerin önlerinde modern zamanın imkân sağladığı birçok farklı seçenek olduğunu hissetmeleri nedeniyle yüksek ve hatta kimi zaman gerçeklikten uzak "Donkişotvari" (Upenieks, 2021) bir umut düzeyine sahip olduğunu vurgulamıştır. Ancak mezuniyetin yaklaşmasıyla birlikte bu çeşitlilik, karşılaşılan güçlükler, iş hayatına geçmekle ilgili önemli kararlar, istihdam noktasında yaşanan sorunlar kişiler için önemli stresörler olarak belirlemektedir.

Dwivedi ve Rastogi (2017), çalışmalarında beliren yetişkinlik döneminde kritik gördükleri umudun yaşam doyumuyla anlamlı derecede ilişkili olduğunu, bahsedilen

stresörleri aşma ve önlerindeki seçeneklerle ilgili yol haritaları oluşturarak harekete geçme noktasında umutlu kişilerin daha avantajlı olduklarını belirtmişlerdir.

Cotton Buronk ve arkadaşları (2009) da üç farklı yaş grubunda yaşam doyumu amaç ve umudu inceledikleri çalışmada, amacın ve umudun her yaş grubunda yaşam doyumuyla yüksek ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak ilgi çekici şekilde umudun alt boyutlarını incelediklerinde hedefe ulaşmaya dair umudun her yaş grubunda yüksek olmasının yanında hedefe giden yolların etkisinin yetişkinlikte arttığı, ergenlikte ve beliren yetişkinliğin başlarında kişiler için bir hedefin varlığının ona nasıl ulaşacağına dair yolların varlığından daha önemli olduğu sonucuna varmışlardır. Bu durum, yukarıda belirtilen yetişkinliğe geçişle birlikte karşılaşılan stresörler ve hayallere ulaşmayla ilgili yüzleşilen gerçek yaşam zorluklarının önemini vurgulaması açısından önemli görülmüştür.

Yerli alan yazın incelendiğinde umudun farklı yaş gruplarında farklı değişkenlerle ele alındığı, beliren yetişkinlik döneminde de psikolojik sağlamlık (Aydın, 2010), yaşam doyumu (Aydın, 2016), psikolojik belirtiler (Bülbüloğlu, 2018; Menekşe, 2019), iyi oluş (Dursun, 2012) ve kariyer kararı verme (Konuk, 2020; Yırtıcı, 2020) ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir.

### ***Umut ile İlgili Araştırmalar***

Booker ve arkadaşları (2021), beliren yetişkin iyi oluşunda bağlanma umut ve motivasyonu ele aldıkları çalışmalarında ilki 366 ikincisi 288 olmak üzere iki gruba çalışmışlardır. Sonuçlar bağlanma stili ve sürekli umudun yetişkinlerde iyi oluş ile tutarlı bir ilişkilerinin olduğunu göstermiştir. Beliren yetişkinlik için geleceğe dair beklentilerinin ve umudun önemini vurgulayan çalışma umudun aynı zamanda bağlanma ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek tekrarlayan bir ara değişken oluşuna vurgu yapmıştır.

Budesscu ve Feldman (2023), çalışmalarında yaş ortalaması 25 olan 101 katılımcıyla durumluk umuttaki dalgalanmaları incelemişlerdir. İki haftalık günlük kullanılan çalışma sonuçlarında, çalışmanın başında daha yüksek umut düzeyine sahip katılımcıların daha düşük olanlara kıyasla durumluk umutta daha düşük düzeyde değişkenlik yaşadığını

göstermiştir. Aynı zamanda belli bir günde durumsal umutlarının yüksek olduğunu belirten yetişkinlerin ertesi gün de durumsal umutta bir artış gösterdiğini not etmiş ve umudun kendini devam ettiren yönüne vurgu yapmışlardır.

İmiroğlu ve arkadaşları (2021), 519 katılımcı ile gerçekleştirdikleri ilişkisel tarama çalışmalarında yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu yordamada bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umudun rolünü araştırmıştır. Sonuçlar psikolojik iyi oluş, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut arasındaki pozitif anlamlı ilişkilere ve umut ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları (%47) olduğuna işaret etmiştir. Bunun yanında araştırma sonuçları umut düzeyinin cinsiyete göre erkekler lehine; medeni durumda evliler lehine; çocuk sahibi olmada çocuk sahibi olanlar lehine ve son olarak çalışma durumunda da çalışanlar lehine anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Boyacı ve Özhan (2021) de 358 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında okul tükenmişliğinde psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolünü ele almıştır. Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik okul tükenmişliği ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Bunun yanında bağımsız değişkenlerin bir arada okul tükenmişliğini anlamlı derecede yordadığı (%22) görülmüştür.

Kepenek (2021), genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında umut ve sosyal sermayenin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ele almıştır. Bulgular genç yetişkinlerin umut düzeylerinin cinsiyet ve eğitim durumuna göre anlamlı fark göstermemekle birlikte gelir durumuna, çalışma durumuna ve medeni duruma göre anlamlı farklılaştığını göstermektedir. Yüksek gelire sahip olan katılımcıların daha düşük gelir düzeyine göre, çalışan katılımcıların çalışmayanlara göre ve evli katılımcıların bekârlara göre daha yüksek umut düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanında bulgulara göre umut, sosyal sermaye ile birlikte psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamıştır (%66).

Çakar ve arkadaşları (2018), 195 psikolojik danışman adayıyla gerçekleştirdikleri araştırmada çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordama durumunu incelemiştir. Çalışmada umutsuzluğun ve çocukluk çağı travmalarının

psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu, çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun katılımcılarda psikolojik belirtiyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Gulec Oyeckin ve arkadaşları (20)'da üniversite öğrencilerinde umutsuzluk, psikolojik belirtiler ve intiharı inceledikleri araştırmada 4330 öğrenci'ye ulaşmış ve katılımcıların dörtte birinden fazlasında depresyon ve üçte birinde kaygı belirtileri görüldüğünü vurgulamışlardır. Bulgulara göre düşük sosyoekonomik durum umutsuzluk, depresyon ve anksiyete ile anlamlı derecede ilişkili olduğu ve depresyon/anksiyete belirtileri, algılanan ruh sağlığı ve umutsuzluk intihar düşüncelerinin güçlü göstergeleri olduğu görülmüştür.

Umut alan yazında psikolojik iyi oluş ile ilişkili görülmüş ve umudun kendini devam ettiren yönüne vurgu yapılmıştır. Araştırmalar, yetişkinlerde umut düzeylerinde özellikle çalışma durumuna, maddi kazanca, medeni duruma, çocuk sahibi olmaya ve cinsiyete göre bir farklılaşmaya işaret etmişlerdir. Umudun iyi oluşla ilişkisi gibi umutsuzluğun da psikolojik belirtiler ve intiharla ilişkileri alan yazında vurgulanmıştır.

### **Eylemli Kişilik**

Eylemlilik kavramı, sosyoloji, antropoloji, psikoloji gibi farklı alanlarda benlik, motivasyon, irade, amaçlılık, niyetlilik, tercih, özgürlük gibi kavramlarla ilişkilendirilerek tartışılmakta olan bir kavramdır (Gündüz, 2018). Eylemlilik (Agency) farklı disiplinlerde farklı tanımlamalara sahip olmakla birlikte kişisel eylemlilik (personal agency) kısaca kişinin içinde bulunduğu bağlamı düzenleyebilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Atak, 2010; Mouchrek ve Benson, 2023). Ancak bu düzenleme, bireyin yaşamını şekillendirmeye dair bir sorumluluk alması, kendi gelişiminde aktif rol alması, yaşamı ile ilgili kararları kontrol edebilmesi, kararlarının sorumluluğunu alabilmesi ve yaşam zorluklarıyla ve engellerle karşılaştığında bunları aşabileceğine dair güveni de kapsayan geniş bir alana işaret etmektedir (Atak, 2011). Côté (1997), tanımlamada da görüldüğü gibi eylemliliğin tek bir psikolojik yapıdan ziyade farklı alt boyutları olan kapsamlı ve bileşik bir yapı gösterdiğini

vurgulamış ve bu alt boyutları öz yeterlik, öz saygı, iç denetim odağı ve yaşam amaçları olarak sıralamıştır.

**Öz- Yeterlilik.** Öz yeterlilik, kişinin içinde bulunduğu anda yahut gelecekte karşılaşılabileceği olası durumları yönetebilmek için gerekli olan eylemleri planlama ve yürütme kapasitesine dair duyduğu bir inanç olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1995). Bandura (1990), öz yeterliliğin insan işleyişini bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreçleri olmak üzere dört ana süreç aracılığıyla düzenlediğini ifade etmiştir. Dolayısıyla öz yeterlilik kişilerin düşünme şekillerini, hislerini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl harekete geçtiklerini etkileyen bir inanç olarak görülmektedir. Bireyin eylemleriyle hayatında istediği etkiyi oluşturabileceğine dair inancı da bu noktada onun eylemleriyle ilgili düşüncelerini, duygularını, motivasyonlarını ve eylemlerine dair seçimlerini doğrudan etkilemekte bu nedenle öz yeterliliğin eylemliliğin temelinde yer aldığı ifade edilebilmektedir (Tuzcu, 2020; Morton ve Montgomery, 2013).

**Öz Saygı.** Özellikle hümanist kuramcılarının sıklıkla üzerinde durduğu bir kavram olan öz saygının alan yazında evrensel bir tanımı olmamakla birlikte bu kavrama kendini sevmek, kendini kabul ve yeterlilik anlamlarının yüklendiği görülmektedir (Atak, 2011). Yüksek öz saygıya sahip olmak kişinin bütünüyle, üstesinden gelmeyi umduğu hataları ve güçlü yönleriyle olduğu kişi ile hoşnut olmasını ifade eden bir kavramdır. Yani öz saygı kişinin kendine dönük yapmayı sürdürdüğü bir değerlendirme sürecidir (Gündüz, 2018). Kişilerin kendilerine duyduğu saygı, okul ve iş hayatı yahut günlük yaşamlarında aldıkları kararlar ve eylemleri üzerinde etkili olmaktadır (Morton & Montgomery, 2013).

**İç Denetim Odağı.** İç denetim odağı esasında kişiliğin bir boyutu olarak, bir kişilik özelliği olarak ele alınmakta olan bir kavramdır. Kişi pekiştirici yaşantıları yahut motivasyonel süreçlerini kendi dışındaki kişilere, şansa yahut kadere bağlı gördüğünde dışsal denetimin; kendi davranışlarına veya özelliklerine bağlı olduğunu düşündüğünde ise içsel denetimin aktif olduğu ifade edilmektedir (Rotter, 1966). Kişilerin denetim odağının içsel yahut dışsal olması davranışları üzerinde belli bir etkiye sahiptir. İçsel denetim odağına



sahip kişiler, davranışları ve davranışlarının sonuçları konusunda sorumluluk almaya hazır kişilerdir (Côté, 1997).

**Yaşam Amaçları.** Kişinin hayatını yaşanılır ve anlamlı görmesindeki en büyük etkenlerden biri sahip olduğu amaçtır. Kişisel hayatlarında bir anlamlılık hissine sahip kişiler amaçlara sahip olup bu amaçlar için aktif bir çaba içerisindeydirler (Gündüz, 2018). Yaşamda amaçların, kısa vadeli ve uzun vadeli hedeflerin varlığı, bir hedef üzerine harekete geçme ve kendi amaçları doğrultusunda yaşamını belirleyebilme noktasında eylemlilikle yakından ilişkili görülmüştür (Atak ve ark., 2013).

Türk örnekleme yetişkinliğe geçiş döneminde stresle başa çıkma tarzları (Gündüz, 2018), yabancılaşma (Kırman, 2020), tükenmişlik düzeyi (Tuzcu, 2020), ilişki istikrarı (Yıldız, 2020), kimlik biçimlenmesi (Atak, 2011) gibi kavramlarla birlikte çalışıldığı görülmüştür.

Erikson (1968), tarafından özellikle kimliğin şekillenmesiyle ilişkili görülen eylemlilik kavramı, kişilerin önemli yaşam kararları verdiği bir dönem olan yetişkinliğe geçiş döneminde ayrı bir öneme sahip olmaktadır. Bu nedenle eylemli kişiliğin kişilerin yetişkinlik sorumluluklarını üstlenmeye çalıştığı iniş çıkışlı geçiş döneminde yaşadığı bir kriz sürecine nasıl bir etkisinin olduğu araştırmaya değer görülmektedir.

### ***Eylemli Kişilikle İlgili Araştırmalar***

Nunes (2022), romantik ve ebeveyn bağlanması, psikolojik risk ve eylemli kişilik üzerine yaptıkları araştırmada Portekizli 607 beliren yetişkinle (18-30 yaş) çalışmışlardır. Yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek eylemli kişilik düzeylerine sahip olduğu ve güvenli romantik ilişki ile babayla iyi duygusal bağların daha yüksek eylemli kişilikle, bağımlı romantik ilişki ile keşfetmenin engellenmesi ile karakterize anne ilişkilerinin daha düşük eylemsel kişilikle ilişkili olduğu görülmüştür.

