

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE SONRASI KARIYER GEÇİŞ SÜRECİNDE
ÇEYREK YAŞAM KRİZİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA BERBER

**ANKARA
HAZİRAN, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE SONRASI KARIYER GEÇİŞ SÜRECİNDE
ÇEYREK YAŞAM KRİZİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA BERBER

DANIŞMAN: PROF. DR. METİN PİŞKİN

**ANKARA
HAZİRAN, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Kübra BERBER adlı öğrencinin hazırladığı “Üniversite Sonrası Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	Jüri Üyeleri	İmza
Başkan	Prof. Dr. Figen Çok	
Üye	Prof. Dr. Metin Pişkin (tez danışmanı)	
Üye	Doç. Dr. Gökhan Atik	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 06/06/2022 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. İlhan Yalçın
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdür V.

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Kübra Berber

ÖZET

ÜNİVERSİTE SONRASI KARIYER GEÇİŞ SÜRECİNDE ÇEYREK YAŞAM KRİZİ

BERBER, Kübra

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Haziran, 2022, xiv + 123 sayfa

Bu araştırmada, üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde zorluk yaşayan ve kariyerle ilişkili sorunlara bağlı olarak çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin deneyimlerinin ortaya koyulması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda üniversiteden iş yaşamına geçiş süreci, mezuniyet öncesinden başlanarak incelenmiş ve krizin örüntüsü, bilişsel ve duyuşsal boyutları, krizi tetikleyen veya zorlaştıran faktörler ile bireylerin bu süreçteki baş etme mekanizmaları ele alınmıştır. Araştırma, yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşıma dayalı nitel bir çalışmadır. Çalışma grubunu 22-35 yaşları arasındaki 8 kadın ve 5 erkek beliren yetişkin oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen soru formunun kullanıldığı yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır.

Bulgular, kriz öncesi, kriz ve kriz sonrası olmak üzere üç ana başlık altında, kriz öncesi, mezuniyet sonrası yaşamın belirsiz hale gelmesi, fiziksel ve psikolojik sağlık, sorgulamalar ve anlam arayışı, bilişsel süreçler ve kimlik, baş etme stratejileri, krizi tetikleyen ve zorlaştıran etmenler, kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizini etkileyen diğer unsurlar, pandeminin etkisi ve kriz sonrası temalarında incelenmiştir. Bireylerin işsizlik, işe girme, işe uyum ve iş doyumu gibi pek çok kariyerle ilişkili konu sebebiyle çeyrek yaşam krizi yaşadığı, bu dönemde kimlik ve anlama ilişkin sorgulamaların sürdüğü, kriz yaşantısının bireysel ve çevresel pek çok faktörden etkilendiği ve yaşamın diğer alanlarını etkilediği görülmüştür. Sonuçlar alan yazındaki araştırmalar ve kuramlar bağlamında tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: çeyrek yaşam krizi, üniversite sonrası geçiş, beliren yetişkinlik, kariyer geçişi

ABSTRACT

QUARTER-LIFE CRISIS IN POST-UNIVERSITY CAREER TRANSITION PROCESS

BERBER, Kübra

Master Degree, Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Metin PİŞKİN

June 2022, xiv + 123 pages

This research aims to reveal the experiences of individuals who go through difficulties and suffer from quarter-life crisis due to career-related issues in the post-university career transition process. In this context, the transition process is examined starting before graduation. The patterns of crisis, cognitive and affective dimensions, factors that trigger or complicate the crisis, and individuals coping mechanisms are also discussed. The research is a qualitative study based on interpretative phenomenological approach. The study group consists of 8 female and 5 male emerging adults between the ages of 22-35. Data were collected through semi-structured interviews using a question list developed by the researcher.

The findings are discussed under three main headings as pre-crisis, crisis, and post-crisis. Pre-crisis, the uncertainty of life post-graduation, physical and psychological health, questioning and search for meaning, cognitive processes, and identity, coping strategies, factors triggering and complicating the crisis, other factors influencing quarter-life crisis, the influence of pandemic and post-crisis themes were examined. It has been observed that individuals experience quarter-life crisis due to many career-related issues such as unemployment, job-seeking, job adjustment, and job satisfaction. Questioning identity and searching for meaning continues in this period. The crisis experience is affected by many individual and environmental factors and affects other domains of life. The results were discussed in the light of research and theories in the literature and recommendations were given.

Key Words: quarter-life crisis, post-university transition, emerging adulthood, career transition

ÖNSÖZ

Öncelikle tez danışmanım Prof. Dr. Metin Pişkin'e bana inandığı ve akademinin bir parçası olma imkânı sunduğu için minnettar olduğumu belirtmek isterim. Bu yola çıktığım andan itibaren bana olan desteğine ve adaletli yaklaşımına, alandaki bilgi birikimini ve tecrübesini benimle paylaşmasına ve bana özgür bir öğrenme ve araştırma ortamı sağlamasına teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmaktan çok keyif aldığım çeyrek yaşam krizi konusuyla tanışmamı sağlayan ve akademik alanda ilerlemem için bana fırsatlar sunan Prof. Dr. Figen Çok'a her alandaki desteği, samimiyeti, sabrı ve kibarlığı için ve jürimde yer alarak tezime katkıda bulunduğu için teşekkürlerimi sunarım. Jürimde yer alan bir diğer değerli hocam Doç. Dr. Gökhan Atik'e bana lisanstan beri öğrettiği her şey ve tezime olan değerli katkıları için teşekkür ederim. Dr. Nesime Can'a başladığım günden itibaren bana sunduğu sıcaklık ve destek için, kapısını her zaman bana açık tuttuğu için, uzun bir süpervizyon sürecinde bana danışmanlık yaptığı ve kendi çeyrek yaşam krizimden geçerken şefkat gösterdiği için sonsuz teşekkür ederim.

Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Psikolojisi ana bilim dallarındaki tüm hocalarıma, bana lisans ve yüksek lisans eğitimim ve çalışma hayatım süresince öğrettikleri her şey için teşekkür ederim, desteğinize minnettarım. Gazi Üniversitesi'nde bir yıl boyunca ders aldığım tüm hocalarıma bana öğrettikleri her şey için teşekkür ederim. Nitel araştırma konusunda bana öğrettikleri, keyifli ve ufuk açıcı dersleri için Doç. Dr. Mustafa Sever'e teşekkür ederim.

Tez çalışmamın analizlerinde dış denetçi olarak yer alan ve deneyimleri ve birikimleriyle bana yardımcı olan Arş. Gör. Esmâ Daşcı, Arş. Gör. Elif Gülçin Çelik Ateş ve Arş. Gör. Fatma Cemre Yavuz-Şala'ya emekleri ve zamanları için, ayrıca destekleri ve hayal edebileceğim en eğlenceli, en güven verici ve en samimi çalışma ortamını sağladıkları için teşekkür ederim. Bu ortamın diğer üyeleri olan sevgili çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Semanur Toker, Arş. Gör. Ecem Çiçek ve Arş. Gör. Tunahan Erpay'a çalışma motivasyonumu yüksek tutan pomodoro seanslarımız, keyifli öğle yemeklerimiz ve kahve molalarımız için teşekkür ederim. Dr. Öykü Mançe Çalışır ve Dr. Aslı Aşçıoğlu Önal'a bana sundukları destek ve samimiyetleri için teşekkür ederim.

Kurtuluş Parkı'nda, Kolej ve Kurtuluş arasında geçirdiğimiz kısacık öğle aralarında bile bana hep çok iyi gelen arkadaşlığı için ve hoşgörüsü, sakinliği ve çalışkanlığıyla bana örnek olduğu için Arş. Gör. Zehra Yeler'e, akademik yolculuğumuza el ele başladığımız ve birlikte birçok engelin ve zorluğun üstesinden geldiğimiz sevgili arkadaşım Arş. Gör. Kübra Özdoğan'a, Gazi Üniversitesi'nde geçirdiğimiz bir yılda paylaştığımız tüm güzel anılar için ve tatlı arkadaşlığı için Fatıma Kübra Güven'e, çocukluktan beri en büyük destek kaynaklarımdan olan, birlikte büyüdüğümüz sevgili dostlarım Sümeyye Ayan ve Berna Sultan Birinci'ye bana destek oldukları için teşekkür ederim.

Beni dünyaya getiren, çalışkanlığı, azmi ve sanatçılığıyla bana örnek olan canım annem Selma'ya, dürüstlüğün, iyi bir insan ve iyi bir çalışan olmanın önemini hatırlatan, her zaman desteğini hissettiğim canım babam Ahmet'e, kardeşleri olmaktan mutluluk duyduğum, birlikte büyürken bana çok şey katan ablam Aslıhan ve küçük kardeşim Muhammed Ali'ye, dünyadaki bir buçuk yıllık varlığında en büyük neşe kaynaklarımdan biri haline gelen yeğenim Mehmed Alparslan'a teşekkür ederim.

Tezime katılımcı olan, samimiyetle kendini açan tüm katılımcılarıma, bana hikayelerini anlatma şansı tanıdıkları için içten teşekkürlerimi sunarım. Son olarak bu tezin ortaya çıkışında en büyük emeğin sahibi olan canım kendime, sabır ve azimle çalıştığım, belirsizlikle mücadele ettiğim, bilmediğim şeyleri öğrenme ve deneme cesareti gösterdiğim, bazen çaresiz ve umutsuz hissettiğim anlarda bile yılmadan devam ettiğim ve bu uzun süreci tamamladığım için teşekkür ederim.

Çeyrek yaşam kriziyle mücadele eden ve umutsuz hisseden herkesin, kendilerine en uygun yolu bulabilmelerini ve geçirdikleri zorlu dönemde ihtiyaçları olan desteğe ulaşabilmelerini diliyorum.



Kendime...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Beliren Yetişkinlik.....	2
Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Gelişimi	4
Çeyrek Yaşam Krizi.....	7
Çeyrek Yaşam Krizinin Bütüncül Modeli	11
Problem.....	13
Amaç.....	15
Önem.....	15
Sınırlılıklar	16
Tanımlar.....	17
BÖLÜM 2.....	18
YÖNTEM	18
Araştırmanın Modeli.....	18
Çalışma Grubu	19
Verilerin Toplanması	22
Verilerin Çözümlemesi	23
Geçerlik ve Güvenirlilik.....	24
Araştırmacının Rolü.....	26
BÖLÜM 3.....	27
BULGULAR VE YORUMLAR	27
Kriz Öncesi	27
Mezuniyet Öncesi	29
Anı Anına Yaşama.	29
Mezuniyet Öncesi Başlayan Gelecek Kaygısı.	30
“Stres Var Ama Baş Edilebilir.”	30
Mezuniyet Sonrası Acele Etmek.....	31
Mezuniyet Sonrası Ara Vermek	31
Deneyim.....	32
Deneyim Kazanma İsteği.	32
Deneyimsizlik.	32
Denemeler.....	33
Online İş Arama.	33

Kriterlere Göre Değerlendirme.	34
Sürekli Denemeler ve Reddedilme.	34
Alternatifler.....	35
Alternatiflerin Çokluğu/Farklı Seçenekler Arasında Kalmak.....	35
Alternatiflerin Önündeki Engeller.	36
Yarı Zamanlı veya Geçici İşler.	36
Farklı Alanlarda Eğitim.	37
Lisansta Kurulan Ağlar Aracılığıyla İş Arama.	37
Referans.	37
İşe veya Eğitime Başlangıç Aşaması	38
Yeni Bir Şeyler Öğrenmenin Heyecanı.	38
İşe Uyum Sağlamanın Zorluğu.	39
İşe Uyum Sağlayamama.....	39
Kriz	40
Mezuniyet Sonrası Yaşamın Belirsiz Hale Gelmesi.....	44
Belirsizlik.	44
Belirsizlikten Kaçmak İçin Lisansüstü Eğitim.	45
Alışkanlıklar.....	46
Değişen Rutinler.....	46
Aile Evine Dönüşün Zorluğu.	47
Fiziksel ve Psikolojik Sağlık.....	47
Stresin Fiziksel Etkileri.	47
Somatizasyon.....	48
Stresle İlişkili Beslenme.....	48
Uyku Düzeninde Bozulmalar.	49
Olumsuz Duygular.	49
Depresif Duygudurum.	50
Gelecek Kaygısı.	50
Umutsuzluk.	51
Stres ve Baskı.	52
Sorumluluk ve Suçluluk.	52
Can Sıkıntısı.	53
Çaresizlik ve Mecburiyet.....	53
Öfke.	54
Yalnızlık.	54
Hayal Kırıklığı.....	55
Kısıtlanmışlık.	55
Pişmanlık.	55
Bilişsel Süreçler ve Kimlik	56
Kimlik.	56
Kimlik Boşluğu.	56
Mesleğin Kimlik Yönü.....	57
Özgüven.	57
Çevreden Gelen Övgülere İnanmama.	57

Özgüven.....	58
Özgüvensizlik.....	58
Kontrol Odağı.....	59
İçsel Kontrol Odağı.....	59
Dışsal Kontrol Odağı.....	60
Esneklik.....	60
Yeterlik Algısı.....	61
Akış.....	61
Sorgulamalar ve Anlam Arayışı.....	62
Hayatı Sorgulama.....	62
Anlam Arayışı.....	62
Meslekte Anlam.....	63
Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizini Etkileyen Diğer Unsurlar.....	64
Evlilik ve Romantik İlişkiler.....	64
Şehir Değişikliği ve Mekân Etkisi.....	66
Yaşamın Pek Çok Alanında Değişiklikler.....	67
Baş Etme Stratejileri.....	67
İçsel Süreçler.....	67
Kendi Kendine Yardım.....	68
İçe Dönme.....	68
Mizah.....	69
İnanç.....	69
Planlar ve Hedefler.....	69
Aktif Başa Çıkma.....	70
Hobiler.....	71
Fiziksel Aktivite.....	71
Kaçınma.....	72
Ortamdan Uzaklaşma.....	72
Maddesel Kaçınma.....	73
Sosyal Destek.....	73
Aile Desteği.....	73
Arkadaş Desteği.....	75
Evrensellik.....	75
Partner Desteği.....	76
Akıl Hocası Desteği.....	77
Yardım Arama.....	77
Profesyonel Destek Alma İhtiyacı.....	77
Kariyer Danışmanlığı.....	78
Yardım Alamama.....	78
Krizi Tetikleyen veya Zorlaştıran Faktörler.....	79
Çevre Baskısı ve Geç Kalmışlık Hissi.....	79
Aile Baskısı.....	79
Çevre Baskısı.....	80
Kendini Diğerlerine Göre Geç Kalmış Hissetme.....	81

Sosyal Medya.	82
Sosyal Desteğin Yokluğu.	83
Arkadaşlardan Uzaklaşma.	83
Çevredekilerle Görüşlerin Uyuşmaması.	84
Akıl Hocasının Yokluğu.	84
Ekonomik Bağımsızlık ve Finansal Zorluklar.	85
Aileye Yük Olma.	85
Maddi Sorunların Eğitime Etkisi.	86
Maddi Sorunların Sosyal Yaşama Etkisi.	86
Finansal Zorluklar.	87
Çalışma Koşulları.	87
Olumsuz Çalışma Koşulları.	87
İş ve Özel Yaşam Dengesi.	88
Değersizlik “Bizden Çok Var”.	88
Diğer Çalışanlar ve Yöneticilerle İlişkiler.	89
Mobbing.	89
Güvende Hissetmemek.	90
Düzenli Görev Dağılımının Olmayışı.	91
Etik Olmayan Beklentiler.	91
Ülke Koşulları.	91
Liyakatsizlik.	92
Normlara Uymamak.	92
Teori-Pratik Uyumsuzluğu.	93
Sistemle Çatışma.	93
Meslek Değerleri.	94
Saygınlık.	94
Meslekte Gelişim.	95
Meslek Değerlerinden Feragat Etme.	95
Pandeminin Etkisi.	96
Pandeminin Olumlu Etkisi.	96
Pandeminin Olumsuz Etkisi.	96
Kriz Sonrası.	97
Hayatın Düzene Oturması.	99
Mutluluk ve Rahatlama.	99
Motivasyon.	100
Anlam.	100
Zorluklardan Kazanca Odaklanma.	100
Başkalarına Yardım Etme.	101
İyi ki Olmadı.	102
Yorumlar.	102
BÖLÜM 4.	104
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.	104
Sonuçlar.	104
Öneriler.	108

Araştırmacılara Öneriler	108
Psikolojik Sağlık Hizmetleri Sunan Uygulayıcılara Öneriler	109
Üniversiteler ve Politika Yapıcılara Öneriler	110
KAYNAKLAR.....	112
EKLER	117
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	118
EK 2. Etik Kurul Onayı	119
EK 3. Görüşme Soru Listesi	120
BENZERLİK BİLDİRİMİ	121
ÖZGEÇMİŞ.....	122



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler	21
Kriz Öncesi Teması, Alt Kategorileri ve Kodları.....	28
Kriz Teması, Alt Tema, Kategori ve Kodları	41
Kriz Sonrası Teması, Alt Kategorileri ve Kodları.....	98



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bazı yaşam dönemlerindeki değişimler veya beklenmedik olayların getirdiği stres, bireylerin var olan başa çıkma yöntemleriyle çözülemediğinde günlük hayattaki işlevselliğin bozulması ve psikolojik dengenin sarsılmasıyla sonuçlanır. Kriz olarak adlandırılan bu zaman aralığı, her insanın yaşamında ortaya çıkması olası bir takım olay veya geçiş süreçlerinin ürünüdür. İnsanın yaşamını sürdürebilmek için ihtiyaç duyduğu dengeyi bozduğundan, baş edilemez derecede strese ve olumsuz duygulara sebep olduğundan ve psikolojik bozukluklara sebebiyet verebileceğinden kriz, psikolojik sağlıkla ilgilenen araştırmacılar tarafından sıklıkla üzerine çalışmalar yapılan bir kavramdır (Caplan, Mason ve Kaplan, 1965). Literatürde krizle ilgili farklı sınıflandırmalar ve adlandırmalar olsa da, genel olarak gelişimsel krizler ve durumsal krizler olmak üzere ikiye ayrılan bir sınıflamanın benimsendiği görülmektedir (Sandoval, 2001). Durumsal krizler, birey tarafından önceden tahmin ve kontrol edilemeyen, beklenmedik ve sıra dışı yıkıcı olaylar sonucu ortaya çıkmaktadır; ani, yoğun ve şok edici olması, durumsal krizleri diğer krizlerden ayırmaktadır. Gelişimsel kriz ise insanın normal yaşam akışında meydana gelen, olağan dışı tepkilerle sonuçlanan dramatik bir değişimi ifade etmektedir (James ve Gilliland, 2016).

