



**ÇEYREK YAŞAM KRİZİNDE BÜYÜME KORKUSU VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ROLÜ**

Zehra Yeler

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

TEMMUZ, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Zehra

Soyadı : Yeler

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Çeyrek Yaşam Krizinde Büyüme Korkusu ve Psikolojik Esnekliğin Rolü

İngilizce Adı : The Role of Peter Pan Syndrome and Psychological Flexibility in Quarter Life Crisis

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar Adı Soyadı : Zehra Yeler

İmza: :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Zehra Yeler tarafından hazırlanan “Çeyrek Yaşam Krizinde Büyüme Korkusu ve Psikolojik Esnekliğin Rolü” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Galip Yüksel

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Doç. Dr. Safiye Sarıcı Bulut

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Kemal Baytemir

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Selçuk Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 08/07/2021

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel Gelişli

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince ve öncesinde her zaman yapıcı tavrıyla bana yol gösteren, derslerinde ve kendisini her ziyaretimde ufkumu açan, kitaplar öneren, kaygılarımı dinleyip beni anlayan, ulaşmak istediğimde hep orada olduğunu bildiğim, detaylı geri bildirimleri ve önerileri ile bu çalışmayı zenginleştiren danışmanım Prof. Dr. Galip Yüksel'e kendisi ile tanıştığımndan beri bana öğrettikleri ve doğası gereği stresli olan bu tez sürecini varlığı ile kolaylaştırdığı için teşekkür ederim.

Kendimi tanıma yolculuğumda onların gözünden farklı yanlarımı da keşfedebildiğim, bildiklerimde, arayışlarımda emeği olan, ilkokuldan üniversiteye yolumun kesiştiği her öğretmenime teşekkür ederim. Özellikle Prof. Dr. Figen Çok'a bu yolda bana hep destek verdiği, beni çeyrek yaşam krizi kavramı ile tanıştırdığı ve bunca zaman öğrettiği her şey için minnettarım.

Hayatımda oldukları için hep çok şanslı hissettiğim arkadaşlarım bu süreçte de hep yanımdaydı. Hep beraber gülebildiğimiz, birbirimizin sıkıntısını dert edindiğimiz, mutluluğunu paylaştığımız ve yetişkin olma maceramızda kalplerimiz bir olduğu için hepinize teşekkür ederim. Başak, Burçin, Büşra, Cansu, Çağla, Damla, Didem, Dursun Ali, Emine, Gülseren, Merve, Necla, Sinem, Tuğba ve Yüstra; iyi ki varsınız. Gazi Üniversitesi'nde tanıştığım Kübralar, siz de öyle. Akademiye hemen hemen aynı zamanda adım attığımız, yetişkinliğin zorluklarını birlikte aşmaya ve bu süreci bir de bilimsel çalışmalarla taçlandırmaya çalıştığımız sevgili Kübra Berber, seninle rastlaşmasak her şey ne kadar zor olurdu tahmin bile edemiyorum. Son olarak veri toplama sürecimde beni geri çevirmeyen tüm arkadaşlarım, hem size hem de sizin yönlendirmeniz ile ulaştığım tüm katılımcılara teşekkür ederim.

TED Üniversitesi'nden araştırma görevlisi arkadaşlarım sevgili Hazal'a, bu süreçte duygudaşlığını çokça hissettiğim Bünyamin'e, iyi dilekleri ve güler yüzü ile desteğini hep hissettiren Emir'e, Mehmet Hoca'ya ve tüm çalışma arkadaşlarıma sundukları duygusal destek için çok teşekkür ederim. Yine TED Üniversitesi'ndeki hocalarıma ilgileri ve anlayışları için teşekkür ederim. Ayrıca Kurtuluş Parkı'ndaki ağaçlar, çiçekler, kuşlar ve kelebekler! Siz olmasaydınız sürdürülebilir bir çalışma temposu sergileyemezdim. Ve çalma listem, sen de en büyük yoldaşımdın. Stres hormonlarımı azaltıp bana bambaşka bir dünya sunduğun için teşekkürler.

Ve en kıymetlim; ailem. Çocukluğumdan beri her kararımda yanımda olduğunuz için; bana sevmeyi ve sevmeyi öğrettiğiniz için; en ufak başarılarımla bile gözlerinizin en içi gülerek gurur duyduğunuz için; hatalarımla barışık olmayı öğrettiğiniz için; yorulduğumda, tökezlediğimde, düştüğümde elimden tutup kaldırmadan önce bekleyip bana zaman tanıdığınız için; en önemlisi de ben kendime inanmadığımda bile bana inandığınız için teşekkür ederim. İyi ki varsınız!

ÇEYREK YAŞAM KRİZİNDE BÜYÜME KORKUSU VE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ROLÜ

(Yüksek Lisans Tezi)

Zehra Yeler

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2021

ÖZ

Bu çalışma ile beliren yetişkinlerin büyüme korkusu ve psikolojik katılık puanlarının çeyrek yaşam krizini yordama gücünün araştırılması amaçlanmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak yürütülen bu çalışmanın katılımcılarına kolay ulaşılabilir örnekleme yolu ile ulaşılmıştır. Yaş ortalaması 25,17 ($SS = 2,78$) olan 599 katılımcıya ilişkin veriler kişisel bilgi formu, Kriz Tarama Anketi, Büyüme Korkusu Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu aracılığı ile toplanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları büyüme korkusu ve psikolojik katılığın birlikte çeyrek yaşam krizi puanlarındaki varyansın %24'ünü açıkladığını göstermiştir. Psikolojik katılığın modelin açıkladığı varyansa katkısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Demografik değişkenlere göre ölçek puanlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Ardından bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Çeyrek Yaşam Krizi, Büyüme Korkusu, Psikolojik Esneklik, Psikolojik Katılık, Yetişkinliğe Geçiş

Sayfa Adedi : 129

Danışman : Prof. Dr. Galip YÜKSEL

THE ROLE OF PETER PAN SYNDROME AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN QUARTER LIFE CRISIS

(M.S. Thesis)

Zehra Yeler

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

July 2021

ABSTRACT

This study aims to investigate the predictive roles of Peter Pan Syndrome and the psychological inflexibility scores of emerging adults in the quarter-life crisis. It was carried out using a correlational design, and participants were reached through convenience sampling. Data from 599 participants with a mean age of 25.17 ($SD = 2.78$) were collected, and the data was collected through the personal information form, Crisis Screening Questionnaire-9, Fear of Growth Scale, and Acceptance and Action Questionnaire. Multiple regression analysis results showed that fear of growth and psychological inflexibility explained 24% of the variance in quarter-life crisis scores. It has been observed that the contribution of psychological inflexibility to the variance explained by the model is higher than fear of growth. According to demographic variables, differences in scores of the scales were examined. Then, the findings were discussed in the light of the relevant literature, and suggestions were made.

Key Words : Quarter-life Crisis, Peter Pan Syndrome, Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility, Transition to Adulthood

Page Number : 129

Supervisor : Prof. Dr. Galip YÜKSEL

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	3
Önem	5
Amaç.....	5
Varsayımlar	6
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar	8
Beliren Yetişkinlik.....	8
Çeyrek Yaşam Krizi.....	8
Büyüme Korkusu	8

Psikolojik Katılık.....	8
Psikolojik Esneklik.....	9
BÖLÜM II	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
Çeyrek Yaşam Krizi	13
Büyüme Korkusu	18
Puer ve Puella Sendromu	19
Sindrella Kompleksi.....	21
Peter Pan Sendromu	23
Psikolojik Katılık	27
Bilişsel birleşme (<i>cognitive fusion</i>)	28
Yaşantısal kaçınma (<i>experiential avoidance</i>)	29
An ile temasın kaybolması (<i>not be present</i>)	30
Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma (<i>attachment to conceptualized self or self-as-content</i>)	30
Kaçma, kaçınma, dürtüsellik (<i>inaction, impulsivity, and avoidant persistence or unworkable action</i>).....	31
Değerlerden uzaklaşma (<i>lack of values clarity/contact</i>).....	32
Psikolojik Esneklik.....	33
Bilişsel ayrışma (<i>cognitive defusion</i>)	33
Kabul (<i>acceptance</i>)	34
An ile esnek temas (<i>contact with the present moment</i>).....	35
Bağlamsal benlik (<i>self-as-context or flexible perspective taking</i>)	35
Değer odaklı davranışlar (<i>committed actions</i>).....	35

Değerler (values).....	36
BÖLÜM III	38
YÖNTEM.....	38
Model.....	38
Çalışma Grubu	39
Verilerin Toplanması.....	41
Veri Toplama Araçları	41
<i>Bilgilendirilmiş Onam Formu</i>	<i>42</i>
<i>Kişisel Bilgi Formu</i>	<i>42</i>
<i>Kriz Tarama Anketi.....</i>	<i>42</i>
<i>Büyüme Korkusu Ölçeği</i>	<i>44</i>
<i>Kabul ve Eylem Formu II</i>	<i>46</i>
Verilerin Analizi.....	47
BÖLÜM IV	48
BULGULAR.....	Error! Bookmark not defined.
Ön Analizler	48
Demografik Değişkenlere Göre Çeyrek Yaşam Krizi Puanlarındaki Farklılıkların İncelenmesi	52
Demografik Değişkenlere Göre Büyüme Korkusu Puanlarındaki Farklılıkların İncelenmesi	57
Büyüme Korkusu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	59
<i>Sosyal-Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu.....</i>	<i>60</i>
<i>Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma Alt Boyutu.....</i>	<i>63</i>
<i>Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar Alt Boyutu.....</i>	<i>65</i>
<i>Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma Alt Boyutu.....</i>	<i>68</i>
Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Katılık Puanlarındaki Farklılıkların İncelenmesi	71

Psikolojik Katılık ve Büyüme Korkusu Puanlarının Çeyrek Yaşam Krizini Yordama Gücünün İncelenmesi	74
BÖLÜM V	76
TARTIŞMA	76
Çeyrek Yaşam Krizi Bulgularının Değerlendirilmesi	76
Büyüme Korkusu Bulgularının Değerlendirilmesi	79
Psikolojik Katılık Bulgularının Değerlendirilmesi	84
Çeyrek Yaşam Krizinin Yordayıcıları olarak Büyüme Korkusu ve Psikolojik Katılık	85
BÖLÜM VI.....	87
SONUÇ VE ÖNERİLER	87
KAYNAKLAR.....	90
EKLER	99
EK 1. Etik Kurul İzni	100
EK 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu	101
EK 3. Kişisel Bilgi Formu	103
EK 4. Kriz Tarama Anketi	105
EK 5. Kabul ve Eylem Formu II	107
EK 6. Değişkenlerin Dağılımına ilişkin Histogram Grafikleri	108
EK 7. Değişkenlerin Dağılımına ilişkin Q-Q Plot ve P-P Plot Grafikleri	109
EK 8. Toplam Kriz Puanı için Varsayımların Kontrolüne İlişkin Grafikler	111

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Bilgileri	39
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri	40
Tablo 3. Kriz Tarama Anketi İstatistikleri	43
Tablo 4. Büyüme Korkusu Ölçeği ve Alt Boyutları için İstatistikler.....	45
Tablo 5. Kabul ve Eylem Formu II İstatistikleri	47
Tablo 6. Değişkenlerin Ortalama ve Budanmış Ortalama Değerleri.....	49
Tablo 7. Toplam Puanlar için Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	50
Tablo 8. Levene's Test Sonuçları.....	50
Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri	52
Tablo 10. Hayat Memnuniyetine İlişkin Bulgular.....	53
Tablo 11. Sosyal Medya Kullanım Süreleri (Günlük).....	53
Tablo 12. Çeyrek Yaşam Krizi Puanları için Betimsel İstatistikler	54
Tablo 13. Katılımcıların Kriz Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları	56
Tablo 14. Büyüme Korkusu Puanları için Betimsel İstatistikler.....	58
Tablo 15. Katılımcıların Büyüme Korkusu Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	59
Tablo 16. Sosyal Duygusal Yalnızlık Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler	61

Tablo 17. <i>Katılımcıların Sosyal-Duygusal Yalnızlık Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	62
Tablo 18. <i>Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler</i>	64
Tablo 19. <i>Katılımcıların Romantik İlişkileri Sürdürmede Zorlanma Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	65
Tablo 20. <i>Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler</i>	66
Tablo 21. <i>Katılımcıların Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	68
Tablo 22. <i>Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler</i>	69
Tablo 23. <i>Katılımcıların Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	70
Tablo 24. <i>Psikolojik Katılık Puanları için Betimsel İstatistikler</i>	72
Tablo 25. <i>Katılımcıların Psikolojik Katılık Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	74
Tablo 26. <i>Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri</i>	75
Tablo 27. <i>Psikolojik Katılık ve Büyüme Korkusu Puanlarının Çeyrek Yaşam Krizini Yordama Gücünü İncelemek Üzere Yürütülen Çoklu Regresyon Analizi Bulguları</i>	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.* ACT psikopatoloji modeli. Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.28
- Şekil 2.* Psikolojik esneklik altıgeni: The ACT Hexaflex. Harris, R. (2009). ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond. Oakland, CA: New Harbinger.33
- Şekil 3.* Çeyrek yaşam krizi puan dağılımı.....56

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AAQ-II	Acceptance and Action Questionnaire – II
ACT	Acceptance and Commitment Therapy
CSQ-9	Crisis Screening Questionnaire – 9
KEF-II	Kabul ve Eylem Formu – II
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
KTA-9	Kriz Tarama Anketi-9
PPS	Peter Pan Sendromu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Beliren yetişkinlik dönemi, sosyologlar tarafından yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılmakta ve geleneksel yetişkin rollerine geçiş yolunda eğitim hayatının tamamlanması, düzenli bir işe sahip olunması, evlenmek ve anne-baba olmak gibi adımları içeren bir dönem olarak ele alınmaktaydı. Fakat Arnett (2004) bu dönemi yalnızca yetişkinliğe geçiş dönemi olarak ifade etmenin, süreçte olan bitene değil de ulaşılabilecek noktaya dikkat çektiği için yeterli olmadığını ifade etmiş ve bu dönemi beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırmayı tercih etmiştir. Bu sayede bu geçiş dönemini daha detaylı bir şekilde ele alabilmiş ve geleneksel yetişkinlik rollerini de çalışmaları ile yeniden gözden geçirmiştir. Arnett'in (2004) bu dönemdeki kişiler ile yaptığı görüşmelerde, yukarıda bahsedilen geleneksel yetişkinlik atıflarından ziyade, bu dönemdeki bireylerin kararlarında özgür olmayı, kendi ayakları üzerinde durabilmeyi, sorumluluk almayı ve ekonomik olarak kendilerinden başka kimseye bağlı olmamayı yetişkinliğin göstergesi olarak gördüğü dikkat çekmektedir. Ancak değişen dünya koşulları ile birlikte bu rollere erişilmesi eskisinden daha geç mümkün olmakta ve henüz istikrarlı bir şekilde bu rolleri üstlenemeyen bireyler bolca seçenek içinde savrulurken yetişkinlik rolleri de ötelenmektedir (Arnett, Robinson, & Lachman, 2020). Seçeneklerin çokluğu ile birlikte gelen belirsizlik 18-29 yaşlarındaki bu

bireylerin yoğun bir kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Arnett, Kloep, Hendry, & Tanner, 2011).

Fielding (2020) bu yaş döneminde kişilerin sonsuz olasılıkla karşı karşıya oldukları için gerçek istekleri doğrultusunda karar vermeye çalışmalarının daha fazla kaygıya neden olduğunu belirtmekte, bu durumu “seçimin tiranlığı” olarak adlandırmakta ve bunun ağır bir yük olduğunun altını çizmektedir (s. 63). Artık sonu belli, düz bir çizgi olmaktan çıkan bu geçiş döneminin (Arnett vd., 2020), belli zorlukları da içinde barındırması dolayısıyla, bireylerin fazlaca strese maruz kaldığı bir dönem olduğu vurgulanmaktadır (Robinson, 2013). Robbins ve Wilner’a göre (2001) üniversite mezuniyetine kadar hayat çizgisi belli olan bireyler; mezuniyet ile birlikte önlerini göremedikleri, yıpratıcı bir belirsizlikle yüzleşmekte ve yoğun bir kararsızlık ve çaresizlik hissetmektedirler. “*Quarter-life crisis*” olarak adlandırılan ve bu çalışmada *çeyrek yaşam krizi* olarak ifade edilecek bu dönemin, teorik olarak beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik arasında konumlanmış olduğu düşünülmektedir (Robinson, 2016).

Çeyrek yaşam krizini inceleyen ampirik çalışmalara bakıldığında, İngiltere’de yapılan ve 25 yaşındaki bireylerin çalışma durumları ve kriz semptomları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları işsiz katılımcıların düzenli bir işte çalışanlara göre ruh sağlığı problemleri yaşamaya iki kat daha fazla meyilli olduğunu göstermektedir (Henderson, 2019). Ayrıca Türkiye’de yürütülen bir araştırmanın bulguları da beliren yetişkinlik döneminde yaşanan çeyrek yaşam krizinin belirsizliğe tahammülsüzlük, algılanan hayat zorluğu, algılanan mutluluk düzeyi ve yaş değişkenleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Yeler, Berber, Özdoğan & Çok, 2021a).

Havighurst (1972) gelişimsel görevleri gerçekleştirildiğinde bireyin hayatının devamında olumlu duygular yaşanmasını sağlayan ancak gerçekleştirilemediğinde ilerleyen dönemlerde sorunların yaşanabileceği, toplum tarafından onaylanması beklenen görevler olarak açıklamaktadır (aktaran Aktu, 2016). Çeyrek yaşam krizi kavramı, Arnett’in (2004) pek çok

beliren yetişkin için artık yetişkinliğin bir ölçütü olmaktan çıktığını belirttiği geleneksel yetişkinlik rollerinin ötelenmesi bağlamında değerlendirildiğinde bununla ilişkili farklı faktörlerin de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bireyler yalnızca değişen dünya ile bu rolleri ötelemek durumunda kaldıkları için değil bu rolleri üstlenmek istemedikleri, bunların getireceği sorumluluktan korktukları için de geleneksel yetişkinlik görevlerini karşılayamıyor olabilirler. Alan yazında Puer ve Puella Sendromu, Sindrella Kompleksi ve Peter Pan Sendromu gibi pek çok farklı isim ile anılan, yetişkin olmaya ilişkin endişe ve kaygılara işaret eden büyüme korkusu kavramı yetişkinlik rollerinin ötelenmesinde bir etken olabilir.

Bu dönemde yaşanan zorluklar bireyin psikolojik kaynaklarını zorladığından yetişkin olma denemelerini gerçekleştirmek oldukça streslidir; alışkanlıkları yeni duruma uyarlayabilme becerisi, geçiş döneminde yaşanan değişiklikler ile başa çıkmak için gereklidir (Fielding, 2020, s. 29). Fielding (2020) büyümenin ve duygusal olgunluğa erişmenin zorlukları ile mücadele etmek için gerekli olan anahtarın psikolojik esneklik kazanmak olduğunu vurgulamaktadır. Bu ifade psikolojik esnekliğin yokluğunda söz konusu olan psikolojik katılığın beliren yetişkinlikte deneyimlenen çeyrek yaşam krizi ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bu bağlamda çeyrek yaşam krizinin büyüme korkusu ve psikolojik esneklik kavramları ile ilişkisini incelenmek ve bu kriz deneyimini farklılaştıran bazı faktörleri tanımlamak üzere bu çalışma yürütülmüştür.

Problem Durumu

Son yıllarda gelişmekte olan bilimsel literatür, beliren yetişkinlerin yetişkinlik rollerini üstlenmeye çalışırken bu rollerde yaşadıkları iniş çıkışlar, karşılaştıkları belirsizlik ve yoğun stres, kimlik karmaşası ve geleceğe güvenle bakamama gibi yaşantıları içeren çeyrek yaşam krizinin (Robbins & Wilner, 2001) oldukça yaygın bir deneyim olduğunu (Robinson, 2016,

t.y.; Robinson & Wright, 2013; Yeler vd., 2021a, 2021b) göstermektedir. Geleneksel yetişkinlik rollerinin yarattığı baskı (Lane, 2015) ve Türkiye’deki artan işsizlik (Eurostat, 2020; TÜİK, 2019) ile birlikte yaşadıkları gelişimsel değişiklikler ile de başa çıkmaları beklenen beliren yetişkinlerin, tam anlamı ile yetişkin olabilmek için uğraştıkları bu dönemde hayatlarının hiçbir döneminde olmadığı kadar yoğun stres yaşadıkları belirtilmektedir (Robinson, 2013). Öte yandan Ateş ve Özden-Yıldırım (2020) tarafından, yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları almaya gönüllü olmayan, kendini bir yetişkin olarak tanımlayamayan gençlerin sayısının günden güne arttığını ve bu durum ile ilişkili olabilecek faktörlerin gün ışığına çıkarılmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca bu süreçte psikolojik esnekliği sağlayamayan bireyler için yetişkin olmanın kolay olmadığı (Fielding, 2020) ifade edilmektedir. Psikolojik katılığı yüksek olan kişilerin stres yaşama riskinin daha fazla olduğu da (Fledderus, Bohlmeijer, Fox, Schreurs & Spinhoven, 2013) göz önünde bulundurulduğunda psikolojik katılığın çeyrek yaşam krizindeki kişilerin stres, kaygı düzeyi ve psikopatolojileri üzerinde etkili olabileceği öngörülebilir.

Russ Harris (2009) hayatta bazı problemlerin kaçınılmaz olduğunu ve çözmeye çalıştıkça daha zorlu sorunlar haline geleceğini belirtmektedir. Çeyrek yaşam krizinde de, gelişimsel değişiklikler ile beraber dış faktörlerin de -ekonomik, sosyal ve toplumsal faktörler- krizin yaşanmasını etkilediği ve bu faktörlerden kaynaklı problemleri (toplum baskısı, işsizlik vs.) ortadan kaldırmanın ya da kısa vadede düzeltmenin mümkün olmadığı dikkat çekmektedir. Çeyrek yaşam krizi ve büyüme korkusu ile baş edebilmek için kişilerin ihtiyaç duyduğu şey psikolojik esneklik kazanmak olabilir. Dowling (2020) Sindrella Kompleksinden özgürlüğe uyanışı anlattığı bölümünde kendiliğindenlik, canlılık ve değişime açıklıktan bahseder, Kiley (1997) de kişinin sınırlarını kabul edebilme ve kendini fark etme becerisi kazanabilmenin Peter Pan Sendromunu aşmak için gerekli olduğunu söylemektedir.

Bu bağlamda çeyrek yaşam krizinin büyüme korkusu ve psikolojik katılık değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi, beliren yetişkinlikte yaygın biçimde gözlenen krizin daha iyi anlaşılabilmesini sağlamaktadır.

Önem

Bu çalışma kapsamında incelenen ilgili literatürdeki araştırma sonuçları ışığında, beliren yetişkinlik döneminde yaygın bir biçimde yaşandığı (Robinson & Wright, 2013) öne sürülen çeyrek yaşam krizi ile büyüme korkusu (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018, 2020; Kiley, 1997; Smith vd., 2017) ve psikolojik katılığın ilişkisinin araştırılması, üniversite öğrencilerinin ve mezunlarının yetişkinliğe hazırlanırken neler yaşadıklarının anlaşılması ve bu geçiş dönemindeki olumsuz yaşantılarının ruh sağlıkları üzerindeki etkisini etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması bakımından önem kazanmıştır. Araştırmanın ruh sağlığı çalışanları, sosyologlar, üniversitelerin kariyer ve mezun izleme merkezleri, üniversitelerin tüm birimlerindeki öğretim üyeleri ve sosyal politika yapıcılar için yararlı bulgular ürettiği ve dolayısı ile yetişkinliğe geçiş sürecindeki gençlerin sorunlarının ciddiyetinin doğru bir şekilde işitilmesine de katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada Türkçe literatürde daha önce ortak bir bağlamda çalışılmamış bileşenler çalışılmış ve krizi açıklayan ve kriz ile ilişkili olan bazı faktörler ortaya konulmaktadır. Böylelikle hayata atılmaya hazırlanan gençlerin zorlandıkları görülmekte ve bu bireylerin ihtiyaçlarını keşfedebilme açısından yardımcı olacağı düşünülen bu araştırmanın beliren yetişkinlik literatürüne kıymetli ve güncel bir katkı sağladığına inanılmaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın öncelikli amacı kişilerin büyüme korkusu puanları ile psikolojik katılık puanlarının birlikte çeyrek yaşam krizini yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. İkinci

olarak çeyrek yaşam krizi, büyüme korkusu ve psikolojik katılık puanlarının bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi, sosyal medya kullanımı, yaş, hayat memnuniyeti ve ilişki durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Kişilerin eyrek yaşam krizi puanı demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Kişilerin büyüme korkusu puanı demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Kişilerin psikolojik katılık puanı demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
4. Kişilerin büyüme korkusu puanları ile psikolojik katılık puanları birlikte çeyrek yaşam krizini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Varsayımlar

Kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenen değişkenleri doğru bir şekilde ölçtüğü ve katılımcıların lme aralarındaki maddeleri itenlikte yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bulguları var olan sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Çalışmanın katılımcıları, kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla ulaşılmış niversite ğrencisi/mezunu olan 21-35 yaş arası bireyler olduğu için araştırmanın bulguları yükseköğretim düzeyindeki kişilere yönelik bilgi sağlamaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarının dengeli olmaması (%74,1 kadın, %24,5 erkek) da çalışmanın sınırlılıklarından biridir.

Veriler, COVID-19 pandemisi koşulları göz önünde bulundurularak çevrim içi ortamda toplanmıştır. Bu da örneklemin sınırlılıklarından biri olabilir; çevrim içi veri toplanırken araştırmacının telefon, sosyal medya, e-mail aracılığı ile ulaşabildiği ve dolayısı ile iletişim bilgilerinden en az birine sahip olduğu katılımcılara erişebildiği göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların evreni temsil gücü istendiği kadar yüksek olmayabilir. Çevrim içi formlarda tepki oranı ve seçme yanlılığı tehlikesi mevcuttur. Bu yöntem bilgisayar temelli olduğundan katılımcıların hızlı yanıt vermeleri hatalı işaretlemelere sebep olmuş olabilir (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012, s. 397).

Çeyrek yaşam krizi, büyüme korkusu ve psikolojik katılık değişkenleri kullanılan anket ve ölçeklerin geçerlik ve güvenirlikleri ile sınırlıdır. Özellikle çeyrek yaşam krizi ve büyüme korkusu literatüründe ampirik çalışmaların kısıtlılığı göz önünde bulundurulmalıdır. Çeyrek yaşam krizini ölçmek için kullanılan anketin dikotom maddelerden oluşması katılımcıları evet ve hayır şeklinde iki uca ittiğinden likert tipi bir ölçeğin katılımcılara tanıdığı esnekliği tanımadığı dikkatten kaçmamalıdır. Ayrıca Büyüme Korkusu Ölçeği'nin ölçek makalesinde de belirtilen bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutunun iki ayrı şeyi ölçüyor olması dolayısı ile güvenirlik değerinin düşük çıkması bu çalışma için de söz konusudur. Bunun yanı sıra evlenmeye karşı olumsuz tutumlar boyutundaki maddelerin hem evlenmeye hem de çocuk sahibi olmaya yönelik maddeler olması dolayısı ile uygun ölçek maddeleri olmadığı düşünülmektedir. Psikolojik katılığı ölçmek için kullanılan Kabul ve Eylem Formu'nun sadece yaşantısal kaçınmalar üzerinden psikolojik katılığa ilişkin veri sağlıyor olması, Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe eleştiriliyor olmakla birlikte, ulusal literatürde bu kavram için uyarlama çalışması yapılan iki ölçekten biri olması ve uyarlayan araştırmacıların Türkiye'de Kabul ve Kararlılık Terapisi alanında öncü kişiler olması dolayısı ile tercih edilmiştir.