Çin'de 1153 gençle yapılan bir diğer araştırma sonuçlarına göre içinde dayanıklılığı, öz yeterliği ve öz saygıyı da kapsayan yüksek düzey eylemli kişiliğin yüksek düzeyde

gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda sonuçlara göre eylemli kişilik, aile, arkadaşlık ve bağlantılı sosyal sermayenin gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkisine aracılık etmektedir (Yuan ve Ngai, 2016)

Weigold ve Robitschek (2011) de çalışmalarında eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkma stratejilerinin kaygı ile ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında eylemli kişiliğin sürekli kaygı ve başa çıkma biçimleriyle ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Sonuçlar aynı zamanda başa çıkma biçimlerinin eylemli kişilik özellikleriyle kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bulgular genç yetişkinlerde kaygının düzenlenmesinde eylemli kişiliğin ve başa çıkmanın önemine vurgu yapmaktadır.

Bağcı ve Atak (2022), üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlık ve eylemlilik ilişkilerini incelemek için 545 üniversite öğrencisi (18-26) ile çalışmışlardır. Sonuçlar, çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlığa anlamlı etkisine rastlamazken eylemliliğin psikolojik sağlığa orta düzey ve pozitif yönde etkisini tespit etmişlerdir. Bunun yanında çalışmada Türk örneklemdaki önceki çalışmalara göre eylemlilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Yıldız (2020), yetişkinliğe geçişte ilişki istikrarı ve doyumu, eylemlilik ve sosyal ilgi üzerine çalışmasında 18-32 yaş arası 399 katılımcıyla çalışmıştır. Araştırma sonucunda, eylemlilik ve sosyal ilginin ilişki doyumuna pozitif etkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanında eylemliliğin sosyal ilgi yoluyla ilişki doyumuna dolaylı bir etkisinin olduğu da gözlemlenmiştir.

Gündüz (2018), psikolojik danışman adaylarıyla yaptığı çalışmada stresle başa çıkma tarzlarını eylemli kişiliğe, öznel iyi oluşa ve risk faktörlerine göre incelemiş ve yüksek düzeyde eylemli kişiliğe sahip psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının kendine güvenli ve iyimser boyutlarında düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Eylemlilik, psikolojik iyi oluş ve dayanıklılıkla ilişkili olduğu gibi, kişilerin gelişimsel görevleri gerçekleştirmesiyle de ilişkili görülmüştür. Hem gelişim görevleri ve gerekli rollerin

üstlenilmesi ile ilgili katkıları hem de eylemliliğin kişinin yaşayabileceği muhtemel strese karşı koruyucu rolü alan yazında işaret edilen önemli noktalardandır.

Sonuç olarak bu bölümde çeyrek yaşam krizi, varoluşsal yalnızlık, umut ve eylemli kişilik kavramları açıklanmış ve alan yazındaki araştırmalarla birlikte sunulmuştur. Mevcut çalışmada çeyrem yaşam krizinin sunulan alan yazın çerçevesinde kişinin hedeflerine yönelik motivasyonel süreçleri bağlamında umutla; kişilerin yetişkin dünyasında kendine bir yer edinme sürecinde gerekli stresörlerle başa çıkma, hedeflerine yönelik gerekli noktalarda eyleme geçme ve gelişimsel görevleri yerine getirme noktasında eylemlilikle; kişinin yetişkinlik ve ergenlik arasında sıkışmış ve kaybolmuş hissetmesi deneyimleri noktasında varoluşsal yalnızlıkla ilişkili olabileceği ön görülmüştür.

## Bölüm 3

### Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplamada kullanılan araçlar ve veri analizinde kullanılan yöntemlere dair bilgi verilmiştir.

#### Araştırmanın Türü

Bu ilişkisel tarama modeline dayalı çalışmada, lisans eğitimine devam eden psikolojik danışman adayları ile mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti, varoluşsal yalnızlık, umut, eylemli kişilik düzeyleri ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik belirtiler, bağımsız değişkenleri ise varoluşsal yalnızlık, umut, eylemli kişilik ve demografik değişkenlerdir.

#### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu çalışmaya katılmaya gönüllü olan, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 3 ve 4. sınıf Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı öğrencileri ve 35 yaş altı mezun psikolojik danışmanlardan yaş ortalaması 24.5 olan (ss=2.9) 341 kişi oluşturmaktadır. Çalışma için katılımcılara çevrim içi ve yüz yüze olarak ulaşılmış, 348 kişiden veri toplanmış ancak veriler düzenlenirken katılımcılardan 7'sinin (5 kadın, 2 erkek) 35 yaşın üzerinde olduğu görüldüğünden analizlere dahil edilmemiştir. Çalışma grubuna ilişkin bazı demografik bilgiler Tablo 5' te verilmiştir.

**Tablo 5**

*Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler*

Demografik Değişkenler	N	Toplam %
<b>Kimlik Cinsiyeti</b>		
Kadın	291	85.3 %

Demografik Değişkenler	N	Toplam %
<b>Kimlik Cinsiyeti</b>		
Erkek	50	14.7 %
<b>Eğitim Durumu</b>		
Lisans öğrencisi 3. sınıf	48	14.1%
Lisans öğrencisi 4. Sınıf	71	20.8%
Mezun	222	65.1%
<b>Romantik İlişkiniz var mı?</b>		
Evet	147	43.1%
Hayır	194	56.9%
<b>Çalışma Durumu</b>		
Sürekli bir işte çalışıyorum	125	36.7%
Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	10.9%
Çalışmıyorum	179	52.5%
<b>Çalışıyorsanız işinizden memnun musunuz?</b>		
Evet	125	36.7%
Hayır	38	11.1%
<b>Kendinizi gelişimsel bir kriz döneminden geçiyor olarak algılıyor musunuz?</b>		
Evet	237	69.5%
Hayır	104	30.5%

### Veri Toplama Süreci

Öncelikle Kısa Semptom Envanterini, Varoluşsal Yalnızlık Ölçeğini, Sürekli Umud Ölçeğini, Çok- Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeğini geliştiren-uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Ardından Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Komisyonundan araştırma problemi ile yöntemin etik kurallara uygun olduğu belgesi alınmıştır.

Veriler ölçme araçlarının elden ve çevrim içi olmak üzere iki farklı şekilde ulaştırılmasıyla Ekim 2022 – Haziran 2023 tarihleri arasında üniversite öğrencileri ve psikolojik danışmanların bulunduğu whatsapp ve telegram grupları, yüksek takipçili psikolojik danışman sayfaları ve KPSS dershaneleri aracılığı ile toplanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin belirlenmesi için Kısa Semptom Envanteri (KSE), varoluşsal yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi için Varoluşsal yalnızlık Ölçeği, umut düzeylerinin belirlenmesi için Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), eylemli kişilik düzeyinin belirlenebilmesi için Çok-Yönlü Eylemli Kişilik ölçeği ve konu kapsamında ilişkili görülen demografik değişkenler hakkında bilgi toplanabilmesi için Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda kuramsal temel bağlamında çalışılan konuyla ilişkili görülen, kişinin yaşı, cinsiyeti, öğrenci- mezun olma durumu, medeni durum, ikamet durumu (kimlerle yaşadığı, mezun olanlarda güncel ikamete ek olarak öğrencilik dönemindeki ikamet durumu), okuduğu- mezun olduğu okul ve çalışma durumu, çalıştığı işten memnun olma durumu, kendini bir kriz döneminde algılıyor olup olmadığı sorulmuştur. Buradan toplanan sosyodemografik bilgiler kuramsal temel ışığında diğer değişkenlerle olan ilişkileri yönünden incelenmiştir.

### **Kısa Semptom Envanteri (KSE)**

Orijinal adı Brief Symptom Inventory (BSI) olan ölçek, Derogatis tarafından çeşitli psikiyatrik semptomları yakalamak amacıyla geliştirilmiştir (Derogatis ve Melisaratos, 1983). Envanterde, 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi (Symptom Check List-90) temel alınmış olup, SCL-90'da 9 faktöre dağılmış 90 maddeden her faktörde en yüksek faktör yükünü almış toplam 53 maddenin seçilmesiyle 9 faktörlü yapısı korunarak oluşturulmuştur. Alt ölçekleri, "Somatizasyon", "Obsesif- Kompulsif", "Kişilerarası

Alınganlık”, “Depresyon”, Anksiyete”, “Hostilite”, “Fobik- Anksiyete”, “paranoid Düşünceler” ve “Psikotizm” olarak isimlendirilmişlerdir. Türk gençlerinin psikolojik sorunlarını taramak için Türkçeye uyarlaması ise Şahin ve Durak (1994), tarafından yapılmıştır. Şahin ve Durak (1994), çalışmalarında 53 maddelik ölçeğin “Anksiyete”, “Depresyon”, “Olumsuz Benlik”, “Somatizasyon” ve “Hostilite” boyutlarından oluşan 5 faktör boyutunun gençlik çalışmalarında kullanılabileceğini ifade etmiştir. Likert tipi bir ölçek olan envanterde, kişilerden her maddeyi okuyarak o gün dâhil olmak üzere son hafta içerisinde bu belirtilerin her birinin kendilerini ne kadar rahatsız ettiğini “Hiç - 0” ve “Çok fazla- 4” değerleri arasında işaretlemeleri istenmektedir. Her alt ölçek için belirlenen puan, o alt ölçekteki toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile elde edilir. Ölçeğin farklı puanlama yöntemleri olan üç global indeksi ise “Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi”, “Belirti Toplam İndeksi” ve “Semptom Rahatsızlık İndeksi” olarak isimlendirilmiştir. Alt boyutların ortalama puanları, toplam puan veya global indeksler ölçeğin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği kişinin ruhsal belirtilerinin arttığını göstermektedir. Mevcut araştırmada 5 faktör boyutu dikkate alınarak puanlamada alt boyutların ortalama puanları ve toplam puan kullanılmıştır.

Envanter strese bağlı psikolojik belirtileri ölçmede olduğu gibi boylamsal halk sağlığı çalışmalarında, terapi etkililiğini değerlendiren çalışmalarda ve Türkçe uyarlamasında bilhassa hedeflenen kitle olan gençlerin psikolojik sorunlarını saptamada kullanılmaktadır. Uyarlama kapmasında yapılan dört çalışmada genel toplam puanlardan elde edilen iç tutarlılık katsayılarının .93 ve .96 arasında alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının ise .63 ve .86 arasında değiştiği görülmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin bütününe ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarında ise Cronbach alfa katsayıları anksiyete için .90, depresyon için .91, olumsuz benlik için .90, somatizasyon için .86, hostilite için .83 olarak bulunmuştur.

### ***Varoluşsal Yalnızlık Ölçeği***

Orijinal adı Existential Loneliness Scale (ELQ) olan ölçek Mayers ve arkadaşları (2002), tarafından varoluşsal yalnızlığı ölçmek için geliştirilmiş 22 maddelik 6'lı likert tipi bir ölçektir. Türk genç yetişkin örnekleme için uyarlanan 20 maddelik Türkçe versiyonu Gökdemir Bulut ve Bozo (2018), tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun tek boyutlu yapısının yanında 20 maddelik Türkçe formu sosyal bağlarda yalnızlık, yakın ilişkilerde yalnızlık ve hayatta anlam bulma olmak üzere 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekte toplam puanda alınan yüksek puan varoluşsal yalnızlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88, alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sosyal ilişkilerde yalnızlık için .85, yakın ilişkilerde yalnızlık için .70 ve hayatta anlam bulma için .80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin geneline ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda ise sosyal bağlarda yalnızlık için .89, yakın ilişkilerde yalnızlık için .78 ve hayatta anlam bulma için .85 olarak bulunmuştur.

### ***Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)***

Orijinal adı Dispositional Hope Scale olan 12 madde ve iki alt boyuttan oluşan ölçek on beş yaş üzeri kişilerin sürekli umut düzeylerini ölçmek amacıyla Snyder ve arkadaşları (1991), tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasıyla ilgili ilk çalışmalar Akman ve Korkut (1993), tarafından yapılmış ve uyarlama çalışmasında orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapıya ulaşılmışının yanında iç tutarlılık katsayısının .65 olduğu görülmüştür. Bir diğer uyarlama çalışması Denizli (2004), tarafından yapılmış ve bu çalışmada da varyansın %31 ini açıklayan tek faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada kullanılacak olan uyarlama Tarhan ve Bacanlı (2015), tarafından yapılmış, varyansın %61 ini açıklayan iki faktörlü bir yapıya ulaşılmış, bu iki alt boyut orijinaliyle paralel şekilde "Alternatif Yollar düşüncesi" ve "Eyleyici Düşünce" olarak isimlendirilmiştir. Alt boyutlar ikisi içinde bulunulan zamana, biri geçmişe ve biri geleceğe dönük olmak üzere dörder madde içermekte, kalan dört madde ise dolgu maddelerini oluşturmaktadır. Ölçek "Kesinlikle Yanlış - 1" ve "Kesinlikle Doğru - 8" aralığında sekizli likert tipi derecelendirmeye



derecelendirilmekte, puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmeksizin toplamda 8 maddeden oluşan alt ölçeklerden elde edilen puanların toplamı ile toplam puan elde edilmektedir. Ölçekte toplam puanda alınan yüksek puan ilgili özelliğın varlığına işaretler. Ölçeğın iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenirligi kat sayısı “Eyleyici Düşünce” boyutu için .81, “Alternatif Yollar Düşüncesı” boyutu için .78 ve ölçeğın toplam puanı için .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğın geneline ait Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda eyleyici düşünce için .84, alternatif yollar düşüncesı için ise .87 olarak bulunmuştur.