İnsan yaşamı, beklendik, beklenmedik veya gerçekleşmesi beklenmesine rağmen gerçekleşmeyen olayları içeren pek çok farklı türde geçişe sahne olabilmekte, geçişler psikolojik büyüme için fırsatlarla, iyi oluşa yönelik tehditleri aynı anda içinde barındırmaktadır (Goodman, Schlossberg ve Anderson, 2006). Kriz, geçişin daha yoğun ve acil çözümlenmesi gereken bir şeklidir. Ciddi duygusal zorlukları, kendilik ve dünyaya ilişkin algıyla ilgili güçlükleri içermekte ve çözülmemesi halinde işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açabilmektedir (Slaikeu, 1990; akt. Robinson, 2020). Ancak bireylerin iyi oluşuna karşı oluşturduğu riske rağmen krizler, değişim şansını da beraberinde getirmektedir (Sandoval, 2001).

Gelişimsel krizlerle ilgili araştırmaların temelini, geçiş dönemlerindeki krizleri ele alan Erik Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı oluşturmaktadır. İnsan yaşamını sekiz döneme ayıran ve her bir dönem için tamamlanması gereken gelişimsel görevleri

belirleyen Erikson, aynı zamanda bu görevleri tamamlamak için çözülmesi gereken çatışmalar, başka bir deyişle psikososyal krizler olduğunu öne sürmektedir (Erikson, 1968).

Özetle, belli bir yaşam döneminden diğerine geçişte bireylerin değişimle baş edememesi ve benimsemesi gereken yeni rollere uyum sağlayamamasının sonucunda gelişimsel krizler ortaya çıkmaktadır. Krize neden olabilecek değişimlerin sıklıkla yaşandığı yaşam dönemlerinden biri de yetişkinliğe geçiştir. Robinson (2020) yirmi birinci yüzyılda genç yetişkinlere ilişkin beklentilerin geçmiş yüzyıllara göre oldukça farklı olduğunu öne sürmektedir.

Durum böyleyken, bu yüzyılda genç yetişkin bireylerin gelişimi, yaşam rolleri ve bu rollere ulaşmak konusunda çektikleri zorluklar, bu zorlukların krize sebep olup olmadığı ve bu dönemde yaşanan krizin niteliği üzerine çalışmalar yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu araştırma, yirmi birinci yüzyılda yetişkin olma ve yetişkinliğe geçişte yaşanan gelişimsel kriz deneyimini, yetişkin yaşam alanında geniş bir yer kaplayan kariyer rolleri bağlamında ortaya koymak üzere yürütülmüştür. Bu bağlamda öncelikle ilgili alan yazında yer alan güncel kavramlar kapsamında yetişkin gelişimi ve yetişkinlikte kariyer gelişimi incelenmiş ve sonrasında bu çalışmanın amacı ve önemine değinilmiştir.

Beliren Yetişkinlik

Son yirmi yılda, ergenlikten yetişkinliğe giden yolun eskisinden daha uzun olduğunu ifade eden beliren yetişkinlik kavramı, yeni bir yaşam dönemi olarak alan yazında yerini almıştır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlikte bireyler, kendilerini ne ergen ne de tam olarak yetişkin olarak tanımlayabilmektedir. Bu dönemin özellikleri arasında, özellikle de iş ve aş konularında çeşitli fırsatlar, bu fırsatları deneme ve keşfetme yoluyla kimlik arayışı, istikrarsızlık ve kendine odaklı olma sıralanmaktadır. Arnett (2004) yaklaşık olarak on sekiz ile yirmi dokuz yaşları arasındaki bu yaşam döneminde sahip olunan çeşitli imkânlar ve olasılıkların heyecan verici olduğunu, ancak beliren yetişkinleri bu dönemde nereye doğru ilerlediği bilinmeyen keşif süreci ve yerleşik olmayan yaşamları dolayısıyla belirsizlik ve kaygının beklediğini belirtmektedir.

Türkiye'de gençlerin eğitim süresinin ve eğitim seviyesinin artması, işsizlik oranlarındaki artış ve çalışan rolüne ve dolayısıyla diğer yetişkin rollerine geç erişme, evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının yıllar geçtikçe yükselmesi gibi değişkenler Türkiye'de yetişkinliğe

geçiş sürecinin uzadığını ve beliren yetişkinlik döneminin gözlemlendiğini göstermektedir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016).

Beliren yetişkinlik döneminin varlığı ve nitelikleri, kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Bunun yanı sıra sosyoekonomik düzey, kişinin yaşamında beliren yetişkinlik evresinin var olup olmamasını da etkilemektedir. Beliren yetişkinlik kavramına yönelik eleştiriler çoğunlukla bu evrenin belli bir ayrıcalıklı grup için geçerli olduğu, farklı geçmiş, sosyoekonomik düzey ve kültürel altyapıya sahip gruplar için kapsayıcı olmadığı yönündedir. Örneğin bazı bireylerin aile ekonomisine katkıda bulunmak veya hasta bir aile üyesinin bakımını üstlenmek gibi nedenlerle hızlıca yetişkin olmak zorunda kaldıkları belirtilmekte, batılı orta sınıf erkekler dışında kalan gençler için ergenlik ve yetişkinlik arasında belirgin bir evrenin varlığına şüpheyile yaklaşılmaktadır. Bazı araştırmacılar (Arnett, Kloep, Hendry ve Tanner, 2011; Hendry ve Kloep, 2007) yetişkin olmadan önce ailenin desteğiyle sorumluluk almadan yaşamının ve önündeki fırsatları keşfetmenin yalnızca kısıtlı bir grup insan için olanaklı olduğunu öne sürmektedirler.

Türkiye’de de Çok ve Atak (2015) tarafından yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, farklı sosyoekonomik düzeydeki ve çeşitli büyüklükteki yerleşim yerlerinde yaşamlarını sürdüren genç bireyler için yetişkinliğe geçişin koşulları ve beliren yetişkinlik evresinin varlığı değişkenlik göstermektedir. Kırsalda yaşayan veya kırsal kökenli olup sonradan şehre taşınan genç bireyler kendilerini çoğunlukla yetişkin olarak görmektedir. Bunun aksine şehirli gençlerin çoğunluğu kendilerini yetişkin olarak görmemekte, bunu bir iş sahibi olmamaya ve hala ailesiyle yaşıyor olmaya bağlamaktadır. Katılımcıların yetişkin olma kriterleri; yaşla ilişkili biyolojik kriterler, evlilik ve ebeveynlik, çalışma, bir evden sorumlu olma ve davranışsal olgunluk temaları altında toplanmaktadır. Kırsal alanlarda yaşayan katılımcıların çoğunun askerliği tamamlama, sosyal sorumluluklarını üstlenme, özgüven ve kendi yaşamını yönetme temalarına vurgu yaptıkları, buna karşın kentsel kesimde en çok vurgulanan koşulun ekonomik bağımsızlık olduğu dikkati çekmektedir. Bu çalışmada kırsal kökenli kentli katılımcılar tarafından beliren yetişkinliğin ölçütü olarak en fazla vurgulanan temaların ise bireyin kendi kararlarını vermesi, kendini ifade etmesi, kendi kendine yetebilmesi ve sosyal olarak kabul görmesi olduğu dikkati çekmektedir. Bu çalışmada katılımcıların pek çoğunun yaşamlarının bu dönemde önemli kararlar verdiklerini vurgulamaları, kentte yaşayan katılımcılarda yetişkinliğe geçiş sürecinin Arnett'in beliren yetişkinlik kuramıyla tutarlılığı işaret etmektedir. Ancak Türkiye'nin kırsal kesimlerinde yetişkinlik,

"*hak edilmiş yetişkinlik*" olarak isimlendirilen yeni bir kavramla açıklanmaktadır. Kırsalda yaşayan gençler için yetişkin olma koşulları hem kendileri hem de içinde bulundukları yerel topluluk tarafından belirlenmektedir, ayrıca sosyal beklentilerin yetişkin olma algısı üzerinde büyük bir rolü vardır (Çok & Atak, 2015).

Beliren yetişkinlik döneminin yaşanma şekli sosyoekonomik düzey, kültürel ve bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterdiği gibi, bu dönemde kariyer gelişimi ve kariyer seçimleri de kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Kimi beliren yetişkinler, kendilerine uygun işi bulmak için bir keşif sürecinden geçmekte ve birkaç denemenin ardından kimliklerine uygun işi bulmaktadır. Öte yandan, erken yaşlardan itibaren ne yapmak istediğini bilen ve bu doğrultuda ilerleyen bireyler de vardır. Bazıları için ise çocukluktan beri hayalini kurduğu işi yapmak mümkün olmamaktadır. Kimi beliren yetişkinlerin kariyer yolu, keşiften ziyade daha plansız, düzensiz bir şekilde ilerlemektedir. Özellikle ilgileri ve yetenekleri konusunda açık bir fikri olmayan bireyler, kendilerine uygun işi seçmek yerine rastgele işlere girebilmektedir. Pek çok kadın beliren yetişkin için kariyer seçimi, kimliklerine uygun işi seçmenin ötesinde, annelik gibi diğer yaşam rolleriyle dengeyi sağlayacak bir seçim yapmak anlamına gelmektedir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlikte kariyerle ilgili atılan adımlar yaşamın ileriki evrelerini de etkilemektedir. Beliren yetişkinlik döneminde kariyer değişikliği yapan ve sürekli işe girip çıkan kişiler, otuz iki yaşında diğerlerine göre daha düşük gelir, daha düşük mesleki statü ve daha düşük kariyer doyumuna sahip olmaktadır. Gönüllü bir şekilde kariyerlerinde değişiklik yapıp daha iyi olan bir işe geçen bireyler için bu değişiklik olumlu sonuçlanabilmekle birlikte, öncekinden daha iyi olmayan bir başka iş için işten ayrılan ve işsizlik yaşayan bireyler için bu süreç olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Krahn, Howard ve Galambos, 2015). Beliren yetişkinlik dönemindeki olayların yaşamın sonraki evrelerini bu denli etkilediği göz önüne alındığında, bu dönemde bireylerin kariyer gelişim süreçlerinin incelenmesinin önemi açığa çıkmaktadır.

Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Gelişimi

Bazı bireyler ergenlik döneminden itibaren çalışmaya başlasa da, iş ve çalışmak beliren yetişkinlik döneminde yeni bir anlam kazanır. Beliren yetişkinler, yetişkin yaşamları boyunca ne tür bir iş yapmak istediklerini ciddi bir şekilde düşünmeye başlar. Artık bir işe sahip olmak, maddi gelir elde etmenin ve boş vakitleri doldurmanın ötesinde, yetişkin yaşamlarının merkezini oluşturacak bir yaşam rolüdür. Bu dönemde iş ve meslek,

kimlikle ilgili sorgulamalarla da yakından ilişkilidir. Genç bireyler, çeşitli iş fırsatlarını deneyerek kim olduklarıyla ilgili daha açık bir anlayış geliştirmekte ve hangi işlerin kendilerine uygun olduğunu keşfetmektedirler (Arnett, 2004).

Super'ın (1980), yaşam boyu yaşam alanı yaklaşımına göre beliren yetişkinlik, keşfetme evresinin sonlarına ve yerleşme evresinin başlangıcına denk gelmektedir. Bireyler bu yaşlar arasında; çalışan, ev işlerini yapan kişi, eş, ebeveyn gibi pek çok yaşam rolünü oynamaya başlamaktadır ve bu rollere verilen önem, bireylerarası farklılık göstermektedir. Kimi beliren yetişkinler öğrenci rolüne devam etmek üzere hareket etmekte, kimileri ise çalışan veya eş rollerine öncelik vererek buna göre planlar yapmaktadır. Beliren yetişkinlerin pek çok konuda karar vermeleri ve kariyer gelişime evrelerinin gerekliliklerini yerine getirmeleri beklenmektedir. Bazen bu kararların alınması sırasında belli yaşam rolleri birbiriyle çatışabilmektedir. Örneğin çocuk rolünden yavaş yavaş çıkarak yetişkin rolüne uyum sağlamaya çalışan beliren yetişkinler, bu yeni rolde alışkın oldukları çocuk rolünden daha fazla sorumlulukla karşı karşıya kalmaktadır. Benzer bir rol çatışması da öğrenci ve çalışan rolleri arasında yaşanmaktadır, bireyler yeni ayrıldıkları öğrenci rolünden daha farklı görevler gerektiren çalışan rolüne uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir. Bunların yanı sıra hangi role öncelik verileceği ve daha fazla zaman ayrılacağıyla ilgili de sorunlar yaşanabilmektedir. Örneğin yoğun iş temposu nedeniyle boş zaman rolüne yeterince vakit ayıramayan bireyler, memnuniyetsizlik ve yaşamdan doyum alamama gibi olumsuz hislerle karşı karşıya kalabilmektedir (Ulaş-Kılıç, 2020).

Beliren yetişkinlerin kariyer gelişimini daha iyi anlamak için, gelişimsel kariyer kuramlarında bu dönemin denk geldiği evrelerin özelliklerini incelemekte yarar vardır. Super (1980) ve Savickas'a (2002) göre beliren yetişkinlik dönemini kapsayan keşfetme ve yerleşme evreleri, bireylerin kendilerinden bekledikleri ile çevrenin bu bireylerden beklentilerini anlamak için bir çerçeve sunmaktadır.

Keşif evresinde bireyler, sorularını oluşturup ön kabullerini gözden geçirmekte, durumu anlamak için gerekli olan gerçekleri tanımlamakta, bilgi toplayıp analiz etmekte, alternatif yol haritalarını belirlemekte ve bu rotaların olası sonuçlarını göz önünde bulundurmaktadırlar (Super, 1980). Meslek seçimi yapmak için kişinin kendi benliği ve mesleklerle ilgili araştırma yürütmesi, bu dönemin temel görevidir ve bu görev doğrultusunda billurlaşma, belirleme ve gerçekleştirme olmak üzere üç alt aşamadan geçilir.

Billurlaşma aşamasında ilgiler, yetenekler ve mesleki değerler; bütünüyle mesleki benlik kavramı belirgin hale gelmekte, aynı zamanda mesleklere ilişkin bir eleme süreciyle birlikte kişinin, mesleki benliği ile uygun meslekleri eşleştirmesi beklenmektedir. Ardından gelen belirleme aşamasının gerekliliği ise mesleki bir seçim yapmaktır. Bu doğrultuda bireylerden geçici deneyimlerini gözden geçirerek derinlemesine araştırma yapmaları beklenmektedir. Bu araştırma süreci, eğitim almaya devam etmeyi, seyahat ve iş deneyimi yoluyla bireylerin kendi benliklerini ve dünyayı keşfetmelerini içerebilmektedir. Son olarak gerçekleştirme aşamasına gelindiğinde belirlenen mesleki tercihler arasından en uygun olanını eyleme dönüştürmek beklenmektedir (Savickas, 2002). Seçimlerin eyleme geçirildiği bu dönem genellikle “okuldan işe geçiş süreci” olarak da adlandırılmaktadır (Blustein, Juntunen ve Worthington, 2000).

Okuldan iş yaşamına geçiş süreciyle birlikte, yetişkin topluluğuna dâhil olunmakta ve bu yeni toplulukta eskiden onay ve kabul görmeyi sağlayan bilindik yolların artık işe yaramadığı görülmekte, yeni davranış kalıpları ve tutumlarla karşılaşmaktadır. Bireyler bu evrede alışık olmadıkları çevrede; becerileri, yetenekleri, bilgi ve donanımları ile işe alınmaya değer olduklarını, sağlam fikirlerinin ve kimliklerinin olduğunu göstermek zorundadırlar. Bu nedenle okuldan iş yaşamına geçişin doğasını ve kapsamını anlamak, eğitimciler ve kariyer danışmanları için gereklidir (Super, 1957).

Savickas (2002), yaklaşık olarak 25-45 yaşları arasına denk gelen yerleşme evresini, benlik kavramının mesleki role uygulanması olarak görmekte ve bu evrede amacın, kişinin iç ve dış dünyası arasındaki uyumun sağlanması olduğunu ifade etmektedir. İdeal olarak iş yaşamı; geçim sağlamanın yanı sıra benlik kavramının mesleki bir yansıması olmalıdır. Bu evrede bireylerden beklenen, kendilerini ifade ettikleri bir işte yerlerini sağlamlaştırmaları ve görevlerini tatmin edici bir şekilde yerine getirerek istikrar sağlamalarıdır (s. 178).