Tanımlar

Beliren Yetişkinlik

Kişilerin özellikle iş ve aşk hayatında farklı seçenekleri deneyerek kim olduğunun keşfine çıktığı, inişli çıkışlı, daha çok kendine odaklandıkları, ne ergen ne de yetişkin olarak arada kalmış hissettikleri, umutlarının gerçekleşmesini sağlayacak bir fırsatlar çağı olarak tanımlanan gelişimsel bir dönemdir (Arnett, 2004).

Çeyrek Yaşam Krizi

Kişilerin beliren yetişkinlik döneminde ilişkilerinde ve iş hayatlarında yaşadığı iniş çıkışlar, maruz kalınan belirsizlik ve stres, kimlikleri ile ilgili karmaşayı çözmeye çalışmaları ve geleceğe ilişkin planlarında güvensizlik hissetmeleri dolayısı ile tecrübe ettikleri bu yaşantılar çeyrek yaşam krizi olarak adlandırılmaktadır (Robbins & Wilner, 2001; Robinson, 2016). Bu çalışmada, 21-35 yaşlarındaki kişilerde, çeyrek yaşam krizi kavramı Kriz Tarama Anketi-9 ile ölçülecektir.

Büyüme Korkusu

Bu çalışmada büyüme korkusu kavramı, Büyüme Korkusu Ölçeği (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018) ile ölçülecek olup kişilerin yetişkin rollerini üstlenmeye ilişkin korku, endişe ve çekincelerini ifade etmektedir.

Psikolojik Katılık

Kişinin davranış repertuarının darlığını gösteren bu kavram; yaşantısal kaçınmaya sebep olan kural güdümlü davranışların baskın olması, anla teması yitirme, bilişsel birleşme,

kavramsal benliğe bağlılık, değerlerden uzaklaşma ve son olarak kaçma, kaçınma ve dürtüsellik olarak sıralanan altı boyuttan oluşur (Blackledge, Ciarrochi & Deane, 2009; Yavuz, 2015).

Psikolojik Esneklik

Psikolojik katılığın tam tersi altı boyuttan (kabul, bilişsel ayrışma, anla temas, bağlamsal benliğe bağlılık, değerlerle temas, değer odaklı davranışlar) oluşan ve kişinin değerleri doğrultusunda içinde bulunduğu durum nasıl gerektiriyorsa öyle davranabilmesini anlatan kavramdır (Blackledge vd., 2009; Yavuz, 2015).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yetişkinliğe geçiş dönemi, sosyologlar tarafından, eğitim hayatını tamamlamak, tam zamanlı bir işe sahip olmak, evlenmek ve anne-baba olmak gibi belli yaşam olaylarını içinde barındıran bir dönem olarak tanımlanmaktaydı. Tüm bu yaşam olayları kişilerin yetişkin olup olmadığının bir belirleyicisi olarak görülmekteydi. Ancak bu dönemi, ergenlik sonrası ve yetişkinlik öncesi bir ara dönem olması ve özellikleri bakımından ikisinden de farklılaşması dolayısı ile yalnızca birkaç yıllık bir geçiş olarak tanımlamak oldukça zordur. Arnett (2004) hem kendi yetişkinliğe geçiş deneyimlerinden hem de 18-25 yaş arasındaki bireylerle yaptığı görüşmelerden yola çıkarak hem bu geçiş dönemini hem de yetişkinlik kriterlerini yeniden gözden geçirdi. Ona göre bu dönem uzatılmış ergenlik denilebilecek kadar ergenlik karakteri taşımadığı gibi yetişkinliğe geçiş denilebilecek kadar da yetişkinlik özelliği taşımamaktadır. Bu bireyler için yetişkin olmak bambaşka bir anlam ifade etmekte; üniversite diploması almak, iş bulmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak onların yetişkinlik ölçütleri içerisinde yer almamaktadır. Görüşme yapılan bireyler bu sosyolojik atıflardan ziyade manevi ve psikolojik kriterler beyan etmektedir. “Davranışlarının sorumluluklarını alabilmek, özgür kararlar verebilmek ve finansal olarak bağımsız olabilmek” onların yetişkinlik tanımının belirleyicileri olarak göze çarpmaktadır (Arnett, 2004).

Endüstrileşme ile birlikte gelen değişimler geleneksel yetişkinlik kalıplarını da etkilemiştir. 1970'ler Amerika'sına bakıldığında tipik 21 yaşındaki bir birey eğitim hayatını bitirmiş ya da bitirmek üzere, evli ya da evlilik yolunda emin adımlarla ilerlemekte ve tam zamanlı bir işe sahip olmakta iken 2000'lerde bu durum artık değişmişti (Arnett, 2004). Yirmilerinin sonlarına yaklaşmış olan bireyler bile henüz bu rolleri üstlenememekte ve tüm bu konular ile ilişkili bir dolu seçeneğin içinde savrulmaktadır. Yetişkin rollerini istikrarlı bir şekilde üstlenmek eskisine göre daha geç yaşlarda mümkün olmaktadır (Arnett vd., 2020; Fielding, 2020). Bu geçiş dönemi seçeneklerin çokluğu itibarıyla bireylere heyecan verirken getirdiği belirsizlik, yoğun kaygı yaşanmasını da neredeyse kaçınılmaz kılmaktadır. Yaşları 18-29 yaş arasında olan bireylerin (Arnett vd., 2011) daha çok kendine odaklandığı, kendilerini keşfetmeye çalıştıkları, her şeyin mümkün olduğuna inandıkları, özellikle iş ve aşk hayatında arada kalmış hissettikleri, anne-baba kontrolünden bağımsız oldukları ve öngörülemeyen değişkenliklerle dolu bu dönemin sadece yetişkinliğe geçiş diyerek ifade edilemeyeceğini söyleyen Arnett (2000), bunun yeni bir yaşam dönemi olduğunu öne sürmektedir. Yetişkinlik artık kişiyi nelerin beklediği önceden tahmin edilebilen düz bir çizgiden ibaret değildir (Arnett vd., 2020). Arnett (2000) bu yaşantılar yetişkinliğe geçiş olarak adlandırıldığında odağın yalnızca varılacak noktaya çekildiğini ve bireylerin oldukları halin göz ardı edildiğini belirterek bu yeni dönemi *beliren yetişkinlik* dönemi olarak adlandırmaktadır.

Uluslararası literatürün yanı sıra Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde de benzer durumların olduğu görülmektedir. Türkiye'deki beliren yetişkinler ile yürütülen bir çalışma da bu bireyler için aileden ayrılma, eğitimini tamamlama, evlenme ve anne- baba olma yaşının ertelendiğini göstermektedir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu & Çok, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2001-2019 Evlenme İstatistikleri incelendiğinde, 2001 yılında 20-29 yaş aralığındaki bireylerin çoğu 20-24 yaşları arasında ilk evliliklerini gerçekleştirmişken 2019 yılına gelindiğinde bu çoğunluğun 25-29 yaşlarındaki bireylerden oluştuğu görülmektedir. Ayrıca istihdam yönünden bakıldığında 20-34 yaş aralığındaki

bireylerin %35,3'ü eğitimde ve istihdamda yer almamaktadır (Eurostat, 2020). Yine TÜİK verilerine göre (İstatistiklerle Gençlik, 2019) genç işsizliği oranı 2018 yılından 2019 yılına kadar 5,1 puan yükselmiştir. Tüm bu demografik değişimler göz önünde bulundurulduğunda Arnett'in (2000, 2004) iddia ettiği gibi geleneksel yetişkinlik rollerine erişme yaşının, Türkiye'deki gençler için de ileri atıldığı söylenebilir. Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminin en azından şehirlerde yaşayan, eğitim hayatını devam ettiren ve yeniliklere açık bireyler için söz konusu olduğu belirtilmektedir (Atak, 2011).

Beliren yetişkinler için istikrarlı bir yaşam dönemine geçip yetişkin olduklarını hissedebilmeleri zor olabilir çünkü bunun için kendi hayatlarını kurmaları, eğitimlerini bitirmeleri, iş hayatında kendilerine sağlam bir yer bulmaları ve evlenmemiş olsalar bile en azından uzun süreli bir romantik ilişkilerinin olması gerekir (Arnett, 2000). Bu zorluğun nedenlerinden biri, beliren yetişkinlerin aslında psikososyal bir moratoryum dönemi geçirmeleri olabilir.

Arnett (2000) beliren yetişkinlik kuramını ortaya atmadan önce Erikson, Levinson ve Keniston gibi kuramcılar beliren yetişkinlikte yaşanan yaşam olaylarına farklı isimlerle yer vermişlerdir. Erikson'un (1968) uzatılmış ergenlik kavramı ve ergenlik ve genç yetişkinlik basamaklarında bireylerin çözmesi gereken krizler (aktaran Arnett vd., 2011), Levinson'ın (1970) yirmili yaşları bireylerin yetişkinlik rollerini kazanabilmesi için aşılması gereken bir dönem olarak ifade etmesi (aktaran Arnett vd., 2011) ve Keniston'ın (1971) ergenlik ve genç yetişkinlik arasındaki rol denemeleri olarak tanımladığı gençlik (aktaran Arnett, 2000) ifadeleri aslında tam olarak beliren yetişkinlik döneminin kapsadığı yaşlara denk gelmektedir (Arnett, 2000, 2004).

Arnett'in kuramını ortaya atarken bu dönemin bazıları için zor olabileceğini de ifade etmesi ve literatürde diğer kuramcılarının da farklı isimlerle de olsa aynı dönem için benzer zorluklardan bahsetmiş olması, beliren yetişkinlik döneminin sadece ve sadece seçeneklerin

bolluğu açısından heyecan veren bir dönem değil aynı zamanda bazıları için zor geçebilecek bir dönem olması kaçınılmazdır.

Çeyrek Yaşam Krizi

Robinson (2013) yirmili yaşların ve otuzların başlarının zorlayıcı bir dönem olduğunu çünkü bu dönemde henüz yetişkin olmamış bireylerin yetişkinlik hayatları için evlilik, meslek gibi bazı önemli kararlar almak durumunda kaldıklarını belirtmektedir. Ailesiyle yaşayan ve finansal olarak onlara bağımlı olan bir çocukluk halinden çıkıp tamamen bağımsız bir birey olmaya çalışırken yetişkinliğin hiçbir döneminde olmadığı kadar strese maruz kaldıklarının altını çizmektedir. Robbins ve Wilner (2001) da, bireylerin yaklaşık yirmi yılını, sınırları çizilmiş, hedefleri belli, her zaman bir sonraki adımını önceden bilebildikleri düzenli bir eğitim hayatı içinde geçirdiklerini ancak mezuniyet sonrası bunun tam tersi bir şekilde, ansızın yıpratıcı bir belirsizlikle yüzleşmelerinin bir kaosa neden olduğunu ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bu istikrarsız, çok fazla seçeneğin olduğu dönemde kararsızlık ve yoğun bir çaresizlik yaşadığını belirtmektedir (s. 4). Her ne kadar başlangıçta popüler kültürün ortaya attığı ve bilimsel literatürde ihmal edildiği söylenebilecek bir kavram olsa da son yıllarda çeyrek yaşam krizi ile ilgili bilimsel çalışmalar Robinson'ın da öncülüğünde hız kazanmıştır.

Robinson (2016) 200 üniversite mezunu ile mezuniyetten sonraki 18 ayda üç kere veri toplayarak yaptığı boylamsal çalışmada, katılımcıların %25'inde, mezuniyeti takip eden yılda artan kaygı ve depresyon gözlemlenmiştir. Yine Robinson'ın (t.y.) İngiltere'de, 25-35 yaşlarındaki 2000 katılımcı ile yaptığı çevrim içi anket sonuçlarına göre katılımcıların %56'sının krizde olduğu ortaya çıkmıştır. Gereğinden fazla seçeneğin olması beraberinde baskıyı da getirmektedir (Panchal & Jackson, 2007). Bu inişli çıkışlı ve yarattığı belirsizlikler dolayısı ile 18-28 yaş aralığındaki kişileri hem romantik ilişkilerinde, hem aile yaşantılarında hem de iş hayatlarında kaosa sürükleyen, kişilerin kimlikleri ile ilgili karmaşa

yaşadıkları, kısa ve uzun vadeli planlarında güvensizlik hissettikleri dönem “*quarter-life crisis*” olarak adlandırılmaktadır (Robbins & Wilner, 2001, s. 4-11). Bu çalışma boyunca *çeyrek yaşam krizi* olarak ele alınacaktır.

Çeyrek yaşam krizinin yaygınlığının ve türlerinin incelendiği çalışmalarda krizin ortak bir örüntü izlediği ifade edilmektedir (Robinson & Wright, 2013; Robinson, Wright & Smith, 2013). Buna göre krizin birinci aşamasında kişiler bir ilişkiye ya da işe hapsolmuş hissederler; ikinci aşamada, acı çekerek bu bağı koparıp, ilişkiyi ya da işi sonlandırıp kendilerine bir mola verirler; üçüncü aşamada yeni bir yaşam kurabilmek için keşfe çıkarlar ve dördüncü ve son aşamada ise kişi yeni ve daha istikrarlı bir yaşam kurarlar (Robinson & Wright, 2013; Robinson vd., 2013). “Bu kriz aşamalarının hepsi kişinin stres yaşamasına sebep olacak bitişler ve başlangıçlar içerir” (Robinson vd., 2013, s. 35).

Çeyrek yaşam krizinin ileri sürülen bu aşamaları daha detaylı incelenecek olursa, birinci aşamada, genç yetişkinin kendisini adadığı özel bir ilişkisi, bir işi ya da ait hissettiği bir sosyal grubu vardır ancak bu aşamada kişi tüm bunların aslında uzun vadede adanmışlık planladığı şeyler olmadığını farkına varır. Yetişkin yaşamına geçiş için belli adımlar atmıştır ancak bunların yanlış olduğuna o kadar emindir ki bırakıp gitmek ve kalıp devam etmek arasında kendi içinde bir çatışma yaşar. Çünkü bırakıp gitmesi yetişkin sorumluluklarını yerine getiremediğine dair bir işaret olarak algılanabilir ve bu karardan olumsuz etkilenecek bazı kişilerin de varlığının farkında olması çatışmayı içinden çıkılmaz bir hale getirir ve bu aşamanın sonunda kişinin benliğinde dışarı yansıttığı ve yansıtmadığı benlik olmak üzere bir ayrışma meydana gelir (Robinson, 2016).

Krizin ilk fazı oldukça zorlu olsa da asıl gün yüzüne çıktığı aşama ikinci aşamadır. Bu aşamada kişi bırakmak istediği bağılıklarından (ilişki, iş veya sosyal grup) kendi adımları ile kurtulur ya da bu bağılıkların paydaşları tarafından ilişkiye son verilir. Böylelikle kişi içinde kaybolduğunu hissettiği yaşam yapısından ayrılmış olur. Ancak bu ayrılık -gönüllü olsun ya da olmasın- bir kayıp duygusuna sebep olur ve gelecekle ilgili kaygılar da artmaya

başlar; kişi geçici olarak benliğini kaybettiğini düşünür, değerlerini ve inançlarını sorgular (Robinson, 2016).

Krizin üçüncü aşaması kişinin kurmak istediği yeni hayat için keşfe çıktığı dönemdir (Robinson & Wright, 2013; Robinson vd., 2013). Bu aşamada beliren yetişkinliğin belirleyici özelliklerinin neredeyse çoğu gözlenir. Kişi yeniden bir kimlik keşfi sürecine girer, var olan seçeneklerini deneyimler, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşar, kararlarında sık sık değişiklik meydana gelir ve diğerlerinden ziyade kendine odaklanır. Bu aşamada kişi kendini yetişkinliğe adanmadan evvel yeniden bir moratoryum deneyimler (Robinson, 2016).

Dördüncü aşamaya gelindiğinde kişi kendisine özgü ve ona karşı içsel motivasyon taşıyabileceği yeni rollerini artık bulmuştur. Bu aşamadan itibaren kişi artık daha kendinden yönelimli ve dış faktörlerin kararlarını etkileyemediği, daha fazla yaşam tatmini hissettiği ve hayatının kontrolünün kendi elinde olduğuna inandığı bir döneme girer (Robinson, 2016).

Çeyrek yaşam krizinin aşamaları olarak belirtilen bu dört faz herkeste aynı sıra ile gerçekleşmez ki gerçekleşmek zorunda da değildir. Kişiden kişiye değişebilen bu akışta kişi dördüncü faza gelip yeni rollerini bulduğunu düşünür ancak belli bir zaman sonra yeniden yanlış bir yolda olduğunu görüp ikinci aşamaya dönebilir (Robinson, 2016). Bu sebeple bu aşamalar bütüncül aşama modeli altında ele alınmaktadır (Robinson vd., 2013).

“Çeyrek yaşam krizi teorik olarak beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik arasında konumlanmış gibi düşünülebilir” (Robinson, 2016, s. 2) ve yukarıda bahsedilen aşamaları içeren iki tür şeklinde deneyimlenebilir.

Birincisi *dışarıda kalma* (*locked-out*) olarak adlandırılan ve yetişkin rollerine girememeyi içeren formdur. Bu türde kişi beliren yetişkinlikten yetişkinliğe geçmeye çalışır ancak uğraşlarının karşılığını bulamaz. Krizin bu türü genellikle 21-25 yaşlarında deneyimlenmektedir. Dışarıda kalma formunda kişi iş bulamayacağını, yolunda giden bir ilişkisi olmayacağını, hayatının düzene girmeyeceğini düşünebilir; “beliren yetişkinliğin getirdiği belirsizlikten kurtulmak ister ancak arzuladığı yetişkin rolleri ile arasında aşılmaz

bir engel olduğunu düşünür” (Robinson, 2016, s. 12). İş başvurularına olumlu dönüş alamamak, istediği kişi ile birlikte olamamak ve finansal bağımsızlığını kazanamamak şeklinde seyreden bu türde kişinin benlik saygısı düşer ve duygusal iniş çıkışlar yaşar.

İkinci türde ise kişi hâlihazırda sahip olduğu yetişkin rollerine sıkışmış hissederek, bunlardan kurtulmak, bunları değiştirmek ister ancak yine başarılı olamaz. Örnek vermek gerekirse, kişi mutlu olmadığı, değiştirmek istediği bir işte çalışıyordur ancak bunu bir türlü değiştiremez ya da ayrılmak istediği partnerinden ayrılamadığı için mecburen o ilişkiye devam etmek zorunda kalır. Bu evrede kişinin bir ya da daha fazla yetişkin rolüne eriştiği gözlenir ancak buradaki kriz, kişi bunların uzun vadede kendini adanmak istediği şeyler olmadığını fark ettiğinde başlar. *Hapsolma/sıkışma (locked-in)* olarak adlandırılan bu form genellikle 25-35 yaşlarında deneyimlenir ve erişilen yetişkin rollerinde sıkışmışlığı ifade etmektedir (Robinson, 2016).

Çeyrek yaşam krizi ile ilgili diğer çalışmalara bakıldığında araştırmacıların çeyrek yaşam krizini etkileyen faktörlere ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerine odaklandığı söylenebilir. Black (2010) tarafından yürütülen çalışmada, yüksek lisans öğrencilerinde çeyrek yaşam krizini ve yaşam doyumunu etkileyen faktörler incelenmiş ve katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ortalama seviyede raporlanmıştır. Çalışma sonucunda çeyrek yaşam krizini etkileyen dört faktöre ulaşılmıştır. Değişen ilişkiler, iş hayatı ve kazanç, akademik kaygılar ve kimlik gelişimi (henüz yetişkin hissedememe ve sanki hayat bu noktada durmuş gibi hissetme) kişilerin çeyrek yaşam krizi yaşamasını etkileyen faktörlerdir.

Murithi (2019) 367 üniversite mezunu ile Kenyalı gençlerin yaşadığı çeyrek yaşam krizinin psikolojik faktörlerini incelemiş ve mezunların eğitimini aldıkları alanda çalışamama ihtimalinden korktuklarını, yuvalarını kuramayacaklarını düşünüp endişelendiklerini (çoğunlukla toplum baskısından dolayı), ebeveynlerinin evlerinden ayrılmak zorunda hissettiklerini, üniversitede aldıkları kredinin geri ödemesi ile ilgili çektikleri zorlukları, kişisel masrafları için hala ailelerine bağlı olduklarını ve arkadaşlarının kendilerinden daha

iyi durumda olduklarını düşündüklerini belirtmekte ve tüm bu sebeplerin kişilerin çeyrek yaşam krizi yaşamalarındaki faktörler olduğunu iddia etmektedir.

Martin'in (2017) 18-28 yaş ve 29 yaş üzeri üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdiği; bu iki grubun kaygı, depresyon, baş etme ve esenleme düzeylerindeki farklılıkları incelediği çalışmasında, yaşları daha genç olan üniversite öğrencilerinin de yüksek kaygı ve depresyon ile birlikte düşük umut düzeyi ile bir kriz yaşadığı belirtilmektedir. Y kuşağı olarak adlandırılan bu gençlerin bazı kuşak temelli karakter özelliklerinin (kendine odaklılık ve hırs) çeyrek yaşam krizi yaşamalarında potansiyel etkenler olabileceği söylenmektedir (s. 81).

Türkiye'de yapılan çeyrek yaşam krizi çalışmalarında ise krizin yaygınlığı göze çarpmaktadır. İlk çalışmada (Yeler vd., 2021a) katılımcıların yaklaşık %36'sı hayatı oldukça zor bulmakta ve 514 beliren yetişkinin %82'si belli bir düzeyde kriz yaşamaktadır. Kriz yaşadıkları alanlar sorulduğunda en çok belirtilen başlıklar iş yerinde yoğun stres ve baskı, hapsolmuşluk, istenmeyen bir işsizlik dönemi ve borçlar/finansal zorluklar olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, algılanan hayat zorluğu, algılanan mutluluk düzeyi ve yaş değişkenleri krizin anlamlı yordayıcıları olarak belirtilmektedir. Bir diğer çalışmanın (Yeler vd., 2021b) katılımcıları ise yalnızca lisansüstü öğrencilerden oluşmakta ve benzer şekilde 144 katılımcının %88'inin belli bir düzeyde kriz yaşadığı ve bu krizin çoğunlukla iş hayatına ilişkin konular ile ilgili olduğu vurgulanmaktadır.

Beliren yetişkinlik kuramının literatürde görece yeni kabul gördüğü göz önünde bulundurulduğunda, kuşak çalışmaları, ergenlik sonrası ve yetişkinlik öncesi bu dönemin geçmiş yıllarda nasıl deneyimlendiğinin daha iyi anlaşılması açısından önem kazanmaktadır.

Büyüme Korkusu

Smith ve diğerleri (2017), üniversite öğrencisi 3291 kişi ile kuşak farklarını değerlendirmek için 1982, 1992, 2002 ve 2012’de yaptıkları çalışmada yıllar geçtikçe üniversite öğrencilerinin yetişkin olmaya dair korkularının arttığını rapor etmektedir. Değişimi daha yakından gözlemlemek için 673 üniversite öğrencisi kadın ile 2001, 2003, 2009 ve 2012 yıllarında bu çalışmayı yeniden yapıp 2001 yılından 2012 yılına, üniversite öğrencilerinin korkularının arttığını bulmuşlardır (s. 656). Yakın zamandaki tanımlayıcı grupların kendinden önceki yaşlılarına göre büyümeye daha az istekli olmalarının ve korkularının artmasının birkaç sebebine değinilmektedir. Amerika’da gün geçtikçe artan yaşlılara karşı olumsuz kalıp yargılar ve yaşlılığın hastalıkla ilişkilendirilmesi sonucu artan genç kalma vurgusu (Smith vd., 2017; Kitayama, Berg, & Chopik, 2020) bu durumun sebeplerinden bazıları olabileceği gibi değişen ekonomik ve toplumsal yaşam ile birlikte gelen zorluklar da bu yaşlardaki bireylerin yetişkinlikten kaçınmasının nedeni olabilir (Smith vd., 2017). Aile evinden ayrıldıktan sonra kendi ayakları üzerinde durup, finansal özgürlüklerini kazanabilmeleri için bir işlerinin olması gerektiğini bilip işsizlik probleminin de farkında oldukları için ergenliğin konforlu alanında kalmayı sürdürmek istiyor olabilirler. Tüm bu belirsizliklerin farkındayken aile evinin güvenli sınırlarında hayatı sürdürmek ve ergenliklerini uzatmak onlar için daha cazip görünebilir (Zimbardo & Coulombe, 2017, s. 15). Bunun yanı sıra değişen sosyal yaşam ile birlikte üniversite öğrencilerinin üniversitede kalma sürelerinin uzaması, okuldan sonra yeniden ebeveynleri ile birlikte yaşamaları, ortalama evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının ileriye atılması, bireylerin yetişkin olma ile ilgili endişelerinin artmasının sebeplerindendir (s. 655). Yetişkin rollerinin edinilmesine ilişkin bu ertelemeler bireylerin hayata bakış açıları ile birlikte ruh sağlıklarını da etkilemektedir. Literatürde yaş almaya ilişkin bu korkunun bireylerde iyi oluş ve yaşam kalitesini düşürdüğü ve psikopatoloji görünme riskini artırdığına ilişkin çalışmaların yer alması gerçekten de böyle bir korkunun var olup olmadığının araştırılmasının önemini ortaya çıkarmaktadır (Smith vd., 2017).

Smith ve diğerklerinin (2017) *olgunlaşma korkusu/büyümek istememe* diye adlandırdığı bu kavrama ilişkin literatürde çalışmalar bulunmakla birlikte verilen isimler farklılaşmaktadır. Jungian psikolojideki *puer* ve *puella sendromu* 1940lı yıllarda öne sürüldüğü için belki de hiç büyümeyen çocuklara literatürde verilen ilk isim olabilir. Colette Dowling (2020) büyümeyen, özgürlükten içten içe korkan ve birinin kanatları altında yaşamının konforuna alıştıkları için tam anlamıyla yetişkin olamayan kadınların karakteristik özelliklerine *Sindrella Kompleksi* isimli kitabında yer vermiştir. Dan Kiley (1997) tarafından *Peter Pan Sendromu* olarak adlandırılan ve büyümekten korkan, yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları almak istemeyen, dürtüsel hareket eden yetişkin erkeklerin yaşantılarına değinen sendrom da yine literatürde yetişkinlikten kaçınma ile ilgili kavramlardan biridir.