### ***Çok Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeğı (ÇEKÖ)***

Orijinal adı Multi- Measure Agentıc Personality Scale olan ölçek Côté (1997), tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğın Türkçeye uyarlanması Atak ve arkadaşları (2013), tarafından yapılmış olup Türk gençlerinde uygulanabilirliği değerlendirilmiştir. Ölçeğın orijinali 20 maddeden ve özsaygı, yaşam amacı, iç denetim odağı ve özyeterlilik olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanmasında ölçeğın orijinalinden 5 madde çıkarılmış ancak dört faktörlü yapısı korunmuş ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda 15 maddelik halinin faktör yapısının toplam varyansın %57.43'ünü açıkladığı görülmüştür. Maddeler “tamamen katılıyorum – 5” ve “hiç katılmıyorum -1” aralığında 5'li likert derecelendirmesine göre değerlendirilmektedir. Puanlama yapılırken toplam puan dikkate alınmakta ve ölçekten alınan yüksek puan eylemli kişiliğe sahip olmaya işaret etmektedir. Ölçeğın iç tutarlılık değerleri .72 ile .81 aralığında bulunmuştur. Ölçeğın test tekrar test güvenirlilik değerleri .86 ile .96 aralığında bulunmuş, dolayısıyla ölçeğın kararlı ölçümler yapabildiği görülmüştür. Bu çalışmada ise ölçeğın geneline ait Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .82 olarak, alt boyutlarda öz saygı için .76, yaşam amacı için .86, iç denetim odağı için .51 ve öz yeterlik için .73 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Bu çalışmada, verilerin analizi için R temelli açık kaynak kodlu Jamovi 2.3.18 programı kullanılmıştır. Analizlerde hata payı .05 olarak alınmıştır. Alt problemlerle ilişkili olarak demografik değişkenlere göre psikolojik belirti düzeylerinin karşılaştırılması t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Analizler öncesi ön koşullar incelenmiş, ölçeklerden alınan puanların normallik ve homojenliği test edilmiştir. Varoluşsal yalnızlık, umut ve eylemli kişilik ile psikolojik belirti arasındaki ilişkiler hiyerarşik regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Regresyon analizi için gerekli ön koşullar (normallik, homojenlik, çoklu doğrusallık, otokorelasyon) kontrol edilmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6**

*Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
		sh		sh
Psikolojik Belirti	0.423	0.132	-0.266	0.263
Varoluşsal Yalnızlık	0.644	0.132	-0.311	0.263
Umut	-0.546	0.132	-0.125	0.263
Eylemli Kişilik	-0.127	0.132	-0.145	0.263

## Bölüm 4

### Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde değişkenlere yönelik betimleyici istatistikler ve alt problemlerin sırasına uygun olarak bulgular aşağıda sunulmuştur.

#### **Psikolojik Belirti, Varoluşsal Yalnızlık, Umut ve Eylemli Kişiliğe İlişkin Betimsel İstatistikler**

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti, varoluşsal yalnızlık, umut ve eylemli kişilik puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, minimum ve maksimum puanlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7**

*Değişkenlere ait betimsel istatistikler*

	<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>sh</b>	<b>ss</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Psikolojik Belirti	341	74.6	2.143	39.57	1.00	196.0
Varoluşsal Yalnızlık	341	54.1	0.935	17.26	25.00	102.0
Umut	341	44.4	0.546	10.08	13.00	63.0
Eylemli Kişilik	341	45.4	0.481	8.89	17.00	69.0

Tablo incelendiğinde kısa semptom envanterinden elde edilen puan ortalamasının 74.6 (SS=39.57), varoluşsal yalnızlık ölçeğinin puan ortalamasının 54.1 (SS=17.26), sürekli umut ölçeğinin puan ortalaması 44.4 (SS=10.26) ve eylemli kişilik ölçeğinin de puan ortalamasının da 45.4 (SS=8.89) olduğu görülmüştür.

### Öğrencilik/Mezuniyet Durumuna göre Psikolojik Belirti Düzeyleri

Katılımcılar eğitim durumuna göre lisans öğrencisi 3. Sınıflar, lisans öğrencisi 4. Sınıflar ve mezunlar olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır. Ardından 3 ve 4. Sınıf öğrencileri tek grup altında toplanarak analizler öğrenci (N=119) ve mezun psikolojik danışmanlar (N=222) olarak iki grupla yapılmıştır.

Öncelikle psikolojik belirti değişkeni öğrencilik/mezuniyet durumuna göre bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Grup değişkenleri homojendir ve normal dağılım varsayımları sağlanmıştır (Tüm alt boyutlar ve toplam puanda Levene's Test:  $p > .05$ , Skewnes ve Kurtosis -1 ile +1 aralığında). Sonuçlar Tablo 8' de verilmiştir.

**Tablo 8**

*Öğrencilik/Mezuniyet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları*

		t	sd	p
Psikolojik Belirti (Top)	Student's t	-0.111	339	0.912
Paikolokik Belirti (Ank.)	Student's t	-0.2345	339	0.815
Psikolojik Belirti (Dep)	Student's t	-0.1807	339	0.857
Psikolojik Belirti (OB)	Student's t	0.0400	339	0.968
Psikolojik Belirti (Som)	Student's t	0.3080	339	0.758
Psikolojik Belirti (Host)	Student's t	-0.4617	339	0.645

Bu bağlamda analiz sonuçlarına göre öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri alt boyutlarda ve toplam puanlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>.05$ ).

### Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri

Katılımcılar biyolojik cinsiyetlerine göre “Kadın” (N=291) ve “Erkek” (N= 50) olarak iki grupta sınıflandırılmıştır. Cinsiyet gruplarına göre değişkenlerde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

**Tablo 9**

*Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları*

		t	sd	p	Ort. farkı		Etki Büyüklüğü
Psikolojik Belirti	Student's t	1.61	339	0.109	9.70	Cohen's d	0.246
Psikolojik Belirti (Ank)	Student's t	2.12	339	0.035	0.25	Cohen's d	0.324
Psikolojik Belirti (Dep)	Student's t	1.51	339	0.132	0.20	Cohen's d	0.231
Psikolojik Belirti (OB)	Student's t	1.22	339	0.222	0.15	Cohen's d	0.187
Psikolojik Belirti (Som)	Student's t	1.50	339	0.133	0.17	Cohen's d	0.230
Psikolojik Belirti (Host)	Student's t	0.57	339	0.569	0.06	Cohen's d	0.087

Analizlerin sonucunda cinsiyete göre psikolojik belirti düzeylerinde toplam puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ( $p > .05$ ). Ancak Anksiyete alt boyutunda cinsiyete göre kadın cinsiyeti lehine (Kadın:  $X=1.34$ ,  $ss=0.79$ ; Erkek:  $X:1.08$ ,  $ss=0.64$ ) istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

### Kriz Yaşama Algısına Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri

Araştırmada bir demografik değişken olarak katılımcılara “Kendinizi gelişimsel bir kriz döneminden geçiyor olarak algılıyor musunuz?” sorusu sorulmuş ve 237 katılımcı (73 öğrenci ve 164 mezun) “evet”, 104 katılımcı (46 öğrenci ve 58 mezun) ise “hayır” olarak cevaplamıştır.

Psikolojik belirti değişkeni kriz yaşama algısına göre bağımsız örneklem t- testi ile karşılaştırılmıştır. Grup değişkenleri normal dağılım varsayımları sağlanmıştır ancak homojen değildir (Tüm alt boyutlar ve toplam puanda Levene’s Test:  $p < .05$ , Skewnes ve Kurtosis -1 ile +1 aralığında). Bu nedenle karşılaştırmada Welch testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10**

*Kriz Yaşama Algısına Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları*

		t	Sd	p	Ort. farkı		Etki Büyüklüğü
Psikolojik Belirti	Welch's t	10.7	267	< .001	39.1	Cohen's d	1.17
Psikolojik Belirti (Ank)	Welch's t	9.62	250	< .001	0.70	Cohen's d	1.05
Psikolojik Belirti (Dep)	Welch's t	11.60	267	< .001	0.96	Cohen's d	1.29

		t	Sd	p	Ort. farkı		Etki Büyüklüğü
Psikolojik Belirti (OB)	Welch's t	10.33	271	< .001	0.81	Cohen's d	1.13
Psikolojik Belirti (Som)	Welch's t	6.80	246	< .001	0.50	Cohen's d	0.74
Psikolojik Belirti (Host)	Welch's t	7.35	267	< .001	0.58	Cohen's d	0.82

Analiz sonuçlarına göre psikolojik belirti düzeyleri tüm alt boyutlarda ( $p < .001$ ) ve toplam puanda ( $p < .001$ ) kriz yaşama algısına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Tüm alt boyutlar ve toplam puanda kendisini gelişimsel bir krizden geçiyor olarak algıladığını belirten grubun psikolojik belirti düzeyinin (KSE-TOP:  $X=86.5$ ,  $ss=38.26$ ) kendini gelişimsel bir krizden geçiyor olarak algılamayan gruba (KSE-TOP:  $X= 47.38$ ,  $ss=27.50$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

### **Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri**

Katılımcılar romantik ilişkileri olup olmadığına dair soruya “evet” ( $N=147$ ) ve “hayır” ( $N= 194$ ) cevaplarını vererek iki grupta sınıflandırılmıştır. Romantik ilişki durumlarına göre değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

### **Tablo 11**

*Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları*

		t	Sd	p	Ort. farkı	Etki Büyüklüğü
Psikolojik Belirti (Top)	Student's t	-1.73	339	0.085	-7.45	Cohen's d -0.189
Psikolojik Belirti (Ank)	Student's t	-0.68	339	0.49	-0.05	Cohen's d -0.074
Psikolojik Belirti (Dep)	Student's t	-2.30	339	0.022	-0.22	Cohen's d -0.252
Psikolojik Belirti (OB)	Welch's t	-1.77	332	0.07	-0.15	Cohen's d -0.192
Psikolojik Belirti (Som)	Student's t	-1.527	339	0.12	-0.12	Cohen's d -0.16
Psikolojik Belirti (Host)	Student's t	-1.56	339	0.11	-0.13	Cohen's d -0.17

Katılımcıların psikolojik belirtileri romantik ilişki durumlarına göre toplam puanda farklılık göstermemiştir ( $p>.05$ ). Ancak depresyon alt boyutunda romantik ilişkiye sahip olmayanlar lehine (Evet:  $X= 1.69$ ,  $ss=0.83$ , Hayır:  $X=1.92$ ,  $ss=0.93$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p=.02$ )

### **Çalışma Durumu ve İş Memnuniyetine Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri**

Katılımcılar çalışma durumlarına göre “sürekli bir işte çalışıyorum” ( $N=125$ ) , “kısa süreli işlerde çalışıyorum” ( $N=37$ ) ve “çalışmıyorum” ( $N=179$ ) olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır. Değişkenlerin çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını



incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Test öncesi varsayımlar kontrol edilmiş, varyansların normal dağılım gösterdiği (Skewnes ve Kurtosis -1 ile +1 aralığında) görülmüş, varyansların homojenliğinin sağlandığı durumlarda (Levene's:  $p > .05$ ) Fisher's testi, homojen dağılmadığı durumlarda ise (Levene's:  $p < .05$ ) Welch's testi kullanılmıştır.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin çalışma durumuna göre anksiyete ( $p = .007$ ), depresyon ( $p = .03$ ), somatizasyon ( $p = .01$ ) alt boyutlarında ve toplam puanda ( $p = .02$ ) anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunun anlaşılması için post-hoc testi (Levene's:  $p > .05$  olduğunda Tukey; Levene's:  $p < .05$  olduğunda Games-Howell) yapılmıştır. Anksiyete (Tukey:  $p = .005$ ), depresyon (Tukey:  $p = .02$ ), somatizasyon (Games-Howell:  $p = .008$ ) alt boyutları ile toplam puanda (Tukey:  $p = .02$ ) çalışmayan grup ile sürekli bir işte çalışan grup arasında çalışmayan grubun lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Grupların ortalamalarına dair veriler Tablo 12'de görülmektedir.

**Tablo 12**

*Çalışma Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine Dair Betimsel İstatistikler*

	Çalışma Durumu	n	Ort.	ss	sh
Psikolojik Belirti (Ank)	Sürekli bir işte çalışıyorum	125	1.134	0.701	0.0627
	Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	1.322	0.694	0.1142
	Çalışmıyorum	179	1.418	0.834	0.0623
Psikolojik Belirti (Dep)	Sürekli bir işte çalışıyorum	125	1.651	0.872	0.0780
	Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	1.905	0.868	0.1427
	Çalışmıyorum	179	1.921	0.908	0.0678

	<b>Çalışma Durumu</b>	<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>sh</b>
Psikolojik Belirti (OB)	Sürekli bir işte çalışıyorum	125	1.295	0.794	0.0710
	Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	1.473	0.828	0.1362
	Çalışmıyorum	179	1.473	0.872	0.0652
Psikolojik Belirti (Som)	Sürekli bir işte çalışıyorum	125	0.890	0.631	0.0565
	Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	1.024	0.783	0.1287
	Çalışmıyorum	179	1.137	0.807	0.0603
Psikolojik Belirti (Host)	Sürekli bir işte çalışıyorum	125	1.269	0.787	0.0704
	Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	1.521	0.763	0.1254
	Çalışmıyorum	179	1.410	0.793	0.0593
Psikolojik Belirti (Top)	Sürekli bir işte çalışıyorum	125	66.968	36.867	3.2975
	Kısa süreli işlerde çalışıyorum	37	77.595	37.577	6.1776
	Çalışmıyorum	179	79.268	41.150	3.0757

Katılımcılara aynı zamanda “Çalışıyorsanız çalıştığınız işten memnun musunuz?” sorusu sorulmuş ve katılımcılar “evet”, “hayır” ve “çalışmıyorum” olarak üç grupta toplanmıştır. Ve iş memnuniyetine göre değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile kontrol edilmiştir.