İçinde bulundukları kariyer gelişim evrelerinde beklenenlere rağmen, kariyer gelişim görevlerini yerine getirmek ve kendilerine uygun yetişkin rollerine dâhil olmak pek çok beliren yetişkin için oldukça çetrefilli bir süreçtir. İdeal olan yetenek ve ilgilerle uyumlu, kimliğe uygun bir işe sahip olmaktır ancak pek çok beliren yetişkin kimliklerine uygun bir iş seçme fırsatına sahip olamamaktadır. Arnett (2004) bu dönemde çoğu gencin yaşam giderlerini karşılamak amacıyla uzun dönem hedeflerine ve kimliklerine katkısı olmayan işlerde çalışmak zorunda kaldıklarını belirtmektedir. Kariyer gelişim görevlerini toplumun ve kendisinin beklentisi doğrultusunda yerine getiremeyen bireyler, gelişimsel

bir krizle karşı karşıya kalabilmektedirler. İşte beliren yetişkinlik döneminde arzu edilen yetişkin rollerine ulaşmakta yaşanan problemler sonucu ortaya çıkan gelişimsel kriz, çeyrek yaşam krizi olarak adlandırılmaktadır.

Çeyrek Yaşam Krizi

Hedeflerin ve onlara ulaşma yolunda yapılması gerekenlerin belirli olduğu üniversite yaşamının ardından bireyler, pek çok yol ayrımıyla karşılaşacakları yeni bir dünyaya adım atmaktadırlar (Robbins ve Wilner, 2001). Önlerindeki sonsuz karar verme süreci, gelecekle ilgili belirsizlikler, istikrarsızlık ve süregelen değişim bireylerin kendilerini kaybolmuş, çaresiz ve kararsız hissetmelerine ve bu geçiş sürecinin krize dönüşmesine sebep olabilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Yirmili yaşlardaki bireylerin gelişimsel kriz yaşantısını açıklayabilmek amacıyla “çeyrek yaşam krizi (quarter life crisis)” kavramı ortaya çıkmıştır (Robinson, 2019).

Çeyrek yaşam krizi, özü itibariyle bir kimlik krizidir. Erikson’ın kuramına göre kimlik, 12-18 yaşları arasındaki bireylerin asıl gelişim görevidir, 20-30 yaşları arasındaki bireylerin ise gelişimsel görevi yakınlık kurma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1968). Günümüzde ise yirmili yaşlardaki bireylerin kimlikle ilgili sorgulamalarının devam ettiği görülmektedir (Stapleton, 2012). Bu yaşlarda bireylerin yakınlık kurma ihtiyacı ve bu ihtiyaca bağlı olarak yaşanan sorunlar da çeyrek yaşam krizine sebep olabilmektedir. Buna rağmen krize sebep olan başlıca sorunlar, kariyerle ilişkili faktörlerdir (Robinson, Wright ve Smith, 2013; Yeler, Berber, Özdoğan ve Çok, 2021). Levinson’ın kuramında yetişkinliğe geçiş sürecinin 22 yaşında sona erdiği ve 22-30 yaşları arasında bireylerin yetişkin rollerini inşa ettiği ve sürdürdüğü öne sürülmektedir (Levinson, 1986). Ancak 21. yüzyılda bireyler için yaşam akışının farklılaştığı oldukça açıktır. Aile yapısının ve iş yaşamının hızla değişimi ve dolayısıyla, yetişkin rollerine geçişin gecikmesi, yetişkin gelişiminin incelenmesine yönelik yeni kuramların geliştirilmesini gerekli kılmaktadır (Arnett, Robinson ve Lachman, 2020). Yirmili yaşlardaki bireylerin yaşadıkları zorlukların konuşulmaması, bu bireylerin sorunlarını görünmez kılmakta, dolayısıyla genç bireylerin yaşadıkları zorlukların diğerleri tarafından da yaşanan yaygın deneyimler olduğunu fark edememelerine sebep olmaktadır. Bu nedenle çeyrek yaşam krizinin kavramsallaştırılması ve bu konuyla ilgili bilgi birikiminin artarak, bilinirliğinin yaygın hale gelmesi, bu bireylerin deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Robbins ve Wilner, 2001).

Stapleton (2012) tarafından çeyrek yaşam krizini danışanlar ve danışmanların gözüyle incelemeyi amaçlayan nitel bir araştırmada, katılımcılar özellikle kariyerle ilişkili alanlarda aradıklarını bulamadıklarını, kendilerini tanımlamakta güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Bireyler, bu dönemde mezuniyetin gecikmesi, işsizlik ve finansal zorluklar, yaşamlarındaki romantik ilişkilerdeki sorunlar, ocuk sahibi olma, bir işe başlama veya bir işten ayrılma gibi zorlu olaylara uyum sağlamakta güçlük çekmekte ve bunun sonucunda çeyrek yaşam krizi yaşayabilmektedirler. Aileler, kendi kuşaklarındaki yetişkin rollerine erişme şekillerini, çocuklarından beklemekte ve kimi zaman bu beklentiler, baskıya dönüşmektedir. Oysa günümüzün sosyal ve ekonomik faktörleri geçmiştekinden çok farklıdır ve bireylerin ebeveynleriyle aynı örüntüyü izlemesi beklendiğil değildir. Bireyler, ebeveynlerinden gelen baskıyı çoğu zaman içselleştirmekte ve dışsal bir etken olduğunun farkına varamamaktadırlar. Dışsal baskıların yanı sıra bireylerin kendilerine ilişkin beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşmediğini gördüklerinde yaşadıkları hayal kırıklığı da çeyrek yaşam krizine yol açabilmektedir.

Panchal ve Jackson (2007), eyrek yaşam krizini otuzlu yaşlara geçiş olarak isimlendirmiş ve bireylerin bu geçiş sürecinde yirmili yaşlarında verdikleri kararları gözden geçirerek iş ve aşk gibi konularda daha ciddi bağlılıklar inşa ettiklerini, kendilerini daha iyi anladıklarını, bir amaç bulma doğrultusunda hareket ettiklerini ve kimlik arayışında olduklarını belirtmişlerdir. Milenyum ya da Y kuşağı olarak isimlendirilen genç bireyler, geçmiş kuşaklara göre çok daha fazla fırsata sahip olmakla birlikte, sonsuz olasılıklar arasından kendileri için en doğru olanı seçme konusunda baskı hissetmektedirler. Yine geçmiş kuşaklarla karşılaştırıldığında milenyum kuşağındaki bireyler, bağlılığın azaldığı sosyal ilişkilerde ihtiyaç duydukları sosyal desteği yeterince bulamayabilmektedirler. Bireyler bu geçiş sürecinde kontrolünü kaybetmiş hissedebilmekte, kafa karışıklığı, kaygı ve depresyon deneyimleyebilmektedirler. Seyahat etmek, alkol veya uyuşturucu madde kullanmak gibi kaçınma davranışları veya zaman baskısıyla baş edemeyip evlenmek veya hızlıca bir kariyer yoluna girmek gibi davranışsal tepkiler de yine bu dönemde gözlenebilmektedir. Bireylerin bu geçiş sürecinde baskı hissettiği yaşam alanları kariyer, romantik ilişkiler, aile ve arkadaşlık ilişkileri, sağlık ve yaşam biçimi olarak sıralanabilir.

Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn ve Ungar (2020) tarafından Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriziyle ilgili Twitter'da paylaştıkları içeriklerin analiz edildiği bir araştırmanın bulguları, diğer

alışmalarla benzer sonuçlara işaret etmektedir. Bu çalışmaya göre çeyrek yaşam kriziyle ilgili içerikler iş ve çalışma sözcükleriyle yüksek düzeyde ilişkili görünmektedir. Aynı zamanda sıklıkla kullanılan kelimeler beliren yetişkinliğin benmerkezci ve geleceğe dönük yapısını ve çeyrek yaşam krizinin kimlik arayışı özelliğini desteklemektedir. Geçiş, zaman ve hareketle ilgili sözcüklerin sıklıkla kullanılması, çeyrek yaşam krizinin geçişsel bir dönem olarak algılandığını doğrulamaktadır. Alkol kullanımıyla ilgili içeriklerin sıklığı, beliren yetişkinlerin bu dönemde maddesel kaçınma davranışı gösterdiği yönünde yorumlanabilir. Olumlu duyguların yanı sıra ruh sağlığı ile bağlantılı olumsuz duyguların da sıklıkla ifade edildiğinin belirlenmesi, krizin bireyleri ruhsal açıdan daha hassas hale getirdiği bulgusuyla örtüşmektedir.

ek Cumhuriyeti'ndeki genç bireylerin çeyrek yaşam krizi ve Budizm pratikleriyle ilişkisinin incelendiği bir başka araştırmanın bulguları (Cirklová, 2021), kültürün ve sosyoekonomik faktörlerin çeyrek yaşam krizi üzerindeki etkisini göstermektedir. Krizin zellikleri diğer sanayileşmiş ülkelerdekine benzer olsa da, ek Cumhuriyeti'nde işsizlik oranlarının düşüklüğü, genç bireylerin kariyere ilişkin endişelerinin daha az, ancak yaşamın diğer alanlarındaki sorunların daha ön plana çıkmasına sebep olmaktadır. Düşük işsizlik oranlarının farkında olan bireyler, kendilerini şanslı saymakta ve daha fazla kariyer yolunu deneme özgürlüğüne sahip olduklarını düşünmektedirler. Bu bulgular, farklı ekonomik seviyelerdeki toplumlarda çeyrek yaşam krizinin yaygınlığının ve yaşanma biçiminin değişebileceğine işaret etmektedir. Araştırmacılar, Budizm uygulamalarının kriz yaşayan bireylere çevrelerindeki başarı odaklı rekabet ortamında eksikliği hissedilen varoluşsal ve ruhsal desteği sunduğunu, aynı zamanda sosyalleşmeleri için de alan yarattığını belirtmişlerdir.

Murphy (2011) tarafından İrlandalı beliren yetişkinlerin zorluk yaşadıkları alanların ve çeyrek yaşam krizi deneyimlerinin belirlenmesi amacıyla yürütülen nitel bir araştırmanın bulguları, 18-28 yaşları arasındaki gençlerin ilişkiler, iş ve finansal konular ve kimlik gelişimi alanlarında ortaklaşan birtakım zorluklar yaşadıklarını göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kadın ve erkek katılımcıların özellikle ilişkiler temasındaki bazı deneyimleri farklılaşmaktadır. Erkek katılımcılar, aile evinden ayrılmakla ilgili baskı gördüklerini belirtirken, kadın katılımcıların aile evinden ayrılmaları çoğunlukla ebeveynlerinin baskısına değil, kendi bağımsız olma isteklerine bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bu nedenle erkek katılımcıların aileleriyle ilişkilerini daha çok problemlili algıladıkları belirlenmiştir. Bu araştırmada romantik ilişkiler konusunda da cinsiyete göre farklılıklar belirlenmiştir. Bulgulara göre ilişkisi olmayan

kadın katılımcılar, partner, eş veya annelik gibi rolleri elde edemeyeceklerine ilişkin kaygı yaşadıklarını, buna karşın romantik ilişkisi olan katılımcılar partnerlerini bir destek kaynağı olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Arkadaşların da benzer bir şekilde genellikle destek kaynağı olarak algılanmasına rağmen, bazı katılımcıların kendilerinin henüz elde edemediği rolleri başarıyla elde eden arkadaşlarıyla kendilerini karşılaştırarak geç kalmış olduklarını hissettiklerini belirttikleri görülmüştür. Bireylerin bu süreçte hem olumlu hem de olumsuz bazı duygular yaşadıkları saptanmıştır. Olumsuz duygular belirsizlik, kaygılı olma, kafası karışmışlık veya sıkışmışlık, olumlu duygular ise geleceğe dair umutlu olma, krizin ardından rahatlatma ve tatmin olma olarak ifade edilmiştir. Olumlu duygular hisseden bireyler genellikle hayatları ve seçimleri üzerinde kontrol sahibi olduklarından söz etmişlerdir. Lisans eğitimine devam eden ve etmeyen katılımcılar arasında çeyrek yaşam krizi algıları açısından fark gözlenmemekle birlikte, her iki grubun da beliren yetişkinliği, krize sebep olan zorlu olayların olduğu bir dönem olarak deneyimlediği görülmüştür. Pek çok beliren yetişkin, ergenliği geride bırakarak yeni bir kimlik oluşturmak için denemeler yaptıkları bir dönemden geçmektedir. Ülkenin içinde bulunduğu ekonomik durgunluk, bireylerin finansal ve işle ilgili konularda baskı hissetmesine sebep olmaktadır.

Çeyrek yaşam krizinin, bireylerin iyi oluşu ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli etkileri vardır. Robinson, Cimporescu ve Thompson (2021) tarafından yürütülen boylamsal bir araştırmanın sonuçları, lisans mezuniyetinin ardından geçen bir yıllık süreçte kriz yaşadığını belirten katılımcıların kriz yaşamayanlara göre iyi oluş düzeylerinin daha düşük, depresif belirtilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, işsiz olan ve aileleriyle yaşayan bireylerin depresyon puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu, buna karşın ebeveynleriyle yaşayan bireylerin üniversite mezuniyetinin hemen ardından ölçülen öz kabul seviyeleri, ikinci ve üçüncü ölçümlerde depresyon seviyeleri ve yaşam amaçlarının, ayrıca üçüncü ölçümde ailesiyle yaşayan bireylerin özerkliğinin diğer bireylere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Robinson (2019) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir vaka çalışmasının sonuçlarına göre bir yıllık süreçte katılımcının depresif belirtilerinin en yüksek, iyi oluşun alt boyutları olan otonomi, pozitif ilişkiler ve çevreye hâkimiyet puanlarının ise en düşük olduğu dönemin mezuniyetin ardından ilk kez kriz yaşanan işsizlik dönemi olduğu saptanmıştır.

Çeyrek yaşam krizinin nasıl yaşandığının yanı sıra ne kadar yaygın olduğu da önemlidir. Birleşik Krallık'ta bin kişilik bir çalışma grubundan elde edilen araştırma

bulgularına göre, 30-39 yaş aralığındaki bireylerin %70'inden fazlası; 40-49 yaşları arasındaki bireylerin %40'ından fazlası 20-29 yaşları arasında yaşamlarında dönüm noktası olan bir kriz yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Robinson vd., 2013). Robinson ve diğerleri (2021) tarafından iki bin kişiyle yürütülen bir diğer çalışmada ise 25-35 yaşları arasındaki bireylerin %56'sının stresli, bunalmış hissetmelerine sebep olan ve başa çıkmakta zorlandıkları bir krizin içinde oldukları ortaya konulmuştur. Bu bulgulara rağmen bireylerin %50'sinin içinde bulundukları krizi, yaşamlarında bir dönüm noktası ve gelişmeleri için teşvik edici olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Üniversite mezuniyetinin ardından 1 yıl boyunca 3 kez veri toplanan boylamsal bir çalışmanın sonuçları, katılımcıların %33'ünün bu süreçte çeyrek yaşam krizi yaşadığını göstermektedir (Robinson vd., 2021).

Türkiye'de Yeler ve diğerleri (2021) tarafından 20-35 yaşları arasındaki bireylerle yapılan bir çalışmanın sonuçları, katılımcıların %38'inin kısmen olmak üzere toplam %80'inin çeyrek yaşam krizi yaşadığını ve 20-30 yaşları arasındaki bireylerin kriz puanlarının 31-35 yaşları arasındaki bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu araştırma bulgularına göre istenmeyen bir işte sıkışmış hissetmek, işte yüksek düzeyde baskı ve strese maruz kalmak, istenmeyen bir işsizlik süreci yaşamak gibi kariyerle ilişkili problemlerin en çok zorluk yaşanan alanlar arasında ilk sıralarda yer aldığı görülmüştür. Türkiye'de yürütülen bir başka araştırmanın bulgularına göre 599 katılımcıdan %37'si kısmen olmak üzere toplam %87'si 20-35 yaşları arasında kriz yaşamaktadır (Yeler, 2021).

Çeyrek Yaşam Krizinin Bütüncül Modeli

Çeyrek yaşam kriziyle ilgili çalışmalarıyla alanda öncü isimlerden biri olan Robinson, yaptığı araştırmaların bulguları doğrultusunda çeyrek yaşam krizinin iki farklı şekilde yaşanabileceğini öne sürmüş ve bütüncül bir model oluşturmuştur. Dışarıda kalma (locked-out) biçimindeki çeyrek yaşam krizi, beliren yetişkinlik döneminden çıkarak yetişkin rollerini elde etme yolundaki çabaların başarısızlıkla sonuçlanması ile ortaya çıkmaktadır. Sıkışmışlık/hapsolmuşluk (locked-in) biçimi ise hâlihazırda içinde bulunulan ancak doyum alınamayan yetişkin rollerini (iş veya romantik ilişki gibi) terk ederek beliren yetişkinliğin bağımsız yapısına geri dönmek için harekete geçmeyi içerir (Robinson & Smith, 2010). Çeyrek yaşam krizinin sıkışmışlık olarak adlandırılan şeklinin 25-35 yaşları arasına (Robinson & Smith, 2010), dışarıda kalma şeklinde yaşanan çeyrek

yaşam krizinin ise yükseköğretimin sona ermesinin ardından 21-25 yaşları arasındaki döneme denk geldiği söylenebilir (Robinson & Smith, 2010).