Puer ve Puella Sendromu

Jungian psikolojide *puer* terimi duygusal olarak ergenlik döneminde kalmış, annesine çok fazla bağlı yetişkin erkekleri; *puella* terimi ise “babasının kızı” denilen, duygusal olarak olgunlaşmamış yetişkin kadınları anlatmak için kullanılmaktadır (Sharp, 2001). Erken yaşlarda problem olarak görünmeyecek bu semptomlar bireylerin yaşı ilerlemesine rağmen yaşının gerektirdiği olgunlukta olamaması sebebi ile psikolojik krizlerin meydana çıkmasına sebep olmaktadır. “Bu sendroma sahip kişiler yaşlarını göstermezler ve bununla gurur duyarlar” (s. 99). Davranışlarının sorumluluğunu üstlenmezler; görevlerinden kaçarlar ve genellikle dürtüsel davranırlar (s. 100). Duygularını yaşamaktan kaçınıp onlarla özdeşleşemezler. Bağlanma problemleri vardır, seçeneklere açık olmayı tercih ederler ve tek bir şeye bağlanmak istemezler. Bir diğer semptom da kendilerini bekleyen çok özel bir kader olduğuna inanmalarıdır bu sayede boşa geçirdikleri zamanı da rasyonalize etmiş olurlar. Kaçamayacakları bir durumun içinde kalma korkusunu hep yaşarlar. Hep bir şeyler yapmak üzere olurlar ancak harekete geçmezler, geçici bir yaşam gözüyle bakarlar (s. 101). Yaşam onlar için bir hapisanedir ve ebeveynlerin kompleksleri, erken yaşama karşı bilinçsiz bağlar

ve çocukluğun sınırsız sorumluluğu da bu hapishanenin parmaklıklarını oluşturmaktadır. Bağımsızlık ve özgürlüğe hasrettirler ancak bunları elde edecek kadar da güçlü değildirler. Kısıtlamalar onlar için dayanılmazdır ancak gelişme için bazı kısıtlamaların şart olduğunu idrak edemezler. Şanslı olan *puer* ve *puellalar*, bu durumun yarattığı tatminsizliğin farkına vardıklarında değiştirmek için isyan ederler ve psikolojik bir kriz yaşayarak bu hayata sıkışıp kalmaktan kurtulabilirler (s. 102). Hatta böyle bir kriz sonrasında daha bilge bir hayat sürerler. Sağlıklı olan kişinin yaşının gerektirdiği gibi yaşamasıdır, öteki türlü denge bozulur. *Puer* ve *puellaların* büyümesi için yaşamla yeniden bağ kurmaları gerekir (s. 103).

Kirsch'in (1974), *puer aeternus* sendromlu bir danışanı ile yaşadığı süreci paylaştığı makalesi ergenlikte görülmesi normal olan bu semptomların yetişkinliğe taşındığında kişi için hayatı ne kadar zorlaştırdığına bir örnektir. 35 yaşında, hayatının hiçbir evresinde çalışmak zorunda olmamış, varlıklı bir ailenin çocuğu olarak büyümüş, üniversitede başarılı romantik ilişkiler yaşayamamış ancak mezun olduktan sonra hayatının aşkı ile evlenmiş, evliliğinde eşi çocuklara bakarken kendisi üst öğretime devam edip çalışma hayatını ertelemiş, dört çocuğu olmasına rağmen çocukların varlığından haz etmeyen, sonunda bir işe başladığında da üç yıl içinde toplamda 6 ay izin kullanan, kiminden eşinin de haberdar olduğu kaçamaklardan kendini alıkoyamayan ve işten üç yılın sonunda ayrılıp eşi ile de ilişkisi çıkmaza giren bu olgu *puer* sendromlu yetişkin bir erkeğin yaşamının nasıl olduğuna ilişkin detaylı bir perspektif sunmaktadır. Kirsch (1974) böyle danışanlar ile çalışılırken devrim yaratacak değişiklikler beklenmemesi gerektiğini, ilerlemenin normalden de yavaş olabileceğini ve problem yaşadığı her alanda değil de belli alanlarda yardım etmeye çalışmanın daha yararlı olacağını belirtmektedir (s. 163). Çünkü *puer/puella sendromu* taşıyan kişilerin planları genelde fantezi düzeyindedir ve değişim için gerçekten kararlı bir adım atmaları zordur (Sharp, 1991).

Sindrella Kompleksi

Kendi deneyimlerinden yola çıkarak okuyuculara *Sindrella Kompleksi*'ni anlatan Dowling (2020), kadınların “aslında özgürlük için değil bunun tam tersi olan bağımlılık için” yetiştirildiğini ifade etmektedir (s. 9). Kadınların yetişkin gerçekliğini göğüslemekte çok başarılı olmadığını, yetiştirilirken hep ‘bir süre idare et sonra birisi gelip seni tüm bunlardan kurtacak’ inancı ile yetiştirildiğini ancak değişen toplumsal yaşam ile birlikte özgürlük daha çok vurgulanmaya başlayıp kadınlar için de para, güç ve sınırsız imkânlar olduğunun altı çizildiğinde kadınların bununla baş etme donanımının olmadığı anlatılmaktadır. Bunca zaman öğretilen şeylerin yitirildiğini, sahip olunan değerlerin aslında kadınların kendi değerleri olmadığını ve bu fark edildiğinde kadınlar için yıkıcı bir deneyimin başladığı, Dowling’in kendi deneyimleri üzerinden okuyucuya yansıtılmaktadır. Yaygınlaşan özgürlük inancı ile birlikte iş hayatında kadınlara da terfi imkânı, daha fazla sorumluluk almaları için var olan fırsatlar, erkeklere bağlı olmadan seyahat edebileceklerinin vurgulanması, kendine ait sosyal çevresinin olabileceği uyanışı ile yüzleşmeleri, kadınları bir anda hiç hazır olmadıkları ve üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri pek çok olasılıkla karşı karşıya bırakmaktadır (s. 8). Kadınların da ilerleyip gelişme fırsatı ve şansı olduğunun gün geçtikçe daha kalabalık gruplarca kabul görmesi kadınların konfor alanını tehdit etmekte ve kadınlar ilerlemek yerine geri çekilmeyi tercih edebilmektedir. Kadınlar, çocukluktan itibaren yetiştirildikleri tarz gereği hep birilerinden destek alma, sırtını onlara yaslama, çocukluğundaki gibi bir başkası tarafından gözetilip beslenme ihtiyacı duymaktadır. Zaman zaman kendi ayakları üstünde durup tüm bunları kendi kendilerine başardıklarını görseler bile yine de içten içe hep bir kurtarıcı hayalini beslemeye devam etmektedirler. Dowling (2020) tüm bunları yeni başlayan ilişkisinin hayatını nasıl değiştirdiğini fark edince idrak ettiğini belirtiyor. Eşinden ayrılıp dört çocuğu ile yaşamaya başladığında hem işlerini halledip hem de çocukları ile ilgilenmeyi başarabilirken hayatına yeni bir erkek girdiğinde nasıl kariyerini gönüllü bir şekilde bıraktığını, yalnızca ev işlerine ve çocuklarına kendini adadığını, kendi sorumluluğunu almaktan yorulduğu için bunları gizli bir biçimde nasıl yeni

eşine devrettiğini ve “kaygı dolu yetişkin yaşamındansa iyi bir eş olmayı” seçerek stresini nasıl azalttığını anlattığı bu kitapta kendisi ile benzer deneyimleri yaşamış diğer kadınların da deneyimlerine yer veriyor. Yalnız kaldıklarında büyümüş olmanın onlar için ne kadar korkutucu ve güvensiz olduğunu hissetmeleri, olgunlaşmamış olduklarının farkına varmaları bu hikayelerin ortak noktası olarak belirtilmektedir. Hayatlarının sorumluluğunu üstlenme gücüne bir türlü erişemedikleri, buna erişmeye çalışmadıkları ve aslında olan tek şeyin yetişkinlerin dünyasına girmekten kaçınmak için olanca yol denemek olduğu vurgulanmaktadır (s. 34). Dowling’e göre *Sindrella Kompleksi* üniversite mezunu kadınlarda özgürlükle ilk tanışıldığında hissedilen heyecanın belli bir süre sonra çocukluklarında hissettikleri güvenlik özlemine yenik düşmesi ile ortaya çıkmaktadır (2020). Ona göre yetişkinlik, uçurumdan yuvarlanan taşlar gibidir ve bu yüzden böyle yuvarlanıp gitmektense bildiği, güvendiği gibi olmayı istemektedir (s. 159). *Sindrella Kompleksi*’nin semptomları, kurtarılmayı bekleme, mücadele etmekten kaçınma, yetişkinlikten korkma tepkisi, çaresizlik hissi, partnerine körü körüne bağlılık, özgür ve bağımsız olma isteği ile çatışan evine bağlı kadın olmanın yarattığı kriz olarak belirtilmektedir. Kitabın son bölümünde ise semptomlara ve yaşantılara dair farkındalıkların kazanılmasının ardından kadının yaşadığı kriz ile birlikte özgürlüğe doğru gerçek adımlar atabilecek olması anlatılmaktadır.

Dowling’in kitabında anlatılanların, kadınlar özelinde yetişkin olmak nasıl bir anlam ifade ediyor, normlar ve yetişme tarzı bu dönemi nasıl değiştiriyor, çocukluğun güvenli alanından yetişkinliğe geçiş kimileri için neden bu kadar ürkütücü görünüyor gibi sorulara cevap verdiği söylenebilir. Jungian psikolojideki *puella aeterna sendromu* (yetişkin çağına gelmiş olsa da duygusal olarak bir ergen olgunluğunda olan ve büyümek istemeyen kadınlar için *puer sendromu* karşılığı olarak kullanılır, Sharp, 1991) ile benzer özellikler taşıyan Sindrella Kompleksi de literatürde yetişkinlikten kaçınma, yetişkin olamama ile ilgili olan kavramlardandır.

Peter Pan Sendromu

Dan Kiley, *Peter Pan Sendromu: Hiç Büyümeyen Erkekler* kitabında insanların yaşamını değil ama ruh sağlığını tehdit ettiğini düşündüğünü öne sürdüğü bu kavramı gördüğü klinik vakalar üzerinden anlatmaktadır. *Peter Pan Sendromu*'nun ne olduğunu kişinin "olmak istemediği adamlar artık olamayacağı çocuk arasındaki cehennem çukurunda" (s. 20) sıkışması olarak çarpıcı bir şekilde tanımlamaktadır. Örnek vakalar üzerinden özelliklerini sunduğu "Peter Pan Sendromu (PPS) kurbanlarının" sosyal ve duygusal profilini vermekte sendromun başkaları tarafından da gözlenebilmesi için anahtar bilgiler sunmaktadır. PPS'in sosyal profiline bakıldığında Kiley (1997) yaşlara göre belirtileri altı döneme ayırmaktadır.

Erkeklerin 12-17 yaşlarında ölçüleri değişmekle birlikte sorumluluk alamama, endişe, yalnızlık ve cinsel rol çatışması gibi belirtiler yaşadıkları; 18-22 yaşlarında narsisizm ve şovenizm ağırlıklı davranışlar sergiledikleri; 23-25 yaşlarında PPS kurbanının belirsizlikle başa çıkamayıp hayatının her alanı ile ilgili doyumsuzluktan kaynaklı yoğun bir kriz dönemi yaşayarak yardım isteyebileceği; 26-30 yaşlarında yetişkinmiş gibi yaparak büyümüş rolü oynayacağı; 31-45 yaşlarında genellikle evli, çocuklu ve işi olan kurbanın hayatından memnun olmadığı ve çaresizlik yaşadığı; 45 yaş üstüne gelindiğinde ise depresyon ve ajitasyonun artacağı ve gençliği yeniden yakalamak için bazı girişimlerde bulunacağı Kiley'nin kronolojik belirtiler olarak listelediği yaşa özgü davranış ve duygulardır (s. 5-6).

Sosyal profili anlamak için sosyoekonomik düzeye ilişkin bilgiler de işaret niteliği taşımaktadır. İlk izlenimi kusursuz olan bu kişiler, yirmili yaşlarında hala ebeveynleri ile yaşamakta, finansal olarak onlara bağlı olurlar. Yaş ilerledikçe bir iş sahibi olsalar bile yine de maddi anlamda rahat hissetmezler. Genç olanlar (25 yaşın altı) genellikle evli değildir, romantik ilişkilerde tercihleri kendilerinden daha küçük, olgunlaşmamış kadınlardır. İlişkilerde arkadaşları her zaman ailelerinin önüne geçer. Eğitim durumlarına bakıldığında, gerçekten ne istediklerini bir türlü netleştiremedikleri için üniversitede mümkün olduğunca fazla vakit geçirirler, normal sürede eğitimini tamamlayan PPS kurbanı azdır. Yaşı daha

fazla olanlar ise durumundan memnun değildir. İş ile ilgili donanımları ve tecrübeleri çok azdır. İsteyerek pek çalışmazlar ancak baskı ve zorlama ile bir işte çalışırlar. Kariyer hedefleri vardır ama bunun için çaba göstermezler. Gençler “üşengeç” oldukları için çalışmak istemezlerken yaşlı kurbanlar diğer uçta seyredip, “işkolik” olurlar (s. 7). Hepsi çalıştıkları işin onlar için doğru iş olmadığını düşünür. Ebeveynlerinin maddi durumları genelde iyidir. Sosyal hayatlarında da bol bol parti peşinde koşarlar (Kiley, 1997).

PPS kurbanlarının psikolojik özelliklerine gelindiğinde Kiley (1997) yedi temel özellik sıralamıştır, bunlar her dönemde görülmesine rağmen en çok 23-25 yaşlarındaki kriz döneminde göze çarpmaktadır (s. 7). “Duygusal felç, üşengeçlik, sosyal iktidarsızlık, büyüsel düşünce, anne takınağı, baba takınağı ve cinsel takınak” olarak sıralanan bu yedi özellik *PPS*’e sahip kişileri tanımak ve anlamak için anahtar niteliğindedir. Duygularını olduğu gibi yaşayamazlar ve farklı kılıflarda ifade ederler; kızdıklarında öfkelenir, mutlu olduklarında histeri yaşar, hayal kırıklığı kendine acımaya dönüşür ve mutsuzluk yersiz kahkahalarla gösterilir. Hissettikleri ile ilişkileri neredeyse tamamen kopmuştur. Gençler ertelemeci, umursamaz ve hedefsizken yaşlılar gençlikte yapamadıklarını telafi etmek için hiç gevşemeden bir şeylerle uğraşırlar. Gerçek dostları yoktur, akranlarından etkilenmeye çok açıktırlar, içgüdüsel hareket ederler ve aidiyet duygularını tatmin edecek bir muhatap ararlar. Arkadaş edinmek için maddi şartlarını bile kullanırlar. Yerine getirmediikleri ya da eksik bıraktıkları sorumluluklarının suçunu başkalarına atmakta başarılıdırlar, bunun için büyüsel düşünceyi kullanırlar ve bu durum onları kendilerini olduğu gibi kabul etmekten ve sorumluluk almaktan alıkoyar. Yine aynı motivasyonla başvurdukları madde kullanımı da yaygın görülür. Annelerinin kanatları altında olmaktan kurtulmak isterler ancak buna her teşebbüs ettiklerinde yoğun bir suçluluk hissi ile karşı karşıya kalırlar. Babalarından uzaklaşmışlardır ve bunu tersine çevirmeyi çok isterler ancak bir şekilde bir daha asla babalarının onları sevmeyeceklerine ve onaylamayacaklarına inanırlar. Bu sebeple otorite figürleri ile de sorun yaşarlar. *PPS*’e sahip kişilerin olgunlaşmamış ve çocukça tavırları romantik partner bulmalarının önündeki en büyük engeldir. Reddedilme korkusunu acımasız

bir maoluğun arkasına saklamayı tercih ederler. Uzun süre cinsel birliktelik yaşamamış olmasını gizlemek için kimi zaman taciz ve tecavüz içeriklerine kadar varan senaryoları ile böbürlenir. Bir noktadan sonra da düşüncesizce cinsel birliktelikler yaşar. Birine bağlanabildiyse bu sefer de sınırları olmayan bir kıskançlık duyar, kadının bağımsızlığından hoşlanmaz; kendisine ve korumasına muhtaç olmasını ister (s. 7-10).

Kiley (1997) eğer müdahale edilmezse *PPS*'nin kişinin gerçeklikle bağının kopmasına sebep olacağına, yetişkinlik yolunda aşılamayacak bir engel olarak gnbeğn büyüyeceğine ve kriz devresinde zlememenin ilerleyen zamanlarda ağır depresyonlara yol aacağına dikkat çekmektedir. Her ne kadar Kiley kitabının n sözünde bu duruma daha önce hiç değinilmediğini söylemiş olsa da daha önce belirtildiği gibi farklı isimlerle ele alınan, pek çok araştırmacının da dikkatini çeken bir olgu olduğu yadsınamaz. Bakıldığında Kiley'nin *Peter Pan Sendromu*'nun profilini çıkarabilmek için değindiği noktalar yukarıda bahsedilen çeyrek yaşam krizi ile de hem dönemsel hem de yaşantısal benzerlikler taşımaktadır. Özellikle 23-25 yaşlarında kişilerin belirsizlik ve doyumsuzluk yüzünden yaşadığı şiddetli kriz belirtisi ve 26-30 yaşlarında yetişkin rolü yapma çeyrek yaşam krizinin türleri ile benzeşmektedir.

Doğrudan *PPS* ile ilgili literatür incelendiğinde kısıtlı çalışmalar olduğu görülmektedir. Bunların ikisi ölçek geliştirme çalışmasıdır. nce Peter Pan Sendromu leği (Kalkan, Vural-Batık, Kaya & Turan, 2019) alışmasına ardından da bu çalışmada kullanılması planlanan Büyüme Korkusu leği (Ateş & zden-Yıldırım, 2018) alışmasına değinilecektir.

Kalkan ve diğerleri (2019) erkeklerin *PPS* düzeyini ölçmek için 18 yaşın üzerinde 398 erkek katılımcı ile çalışılması sonucu Peter Pan Sendromu leği'ni geliştirmişlerdir. Bu lek "sorumluluktan kaçma, g algısı ve asla büyümeyen ocuk" olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Cronbach alpha kat sayısı ,88 olarak belirtilmiştir. Ancak hayli yeni olan bu ölçeğin kullanıldığı bir çalışmaya literatürde henüz rastlanmamıştır.

Ateş ve Özden-Yıldırım PPS kavramını büyüme korkusu olarak ele almış ve 14 maddelik bir ölçek geliştirmişlerdir (2018). En az lise mezunu olan 18-35 yaşlarındaki 733 kişinin katılımı ile geliştirilen bu ölçeğin “Sosyal-Duygusal Yalnızlık, Romantik İlişkileri Sürdürmede Zorlanma, Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar, Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma” olmak üzere dört faktörü vardır. Ölçeğin Cronbach alpha değeri ,75 olarak bildirilmiştir. Bu ölçek kullanılarak büyüme korkusu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Ateş & Özden-Yıldırım, 2020) büyüme korkusu ile hostilite, somatizasyon, olumsuz benlik, depresyon ve kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki raporlanmıştır. Ayrıca depresyon ve kaygının da büyüme korkusunu yordadığı görülmüştür. Ölçek geliştirme çalışmalarına Kiley (1997)’nin Peter Pan Sendromu kitabından yola çıkarak başlayan araştırmacılar, Kiley’nin öne sürdüğü gibi yalnızca erkekleri ilgilendiren bir kavram mı yoksa beliren yetişkinlikteki (Arnett, 2000) gibi her iki cinsiyeti de içine alıyor mu diye baktıklarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Bu da demek oluyor ki büyüme korkusu kadın ya da erkek fark etmeksizin incelenebilecek bir kavramdır.

Çeyrek yaşam krizinde kişilerin ne yöne gideceğini bilmediği, hayatının geri kalanını ilgilendiren konularda ciddi kararlar almasının beklendiği ancak seçenekler içinde kaybolmuş kişinin çaresizlik içinde ne yapacağını bilmeden bu belirsizlikle mücadele etmeye çalıştığı söylenebilir. Ayrıca kendini ne tam anlamıyla ergen ne de tam anlamıyla yetişkin hissedebildiği için tüm bunlar ile birlikte bir de kimlik karmaşası ile uğraşan bu kaotik dönem, kapsadığı yaşlar bakımından Smith ve diğerlerinin (2017) *büyümeye istekli olmama/olgunlaşma korkusu* diye tanımladığı *yetişkinlikten kaçınma* durumu ile de ilişkili olabilir. Yetişkinlikten kaçınan bireyler de tıpkı çeyrek yaşam krizinden muzdarip kişiler ile benzer semptomlar yaşamakta, onlarda da bazı psikopatolojiler görülmektedir (Smith vd., 2017). İkisi de değişen roller ve bununla birlikte farklılaşan sorumlulukları sahiplenip sahiplenememe durumlarını içerirken kişilerin ruh sağlığını da tehdit ettikleri göz önünde

bulundurulduğunda bu çalışmada hem aralarındaki ilişkinin hem de bu değişimle başa çıkma kabiliyetlerinin bu ilişkideki rolünün incelenmesi önem kazanmıştır.

Hem *çeyrek yaşam krizi* hem de *Peter Pan Sendromu* belirtiler ve yaşantılar açısından özetlendiğinde kişilerin kimlikleri ve gelecekleri ile ilgili belirsizliklerle mücadele etmeye çalıştığı, toplumsal ve gelişimsel rolleri denediği ancak kimi rolleri üstlenmekten korktuğu için bunlardan kaçındığı, kimi zaman da üstlendiği rollerden memnun olmasa da onu sürdürmeye devam ettiği, benlik saygısının zedelenip kendini olumsuz etiketlerle tanımlayabildiği, değerlerini fark etmekte ve değer odaklı yaşamakta zorlandığı ve an ile temalarının kaybolup ya geçmişe ya da geleceğe odaklandığı söylenebilir. Çeyrek yaşam krizini gelişimsel bir kriz ve aşıldığında olumlu sonuçları olan bir dönem olarak ele alınırken PPS daha semptom odaklı olarak bu yaşantıları incelemektedir.

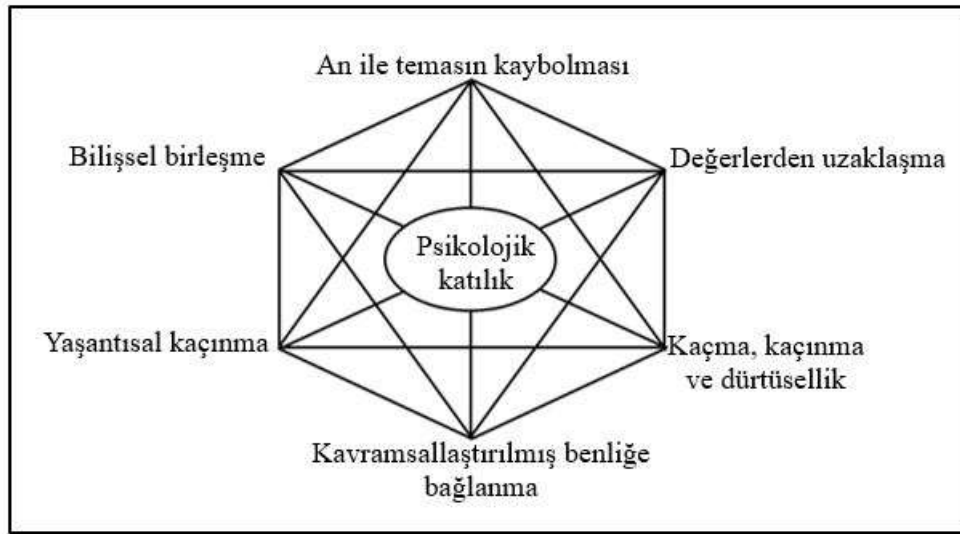
Tüm bu benzeşik yaşantılar *psikolojik katılık* (*psychological inflexibility*) kavramını akla getirmektedir. Dowling'in Sindrella Kompleksi'ni açıklarken anlattıkları da aslında yine psikolojik katılık boyutları ile ilişkilendirilebilecek benzerlikler (örneğin; yaşantısal kaçınma, kavramsal benliğe bağlılık, kural güdümlülük gibi) taşımaktadır. Harris (2009) de bireylerin zaman zaman korku dolu bir gelecek öngörerek kaybolabildiklerinden bahseder.

Psikolojik Katılık

Psikolojik katılıkta bireyler geçmişe ya da geleceğe odaklıdır, anı yaşamayı kaçırırlar; yaşantısal kaçınmaları vardır, problemlerinden, düşüncelerinden anılarından kaçıp kurtulmaya çalışırlar; düşünceleri ile birleşmişlerdir; yaşamda onlar için neyin önemli olduğunu bilmezler ya da netleştiremezler; baş etme yolları işlevsizdir ve kendi hikayeleri ile birleşmişlerdir (Harris, 2009, s. 30). Aslında psikolojik katılık KKT'nin psikopatoloji modelidir (Blackledge vd., 2009, s. 14). Davranış repertuarının darlığına ve değerlerle çelişen davranışlara işaret eder (Yavuz, 2015). Ancak psikolojik esnekliği kazanmak hem

psikopatolojilerin iyileşmesi hem de davranışsal sağlık ve sosyal işlevsellik için şart olarak görülür (Luoma, Hayes, & Walser, 2018, s. 17).

KKT'nin temel amacı olan psikolojik esnekliğin detaylarına geçmeden evvel çeyrek yaşam krizi ve büyüme korkusu yaşantıları ile benzeşen, KKT'nin psikopatoloji modelini anlatmak için kullanılan altıgen (bkz. Şekil 1) üzerinden psikolojik katılığın 6 çekirdek süreci hakkında detay verilmesi uygun olacaktır.



Şekil 1. ACT psikopatoloji modeli. Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

Bilişsel birleşme (cognitive fusion)

Bilişsel birleşme bireylerin davranışlarının düşünceler, kullanılan kelimeler, jestler, işaretler ve görüntüler gibi ilişkisel çerçevelerin hakimiyetinde şekillenmesi olarak tanımlanabilir (Luoma vd., 2018, s. 19). Bu içeriklerin davranışları şekillendirme baskınlığı ve yaygınlığı bir dereceye kadar kabul edilebilirken eğer birey içinde bulunduğu ortamdaki diğer uyaranlara uygun bir şekilde cevap veremez hale gelirse durum patolojik hale gelebilir (Yavuz, 2015). KKT yaklaşımı bireylerin ne düşündüğünü değil bu düşündükleri ile nasıl ilişkilendiğini problemlerin kaynağı olarak görür (Luoma vd., 2018, s. 19). Bireyler

düşüncelerini gerçek gibi algılıyor ve düşünceleri ile gerçek dünyada olup bitenler arasındaki mantık bağıını kaybediyorsa o zaman bilişsel birleşme gerçekleşmiş demektir (Yavuz, 2015). Bireyler genellikle reddedilme, hayal kırıklığı, başarısızlık, istismar gibi acı verici hatıraları ile birleşme yaşarlar (Harris, 2009, s. 26). Depresif danışanların da sıklıkla “ben kötüyüm; hiçbir şeyi hak etmiyorum; değişmem imkansız; hayat çok zor” gibi işlevsel olmayan düşünceleri ile birleştiği görülmektedir (Harris, 2009, s. 26). Düşüncelerin davranışlar üzerindeki etkisini zayıflatmak ve kırmak için KKT yaklaşımında bireylerin bilişsel ayrışma (*cognitive defusion*) becerisi kazanması amaçlanmaktadır.

Yaşantısal kaçınma (*experiential avoidance*)

Harris (2009) yaşantısal kaçınmayı düşünceler, hisler, anılar, bedensel belirtiler gibi içsel yaşantılardan kurtulmaya, kaçınmaya ya da kaçmaya çalışmak olarak tanımlamaktadır (s. 27). Luoma ve diğerleri (2018) batı kültüründe hayatın her alanında fazlaca etkisini göstermeye başladığını, bazı ekonomik çıkarlara da hizmet eden *iyi hissetme akımının* (*feel goodism*) bireyleri olumsuz duygulardan kaçınmaya ya da onlardan kurtulmaya çalışmaya ittiğini iddia etmektedir (s. 19). Bireyler herhangi bir olumsuz duyguyu tecrübe etmemek için bir baş etme mekanizması olarak bunu geliştirmiş ve kısa vadede rahatlatıcı sonuçlar elde ediyor olabilirler. Ancak uzun vadede kaçınma yolları da kaçınılan şeyin ta kendisi haline gelebilir (Harris, 2009, s. 28; Luoma vd., 2018, s. 18; Yavuz, 2015). Kişiyi uzun vadede değerlerine hizmet eden davranışlar yapmaktan alıkoyan (Yavuz, 2015) yaşantısal kaçınma için bir örnek vermek üzere depresif danışanlar ele alınabilir. Bu danışanlar kaygı, öfke, üzüntü, tükenmişlik, suçluluk ve yalnızlık gibi pek çok acı verici duygudan kurtulmak isterler ve bunun için de genellikle sosyalleşmekten kaçınırlar ki bu rahatsız edici duyguların ortaya çıkma ihtimalini azaltabilsinler (Harris, 2009) bu yüzden bir buluşmayı iptal ettiklerinde anlık bir rahatlama yaşarlar, olumsuz düşünceler birdenbire yok olur. Ancak bu durum çok uzun sürmez ve her kaçınma gelecekteki sosyal geri çekilmelerini de pekiştirir.