Psikolojik belirti düzeylerinin iş memnuniyetine göre tüm alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. (Somatizasyon:  $p=.003$ ; diğer tüm alt boyutlar ve toplam puanlarda:  $p<.001$ ). Yapılan post-hoc analizlerinde çalışıyor olup işinden memnun olan grupta işinden memnun olmayan grup arasında işinden memnun

olmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür (Top:  $p < .001$ ; Ank.:  $p = .01$ ; Dep:  $p < .001$ ; OB:  $p < .001$ ; Host:  $p < .001$ ). Bununla birlikte çalışıyor olup işinden memnun olmayan grubun psikolojik belirti düzeyleri tüm alt boyutlarda çalışmayan gruptan daha yüksek görülmüş, olumsuz benlik ( $p = .02$ ) ve hostilite ( $p = .02$ ) alt boyutlarında bu fark istatistiksel olarak anlamlı olup diğer alt puanlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde görülmemiştir.

Öğrenci grup analizden çıkarılıp yalnızca mezun grup üzerinde testler tekrarlandığında çalıştığı işten memnun olan ve olmayan gruplar arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark korunurken çalışmayan grup ile çalıştığı işten memnun olmayan grubun puan ortalamaları depresyon, olumsuz benlik, hostilite alt boyutları ve toplam puanlarda yine daha yüksek görülsede bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Mezun grupta iş memnuniyetine göre psikolojik belirti düzeylerine dair tanımlayıcı bilgiler Tablo 13'te verilmiştir.

**Tablo 13**

*Mezun Grupta İş Memnuniyetine Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine Dair Betimsel İstatistikler*

	Çalışıyorsanız genel olarak işinizden memnun musunuz?	n	Ort.	ss	sh
Psikolojik Belirti (Ank)	Evet	106	1.054	0.658	0.063
	Hayır	30	1.467	0.779	0.142
	Çalışmıyorum	86	1.572	0.846	0.091
Psikolojik Belirti (Dep)	Evet	106	1.540	0.821	0.079
	Hayır	30	2.200	0.887	0.161
	Çalışmıyorum	86	2.049	0.874	0.094

		<b>Çalışıyorsanız genel olarak işinizden memnun musunuz?</b>	<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>sh</b>
Psikolojik Belirti (OB)	Evet		106	1.159	0.699	0.067
	Hayır		30	1.839	0.895	0.163
	Çalışmıyorum		86	1.561	0.869	0.093
Psikolojik Belirti(Som)	Evet		106	0.838	0.657	0.063
	Hayır		30	1.126	0.703	0.128
	Çalışmıyorum		86	1.221	0.783	0.084
Psikolojik Belirti(Host)	Evet		106	1.154	0.755	0.0733
	Hayır		30	1.695	0.729	0.1331
	Çalışmıyorum		86	1.561	0.803	0.0866
Psikolojik Belirti (Top)	Evet		106	61.708	34.861	3.3860
	Hayır		30	89.533	37.976	6.9335
	Çalışmıyorum		86	85.674	40.626	4.3808

### **İkamet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeyleri**

Katılımcılara ikamet durumlarıyla ilgili “Kim ya da kimlerle ikamet ediyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve katılımcıların verdikleri cevaplara dair tanımlayıcı bilgiler Tablo 14’te verilmiştir.

**Tablo 14**

*İkamet Durumu Betimsel İstatistikleri*

İkamet	n	%	Kümülatif %
Aile	224	65.7 %	65.7 %
Eş	19	5.6 %	71.3 %
Yalnız	52	15.2 %	86.5 %
Arkadaş	34	10.0 %	96.5 %
Yurt	8	2.3 %	98.8 %
Diğer	1	0.3 %	99.1 %
Akraba	3	0.9 %	100.0 %

Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%65) aileleri ile ikamet ettikleri görülmüştür. Analiz sırasında kimi gruplardaki yetersiz katılımcı sayısı nedeniyle gruplar yeniden düzenlenmiş ve benzer gruplar birleştirilmiştir. Bu bağlamda benzerlikleri doğrultusunda aile akraba ve eş başlıkları bir grupta, arkadaş ve yurt başlıkları bir diğer grupta toplanmış, yalnız ve diğer seçenekleri olduğu gibi bırakılmış ve diğer cevabını veren katılımcılar analiz dışında bırakılmıştır.

Ardından katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin güncel ikamet durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Test öncesi varsayımlar kontrol edilmiş, varyansların normal dağılım gösterdiği (Skewnes ve Kurtosis -1 ile +1 aralığında) görülmüş, varyansların homojenliğinin sağlandığı durumlarda (Levene's:  $p > .05$ ) Fisher's testi, homojen dağılmadığı durumlarda ise (Levene's:  $p < .05$ ) Welch's testi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucu psikolojik belirtilerin ikamet durumuna göre tüm alt boyutlar ve toplam puanda anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $p > .05$ ).

### Katılımcıların Umut, Eylemli Kişilik ve Varoluşsal Yalnızlıklarının Psikolojik Belirtiye Etkilerinin Sıralı Olarak İncelenmesi

Katılımcıların psikolojik belirtileri üzerinde umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlığın sıralı etkisini belirlemek üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Her analiz için analiz öncesinde varsayımlar test edilmiştir (normallik, otokorelasyon, çoklu bağlantı sorunu).

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin Pearson korelasyon katsayıları Tablo 15'te verilmiştir.

**Tablo 15**

*Psikolojik Belirti, Varoluşsal Yalnızlık, Umut ve Eylemli kişilik Pearson Korelasyon Matrixi*

		Psikolojik B.	Varoluşsal Y.	Umut	Eylemli K.
Psikolojik B.	Pearson's r	—			
	p-value	—			
Varoluşsal Y.	Pearson's r	0.691	—		
	p-value	< .001	—		
Umut	Pearson's r	-0.373	-0.557	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
Eylemli K.	Pearson's r	-0.391	-0.547	0.696	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	—

Hiyerarşik regresyon analizinde modele bağımsız değişkenler olarak sırayla umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlık değişkenleri eklenmiştir. Umudun psikolojik belirtiye

etkisini gösteren Model 1'in istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve umut değişkeninin psikolojik belirtideki değişimin %13'ünü açıkladığı görülmüştür. ( $F=54.6$ ,  $p<.001$ ,  $R^2=.139$ ). Model 2'de umut ve eylemli kişiliğin psikolojik belirtiyeye etkisini etkisi test edilmiş ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, umut ve eylemli kişiliğin psikolojik belirtideki değişimin %17'sini açıkladığı görülmüştür. ( $F=35.2$ ,  $p<.001$ ,  $R^2=.172$ ) Son olarak Model 3'te umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlığın psikolojik belirtiyeye etkisi test edilmiş ve modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlığın psikolojik belirtideki değişimin %47'sini açıkladığı görülmüştür. ( $F=103$ ,  $p<.001$ ,  $R^2=.479$ ). Analiz sonuçları Tablo 16'te verilmiştir.

**Tablo 16**

*Regresyon Modeli Analiz Sonuçları*

Değişken	Estimate	sh	t	p	b
<b>1.Model</b>					
Sabit terim	139.42	8.997	15.50	<.001	
Umut	-1.46	0.198	-7.39	<.001	-0.373
<b>2.Model</b>					
Sabit terim	160.052	10.451	15.31	<.001	
Umut	-0.766	0.271	-2.83	0.005	-.195
Eylemli Kişilik	-1.133	0.307	-3.69	<.001	-0.255
<b>3.Model</b>					
Sabit terim	3.034	13.8958	0.218	0.827	
Umut	0.162	0.2248	0.722	0.471	0.0414
Varoluşsal Y.	1.406	0.0998	14.092	<.001	0.6923
Eylemli Kişilik	-0.181	0.2530	-0.714	0.476	-0.0406

Analiz sonucunca hiyerarşik regresyonun birinci adımı olan model 1'de umut değişkeninin psikolojik belirtiye etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür ( $b = -.373$ ,  $SH = .198$ ,  $t(339)$ ,  $p < .001$ ). Yani umut düzeyindeki bir birim artış psikolojik belirti düzeyinde  $.373$  birimlik azalmaya neden olacaktır.

Model 2'de değişkenine eylemli kişilik değişkeni eklenmiş, umut ve eylemli kişilik değişkenleri bir arada eklendiğinde modele anlamlı katkıları olmuş umut ( $b = -.195$ ,  $SH = .271$ ,  $p = .005$ ) ve eylemli kişiliğin ( $b = -.255$ ,  $SH = .307$ ,  $p < .001$ ) psikolojik belirtiye etkileri negatif ve anlamlı bulunmuştur. Model 2'deki değişkenlerinin bir arada bağımlı değişkeni açıklama oranı ( $R^2 = .172$ ), model 1'e göre ( $R^2 = .139$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Model 3'te bağımsız değişkenlere varoluşsal yalnızlık eklendiğinde modelin anlamlı olduğu ( $p < .001$ ) ancak varoluşsal yalnızlık değişkeni eklendiğinde umut ve eylemli kişiliğin modele anlamlı katkılarının ortadan kalktığı görülmüştür. Bağımsız değişkenlerden varoluşsal yalnızlığın psikolojik belirti üzerine anlamlı etkisi olduğu ( $b = .692$ ,  $SH = .099$ ,  $t(337)$ ,  $p < .001$ ) görülmüştür. Varoluşsal yalnızlık bir birim arttığında psikolojik belirti  $.692$  birim artmaktadır. Umut ( $b = .041$ ,  $SH = .22$ ,  $t(337)$ ,  $p = .471$ ) ve eylemli kişiliğin ( $b = -.040$ ,  $SH = .25$ ,  $t(337)$ ,  $p = .476$ ) ise psikolojik belirti üzerine önceki modellerde var olan anlamlı etkisi ortadan kalmıştır.



## Bölüm 5

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, ilk olarak çalışmanın sonuçları sıralanmakta, ardından bulgular araştırmancının alt problemlerinin sırasına uygun şekilde tartışılmakta ve son olarak önerilerine yer verilmektedir.

#### Sonuçlar

- Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri alt boyutlarda ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri cinsiyete göre toplam puanda anlamlı bir şekilde farklılaşmamakta ancak aksiyete alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılık gözlemlenmektedir. Kadınların anksiyete alt boyutu ortalamalarının erkeklerle göre anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu görülmüştür.
- Katılımcıların kriz yaşama algısına göre psikolojik belirtileri tüm alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kendini gelişimsel bir krizden geçiyor olarak algılayan grubun psikolojik belirti düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir.
- Romantik ilişki durumuna göre psikolojik belirti düzeyleri toplam puanda anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ancak depresyon boyutunda ilişkisi olmayanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Romantik ilişkisi olmayan grubun depresyon alt boyutu ortalaması ilişkisi olan gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Çalışma durumuna göre psikolojik belirti düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Çalışmayan grubun psikolojik belirti düzeyleri toplam puanda ve anksiyete, depresyon ve somatizasyon alt boyutlarında sürekli bir işte çalışan gruba göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bunun yanında iş memnuniyetine göre bakıldığında işinden memnun olmayan grubun psikolojik belirti düzeyleri işinden memnun olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

- İkamet durumuna göre psikolojik belirti düzeyleri toplam puanlarda ve alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlıklarının psikolojik belirti üzerine etkileri incelendiğinde, birinci modelde umudun psikolojik belirtiyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. İkinci modelde umut ve eylemli kişiliğin bir arada psikolojik belirtiyi daha güçlü şekilde yordadığı ve son olarak üçüncü modelde umut, eylemli kişilik ve varoluşsal yalnızlığın psikolojik belirtiyi anlamlı ve yüksek düzeyde yordamakla birlikte varoluşsal yalnızlık modele dahil olduğunda umut ve eylemli kişiliğin anlamlı etkilerini ortadan kaldırdığı görülmüştür.

## **Tartışma**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda alt problemlerle uyumlu olarak alan yazın ışığında tartışılmıştır.

### ***Öğrencilik/Mezuniyet Durumuna göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma***

Alan yazında işe geçiş süreci ve mezuniyet, değişimlerin yoğun olduğu ve dikkate değer bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Filosa ve ark., 2022; Lorentzen ve ark., 2019). Araştırmalar mezuniyet sonrası dönemin kişiler için yoğun kaygı ve depresif semptomları beraberinde getirebildiğini göstermiştir (Crebert ve ark., 2004; Robinson, 2019; Robinson ve ark., 2020). Özellikle günümüzde eğitim sonrasında işe geçiş süreci önceki yıllara göre daha zor ve uzun bir süreç gerektirmekte, gençler kendilerine rekabetçi bir ortamda yer edinmekte önceki kuşaklara göre daha çok zorlanmaktadır (Parola ve Marionetti, 2022). Kişilerin öğrencilik döneminde baskın olan geleceğe dair olumlu algıların ve beklentilerin mezuniyetle birlikte gerçek hayat şartlarıyla yüzleşme sonucunda sarsılabileceğine yapılan vurguyla beraber düşünüldüğünde araştırmada öğrenci ve mezun gruplarda psikolojik belirti düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşabileceği düşünülmüştür. Ancak araştırma bulgularında öğrencilik/mezuniyet durumuna göre psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir

farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu noktada önemli bir etken araştırmayı yapıldığı zaman içinde değerlendirebilmektir.