Dışarıda kalma şeklinde yaşanan çeyrek yaşam krizi; bireyin iş veya ilişki gibi herhangi bir yetişkin rolünü elde etmeye yönelik aktif çaba göstermesiyle başlamaktadır (Robinson, 2019). Bu hevesli ve aktif dönemi söz konusu role ulaşma denemelerinde art arda başarısızlıklar izlemekte ve birey kendisiyle yetişkin yaşamı arasında aşılabilir bir bariyer olduğu hissine kapılmaktadır. Potansiyel iş veya partnerler tarafından tekrar tekrar reddedilmek ve yetişkin yaşamına ilişkin beklentilerin karşılanmayacağına farkına varılması, benlik saygısının azalmasına ve algılanan kayıpla ilişkili depresyon, kaygı gibi olumsuz duygulara sebep olabilmektedir (Robinson, 2016). Üçüncü evrede, aktif girişimler durulmakta, bireyler hedeflerine ulaşmak için yeni alternatifler aramakta ve kendilerini anlama konusunda yeni yollar geliştirmektedir. Dördüncü evreye gelindiğinde hedeflere ulaşmak için yeni stratejiler kullanılmaya başlanmaktadır, bu stratejiler çoğunlukla ulaşılabilir olan için tavizler vermeyi ve hedefleri yeniden şekillendirmeyi içerir (Robinson, 2019). Yeni kararlar, yaşama yeni ve gelişmiş bir bakış açısı sağlamaktadır (Robinson, t.y.).

Sıkışmışlık şeklinde yaşanan çeyrek yaşam krizinin ilk evresinde ise bireyler, artık doyum alamadıkları, boğucu bir veya birden fazla yetişkin rolünün içindedir ancak artık istenmemesine rağmen bu roller, değişebilir olarak algılanmamaktadır ve görev icabı oluşu, başkalarının baskısı gibi dışsal motivasyonlar sebebiyle sürdürülmektedir (Robinson vd., 2013). Dolayısıyla çaresizlik, baskılanmışlık, sıkışmışlık hisleri ve yaşamı üzerinde kontrol sahibi olmama algısı bu evrede bireyler tarafından sıklıkla deneyimlenebilmektedir (Robinson, 2019; Robinson vd., 2013).

İkinci evrede, birinci evrede tanımlanan rollere bağlılıklardan zihinsel ve fiziksel olarak uzaklaşma başlamaktadır. Suçluluk, üzüntü, kaygı ve rahatlama gibi pek çok karmaşık duygunun eşlik ettiği bu ayrılık evresi, krizin duygusal açıdan en yoğun evresidir (Robinson vd., 2013). Ayrılık, kimi zaman bireyin kendi iradesiyle, kimi zaman dışsal zorunluluklar sebebiyle gerçekleşir (Robinson, 2019). Kendi istemi doğrultusunda değişimi başlatanlar, söz konusu rollerle ilişkili kimliklerini kademeli olarak yitirirler. Dolayısıyla ayrılığın mümkün olduğuna ilişkin bilinçli bir kabul durumundadırlar ve gittikçe büyüyen bir değişim ve kurtulma ümidi taşırlar. Aksine işten çıkarılmak veya terk edilmek gibi kendi ellerinde olmayan bir rol kaybı, fiziksel ayrılığın bilişsel ayrılıktan önce gerçekleşmesine ve dolayısıyla bireylerin henüz yerine koyacak bir alternatif bulamadan role ilişkin kimliklerini yitirmelerine yol açar (Robinson vd., 2013).

Ayrılığın ardından bireyler; içinde bulundukları geçiş sürecini düşünüp taşınmak, acı verici duygularını çözümlemek ve yetişkin kimlikleri için yeni bir dayanak oluşturmak amacıyla bir süre ara vermekte ve uzaklaşmaktadır (s. 31).

Üçüncü evre, temkinli bir şekilde yeni hedef ve bağlılıkların keşfedilmesi ve denenmesidir. Bireyler kriz öncesindeki aksine, içsel kimlikleri, hedefleri ve değerleriyle daha uyumlu bir yaşam yapısı geliştirmenin yollarını aramaktadır (Robinson vd., 2013). Kariyerle ilişkili kriz yaşıyorsa bu evrede; yeniden eğitim fırsatları, farklı kariyer yolları ve iş olanakları gözden geçirilebilir (Robinson, 2019; Robinson vd., 2013).

Kriz, daha zevk veren, özerk, esnek ve uyumlu bir role bağlılık kurulmasıyla sona erer. Yeniden yapılandırma olarak adlandırılan bu evrede, kriz öncesinin aksine harekete geçirici olarak içsel motivasyon etkilidir, iş ve ev yaşamı kriz öncesine göre daha doyum verici ve eğlencelidir, kişisel ilgileri daha iyi yansıtmaktadır. Kimlik daha tutarlıdır, içsel değerler, seçimler, duygular, hedefler ve genel olarak benlik daha sahici bir şekilde dışa vurulabilmektedir (Robinson, 2008).

Ancak kriz herkes için olumlu bir şekilde sonuçlanmayabilir veya evreler doğrusal bir şekilde birbirini izlemeyebilir. Ayrılık evresinin ardından keşif dönemi yaşanmadan doğrudan yeniden yapılandırma evresine geçilen kriz örüntüleri de gözlemlenebilmektedir, bu kimi zaman maddi sıkıntılar gibi dışsal zorunlulukların bir sonucu olarak ortaya çıkmakta, kimi zaman bireylerin önceki rollerinden ayrılırken gelecekteki hedefleriyle ve ne yapmak istedikleriyle ilgili net kararlarının olmasından kaynaklanmaktadır. Yeniden yapılandırma evresinde krizin çözümü gibi görülerek benimsenen yeni rollerin de probleme yol açması, sıkışmışlık evresindeki hislerin tekrarlanması ve yeniden kriz döngüsüne girilmesi de mümkündür (Robinson vd., 2013). Krizin pik yaptığı evreden sonra ara vermemek ve hızlıca başka bir rolü üstlenmek, yeni rolde de kriz yaşama riskini artırabilmektedir. Buna rağmen, kriz yaşanan bir rolden sonra ara vermeden bir başka role geçilse de bu süreci olumlu bir şekilde atlatan ve yeni role uyum sağlayan bireyler de vardır (Robinson, 2019).

Problem

2010 ve 2020 yılları arasında Türkiye’de yükseköğretime dâhil olma oranı ikiye katlanmasına rağmen yükseköğretim mezunu genç yetişkinlerin istihdama katılma oranında %6 düşüş gözlenmiştir (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü, 2019). Türkiye’nin 15-24 yaş arası genç nüfusunda işsizlik oranı %21,6, istihdam oranı ise

%46,5 ‘tur (TÜİK, 2022). 20-34 yaş aralığındaki gençlerin ise %33,6’sı ne eğitimde ne istihdamda yer almaktadır (Eurostat, 2021). İşsiz beliren yetişkinler, tam zamanlı çalışan akranlarına göre daha fazla depresif semptom göstermektedir, bunun yanı sıra yüksek iş doyumu olan beliren yetişkinlerin depresif semptomları, düşük iş doyumu olanlara oranla daha azdır (Domene, Arim & Law, 2017). Gizir (2005), üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygıları üzerine yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin %27,2’sinin “iş bulamama”, %25,8’inin “maddi açıdan tatmin edici iş bulamama” ve %17,9’unun “mesleğe yönelik iş bulamama” kaygısı yaşadığını rapor etmiştir. Türkiye’de yaşayan 18-25 yaş arasındaki genç bireylerle yapılan Türkiye Gençlik Araştırması’nın (Çağlar ve Çağlar, 2021) sonuçları katılımcıların %66,9’unun düzenli bir işi ve aylık geliri olmadığını, dolayısıyla ekonomik bağımsızlıklarının olmadığını ve ailelerinin desteğiyle geçindiklerini ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların %87,3’ü Türkiye’de çok fazla işsizlik olduğunu ifade etmektedir. Kaygılar bu denli yoğun bir şekilde kariyerle ilgili konulara yoğunlaşmasına rağmen yükseköğretim kurumları, bireyleri üniversite sonrasındaki yaşama ve iş dünyasına geçişe hazırlamakta yetersiz kalmaktadır (Robbins ve Wilner, 2001).

Artık istenmeyen bir ilişkiyi sürdürmek, romantik ilişkinin sona ermesi veya boşanmak, borç ve finansal açıdan zorluklar, işsizlik, istenmeyen bir işi sürdürmek, işte yüksek düzeyde stres ve baskıya maruz kalmak ve aileyle çatışma yaşamak, çeyrek yaşam krizinin en yaygın olarak deneyimlendiği olaylardır (Robinson vd., 2013). Finansal zorluklar, zorlayıcı bir işte çalışıyor olmak, iş bulma süreci gibi kariyerle ilişkili konular çeyrek yaşam krizinin nedenleri arasında en yaygın sorunlar olduğundan (Yeler vd., 2021), bireylerin üniversiteden mezun olmalarının ardından kariyer geçiş süreçlerindeki çeyrek yaşam krizini nasıl deneyimlediklerinin ortaya konulması amacıyla bir araştırmanın yürütülmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu çalışmayla birlikte, Türkiye’de üniversiteden iş yaşamına geçiş süreci bağlamında çeyrek yaşam krizinin nasıl deneyimlendiğinin açıklanması amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra araştırma; çeyrek yaşam krizinde baş etme mekanizmalarının neler olduğunun ve nasıl işlediğinin, üniversite sonrası kariyer geçiş sürecini zorlaştıran bireysel ve sistemsel faktörlerin neler olduğunun, istihdamda olan veya olmayan 21-35 yaş aralığındaki bireylerin yaşantılarının neleri içerdiğinin açıklanması doğrultusunda bilgi sağlayacaktır.

Amaç

Bu araştırma, üniversiteden mezun olan 21-35 yaş aralığındaki katılımcıların kariyer bağlamında çeyrek yaşam krizini nasıl deneyimlediklerini ortaya koymayı amaçlamakta ve bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Katılımcılar, üniversite sonrası kariyer geçiş sürecini nasıl deneyimlemektedir?
2. Kariyer geçiş sürecini zorlaştıran, krize neden olan faktörler nelerdir?
3. Çeyrek yaşam krizinin dışarıda kalma ve sıkışmışlık şekilleri nasıl deneyimlenmektedir?
4. Çeyrek yaşam krizi yaşayan katılımcılara yardımcı olan, kolaylaştırıcı faktörler nelerdir?
5. Katılımcıların çeyrek yaşam kriziyle baş etme stratejileri nasıldır?

Önem

Diğer gelişimsel krizlerle karşılaştırıldığında çeyrek yaşam krizinin, alan yazında yeni ve üzerine sınırlı sayıda çalışma yürütülmüş bir kavram olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak yaşamlarının ilk çeyreğinde kriz yaşayan bireyler; tam olarak ne ile karşı karşıya oldukları ve yaşantılarının yaygınlığı konusunda yeterince bilgiye ve desteğe ulaşamamakta ve içinde bulundukları güç durumla tek başlarına mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Ekonomik bağımsızlığı olmayan yirmili yaşlardaki bireyler, psikolojik destek almak için gerekli mali kaynaklara sahip olamadıklarından bu tür hizmetlere başvuramamakta, bu da sorunlarının bilinmesini daha da güçleştirmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Genç işsizliği oranlarının gün geçtikçe arttığı, eğitimde veya istihdamda bulunmayan genç nüfus oranıyla Avrupa’da birinci sırada yer alan (Eurostat, 2021) Türkiye’de genç yetişkinlerin iş yaşamına geçiş süreçleri ve bu kariyer geçişi sürecinde yaşanan zorluklar, alan yazında göz ardı edilen bir sorun olarak görünmektedir. Kariyer danışmanlığı bağlamında araştırmalar ve uygulamalar çoğunlukla lise öğrencileri üzerinde yürütülmekte ve üniversiteye geçiş sürecini temel almaktadır (Çarkıt, 2019; Yeşilyaprak, 2012). Yetişkin olmanın gerektirdiği kariyer rollerine dâhil olma ve bu rollere uyum süreci boyunca bireylerin yaşantılarının ve karşılaştıkları zorlukların

anlaşılması, bu bireylere destek sunulması açısından ön koşuldur (Atwood ve Scholtz, 2008; Robinson, 2019).

Bu bağlamda üniversite öğrencileri ve mezunlarına kariyer danışmanlığı hizmeti verilirken söz konusu araştırmanın kılavuz olması ve önleyici çalışmalar için bilgi sağlaması hedeflenmektedir. Araştırma sonuçlarının; politika oluşturuculara, yükseköğretim kurumları yöneticilerine, öğretim elemanlarına, kariyer danışmanlarına ve insan kaynakları uzmanlarına işe yarar bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

21. yüzyılda değişen çağa ayak uydurmak için üniversitelerin kariyer merkezleri ile Türkiye İş Kurumu'nun (İŞKUR), özellik-faktör yaklaşımına dayalı eşleştirmeli kariyer danışmanlığı hizmeti ile işsiz bireylerin iş bulmalarına yönelik sunulan hizmetlerin yanı sıra modern gelişimsel kuramları temel alan kariyer danışmanlığı hizmeti de verebilmelidir. Artan üniversite mezunu genç nüfusun kariyer geçiş sürecinde ihtiyaç duyduğu destek, mezunları iş yaşamına hazırlamak ve işsizliğin önlenmesi amacı güden söz konusu kurumlar tarafından sağlanmalıdır.

Bu doğrultuda kariyer danışmanlığı hizmeti almak isteyen danışanların gelişimsel özelliklerini, ihtiyaçlarını, karşılaştıkları zorlukları ve baş etme stratejilerini bilmek, onları anlamak için gereklidir. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversiteden iş yaşamına geçiş sürecinin içinde bulunan ve çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyleri anlama ve onlara kariyer danışmanlığı hizmeti verme konusunda bu kurumlara ve kariyer danışmanlarına rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, yalnızca üniversite mezunu bireylerde kariyer geçiş sürecini ve kariyer bağlamında çeyrek yaşam krizini incelemeyi amaçlamaktadır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilecek sonuçlar yalnızca yükseköğretim mezunu bireylere yönelik bilgi sağlayacaktır. Çalışma grubu, araştırmacının kolaylıkla ulaşabildiği katılımcılarla sınırlıdır.

Kendisinin de 21-35 yaşları arasında olması dolayısıyla araştırmacının üniversiteden iş yaşamına geçiş süreci ve çeyrek yaşam kriziyle ilgili ön yargılarının görüşme ve analiz sürecine karıştırıcı etki etmesi ve yanlılık riski bulunmaktadır. Bu riskin, yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşımın paranteze alma tekniği yoluyla önlenmesi

amaçlanmıştır, araştırmacı veri toplama ve analize başlamadan önce kendi kariyer geçiş sürecini ve çeyrek yaşam kriziyle bağlantılı olabilecek deneyimlerini yansıtıcı bir metin hazırlamıştır.

Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Ergenlik ve genç yetişkinlik arasında, yaklaşık 18-29 yaş aralığına denk gelen yaşam dönemidir (Arnett, 2004).

Çeyrek Yaşam Krizi: Beliren yetişkinliğin istikrarsız örüntüsünden çıkarak daha yerleşmiş, öngörülebilir ve üretken bir yaşam yapısına ve yetişkin rollerine ulaşmakta karşılaşılan zorlukları yansıtmaktadır (Robinson, 2019).

Ne Eğitimde Ne İstihdamda Nüfus (NEET): İstihdam halinde olmayan ve aktif bir şekilde iş aramayan, son dört hafta içerisinde formel veya informel olarak eğitim almamış bireylerdir (Eurostat, 2021).

BÖLÜM 2

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve çözümlenmesine yönelik bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversiteden mezun olan bireylerin kariyer geçiş süreci yaşantılarını detaylarıyla ortaya koymayı amaçladığından nitel araştırma desende tasarlanmıştır. Birden fazla kişinin, bir kavram veya fenomene yönelik yaşadıkları deneyimlerin anlamını ortaya koymayı amaçlayan fenomenolojik yaklaşım (Creswell, 2007), bu çalışmanın çerçevesini oluşturmaktadır.

Fenomenolojik yaklaşımın amacı, bireysel deneyimleri bir fenomenle evrensel öze indirgemektir (Van Manen, 2016). Bu amaç doğrultusunda araştırmacı öncelikle bir fenomen tanımlar, sonrasında bu fenomeni deneyimleyen bireylerden veri toplar ve tüm deneyimlerin özünde yatanın bütüncül bir tanımını oluşturur. Bu tanım, bireylerin “ne” deneyimlediğini ve bunu “nasıl” deneyimlediğini içermektedir (Moustakas, 1994). Araştırılacak fenomen yalnızlık, yas, öfke, suçluluk gibi herhangi bir duygu; hamile olmak, kalp ameliyatı geçirmek, dışlanmak, bir romantik ilişkide olmak veya bir işte olmak gibi herhangi bir deneyim veya bir program, kuruluş ya da kültür olabilir (Moustakas, 1994; Patton, 2014).

Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin bir fenomeni nasıl algıladığını, anlamlandırdığını ve açıkladığını; bu fenomene yönelik hislerini, yargılarını ve bu fenomenle ilgili diğer insanlarla konuşma şeklini, özet olarak bir fenomeni nasıl deneyimlediğini metodolojik olarak, dikkatlice ve kapsamlı bir şekilde yakalamayı ve açıklamayı gerektirir (Patton, 2014). Bu doğrultuda böyle bir veriyi toplamak için söz konusu fenomeni doğrudan deneyimleyen bireylerle derinlemesine görüşmeler yapılmalıdır (s. 190).

Çalışma Grubu

Geniş örneklemelere dayanan nicel yaklaşımların aksine, nitel yaklaşımlarda küçük bir çalışma grubuyla oldukça spesifik bir amaç doğrultusunda derinlemesine bilgi edinmek hedeflenmektedir. Nitel araştırmalarda amaçlı örnekleme yöntemi yaygın olarak kullanılmaktadır. Amaçlı örnekleme, araştırılması amaçlanan konu açısından zengin bilgiler sunabilecek vakaların seçilmesidir ve dolayısıyla araştırılan konuda zengin bir içgörü ve derinlemesine anlayış sağlamaktadır (Patton, 2014).

Fenomenolojik yaklaşımda, araştırmaya konu olan fenomeni yaşayan bireylerin çalışmaya dahil edilmesini sağlayan amaçlı örnekleme yöntemlerinin kullanılması uygun bulunmaktadır (Creswell, 2007). Bu çalışmada çeyrek yaşam krizi deneyimini ve üniversite mezuniyetinin ardından yaşantıları geniş bir bağlamda pek çok boyutuyla derinlemesine incelemek amaçlandığından, çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler çalışma grubuna dahil edilmiştir. Bu bağlamda amaçlı örnekleme yöntemlerinde yer alan maksimum çeşitlilik (heterojen) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik yönteminde bir ana tema çevresinde farklılaşan bulgulara ulaşmak ve böylece hem farklılıkları hem de bu farklılıkların nasıl ortak bir örüntü gösterdiğini ortaya koymak amaçlanmaktadır (Patton, 2014). Çalışma grubunda yer alan katılımcılar, meslek, yaş, cinsiyet, evli olup olmama gibi pek çok konuda farklılık gösteren ama çeyrek yaşam krizi yaşamaları açısından ortaklaşan bireylerdir.

Nitel araştırmada örnekleme yönteminin yanı sıra, çalışma grubunun büyüklüğü de önemli bir konudur. Nitel araştırmalarda örneklemin yeterli büyüklükte olduğu, verilerin birbirini tekrar eder hale gelmesinden, bir başka deyişle veri doygunluğuna ulaşılmasından anlaşılmaktadır (Patton, 2014). Fenomenolojik yaklaşımda 5-25 kişiyle yapılacak görüşmelerin yeterli olduğuna ilişkin görüşler bulunmaktadır (Polkin

ghorne, 1989). Önemli olan nokta, incelenmek istenen fenomeni deneyimleyen kişilere ulaşılması ve farklı kişilerin deneyimlerinin ortak örüntü göstermesidir. 13 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi yapıldığında ortaklaşan örüntüler gözlenmiş ve yeterli sayıya ulaşıldığına karar verilmiştir.

Çeyrek yaşam krizi; genellikle üniversite mezuniyetinin ardından 21-25 yaş aralığında dışarıda kalma şekliyle, yaklaşık 25-35 yaş aralığında ise sıkışmışlık/hapsolmuşlük şekliyle meydana gelmektedir (Robinson, 2008). Buna bağlı olarak söz konusu çalışmaya dahil edilecek katılımcıların yaş aralığı 21-35 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmaya katılımcı dahil etme ölçütleri, alanyazındaki

benzer çalışmalardan (Robinson, 2008) yararlanılarak; 21-35 yaş aralığında ve üniversiteden mezun olmuş olmak, 21-35 yaşları arasında olmak üzere geçmişte veya güncel olarak en az bir ay süreyle kronik stres ve olumsuz duygular deneyimlemek, bireyin atlattığı veya içinde bulunduğu durumu kriz olarak tanımlaması, kriz durumunun ani travmatik olaylardan kaynaklanmıyor olması, DSM-5 tanı kriterlerine göre herhangi bir ruhsal bozukluk veya kişilik bozukluğu tanısı almamış olmak olarak belirlenmiştir.

Katılımcılara ulaşmak için, araştırmacının kişisel sosyal medya hesabında araştırmaya davet amaçlı gönderiler yayınlanmış ve bu gönderiler araştırmacının arkadaşları aracılığıyla geniş bir kitleyle paylaşılmıştır. Bu duyurular aracılığıyla araştırmacıya ulaşan, araştırmacı tarafından daha önce tanınmayan gönüllülere bilgilendirilmiş onam formu e-postayla iletilmiş ve onamlarının alınmasının ardından görüşme tarih ve saatleri belirlenmiştir. Çalışma grubuna dahil edilme koşulları araştırmaya davet ilanında belirtildiği haliyle aşağıdaki gibidir:

1. 21-35 yaş aralığında olmak
2. En az ön lisans mezunu olmak
3. Kariyerle ilgili konularda (işsizlik, iş/alan değiştirme işteği, finansal zorluklar, eğitim vs.); geçmişte veya güncel olarak en az bir ay süreyle kronik stres ve olumsuz duygular deneyimlemek
4. Tanılı herhangi bir psikiyatrik bozukluğa sahip olmamak
5. Psikiyatrik ilaçlar kullanmıyor olmak

Toplam 14 kişiyle görüşme yapılmış ancak bir katılımcının gelişimsel kriz yaşantısına ek olarak travmatik bir olay nedeniyle durumsal kriz içinde olabileceği grlmştir. Bu görüşmeden elde edilen veri, araştırmaya katılma ölçütlerinden “İçerisinde bulunulan krizin ani travmatik olaylardan kaynaklanmaması” maddesine uygun olmaması nedeniyle analize dâhil edilmemiştir. Çalışma grubu 8 kadın, 5 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılarla ilgili medeni durum, yaş, cinsiyet, mezun olunan lisans bölümü, mezuniyet yılı, şu an kiminle yaşadığı ve çalışıp çalışmama durumuyla ilgili bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler

Rumuz	Medeni Durum	Yaş	Cinsiyet	Mezun Olunan Program	Mezuniyet Yılı	Kiminle Yaşadığı	Çalışma Durumu
Süreyya	Bekar	23	Kadın	Hukuk	2019	Ailesiyle	Çalışmıyor
Aliye	Bekar	27	Kadın	RPD	2017	Tek başına	Okul Psikolojik Danışmanı
Sabiha	Bekar	26	Kadın	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	2019	Ev arkadaşıyla	Patent Mühendisi
Selma	Bekar	25	Kadın	Radyo TV Sinema	2018	Ailesiyle	İş geliştirme uzmanı
Çiğdem	Bekar	24	Kadın	Psikoloji	2019	Ev Arkadaşıyla	Çalışmıyor
Feriha	Bekar	23	Kadın	RPD	2019	Ailesiyle	Çalışmıyor
Beyhan	Bekar	25	Kadın	Hukuk	2019	Ev Arkadaşıyla	Çalışmıyor
Münevver	Bekar	25	Kadın	İç Mimarlık	2017	Sevgilisiyle	Çalışmıyor
Selim	Bekar	26	Erkek	İngilizce Öğretmenliği	2016	Ev Arkadaşıyla	İngilizce Öğretmeni
Hayri	Evli	34	Erkek	Turizm İşletmeciliği	2009	Eşiyle	Saat Firması çalışanı
Çağrı	Evli	33	Erkek	Tesktıl Mühendisliği	2009	Eşi ve Çocuğuyla	Mühendis
İhsan	Evli	35	Erkek	Tesktıl Mühendisliği	2010	Eşi ve Çocuğuyla	Mühendis
Yusuf	Bekar	22	Erkek	Psikoloji	2020	Ailesiyle	Çalışmıyor

Verilerin Toplanması

Fenomenolojik araştırmalarda genellikle informel, karşılıklı etkileşime dayanan ve açık uçlu soruların sorulduğu görüşmeler yoluyla veri toplanmaktadır (Moustakas, 1994). Görüşmeler yoluyla insan deneyimine ilişkin zengin ve derin anlamlar elde etmek amacıyla anlatısal materyallere ulaşılmaktadır (Van Manen, 2016). Katılımcıların deneyimlerini açık bir şekilde ifade edebilmesi, deneyimlerine dille ifadeleri yoluyla ulaşılabilmesi amacıyla veri toplama yöntemi olarak görüşmeler kullanılmıştır. Van Manen'e göre (2016), görüşmeler iyi yapılandırılmadığında baş edilmesi güç derecede fazla, araştırmanın amacıyla ilgisiz veri elde edilmekte, fazlaca yapılandırılmış görüşmelerde ise katılımcılar kısa, içerik açısından zengin olmayan cevaplar verme eğiliminde olmaktadır. Bu nedenle görüşmelerin araştırmanın amacına uygun şekilde sorularla yönlendirilmesi, yarı yapılandırılmış olması önerilmektedir. Bu çalışmada da katılımcıların mezuniyetle birlikte değişen kariyer örüntülerini ve çeyrek yaşam krizi deneyimlerini ortaya koymak amacıyla belirlenmiş sorular doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmüştür.

Verilerin toplanmasına başlanmadan önce çalışmanın etik açıdan uygunluğunu gösteren izin Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (EK 2) alınmıştır. Görüşmeler 2021-2022 eğitim yılı, bahar dönemi içerisinde tamamlanmıştır. Devam eden COVID-19 pandemisi ve sokağa çıkma kısıtlamaları nedeniyle tüm görüşmeler çevrimiçi ortamda yapılmıştır.

Katılımcılara görüşmelerden önce araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük, gizlilik ve istenilen anda çalışmadan ayrılma, verilerin kullanımı gibi konularda bilgilerin verildiği bilgilendirilmiş onam formu (EK 1) gönderilmiş ve imzaları alınmıştır. Görüşmenin başında onam formundaki bilgiler özetlenmiş ve katılımcıların sözlü onayı da alınmış, varsa soruları yanıtlanmıştır. Görüşmede öncelikle demografik bilgiler alınmış, sonrasında araştırmanın amacına göre oluşturulmuş sorular genelden özele doğru sorulmuştur. Gerekli görülen yerlerde katılımcıların deneyimlerini açıklamalarını ve daha derinlemesine bilgi vermelerini sağlamak amacıyla sondaj sorulardan yararlanılmıştır. Sondajlama, araştırmacının görüşme sırasında daha fazla açıklamaya ihtiyaç duyulduğunu düşündüğünde katılımcıyı daha fazlasını anlatmaya teşvik etmek için sorular sorulmasıdır (Glesne, 2016).

Patton'a göre (2014), görüşmeler sırasında katılımcıların söylediklerini kelimesi kelimesine yakalamak hayati önem taşımaktadır. Bu ham verilerin elde edilmemesi

halinde veri toplama süreci başarısız olacaktır. Verileri nesnel bir şekilde kaydedebilmek amacıyla görüşmelerde katılımcıların bilgisi ve izni dahilinde ses kaydı alınmıştır. Ses kaydının gerekliliği ve gizliliğiyle ilgili bilgiler katılımcılara hem bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla hem de görüşmenin başlangıcında sözlü olarak aktarılmıştır. Araştırma kapsamında on üç katılımcıyla 47 dakika ile 1 saat 37 dakika arasında değişen sürelerde bireysel görüşmeler yürütülmüştür. Görüşmeler ortalama 57 dakika ve toplam 12 saat 40 dakika sürmüştür.

Verilerin Çözümlemesi

Nitel araştırmada veri analizi, katılımcıların söyledikleri ile araştırmacının gördüğü ve okuduğunu birleştirmesi ve yorumlaması yoluyla anlam oluşturma sürecidir (Merriam, 2002). Nitel veri analizinde keskin sınırlar ve doğrudan uygulanabilecek yöntemler yoktur, araştırmacı çok miktarda ham veriyi araştırmanın amacına göre işler ve anlamlı örüntüleri ortaya çıkarır (Patton, 2014). Nitel veri analizi, henüz sahada veri toplama aşamasından itibaren başlamaktadır. Araştırmacı, görüşmeleri yaparken olası örüntü ve temaları kaydetmeye başlamıştır.

Verilerin analiz edilmesinde, Stevick-Colaizzi-Keen yaklaşımının Moustakas (1994) ve Creswell (2007) tarafından geliştirilen versiyonunun adımları izlenmiştir. Öncelikle araştırmacı kendi kişisel deneyimlerini bir kenara koyarak odağını bütünüyle katılımcıların deneyimlerine yöneltmek amacıyla, çeyrek yaşam krizine yönelik kendi deneyimlerini detaylı bir şekilde yazıya dökmüştür. Bu şekilde araştırmacının kendini paranteze alması, yani kendi deneyimlerini katmadan katılımcıların deneyimlerini nesnel bir şekilde aktarmasının kolaylaştırılması amaçlanmıştır.

Elde edilen kayıtların araştırmacı tarafından yazıya aktarılması, verileri bütüncül bir şekilde görmek ve farkındalık kazanmaya yardımcı olmakta ve veri toplama süreci ile analiz arasında köprü oluşturmaktadır (Patton, 2014). Bu sebeple analizin başlangıcında, görüşmelerden elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazıya aktarılmıştır. Bu süreçte katılımcıların kimlik bilgilerinin anonimleştirilmesi amacıyla her bir katılımcıya takma isimler verilmiş ve metindeki yer ve kurum isimleri gizlenmiştir. Kadın katılımcılar için takma isimler, katılımcıların alanındaki mesleği Türkiye’de ilk icra eden kadınlar veya alanda bilinen isimler arasından seçilmiştir. Erkek katılımcılara Türk edebiyatı roman baş kahramanlarının isimleri verilmiştir.

Nitel veri analizinde ilk adım, kodların oluşturulmasıdır. Ham verilerin analiz edilmesinde başlangıçta tümevarımsal yaklaşım kullanılarak metinlerdeki kodlar, kategoriler ve temalar ortaya çıkarılır (Patton, 2014). Tümevarımsal yaklaşımda genellikle bir yapbozun parçalarını düzenleyerek bir araya getirir gibi ham verideki anlamlı parçaları bulmaya yarayan açık kodlamadan yararlanılır (Strauss ve Corbin, 1998). Kodlar, verinin anlamlı parçalara dönüştürülmesi ve bu parçalara isim verilmesi yoluyla oluşturulur. Sonrasında kodlar bir araya getirilerek temalar veya kategoriler oluşturmaktadır (Creswell, 2007).

Açık kodlama sürecinde, görüşmelerden elde edilen metinlerdeki önemli ifadeler belirlenmiştir. Sonrasında tüm metinlerden elde edilen kodların listesi oluşturulmuş, bu kodlar birbirini tekrar etmeyecek ve birbiriyle örtüşmeyecek şekilde ayıklanmıştır. Kodların oluşturulmasında katılımcıların birebir ifadelerini koda dönüştürmek anlamına gelen “in vivo” kodlama tekniğinden de yararlanılmıştır (Creswell, 2007)

Kodların belirlenmesinin ardından, kodlar bir araya getirilerek kategoriler, ardından kategoriler bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Nitel veri analiz sürecinde bazen temalar, araştırmanın amacına göre kendi aralarında birleştirilerek daha üst düzeyde de temalar oluşturabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu çalışmada da araştırmanın amacına uygun şekilde ortaya çıkan temalar kriz öncesi, kriz ve kriz sonrası olmak üzere üç genel başlıkta incelenmiştir.

Kriz öncesi başlığında mezuniyet öncesi yaşantılar, mezuniyet sonrası acele etmek, mezuniyet sonrası ara vermek, denemeler ve reddedilme, alternatifler, deneyim, işe veya eğitime başlangıç aşaması temaları; kriz başlığında krizin örüntüsü, fiziksel ve ruhsal sağlık, sorgulamalar ve anlam arayışı, bilişsel süreçler ve kimlik, baş etme stratejileri, krizi tetikleyen ve zorlaştıran etmenler, kriz sürecinde kariyer ile yaşamın diğer alanları etkileşimi temaları, kriz sonrası başlığında ise hayatın düzene girmesi, olumlu duygular ve motivasyon, anlam temaları yer almaktadır.

Temalar altındaki kategoriler ve kategorileri oluşturan kodlar, bulgular başlığında incelenmiş ve kodlar açıklanırken katılımcıların ifadeleri doğrudan alıntılanmıştır. Bulgular, alanyazından alıntılarla desteklenmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda verilerin güvenilirliğini sağlamak için farklı üçgenleme tekniklerinden yararlanılır. Veri toplama tekniklerinin çeşitlendirilmesi, nitel ve nicel

yöntemlerin bir arada kullanılması, birden fazla analizcinin aynı bulguları gözden geçirmesi veya birden fazla kuram ya da perspektif kullanılarak sonuçların yorumlanması yoluyla üçgenleme yapılabilmektedir. Üçgenleme teknikleri, veri analizi sırasında sistematik yanlılığı azaltmak yoluyla, çalışma bulgularının tek bir araştırmacı, kaynak veya yöntem kullanılarak yanlı bir şekilde üretilmediğini göstererek güvenilirliği ve geçerliği artırmaktadır (Patton, 2014).