Özetle yaşantısal kaçınmaları sıklıkla kullanan bireyler kurtulmak istedikleri olumsuz duygu, düşünce ve diğer içsel yaşantılardan kurtulamadıkları gibi bir de uzun vadede değerlerine hizmet edecek, onları hedeflerine ulaştırabilecek davranışları tecrübe etmekten de kendilerini alıkoyarlar (Yavuz, 2015).

Bireyleri psikolojik esnekliğe götürebilmek için KKT yaşantısal kaçınmaları kabul ile değiştirmek ister. Kabul becerisini edinebilmiş bireyler içsel yaşantılarını durdurmaya, onlardan kaçmaya çalışmaz; bu yaşantıları merakla ve ilgi ile izleyip onları oldukları gibi yaşamayı başarır.

An ile temasın kaybolması (*not be present*)

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri bireylerin dikkatinin kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceklerine yönelmesine yol açar ve ruminasyon ve endişe yaşantıları görülür (Luoma vd., 2018, s. 21). Şimdi ve burada deneyimi ile bağlantıları kopar; geçmişteki acı verici yaşantılarına gömülür, neden o zaman öyle olduğunu düşünüp dururlar; geleceklerini düşünüp henüz olmamış şeyler için endişelenirler. İçsel dünyaları ile bağını koparanlar kendini de tanıyamazlar ve kendilerinden uzaklaştıkça da işlevsel olmayan davranışlarını değiştirmek için ne gibi bir yol izlemeleri gerektiğini bilemezler (Harris, 2009, s. 28). KKT'nin amacı geçmişe ya da geleceğe takılı alarak içinde bulundukları anı kaçıran bu bireylerin anla gönüllü ve esnek bir temas kurmasını sağlayabilmektir.

Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma (*attachment to conceptualized self or self-as-content*)

Bireyler kendilerinin kim olduklarına dair öykülere sahiptir. Bu öykülerde kendileri ile ilgili nesnel gerçekliklere yer verdikleri gibi değerlendirmelere, tanımlamalara ve yargılamalara da yer verirler (Harris, 2009, s. 29). Bunlar karmaşık ve çok boyutlu öykülerdir (Luoma vd.,

2018, s. 22). Bireylerin kendileri ile ilgili geçmişten bugüne oluşturduğu bu öykülere bağlılığının derecesi bunun bir patolojiye yol açıp açmayacağını belirler. Eğer sıkı sıkıya bunlara bağlı değilse bu öykülerin işlevsel olduğu söylenebilir (Harris, 2009, s. 29). Ancak bireyler bir noktadan sonra tüm davranışlarına bu öykülerin etkisi altında karar vermeye başladığında (Yavuz, 2015) tehlike çanları da çalıyor demektir. Kavramsallaştırılmış benlik daraldıkça daralır ve bir kafes haline gelir, bu noktadan sonra esnek olmayan ve iyileşmeye hizmet etmeyen davranış örüntülerinin tekrar etmesi kaçınılmaz olur (Luoma vd., 2018, s. 22).

Yavuz'un (2015) örneği ile kavramsallaştırılmış benliğe bağlanmanın davranışları nasıl şekillendirdiği daha net ifade edilebilir. Bir şirket çalışanı "Ben hastayım" diyerek o gün işe gitmiyor, hasta olduğuna ilişkin öyküsü yöneticilerinin bu durumu mazur görüp ona istirahat hakkı tanınması için yeterli ve işlevsel bir sonuca götürüyor. Varsayalım ki bu kişi bu hastalık öyküsüne zaman içinde fazlaca bağlandı ve bu düşünce ile birleşti. Arkadaşları sinemaya gitmek için onu çağırdığında da "Ben hastayım" öyküsünün etkisi altında bu daveti reddediyorsa burada kişinin kavramsallaştırılmış benliği ile birleştiği ve esnek davranışlar sergileyemediği görülür. Bireylerin patolojik etiketlere sıkı sıkıya bağlanmaları da bu kişisel öykülerinden uzaklaşıp perspektif alabilmelerini zorlaştırmaktadır (Luoma vd., 2018, s. 22). Kendi öykülerine perspektif alamayan kişiler o öykülerin kendisi olurlar (Harris, 2009; Luoma vd., 2018; Yavuz, 2015). KKT ile amaçlanan, bireylerin birleştiği bu kavramsallaştırılmış benliklerinden ayrışıp bağlamsal benlik seviyesine ulaşabilmelerini sağlamaktır (Yavuz, 2015).

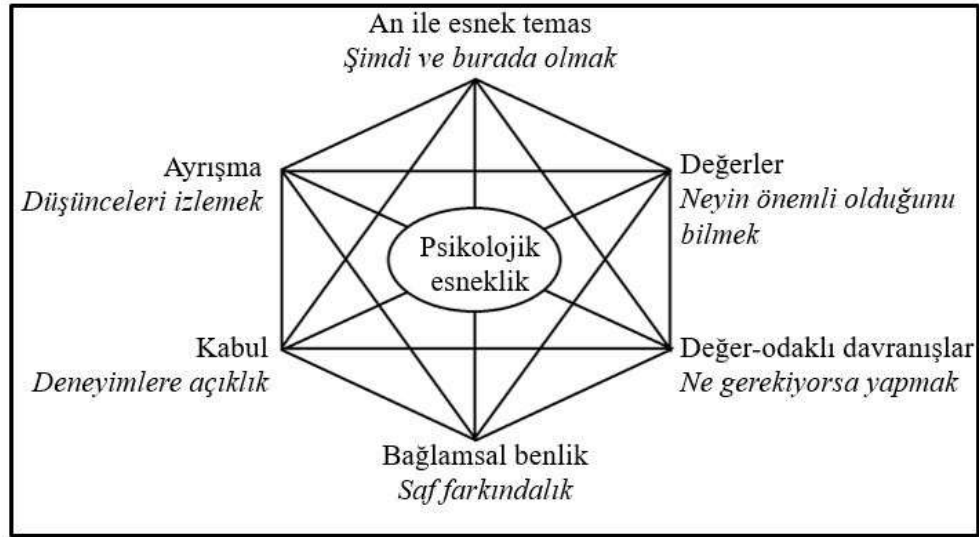
Kaçma, kaçınma, dürtüsellik (inaction, impulsivity, and avoidant persistence or unworkable action)

Kaçma veya kaçınma davranışlarından oluşan dar bir davranış repertuarı, bireyleri anlam dünyası zengin olmayan bir yaşam sürdürmeye mecbur bırakır (Yavuz, 2015). Bu

değer odaklı bir yaşam sürebilmelerini sağlamaktır (Yavuz, 2015). Ancak Harris (2009) bireylerin değerleri ile birleşmesinin de sakıncalı olduğunu, bu bağın da kontrollü olması gerektiğinin aksi takdirde değerlerin de katı kurallara dönüşebileceğinin altını çizmektedir (s. 29).

Psikolojik Esneklik

Peki, Kabul ve Kararlılık Terapisinin patoloji modeli olan psikolojik katılık ve boyutları bunlar ise bu yaklaşımın temel amacı olan psikolojik esneklik nedir? Tıpkı KKT'nin patoloji modelinde olduğu gibi psikolojik esneklik de 6 boyutta ele alınmaktadır (bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Psikolojik esneklik altıgeni: The ACT Hexaflex. Harris, R. (2009). ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond. Oakland, CA: New Harbinger.

Bilişsel ayrışma (cognitive defusion)

Bilişsel ayrışma, bireyleri psikolojik esnekliğe götüren boyutlardan biri olarak düşüncelere yalnızca düşünceler olarak bakabilme ve onların bağlayıcı gerçeklikler olmadığını farkında olabilme becerisidir (Blackledge vd., 2009, s. 49). Harris (2009) bir adım geriye çekilip düşünceleri, içsel yaşantıları, anıları izleyebilmeyi öğrenmek (s. 9) olarak tanımlarken

Luoma ve diğerkleri (2018) düşüncelere tarafsız olarak bakabilmek, onların yalnızca birer düşünce olduğunu, gerçekliğin kendisi olmadığını fark edebilmek (s. 27) olarak tanımlamaktadır.

İlişkisel Çerçeve Kuramı ile KKT yaklaşımında, düşüncelerin davranışlar üzerindeki işlevini değiştirmek için düşüncelerin içeriğini ya da formunu değiştirmeye gerek yoktur, bağlamı değiştirmek davranışların işlevsel bir şekle bürünmesinde yeterli olacaktır. Mecazi bir bağlam kelimeler ile davranışlar arasındaki ilişkiyi değiştirebilir (Blackledge vd., 2009, s. 49; Luoma vd., 2018, s. 27).

KKT yaklaşımında ayrışma birçok teknik ile pekiştirilmektedir: bir düşünceyi anlamını yitirinceye kadar tekrarlamak, imajine etmek, “ben başarısızım” gibi işlevsiz bir düşünce fark edildiğinde bunu bu şekilde değil de “bu bir başarısızlık düşüncesi” şeklinde ifade etmek, düşünceyi şekil, kıvam veya boyut vererek somut bir kılığa sokmaya çalışmak. Bunlar ve benzeri pek çok teknik ile düşüncelerin içeriği değiştirilmeden o düşünceden ayrışmak ve gerçekliğin o düşünceler olmadığını fark etmek öğretilmeye çalışılmaktadır (Yavuz, 2015).

Kabul (*acceptance*)

Kabul, yaşantısal kaçınmanın alternatifi olarak psikolojik esneklik altıgeninde yer almaktadır. Acı verici içsel yaşantılara, duygulara, anılara, bedensel belirtilere ve arzulara yer açmak olarak tanımlanabilir. Bu yaşantılardan kaçmaya çalışmak, onlarla mücadele etmek, onlara direnmek ya da onların altında ezilmek yerine tüm bu yaşantılara alan açıp bunları deneyimleyip gelip geçmelerine izin vermektir (Harris, 2009, s. 10). Ancak bu esnek tutum kesinlikle pasif bir boyun eğme olarak değerlendirilmemelidir (Yavuz, 2015). Kabul becerisinin kazanılması ile bireyler değer odaklı bir yaşam sürdürebilme yolunda büyük bir adım atmış olurlar (Luoma vd., 2018, s. 26).

An ile esnek temas (*contact with the present moment*)

An ile esnek temas, bireyin o an hem fiziksel çevresinde hem de içsel dünyasında neler olup bittiği ile ilgili farkında olması, bunları gönüllü, esnek ve istekli bir şekilde yargılamadan fark edebilmesidir (Harris, 2009, s. 9; Luoma vd., 2018, s. 28). Bireyler bu yaşantıları gündelik hayatta sanki birer makineymiş ve otomatik pilotta hareket ediyormuş gibi deneyimlemektedir. An ile esnek temas becerisinin kazanılması bireylerin şimdi ve burada deneyimini bilinçli bir şekilde yaşayabilmeleri anlamına gelmektedir (Harris, 2009, s. 9).

Bağlamsal benlik (*self-as-context or flexible perspective taking*)

Bağlamsal benlik kişilerin düşüncelerine perspektif alabilme becerisidir. Zihnin ne olduğunu herkes bilir ancak genelde zihin dendiğinde ilk akla gelen ve en tanıdık olan *düşünen (the thinking self)* benliktir. Öte yandan zihnin diğer bir parçası da *gözlemleyen (the observing self)* benliktir ve pek çok kişi bunun ne olduğunun farkında bile değildir. Düşünen benlik; düşünceleri, inançları, anıları, hayalleri, planları ve yargıları oluştururken gözlemleyen benlik; düşünülenlerin, hissedilenlerin ve yapılanların ne olduğunun farkında olan boyuttur. Düşünen benliğin ürettikleri değişse de tüm bunları fark eden gözlemleyen benlik hep aynıdır: kişinin kendisi (Harris, 2009, s. 11). KKT yaklaşımı bireylerin gözlemleyen benlikleri ile tanışmalarını, onu fark etmelerini ve yaşantılarına gözlemleyen benlik aracılığı ile perspektif alabilmelerinde yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bunu gerçekleştirmek için kendinelik egzersizleri, metaforlar ve yaşantısal egzersizlerden faydalanır (Yavuz, 2015).

Değer odaklı davranışlar (*committed actions*)

Değer odaklı davranışlar, bireylerin değerleri doğrultusunda, anlamlı, amaçlı ve canlı bir yaşam sürebilmeleri için ne gerekiyorsa yapmalarıdır. Kimi zaman bu davranışların sonunda kişi acı ve ızdırap çekecek olsa da yaşamını zenginleştirmek için bunu yapmaya devam eder

(Harris, 2009, s. 11). Değer odaklı davranışların değerlerden farkı daha somut hedefler şeklinde olmalarıdır, bireylerin değerlerini gerçekleştirebilmesi için seçtikleri değerler yolundaki hedeflerini gerçekleştirmeleri beklenir (Yavuz, 2015).

Değerler (values)

Değerler, bireylerin hayatları boyunca ne yapmayı arzuladıklarına, hayatlarının ne doğrultuda gitmesini beklediklerine, kalplerinin en derininde hayatlarının nasıl olmasını istediklerine ve şu kısa ömürlerinde onlar için asıl önemli olan şeyin ne olduğuna dair sözlü ifadeleridir (Harris, 2009, s. 11; Luoma vd., 2018, s. 30). Bir pusula işlevi gören değerler seçilmiş yaşam güzergâhlarıdır ve netleştirilmeleri kişilerin anlamlı ve canlılık içinde bir hayat yaşayabilmeleri için şarttır (Harris, 2009, s. 11). Değerler kişilerin sonsuz yolculuklarıdır; hedefler gibi tamamlanıp bitmez ya da sonucuna odaklanılmaz (Yavuz, 2015). Örnek vermek gerekirse, öğrencileri için faydalı olabilme, onların hayatına katkıda bulunabilme değerine sahip olan bir öğretmen için öğrencilerinin sınavdan geçememesi bir başarısızlık değildir; sonuç ne olursa olsun o öğretmen öğrencileri için bir şeyler yapmıştır ve bu da onun değerleri doğrultusunda hareket etme davranışını pekiştirmektedir. Bu sonuç onu üzse de bu öğretmen öğrencilerine katkıda bulunma değeri doğrultusunda davranışlar sergilemeye devam edecektir.

Özetle, Harris (2009) hayatın içinde, kaçınılması mümkün olmayan sorunlar ve problemler olduğunu ve bunlara etkili bir şekilde cevap verebilmek için hem olanın bitenin farkında hem bunları deneyimlemeye açık hem de değer odaklı yaşayabilen kişiler olunması gerektiğini söylemektedir. Kişiler bunu başardıklarında yaşam kaliteleri de artmaktadır (s. 11). KKT yaklaşımının bireylere kazandırmayı amaçladığı psikolojik esneklik de budur; KKT, problemleri ortadan kaldırmayı değil danışanın kaçınılmaz olan problemleri ile birlikte işlevsel bir şekilde yaşamayı öğrenmesini; anlamlı, dolu dolu, zengin bir hayat yaşayabilmesini amaçlamaktadır (Harris, 2009, s. 12).

Çeyrek yaşam krizinin hapsolma ve dışarıda kalma evrelerindeki yaşantılar (Robinson, 2016) psikolojik katılık boyutları ile benzerlik taşımaktadır. Psikolojik anlamda katı kişilerin daha fazla stres yaşadığı (Fledderus vd., 2013) dikkate alınırsa psikolojik katılık çeyrek yaşam krizi deneyimleyenlerin stres, kaygı ve psikopatolojilerinin yordayıcılarından biri olarak düşünülebilir. Büyüme korkusu başlığında ele alınan Dowling'in (2020) *Sindrella Kompleksi* kitabında özgürlüğe uyanışın ele alındığı bölümde bunun anahtarının kendiliğindenlik, canlılık ve değişime açıklık olduğu söylenmektedir. Kiley (1997) de *Peter Pan Sendromu* ile başa çıkabilmek için sınırlarını kabul etme ve kendini fark etme becerisinin gerekli olduğunun altını çizer. Büyüme korkusunu aşma yolları olarak ifade edilen bu davranışların psikolojik esnekliğin boyutları ile benzerliği dikkat çekmektedir. Fielding'in (2020) bireylerin yetişkinliğe geçiş sürecini başarılı bir şekilde atlatabilmeleri için sahip olmaları gereken anahtarın; hangi duygu, düşünce ya da davranışın hangi bağlamda işlevsel olduğunun farkına varmaları ve bunlara esneklikle uyum sağlamaları olduğunu (s. 38) belirtmesi de bu kavramların bir arada ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde tasarlanan araştırmanın modeline, katılımcılara ilişkin bilgilere, veri toplama sürecine, veri toplanırken kullanılan araçlara ve verilerin çözümlenmesinde faydalanan analiz tekniklerine yer verilmiştir.

Model

Bu çalışma, Türkiye’deki genç yetişkinlerde büyüme korkusu ve psikolojik katılığın çeyrek yaşam krizini yordayıp yordamadığını incelemeyi ve krizi farklılaştıran bazı faktörleri tanımlamayı amaçlamaktadır. Dolayısı ile nicel araştırma olarak tasarlanmış bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Korelasyonel çalışmalar iki ya da daha fazla değişkenin ne derecede ilişkili olduğunu değişkenler üzerinde herhangi bir manipülasyon yapılmadan ortaya koymaktadır (Fraenkel vd., 2012, s. 331). Bu bağlamda çalışmanın bağımlı değişkeni kişilerin çeyrek yaşam krizi puanları iken bağımsız değişkenleri büyüme korkusu ve psikolojik katılık puanlarıdır.

Çalışma Grubu

Robinson (2016) çeyrek yaşam krizinin dışarıda kalma formunun 21-25 yaşlarında hapsolme formunun ise 25-35 yaşlarında gözlendiğini belirtmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın evreni Türkiye’deki 21-35 yaşlarındaki üniversite öğrencisi ve/veya mezunu bireylerdir. Çalışma grubu, yaş ortalaması 25,17 ($SS = 2,78$) olan 599 kişiden oluşmaktadır (bkz. Tablo 1). Bu grubun yaş bilgilerini daha ayrıntılı vermek gerekirse, çalışma grubunun 21-25 yaşlarında 322; 26-30 yaşlarında 249 ve 31-35 yaşlarında 28 katılımcıdan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 1

Katılımcıların Yaş Bilgileri

	<i>N</i>	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Skewness	Kurtosis
Yaş	599	21	35	25,17	2,78	,71	,82

N: Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, *SS*: Standart Sapma, Skewness: Çarpıklık, Kurtosis: Basıklık

Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında 444’ünün (%74,1) kadın ve 147’sinin (%24,5) erkek olduğu görülürken katılımcıların %1,3’ü cinsiyetini “Diğer” olarak belirtmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili detaylı bilgilere Tablo 2’de (s. 39) yer verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %34,2’sinin eğitimini tamamladığı görülürken %30,6’sının lisans düzeyinde eğitimlerine devam ettiği görülmüştür. Eğitimini tamamlayan 205 kişinin en son mezun olduğu eğitim kademesi sorulduğunda %25,9’u lisans, %6,2’si ön lisans, %2,2’si ise lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir.

Çeyrek yaşam krizinde sorun yaşanan alanlardan biri de romantik ilişkiler (Robbins & Wilner, 2001, s. 160) olduğu için katılımcılara hâlihazırda bir duygusal ilişkileri olup olmadığı sorulmuştur. Tablo 2’de görüldüğü gibi katılımcıların %50,3’ünün bir ilişkisi varken %49,7’sinin ilişkisi yoktur.

Bir diğerk sorun alanı olan iş hayatı (Robbins & Wilner, 2001, s. 152) ile ilgili değerklendirme yapabilmek için katılımcılara çalışma durumları sorulmuştur. Katılımcıların %50,1'i tam zamanlı çalışırken %41,4'ü herhangi bir işte çalışmamaktadır.

Son olarak katılımcıların kiminle yaşadıklarına bakıldığında, %58,1'inin ailesi ile, %16,4'ünün yalnız, %13,5'inin eşi ile yaşadığı görülmüştür.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	444	74,1
	Erkek	147	24,5
	Belirtilmeyen	8	1,3
	Toplam	599	100,0
Devam edilen eğitim kademesi	Eğitimimi tamamladım	205	34,2
	Ön lisans	82	13,7
	Lisans	183	30,6
	Yüksek lisans	104	17,4
	Doktora	25	4,2
	Toplam	599	100,0
Tamamlanan eğitim kademesi	Ön lisans	37	6,2
	Lisans	155	25,9
	Yüksek lisans	12	2,0
	Doktora	1	,2
	Toplam	205	34,2
İlişki durumu	Var	301	50,3
	Yok	398	49,7
	Toplam	599	100,0
Çalışma durumu	Tam zamanlı	300	50,1
	Yarı zamanlı	51	8,5
	Çalışmıyor	248	41,4
	Toplam	599	100
Yaşam biçimi	Yalnız	98	16,4
	Evli, eşi ile	81	13,5
	Ailesi ile	348	58,1
	Arkadaşları ile	37	6,2
	Sevgilisi ile	6	1,0
	Yurtta	7	1,2
	Akrabaları ile	3	,5
	Diğerk	19	3,2
	Toplam	599	100,0

Verilerin Toplanması

Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan etik kurul onayı (21.10.2020 tarih ve E-113079 sayı) alındıktan sonra (bkz. EK 1) veri toplanmaya başlanılmış ve 2020 yılının Ekim ve Kasım ayları boyunca devam edilmiştir. Araştırmada katılımcılar olasılıksız örnekleme stratejilerinden uygun örnekleme yolu ile belirlenmiştir (Creswell, 2007). Pandemi dolayısı ile kâğıt-kalem kullanılan yüz yüze görüşmeler kısıtlamalar ve yasaklar yolu ile sınırlandırıldığından ve bu şekilde veri toplamak riskli olacağından çevrim içi form aracılığı ile veri toplama yöntemi tercih edilmiştir. Formun geliştirilmesinde çevrim içi anket araçlarından LimeSurvey kullanılmıştır. Araştırmacı çevrim içi olarak topladığı veriler için örnekleme oluşturacak katılımcılara olabildiğince farklı kanaldan ulaşmaya çalışmıştır. Telefon, elektronik posta ve sosyal medya platformları aracılığı ile potansiyel katılımcılara ulaşılmış ve çalışma hakkında kısa bir bilgi verildikten sonra katılmayı kabul eden kişilere çevrim içi forma ulaşabilecekleri anket linki iletilmiştir. Katılımcıların anketi doldurmaya başladıkları saat ve anketi tamamladıkları saat web ara yüzünden kontrol edilmiş ve anketin tamamının doldurulmasının yaklaşık 8-10 dakika sürdüğü görülmüştür. Araştırmaya katılımda gönüllülük ve 21-35 yaşlarında üniversite öğrencisi ya da mezunu olmak esas alınmıştır. Çevrim içi form 838 kişiye ulaştırılmış ancak 190 kişi formu açmasına rağmen doldurmamıştır. Kalan 648 katılımcının verileri işleme tabi tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verileri toplanırken araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirilmiş onam ve kişisel bilgi formu ile birlikte Kriz Tarama Anketi-9 (Yeler vd., 2021a), Büyüme Korkusu Ölçeği (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018) ve Kabul ve Eylem Formu II (Yavuz vd., 2016) kullanılmıştır.

Bu bölümde araştırmada kullanılan bu araçlar hakkında sırasıyla bilgi verilmiştir.

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu formda araştırmacı tarafından potansiyel katılımcılara araştırmanın yürütücülerini tanıtan, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi veren, katılım şartlarını belirten, verilerin saklanması ve işlenmesi ile ilgili detayları sunan, katılımcıların haklarına değinen ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan etmelerini gerektiren kapsamlı bir metne yer verilmiştir. Çevrim içi form, katılımcıların bu metni okuyup gönüllü olarak katıldıklarını onayladıktan sonra diğer veri toplama araçlarına erişebilecekleri şekilde tasarlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu EK 2’de sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşam biçimi, meslek bilgisi, çalışma durumu, hayattan memnuniyet düzeyi, sosyal medya kullanım süresi ile ilgili bilgi sağlaması amaçlanmıştır. Bu formdaki maddeler oluşturulurken araştırmanın ele aldığı değişkenler ile ilişkili olabilecek alanlara ışık tutmaya yarayacak konulara yer verilmesine dikkat edilmiştir. Kişisel Bilgi Formu 10 maddeden oluşmakta olup EK 3’te sunulmuştur.

Kriz Tarama Anketi-9

Petrov, Robinson ve Malinowski (2019) tarafından geliştirilen CSQ-9 (Crisis Screening Questionnaire-9) devam eden bir çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanmıştır (Yeler vd., 2021a). Dokuz maddeden oluşan “Yaşamımın dikkate değer ölçüde normalden daha zor, stresli ve zorlayıcı olduğunu hissediyorum; Kendimi ve yaşamımı normalde yaptığımdan daha fazla sorguluyorum; Yaptığım bazı seçimler hakkında kuşkular yaşamaktayım” gibi maddelere katılımcıların Evet veya Hayır şeklinde cevap verdiği bu ölçme aracının puanlaması “Evet = 1, Hayır = 0” şeklinde yapılmaktadır. Toplam puanı 1-3 arasında olanlar

“kriz yaşamıyor”; 4-6 arasında olanlar “kısmen kriz yaşıyor” ve 7-9 arasında olanlar “kriz yaşıyor” olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca sürekli olarak da puanlanabilmektedir ve yüksek puan yüksek kriz yaşantısını ifade eder. Robinson (2020, kişisel iletişim) tarafından yapılan psikometrik özellik incelemesinde orijinal ölçeğin güvenirlik katsayısı $\alpha = ,85$ olarak raporlanmıştır. Ayrıca yine aynı çalışmada benzer ölçek geçerliği kapsamında Sense of Self Scale ve CES-D 10 depresif semptom ölçekleri ile korelasyon değerleri incelenmiş ve sırası ile $r = ,61$ ve $r = ,44$ olarak bulunmuştur. Kriz Tarama Anketi-9 (KTA-9) Türkçe Formu EK 4’te sunulmuştur. Uyarlama çalışması yapılan KTA-9’un yapı geçerliği, kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerine ($\chi^2/df = 3.46$, RMSEA = .06, NFI= .92, NNFI= .92 CFI = .94, GFI = .98, AGFI = .97, IFI = .94) sahiptir. Güvenirlik için hesaplanan Kuder-Richardson-20 iç tutarlık katsayısının ,74 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Yeler vd., 2021a).

Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik katsayısı, dikotom bir ölçek olduğu için yine Kuder-Richardson-20 değeri hesaplanarak ,67 olarak bulunmuştur (bkz. Tablo 3). İdeal değer ,70 ve üstü olması gerektiği göz önünde bulundurulduğunda bu eşiğin altında kalan bir değer olsa da madde sayısı 10’dan az olan ölçeklerde daha düşük güvenirlik değerlerine ulaşılması beklendiktir (Pallant, 2017, s. 113). Benzer bir şekilde, psikolojik yapıların çeşitliliği nedeni ile ölçülen yapıya bağlı olarak güvenirlik katsayısı ,70’in altına düşebilmektedir (Klein, 1999, akt. Field, 2009). Bu bilgiler ışığında KTA-9 için güvenirlik katsayısının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3

Kriz Tarama Anketi-9 İstatistikleri

$\bar{x}$	SS	Madde Sayısı	KR-20 değeri
6,16	2,10	9	,67

$\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart Sapma

Büyüme Korkusu Ölçeği

Ateş ve Özden-Yıldırım (2018) tarafından, başta Kiley'nin (1997) öne sürdüğü "Peter Pan Sendromu" ve Arnett'in (2000) "Beliren Yetişkinlik" kavramından yola çıkarak, pek çok gelişimsel kurama dair başka kavramlarla da ilişkilendirilebilecek büyüme korkusunu ölçebileceği düşünülen bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Üç ayrı çalışma grubu ile yürütülen ölçek geliştirme çalışması toplam 733 kişinin katılımı ile geliştirilmiştir. Katılımcıların 18-35 yaş aralığında olduğu ve en az lise mezunu ve üzeri eğitim seviyesinde olduğu görülmektedir. Birinci çalışma grubu ile yapılan açımlayıcı faktör analizi işlemlerinden sonra elde edilen yapının geçerliğini test etmek için başka bir grup ile doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Bu ikinci aşamada benzer ölçek geçerliğini ölçmek için de ölçeğin alt boyutları ile benzer yapıları ölçme özelliği taşıdığı için tercih edilen İlişki Bağlılığı Ölçeği, Evliliğe Yönelik Genel Tutumlar Ölçeği, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Kısa – Formu (Sosyal ilişkilerde yalnızlık alt boyutu), Young Şema Ölçeği – Kısa Formu (İç içe geçme bağımlılık alt boyutu) ölçeklerinden yararlanılmıştır. Bu ölçeklerden alınan puanlarla Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Son aşamada ise ölçek, üçüncü çalışma grubuna test-tekrar test güvenirliğini hesaplamak için üç hafta ara ile iki kere uygulanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin büyüme korkusu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerin yetişkin olmaya ilişkin korkularını ölçme amacı ile geliştirilen bu ölçeğin (1) sosyal-duygusal yalnızlık, (2) romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma, (3) evlenmeye karşı olumsuz tutumlar, (4) bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma olmak üzere dört boyutu vardır. 14 maddelik, beşli likert tipindeki (1 = Kesinlikle Katılmıyorum – 5 = Kesinlikle Katılıyorum) bu ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısı ,75 olarak ifade edilmiştir. Alt boyutların güvenirlik katsayıları ise sırası ile ,74 ; ,73 ; ,75 ve ,52 şeklindedir.

Peter Pan Sendromu ve yetişkin olmaya dair kaygılara ilişkin Türkçe literatürdeki yayınlanmış tek kaynak olması ve katılımcıların demografik özellikleri bakımından bu çalışmanın hedeflediği grup ile benzeşmesi dolayısı ile tercih edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında ulaşılan örneklemden elde edilen veriler ile yapılan güvenirlik analizi sonuçlarına göre ölçeğin tamamı için Cronbach alpha katsayısı ,81 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları ise ,61 ile ,80 arasında değişmektedir (bkz. Tablo 4).

Tablo 4

Büyüme Korkusu Ölçeği ve Alt Boyutları için İstatistikler

	$\bar{x}$	SS	Madde Sayısı	Cronbach α
BKÖ	35,85	8,55	14	,81
SDY	7,69	2,59	3	,77
ROM	12,06	4,16	5	,79
EVL	8,95	3,19	3	,80
BYH	7,15	2,54	3	,61

$\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart Sapma, BKÖ: Büyüme Korkusu Ölçeği; SDY: Sosyal-Duygusal Yalnızlık alt boyutu; ROM: Romantik İlişkileri Sürdürmede Zorlanma alt boyutu; EVL: Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar alt boyutu; BYH: Bağımsız Yaşama Hazırlık Ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma alt boyutu.

Orijinal ölçek çalışmasında da “Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma” alt boyutunun güvenirlik katsayısı diğer alt boyutlara kıyasla düşük çıkmıştır. Yazarlar bu alt boyutun yalnızca üç maddeye sahip olması ve hem bağımsız yaşama hazırlığı hem de sorumluluğu içselleştirmede zorlanmayı ölçmeye çalışıyor olması dolayısı ile güvenirliğinin düşük çıkmış olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca sosyal beğenirliği önlemek adına farklı cümle yapılarının kullanılmış olmasının da buna sebep olabileceğini eklemişlerdir. Benzer bir şekilde bu çalışmada da aynı alt boyut için iç tutarlık katsayısının düşük çıkmış olması orijinal ölçeğin yazarlarının görüşlerini destekler niteliktedir.

Kabul ve Eylem Formu II

Bond ve diğerkleri (2011) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde kişilerin yaşantısal kaçınmalarını ve dolayısıyla psikolojik katılık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen bir ölçektir. Orijinal ismi Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) olan bu ölçek yedili likert tipinde 7 maddeden oluşmakta olup tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Altı farklı örnekleme de geçerli ve güvenilir bir ölçek olup olmadığı test edilen bu ölçeğin her bir örnekleme deki Cronbach alpha katsayısı ortalaması ,84 ile iyi düzeyde bulunmuştur. Ölçekten en az 7 en fazla 49 puan alınmaktadır, alınan puan arttıkça psikolojik katılık düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin Türk kültüründeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yavuz ve diğerkleri (2016) tarafından yürütölmüştür. Türkçe formun Cronbach alpha değeri de ,84 olarak bulunmuş, yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile de geçerliliği kanıtlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanların depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve anksiyete şikayetlerinden alınan puanlarla pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin transdiagnostik yapısı gereği klinik örneklemlerde olduğu kadar klinik olmayan örnekleme de psikolojik katılık düzeyini tutarlı bir şekilde ölçmektedir (Yavuz vd., 2016, s. 405). Bu bağlamda çalışmanın hedefindeki, normal gelişim sürecinde yaşanan sorunlardan kaynaklanan stresin yarattığı psikolojik katılığı da ölçebileceği düşünölmüş ve geçerlik-güvenirlik düzeyi yüksek olduğu için tercih edilmiştir. Ayrıca ölçek uyarlamasını yapan araştırmacıların Türkiye’de Kabul ve Kararlılık Terapisi alanında uzman ve çalışmalar yürüten kişilerden oluşması da ölçeğin tercih edilmesindeki etkenlerden biri olmuştur. Ölçek maddeleri EK 5’te sunulmuştur.

Bu çalışma kapsamında ulaşılan örneklemden elde edilen veriler ile yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise (bkz. Tablo 5) KEF II için Cronbach alpha katsayısının ,87 değeri ile iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 5

Kabul ve Eylem Formu II İstatistikleri

$\bar{x}$	SS	Madde Sayısı	Cronbach α
24,67	8,75	7	,87

 $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart Sapma**Verilerin Analizi**

Verilerin toplanmasının ardından veriler analize hazır hale getirilmek üzere gerekli işlemlerin yapılabilmesi için öncelikle SPSS 25 paket programına girilmiştir. Forma yanıt veren 648 kişinin örneklem özelliklerini taşıyıp taşımadıklarının incelenmesi sonucu 20 kişi belirtilen yaş aralığının altında ya da üstünde olduğu için çalışma grubundan çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra, 19 kişi de en az bir ölçeği tamamen boş bıraktığı için araştırmanın katılımcı grubunun dışında tutulmuştur. Ardından her bir değişken için değerlerin olması gereken aralıkta olup olmadığı kontrol edilmiştir. Hatalı giriş yapılan herhangi bir değere rastlanmamıştır. Ardından çok değişkenli analizlerin varsayımları kontrol edilmiş ve araştırma soruları için Pearson korelasyon katsayısı, bağımsız gruplar için t-testi, One-way ANOVA ve çoklu regresyon analizleri yürütülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın analizlerine ve bu analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle ön analizler ve varsayımların kontrolüne ilişkin bulgular ve ardından her bir araştırma sorusu için analizler ayrı ayrı sunulmuştur.

Ön Analizler

Kayıp ve hatalı verilerin yokluğundan emin olununca çok değişkenli analizlerin varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığının kontrolüne geçilmiştir. Bu bağlamda, uç değer analizi, tek değişkenli normallik, varyansların homojenliği, hataların normalliği, eş varyanslık, hataların bağımsızlığı, doğrusallık ve çoklu doğrusallığın yokluğu varsayımları incelenmiştir.

Öncelikle kalan 609 kişilik katılımcı grubunun verileri üzerinde tek değişkenli uç değerlerin olup olmadığına bakılmış; histogram, Q-Q plot, detrended Q-Q plot ve box plot grafiklerinin incelenmesi ile yedi katılımcı örneklem grubundan çıkarılmıştır. Ardından değişkenlerin ortalaması ile budanmış ortalaması arasındaki fark gözetilmiş (bkz. Tablo 6) ve değerler birbirlerine çok yakın olduğu için (Pallant, 2017, s. 63) başka tek değişkenli uç değer olmadığı kanaatine varılmıştır. Çok değişkenli uç değer analizine bakıldığında ise

Mahalanobis uzaklığı $p < ,001$ ve daha düşük olan üç katılımcıya rastlanmıştır. Son durumda toplamda 10 kişinin uç değer analizleri sonucu örneklemden çıkarılması ile bu çalışma kapsamında yapılacak analizler için kullanılacak veri seti 599 katılımcının verilerinden oluşmaktadır. Green (1991) örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığının anlaşılabilmesi için bir formül önermiştir: $N \geq 50+8m$ (m : bağımsız değişken sayısı, akt. Tabachnick & Fidell, 2007, s. 123). Bu formülden yola çıkıldığında 599 kişilik bir veri setinin iki bağımsız değişkene sahip bir çalışma için yeterli olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Değişkenlerin Ortalama ve Budanmış Ortalama Değerleri

	$\bar{x}$	%5 Budanmış $\bar{x}$
KTA-9 toplam	6,12	6,22
KEF II toplam	24,56	24,38
BKÖ toplam	35,78	35,58

$\bar{x}$: Ortalama, KTA-9: Kriz Tarama Anketi-9, KEF II: Kabul ve Eylem Formu, BKÖ: Büyüme Korkusu Ölçeği

Çok değişkenli analizler için normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığının kontrollüne ilişkin alan yazında pek çok farklı görüş bulunmaktadır (Field, 2009; Hair, Black, Babin & Anderson, 2014; Tabachnick & Fidell, 2007). Örneklem miktarı arttıkça standart hata azalacağından çarpıklık ve basıklık değerlerinin anlamlılığına bakmak, dağılım normalden ufak sapmalar gösteriyor olsa dahi araştırmacıları yanıltarak sıfır hipotezinin reddedildiğine, yani dağılımın normal olmadığı sonucuna ulaştırabilir (Tabachnick & Fidell, 2007, s. 80). Yine aynı şekilde 200 kişiden büyük örneklemelerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin z skorlarını hesaplamanın da yanıltıcı olacağına değinilmiştir (Field, 2009, s. 139). Hair vd. (2014) 200 kişiden büyük örneklemelerde normalliğin analiz sonuçlarını küçük örneklemelerde (50'den az) olduğu kadar etkilemediğini belirtmiştir (s. 75). Bu yüzden 599 kişiden oluşan bu örneklemin dağılımının incelenmesinde, ilgili alan yazında önerildiği gibi (Field, 2009; Tabachnick & Fidell, 2007) dağılımın şeklini (bkz. EK 6) ve çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerini (bkz. Tablo 7) yorumlama yoluna gidilmiştir.

Tablo 7

Toplam Puanlar için Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
KTA-9 toplam	-,467	-,657
KEF II toplam	,251	-,499
BKÖ toplam	,406	-,359

KTA-9: Kriz Tarama Anketi-9, KEF II: Kabul ve Eylem Formu, BKÖ: Büyüme Korkusu Ölçeği

Tablo 7 incelendiğinde değişkenlerin toplam puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin önerilen -1 ve $+1$ aralığında (Hair vd., 2014, s. 34) olduğu görülmektedir. Ancak sadece bu değerlere bakarak doğru karar vermek mümkün olmadığından yukarıda belirtildiği gibi dağılımın şeklini yorumlayabilmek için histogram, Q-Q plot ve P-P plot grafikleri de incelenmiş (bkz. EK 7) ve verilerin normale yakın bir dağılım sergilediği, ciddi bir sapma olmadığı gözlenmiştir.

Varyansların homojenliği varsayımının kontrolü için Levene's test sonuçlarına bakılmıştır (bkz. Tablo 8). Toplam kriz ve büyüme korkusu puanının ilişki durumuna göre Levene's test sonucu anlamlı çıkmış ve varyansların homojenliği varsayımı reddedilmiştir. Ancak Field (2009) büyük örneklemelerde yalnızca Levene's test sonucuna güvenilmesinin yanıltıcı olabileceğini ve varyans oran testine de bakılması gerektiğini belirtmiştir (s.150). Varyans oran testi sonuçlarına göre toplam kriz ve büyüme korkusu puanının ilişki durumuna göre homojen olduğu görülmüştür.

Tablo 8

Levene's Test Sonuçları

	CSQ Toplam		KEF Toplam		BKÖ Toplam	
	Levene's statistics	Sig.	Levene's statistics	Sig.	Levene's statistics	Sig.
Cinsiyet	1,665	,192	,803	,191	,027	,973
İlişki	9,189	,003	,550	,459	5,992	,015
Çalışma	1,157	,315	,524	,593	,009	,991

Hataların normalliği varsayımının kontrolü için grafikler incelenmiştir. EK 8'deki histogram grafiğine bakıldığında hataların normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca P-P plot (bkz. EK 8) incelendiğinde de dağılımın 45 derecelik doğrudan ciddi sapmalar yapmadığı görülmüş ve dolayısı ile hataların normalliği varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir.

Eş varyanslık (homoscedasticity) varsayımının sağlanıp sağlanmadığını incelemek için saçılım grafiğinden faydalanılmıştır (EK 8). Grafiğe bakıldığında sistemik sayılabilecek bir örüntü olduğu gözlenmektedir. Ancak Tabachnick ve Fidell (2007), eş varyanslığın ihlalinin analizler için katastrofik bir sonuca yol açmayacağı yalnızca sonuçları zayıflatabileceğini söylemektedir (s. 85).

Hataların bağımsızlığı varsayımının kontrolü için Durbin-Watson testine bakılmış ve bu değer 1,83 olduğu görülmüştür. Bu test sonucunda elde edilen değer 1'den az ya da 3'ten fazla ise varsayımın ihlal edildiği düşünüldüğünden (Field, 2009, s. 221) bu çalışma için hataların bağımsızlığı varsayımı sağlanmıştır.

Çoklu doğrusal bağlantıların yokluğu varsayımını kontrol etmek için korelasyon matrisi ile VIF ve tolerance değerleri incelenmiştir. Değişkenler arası korelasyon değerlerinin ,90'ın üstünde olması doğrusallığın göstergesi iken (Field, 2009, s. 224) bu çalışmada bu değerler ,30 ile ,48 arasındadır. Değişkenler arası korelasyon değerleri incelendiğinde $p < ,01$ düzeyinde anlamı iki yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 9, s. 51). VIF ve tolerance değerleri ise sırası ile 1,191 ve ,839 olarak raporlanmış ve çoklu doğrusal bağlantıların yokluğu varsayımı sağlanmıştır.

Varsayımların incelenmesinin ardından araştırma sorularına ilişkin bulguları tek tek sunmadan önce kişisel bilgi formunda yer alan hayat memnuniyeti ve günlük sosyal medya kullanım sürelerine ilişkin betimsel bulguların verilmesi, araştırma sorularının bir kısmının altında da ele alınacakları için daha uygun bulunmuştur. Bu bulguların ardından araştırma sorularına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 9

Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
Çeyrek yaşam krizi puanı	-	,48**	,30**	,22**	,19**	,22**	,18**
Psikolojik katılık puanı	-	-	,40**	,34**	,26**	,25**	,24**
Büyüme korkusu puanı	-	-	-	,53**	,81**	,70**	,61**
BK – SDY alt boyutu	-	-	-	-	,20**	,15**	,24**
BK – ROM alt boyutu	-	-	-	-	-	,44**	,33**
BK – EVL alt boyutu	-	-	-	-	-	-	,22**
BK – BHY alt boyutu	-	-	-	-	-	-	-

** $p < ,01$ (Çift yönlü)

Demografik Değişkenlere Göre Çeyrek Yaşam Krizi Puanlarındaki Farklılıkların İncelenmesi

Kişisel bilgi formunda, Tablo 2’deki bilgiler dışında, katılımcıların hayattan memnuniyet düzeyi ve sosyal medyada geçirdikleri süre de sorulmuştur. Katılımcılar hayattan memnuniyet düzeylerini 1=Hiç memnun değilim ve 7=Çok memnunum şeklindeki bir cetvel üzerinden belirtmişlerdir (bkz. Tablo 10).

Tablo 10 incelendiğinde 599 katılımcıdan oluşan çalışma örnekleminde kişilerin yaşadıkları hayattan memnuniyet düzeyleri 7 üzerinden ortalama 4,37 ($SS = 1,28$) olarak puanlanmıştır. Bu değişken için dağılımın normalliğini değerlendirmek adına Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerine bakıldığında iki değerinde -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Çarpıklık değerinin negatif olması dağılımın sağa çarpık yani puanların yüksek değerlerde toplandığını göstermektedir. Tablo 10’daki frekans dağılımı da bunu

doğrulamaktadır. Katılımcıların yarıya yakınının belli bir düzeyde hayatından memnun olduğu söylenebilir.

Tablo 10

Hayat Memnuniyetine İlişkin Bulgular

Değişken		<i>n</i>	%	$\bar{x}$	SS	Skewness	Kurtosis
Hayattan memnuniyet düzeyi	Hiç memnun değilim	13	2,2	4,37	1,28	-,356	-,057
	Memnun değilim	37	6,2				
	Biraz memnun değilim	85	14,2				
	Kararsızım	170	28,4				
	Biraz memnunum	185	30,9				
	Memnunum	90	15,0				
	Çok memnunum	19	3,2				
	Toplam	599	100,0				

$\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart Sapma, Skewness: Çarpıklık, Kurtosis: Basıklık

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım sürelerine ilişkin frekans dağılımına bakıldığında (Tablo 11) katılımcıların %59,8'inin günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi 1-3 saat iken %27,7'si için bu değer günlük 3 saatten fazladır.

Tablo 11

Sosyal Medya Kullanım Süreleri (Günlük)

	<i>n</i>	%
1 saatten az	75	12,5
1-3 saat	358	59,8
4-6 saat	148	24,7
7 saatten fazla	18	3,0
Toplam	599	100,0

Katılımcıların çeyrek yaşam krizi puanlarının (KTA-9 tarafından ölçüldüğü şekliyle) cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi ve sosyal medya kullanımı gibi ikiden fazla kategorik olan demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacı ile tek yönlü varyans analizleri (One-way ANOVA) yürütülürken, yaş ve hayat memnuniyeti düzeyi ile ilişkisini belirlemek için Pearson momentler çarpımı

korelasyon katsayısı hesaplanmış ve ilişki durumuna göre puanlarda farklılık olup olmadığını görmek için de bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Çeyrek yaşam krizi puanları için demografik değişkenlere göre betimsel istatistikler Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Çeyrek Yaşam Krizi Puanları için Betimsel İstatistikler

		<i>n</i>	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	6,15	2,05
	Erkek	147	6,21	2,25
	Belirtilmeyen	8	5,50	2,00
	Toplam	599	6,16	2,10
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	6,33	2,02
	Tam zamanlı	300	6,02	2,10
	Yarı zamanlı	51	6,13	2,43
	Toplam	599	6,16	2,10
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	6,13	2,25
	Ön lisans	82	6,12	2,15
	Lisans	183	6,20	1,99
	Yüksek lisans	104	6,32	2,00
	Doktora	25	5,52	1,98
	Toplam	599	6,16	2,10
Yaşam biçimi	Yalnız	98	6,00	2,22
	Eşi ile	82	5,51	2,23
	Ailesi ile	348	6,30	2,06
	Arkadaşları ile	37	6,54	1,71
	Diğer	34	6,35	2,01
	Toplam	599	6,16	2,10
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	5,99	2,27
	1-3 saat arası	358	6,04	2,15
	4-6 saat arası	148	6,51	1,83
	7 saatten fazla	18	6,44	2,28
	Toplam	599	6,16	2,10
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	6,35	1,93
	İlişkisi var	301	5,96	2,24

n: Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Kriz puanının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası varyans analizi sonuçlarına göre $p < ,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır: $F (2, 596) = ,437$, $p = ,64$. Tablo 12’de gerçek ortalamalar

incelendiğinde de grup ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer biçimde, kişilerin bir işte çalışıyor olup olmamalarının da kriz puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F(2, 596) = 1,525, p = ,22$. Eğitim durumunun etkisine bakıldığında $F(4, 594) = ,768, p = ,54$ değerleri ile eğitim durumunun kriz puanlarında anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür.

Yaşam biçimine göre farklılaşma olup olmadığı incelenmeden evvel başlangıçta sekiz kategoriden oluşan bu değişken için yeniden kodlama yapılarak grupların dağılımı dengelenmeye çalışılmış, bu bağlamda sevgilisi ve akrabası ile yaşayanlar, yurtda yaşayanlar ve diğerleri yeni bir “Diğer” kategorisi altında toplanmıştır. Ardından bu değişkenin kriz puanlarında fark yaratıp yaratmadığını görmek için tek faktörlü gruplar arası varyans analizi yürütülmüş ve $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır: $F(4, 594) = 2,910, p = ,02$. Ardından bu farkın etki büyüklüğü hesaplanmış ve ,02 olarak bulunmuştur. Ardından Hochberg’s GT2 testi kullanılarak yürütülen Post-hoc kıyaslamalar, eşi ile yaşayanlar için elde edilen ortalama puanların ($\bar{x} = 5,52, SS = 2,23$) ailesi ile yaşayanlar için elde edilen ortalama puanlardan ($\bar{x} = 6,30, SS = 2,06$) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığını göstermiştir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Son olarak kişilerin günlük olarak sosyal medyada geçirdikleri sürenin kriz puanları üzerinde $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür: $F(3, 595) = 2,024, p = ,11$.

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve kriz puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 13) yaş ve kriz değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamazken ($r = -,06, n = 599, p > ,05$) yaş ve hayat memnuniyeti arasında zayıf ve pozitif yönlü bir korelasyon gözlenmiştir ($r = ,11, n = 599, p < ,01$). Ayrıca kriz puanları ve hayat memnuniyetleri arasında orta ve negatif bir korelasyon $r = -,45, n = 599, p < ,01$ olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşın kriz düzeyi ile ilişkisi yokken

kişilerin hayat memnuniyetlerinin yüksek düzeylerinin, çeyrek yaşam krizinin düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

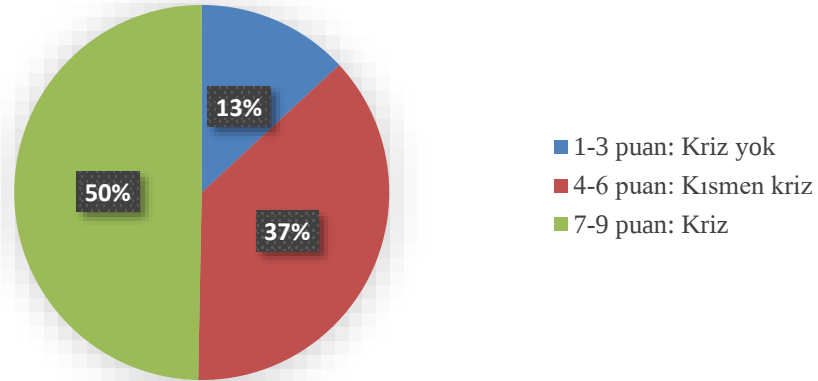
Tablo 13

Katılımcıların Kriz Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Toplam kriz puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
Toplam kriz puanı	-	-,06	-,45**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü)

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayan katılımcıların kriz puanı farklılıklarını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 6,36$, $SS = 1,94$) ve olanlardan ($\bar{x} = 5,96$, $SS = 2,24$; $t(586,422) = 2,27$, $p = ,02$) elde edilen kriz puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğüne bakıldığında (ortalama fark = ,39, %95 Güven Aralığı: ,05'ten ,72'ye) çok küçük (Eta kare = ,008) olduğu görülmüştür.



Şekil 3. Çeyrek yaşam krizi puan dağılımı

Kriz puanı dağılımları incelendiğinde (bkz. Şekil 3), katılımcıların %87'sinin belli bir düzeyde krizde olduğu görülmektedir.

Demografik Değişkenlere Göre Büyüme Korkusu Puanlarındaki Farklılıkların İncelenmesi

Katılımcıların büyüme korkusu puanlarının cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi ve sosyal medya kullanımı gibi ikiden fazla kategorik olan demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacı ile tek yönlü varyans analizleri (One-way ANOVA) yürütülürken, yaş ve hayat memnuniyeti düzeyi ile ilişkisini belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış (bkz. Tablo 15) ve ilişki durumuna göre puanlarda farklılık olup olmadığını görmek için de bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Bu değişkenler için betimsel istatistikler Tablo 14’te sunulmuştur.

Cinsiyet değişkeninin büyüme korkusu puanı üzerinde fark yaratıp yaratmadığını incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası varyans analizi sonuçlarına göre $p < ,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır: $F(2, 596) = 1,100, p = ,33$. Tablo 14’teki gerçek ortalamalar incelendiğinde de grup ortalamalarının birbirinden çok farklı olmadığı görülmektedir. Benzer biçimde, kişilerin bir işte çalışıyor olup olmamalarının da büyüme korkusu puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F(2, 596) = ,016, p = ,98$. Eğitim durumuna göre de büyüme korkusu puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür $F(4, 594) = 1,668, p = ,15$.

Yaşam biçimi değişkenine göre büyüme korkusu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacı ile yine tek faktörlü gruplar arası varyans analizi yürütülmüş ve $p < ,001$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır: $F(4, 594) = 6,136, p = ,000$. Ardından bu farkın etki büyüklüğü hesaplanmış ve ,04 olarak bulunmuştur. Hochberg’s GT2 testi kullanılarak yürütülen Post-hoc kıyaslamalar, yalnız yaşayanların büyüme korkusu puanlarının ($\bar{x} = 37,10, SS = 8,02$) eşi ile yaşayanlar için elde edilen ortalama puanlardan ($\bar{x} = 31,67, SS = 7,06$) anlamlı bir şekilde farklılaştığı; eşi ile yaşayanların ($\bar{x} = 31,67, SS = 7,06$) ise diğer tüm gruplardan ($\bar{x}_{aile} = 36,26, SS_{aile} = 8,52$; $\bar{x}_{arkadaş} = 36,67, SS_{arkadaş} = 9,50$; $\bar{x}_{diğer} = 37,20, SS_{diğer} = 9,89$) istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüştür. Son olarak

kişilerin günlük olarak sosyal medyada geçirdikleri sürenin büyüme korkusu puanları üzerinde $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F(3, 595) = 1,289, p = ,27$.