Verilerin toplandığı 2022-2023 eğitim yılında 3 ve 4. Sınıf öğrencisi olan katılımcılar, üniversite eğitimlerine pandeminin olduğu bir ortamda çevrim içi olarak başlamışlardır. Bunun yanında verilerin toplanma sürecinde meydana gelen 6 Şubat depremi sonrasında üniversitelerde eğitime yeniden çevrim içi olarak devam edilmesi kararı alınmıştır. Karar sonrası çevrim içi eğitim sırasında toplanan verilerle birlikte düşünüldüğünde, öğrencilerin Covid-19 pandemisi ve 6 Şubat depremi öncesi dönemlere göre daha belirsiz ve üniversite yaşamından uzak bir öğrencilik geçirdikleri vurgulanabilir. Alan yazın incelendiğinde Covid-19 pandemisi nedeniyle çevrim içi eğitime geçişin öğrenciler üzerindeki etkisinin önem arz ettiği görülmüş, artan depresyon, anksiyete düzeylerine ve azalan öz yeterlik algısına işaret edilmiştir (Faisal ve ark., 2022; Alemany- Arrebola, 2020). Keza alan yazın, kurumların ve eğitimcilerin süreci yönetmeye çalışırken yaşadıkları zorluklara, bu durumun öğrenme yaşantılarına etkisine de işaret etmektedir ki deprem sonrası geçilen hibrit eğitimde de söz konusu riskten bahsedilebilir (Cabongcal, 2022). Bu durum arada bir fark görülmemesinde etkili olmuş olabilir.

### ***Cinsiyete Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma***

Araştırmada psikolojik belirti düzeylerinin toplam puanda kadın ve erkek katılımcılarda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ancak depresyon alt boyutunda kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında psikolojik belirti düzeylerinin cinsiyete göre değişmediğini bildiren araştırmalar olduğu gibi (Ateş ve Özden Yıldırım, 2020), anlamlı farklılık gösterdiğine işaret eden araştırmalar da vardır. Örneğin Tiryaki Güven (2020), lisans öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında kadınların psikolojik belirti düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bu farkın özellikle kaygı, depresyon ve somatizasyon alt boyutlarında gözlemlendiğine işaret etmektedir. Keza farklı araştırmalar da kadınlarda belirti ortalamalarının özellikle anksiyete depresyon ve somatizasyon

boyutlarında daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Bilgin ve ark., 2020; Hou ve ark., 2020; Özel ve ark., 2020).

Bu fark alan yazında özellikle yetişkinliğe geçiş sürecinde toplumsal cinsiyet rolleri, toplumsal beklentiler, kişilerarası yönelim ve kişilerarası stresörler (bağımlılık, sosyotropi) ve ruminasyon ile ilişkili görülmüştür (Girgus ve Yang, 2015; Pekel- Uludağlı ve Akbaş, 2019). Bunun yanında çalışmalarda psikolojik belirtiler ve özellikle depresyon için cinsiyet farklılaşmasının en yoğun olduğu dönemin ergenlik olduğu ve ilerleyen yaşlarda yetişkinlikle birlikte farkın azaldığı vurgulanmaktadır (Salk ve ark., 2017). Göz önünde bulundurulması gereken önemli bir diğer husus araştırmaya katılan katılımcıların %85'i kadınlardan oluşmasıdır (N= 291). Erkeklerin araştırmadaki sınırlı temsili bulgular üzerinde bir etkiye sahip olabilir. Ancak Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programında birçok üniversitede yer yer %90'a varan oranlarla kadınların çoğunlukta olduğu görülmektedir (YÖK, 2022). Bu bağlamda düşünüldüğünde çalışma grubunu oluşturan grupta kadınların çoğunlukta oluşu, çalışmalarda görülen sınırlı erkek tensilinde önemli bir husustur.

### ***Kriz Yaşama Algısına Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma***

Katılımcıların %69.5'i kendilerini gelişimsel bir krizden geçiyor olarak algıladıklarını belirtmiştir (N=237). Robinson ve arkadaşları (2020)'nin çalışmalarında mezuniyet sonrası bir yılda kriz bildirme oranı %33, Robinson ve Wright (2013) restrospektif çalışmalarında 20-29 yaş arası kriz bildirme oranı kadınlarda %50 erkeklerde %39 olarak belirtilmiştir. Keza Türkiye'de beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizini ele alan Yeler ve arkadaşları (2021)'nin çalışmasında kriz bildirim oranı totalde %42.8 ve kısmi bir kriz bildirenlerin oranı %38.7 olarak görülmüştür. Bu bağlamda değerlendirildiğinde yurtdışı araştırmalara göre kriz oranı mevcut çalışmada da daha yüksek görülmüştür.

Kriz yaşama algısına göre psikolojik belirti düzeyleri incelendiğinde psikolojik belirti toplam puan ve tüm alt puanlarda kriz yaşadığını bildiren grubun ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek görülmüştür. Mevcut araştırmalar incelendiğinde krizle ilişkilendirilen

süreçte (20-35 yaş), kriz yaşadığını bildiren bireylerde artan depresyon, kaygı düzeylerine işaret edilmektedir (Atwood, 2008; Robinson ve Wright, 2013; Robinson ve ark., 2013; Robinson ve ark., 2020). Bu nedenle alan yazındaki benzer kimi çalışmalar gibi (Martin ve Bohecker, 2022) mevcut araştırmada krizin bir belirleyicisi olarak psikolojik belirti kullanılmıştır. Bulgulara göre mevcut araştırma sonuçları alan yazınla uyum göstermektedir.

### ***Romantik İlişki Yaşama Durumuna göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma***

Bulgulara göre katılımcılardan %43'ü (N=147) bir romantik ilişkisi olduğunu bildirmiştir. Psikolojik belirti düzeyleri toplam puanda romantik ilişki durumuna göre farklılık göstermezken, depresyon alt boyutunda romantik ilişkiye sahip olmayanların ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Alan yazında romantik ilişkide olmak ve evli olmak kimi araştırmalara göre kişilerin daha düşük belirti düzeyleri ve daha yüksek refah ile ilişkili görülmüş (Camirand ve Poulin, 2022; Kepenek, 2021; Pekel- Uludağlı ve Akbaş, 2019) ve hatta kişilerin riskli davranışlarının romantik ilişki ve özellikle evlilikle birlikte azaldığı vurgusu yapılmıştır (Culatta ve Clay-Warner, 2022). Alan yazında romantik ilişkiye göre iyilik halinde bir farklılaşma görülmeyen çalışmalara da rastlanmaktadır (Hoffman ve ark., 2023). Kimi araştırmalarda ise iyilik hali ve psikolojik belirtilerdeki bu fark yalnızca uzun süren –istikrarlı- romantik ilişkiler ve evliliklerde görülmüştür (Yılmaz ve Gündüz, 2021).

Bu noktada ilişki doyumunun önemi de göz önünde bulundurulmalıdır (Bülbül, 2022). Beliren yetişkinlik dönemi alan yazında kariyer sürecinde olduğu gibi yakın ilişkilerde de denemelerle karakterize bir dönemdir (Arnett, 2000). Her ne kadar bir ilişkide olmak yakın ilişkilere dönük gelişimsel görev yönünden olumlu bir etkiye sahip olabilse de istenmeyen bir ilişkinin içine hapsolmek, yeterince doyum alamadığı bir ilişkiye devam etmek krizin önemli göstergelerinden biri olabilir (Robinson ve Wright, 2013). Bu nedenle ilişkinin varlığı toplamda anlamlı bir farklılığa işaret etmemiş olabilir.

## ***Çalışma Durumu ve İş Memnuniyetine Göre Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Tartışma***

Katılımcıların %36.7'si sürekli işlerde çalıştığını, %10.9'u kısa süreli işlerde çalıştıklarını ve %52.5'i çalışmadıklarını bildirmiştir. Mezunlar için ise sürekli bir işte çalışanların oranı %51.6, kısa süreli işlerde çalışanların oranı %10.4 ve çalışmayanların oranı %38'dir.

Araştırma bulgularına göre çalışma durumuna göre psikolojik belirti düzeyleri anksiyete, depresyon ve somatizasyon alt puanları ile toplam puanda anlamlı düzeyde farklılaşmakta, çalışmayan grupta psikolojik belirti bahsedilen alt boyutlar ve toplam puanda daha yüksek görülmektedir. Bu durum alan yazınla tutarlılık göstermektedir (Henderson, 2019). Yetişkinliğe geçişte önemli rollerden biri kariyer yaşamında istikrarın kazanılması ve finansal bağımsızlığın kazanılması olarak öne çıkmıştır (Levinson, 1986; Robinson, 2019). Zira kişinin finansal bağımsızlık kazanması, diğer yetişkinlik rollerini edinmede belli bir kolaylık sağladığı gibi kendini yararlı hissetme noktasında da önemli olduğu vurgulanmıştır (Mazelis ve Kuperberg, 2022; Fuligni ve ark., 2021). Bu bağlamda krizin medyadaki yansımada da en ön plana çıkan tema iş ve ilişkili konular olmuştur (Ağarwal ve ark., 2021).

Bunun yanında bulgular kişilerin çalıştıkları işten memnuniyetinin önemine de vurgu yapmaktadır. Bulgulara göre iş memnuniyetine göre psikolojik belirti düzeyleri tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda farklılaşmaktadır. Çalıştığı işten memnun olmayan grubun psikolojik belirti düzeyleri tüm alt puanlar ve toplam puanda çalıştığı işten memnun olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek görülmüştür. İş memnuniyetinin önemi hususunda alan yazındaki araştırmalar da benzeri vurgulara sahiptir (Chesters, 2020).

Bulgularda öne çıkan önemli bir diğer husus ise yapılan post-hoc analizlerinde çalışmayan grup ile çalıştığı işten memnun olmayan grup arasındaki farktır. Bulgulara göre çalıştığı işten memnun olmayanların psikolojik belirti düzeyleri çalışmayan gruptakilere göre tüm alt puanlarda ve toplam puanda daha yüksek görülmüş, bu fark olumsuz benlik ve hostilite alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede bulunmuştur. Araştırmada işe

geçiş süreci önemli bir yetişkinliğe geçiş parametresi olduğundan sürekli bir işte çalışan ve işinden memnun olan grubun daha düşük psikolojik belirti düzeylerine sahip olacağı öngörülmüş olsa da çalıştığı işten memnun olmayan grubun çalışmayan gruptan daha yüksek belirtilere sahip olacağı beklenmemiştir.

Bunun yanında mezuniyet, kişinin iş hayatına atılma noktasında önemli bir belirleyici olduğundan, bir öğrenci ve mezun için çalışmıyor olmanın anlamının aynı olmayabileceği varsayılarak öğrenci grup analizden çıkarılarak iş memnuniyeti yeniden değerlendirilmiştir. Bulgular mezun grup için işinden memnun olanlar ve olmayanlar arasındaki anlamlı farkı tekrarlamakla birlikte, çalıştığı işten memnun olmayanların puan ortalamaları depresyon, olumsuz benlik ve hostilite boyutlarında çalışmayanlara göre yine daha yüksek görülmüş ancak istatistiksel düzeyde anlamlı fark ortadan kaybolmuştur. Robinson ve Wright (2013)'in tanımladığı istemediği bir işe hapsolme vurgusu bu bağlamda hatırlamaya değerdir. Alan yazında diğer çalışmalar da işe geçiş sürecinde beklentilerin işe geçiş sürecinde memnuniyeti ve öz saygıyla ilişkili olduğu, düşük beklentilerle mezun olmanın öz saygıya pozitif bir etkisi olduğunu vurgulamıştır (Filosa ve ark., 2020). Chesters (2020), son yıllarda daha rahat bir iş imkânı için daha uzun yıllar eğitim alma eğiliminin iş dünyasında beklenen karşılığı bulamadığına vurgu yaparak, kişilerin daha rahat iş bulabilmek ve daha iyi iş ortamlarında çalışmak için verdiği emeğin işe geçişte beklentilerin karşılanmamasıyla sonuçlanabileceğini vurgulamıştır. Türkiye'de mevcut araştırma örneklemini oluşturan psikolojik danışmanlarla iş doyumu/memnuniyeti üzerine yapılmış araştırmalar da psikolojik danışmanların iş doyumunun çalışılan kurum türü, kademesi, aylık ortalama gelir düzeyi gibi değişkenlere göre farklılık gösterebildiği ifade edilmiştir (Adıgüzel, 2023; Özkan ve Okur, 2021) . Tuzgöl-Dost ve Keklik (2012), alan çalışanlarının doyumunu etkileyen olumsuz faktörlerde idareci ve öğretmenler tarafından anlaşılama, rol ve sorumluluk dışı, gerçekçi olmayan beklentilerle karşılaşma, görev tanımlarındaki belirsizlikler, velilerle işbirliğinde yaşanan zorluklar, öğrenci sayısının fazlalığı gibi temalarla karşılaşmıştır. Bu bağlamda yetişkinliğe geçiş sürecinde iş hayatına geçişin önemli bir aşama oluşunun, kişinin diğer yetişkinlik rollerini üstlenmesinde önemli bir rolünün oluşunun yanında, bir işe

yerleşmenin ötesinde yerleştiği işten memnuniyetinin de kriz için önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