Bu çalışmada farklı analizcilerin bulguları gözden geçirmesi yoluyla üçgenleme tekniğinden yararlanılmıştır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanından iki, Eğitim Psikolojisi alanından bir öğretim elemanı olmak üzere toplam üç kişi, elde edilen bulguları incelemiştir. Araştırmacı tarafından oluşturulan temalar, kategoriler ve kodların listesi ve kodların elde edildiği birebir alıntıların yer aldığı tablolar bu ekibe gönderilmiştir. Kodların isimleri, alıntıların kodlara uygunluğu, kategorilerin temalar altındaki yerleşimi üzerine geri bildirimler alınmıştır. Alınan geri bildirimler doğrultusunda temaların üç başlık altında toplanmasına karar verilmiştir. Bulguları gözden geçiren bu araştırmacı grubunun, araştırmadan elde ettiği herhangi bir kazanç bulunmamaktadır.

Bunun yanı sıra kuram/bakış açısı üçgenleme tekniğinden de yararlanılmıştır. Araştırma bulguları yorumlanırken, alan yazındaki beliren yetişkinlik ve çeyrek yaşam krizi ile ilgili kuram ve araştırmalardan faydalanılmış, sonuçların var olan araştırmalarla tutarlı olan ve olmayan yönleri tartışılmıştır.

Nitel araştırmalarda, benzer ortamlarda benzer sonuçların çıkabileceğine yönelik bir anlayışı ifade eden aktarılabirlik kavramı, nicel araştırmalardaki genellenebilirlik ilkesine karşılık gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Elbette nitel araştırmanın bir örneklemden elde edilen bulgulardan yola çıkarak evrene genelleme yapmak gibi bir amacı yoktur (Merriam, 2002). Aktarılabirlik, amaçlı örnekleme veya ayrıntılı betimleme yoluyla elde edilebilir (Lincoln ve Guba, 1985). Ayrıntılı betimleme, araştırmanın dayandığı verilerin yeterli düzeyde betimlenmesine dayanır, ham verinin okuyucularla temalar altında olduğu gibi aktarılmasını içerir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu çalışmada da katılımcıların ifadeleri doğrudan alıntılar şeklinde her bir kodun açıklamasına eklenmiş, dolayısıyla ayrıntılı betimleme yoluyla aktarılabirliğin sağlanması amaçlanmıştır. Bir diğer aktarılabirliği artırma yöntemi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden yararlanmaktır. Maksimum çeşitlilik yöntemi kullanılarak oluşturulan çalışma grupları, farklı özelliklere sahip bireylere genellenebilir bulgular sağlamak için fırsat sağlamaktadır (Merriam, 2002). Bu çalışmada da maksimum çeşitlilik örnekleme

yöntemiyle oluşturulan çalışma grubu sayesinde, farklı yaş, çalışma alanı, cinsiyet gibi özelliklere sahip beliren yetişkinlerin deneyimlerinin yansıtılması amaçlanmıştır.

Araştırmacının Rolü

Araştırmacı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından 2018 yılında mezun olmuştur ve yine aynı alanda yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. 2019 yılında lisans eğitimini tamamladığı ve yüksek lisans eğitimine devam ettiği Ankara Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışma yaşamına başlamıştır. Lisans mezuniyetinden sonra lisansüstü eğitime geçişte ve akademik kadro arayışları sırasında olumsuz sınav ve mülakat deneyimleri yaşamıştır. Bu bakımdan araştırmanın konusu olan çeyrek yaşam krizine ilişkin kişisel deneyimleri de bulunmaktadır. Araştırmacı, kendi deneyimlerinin bulguların yorumlanmasına karışmasını önlemek adına paranteze alma (Moustakas, 1994) tekniğinden yararlanmıştır. Görüşmelere ve analize başlamadan önce araştırmacı, araştırma sorularını yanıtlayacak şekilde kendi deneyimlerini kronolojik bir sırayla yazıya dökmüş, görüşmeler ve analiz sırasında katılımcıların benzer deneyimlerinin farkında olmak ve kendi deneyiminden yola çıkarak yorumlama yapmamak için çaba göstermiştir.

Çeyrek yaşam krizi kavramı üzerine çalışmaya karar verme süreci, araştırmacının kendisinin de yirmili yaşlarında oluşu ve alan yazında bu kavramla ilişkili bahsedilen konularda zorlukları deneyimliyor olmasıyla ilişkilidir. Araştırmanın yürütülmesi ve raporlanması süresince araştırmacı, kendi çeyrek yaşam krizi deneyiminin ve bu deneyimin bulgularıyla örtüşen yanlarının farkında olarak ilerlemiştir. Dış denetçilerin yardımıyla nesnel bakış açısı sürdürülmüştür.

BÖLÜM 3

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde üniversite mezuniyeti sonrası geçiş sürecini, bu süreçte yaşanan çeyrek yaşam krizini ve kriz sürecini etkileyen faktörleri ortaya koymayı amaçlayan araştırmanın bulguları ele alınmıştır. Veriler yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım kullanılarak analiz edilmiştir ve ortaya çıkan kodlar, kriz öncesi, kriz ve kriz sonrası olmak üzere üç ana tema, 43 kategori altında toplanmıştır.

Kriz Öncesi

Katılımcıların üniversiteden mezun olmadan öncesi ve sonrası kariyerle ilişkili deneyimleri, krize zemin hazırlayan etkenler kriz öncesi ana teması altında incelenmiştir. Bu tema, mezuniyet öncesi yaşantılar, mezuniyet sonrası acele etmek, mezuniyet sonrası ara vermek, denemeler ve reddedilme, alternatifler, deneyim, işe veya eğitime başlangıç aşaması isimli alt kategorilerden oluşmaktadır. Bu tema altında yer alan kategori ve kodlar Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2

Kriz Öncesi Teması, Alt Kategorileri ve Kodları

Tema	Kategoriler	Kodlar
Kriz Öncesi	Mezuniyet Öncesi	Anı Anına Yaşama
		Mezuniyet Öncesi Başlayan Gelecek Kaygısı
		“Stres Var Ama Baş Edilebilir”
	Mezuniyet Sonrası Acele Etmek	
	Mezuniyet Sonrası Ara Vermek	Kişisel Gelişime Odaklanmak
	Deneyim	Deneyim Kazanma İsteği
		Deneyimsizlik
		Online İş Arama
		Kriterlere Göre Değerlendirme
	Denemeler	Sürekli Denemeler ve Reddedilme
	Alternatifler	Alternatiflerin Çokluğu/Farklı Seçenekler Arasında Kalmak
		Alternatiflerin Önündeki Engeller
		Yarı Zamanlı ve Geçici İşler
		Farklı Alanlarda Eğitim
		Lisansta Kurulan Ağlar Aracılığıyla İş Arama
		Referans
		Yeni Bir Şeyler Öğrenmenin Heyecanı
	İşe veya Eğitime Başlangıç Aşaması	Yeni İşe Uyum Sağlamanın Zorluğu
		İşe Uyum Sağlayamama

Mezuniyet Öncesi

Katılımcıların pek çoğu mezuniyet öncesindeki yaşamlarının olağan olarak devam ettiğini, ödevlerine ve sınavlarına bağlı stres yaşadıklarını, ancak bu stresi baş edilebilir olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Lisans öğrencisi olmak bireylere hayatı anı anına yaşama ve yarının zorlukları üzerine kafa yormadan o anki sorumluluklarını yerine getirme fırsatı tanımaktadır. Ancak bu zaman dilimini daha farklı deneyimleyen katılımcılar da vardır. Bazı bireyler, kariyeriyle ilgili endişelerin ve mezun olduktan sonra nasıl bir yol izleyecekleriyle ilgili kaygıların mezuniyetin öncesinde başladığından bahsetmektedir.

Anı Anına Yaşama. Lisans eğitimi sırasında pek çok birey, henüz yetişkin rollerini üstlenmemiştir ve sorumlulukları çoğunlukla eğitim hayatlarıyla sınırlıdır. Mezuniyet öncesinde anı anına yaşadıklarını belirten katılımcılar, sosyal yaşamlarına ve boş vakit etkinliklerine daha fazla vakit ayırabilmekte, yükümlülükleriyle ve gelecekle ilgili daha az kaygı taşımaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Benim açımdan ise 2018 (mezuniyet) öncesinde çok daha neşeli ve daha böyle ertesi gün ne yapacağımı düşünmeden rahat bir şekilde gittiği için daha kolaydı. (Sabiha, 26)

Demek ki dedim ben burada bitireceğim bu dört seneyi, onun tadını çıkarmaya çalıştım. Orada tangoya gittim işte latin danslarına zaten merakım vardı, çaça salsa hepsini denedim tangoda karar kıldım, bir sene boyunca özel olarak onun eğitimini aldım. Sokak müziği yapan gruplarda, şarkı söylemeyi seviyordum, onlarla arada yapıyorduk kendimiz eğlenelim diye arkadaşlarla... Yine bir gençlik merkezinde arkadaşlarımla gönüllü faaliyetlerde bulunduk, bir sene topluma hizmet dersi için Kızılay'da gönüllü çalışmalarda bulundum. Her hafta sonu kalan paralarımı biriktirip Ankara'ya Eskişehir'e falan gidiyordum, yani verimli geçti aslına bakarsanız, yapmak istediğim her şeyi yapabileceğim bağımsız bir alan bulduğum için yapma fırsatı elde ettim aynı zamanda ben de onun tadını çıkardım açık söylemek gerekirse. (Aliye, 27)

Onun öncesinde çok da takmıyordum gerçekten, dersleri bile o kadar aşırı şey yaptığımı hatırlamıyorum, çok aşırı çalışmazdım zaten çok aşırı çalışan bir insan değildim ama normal geçecek kadar bana yetecek kadar alıyordum, dediğim gibi daha farklı sosyal aktiviteler yapıyordum işte, arkadaşlarla gezmek tozmak, psikolojik olarak daha iyi, daha rahat bir durumdaydım. Şey gibi düşünüyordum, o zaman gelsin bakarım. Hani şimdiden onun stresini yaşamak bana bir şey katmayacak diye düşünüp hep erteliyordum belki de. (Beyhan, 25)

Mezuniyet Öncesi Başlayan Gelecek Kaygısı. Diğer bir grup katılımcı için ve mezuniyet öncesinde anı anına yaşadığını belirtmesine rağmen bazı katılımcılar için gelecekleriyle ilgili düşünce ve kaygılar mezun olmadan önce, genellikle lisans eğitiminin üçüncü veya dördüncü senesinde başlamaktadır. Bu bireyler, kariyerleriyle ilgili ciddi planlar yapmaya ve bu planları hayata geçirmek için aktif bir şekilde çabalamaya henüz mezun olmadan başlamaktadır. Ancak hala örgün öğretimin çatısı altında oldukları ve öğrenci rolleri devam ettiği için bu kaygı ve arayışların yoğunluğu mezuniyet sonrasına göre daha azdır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sürekli bunlarla boğuşuyordum ben, dediğim gibi üçüncü sınıftan itibaren bunları düşünmeye başlamıştım. O dönemde de gerçekten bir gelecek kaygısı o zamandan başlamıştı, üçüncü sınıftan beri psikolojik olarak kötü bir dönemdeydim ama dediğim gibi belirli dönemlerde bu sönümleniyor, belirli dönemlerde daha çok artıyor. (Beyhan, 25).

Düşündüm, şöyle aslında ben üçüncü sınıftan itibaren ne yapmak istediğimi sorguluyordum. (Feriha, 23)

Son senem zaten sınav odaklı olduğu için okula gidiyorduk, tez vardı ona çalışıyorduk, on kişilik bir grup halinde. Ondan sonra özel bir okulda staja gidiyorduk, dersaneye gidiyordum, genel olarak günün sonunda pili bitmiş bir şekilde eve dönmüş oluyordum. Yoğun geçiyordu yani son senem, ondan önceki senelerde normal geçiyordu bir sıkıntı yok. (Aliye, 27)

“Stres Var Ama Baş Edilebilir.” Lisans eğitimi sırasında öğrenci rolünün gerektirdiği sorumluluklar stres, kaygı ve zorlukları beraberinde getirmektedir. Ancak tüm bu stres ve zorlukları pek çok katılımcı sahip oldukları destek kaynakları sayesinde daha baş edilebilir algılamaktadır ve olumsuz duyguların yoğunluğu mezuniyet sonrasına göre daha az hissedilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Biraz şey stresliydi lisansı bitiriyor olmak son sınıf olmak, bir sürü sınav, ödev, bitirme tezi yazıyor olmak biraz stresli bir şey. Herkes stresli olduğundan bahsediyor ama biraz daha içinde olduğunda daha stresli bir şey. Yazdığınız bir şeye hocanın olmamış demesi bayağı stresli bir şey ama ilginç bir stresi de var. Nasıl desem, nasıl tarif edilebilir? Birileriyle birlikte ve birileriyle birlikte çalışıyorsunuz orada. Bu yüzden stresli olmasına rağmen güzel bir destek grubu vardı, hocalarım vardı, arkadaşlarım vardı, asistan arkadaşlarım vardı. (Yusuf, 22)

2018 öncesinde birazcık daha ben rahat bir insandım, çok şey yapmıyordum kendimi, bir şekilde olur bir şekilde yapılır düşüncesindeydim. Çok kendimi de zaman zaman tabi ki ne yapıyorum ne yapacağım diye düşünüyordum ama bu

kadar yoğun yaşamıyordum bu duyguları, 2018'den sonra bu şeyler biraz daha yoğun olmaya başladı, daha çok içe kapanık oldum. Öncesinde daha dertsiz tasasız bir hayatım hani böyle, örneğin arkadaşlarımla buluştum daha böyle günlük konular, daha geleceğe yönelik olmayan yüzeysel muhabbetler... (Sabiha, 26)

Mezuniyet Sonrası Acele Etmek

Katılımcıların bir kısmı lisans mezuniyetinin ardından hızlıca iş bulmanın, staj yapmanın veya lisansüstü eğitime geçmenin bir yolunu aramaktadır. Bu, belirsizlik hissiyle baş etmekte ve dışarıda kalma şeklindeki çeyrek yaşam krizini yaşamamak konusunda işe yaramakla birlikte katılımcılar hızlıca iş hayatına atılmayı olumsuz bir deneyim olarak nitelendirmekte ve pişmanlık hisleriyle ilişkilendirmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Daha böyle hiç dinlenmeden fakültenin o yoğunluğu yorgunluğunu atlatamadan hemen başvurdum. Şu an sanırım en büyük pişmanlığım bu. Birazcık kendime vakit ayırmayı istedim o süreçte sanırım çünkü hiç dinlenmeden çok yoğun bir sürece girmek çok yıprattı beni. (Beyhan, 25)

Mezun olduktan sonra doğrudan bir askerlik deneyimim oldu, askerlikten sonra profesyonel iş hayatına girmek istedim. Döndükten sonra iş başvurularında bulunduk. Çok hızlı bir şekilde aslında iş hayatına birden girmeye çalıştık. Neyin acelesiyse bu, sonradan kendime çok kızdım aslında birden artık geç kaldık hemen çalışmamız gerekiyormuş hissi oluşuyor mezun olduktan sonra... Aslında o süreçte biraz daha yavaş hareket edilse biraz daha rahat ve geniş pencereden bakılabilse belki birçok insan daha iyi iş imkânları bulabilir belki daha mutlu olacağı pozisyonlarda ya da işletmelerde çalışabilir. Ama o ilk iş tecrübesinin hem insanlar için çok önemli olduğunu hem de çok acele ettiğimizi düşünüyorum. Kendim de öyle yaptım (Çağrı, 33)

Mezuniyet Sonrası Ara Vermek

Diğer bir grup katılımcı ise mezuniyetin ardından bir süre ara vererek dinlenmekte ve kişisel gelişimleri için birtakım faaliyetlerde bulunmaktadır. Ara verebilen katılımcılar çoğunlukla ekonomik olarak yoğun kaygısı olmayan ve ailesi tarafından finansal olarak desteklenen bireylerdir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Dediğim gibi mezun olduğum sene çalışmak gibi bir isteğim yoktu açıkçası ben ailemle birlikte yaşadığım için böyle bir arzum olmadı, geçim sıkıntım olmadığı için biraz kendime yatırım yapmak istedim. (Feriha, 23)

Ruhsatımı aldıktan sonra bir süre dinleneceğim, kendimle vakit geçireceğim, kendimi strese sokmayacağım, hemen iş bulmam gerekiyor, şunu yapacağım bunu

yapacağım diye kendimi zorlamadım, kendime ocak ayına kadar süre verdim. Ocak ayına kadar yine başvurular açılırsa, kurumlar ilan açarsa yine başvururum ama onun dışında kendimi yıpratmayacağım falan diye şey yaptım, çok rahatlattı aslında bu zihinsel olarak beni. (Beyhan, 25)

Deneyim

Katılımcılar mezuniyetin ardından pek çok işverenin deneyimli çalışan araması ve henüz iş deneyimleri olmamaları nedeniyle istihdama girmek konusunda zorluk yaşamaktadır. Katılımcıların bir kısmı mezuniyetin ardından ara vermek yerine tecrübe edinmek amacıyla çalışma koşulları kriterlerine uygun olmayan işlerde çalışmaya veya staj fırsatlarını değerlendirmeye başlamaktadır.