Tablo 14

Büyüme Korkusu Puanları için Betimsel İstatistikler

		<i>n</i>	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	35,58	8,52
	Erkek	147	36,73	8,64
	Belirtilmeyen	8	34,50	8,25
	Toplam	599	35,85	8,55
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	35,87	8,47
	Tam zamanlı	300	35,87	8,65
	Yarı zamanlı	51	35,65	8,48
	Toplam	599	35,85	8,55
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	35,01	8,85
	Ön lisans	82	37,43	8,82
	Lisans	183	36,04	8,60
	Yüksek lisans	104	36,41	7,75
	Doktora	25	33,89	7,33
	Toplam	599	35,85	8,55
Yaşam biçimi	Yalnız	98	37,10	8,02
	Eşi ile	82	31,67	7,06
	Ailesi ile	348	36,27	8,52
	Arkadaşları ile	37	36,67	9,49
	Diğer	34	37,20	9,89
	Toplam	599	35,85	8,55
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	35,67	8,63
	1-3 saat arası	358	35,41	8,60
	4-6 saat arası	148	36,71	8,04
	7 saatten fazla	18	38,22	10,81
	Toplam	599	35,85	8,55
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	38,44	8,57
	İlişkisi var	301	33,28	7,71

n: Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve büyüme korkusu puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 15

Katılımcıların Büyüme Korkusu Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Büyüme korkusu puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
Büyüme korkusu puanı	-	-,12**	-,26**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü)

Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 15) yaş ve büyüme korkusu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf ve negatif yönlü bir ilişki ($r = -,12$, $n = 599$, $p < ,01$) gözlenmiştir. Büyüme korkusu ve hayat memnuniyeti arasında da zayıf ve negatif yönlü, anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r = -,26$, $n = 599$, $p < ,01$). Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşı ve hayat memnuniyetinin yüksek düzeylerinin büyüme korkusunun düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayan katılımcıların büyüme korkusu puanı farklılıklarını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 38,44$, $SS = 8,57$) ve olanlardan ($\bar{x} = 33,28$, $SS = 7,71$; $t(589,214) = 7,75$, $p = ,000$) elde edilen büyüme korkusu puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğüne bakıldığında (ortalama fark = 5,17, %95 Güven Aralığı: 3,86'dan 6,48'e) orta dereceli bir etki büyüklüğü (Eta kare = ,09) olduğu görülmüştür.

Büyüme Korkusu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Büyüme Korkusu Ölçeği; sosyal-duygusal yalnızlık, romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma, evlenmeye karşı olumsuz tutumlar ve son olarak da bağımsız yaşama hazırlık ve

sorumluluğu içselleştirmede zorlanma olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, kişilerin bu alt boyutlardan aldığı puanların demografik değişkenler açısından incelenmesine yer verilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların bu alt boyutlardan almış oldukları puanların cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi ve sosyal medya kullanımı gibi ikiden fazla kategorisi olan demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacı ile tek yönlü varyans analizleri (One-way ANOVA) yürütülürken, yaş ve hayat memnuniyeti düzeyi ile ilişkisini belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış ve ilişki durumuna göre puanlarda farklılık olup olmadığını görmek için de bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Bahsedilen analizlerin sonuçları, her bir alt boyut için ayrı alt başlıklarda sunulmaktadır.

Sosyal-Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu

Cinsiyet değişkeninin Sosyal-Duygusal Yalnızlık alt boyutundan alınan puan üzerinde bir fark yaratıp yaratmadığını incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası varyans analizi sonuçlarına göre $p < ,05$ düzeyinde, cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır: $F(2, 596) = 1,311, p = ,27$. Benzer biçimde, kişilerin bir işte çalışıyor olup olmamalarının da sosyal-duygusal yalnızlık puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F(2, 596) = 1,884, p = ,15$. Eğitim durumunun sosyal-duygusal yalnızlık puanlarını farklılaştırıp farklılaştırmadığı incelendiğinde, bu değişkene göre Sosyal-Duygusal Yalnızlık alt boyutundan alınan puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür: $F(4, 594) = 2,689, p = ,03$. Tablo 16'daki gerçek ortalamalar birbirine yakın olsa da istatistiksel olarak gözlenen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Hochberg's GT2 testi Post-hoc kıyaslamaları yapılmıştır. Ancak yapılan bu Post-hoc testi eğitim durumları açısından sosyal-duygusal yalnızlık puanları kıyaslandığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşan bir grup olmadığını göstermiştir.

Tablo 16

Sosyal Duygusal Yalnızlık Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler

		<i>n</i>	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	7,61	2,61
	Erkek	147	7,97	2,57
	Belirtilmeyen	8	7,00	2,20
	Toplam	599	7,69	2,60
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	7,86	2,72
	Tam zamanlı	300	7,65	2,55
	Yarı zamanlı	51	7,10	2,16
	Toplam	599	7,69	2,60
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	7,31	2,56
	Ön lisans	82	8,22	2,72
	Lisans	183	7,99	2,49
	Yüksek lisans	104	7,53	2,71
	Doktora	25	7,56	2,36
	Toplam	599	7,69	2,60
Yaşam biçimi	Yalnız	98	7,95	2,76
	Eşi ile	82	7,41	2,22
	Ailesi ile	348	7,71	2,60
	Arkadaşları ile	37	7,54	2,81
	Diğer	34	7,53	2,70
	Toplam	599	7,69	2,59
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	7,43	2,44
	1-3 saat arası	358	7,60	2,57
	4-6 saat arası	148	8,07	2,59
	7 saatten fazla	18	7,44	3,50
	Toplam	599	7,69	2,60
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	7,94	2,64
	İlişkisi var	301	7,44	2,53

n: Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Yaşam biçimlerine göre bu alt boyuttan alınan puanlar incelendiğinde, bu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır: $F(4, 594) = ,544, p = ,70$. Tablo 16'daki gerçek ortalamalar da bunu göstermektedir. Son olarak kişilerin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama sürenin sosyal-duygusal yalnızlık puanları üzerinde $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığına bakılmış ve sosyal medyada

geçirilen sürenin bu boyuttan alınan puanlarda anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür: $F(3, 595) = 1,490, p = ,21$.

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve sosyal-duygusal yalnızlık puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 17) yaş ve sosyal-duygusal yalnızlık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamazken ($r = -,58, n = 599, p > ,05$) hayat memnuniyeti ve sosyal-duygusal yalnızlık puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu ($r = -,21, n = 599, p < ,01$) gözlenmiştir.

Tablo 17

Katılımcıların Sosyal-Duygusal Yalnızlık Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Sosyal-Duygusal Yalnızlık puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
Sosyal-Duygusal Yalnızlık puanı	-	-,58	-,21**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü)

Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşın sosyal-duygusal yalnızlık puanları ile ilişkisi olmadığı ancak hayat memnuniyetinin yüksek düzeylerinin sosyal-duygusal yalnızlığın düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayan katılımcıların sosyal-duygusal yalnızlık puanlarında bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 7,94, SS = 2,64$) ve olanlardan ($\bar{x} = 7,44, SS = 2,53; t(597) = 2,340, p = ,02$) elde edilen sosyal-duygusal yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğüne bakıldığında (ortalama fark = ,49, %95 Güven Aralığı: ,79'dan ,91'e) düşük dereceli bir etki büyüklüğü (Eta kare = ,009) olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma Alt Boyutu

Cinsiyet değişkenine göre Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma alt boyutundan alınan puanlardaki farklılaşmayı incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası varyans analizi sonuçlarına göre $p < ,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır: $F(2, 596) = ,390, p = ,67$. Benzer biçimde, kişilerin bir işte çalışıyor olup olmamalarının da romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F(2, 596) = ,284, p = ,75$. Eğitim durumuna göre bu alt boyuttan alınan puanlarda farklılaşma olup olmadığı incelendiğinde Levene's test sonuçları dağılımın homojen olmadığını göstermiş, bu sebeple Welch statistics değeri incelenmiş ve Welch $(4, 144.367) = 2,620, p = ,28$ değerleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yaşam biçimlerine göre bu alt boyuttan alınan puanlar incelendiğinde, varyansların homojenliği varsayımının burada da ihlal edildiği görülmüş ve yine Welch statistics değeri ile yorumlama yoluna gidilmiştir. Welch statistics $(4, 117.445) = 6,193, p < ,01$ değerleri ile yaşam biçimi değişkeninin grupları arasında romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma alt boyutundan alınan puanların istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. İstatistiksel olarak gözlenen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Hochberg's GT2 testi kullanılarak Post-hoc kıyaslamaları yapılmıştır. Post-hoc kıyaslamalarına göre; yalnız yaşayanların ($\bar{x}_{yalnız} = 12,47, SS_{yalnız} = 3,96$) eşleri ile yaşayanlardan ($\bar{x}_{eş} = 10,46, SS_{eş} = 2,91$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Diğer gruplara bakıldığında da eşleri ile yaşayanların ($\bar{x}_{eş} = 10,46, SS_{eş} = 2,91$) ailesi ile yaşayan katılımcıların puanlarına göre ($\bar{x}_{aile} = 12,29, SS_{aile} = 4,28$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük ortalaması olduğu görülmüştür ($p < ,05$).

Tablo 18

Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler

		<i>n</i>	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	12,02	4,26
	Erkek	147	12,22	3,94
	Belirtilmeyen	8	11,00	2,67
	Toplam	599	12,06	4,16
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	11,91	4,21
	Tam zamanlı	300	12,15	4,06
	Yarı zamanlı	51	12,25	4,55
	Toplam	599	12,06	4,16
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	12,06	4,04
	Ön lisans	82	12,61	4,66
	Lisans	183	11,75	4,04
	Yüksek lisans	104	12,37	4,45
	Doktora	25	11,20	2,60
	Toplam	599	12,06	4,16
Yaşam biçimi	Yalnız	98	12,47	3,96
	Eşi ile	82	10,46	2,91
	Ailesi ile	348	12,29	4,28
	Arkadaşları ile	37	12,40	4,71
	Diğer	34	12,03	4,71
	Toplam	599	12,06	4,16
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	11,94	4,13
	1-3 saat arası	358	11,98	4,15
	4-6 saat arası	148	12,00	4,03
	7 saatten fazla	18	14,44	5,09
	Toplam	599	12,06	4,16
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	13,64	4,26
	İlişkisi var	301	10,48	3,39

n: Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Son olarak kişilerin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama sürenin romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma puanları üzerinde $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığına bakılmış ve sosyal medyada geçirilen sürenin bu boyuttan alınan puanlarda anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür: $F(3, 595) = 2,045, p = ,10$.

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 19) yaş ve romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamazken ($r = -,07, n = 599, p > ,05$) hayat memnuniyeti ve romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu ($r = -,15, n = 599, p < ,01$) gözlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşı romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma puanları ile ilişkisi olmadığı ancak hayat memnuniyetinin yüksek düzeylerinin romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma boyutunun düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Tablo 19

Katılımcıların Romantik İlişkileri Sürdürmede Zorlanma Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	RİSZ puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
RİSZ puanı	-	-,07	-,15**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü), RİSZ: Romantik İlişkileri Sürdürmede Zorlanma

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayan katılımcıların Romantik İlişkileri Sürdürmede Zorlanma puanlarında bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 13,64, SS = 4,26$) ve olanlardan ($\bar{x} = 10,48, SS = 3,39; t(565,579) = 10,026, p = ,000$) elde edilen romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğüne bakıldığında (ortalama fark = 3,15, %95 Güven Aralığı: 2,54'den 3,77'ye) yüksek bir etki büyüklüğü (Eta kare = ,14) olduğu görülmüştür.

Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar Alt Boyutu

Cinsiyet değişkeninin Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar alt boyutundan alınan puanları farklılaştırıp farklılaştrmadığını incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası

varyans analizi sonuçlarına göre $p < ,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır: $F (2, 596) = ,387, p = ,67$.

Tablo 20

Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler

		n	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	9,01	3,19
	Erkek	147	8,79	3,19
	Belirtilmeyen	8	8,37	3,29
	Toplam	599	8,95	3,19
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	9,08	3,22
	Tam zamanlı	300	8,83	3,21
	Yarı zamanlı	51	8,98	2,98
	Toplam	599	8,95	3,19
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	8,65	3,21
	Ön lisans	82	9,14	3,29
	Lisans	183	8,95	3,26
	Yüksek lisans	104	9,59	2,99
	Doktora	25	8,04	2,63
	Toplam	599	8,95	3,19
Yaşam biçimi	Yalnız	98	9,38	3,19
	Eşi ile	82	7,00	2,89
	Ailesi ile	348	9,17	3,09
	Arkadaşları ile	37	9,32	3,09
	Diğer	34	9,70	3,44
	Toplam	599	8,95	3,19
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	9,45	3,15
	1-3 saat arası	358	8,89	3,19
	4-6 saat arası	148	8,92	3,20
	7 saatten fazla	18	8,16	3,36
	Toplam	599	8,95	3,19
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	9,59	3,06
	İlişkisi var	301	8,31	3,19

n : Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Benzer biçimde, kişilerin bir işte çalışıyor olup olmamalarının da evliliğe karşı olumsuz tutumlar puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F (2, 596) = ,410, p = ,66$. Eğitim durumunun bu alt boyuttan alınan puanlar üzerinde bir fark

yaratıp yaratmadığı incelendiğinde grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür $F(4, 594) = 2,103, p = ,07$. Yaşam biçimlerine göre bu alt boyuttan alınan puanlar incelendiğinde, $F(4, 594) = 9,655, p < ,01$ değerleri ile yaşam biçimi değişkeninin grupları arasında, evliliğe karşı olumsuz tutumlar alt boyutundan alınan puanların istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. İstatistiksel olarak gözlenen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Hochberg's GT2 testi kullanılarak Post-hoc kıyaslamaları yapılmıştır. Post-hoc kıyaslamalarına göre; eşleri ile yaşayanların ($\bar{x}_{eş} = 7,00, SS_{eş} = 2,89$) diğer tüm gruplardan ($\bar{x}_{yalnız} = 9,38, SS_{yalnız} = 3,19$; $\bar{x}_{aile} = 9,17, SS_{aile} = 3,09$; $\bar{x}_{arkadaş} = 9,32, SS_{arkadaş} = 3,09$; $\bar{x}_{diğer} = 9,70, SS_{diğer} = 3,44$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ($p < ,05$). Diğer gruplar arasında başka anlamlı farklılık gösteren olmamıştır. Son olarak kişilerin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama sürenin evliliğe karşı olumsuz tutumlar alt boyutu puanları üzerinde $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığına bakılmış ve sosyal medyada geçirilen sürenin bu boyuttan alınan puanlarda anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür: $F(3, 595) = 1,017, p = ,38$.

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve romantik ilişkileri sürdürmede zorlanma puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yapılan ön analizlerde varsayımların kontrolü yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 21) yaş ve hayat memnuniyetinin evliliğe karşı olumsuz tutumlar boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur ($r_{yaş} = -,16$; $r_{hayatmemnuniyeti} = -,22, n = 599, p < ,01$). Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşı ve hayat memnuniyetinin yüksek düzeylerinin evliliğe karşı olumsuz tutumlar alt boyutunun düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Tablo 21

Katılımcıların Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	EKOT puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
EKOT puanı	-	-,16**	-,22**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < .01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü), EKOT: Evlenmeye karşı olumsuz tutumlar

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayan katılımcıların Evlenmeye Karşı Olumsuz Tutumlar puanlarında bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 9,59$, $SS = 3,06$) ve olanlardan ($\bar{x} = 8,31$, $SS = 3,19$; $t(597) = 4,992$, $p = ,000$) elde edilen evliliğe karşı olumsuz tutumlar puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğüne bakıldığında (ortalama fark = 1,27, %95 Güven Aralığı: ,77'den 1,78'e) düşük düzeyde bir etki büyüklüğü (Eta kare = ,04) olduğu görülmüştür.

Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma Alt Boyutu

Cinsiyet değişkeninin Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma alt boyutundan alınan puan üzerinde farklılaşma yaratıp yaratmadığını incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası varyans analizi sonuçları incelendiğinde, varyansların homojenliği varsayımının ihlal edildiği görülmüş ve sonuçlar Welch statistics değeri üzerinden yorumlanmıştır. Welch statistics ($2, 18.285$) = 5,588, $p < ,01$ değerleri ile bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutunda cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğu Bonferroni testi kullanılarak yürütülen Post-hoc kıyaslamaları ile incelenmiştir. Buna göre kadınların ortalamasının ($\bar{x}_{kadın} = 6,93$, $SS_{kadın} = 2,45$) erkeklerin ortalamasına ($\bar{x}_{erkek} = 7,74$, $SS_{erkek} =$

2,59) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < ,05$). Tablo 22'deki gerçek ortalamalar da bunu göstermektedir.

Tablo 22

Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma Alt Boyutundan Alınan Puanlar için Betimsel İstatistikler

		n	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	6,93	2,45
	Erkek	147	7,74	2,59
	Belirtilmeyen	8	8,12	4,38
	Toplam	599	7,15	2,54
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	7,02	2,52
	Tam zamanlı	300	7,23	2,52
	Yarı zamanlı	51	7,31	2,76
	Toplam	599	7,15	2,54
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	6,98	2,58
	Ön lisans	82	7,45	2,60
	Lisans	183	7,34	2,59
	Yüksek lisans	104	6,91	2,40
	Doktora	25	7,08	2,11
	Toplam	599	7,15	2,54
Yaşam biçimi	Yalnız	98	7,29	2,33
	Eşi ile	82	6,79	2,42
	Ailesi ile	348	7,08	2,49
	Arkadaşları ile	37	7,40	3,19
	Diğer	34	7,94	2,96
	Toplam	599	7,15	2,54
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	6,84	2,59
	1-3 saat arası	358	6,92	2,42
	4-6 saat arası	148	7,72	2,60
	7 saatten fazla	18	8,16	3,11
	Toplam	599	7,15	2,54
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	7,26	2,54
	İlişkisi var	301	7,03	2,53

n : Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Bir işte çalışıyor olup olmamanın bu boyut üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir: $F(2, 596) = ,578$, $p = ,56$. Benzer bir şekilde kişilerin eğitim durumlarının bu alt boyuttan alınan puanlar üzerinde fark yaratıp yaratmadığı

incelendiğinde, grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür $F(4, 594) = 1,001, p = ,40$. Yaşam biçimlerine göre bu alt boyuttan alınan puanlar incelendiğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır $F(4, 594) = 9,386, p = ,21$. Son olarak kişilerin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama sürenin evliliğe karşı olumsuz tutumlar alt boyutu puanları üzerinde $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığına bakılmış ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür: $F(3, 595) = 4,850, p = ,002$. İstatistiksel anlamda gözlenen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için yürütülen Hochberg's GT2 Post-hoc testi sonuçları, günlük sosyal medya kullanım süresi 1-3 saat arasında olan katılımcıların ortalamalarının ($\bar{x}_{grup2} = 6,92, SS_{grup2} = 2,42$) 4-6 saat olan katılımcılarınkine ($\bar{x}_{grup3} = 7,72, SS_{grup3} = 2,60$) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu söylemektedir.

Tablo 23

Katılımcıların Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	BYHSİZ puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
BYHSİZ puanı	-	-,03	-,13**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü), BYHSİZ: Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 23) yaşı bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülürken ($r_{yaş} = -,03, n = 599, p > ,05$) hayat memnuniyetinin negatif bir ilişkisi olduğu ($r_{hayatmemnuniyeti} = -,13, n = 599, p < ,01$) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak hayat memnuniyetinin yüksek düzeylerinin

bağımsız yaşama hazırlık ve sorumluluğu içselleştirmede zorlanma alt boyutunun düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayan katılımcıların Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma puanlarında bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 7,26$, $SS = 2,54$) ve olanlardan ($\bar{x} = 7,03$, $SS = 2,53$; $t(597) = 1,133$, $p = ,258$) elde edilen evliliğe karşı olumsuz tutumlar puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ortalamaların gerçek değerleri kıyaslandığında da değerlerin birbirine çok yakın olduğu görülmüştür.

Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Katılık Puanlarındaki Farklılıkların İncelenmesi

Katılımcıların psikolojik katılık puanlarının cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi ve sosyal medya kullanımı gibi ikiden fazla kategorisi olan demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacı ile tek yönlü varyans analizleri (One-way ANOVA) yürütülürken, yaş ve hayat memnuniyeti düzeyi ile ilişkisini belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış ve ilişki durumuna göre puanlarda farklılık olup olmadığını görmek için de bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Bu değişkenler için betimsel istatistikler Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 24

Psikolojik Katılık Puanları için Betimsel İstatistikler

		<i>n</i>	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	Kadın	444	25,17	8,71
	Erkek	147	23,15	8,54
	Belirtilmeyen	8	24,75	12,31
	Toplam	599	24,67	8,75
Çalışma durumu	Çalışmıyor	248	25,93	8,87
	Tam zamanlı	300	23,62	8,50
	Yarı zamanlı	51	24,76	8,98
	Toplam	599	24,67	8,75
Eğitim durumu	Tamamlamış	205	23,75	8,29
	Ön lisans	82	26,33	10,05
	Lisans	183	25,36	8,37
	Yüksek lisans	104	23,97	9,15
	Doktora	25	24,68	8,38
	Toplam	599	24,67	8,75
Yaşam biçimi	Yalnız	98	24,51	9,24
	Eşi ile	82	22,14	7,43
	Ailesi ile	348	25,06	8,85
	Arkadaşları ile	37	25,59	8,78
	Diğer	34	26,17	8,52
	Toplam	599	24,67	8,75
Sosyal medya kullanımı	1 saatten az	75	23,36	9,22
	1-3 saat arası	358	23,98	8,64
	4-6 saat arası	148	26,13	8,05
	7 saatten fazla	18	31,78	10,33
	Toplam	599	24,67	8,75
Yaş		599	25,17	2,78
Hayat memnuniyeti		599	4,37	1,28
İlişki durumu	İlişkisi yok	298	26,10	8,81
	İlişkisi var	301	23,25	8,46

n: Katılımcı sayısı, $\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart sapma

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik katılık puanında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacı ile yürütülen tek yönlü gruplar arası varyans analizi sonuçlarına göre $p < ,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(2, 596) = 2,973$, $p = ,05$. Eta kare hesaplanarak bulunan etki büyüklüğü ,009 ile çok küçük düzeydedir. Tablo 24'teki gerçek ortalamalar incelendiğinde de grup ortalamalarında büyük farklılıklar görülmemektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için Hochberg's GT2 testi Post-hoc

kıyaslaması yapılmış ve sonuçlar, kadınların psikolojik katılık ortalamalarının ($\bar{x} = 25,17$, $SS = 8,71$) erkeklerin ortalamasından ($\bar{x} = 23,15$, $SS = 8,54$) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığını göstermiştir. Kişilerin çalışma durumlarına göre psikolojik katılık puanlarında farklılaşma olup olmadığına bakıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu $F(2, 596) = 4,796$, $p = ,009$ bulunmuştur. Etki büyüklüğünü bulmak üzere hesaplanan Eta kare değeri ,016 ile düşük düzeydedir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu keşfetmek için Hochberg's GT2 testi seçilerek yapılan Post-hoc kıyaslamaları, tam zamanlı çalışanların psikolojik katılık puanı ortalamalarının ($\bar{x} = 23,62$, $SS = 8,50$) çalışmayanlardan elde edilen ortalamalara ($\bar{x} = 25,93$, $SS = 8,87$) kıyasla farklılaştığını göstermiştir. Eğitim durumunun fark yaratıp yaratmadığına bakıldığında $F(4, 594) = 1,768$, $p = ,134$ değerleri ile anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yaşam biçimi değişkeni için yürütülen analiz sonuçlarında da, $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır: $F(4, 594) = 2,265$, $p = ,06$. Son olarak kişilerin günlük olarak sosyal medyada geçirdikleri sürenin psikolojik katılık puanlarında fark yaratıp yaratmadığı incelenmiş ve $p < ,001$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır: $F(3, 595) = 6,810$, $p = ,000$. Hesaplanan Eta kare değeri ,033 ile düşük düzeydedir. Zayıf da olsa bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile Hochberg's GT2 testi Post-hoc kıyaslaması olarak yürütülmüş ve Grup 1 ($\bar{x} = 23,36$, $SS = 9,22$) ve Grup 2 ($\bar{x} = 23,98$, $SS = 8,64$) için elde edilen ortalama puanların Grup 4'den ($\bar{x} = 31,78$, $SS = 10,33$) farklılaştığı görülmüştür; Grup 3 ($\bar{x} = 26,13$, $SS = 8,05$) hiçbir grup ile farklılaşma göstermemiştir.

Katılımcıların yaşları, hayat memnuniyetleri ve psikolojik katılık puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre (bkz. Tablo 25) yaş ve hayat memnuniyeti değişkenleri ile psikolojik katılık değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r_{yaş} = -,12$; $r_{memnuniyet} = -,40$, $n = 599$, $p < ,01$, 2-yönlü). Bu sonuçlardan yola çıkarak yaşın psikolojik katılık düzeyi ile düşük ve negatif yönlü bir ilişkisi varken kişilerin hayat

memnuniyetlerinin, psikolojik katılık düzeyleri ile orta derecede ve negatif ilişkili olduğu söylenebilir.

Tablo 25

Katılımcıların Psikolojik Katılık Puanı, Yaş ve Hayat Memnuniyetleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Psikolojik katılık puanı	Yaş	Hayat memnuniyeti
Psikolojik katılık puanı	-	-,12**	-,40**
Yaş	-	-	,11**
Hayat memnuniyeti	-	-	-

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlı (2-yönlü)

Son olarak romantik ilişkisi olan katılımcılar ile olmayanların psikolojik katılık puanı farklılıklarını incelemek üzere bağımsız gruplar t-testi yürütülmüştür. Test sonuçlarına göre ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 26,10$, $SS = 8,81$) ve olanlardan ($\bar{x} = 23,25$, $SS = 8,47$; $t(597) = 4,04$, $p = ,000$) elde edilen kriz puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Ortalamalar arasındaki farkın büyüklüğüne bakıldığında (ortalama fark = 2,85, %95 Güven Aralığı: 1,46'dan 4,24'e) etkinin çok küçük (Eta kare = ,026) olduğu görülmüştür.

Psikolojik Katılık ve Büyüme Korkusu Puanlarının Çeyrek Yaşam Krizini Yordama Gücünün İncelenmesi

Çalışmanın birincil amacı olan, psikolojik katılık ve büyüme korkusu puanlarının çeyrek yaşam krizini yordama güçlerini incelemek için çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Değişkenler arası korelasyon değerleri incelenmiş (Tablo 26) ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 26

Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

	1	2	3
Çeyrek yaşam krizi puanı	-	,48***	,30***
Psikolojik katılık puanı	-	-	,40***
Büyüme korkusu puanı	-	-	-

$p < ,001$ (Tek-yönlü)

Ön analizlerin ardından modelin değerlendirilmesine gelindiğinde (bkz. Tablo 27), çeyrek yaşam krizi puanındaki varyansın %24'ünün psikolojik katılık ve büyüme korkusu tarafından açıklandığı görülmektedir ($R^2 = ,241$; düzeltilmiş $R^2 = ,238$; $F(2, 596) = 94,38$; $p < ,001$). Psikolojik katılık ($\beta = ,43$; $p < ,001$) ve büyüme korkusu ($\beta = ,12$; $p < ,001$) krizin anlamlı yordayıcıları olarak sayılabilir. Ayrıca psikolojik katılığın modelin açıkladığı varyansa katkısının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 27

Psikolojik Katılık ve Büyüme Korkusu Puanlarının Çeyrek Yaşam Krizini Yordama Gücünü İncelemek Üzere Yürütülen Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	R^2	ΔR^2	F	P
Sabit	2,52	,34		7,49	,000***	,241	,238	94,38	,000***
Psikolojik katılık	,10	,01	,43	10,95	,000***				
Büyüme korkusu	,03	,01	,12	3,22	,001***				

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda ortaya çıkan bulgular değerlendirilmektedir. Bulguların değerlendirilmesinde önce genel bulgulara değinilmekte ardından da araştırma soruları özelinde bulgular tartışılmaktadır. Dolayısı ile genel bulgular ile birlikte her bir kavram için demografik değişkenlere farklılık bulguları, ardından da büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin çeyrek yaşam krizi puanını yordama gücüne ilişkin analiz sonuçları ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmaktadır.