### ***İkamet Durumuna Göre Psikolojik Belirti Düzeylerine İlişkin Tartışma***

Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%65) aileleriyle ikamet ettiği görülmüştür. Çalışmanın yapıldığı dönemde öğrencilerden veri toplanırken çevrim içi eğitimde olunması bu noktada ikamet durumunu etkileyen önemli bir husus olabilir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların psikolojik belirti düzeylerinin ikamet düzeyine göre tüm alt boyutlar ve toplam puanda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde aile ile ikamet belli çalışmalarda iyilik hali ve özellikle özerklik için bir risk faktörü olarak görülmüştür (Robinson, 2020; Manzoni, 2018). Keza yurtdışında evden geç ayrılma birçok araştırmacı tarafından üzerinde durulan ve yetişkinliğe geçişte özerkliği olumsuz etkileyen bir husus olarak öne çıkmaktadır (Bayrakdar ve Rory, 2018; Mazelis ve Kuperberg, 2022; Kins ve ark., 2013). Bu nedenle mevcut araştırmada psikolojik belirti düzeylerinin ikamete göre değişebileceği düşünülmüştür. Bunun yanında belli araştırmalarda da aile ile yaşamak bir risk faktörü değil bir koruyucu faktör olarak öne çıkmıştır. Özel ve arkadaşları (2020)'nin çalışmalarında aile tipi ve ikamete göre psikolojik belirtinin üniversite öğrencilerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Aile tipine göre anne babası olmayan, akraba ya da sosyal hizmetlerde kalan öğrencilerde RCİ ve SRİ puan ortalamalarının en yüksek olduğu ve onu geniş ailenin izlediği görülmüştür. İkamet olarak da en yüksek psikolojik belirti düzeyi misafir evi, akraba yanı ve sosyal hizmetlerde ikamet eden öğrenciler olmuştur. Bu bulguyu destekleyen kimi araştırmalar aile ile yaşamayanların psikolojik belirti düzeylerinin daha yüksel olduğuna (İlhan ve ark., 2014; Yıldırım ve ark., 2010) işaret etmiş, Öztürk ve Aktaş ise en yüksek psikolojik belirti düzeylerinin tek başına yaşayan grupta görüldüğüne işaret etmiştir. Keza Kins ve arkadaşları (2013), Belçika'daki genç yetişkinlerin evden ayrılma deneyimlerini ele aldığı çalışmada kültürün ayrı yaşamaya olan vurgusuna ve beliren yetişkinlerin kendilerinin de evden ayrılmayı olumlu bir deneyim



olarak görmesine rağmen evden ayrılma sürecini aynı zamanda stresli bir süreç olarak tanımladıkları, finansal durum ve evin sağladığı konforun evden ayrılmayı zorlaştırdığını vurgulamışlardır. Özellikle kültürel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda toplulukçu kültürde aile ile yaşamanın kişinin yetişkinlik algısına daha az müdahale ettiği düşünülebilir.

Bu noktada ikamete dair sonuçların tartışılmasında güncel durum büyük önem arz etmektedir. Türkiye’de son yıllarda değişken ekonomik durum, kiralar ve yaşam masraflarındaki artış genç yetişkinlerin yalnız yaşama deneyimlerini daha stresli hale getiren bir unsur olabilir. Bu noktada yapılmış araştırmalar da artan kira ve yaşam fiyatlarının genç yetişkinlerin evden ayrılmayı ertelemelerine zemin hazırlayabileceğine dikkat çekmektedir (Bayrakdar ve Rory, 2018).

### ***Katılımcıların Umut, Eylemli Kişilik ve Varoluşsal Yalnızlıklarının Psikolojik Belirtiye Etkilerinin Sıralı Olarak İncelenmesiyle İlişkili Tartışma***

Çalışmada yapılan hiyerarşik regresyon analizinde 1. Modelde umut düzeylerinin psikolojik belirtiyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu sonucun alan yazınla uyum gösterdiği söylenebilir. Umudun iyilik haliyle (Booker ve ark., 2021; Kepenek, 2021), benlik saygısı ve hayatta anlam bulmayla (Boz, 2022; Jahanara, 2015) pozitif yönde ilişkisi olduğu gibi umutsuzluğun da psikolojik belirtilerle, riskli davranışlarla (James ve ark., 2017) ve intiharla (Gulec Oyekcin ve ark., 2017; Wolfe ve ark., 2017) ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanında umudun yoğun stres içeren yaşam olaylarına karşı koruyucu rolü (Feng ve Yin, 2021; Leite ve ark., 2019) de alan yazında vurgulanmaktadır. Bu bağlamda umudun psikolojik belirtiyi yordaması alan yazındaki sonuçlarla uyum göstermektedir.

2.Modelde umutla birlikte eylemli kişiliğin psikolojik belirtiyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve bu yordama oranının ilk modele göre arttığı görülmüştür. Eylemliliğin bir çatı kavram olarak içerdiği alt boyutlarla birlikte kişilerin yetişkinliğe geçiş sürecinde bir yetişkin kimliği geliştirmesi ve yetişkinlik rollerini üstlenmesi için önemi alan yazında vurgulanmaktadır (Erikson, 1968; Weigold ve Robitschek, 2011; Yau ve arkadaşları, 2021).

Bu yönüyle yetişkinliğe geçiş sürecinde yapılan güçlendirme çalışmalarında da alt boyutlarıyla birlikte önemli bir yer tutmaktadır (Mouchrek ve Benson, 2023). Yuan ve Ngai (2016), gelişimsel süreçte eylemliliğin gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğuna vurgu yapmış, stresle başa çıkma (Gündüz, 2018; Weigold ve Robitschek, 2011), psikolojik sağlık (Bağcı ve Atak, 2022) ile ilişkilerine de alan yazında dikkat çekilmiştir. Bu noktada eylemli kişiliğin umutla birlikte psikolojik belirtiyi negatif yönde yordaması, mevcut araştırmanın öngörülerıyla paralellik göstermektedir.

3. Modelde umut ve eylemli kişilikle birlikte modele varoluşsal yalnızlık eklendiğinde modelin anlamlı olduğu, modelin yordama oranının ( $R^2=.47$ ) arttığı ancak varoluşsal yalnızlığın eklenmesi ile umut ve eylemli kişiliğin anlamlı etkilerinin ortadan kalktığı görülmektedir. Varoluşsal yalnızlık, özellikle genç popülasyonda çok yoğun çalışılmamakla birlikte yapılan araştırmalar uzayan yetişkinliğe geçiş dönemiyle birlikte gençlerin varoluşsal bir yalnızlık içinde olduğuna vurgu yapmışlardır (Hemberg ve ark., 2022). Bu dönemde yaşanan varoluşsal yalnızlığın intihar ve depresyonu yordadığı da görülmektedir (Helm ve ark., 2020). Mevcut araştırma bulguları da varoluşsal yalnızlığın psikolojik belirtiyi yordamadaki önemli rolünü vurgulamıştır. Bu noktada varoluşsal yalnızlığın modele dâhil olduğunda umut ve eylemli kişiliğin anlamlı etkisinin ortadan kalkması oldukça dikkat çekicidir. Bu bulgu, varoluşsal yalnızlığın umut, eylemli kişilik ve psikolojik belirti ilişkisini anlamada anahtar bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Keza Chang ve arkadaşları (2019), macar genç yetişkinlerde psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak yalnızlık ve umudu inceledikleri çalışmalarında umut ve yalnızlık arasındaki etkileşimlere dikkat çekmişlerdir. Yalnızlığın depresyon, anksiyete ve intihar düşünceleriyle anlamlı derecede ilişkili olduğunu vurgulayarak, umudun, yalnızlığın psikolojik belirtiler üzerindeki olumsuz etkilerini tamponlayabileceğini ifade etmişlerdir. Alan yazında doğrudan eylemli kişilik ve yalnızlık ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olsa da Kırmacı (2020)'in yabancılaşma ile umut ve eylemli kişiliği incelediği araştırmanın bulguları eylemlilik ile yabancılaşma arasındaki ilişkiye vurgu yaparak eylemliliğin yabancılaşma üzerindeki etkisini umut ile tartışmıştır.

Mevcut çalışmanın bulgularında da varoluşsal yalnızlık denklemin dışında olduğunda umut ve eylemliliğin psikolojik belirtiyeye etkisi varoluşsal yalnızlığın devreye girmesiyle anlamını yitirmiştir. Varoluşsal yalnızlık, eylemlilik ve umut arasındaki negatif anlamlı ilişkiye istinaden yüksek düzeyde varoluşsal yalnızlık yaşayan kişilerin daha düşük umut ve eylemlilik düzeyine sahip olacağı görülmektedir. Bu bağlamda varoluşsal yalnızlık, umut, eylemli kişilik ve psikolojik belirtilerin ilişkisine aracılık eden bir faktör olabilir.

## Öneriler

### Araştırmacılar için Öneriler

- Mevcut araştırmada katılımcıların %65'i kendini gelişimsel bir kriz döneminden geçiyor olarak algıladığını ifade etmiş ve bu algıya göre kişilerin psikolojik belirtileri anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Bu bağlamda yetişkinlik dönemi krizlerine odaklanan daha fazla araştırma işaret edilen bu krizin dinamiklerini anlama noktasında faydalı olacaktır.
- Çalışmada toplanan verilerin bir kısmı 6 Şubat depreminden sonra hibrit eğitim sürecinde toplandığından, öğrenci ve mezun grup arasındaki olası farklılaşmaları yeterince temsil edememiş olabilir. Bu noktada eğitime yüz yüze devam edilen bir dönemde öğrencilerden toplanacak verilerle çalışılmasının olası farkları daha iyi yansıtılabileceği düşünülmektedir.
- İkametle ilgili sonuçlar alan yazında kültürler arası ve hatta aynı kültür içinde farklılık göstermektedir. Bu bağlamda öğrencilerin ve yeni mezunların ikamet deneyimleriyle ilgili keşfedici daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan araştırmalar, ailenin yanından ayrılmanın ve mevcut konforu bırakarak kendine bir düzen kurmanın günümüzde daha stresli algılanabileceğine vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda ikametle birlikte öğrencilerin iyilik haline ve belirti düzeylerine odaklanırken aynı zamanda özerklik, otonomi, eylemlilik gibi bir yetişkin hayatına geçişte kritik öneme sahip değişkenlerin de sürece dâhil edilmesi ikamet durumunun

kişinin yetişkinliğe geçiş süreciyle ilgili daha geniş bir perspektifte incelenebilmesine katkıda bulunabilir.

- Varoluşsal yalnızlık çok çalışılmamakla birlikte uluslararası alan yazında gençlerin anlatılarında kendine yer bulan önemli bir değişkendir. Mevcut araştırmada da umut ve eylemli kişiliğin psikolojik belirtiyeye anlamlı etkilerini ortadan kaldırmış ve psikolojik belirtiyeye anlamlı düzeyde yordamıştır. Bu bağlamda varoluşsal yalnızlık ve ilişkili değişkenlerin mekanizmalarının daha iyi anlaşılması için varoluşsal yalnızlığın umut ve eylemli kişilik ile psikolojik belirti ilişkisindeki rolünü keşfetmeye dair farklı çalışmaların yapılmasının alan yazına özgün bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

### **Uygulamacılar için Öneriler**

- Araştırma çalışma grubunu oluşturan genç yetişkin psikolojik danışmanlarda işe geçiş, iş memnuniyeti gibi kavramların önemin işaret etmektedir. Gerek lisans sürecinde gerekse mezuniyetin ardından gençlerin kariyer gelişimlerinin desteklenmesinin anlamlı etkileri alan yazında kendini göstermiştir. Keza lisans döneminde alınan mentörlüğün daha fazla eğitim kazanımı, daha fazla romantik ilişki doyumu ve daha yüksek psikolojik refahla ilişkili olduğu görülmüştür (Boeder ve ark., 2021). Lisans süreci ve sonrasında öğrencilere sunulacak kariyer danışmanlığı, mentörlük gibi hizmetlerin kişilerin iyilik hali üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği ve yetişkinliğe geçiş dönemi krizini daha rahat geçirebilmelerine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.
- Yetişkin gelişiminde gerekli rollerin edinilmesinde eylemlilik ve umut önemli değişkenler olarak ortaya çıkmış ve psikolojik belirtiyeye negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Uluslararası alan yazında gençlere dönük güçlendirme çalışmalarının da benzeri şekilde eylemlilik ve benzeri değişkenlere odaklandığı görülmektedir (Mouchrek ve Benson, 2023). Bu bağlamda ergenlikten başlayarak yetişkinliğe geçiş döneminde eylemliliği, otonomiye ve umudu arttırmaya yönelik

Çalışmaların geliştirilmesinin yetişkin hayatının önemli bir parçası olan bireyleşme ve yetişkin kimliğini inşa edebilme için önem arz ettiği düşünülmektedir.