Deneyim Kazanma İsteği. Bazı katılımcılar mezun olmanın ardından ideal planlarını hayata geçirmeden önce beklentilerinden daha düşük işlerde deneyim kazanmak amacıyla çalışmaktadır. Pek çok birey için bu, finansal zorluklarla ve gelir elde etme isteğiyle ilişkilidir. Mezun olduktan sonra ailesinin evine geri dönen veya ailesiyle yaşamaya devam eden katılımcılar, boş zamanlarının fazla olması nedeniyle de bu yolu izleyebilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Hani evde oturmayayım bir işe yarayayım kafasında düşünerek, hani tamam planlarımı şimdilik erteliyorum ama evde oturmayayım bir şeyler yapayım derken birkaç okula başvurdum. Sonra özel okulda çalışan bir arkadaşım vardı. Birini arıyoruz dedi bana. Ben de tamam olur dedim. (Selim, 26)

Onun dışında o sene boyunca yine evde kalıp boş durmamak adına yine özel okullara başvurdum CV'ler doldurdum. (Aliye, 27)

İşte diyelim ki avukat olmak istemiyorum dedim bekledi, hazirana kadar mülakatlar şunlar bunlar geçecek ve bir yılım çöp olacaktı yani sadece sınava girdim ve sınavın sonucunu bekliyorum mülakatlara gireceğim diye. Dedim ki daha yaşıam genç 22 yaşıdayım, bence ben önce stajımı yapayım bir şeyleri öğreneyim sonucunda karar vereyim gerçekten ben bu işi yapabilir miyim ya da ya boş ver avukatlığı ben gerçekten hayalimi takip etmeli miyim diye. (Süreyya, 23)

Deneyimsizlik. İstihdama dahil olmaya çalışan pek çok bireyin karşılaştığı en büyük engellerden biri, iş deneyimlerinin olmamasıdır. Deneyim, çoğunlukla işverenler tarafından aranan bir koşuldur ve bu koşul bireylerde öfke ve hayal kırıklığı yaratmaktadır. Buna rağmen pek çok katılımcı, iş başvurusunda bulunmaya devam

etmektedir. Ancak katılımcılardan bazıları için iş deneyimlerinin olmaması, kendilerine attettikleri bir eksikliktir, deneyimsiz olmak bu bireylerde özgüvensizliğe yol açmakta ve onları iş başvurusu yapmaktan alıkoymaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bu üç tane görüştüğüm özel okul ve kurs için aldığım yanıt tecrübesiz olduğumdu. (Feriha, 23)

Çok aktif bir staj dönemi geçirmediğim ben, bir avukatın yanında çalışmadım, mesela avukatın yanında çalışan arkadaşlarımdan bakış açısı çok daha farklı olabilir hatta bence bu süreci kolaylaştıran en büyük faktör bence o. (Beyhan, 25)

Tabii ki hepsinin aradığı tek şey başta tecrübeydi hatta birkaçıyla başta küçük bir münakaşam oldu hani siz almazsanız o almazsa biz bu tecrübeyi evde oturup duvarlara bakarak nasıl kazanacağız dedim. (Aliye, 27)

Denemeler

Pek çok birey, mezun olur olmaz bir işe girebilmek veya eğitime devam edebilmek amacıyla başvurular yapmakta, sınav ve mülakatlara girmektedir. Bu denemeler ilk zamanlarda yoğun bir şekilde sürmekteyken, sonrasında üst üste reddedilmekle birlikte gittikçe azalmaktadır. Dışarıda kalma şeklindeki çeyrek yaşam krizinin ilk ve ikinci evrelerinin özellikleri olan aktif bir şekilde iş arama çabaları ve sonrasında hedefe ulaşma yolunda tekrarlayan başarısızlıklar ve sonucunda bir bariyerle karşılaşma hissi (Robinson, t.y.), bu araştırmanın katılımcılarının da deneyimleriyle örtüşmektedir. Katılımcıların neredeyse tümü, iş arama sürecinde online kaynakları kullandığını belirtmektedir. Bazı bireyler iş fırsatlarını, kendi kriterlerine göre değerlendirmekte ve buna göre karar almaktadır.

Online İş Arama. Mezun olan bireyler istihdam olanaklarını ve iş ilanlarını araştırmak için sıklıkla online kaynaklara başvurmaktadır. Bu kaynaklar sayısız iş ilanına kısa sürede ve kolayca erişim sağlamasına rağmen, katılımcıların online iş aramaları sonucunda yaptıkları başvurular genellikle sonuçsuz kalmaktadır. Online ortamlarda iş arayan katılımcılar çoğunlukla kendi özellikleri ve iş ilanlarındaki beklentileri dikkate almadan, önlerine gelen tüm ilanlara derinlemesine düşünmeden başvuru yapmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sonra standart mesaimiz başlıyordu, laptopu aç, kariyer.net, İŞKUR, bildiğimiz bazı otellerin sitelerine gir eleman ihtiyaçları var mı? Bakarken TV'den,

internetten bir yer gözümüze çarptığı zaman, hani Facebook'ta reklamlar çıkıyor ya, atıyorum Pirelli lastiklerinde kariyer imkânı, onun sitesine gir bak, hazır oraya bakmışken araba lastiği üreten diğer firmaların sitelerine bak, sektörel bazda yani bütün markalara bakmaya başlıyordum. Böyle geçiyordu. (Hayri, 34)

O da işte normal herkesin bildiği gibi kariyer.netten, rehabilitasyon merkezleri, her psikoloğun mezun olduğunda başvurabileceği ne kadar sömürü düzeni varsa hepsine başvururdum. (Yusuf, 22)

Kriterlere Göre Değerlendirme. Bir işte çalışmak, maddi kazanç sağlamanın ve çalışan rolünü yerine getirmenin ötesinde kimlikle de ilişkilidir. Pek çok birey, bu nedenle çalışacakları işe karar verirken ince eleyip sık dokumaktadır. Kendi ölçütlerine uygun olmayan veya uzun vadede yapmak istemeyecekleri işlere girmeyi reddetmekte veya hiç başvuruda bulunmamaktadırlar. Ancak ilk aşamalarda bu yolu izlemelerine rağmen katılımcılar ilerisinde bunun için pişman olduklarını belirtmekte veya uzun bir işsizlik döneminin ardından kriterlerini bir kenara bırakarak daha geniş kapsamda aramalarını sürdürmektedirler. Arnett'in (2004) belirttiği gibi bazı beliren yetişkinler, yaşam giderlerini karşılamak veya ekonomik bağımsızlığı elde etmek gibi gerekliliklerle kimliklerine uygun olan işi seçme fırsatına sahip olamamaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

İki yer benimle olumlu düşündü ama sonra ben olumlu düşünmedim onları reddettim. Yani benim kriterlerime uymadığını düşündüm ve öyle bir yerde başladığımda öyle devam edeceğini tahmin ettiğim için. Atıyorum bir seramik şirketinde işe girsem öyle devam edeceğini bildiğim için ve hiç istemediğim bir alan olduğu için reddettim. (Münevver, 25)

Sürekli Denemeler ve Reddedilme. Robinson (t.y.) dışarıda kalma olarak yaşanan çeyrek yaşam krizinin ilk evresinde (fire-up) bireylerin heyecanlı bir şekilde iş aradığını ve pek çok başvuruda bulunduğu bahsetmektedir, ancak bu denemeler üst üste başarısızlıkla sonuçlandığında benlik saygısı olumsuz yönde etkilenmektedir. Buna benzer olarak pek çok katılımcının mezun olmanın hemen ardından yoğun bir iş arama ve iş başvurusu yapma veya eğitime devam etmek için başvurular yapma sürecine girdiği, adeta “hummalı” bir çabayla kariyer yollarında ilerlemeye çalıştıkları görülmektedir. Bu denemeler genellikle üzerine fazla düşünülmeden, derinlemesine bir çalışma olmadan, dürtüsel bir şekilde yapılmakta, çoğunlukla reddedilmeyle sonuçlanmakta ve bireylerde hayal kırıklığı ve umutsuzluk gibi duygulara yol açmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Mantıksız başvurular yapıyordum, atıyorum ki birine iki üç yıl iş tecrübesi demişler ya da beş yıl demişler, mesela beş yıl diyene başvurduğum hatta birinde araya torpil soktum. Sonra görüşmeye çağırıldım, görüşme de çok iyi geçti ben sandım ki beni alacaklar. Sonra tabii ki beni almadılar, akademisyen bir kadını aldılar o işe ama... gerçekliğim yoktu, ben bu işe gerçekten uygun muyum, bu işi yapmak istiyor muyum, arka planım uyuyor mu şeyi yoktu o sonradan açıldı birazcık, sonradan yerine oturdu, sallapati geçiyordu” (Selma, 25)

“Çünkü ben o zaman sadece Ankara olarak düşünmüyordum, İstanbul, Kocaeli bir sürü yere iş başvurusu da yapıyordum. İş başvurusu, iş görüşmesinde bulunuyordum. (Sabiha, 26)

...o oteldeki işimi bıraktıktan sonra işsiz olduğum dönem, o dönem genel olarak zorlayıcıydı ve dahası da şöyle bir şey, kurumsal web sitelerinden, kariyer.nettir vs iş bulma sitelerinden başvuruları yapıyorum yapıyorum bir sürü sektöre bir sürü farklı yere, müşteri temsilcisi olarak başvuruyorum, mümessil olarak başvuruyorum, ona başvuruyorum buna başvuruyorum yok yok yok. İşkur’a kaydoldum, internet sitesinden falan sürekli iş kovalıyorum sürekli başvurular... (Hayri, 34)

Staj kovalamaya başladım, part-time iş kovalamaya başladım insan kaynakları departmanlarında. Onlara falan bakmaya devam ettim ama oradan da hiçbirinden olumlu bir dönüt alamadım ne yazık ki henüz. Bunlar aslında hala devam eden şeyler hala özel sektörde bazı şeylere bakıyorum, hala ilanlara bakıyorum... Çok fazla kadroya başvurabilmişim, üç dört tane kadroya başvurabilmişim. Bunların sınavlarına gittim vb. bir şeyler oldu ama hepsinden olumsuz yanıt hepsinden olumsuz yanıt. (Çiğdem, 24)

Alternatifler

Beliren yetişkinlik döneminin olanaklar dönemi olarak nitelendirilmesiyle bağlantılı olarak, bireylerin sahip oldukları farklı seçeneklerin farkında olduğu görülmektedir. Buna rağmen fazla seçeneğe sahip olmak, yeni mezun olmuş, kafası karışık bireyler için bütünüyle olumlu bir anlam ifade etmemektedir. Robbins ve Wilner (2001), yirmili yaşlardaki bireylerin mezuniyet sonrası bir noktadan bir noktaya gitmek için belirli yolların olmadığı “gerçek dünya” ile karşı karşıya kaldıklarından ve sonsuz olasılıklara sahip olmanın umut verici olmanın yanı sıra göz korkutucu olabileceğinden, bireylerin bunca seçeneğin arasında kaybolmuş hissedebileceğinden bahsetmektedir. Bu çalışmada ortaya çıkan bulguların da benzer yönde olduğu görülmektedir.

Alternatiflerin Çokluğu/Farklı Seçenekler Arasında Kalmak. Kariyerleriyle ilgili yol ayrımları bireylerde kararsızlığa ve kafa karışıklığına sebep olabilmektedir. Fazla seçeneğin olması ve bireyin bu seçeneklerin her birinin yapılabilceğinin

düşünülmesi, bir seçim yapıp o seçime kararlılıkla bağlanmanın zorluğu nedeniyle bunaltıcıdır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bilmiyorum ne yapacağımı ve hepsini yapabilmişim gibime geliyor, evet avukatlık da yapabilirim, hakim savcı da olabilirim. (Süreyya, 23)

Orada da yolumu bulamadım açıkçası ne yapacağımı çünkü hep şu arayışlar var, acaba yüksek lisans mı yapsam, akademisyen mi olsam, MEB’de mi çalışsam özelde mi çalışsam, bu kargaşa içerisindeydim ben de bu bölüme niçin geldiğimi sorgulamaya başladım... (Feriha, 23)

Alternatiflerin Önündeki Engeller. Farklı seçeneklere erişmek için izlenmesi gereken yollar da farklılaşmakta, tüm bunlar arasında bir karar verip uygulayabilmek güçleşmektedir. Her bir yol kendi içinde zorlukları ve engelleri barındırmaktadır. Bazen bu engeller, kişi için yıldırıcı olabilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ama benim aklım hala karışık, çünkü önümde birçok seçenek var ve ben en çok istediğim şeyin sürekli insanlar tarafından sen kimseyi tanıımıyorsun ki seni niye alsınlar ki tarzı yaklaşımları yüzünden onu elediğim için, diğer seçeneklerden hangisinin bana uygun olduğuna karar veremiyorum, sürekli bir ikilem...
...Ama o yola giderken sürekli bir eksiğim var, İngilizcem yok, sınava hazırlanmak için vaktim yok, evde oturayım desem param yok, sonra o işte çalışmaya devam edeyim desem her gün yedi buçuk sekizde çıkmaya mecalim yok. (Süreyya, 23)

Yarı Zamanlı veya Geçici İşler. Bir işe sahip olmanın en önemli getirilerinden biri ekonomik bağımsızlığa sahip olmak ve geçimi sağlamaktır. Henüz kariyeriyle ilgili net kararlar vermemiş veya lisansüstü eğitime devam eden kişiler için yarı zamanlı işler, geçimi sağlamanın bir yoludur. Aynı zamanda ekonomik bağımsızlığa katkıda bulunduğundan bir destek kaynağıdır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bu arada aynı zamanda part-time bir işte de çalışıyorum onu da söylemem gerekiyor sanırım. Part-time olduğumu düşündüğüm bir işte, bir internet sitesinde çalışıyorum, veri girişi yapıyorum evden çalışıyoruz zaten. Bunun kariyerime hiçbir faydası olmayan sadece beni geçindirmek için para kazandığım bir iş. (Çiğdem, 24)

Bu da part time çalışmak gibi bir şeydi benim için oradan da yaklaşık bin lira gibi bir ücretle başlamıştım ama tam araya korona girdiği için tam bir ay boyunca çalışmadım o yüzden daha düşük bir ücret aldım. Bir kere o yüzden bir ayı o şekilde geçirdim onun dışında da kendi üniversitemde bulunan çay ocağında çalışmaya başladım orada da part time çalışıyordum. Sadece bana destek olsun,

harçlık çıkarabileyim, sosyal bir alanım olsun ve hocalarımdan uzak kalmamak için orada çalışıyordum bu beni mutlu ediyordu gerçekten. (Feriha, 23)

Farklı Alanlarda Eğitim. Mezuniyetin ardından lisansüstü eğitime göre daha kısa süreli eğitimlere katılmak hem var olan beceri ve yeterliklere bir yenisini eklemek hem ağ edinmek için yararlı olmaktadır. Aynı zamanda tıpkı lisansüstü eğitim gibi önemli kararlar vermeden önce bireylere zaman kazandırmakta, belirsizlik ve boşluk hissini de azaltmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

O yüzden o son kısımlardan, kızgınlığım artmadan önceki kısımlar aslında güzeldi çünkü başvurduğum... işte daha çok şeylerle vakit geçiriyordum o zamanlar pandemi de yoktu tabi. İşte bir eğitime başvuruyordum, o başvuru yapmayı da öğrenmişim, ne dersem beni alacaklarını öğrenmişim, işte yapamıyordum ama eğitimlerde yapıyordum onu. Sonrasında gidiyordum işte dört beş gün bir yerde eğitim, beş altı gün bir yerde eğitim... (Selma, 25)

Hemen orada drama eğitimine başladım, ardı ardına iki hızlandırılmış eğitim, yani yaz dönemi boyunca orada tüm gün eğitim alabileceğim şekilde çalıştım, toplamda beş aşamalı bir eğitim süresi var oranın. Her bir aşaması on gün sürüyordu yaz dönemi boyunca, bir aya yakın oraya devam ettim ve toplamda üç belgemi aldım. (Feriha, 23)

Lisansta Kurulan Ağlar Aracılığıyla İş Arama. Lisansta bulunan gönüllü faaliyetler ve iletişim kurulan, dolayısıyla halihazırda işleyişi ve faaliyetleri hakkında bilgi sahibi olunan kurumlar, bireylere potansiyel iş fırsatları sağlayabilir gibi görünmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Daha sonra Türk Kızılay'ına, üniversite hayatım boyunca topluma hizmet dersi kapsamında Türk Kızılay'ına başlamıştım çocuk koruma merkezine daha sonra ders dışında da orayı sevdiğim için devam ettim. Daha sonra üniversitede de halk oyunları ile ilgileniyordum, orada da çocuklara halk oyunu öğretmekle başlamıştım, köylerde kütüphane yapımına gidiyordum başka etkinlikler olduğunda yarıyıl tatillerinde orada tanıştığım insanlar beni çağırıyorlardı telefon numaram vardı, o şekilde orada devam ediyordum ve hep orada çalışma gibi bir arzum vardı çünkü orada psikolog kadrosu var. Daha çok psikoloji mezunlarını alıyorlardı fakat sosyal çalışmacılar arasında bizim kadrolarımızdan da alımlar oluyordu, eğitim fakültesi mezunlarından. O yüzden orayı bir iş imkanı olarak görüyordum ve oradaki insanlarda iletişimde kalarak orada çalışabileceğimi umuyordum. (Feriha, 23)

Referans. İşe girme sürecinde aracılık edilmesi bazı bireyler tarafından referans, diğerleri tarafından torpil olarak adlandırılmaktadır. Buna göre aracılık eylemine yönelik bakış açısı da değişmektedir. Münevver, başlangıçta yanlış bulduğu ve tercih etmediği bir yol olmasına rağmen, kendisinden daha düşük akademik başarısı olan arkadaşlarının

tanıdıkları aracılığıyla işe girmesi üzerine bakış açısını değiştirmiş ve araçlar yoluyla iş aramaya başlamıştır. Çağrı ve Hayri için tanıdık aracılığıyla iş aramak ve işe girmek olağandır, ilk iş arama ve iş deneyimleri de bu yolla gerçekleşmiştir. Süreyya, alanında işlerin tanıdık aracılığıyla yürütmesinden dolayı zorluk yaşamakta, başarılı olsa bile bunun yeterli olmayacağı düşüncesiyle umutsuzluğa kapılmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Demek ki böyle diyerek normalde eskiden utandığım şeyleri utanmamaya başladım. Atıyorum bir arkadaşım bahsediyorsa bir ofisten arkadaşım çalışıyor falan diyorsa ben de şey demeye başladım. Bir daha muhabbet ederseniz sorsana biri lazım mıymış beni söylersin falan demeye başladım. Normalde asla yapmadığım şeylerdi. Ama başka bir yol olmadığını düşünmeye başladım ve bu düşünce hiç kafamdan çıkmadı, o olduğundan beri bir yıldır falan böyle düşünüyorum. (Münevver, 25)

Tüm arkadaşlarım gibi ben de çeşitli fabrikalara çeşitli işletmelere iş başvurularında bulunduk. O arada tanıdıklarımızı devreye sokarak bu süreci hızlandırmaya çalıştık. (Çağrı, 33)

...özel sektör tanıdık aracılığıyla girdik oraya resepsiyonist olarak işe başladım. (Hayri, 34)

Tabi bunda bazı şeylerin de etkeni vardı. Kimseyi tanıımıyordum, herkesin aklında şu vardı, evet sınava çalıştın belli bir puan aldın ama bunun sonucunda birilerini tanıman gerekiyor birilerinin sana referans olması gerekiyor ve referansın olmadığı zaman boşuna bir yılın kayıp... Bu kafamın içinde öyle bir yer etmiş ki ben iki ay boyunca sınavlara çalışırken sürekli kafamın içinde şu geçiyordu, senin referansın yok, istediğin puanı al, referansın yok. (Süreyya, 23)

İşe veya Eğitime Başlangıç Aşaması

Bir işe veya lisansüstü eğitime başlamak, heyecan, kaygı gibi çeşitli ve karmaşık duyguları içinde barındıran bir süreçtir. Bazıları için yeni öğrenecekleri şeylerin heyecanı ve verdiği tatmin öne çıkmaktayken, bazıları bulundukları yeni ortama ve edindikleri yeni rollere uyum sağlamakta zorlanmaktadır.