Çeyrek Yaşam Krizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Yetişkin rollerini üstlenirken karşılaşılan güçlüklerin ilişkili olabileceği faktörleri ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışmanın bulguları değerlendirilirken öncelikle uluslararası literatürde (Black, 2010; Martin, 2017; Panchal & Jackson, 2007; Robbins & Wilner, 2001; Robinson, 2013, 2016; Robinson & Wright, 2013; Robinson vd., 2013) kendine yer bulmuş çeyrek yaşam krizi kavramının Türkiye'deki beliren yetişkinler için de gözlenip gözlenmediğinin altını çizmek önemli bulunmaktadır. Ulaşılan bulgular doğrultusunda Kriz Tarama Anketi'nden alınan puanlar gruplandırıldığında (bkz. Şekil 3), katılımcıların neredeyse yarısının (%49,7) krizde, %37,2'sinin de kısmen krizde olduğu görülmektedir.

Katılımcıların neredeyse %90'ının belli bir düzeyde kriz yaşıyor olması Türkiye'deki beliren yetişkinlerin de bu gelişimsel dönemde belli stres ve zorluklarla mücadele ettiğinin göstergesidir. Benzer şekilde, çalışma grubu 20-35 yaşlarındaki 144 lisansüstü öğrenciden oluşan araştırmanın bulguları (Yeler vd., 2021b) her 5 kişiden 4'ünün çeyrek yaşam krizini deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular kavrama ilişkin yeni gelişen ulusal literatürü de desteklediği gibi krize ilişkin yüksek oranlar çeyrek yaşam krizi kavramının çalışılmasının neden önemli olduğunu da vurgulamaktadır.

Arnett (2004) beliren yetişkinliği fırsat ve heyecanla dolu bir dönem olarak nitelemiş olsa da bireylerin hayatında pek çok değişikliğin olduğu ve önemli kararlar aldıkları bu dönemdeki her bir adımlarının gelecek hayatlarını etkilediği de gözden kaçırılmamalıdır (Padilla-Walker & Nelson, 2017). Çünkü yeni rollerin test edildiği ve ardından belki de üstlenildiği bu dönemde yaşanan uyum problemleri sadece bu dönemi zorlaştırmakla kalmayıp gelecek hayatlarında da kalıcı karışıklıklara yol açabilir (Cote, 2000). Beliren yetişkinlik döneminde tecrübe edilen pek çok deneyim (üniversite yaşamına geçiş, mezuniyet yılı, üniversiteden profesyonel iş yaşamına geçiş gibi) bu yaş grubundaki bireyler için yoğun baskı ve stres kaynağı olmaktadır (Lane, 2015). TÜİK (2019) verileri ile genç işsizliği oranının gün geçtikçe artışı göz önünde bulundurulduğunda Türkiye'deki beliren yetişkinler için en büyük stres kaynaklarından birinin işsizlik olduğu söylenebilir. Yeler ve diğerlerinin (2021b) çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler için en çok zorluk yaşanan alanların neler olduğunu incelediği çalışmada, katılımcıların dörtte birinden fazlası istemedikleri bir işsizlik dönemi yaşadıklarını belirtmektedir. Geçmişteki işsizlik yaşantılarının gelecekte iş bulmuş olsa dahi kişinin hem iyilik halini (Clark & Lepinteur, 2019; Daly & Delaney, 2013; Reneflot & Evensen, 2014) hem de fiziksel sağlığını (Schröder, 2013) negatif yönde etkilediğine ilişkin çalışmalar işsizlik ile ilgili literatürde öne çıkan çalışmalardandır. Bunlara dayanarak profesyonel iş hayatına geçiş ile ilgili yaşanan çeyrek yaşam krizi, bireylerin gelecekteki ruhsal ve fiziksel iyilik halini de etkileyecek olası faktörlerden biri olması dolayısı ile de çalışılmasının öneminin altı çizilmektedir.

Çeyrek yaşam krizi puanlarının demografik değişkenlere göre farklılıklarının incelendiği analiz sonuçlarına göre cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve sosyal medya kullanım süreleri ile çeyrek yaşam krizi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu değişkenler ile ilgili bir ilişkisel bir bulguya rastlanmamakla birlikte yalnızca kadınlar ve erkeklerin kriz yaşadığı alanlar ile ilgili farklılıklara değinen bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaya göre erkeklerin çeyrek yaşam krizini deneyimlediği alan daha çok işle ilgili alanlarırken kadınlarda bu kriz ilişkiler ve aile ile ilgili konularda daha sık görülmektedir (Robinson & Wright, 2013). Çalışma durumuna göre bir farklılık gözlenmemesi literatürdeki benzer bir çalışmanın (Henderson, 2019) bulguları ile çelişkilidir. İngiltere’de yapılan bu çalışmada herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların ruh sağlığı problemleri yaşamaya yatkınlıkları çalışanlara göre iki kat daha yüksek iken bu çalışmada gruplararası farklılık gözlenmemiştir. Kriz puanı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken çeyrek yaşam krizi puanlarının hayat memnuniyet düzeyi ile orta dereceli negatif korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Öte yandan çeyrek yaşam krizi puanlarının yaşam biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı göze çarpan bulgulardan biridir. Ailesi ile yaşayanların kriz puanları eşi ile yaşayanların kriz puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Yaşam biçiminin kriz puanını farklılaştıran faktörlerden biri olarak kendini göstermesi ve ailesi ile yaşayanların kriz düzeyinin daha yüksek olması Murithi’nin (2019) çalışmasındaki aileye bağımlılık ve yuva kurma beklentisinin dayatılması faktörleri ile ilişkili olabilir. Katılımcıların yaklaşık %60’ının hala ailesi ile yaşadığı, %40’ının çalışmadığı ve %50’sinin romantik ilişkisi olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, bu grubun kriz puanındaki anlamlı yükseklik; geleneksel yetişkinlik rollerini üstlenememiş olmalarından ve bu duruma ilişkin yaşadıkları stresten kaynaklanma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Yine bu varsayımı destekler biçimde romantik ilişkisi olmayan katılımcıların kriz puanı, romantik ilişkisi olan katılımcıların kriz puanından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilere ilişkin literatüre

bakıldığında Arnett'in (2004) bireylerin bu dönemde seçeneklerini değerlendirdiğini, cinsel deneyim kazandıklarını ve farklı partnerlerle birliktelik kurmayı tercih ettiklerini söylediği görülür. Bu yaş grubunda sahip olunan romantik ilişkiler bir yandan da kişilerin kimlik keşfine hizmet ederler (Milevsky, Thudium & Guldin, 2014). Bu keşif yaşantılarının ardından beliren yetişkinler uzun süreli duygusal yakınlık kurmayı önemsemeye başlar ve ilişkilerde güven, bağlılık, istikrar ve konfor ararlar. Her ne kadar tüm beliren yetişkinlerin evlenmek istediği söylenemeyecek olsa da 30 yaş sınırının varlığından ve bu sınıra yaklaştıkça uzun vadeli, adanmış bir ilişki ihtiyacından söz edilebilir (Arnett, 2004). Romantik ilişki kurmanın beliren yetişkinler için eğitim ve işin ardından gelen üçüncü hedef olduğu dikkat çekmektedir (Ranta, Dietrich & Salmela-Aro, 2014). Dolayısı ile bu yaş döneminde henüz adanmış bir ilişkisi olmayan ya da ilişkilerinde istikrar sağlayamayan bireyler için stres artabilir.

Büyüme Korkusu Bulgularının Değerlendirilmesi

Büyüme Korkusu Ölçeği'nden alınan toplam puanlar ve demografik değişkenlere göre farklılıkların değerlendirildiği analizlere göre cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve sosyal medya kullanım süresi bireylerin büyüme korkusu puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Ateş ve Özden-Yıldırım (2020)'nin beliren yetişkinlerin büyüme korkusu puanları ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında da cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların büyüme korkusu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemekte ve dolayısı ile hem kadınları hem de erkekleri ilgilendiren bir kavram olduğuna kanaat getirilmektedir. Bu çalışmanın cinsiyete ilişkin bulguları da benzer bir çıkarıma varmayı sağlamaktadır. Demografik değişkenlerden bir diğeri olan yaşam biçimi açısından, büyüme korkusu toplam puanlarında farklılık olup olmadığına bakıldığında yalnız yaşayanların büyüme korkusu puanlarının eşi ile yaşayanlardan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ve de eşi ile

yaşayanların diğer tüm yaşam biçimlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha düşük büyüme korkusu puanına sahip oldukları görülmektedir. Evli katılımcıların puanlarındaki bu düşüklük geleneksel yetişkinlik rollerinden biri olan evlilik ödevini yerine getirmiş olmalarından ötürü beklendik bir bulgudur. Hem Kiley (1997) hem de Dowling (2020) yetişkinlikten kaçınan kişilerin evliliğin sorumluluğundan da kaçındığını söylemektedir. Twenge (2018) ise bu yaş grubundaki kişilerin evlilikten kaçınmadığından, aslında kendinden önceki nesillerle evliliğe bakış açılarının daha benzer olduğundan ancak değişen dünya ile birlikte önceliklerinin de değiştiğinden ve artık evlilik, çocuk sahibi olmak gibi majör yetişkinlik rollerinin gençlerin öncelik sıralamasında geriye düştüğünden bahsetmektedir (s. 286). Tıpkı Twenge (2018) gibi Smith ve arkadaşları da (2017) yetişkin olmaya karşı isteksiz olan kişilerin evliliği ertelediğinin altını çizmektedir. Dolayısı ile yalnız yaşayan katılımcıların eşi ile yaşayan katılımcılara göre büyüme korkusu puanlarının daha yüksek olması literatürdeki çalışmalarda da benzer biçimde ele alınmaktadır.

Katılımcıların yaşlarının ve hayat memnuniyet düzeylerinin büyüme korkusu puanları ile zayıf ve negatif yönlü bir ilişkide olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Ateş ve Özden-Yıldırım'ın (2020) çalışmasında da büyüme korkusu puanlarının olumsuz benlik ve depresyon gibi psikolojik belirtilerle pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Düşük hayat memnuniyetine sahip katılımcıların yetişkin olmaya ilişkin olumsuz görüşlerinin olması, Twenge'in (2018) belirttiği gibi yetişkinliğe ilişkin belirsizlik ve isteksizlik nedeni ile depresyon, kaygı, yalnızlık gibi duygulardaki artış ile ilişkili olabilir. Son olarak ilişkisi olmayan katılımcıların ilişkisi olan katılımcılara kıyasla yetişkinlikten daha fazla kaçınıyor olmaları, ilişkilerin ne kadar sorumluluk getireceğine ve bunlarla başa çıkamayacaklarına ilişkin düşünceler (Kiley, 1997; Smith vd., 2017), romantik partner seçeneklerinin sınırsız olduğu ve uzun süreli bir bağlılığa hazır olmamaları (Henig & Henig, 2013) ve böyle bir adanmış ilişki için öncelikle finansal bağımsızlıklarını sağlamak gerektiğini düşünmeleri ve bunu başarmalarının eskiye göre daha zor olmasından (Twenge, 2018) kaynaklanıyor olabilir.

Büyüme Korkusu Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin bulgular değerlendirilecek olduğunda, Sosyal Duygusal Yalnızlık alt boyutundan alınan puanların cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi ve sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Twenge (2018) yetişkin olmayı istemeyen, gönüllü olarak çocukluk hayatına tutunmaya devam eden kişilerin daha fazla yalnız kalmayı tercih ettiğini, internette geçirdikleri sürenin de bu yalnızlığın yordayıcılarından biri olduğunu belirtmektedir. Sanal dünyadaki etkileşimin yüz yüze etkileşimlerin yerini alması kişisel paylaşımların azalması ve yalnızlaşma ile sonuçlanmaktadır. Ancak bu çalışmada sosyal medya kullanım süresi ile Sosyal Duygusal Yalnızlık alt boyutundan alınan puanlar arasında bir ilişki saptanmamıştır. Bu alt boyuttan alınan puanlar ile yaş arasında ilişki bulunamazken hayat memnuniyeti ile zayıf ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Öte yandan bu boyuttan alınan puanlar, çeyrek yaşam krizi ve psikolojik katılık puanları ile pozitif bir ilişki göstermektedir (bkz Tablo 9). Daha çok yalnız olmayı tercih eden, içinde bulunduğu gruplara kolay kolay aidiyet hissedemeyen bu kişilerde hayat memnuniyetinin düşük olması literatürde sosyal duygusal yalnızlık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki inceleyen çalışmaların bulguları ile de tutarlıdır (Ateş & Özden-Yıldırım, 2020; Twenge, 2018). Yine benzer sebeplerden ilişkisi olmayanların ilişkisi olanlara göre bu alt boyuttan daha yüksek puan almış olmaları beklendik bir bulgu olarak alanyazındaki çalışmaları destekleyici nitelik taşımaktadır.

Kiley'e (1997) göre yetişkin olmaktan kaçınan ve korkan kişiler romantik partner bulmada ve bu ilişkiyi başarı ile sürdürmede zorluk yaşarlar çünkü duygusal ilişkilerdeki tavırları henüz olgunluğa erişmemiştir hala bir çocuk gibi davranırlar. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkiler bağlamında neler yaşadığının çalışıldığı bir araştırmada romantik partnere karşı hissedilen yakınlık duygusunun bireyin iyi oluşu ile olumlu yönde bir korelasyon gösterdiği görülmektedir (Johnson, Kent & Yale, 2012). Çeyrek yaşam krizini tecrübe eden kişilerin kriz yaşadıkları alanlardan biri olarak belirtilen (Robbins & Wilner, 2001) romantik ilişkiler, büyüme korkusunun da alt boyutlarından

biridir. Bu sebeple Romantik İlişkiyi Sürdürmede Zorlanma alt boyutundan alınan puanların çeyrek yaşam krizi ve psikolojik katılık puanları ile pozitif; hayat memnuniyeti düzeyleri ile negatif bir korelasyon sergiliyor olması literatürle benzerlik taşımaktadır. Boisvert ve Poulin (2017), istikrarlı duygusal ilişkiler yürütemeyen kişilerin iş bulma ve ebeveyn olma gibi konularda da akranlarına göre daha başarısız olduklarını belirtmişlerdir. Marano (2016) da yakınlık duygusunun baskın olduğu, adanmış ilişkilere sahip bireylerin akademik alanda daha az zorluk yaşadığının altını çizmektedir. Bu alt boyuttan alınan puanların olumsuz benlik ve depresyon ile pozitif ilişkide olması (Ateş & Özden-Yıldırım) çeyrek yaşam krizinin dışarıda kalma formunda bir ilişkiye dahil olmak isteyip bunu başaramama yaşantısı dolayısı ile sık sık duygusal iniş çıkışlar yaşanması ve başarısız girişimler sonucunda benlik saygısının zedelenmesi (Robinson, 2016) yaşantılarını çağrıştırmaktadır. Cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve sosyal medya kullanımı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark rapor edilmemiş ancak ilişkisi olmayan katılımcıların bu alt boyuttan aldıkları puanlar ilişkisi olan katılımcıların puanlarından anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Romantik ilişkisi olmayanların bu boyuttan aldıkları puanların daha yüksek olması şaşırtıcı bir bulgu değildir. Benzer bir şekilde yalnız ve ailesi ile yaşayanların puanlarının da eşi ile yaşayanların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olması doğal bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Katılımcıların yaşı ile bu boyuttan alınan puanlar arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Evliliğe ve çocuk sahibi olmaya yönelik tutumları sorgulayan Evlenmeye Yönelik Olumsuz Tutumlar alt boyutu, evliliğin sorumluluklarını almak istemeyen, bu sorumlulukları külfet olarak gören puer aeternus sendromlu (Jungian psikolojide büyümek istemeyen çocuk) danışan örneğinde (bkz. Puer ve Puella Sendromu, Kirsh, 1974) olduğu gibi beliren yetişkinlikteki bireylerin evlilik ve çocuk ilişkilerine bakış açılarını yansıtmaktadır. Bu boyuttan alınan puanlar, cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve sosyal medya kullanım düzeyleri açısından farklılaşmazken yaşam biçimi değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Eşi ile yaşayanların diğer tüm gruplara göre anlamlı bir biçimde

bu boyuttan daha düşük puan almış olmaları kavramın doğası gereği beklendiktir. Benzer bir biçimde ilişkisi olanların olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha düşük puana sahip olması şaşırtıcı değildir. Ateş ve Özden-Yıldırım (2020) bu boyuttan alınan puanların anksiyete ve depresyon belirtileri ile pozitif korelasyon sergilediğini belirtmektedir. Bu çalışmanın bulgularında da çeyrek yaşam krizi ve psikolojik katılık puanları ile pozitif, hayat memnuniyeti ile negatif korelasyon rapor edilmiş ve literatürde altı çizilmiş olan psikolojik belirtiler ile evlenmeye yönelik olumsuz tutumların ilişkisi desteklenmiştir. Kiley (1997) büyüme korkusu olan erkeklerin ilişkileri, evliliği ertelediklerine ve bunların sorumluluğundan kaçtıklarına değinirken Dowling (2020) yetişkinliğin sorumluluğunu almaktan kaçınan kadınların evlenmeye yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduğu ve evliliği bağımsızlığın sorumluluğundan kaçmanın bir yolu olarak görmeleri dolayısı ile tutumlarının olumlu olduğunu belirtmektedir. Ancak bu alt boyutta cinsiyet değişkeni açısından puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiş olması literatürdeki kısıtlı birkaç çalışmayı destekler nitelikte değildir.

Öte yandan Bağımsız Yaşama Hazırlık ve Sorumluluğu İçselleştirmede Zorlanma alt boyutundan alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark sergilemekte; kadınların bu boyuttan aldıkları puanların erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Çalışma durumu, eğitim durumu, yaşam biçimi ve ilişki durumu açısından farklılık gözlenmezken günlük sosyal medya kullanım süresi de farklılık görülen değişkenlerden biri olmuştur. Sosyal medyada geçirdikleri günlük süre 4-6 saat olan katılımcıların bu boyuttan aldıkları puanlar günlük 1-3 saat sosyal medya kullananlara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksektir. Twenge (2018) bu durumun nedenlerinden birinin ebeveynlerin ergenlik dönemindeyken çocuklarına çok az bağımsızlık tanınması ve çok fazla koruması, gününün büyük kısmını yüz yüze iletişim kurmak yerine internet ortamında geçiren bu kişilerin büyüme işini ağırdan alıp yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları üstlenmek için acele etmemeleri olabileceğini söylemektedir. Çocuk kalmayı yetişkinliğe tercih eden bu bireylerin yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları aldıklarında tüm eğlencenin

biteceğine dair inançları (s. 77) da sorumluluğu içselleştirmede karşılaşılan zorlukların nedeni olabilir. Yaşam biçimi açısından farklılık olmaması yalnız yaşayanların bu boyuttan alacağı puanların daha düşük olacağının öngörülmesi sebebi ile şaşırtıcı olmuştur. Hayat memnuniyeti ile negatif yönlü zayıf bir ilişki mevcutken çeyrek yaşam krizi ve psikolojik katılık ile pozitif yönlü bir zayıf ilişki gözlenmiştir. Psikolojik belirtiler ile büyüme korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyen (Ateş & Özden-Yıldırım, 2020) araştırma bulguları da bu boyuttan alınan puanlar ile olumsuz benlik ve depresyon belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu söylemektedir.

Psikolojik Katılık Bulgularının Değerlendirilmesi

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin patoloji modelini oluşturan psikolojik katılık bulguları Kabul ve Eylem Formu II (Yavuz vd., 2016) tarafından ölçüldüğü biçimi ile değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerden olan eğitim durumu ve yaşam biçimi psikolojik katılık puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açmazken cinsiyet, çalışma durumu, günlük olarak sosyal medyada geçirilen süre ve ilişki durumu açısından katılımcıların psikolojik katılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiştir. Benzer bir şekilde üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da cinsiyet açısından psikolojik esneklik puanları değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Demirci Seyrek & Ersanlı, 2017). Bu çalışmada da kadınlar erkeklere göre daha yüksek psikolojik katılık düzeyi sergilemektedir. Ancak Toprak, Arıçak ve Yavuz (2020) tarafından yürütülen çalışmada cinsiyete göre psikolojik katılık puanlarında farklılaşma gözlenmemiştir. Bu ölçekten elde edilen veriler çalışma durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde herhangi bir işte çalışmayanların tam zamanlı çalışanlara kıyasla psikolojik katılık puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Düzenli bir işte çalışma ve dolayısı ile kendi kazancını elde edebilme

geleneksel yetişkinlik rollerinden biridir. Çeyrek yaşam krizi literatürü penceresinden bu role bakıldığında düzenli bir işi olmayan bireylerin psikolojik katılık düzeyinin daha yüksek olması belki de yaşamdaki değerlerini henüz keşfedememiş ve bu değerler doğrultusunda bir yaşam süredüremeyen bu kişilerin yaşadığı stresi anlamlandırmakta yardımcı olabilir. Sosyal medya kullanım sürelerine göre de farklılaştığı görülen psikolojik katılık puanlarında, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi 7 saatten fazla olan katılımcıların aleyhine bir durum göze çarpmaktadır. Bu grubun psikolojik katılık puanları günlük 1 saatten az ve 1-3 saat sosyal medya kullanan iki gruba göre anlamlı bir şekilde çok daha yüksektir. Sosyal medyada çok fazla vakit geçirenlerin psikolojik açıdan daha kırılgan olduğunu dile getiren Twenge'in (2018) bu söylediği doğrultusunda katılımcılar arasında sosyal medyada en çok vakit harcayanların psikolojik anlamda daha katı olması da Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin patoloji modeli ile açıklanabilir. Psikolojik katılık puanlarının hem çeyrek yaşam krizi hem de büyüme korkusu puanları ile gösterdiği orta dereceli pozitif korelasyon ve hayat memnuniyeti ile gösterdiği zayıf negatif korelasyon da bu kırılganlığın bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Son olarak ilişkisi olmayan katılımcıların psikolojik katılık puanlarının ilişkisi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek olması da psikolojik katılık ile büyüme korkusunun boyutlarından olan romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma ve evliliğe yönelik olumsuz tutumlar puanları arasındaki pozitif korelasyonu açıklamaktadır.

Çeyrek Yaşam Krizinin Yordayıcıları olarak Büyüme Korkusu ve Psikolojik Katılık

Büyüme korkusu ve psikolojik katılığın çeyrek yaşam krizi puanlarındaki varyansın ne kadarını açıkladığını keşfetmek üzere yapılan çoklu regresyon analizi bulguları, çeyrek yaşam krizi puanındaki varyansın %24'ünün büyüme korkusu ve psikolojik katılık tarafından açıklandığını göstermektedir. Modelin açıkladığı varyansa psikolojik katılığın katkısı daha yüksek olmakla birlikte psikolojik katılık ve büyüme korkusu çeyrek yaşam krizinin anlamlı yordayıcılarıdır. Dolayısı ile beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin

yaşadığı yoğun stresi etkileyen bazı faktörler ortaya çıkarılmış olmuştur. Bu bulgular alan yazında psikolojik esnekliğe sahip olmayan bireylerin daha fazla stres yaşama riski olduğu (Fledderus vd., 2013) ve bu bireyler için yetişkin olmanın kolay olmadığı (Fielding, 2020) ifadeleri ile tutarlıdır. Ayrıca çalışmanın araştırma sorularının oluşturulmasında yola çıkılan, çeyrek yaşam krizinin dışarıda kalma ve hapsolme evrelerinin (Robinson, 2016) psikolojik katılık boyutları ile (Blackledge vd., 2009; Yavuz, 2015) benzerliği de regresyon analizi sonuçları ile ortaya çıkan ilişki sayesinde anlam kazanmıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çeyrek yaşam kriz puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran ilk araştırma sorusuna ilişkin sonuçlara bakıldığında cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre çeyrek yaşam krizi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamazken yaşam biçimi değişkeninde ebeveynleri ile yaşayanların eşi ile yaşayanlara kıyasla; ilişki durumu değişkeninde ise romantik ilişkisi olmayanların ilişkisi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek kriz puanına sahip olduğu görülmektedir. Kriz puanının yaş ile bir ilişkisi bulunamazken hayat memnuniyeti ile orta dereceli negatif korelasyon sergilediği görülmüştür. Ayrıca katılımcıların toplam kriz puanına bakıldığında yaklaşık %87'sinin bir düzeyde bu krizi deneyimlediği dikkat çekmektedir.

Büyüme korkusu puanları demografik değişkenler açısından incelendiğinde de benzer bir tablo ile karşılaşılmaktadır. Cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre büyüme korkusu puanları farklılaşmazken yaşam biçimi ve ilişki durumu değişkenlerinde farklılaşma olduğu göze çarpmaktadır. Yalnız yaşayan katılımcıların büyüme korkusu puanları eşi ile yaşayanlardan anlamlı bir şekilde yüksek iken eşi ile yaşayanlar diğer tüm yaşam biçimi gruplarından anlamlı bir şekilde düşük büyüme korkusu puanları almışlardır. İlişkisi olmayanların büyüme korkusu puanları ise ilişkisi olan

katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Bunların yanı sıra yaş ve hayat memnuniyeti değişkenleri ile büyüme korkusu puanları arasında zayıf ve negatif yönlü bir korelasyon olduğu gözlenmektedir.

Demografik değişkenlere göre katılımcıların psikolojik katılım puanları incelendiğinde eğitim durumu ve yaşam biçimi değişkenleri anlamlı bir farklılığa işaret etmezken cinsiyet, çalışma durumu, sosyal medyada geçirilen süre, ilişki durumu, yaş ve hayat memnuniyeti değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar doğurmaktadır. Kadınlar erkeklere göre, çalışmayanlar tam zamanlı çalışanlara göre, sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullananlar 1 saatten az ve 1-3 saat kullananlara göre ve ilişkisi olmayanlar ilişkisi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek psikolojik katılım puanı bildirmişlerdir. Öte yandan yaş ve hayat memnuniyeti ile psikolojik katılım puanları arasında negatif yönlü korelasyon olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak araştırma bulgularını toplamak gerekirse çeyrek yaşam krizinin Türkiye’deki beliren yetişkinler için de geçerli bir kavram olduğu kriz yaşayan bireylerin oranının dikkat çekici yüksekliği ile ortaya konulmaktadır. Bu durum daha çok hangi alanlarda kriz yaşandığının araştırılmasını ve destek ve müdahale programlarının düzenlenmesini gerekli kılmaktadır. İlgili araştırmacılara Türkiye’deki 21-35 yaş aralığındaki bireylerin iş, romantik ilişkiler, aile ilişkisi ve kimlik keşfi gibi hangi alanlarda sorun yaşadığını derinlemesine bir şekilde ortaya koymak üzere nitel çalışmalar yapmaları önerilebilir. Büyüme korkusu ve psikolojik katılım, çeyrek yaşam krizinin yordayıcıları olarak bu çalışma ile birlikte belirlenmiş olsa da çeyrek yaşam krizinde rolü olan diğer faktörlerin neler olduğuna yönelik çalışmaların yapılması da zenginleştirici olacaktır. Özerklik, benlik saygısı, helikopter ebeveynlik, yalnızlık, umut, iyilik hali ve değerler gibi değişkenlerin bir gelişimsel kriz olan çeyrek yaşam krizi kavramı ile birlikte çalışılması ilgili literatürü zenginleştirmek adına anlamlı olabilir. Türk kültüründe bu krizin nasıl deneyimlendiği ilerleyen çalışmalarla derinlemesine aydınlatılmalıdır.