- Varoluşsal yalnızlık, genç yetişkin psikolojik danışmanların psikolojik belirtilerini önemli düzeyde yordayan bir değişken olarak öne çıkmıştır. Krizin sosyal medyadaki yansımaları da göz önünde bulundurulduğunda kendini anlaşılmamış, yalnız ve arada kalmış hissedeni bu gruba yönelik deneyimlerini paylaşma imkânı sunan grup çalışmalarının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Kişilerin benzer hikayelere dokunarak hissettikleri yalnızlığı ve anlamsızlığı paylaşabilmelerinin izolasyon hissine olumlu bir etki yapabileceği ve kendi hayatlarında bir anlam inşa edebilme noktasında birbirlerine eşlik edebileceği düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Adıgüzel, Y. (2023). *Psikolojik danışmanların öz yeterlilikleri ile iş doyumunu ilişkisinin ve bu ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi. ].
- Afyonoğlu, M. F. (2021). Sosyal hizmetin sorunlarına twitter üzerinden bakmak: eğitim ve istihdam sorunu. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), Article 3. <https://doi.org/10.33417/tsh.915534>
- 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. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Alemanı-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2020). Influence of covid-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.570017>
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193- 202.
- Akerlind, I., & Hörnquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: a review of evidences of an interplay. *Social Science and Medicine*, 34(4), 405–414.
- Andersson, L. (1986). A model of estrangement—including a theoretical understanding of loneliness. *Psychological Reports*, 58(3), 683–695. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1986.58.3.683>
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 6, 295-315.
- 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. (2016). College students as emerging adults: the developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222.  
<https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Ataman, A. (2021). *Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] İbn Haldun Üniversitesi.
- Atak, H. (2010). *Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak*. [Yayınlanmamış doktora tezi] Ankara Üniversitesi.
- Atak, H. (2011). Ruh sağlığı çalışmalarında yeni bir psikososyal değişken: eylemlilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 483-512.
- Atak, H. & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 39-50.  
<https://www.idealcevrim.com.tr/IdealCevrim/ici/pdfViewer/index.xhtml?uld=9918&ioM=Paper&preview=true&isViewer=true>
- Atak, H., Kapçı, E. G., Çok, F. (2013). Çok-yönlü eylemli kişilik ölçeğinin Türkçe formunun değerlendirilmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(1), 36.
- Ateş, N., & Yıldırım, M. S. Ö. (2020). Büyüme Korkusu İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.33206/mjss.559423>

- Atwood, J. D., Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An Age of Indulgence crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 20, 233-250.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 128–163.  
<https://doi.org/10.1080/10413209008406426>
- Bağcı, A. G., & Atak, H. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları, Eylemlilik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1).
- Bayrakdar, S., & Coulter, R. (2018). Parents, local house prices, and leaving home in Britain. *Population, Space and Place*, 24(2). Scopus.  
<https://doi.org/10.1002/psp.2087>
- Bilgin, O., İnce, M., & Çolakoğlu, Ö. M. (2020). Investigation of the Psychological Symptoms of University Students. *Karaelmas Journal of Educational Sciences* 8, 27-41.
- Boeder, J., Fruht, V., Hwang, S., Blanco, G., & Chan, T. (2021). Learning to Love, Work, and Live Your Best Life: Mentoring in Emerging Adulthood Predicts Later Flourishing and Subjective Well-Being. *Emerging Adulthood*, 10(5), 1222-1234.  
<https://doi.org/10.1177/21676968211012879>
- Booker, J. A., Dunsmore, J. C., & Fivush, R. (2021). Adjustment Factors of Attachment, Hope, and Motivation in Emerging Adult Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 3259-3284. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00366-5>
- Boyacı, M., & Özhan, M. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği: Psikolojik Sağlık, Umut ve Pozitifliğin Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.37217/tebd.896692>



- Boz, A. *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, umut ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Üsküdar Üniversitesi.
- Budescu, M., & Feldman, D. B. (2023). When it comes to hope, the rich get richer: A daily diary study of fluctuations in state hope. *Personality and Individual Differences*, 205, 112072. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112072>
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409. <https://doi.org/10.1037/h0054778>
- Bülbül, Ö. (2022). *Romantik ilişkisi Olan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, ilişki Doyumu ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Marmara Üniversitesi.  
<https://www.proquest.com/docview/2724528400/abstract/75B3B46DD20B4E2FPQ/1>
- Bülbüloğlu, E. (2018). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Cabongcal, J. M. C., Sanita, L. C., Sanita, L. C., Mancao, E. C., & Fabito, B. S. (2022, September). Mitigating Depression, Anxiety, and Stress among Undergraduate Students through Çevrim içi Learning Satisfaction. In *Proceedings of the 6th International Conference on Digital Technology in Education* (pp. 254-258).
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., & Hobson, J. A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13(4), 384–387.
- Camirand, E., & Poulin, F. (2022). Links between Best Friendship, Romantic Relationship, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *Journal of Genetic Psychology*, 183(4), 328-344. Scopus.  
<https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2078684>

- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Book
- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Zettler, I., Steca, P., D'Addario, M., Boniwell, I., Pop, A., Tarragona, M., Slemp, G. R., Shin, J., de la Fuente, A., & Cardeñoso, O. (2019). The positive role of hope on the relationship between loneliness and unhappy conditions in Hungarian young adults: How pathways thinking matters! *The Journal of Positive Psychology*, *14*(6), 724-733. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1545042>
- Chesters, J. (2020). Preparing for Successful Transitions between Education and Employment in the Twenty-First Century. *Journal of Applied Youth Studies*, *3*(2), 133-151. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s43151-020-00002-8>
- Chung, B.P.M., Olofsson, J., Wong, F.K.Y. (2020). Overcoming existential loneliness: a cross-cultural study. *BMC Geriatr* **20**, 347. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01753-y>
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(6), 500-510.
- Côté, J. E. (1997). An empirical test of the identity capital model. *Journal of Adolescence*, *20*(5), 421-437. <https://doi.org/10.1006/jado.1997.0111>
- Crebert, G., Bates, M., Bell, B., Patrick, C., & Cragolini, V. (2004). Ivory Tower to Concrete Jungle revisited. *Journal of Education and Work*, *17*(1), 47-70. <https://doi.org/10.1080/1363908042000174192>
- Culatta, E., & Clay-Warner, J. (2022). "I'm an adult now": Health risk behaviors and identifying as an adult. *Journal of Health Psychology*, *27*(14), 3164-3176. <https://doi.org/10.1177/13591053221086184>
- Çakar, F. S., & Fatma Ebru İkiz, E. A. (2018). Çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, *14*.

- Çakir, Ö., & Kellevezir, İ. (2020). Yükseköğretim mezunlarında işsizlik ve nitelik uyumsuzluğu olgusu: Uni-veri araştırma sonuçları ışığında bir değerlendirme. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 1, 1-17.
- Denizli, S. (2004). *The role of hope and study skills in predicting test anxiety levels of university students*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ortadoğu Teknik üniversitesi.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological Medicine*, 13(03), 595. <https://doi.org/10.1017/S0033291700048017>
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73–80. doi:[10.1017/S0959259898008090](https://doi.org/10.1017/S0959259898008090).
- De-Juanas, Á., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- Doğan, A., Cebioğlu, Ş. (2011). Beliren yetişkinlik: ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem [Emerging adulthood: A period between adolescence and adulthood]. *Turkish Psychological Articles*, 14(28), 11-21. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJmK1EYzJOZz09/beliren-yetiskinlik-ergenlikten-yetiskinlige-uzanan-bir-donem>
- Drake, D., Dandy, J., Loh, J. M. I., & Preece, D. (2018). Should Parents Financially Support their Adult Children? Normative Views in Australia. *Journal of Family and Economic Issues*, 39(2), 348-359. <https://doi.org/10.1007/s10834-017-9558-z>
- Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its Spheres and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391. [https://doi.org/10.1016/S0029-6465\(22\)00328-0](https://doi.org/10.1016/S0029-6465(22)00328-0)

- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). Future time perspective, hope and life satisfaction: A study on emerging adulthood. *Jindal Journal of Business Research*, 5(1), 17-25.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Erözkan, A. (2014). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlıkta test dışı teknikler*. Mentis Yayıncılık.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1–22. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The Life Cycle Completed (Extended Version)*. W. W. Norton & Company.
- Eryılmaz, A. (2015). Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları. H. & Bacanlı içinde. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, 49-85.
- Eryılmaz A., Atak, H. (2011). Beliren yetişkinlik döneminde özsaygı, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre romantik yakınlığı başlatmanın incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 587 - 600.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve Algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011b). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Rehberlik ve psikolojik danışmanlık Dergisi*, 4(36), 139-151.

- Ettema, E.J., Derksen, L.D., van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics* **31**, 141–169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
- Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2022). Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(3), 1500-1515. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>
- Feng, L., & Yin, R. (2021). Social Support and Hope Mediate the Relationship Between Gratitude and Depression Among Front-Line Medical Staff During the Pandemic of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *12*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.623873>
- Filosa, L., Alessandri, G., Robins, R. W., & Pastorelli, C. (2022). Self-esteem development during the transition to work: A 14-year longitudinal study from adolescence to young adulthood. *Journal of Personality*, *90*(6), 1039-1056. <https://doi.org/10.1111/jopy.12713>
- Fuligni, A. J., Smola, X. A., & Al Salek, S. (2022). Feeling Needed and Useful during the Transition to Young Adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, *32*(3), 1259-1266. <https://doi.org/10.1111/jora.12680>
- Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International journal of psychiatry*, *5*(5), 383-395.
- Galambos, N. L., Fang, S., Horne, R. M., Johnson, M. D., & Krahn, H. J. (2018). Trajectories of perceived support from family, friends, and lovers in the transition to adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, *35*(10), 1418-1438. <https://doi.org/10.1177/0265407517717360>

- Gündüz, M (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Gulec Oyekcin, D., Sahin, E. M., & Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 185-189. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.06.007>
- Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology*, 4, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.019>
- Gökdemir Bulut, B.P., Bozo, Ö. (2018). The psychometric validity and reliability of the turkish version of the existential loneliness questionnaire. *Current Psychology* 37, 401–413. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9534-z>
- Haase, C., Heckhausen, J., Silbereisen, R. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751. <https://doi.org/10.1037/a0026641>.
- Hays, J. J., Hayford, S. R., & Furstenberg, F. F. (2021). Delayed Adulthood, Delayed Desistance? A Brief Report on Changing Age Schedules of Risky Behaviors. *Emerging Adulthood*, 9(3), 252-258. <https://doi.org/10.1177/2167696820956477>
- Helm, P. J., Medrano, M. R., Allen, J. J. B., & Greenberg, J. (2020). Existential isolation, loneliness, depression, and suicide ideation in young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 641-674. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.641>
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: An explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362-384. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>

- 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. <https://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>
- Hoffman, R. K., Cook, M. N., Balaguer, M. T., & Gee, C. B. (2023). Exploring the Interaction Between Social Strain and Support and its Association with College Students' Psychological Well-Being. *Emerging Adulthood*, 11(2), 497-511. Scopus. <https://doi.org/10.1177/21676968221128342>
- Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Luo, D., & Song, K. (2020). Gender differences of depression and anxiety among social media users during the COVID-19 outbreak in China:a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1648. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09738-7>
- Honzik, M. P. (1984). Life-Span Development. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 309-331. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.35.020184.001521>
- Hsu, L. R., Hailey, B. J., & Range, L. M. (1987). *Cultural and Emotional Components of Loneliness and Depression. The Journal of Psychology*, 121(1), 61–70. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.1987.9712644>
- İmİroğlu, A., Demİr, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), Article 80. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İlhan N. Bahadırılı S. Toptaner N.E. (2014) Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(4):207-15.
- İlhan, A., Gülersoy, A. E., & Gümüş, N. (2013). Coğrafya bölümü ve coğrafya öğretmenliği anabilim dalı mezunlarının mezuniyet sonrası karşılaştıkları istihdam sorunu. *Electronic Turkish Studies*, 8(9), 1585-1602.

- Jahanara, M. (2017). Meaning in Life, Hope, and Mental Health: Relation between Meaning in Life, Hope, Depression, Anxiety, and Stress among Afghan Refugees in Iran. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 9(9), 3283-3286.
- James, S., Reddy, S. P., Ellahebokus, A., Sewpaul, R., & Naidoo, P. (2017). The association between adolescent risk behaviours and feelings of sadness or hopelessness: A cross-sectional survey of South African secondary school learners. *Psychology, Health & Medicine*, 22(7), 778-789. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1300669>
- Karataş, Z , Çelikkaleli, Ö . (2018). Beliren yetişkinlikte intihar olasılığı: stresle başetme, öfke ve cinsiyet açısından bir inceleme. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 450-462. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.402052>
- Kepek, S. N. (2021). *Genç yetişkinlerde umut ve sosyal sermaye kavramlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kırman, T. (2020). *Yetişkinliğe geçiş döneminde yabancılaşma: çocukluk çağı ruhsal travmaları ve eylemliliğin etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Kins, E., De Mol, J., & Beyers, W. (2014). "Why Should I Leave?" Belgian Emerging Adults' Departure From Home. *Journal of Adolescent Research*, 29(1), 89-119. <https://doi.org/10.1177/0743558413508201>
- Kiran, B., Bozkur, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702233>
- Koç, E. (2021). Ontolojik/ varoluşsal yalnızlık, birlikte varoluş ve kendini gerçekleştirme üzerine. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (54), 43- 76. <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.52424>



- Konuk, M. (2020). *Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin umut ve kariyer geleceği düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kurt, İ. (2014). *Yetişkin Psikolojisi*. Akçağ Yayınları, Ankara.
- Kurt, D., & Uçanok, Z. (2019). Gelişimsel Hedefler ve İyilik Halinin Beliren Yetişkinlerde İncelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 118-135. <https://doi.org/10.18863/pgy.570098>
- Larsson, H., Rämgård, M., Bolmsjö, I. (2017). Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others - an interview study. *BMC Geriatr* 17, 138. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0533-1>.
- Leite, A., de Medeiros, A. G. A., Rolim, C., Pinheiro, K., Beilfuss, M., Queiroga, M., & Junior, J. (2019). *Hope Theory and Its Relation to Depression: A Systematic Review*. 2, 1017.
- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: a period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40(2), 99–112. <https://doi.org/10.1080/00332747.1977.11023925>
- Levinson, D. J. (1978). Eras: The anatomy of the life cycle. *Psychiatric Opinion*.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Levinson, D. J., Darrow, C. M., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1976). Periods in the Adult Development of Men: Ages 18 to 45. *The Counseling Psychologist*, 6(1), 21-25. <https://doi.org/10.1177/001100007600600105>
- Lorentzen, T., Bäckman, O., Ilmakunnas, I., & Kauppinen, T. (2019). Pathways to Adulthood: Sequences in the School-to-Work Transition in Finland, Norway and Sweden. *Social Indicators Research*, 141(3), 1285-1305. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1877-4>

- Manzoni A. (2018). Parental support and youth occupational attainment: help or hindrance?. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1580–1594. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0856-z>
- 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. Scopus. <https://doi.org/10.1080/10668926.2021.1883487>
- Mayers, A. M., Khoo, S. T., Svartberg, M. (2002). The existential loneliness questionnaire: background, development, and preliminary findings. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1183–1193. doi:[10.1002/jclp.10038](https://doi.org/10.1002/jclp.10038).
- Mazelis, J. M., & Kuperberg, A. (2022). Student Loan Debt, Family Support, and Reciprocity in the Transition to Adulthood. *Emerging Adulthood*, 10(6), 1511-1528. <https://doi.org/10.1177/21676968221080007>
- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Metiner, S. (2017). *Beliren yetişkinlik döneminde kıskançlık düzeyi ile bağlanma davranışı, benlik saygısı, duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Mitra, D., & Arnett, J. J. (2019). Life choices of emerging adults in India. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/2167696819851891>
- Mouchrek, N., & Benson, M. (2023). The theory of integrated empowerment in the transition to adulthood: Concepts and measures. *Frontiers in Sociology*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsoc.2023.893898>
- Morton, M. H., & Montgomery, P. (2013). Youth Empowerment Programs for Improving Adolescents' Self-Efficacy and Self-Esteem: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 23(1), 22-33. <https://doi.org/10.1177/1049731512459967>

- Mutlu, T., Korkut Owen, F., Özdemir, S., Ulaş Kılıç, Ö. (2019). Öğretmen adaylarının kariyer planları, yaşadıkları kariyer kararsızlıkları ve bununla baş etme stratejileri. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 1-31.
- Newton, P. M. (1994). Daniel levinson and his theory of adult development: A reminiscence and some clarifications. *Journal of Adult Development*, 1(3), 135-147.  
<https://doi.org/10.1007/BF02260089>
- Nunes, F., Matos, P. M., Ferreira, T., & Mota, C. P. (2022). Romantic and parental attachment, psychosocial risk, and personal agency in emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 549-569.  
<https://doi.org/10.1177/02654075211042317>
- Nilsson, B. (2019). The School-to-Work Transition in Developing Countries. *The Journal of Development Studies*, 55(5), 745-764.  
<https://doi.org/10.1080/00220388.2018.1475649>
- Olofsson, J., Rämgård, M., Sjögren-Forss, K., & Bramhagen, A.-C. (2021). Older migrants' experience of existential loneliness. *Nursing Ethics*, 28(7–8), 1183–1193. <https://doi.org/10.1177/0969733021994167>
- Onur, B. (2017). *Gelişim psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. (11. Baskı). İmge Kitapevi.
- ÖSYM, (2022). *2021 KPSS lisans eğitim bilimleri ve öğretmenlik alan bilgisi testleri değerlendirme raporu, Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı*. Ankara.  
<https://www.osym.gov.tr/yazdir?B0BE3DA7AC848588D0D1C48FF2CF8C04>
- Özel, Y., Türkleş, S., & Erdoğan, S. (2020). Investigation of Mental State in University Students. *Journal of Academic Research in Nursing*.  
<https://doi.org/10.5222/jaren.2020.41033>

- Özkan, E., & Okur, S. (2021). Psikolojik Danışmanların İş Doyumları ile Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkide Genel Öz Yeterliğin Aracı Rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, Article 43. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.808789>
- Parola, A., & Marcionetti, J. (2022). Youth unemployment and health outcomes: The moderation role of the future time perspective. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 22(2), 327-345. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09488-x>
- Pekel-Uludağlı, N., Akbaş, G. (2019). Young adults' perceptions of social clock and adulthood roles in the turkish population. *Journal of Adult Development* 26, 105–115. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9298-9>
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 135–151). New York: Wiley.
- Perez, C. M., Nicholson, B. C., Dahlen, E. R., & Leuty, M. E. (2020). Overparenting and Emerging Adults' Mental Health: The Mediating Role of Emotional Distress Tolerance. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 374-381. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01603-5>
- Razban, F., Mehdipour-Rabori, R., Rayyani, M., Mangolian Shahrabaki, P. (2020). Meeting death and embracing existential loneliness: A cancer patient's experience of being the sole author of his life. *Death Studies*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1725932>
- Rezai, Z., Rezapour-Mirsaleh, Y., & Aryanpour, H. (2023). The Existential Issues and Attitude Toward Marriage in Single Youth: A Cross-Sectional Study. *The Family Journal*, 10664807221151168. <https://doi.org/10.1177/10664807221151169>

- Robinson, O.C. (2016). 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., & Smith, J. A. (2010a). The stormy search for self in early adulthood: Developmental crisis and the dissolution of dysfunctional personae. *The Humanistic Psychologist*, 38(2), 120–145. doi:10.1080/08873267.2010.485916
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010b). 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., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. doi:10.1007/s10804-013-9153-y
- 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. *International Journal of Behavioral Development* , 37(5) 407–416.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- 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. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: a 12-month

longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138-148.  
<https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.

Roeser, K.A., Somers, C.L., Mangus, I.R. (2019). Emerging adults' risk-taking behaviors: personal and social predictors. *Journal of Adult Development* 26, 256–265.  
<https://doi.org/10.1007/s10804-018-9318-9>

Rotter, J.B. (1966) "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement," *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1966, Whole No. p.609.

Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin*, 143, 783-822. <https://doi.org/10.1037/bul0000102>

Salo, A.-E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and emotional loneliness: longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Family Relations*, 69(1), 151-165. <https://doi.org/10.1111/fare.12398>

Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>

Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-006>

- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421-433.  
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01271.x>
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*. (25. baskı). Anı Yayıncılık.
- Sharon, T. (2016). Constructing adulthood: markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161–167.  
<https://doi.org/10.1177/2167696815579826>
- Smith, C., Davidson, H., & Herzog, P. S. (2011). *Lost in transition: The dark side of emerging adulthood*. OUP USA.
- Snyder, C. R. (1989). Reality Negotiation: From Excuses to Hope and Beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 130–157.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.2.130>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355–360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbow in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. <https://www.jstor.org/stable/1448867>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570- 585.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002). “False” hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003–1022.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.10096>
- Stotland E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Svetina, M. (2014). Resilience in the context of Erikson's theory of human development. *Current Psychology*, 33(3), 393-404. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9218-5>
- Şahin, N. H., Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory- BSI) Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şensoy, G., Akıman, H., Balkan, K., Gül, Y. S., Kaval, A., Sevinç, A., Yeğintürk, G., & Baş, A. U. (2018). Eğitim Fakültesi Akademisyen ve Öğrencilerinin Üniversite Psikolojik Danışma Birimine Yönelik Görüşleri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 194-201.
- Tarhan, S. Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tiryaki Güven, S. (2020). *Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Problem Çözme, Aile İşlevselliği ve Benliğin Ayrışmasının Rolünün İncelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Hacettepe Üniversitesi. <https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/handle/11655/22425>
- Tuzcu, H. (2020). *Psikolojik danışmanlarda tükenmişlik düzeyinin çok-yönlü eylemli kişilik özellikleri ve yaratıcı kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].
- Tuzgöl Dost, M., & Keklik, İ. (2012). Alanda Çalışanların Gözünden Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 389-407.
- TÜİK (2020). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2020-37210>
- Twenge, J. M. (2018). *i- Nesli*. (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.



- Upenieks, L. (2021). Aspiring to Do All Things Through Him Who Strengthens? Quixotic Hope, Religiosity, and Mental Health in Emerging Adulthood. *Society and Mental Health*, 21568693211008505.
- Van Tilburg, T. G. (2020). Social, emotional and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082>
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 44-50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89-98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>
- Vleioras, G. (2021). What Is Adulthood? A Comparison of the Adulthood Criteria of Greek Emerging Adults and Their Parents. *The Journal of Genetic Psychology*, 182(6), 495-500. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1957761>
- Vleioras, G., & Mantziou, A. (2018). Social Role Transitions and Perceived Adulthood Status: Which Ones Matter for Whom? *Emerging Adulthood*, 6(3), 200-205. <https://doi.org/10.1177/2167696817722470>
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x>
- Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., Lorenz, F. O., Martin, M. (2012). Continuity and discontinuity of depressed mood from late adolescence to young adulthood: The mediating and stabilizing roles of young adults' socioeconomic attainment. *Journal of Adolescence*, 35(3), 648–658. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.08.014>.

- Widick, C., Parker, C. A., & Knepelkamp, L. (1978). Erik Erikson and psychosocial development. *New Directions for Student Services*, 1978(4), 1-17. <https://doi.org/10.1002/ss.37119780403>
- Wolfe, K. L., Nakonezny, P. A., Owen, V. J., Rial, K. V., Moorehead, A. P., Kennard, B. D., & Emslie, G. J. (2019). Hopelessness as a Predictor of Suicide Ideation in Depressed Male and Female Adolescent Youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(1), 253-263. <https://doi.org/10.1111/sltb.12428>
- Yau, P. S., Shane, J., & Heckhausen, J. (2021). Developmental goals during the transition to young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 45(6), 475-483. <https://doi.org/10.1177/01650254211007564>
- Yayla, E., & İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48), 31-44.
- 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. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>
- Yildiz, N. (2020). *Yetişkinliğe geçişte ilişki istikrarı ve doyumu: Eylemlilik ve sosyal ilgi etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisanas tezi]. Kırıkkale Üniversitesi. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/401652>
- Yildirim, A., Hacıhasanoğlu, R., & Karakurt, P. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal durumlarının ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2).

- Yılmaz, B., & Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, .
- Yırtıcı, P. A. (2020). *Predictive roles of hope and perceived social support on career decision making self-efficacy of undergraduates*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- YÖK, (2022). *Yükseköğretim Girdi Göstergeleri (2022 YKS)*.  
<https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans.php?y=100210105>
- Yuan, R., & Ngai, S. S. (2016). Agentic personality as mediator of social capital on developmental outcomes in the transition to adulthood: Evidence from Shanghai, China. *Journal of Adolescence*, 46, 1-13.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.013>

**EK-A: Araştırma Etik Komisyon İzin Muafiyeti Formu/ Araştırma Etik  
Komisyonu Onay Bildirimi**

Tarih: 30/09/2022  
Sayı: E-35853172-300-00002424527  
00002424527



**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük**

Sayı : E-35853172-300-00002424527  
Konu : Fatma Betül KARALI Hk. (Etik Komisyon İzni)

30.09.2022

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 13.09.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002387436 sayılı yazımız.

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinden **Fatma Betül KARALI'nın Doç. Dr. İbrahim KEKLİK** danışmanlığında yürüttüğü "**Öğrenci ve Mezun Psikolojik Danışman Gruplarında Çeyrek Yaşam Krizinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **27 Eylül 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 9F0EF8B7-92E8-45C4-A7BC-75E630DCCFDF

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Telefon: .

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



**EK-B: 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.

14/07/2023

Ad SOYADI

Fatma Betül Karalı

**EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu**

26/07/2023

Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Öğrenci Ve Mezun Psikolojik Danışman Gruplarında Çeyrek Yaşam Krizinin İncelenmesi

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
25/07 /2023	131	196,861	14/07 /2023	%1	2136733792

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimeden 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:** Fatma Betül KARALI**Öğrenci No.:** N20138316**Ana Bilim Dalı:** Eğitim Bilimleri**Programı:** Psikolojik Danışma ve Rehberlik**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

İmza

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

Prof. Dr. İbrahim KEKLİK

## EK-Ç: Thesis/Dissertation Originality Report

26/07/2023

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

Thesis Title: Examining Quarterlife Crisis Among Active Students and Graduates Of Counseling

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
25/07 /2023	131	196,861	14/07/2023	%1	2136733792

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:** Fatma Betül KARALI  
**Student No.:** N20138316  
**Department:** Educational Sciences  
**Program:** Psychological Counselling and Guidance  
**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

Signature

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED  
Prof. Dr. İbrahim KEKLIK

## EK-D: 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.<sup>(1)</sup>
- O Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.<sup>(2)</sup>
- O Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.<sup>(3)</sup>

26 /07/2023

Fatma Betül KARALI

---

"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 tezine 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, sağlık 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.