Psikolojik katılığın çeyrek yaşam krizindeki varyansa daha büyük katkıda bulunması, beliren yetişkinlerin psikolojik esneklik kazanmasının krizin yol açtığı stres ve psikopatolojiler ile baş etmeleri için bir yol olabileceğini göstermektedir. Hayatlarının önemli alanlarında büyük tercihler yapması beklenen bu bireylerin değerlerini keşfetmeleri, değer odaklı yaşamayı ve içsel yaşantılarının farkına varmayı öğrenmeleri, pek çoğu kontrol edemeyeceği sebeplerden kaynaklanan (işsizlik, ekonomik sıkıntılar vs) zorluklarla işlevsel bir şekilde başa çıkmalarını ve duygu düzenlemesini ideal bir şekilde yapabilmelerini sağlayabilir. Bu bağlamda ilerleyen çalışmalarda amaçlı örneklerle yürütülecek KKT temelli psiko-eğitim gruplarının, bireysel ve grup müdahalelerinin, bu yaş grubu üzerindeki etkililiğinin sorgulanması, hem bu krizi yaşayan gençlerin krizden gelişerek çıkmasını sağlayacak hem de ilgili bilimsel literatürü zenginleştirecektir. Üniversitelerde KKT temelli psiko-eğitim gruplarının oluşturulması mezuniyet sonrası geçişi kolaylaştırabilir ve beliren yetişkinler sürecin doğası gereği getirdiği zorluklara daha sağlam göğüs germeyi öğrenebilirler. Çalışmanın bulguları üniversitelerde daha sistemli yürütülecek önleme ve müdahale çalışmalarına olan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Krizin bir diğer yordayıcısı olan büyüme korkusu kavramının ise daha fazla ampirik çalışma ile desteklenmesi gerekmektedir. Kavram ile ilgili literatür çok kısıtlı olduğundan yeterli ampirik veri de bulunmamaktadır. Nitel çalışmalar yapılması ve bağlanma stilleri, helikopter ebeveynlik, yetişkinlik ölçütleri gibi farklı değişkenler ile çalışılması kavramın aydınlanmasına katkı sağlayacaktır. Özetle, kısıtlı literatürde geçmişten beri pek çok farklı isimle anılmış bu kavramın derinlemesine çalışılması, bazı beliren yetişkinler için yetişkin rollerini üstlenmede yaşanan zorlukları açıklamakta araştırmacılara yardımcı olabilir. Gelecek çalışmalar ile kavramın daha iyi anlaşılması, yetişkinlik sorumluluklarını almaktan kaçınan genç yetişkinlerin iyilik halinin iyileştirilmesine yönelik çalışmaların daha isabetli bir şekilde tasarlanabilmesine de zemin hazırlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177. <https://doi.org/10.18863/pgy.12690>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood : The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook?sid=169434f2-2dd2-45fd-beba-a760efbf8854%40pdc-v-sessmgr01&vid=0&rid=1&format=EB> sayfasından erişilmiştir.
- Arnett, J. J., Kloep, M., Hendry, L. B., & Tanner, J. L. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Robinson, O., & Lachman, M. E. (2020). Rethinking adult development: Introduction to the special issue. *American Psychologist*, 75(4), 425-430. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000633>
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163–213.

- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 8(3), 204-227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Ateş, N., & Özden-Yıldırım, M. S. (2018). Büyüme Korkusu Ölçeği’nin (BKÖ) geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24), 158-175. <https://doi.org/10.20875/makusobed.380022>
- Ateş, N., & Özden-Yıldırım, M. S. (2020). Büyüme korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 402-410. <https://doi.org/10.33206/mjss.559423>
- Black, A. S. (2010). “Halfway between somewhere and nothing”: An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students (Order No. 1484631). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305184827). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/305184827?accountid=165780>
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. Australian Academic Press, <http://eds.b.ebscohost.com/eds/ebookviewer/ebook?sid=2219b68b-68de-44a9-ad20-45a3f145e754%40pdc-v-sessmgr02&vid=3&rid=1&format=EB> sayfasından erişilmiştir.
- Boisvert, S., & Poulin, F. (2017). Navigating in and out of romantic relationships from adolescence to emerging adulthood: Distinct patterns and their correlates at age 25. *Emerging Adulthood*, 5(3), 216-223. <https://doi.org/10.1177/2167696816675092>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance

and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Clark, A. E., & Lepinteur, A. (2019). The causes and consequences of early-adult unemployment: Evidence from cohort data. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 166, 107-124. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2019.08.020>

Côté, J. E. (2000). *Arrested adulthood: The changing nature of maturity and identity*. NYU Press.

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research method: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.

Daly, M., & Delaney, L. (2013). The scarring effect of unemployment throughout adulthood on psychological distress at age 50: Estimates controlling for early adulthood distress and childhood psychological factors. *Social Science & Medicine*, 80, 19-23.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.12.008>

Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).
<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>

Dowling, C. (2020). *Sindrella kompleksi: Çağdaş kadının bağımsızlık korkusu* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Afrika Yayınları.

Eurostat (2020). *Statistics on young people neither in employment nor in education or training*.
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training sayfasından erişilmiştir.

Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE.

- Fielding, L. E. (2020). *Yetişkin olmak: Büyümek ve duygusal olgunluğa erişmek* (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: Aganta Kitap.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M., & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis: Pearson new international edition* (7th ed.). Edinburg: Pearson Education Limited.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: A quick-start guide to ACT basics and beyond*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Henderson, M. (2019). The quarter-life crisis? precarious labour market status and mental health among 25-year-olds in England. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259-276. <https://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>
- Henig, R. M., & Henig, S. (2013). *Twentysomething: why do young adults seem stuck?*. Plume. https://play.google.com/books/reader?id=s9fxlC62eQEC&hl=tr&lr=&prints_ec=frontcover&pg=GBS.PT100.w.1.2.58#v=onepage&q&f=false sayfasından erişilmiştir.
- Johnson, H. D., Kent, A., & Yale, E. (2012). Examination of identity and romantic relationship intimacy associations with well-being in emerging adulthood. *Identity*, 12(4), 296-319. <https://doi.org/10.1080/15283488.2012.716381>

- Kalkan, M., Batık, M. V., Kaya, L., & Turan, M. (2019). Peter Pan Syndrome “Men Who Don’t Grow”: Developing a Scale. *Men and Masculinities*, 1-13. <https://doi.org/10.1177%2F1097184X19874854>
- Kiley, D. (1997). *Peter Pan sendromu: Hiç büyümeyen erkekler* (S. Kurt, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kirsch, T. B. (1974). A clinical example of puer aeternus identification. *Journal of Analytical Psychology*, 19(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1974.00151.x>
- Kitayama, S., Berg, M. K., & Chopik, W. J. (2020). Culture and well-being in late adulthood: Theory and evidence. *American Psychologist*, 75(4), 567–576. <https://doi.org/10.1037/amp0000614>
- Lane, J. A. (2015). The imposter phenomenon among emerging adults transitioning into professional life: Developing a grounded theory. *Adultspan Journal*, 14(2), 114-128. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/adsp.12009> sayfasından erişilmiştir.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2018). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Marano, H. E. (2016). The dangers of loneliness. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200307/the-dangers-loneliness> sayfasından erişilmiştir.
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* (Order No. 10254615). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.(1875046534). <https://search.proquest.com/docview/1875046534?accountid=165780>

- Milevsky, A., Thudium, K., & Guldin, J. (2014). *The transitory nature of parent, sibling and romantic partner relationships in emerging adulthood*. Springer. <chrome-extension://oemmnndcbldboiebfnladdacbdm/adm/https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-319-06638-7.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Murithi, G. G. (2019). Psychological factors contributing to quarter life crisis among university graduates from a Kenyan university. *International Journal for Advanced Research and Novelty (IJARN)*, 5(3). http://www.ijarn.com/sites/default/files/2019-04/Paper_2.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (Eds.). (2017). *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life*. Oxford University Press.
- Pallant, J. (2017). *SPSS Kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi* (S. Balcı ve B. Ahi, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). Turning 30'transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46-51. ISSN: 1748-1104.
- Petrov, N., Robinson, O. C. & Malinowski, J. (2019). *What do dreams really mean? The relationship between dream content, age, recent experienced emotions and crisis episodes in adults*. Poster presented at BPS Annual Conference, April 2019.
- Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 17-26. DOI: 10.1177/2167696813515852
- Reneflot, A., & Evensen, M. (2014). Unemployment and psychological distress among young adults in the Nordic countries: A review of the literature. *International Journal of Social Welfare*, 23(1), 3-15. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12000>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.

- Robinson, O. C. (t.y.). How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst. <https://www.oliverrobinson.info/consultancy> sayfasından erişilmiştir.
- 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 Behavioural Development*, 37, 407-416. DOI: 10.1177/0165025413492464
- Robinson, O. C. (2013). Quarterlife crisis: An overview. *Chinese Social Sciences*, 6, 6-7. <https://www.oliverrobinson.info/journal-articles> sayfasından erişilmiştir.
- 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., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27-37. DOI: 10.1007/s10804-013-9153-y
- Schröder, M. (2013). Jobless now, sick later? Investigating the long-term consequences of involuntary job loss on health. *Advances In Life Course Research*, 18(1), 5-15. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2012.08.001>
- Sharp, D. (1991). *Jung lexicon: A primer of terms & concepts*. Inner City Books. <https://www.psychceu.com/Jung/sharplexicon.html> sayfasından erişilmiştir.
- Sharp, D. (2001). *Digesting Jung: Food for the journey*. Inner City Books.
- Smith, A. R., Bodell, L. P., Holm-Denoma, J., Joiner, T. E., Jr, Gordon, K. H., Perez, M., & Keel, P. K. (2017). “I don’t want to grow up, I’m a [Gen X, Y, Me] kid”: Increasing maturity fears across the decades. *International Journal of Behavioral Development*, 41(6), 655–662. <https://doi.org/10.1177/0165025416654302>

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Toprak T. B, Arıcak O. T, Yavuz K. F (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27. Doi: 10.5455/JCBPR.26978
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). 2001-2019 Evlenme istatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1068 sayfasından ulaşılmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). İstatistiklerle gençlik. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33731> sayfasından ulaşılmıştır.
- Twenge, J. M. (2018). İ- Nesli (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444. DOI: 10.5455/bcp.20160223124107
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., & Burhan, H. Ş. (2020). Rule-governed behavior: A basic process for psychopathology and psychotherapy. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(1), 57-66. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.45688>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021a). 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. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/63470/960767>

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021b). *20-35 yaş aralığındaki bireylerin yaşadığı zorluklar ve çeyrek yaşam krizi*. Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi Özet Bildiri Kitabı, 83. Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Derneği, İzmir. <http://egad2021.org/ozet-kitabi.pdf>

Zimbardo, P., & N. D. Coulombe. (2017). *Bitik erkekler: Teknoloji erkekliği nasıl sabote etti?* (T. Yalur, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.

EKLER

EK 1. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.10.2020-E.113079



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu



Sayı : 91610558-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.09.2020 tarihli ve E.91059 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Zehra YELER'in, Prof.Dr.Galip YÜKSEL'in danışmanlığında yürüttüğü "*Çeyrek Yaşam Krizinde Büyüme Korkusu ve Psikolojik Esnekliğin Rolü*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun 06.10.2020 tarih ve 09 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Kurul Başkanı

Araştırma Kod No: 2020-547

Ek: 1 Liste

EK 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sevgili Katılımcı,

Bu anket formu Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Galip Yüksel danışmanlığında yüksek lisans tez çalışmasına bilgi sağlamak üzere hazırlanmıştır. Bu çalışmanın katılımcılarını 21-35 yaş aralığında, üniversite öğrencisi ya da mezunu bireyler oluşturmaktadır.

Bu araştırmaya katılımınızı onayladığınız takdirde sizden verilen ölçekleri içtenlikle cevaplamanız beklenecektir. Bu çalışma kapsamında elde edilecek olan bilimsel bilgiler sadece araştırmacılar tarafından yapılan bilimsel yayınlarda, sunumlarda ve eğitim amaçlı çevrim içi bir ortamda paylaşılacaktır. Toplanan veriler bilgisayarda şifreli bir dosyada tutulacaktır.

Bu çalışmaya katılım gönüllük esasına dayalıdır. Size verilen ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10 dakika sürecektir. Ölçeklerde yer alan hiçbir madde kişisel rahatsızlık verecek nitelikte değildir. Ancak herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplamayı nedenini açıklamaksızın yarıda bırakıp araştırmadan çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda vermiş olduğunuz bilgilerin araştırma ekibi tarafından kullanılması ancak sizin onayınızla mümkün olacaktır.

Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim. Araştırmanın sonuçlarıyla ilgili bilgi almak ve yanıtlanmasını istediğiniz sorularınız için çalışmayı yürüten Zehra Yeler ile iletişim kurabilirsiniz.

Yardımlarınız ve iş birliğiniz için teşekkür ederim.

Zehra Yeler

Araştırma Görevlisi (TED Üniversitesi)

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi (Gazi Üniversitesi)

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve ölçeklerdeki maddeleri içtenlikle yanıtlamam gerektiğini ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Araştırmaya katılmak istiyorum

Evet / Hayır

EK 3. Kişisel Bilgi Formu

Lütfen size uygun tanımlamaları işaretleyiniz ve açık uçlu olan sorular için cevabınızı yazınız.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

.....

2. Yaşınız:

3. Devam ettiğiniz yükseköğretim eğitim kademesi:

Eğitimimi tamamladım ()

Ön lisans ()

Lisans ()

Yüksek lisans ()

Doktora ()

4. En son tamamladığınız yükseköğretim eğitim kademesi:

Ön lisans ()

Lisans ()

Yüksek lisans ()

Doktora ()

5. Şu anda duygusal bir ilişkiniz var mı? (varsayarsa ay olarak süresi)

Evet, var. aydır birlikteyiz.

Hayır, yok. ()

6. Mesleğiniz:

7. Çalışma durumunuz:

Tam zamanlı ()

Yarı zamanlı ()

Çalışmıyorum ()

8. Yaşam biçiminiz:

Yalnız yaşıyorum ()

Evliyim, eşimle yaşıyorum ()

Ailemle yaşıyorum ()

Arkadaşlarımla yaşıyorum ()

Sevgilimle yaşıyorum ()

Yurtta yaşıyorum ()

Akrabalarımla yaşıyorum ()

9. Hayatınızdan memnuniyet düzeyiniz (uygun olan düzeyi işaretleyiniz)

1: Hiç memnun değilim - 7: Çok memnunum

-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----

10. Sosyal medyada günlük geçirdiğiniz süre:

1 saatten az ()

1-3 saat arası ()

4-6 saat arası ()

7 saatten fazla ()

EK 4. Kriz Tarama Anketi - 9

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçen altı ay içinde genel olarak hayatınızı tanımlayıp tanımlamadığını belirtiniz.

Normalden farklı yaşadığınız herhangi bir şeyi değerlendirmek için kendi yetişkin yaşamınızı göz önünde bulundurarak Evet/Hayır şeklinde görelî bir değerlendirmede bulununuz.

Son altı ay içinde.....

1) Yaşamımın dikkate değer ölçüde normalden daha zor, stresli ve zorlayıcı olduğunu hissediyorum.

() Evet () Hayır

2) Normalden daha fazla olumsuz duygu hissediyorum.

() Evet () Hayır

3) Bunalmış hissettiğim ve başa çıkmakta zorlandığım zamanlar oldu.

() Evet () Hayır

4) Bazı zor kişisel olayları başkalarından sakladığımı hissediyorum.

() Evet () Hayır

5) Şimdilerde yaşamımın ana dönüm noktalarından birinden geçmekteyim ya da çok yakında geçeceğim.

() Evet () Hayır

6) Yaşamım normalden daha değişken ve tahmin edilemez.

() Evet () Hayır

7) Kendimi ve yaşamımı normalden daha fazla sorguluyorum.

() Evet () Hayır

8) Yaptığım bazı seçimler hakkında kuşkular yaşamaktayım.

() Evet () Hayır

9) Yaşamımın daha fazla anlam ve amaca ihtiyacı olup olmadığını merak ediyorum.

() Evet () Hayır

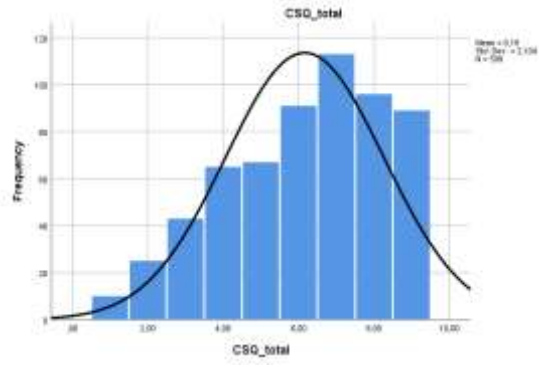
EK 5. Kabul ve Eylem Formu II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

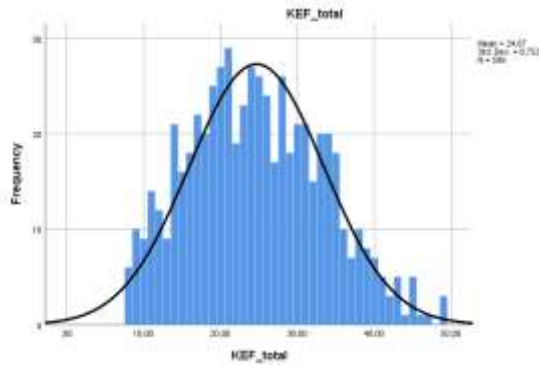
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten çekinirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

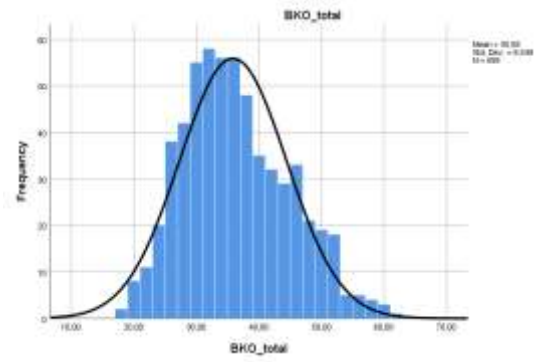
EK 6. Değişkenlerin Dağılımına ilişkin Histogram Grafikleri



Çeyrek yaşam krizi histogram

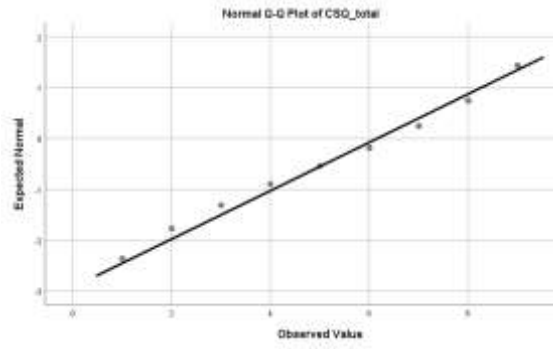


Psikolojik katılık histogram

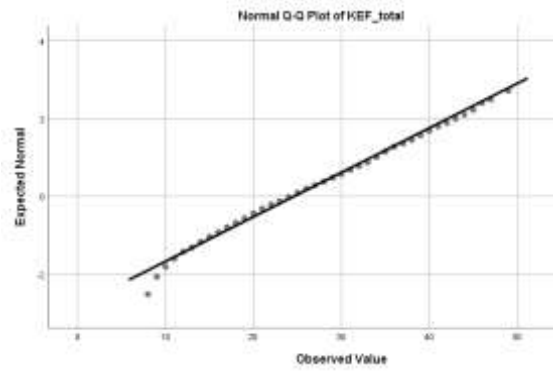


Büyüme korkusu histogram

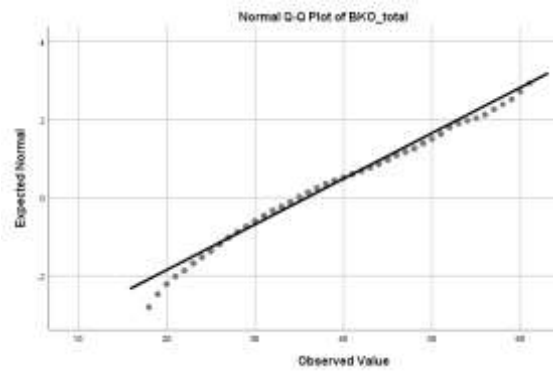
EK 7. Değişkenlerin Dağılımına ilişkin Q-Q Plot ve P-P Plot Grafikleri



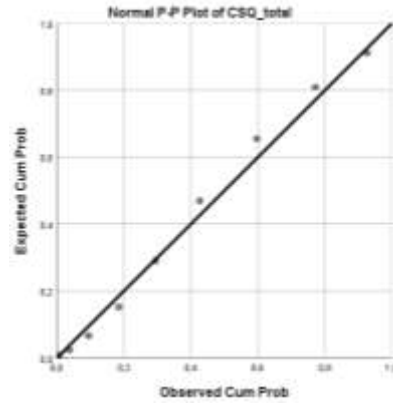
Çeyrek yaşam krizi Q-Q plot



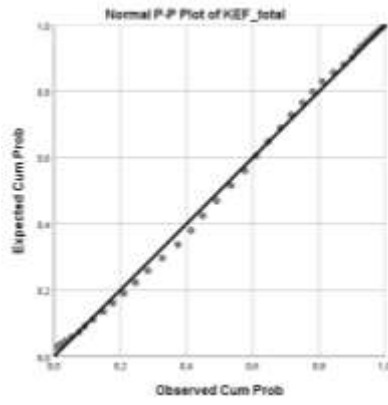
Psikolojik katılık Q-Q plot



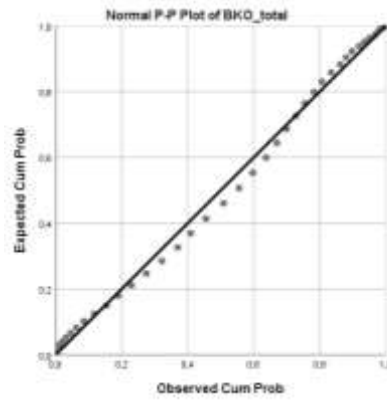
Büyüme korkusu Q-Q plot



Çeyrek yaşam krizi P-P plot

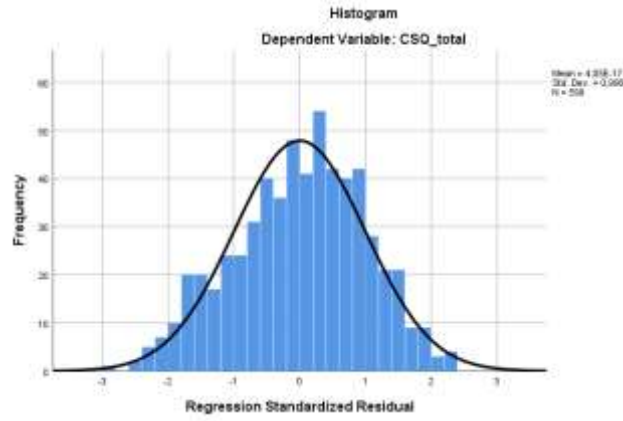


Psikolojik katılık P-P plot

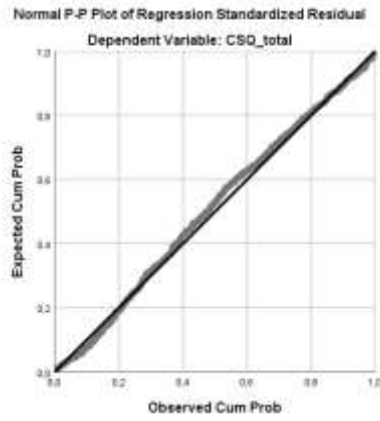


Büyüme korkusu P-P plot

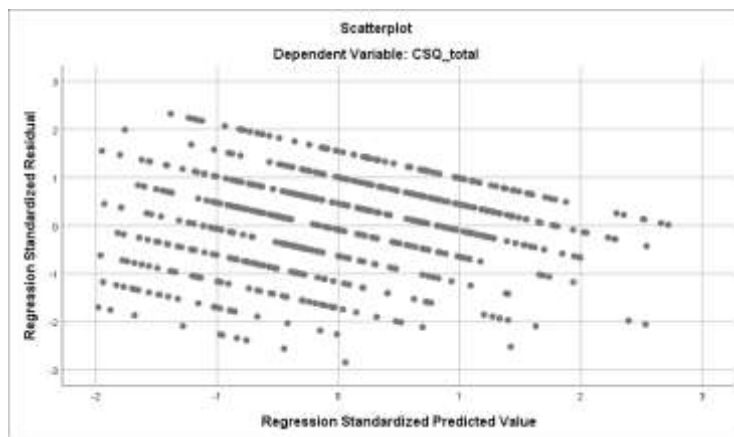
EK 8. Toplam Kriz Puanı için Varsayımların Kontrolüne İlişkin Grafikler



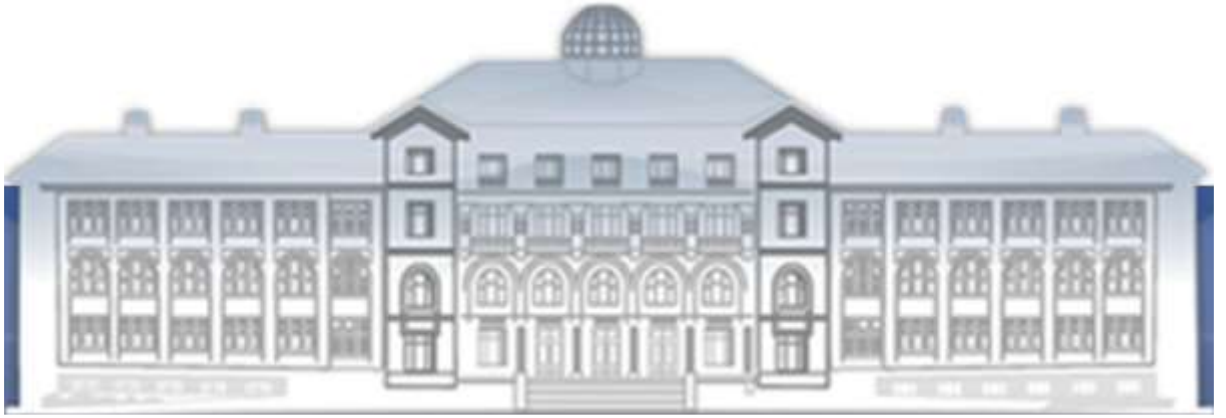
Toplam kriz puanı için histogram grafiği ve normallik eğrisi



Toplam kriz puanı için P-P grafiği



Toplam kriz puanı için saçılım grafiği



GAZİ GELECEKTİR...