Yeni Bir Şeyler Öğrenmenin Heyecanı. Yeni bir şeyler öğrenme ve kendini geliştirme imkânı bulmak, kimi bireylerin girecekleri işten veya devam edecekleri eğitim seviyesinden beklentilerinde üst sıralarda yer almaktadır. Bu beklentiler karşılandığı sürece olumlu deneyimler yaşanmakta, işten doyum sağlanmaktadır. Aksi halde iş doyumunu azalmakta ve bireyler kendilerini bulundukları rolde sıkışmış

hissedebilmektedir. İşe veya lisansüstü eğitime başlangıç aşamasında katılımcılar genellikle öğrendikleri yeni bilgilere ve edindikleri yeni becerilere odaklanmakta ve bu süreci olumlu bir şekilde deneyimlemektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ben sıfırmış gibi gittim oraya sıfır tecrübe gittim, orada işi öğrenmenin getirdiği bir heyecanı buldum, dedim ya yeni bir şeyler öğrenmek de sorguladığım bir durumdu, onu yaşayamadığım zaman işle alakalı sorunlar yaşıyordum diye. Bunu tatmin edebildim kendimde, çünkü sıfır başladığım bir işti, sürekli bir şeyler öğreniyordum onun bir heyecanı vardı içimde. (İhsan, 35)

Bu beni ilk başta çok heyecanlandırdı çünkü gerçekten aldığım şeyleri hatırlıyorum, ilk başta işletmeyle tanışışımı o yönetimle alakalı aldığım dersler falan benim için çok güzeldi yani çok eğleniyordum çünkü hiç bilmediğim şeyler yani aa neler varmış falan diyordum. O beni çok heyecanlandırıyordu. (Çiğdem, 24)

İşe Uyum Sağlamanın Zorluğu. İşe başlamak bazı bireyler için stresli ve zor bir uyum sürecini ifade etmektedir. Kurum kültürüne alışmak, yeni bir ortama uyum sağlamak ve yeni edinilen role uygun beceriler geliştirmek zorlayıcı ve olumsuz bir deneyime dönüşebilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Üniversiteden mezun olduktan sonra ben birçok arkadaşın aynı sıkıntı yaşadığını düşünüyorum. Çünkü profesyonel iş hayatına adapte olmak başlı başına bir iş ve bu insanı çok ciddi strese ve sıkıntıya sokan bir durum. İnsanlarla nasıl konuşacaksınız, nasıl hitap edeceksiniz, nasıl davranacaksınız bile önemli. (Çağrı, 33)

Sonra işte işe ısınma, MEB'in koşullarına ısınma falan filan derken birkaç ay çok yoğun stres altındaydım yani. (Selim, 26)

İşe Uyum Sağlayamama. Kimileri için işe uyum, başlangıç aşamasında üstesinden gelinen olası bir zorluk durumu olmak yerine, devam etmekte ve kişiyi işten ayrılma kararı almaya yönlendirmektedir. Selma'nın deneyimi, bireyin özellikleri ve işin gereklilikleri arasındaki uyumun sağlanmadığı bir durumu yansıtmaktadır. Selma'nın, çalıştığı işle arasındaki uyumsuzluğu fark etmesi, alan değişikliği kararı almasına sebebiyet vermiştir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ayrıldığım iş iletişim işiydi, ben iletişimci olmak istemediğimi de orada fark ettim şu anda bambaşka bir alanda çalışıyorum. Biraz işin içine sığamama, pek işin içine sinmeme durumu vardı aslında...

... Dediğim gibi bir şey yoktu aslında, bana psikolojik olarak yükledikleri, şu saate kadar yetiştir falan çok çektim diyebileceğim bir şey yoktu tamamıyla benim

verimsiz hissetmem ve orayla kendimi bağdaştıramamam... Hep bir çevremde insan vardı ama böyle bir şeydim, o işteki kendimi bir yere konumlandırıramama ve bağdaştıramamayla aynı şeyi hissediyordum. (Selma, 25)

Kriz

Katılımcıların çeyrek yaşam krizi deneyimleri, bireylerin yaşantıları, baş etme stratejileri ve çevresel etkenler bir arada incelenerek bütüncül bir yaklaşımla ortaya koyulmuştur. Bu ana tema, krizin örüntüsü, baş etme stratejileri, krizi tetikleyen ve zorlaştıran etmenler ve kriz sürecinde kariyer ve yaşamın diğer alanları etkileşimi adlı dört alt temadan oluşmaktadır. Bu tema altında yer alan alt tema, kategori ve kodlar Tablo 3'te gösterilmektedir.



Tablo 3

Kriz Teması, Alt Tema, Kategori ve Kodları

Tema	Alt Tema	Kategoriler	Kodlar
Kriz	Mezuniyet Sonrası Yaşamın Belirsiz Hale Gelmesi	Belirsizlik	Belirsizlik
		Alışkanlıklar	Belirsizlikten Kaçmak İçin Lisansüstü Eğitim Değişen Rutinler Aile Evine Dönüşün Zorluğu
	Fiziksel ve Psikolojik Sağlık	Stresin Fiziksel Etkileri	Somatizasyon Stresle İlişkili Beslenme Uyku düzeninde bozulmalar
		Olumsuz Duygular	Depresif Duygudurum Gelecek kaygısı Umutsuzluk Stres ve Baskı Sorumluluk ve Suçluluk Can Sıkıntısı Çaresizlik ve Mecburiyet Öfke Yalnızlık Hayal Kırıklığı Kısıtlanmışlık Pişmanlık
	Bilişsel Süreçler ve Kimlik	Kimlik	Kimlik Boşluğu Mesleğin Kimlik Yönü
		Özgüven	Çevreden Gelen Övgülere İnanmama Özgüven Özgüvensizlik
		Kontrol Odağı	İçsel Kontrol Odağı Dışsal Kontrol Odağı
		Esneklik	

(Devam ediyor)

Tablo 3 (Devam)

Kriz Teması, Alt Tema, Kategori ve Kodları

Tema	Alt Tema	Kategoriler	Kodlar
		Yeterlik Algısı	
		Akış	
	Sorgulamalar ve Anlam Arayışı	Hayatı Sorgulama	Anlam Arayışı
			Meslekte Anlam
	Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizini Etkileyen Diğer Unsurlar	Evlilik ve Romantik İlişkiler	
		Şehir Değişikliği ve Mekan Etkisi	
		Yaşamın Pek Çok Alanında Değişiklikler	
	Baş Etme Stratejileri	İçsel Süreçler	Kendi Kendine Yardım
			İçe Dönme
			Mizah
			İnanç
		Planlar ve Hedefler	
		Aktif Başa Çıkma	
		Hobiler	
		Fiziksel Aktivite	
		Kaçınma	Ortamdan Uzaklaşma
			Maddesel Kaçınma
		Sosyal Destek	Aile Desteği
			Arkadaş Desteği
			Evrensellik
			Partner Desteği
			Akıl Hocası Desteği
		Yardım Arama	Profesyonel Destek Alma İhtiyacı
			Kariyer Danışmanlığı
			Yardım Alamama

(Devam ediyor)

Tablo 3 (Devam)

Kriz Teması, Alt Tema, Kategori ve Kodları

Tema	Alt Tema	Kategoriler	Kodlar
	Krizi Tetikleyen ve Zorlaştıran Etmenler	Çevre Baskısı ve Geç Kalmışlık Hissi	Aile Baskısı
			Çevre Baskısı
			Kendini Diğerlerine Göre Geç Kalmış Hissetme
			Sosyal Medya
		Sosyal Desteğin Yokluğu	Arkadaşlardan Uzaklaşma
			Çevredekilerle Görüşlerin Uyuşmaması
			Akıl Hocasının Yokluğu
		Ekonomik ve Finansal Zorluklar	Aileye Yük Olma
			Maddi Sorunların Eğitime Etkisi
			Maddi Sorunların Sosyal Yaşama Etkisi
			Finansal Zorluklar
		Çalışma Koşulları	Olumsuz Çalışma Koşulları
			İş ve Özel Yaşam Dengesi
			Değersizlik “Bizden Çok Var”
		Ülke Koşulları	Liyakatsizlik
			Normlara Uymamak
			Teori-Pratik Uyumsuzluğu
			Sistemle Çatışma
		Diğer Çalışanlar ve Yöneticilerle İlişkiler	Mobbing
			Güvenme Hissetmemek
			Düzenli Görev Dağılımının Olmaması
			Etik Olmayan Beklentiler
		Meslek Değerleri	Saygınlık
			Meslekte Gelişim
			Meslek Değerlerinden Feragat Etme
			Pandeminin Olumlu Etkisi
			Pandeminin Olumsuz Etkisi

Mezuniyet Sonrası Yaşamın Belirsiz Hale Gelmesi

Robbins ve Wilner (2001), akademik ortamlarda bireylerin önündeki hedefler ve bu hedeflere ulaşma yollarının oldukça belirli ve yapılandırılmış olduğundan, ancak mezuniyet sonrasında bireylerin kendilerini alışık oldukları okul ve üniversite yaşamına benzemeyen, belirsizliklerle dolu gerçek dünyada bulduğundan bahsetmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre de pek çok katılımcı için mezun olmanın en zorlayıcı yanı, bu zamana kadar hedeflerin, sonuçların ve rollerin belirli olduğu eğitim hayatlarının sona ermesiyle kendilerini plansız, hedefsiz ve ne kadar çabalasalar da devamını kestiremedikleri yeni bir hayatın içinde bulmaktır. Bireyler bu kaygı uyandırıcı belirsizlikten kaçmak ve kendilerine yeni bir rol bulmak için çeşitli yollar denemektedir.

Belirsizlik. Bireylerin yetişkin olana kadar yaşamlarının büyük kısmını kaplayan rol öğrenci olmaktır. Örgün eğitimin çatısı altında bir öğrencinin yapması gerekenler, sorumlulukları, bu sorumlulukları yerine getirdiklerinde elde edecekleri, bir sonraki aşamaya geçmeleri için izlemeleri gereken adımlar belirlenmiştir. Pek çok bireyin yaşamlarının büyük kısmında tek yapması gereken, önlerinde çizilmiş yolu izlemektir. Belli noktalarda vermeleri gereken kararlar olmasına rağmen, bu kararların sonuçları da oldukça belirlidir ve seçeneklerin sayısı görece azdır. Ancak lisanstan mezun olmak, pek çok birey için bu belirli yaşamın sonuna gelmek ve yeni roller edinmek için sınırları belirsiz bir yolda ilerlemeye çalışmak anlamına gelmektedir. Bu belirsizlik, katılımcılar tarafından oldukça kaygı verici ve zor olarak algılanmaktadır. Kimi katılımcılar mezun olmanın en zor yanının belirsizlikle boğuşmak olduğunu ifade etmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ve şuna gerçekten alışmışım ben ailenin en küçüğüyüm mesela ve eğitim sistemimiz de böyle, hep bizi yönlendiren bir şey var bir yönerge var yapmamız gereken şey belliydi. Bunu arkadaşlarımla da paylaşıyorum. İlkokulu okuduk, ortaokul lise okunacak lise de bittiğinde üniversiteye yerleşilecek. Üniversiteden sonra ne yapılması gerektiğine kişi kendi karar vermesi gerekiyor. Ben bu noktada güçlük çektim çünkü bugüne kadar hep birilerinin söylediği şeyi yaptım. Yapılması gereken neyse onu yaptım ve burada bana ne yapmam gerektiğini söyleyen kimse olmadı. (Feriha, 23)

...biri gelecekten gelse ve şey dese. Evet bu sıkıntıların içinden geçeceksin ama şu olacak dese ve ben rahatlasam çünkü ben bu yolun nereye gittiğini hiç bilmiyorum, bomboş bir yol sadece yürümekle yetiniyorum, yürüyorum ama nereye gidiyor hiçbir fikrim yok. (Süreyya, 23)

...süreç uzun sürecektir bunu da biliyorsunuz ama yapamıyorsunuz hani kısa belki kısa sürebilir belli olmaz falan diyorsunuz ama bir belirsizlik, sürekli bir belirsizlikle boğuşuyorsunuz... (Beyhan, 25)

Lisanstaki dönemimden yani bu kariyerin aklıma düşmediği dönemden en önemli farkı belirsiz bir alanda böyle çabalıyorum bir oraya bir buraya nereye olduğu belli değil sürekli dönüyorum ama çok belirsiz hissediyorum ve bu bir süre daha belirli olmayacak, en çok buna üzülüyorum sanırım ya da en büyük fark bu. (Çiğdem, 24)

Bilmiyorum böyle söylenir mi başarılı bir öğrenciydim üniversite hayatımda. Projeler atılan, hocalara asistanlık eden, yardımcı olan bir öğrenciydim. Bu yüzden her şey planlıydı aslında ve netti. Dersler de çok yapıldığı için haftanın her günü ne yapacağım belliydi. Oldukça daha sakin değildi de en azından tahmin edilebilirdi belliydi her şeyin nerede olduğu, ne zaman ne yapacağım bu tarz şeyler hani yarın kalktığına, bir hafta sonra... Sınav takvimi sınav tarihleri önümüzdeki hafta ya da örnek veriyorum dördüncü sınıfın başlarındaysa önümüzdeki dönem ne yapılacağı belliydi. Stresliydi, bitirme tezi yazıyordum ama şu an geriye dönüp baktığımda onun da tarihleri belli olduğu için aslında her şey daha belliydi bu yüzden belirsizliğin yarattığı bir kaygı yoktu benim adıma. Genel fark buydu aslında şu anda bir harita olmaması elimde, bir senelik, iki senelik bir dönemlik planımın olmaması temel farktı aslında. (Yusuf, 22)

Belirsizlikten Kaçmak İçin Lisansüstü Eğitim. Robbins ve Wilner'a (2001) göre lisansüstü eğitime devam etmek, üniversitedeki yaşam tarzını sürdürmenin, böylece tam olarak yetişkin olmadan önce biraz daha oyalanmanın ve gerçek dünyaya daha yumuşak bir geçiş yapmanın bir yolu olarak görülmektedir. Bu çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Kimileri için lisansüstü eğitime devam etmek, belirsizlikten kurtulmanın, boş zamanı doldurmanın ve dolayısıyla çalışan rolüne girmeden önce zaman kazanmanın bir yoludur. Aynı zamanda lisanstan mezun olunca kaybedilen öğrenci rolünü geri kazanmak anlamına gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Yüksek lisansta da ben zaten şöyle, öğrenci olmayı çok seviyorum, derse girmeyi çok seviyorum, bayılırım çok sevdiğim şeyler bunlar benim. Ben bunu devam ettirmek istiyorum güzel çünkü önümde belirli, ne yapacağım belirli, hangi sınava gireceğim belirli, ne derse çalışacağım belirli. O belirsizliğin içinden o kariyerimin belirsizliğinden kaçabilmem adına yüksek lisans eğitimine devam ediyor olmak benim için çok belirli ve küçük bana hedefler koyucu, kendi doğası itibarıyla bana hedefler koyucu. (Çiğdem, 24)

Dedim ben çok boş kalacağım, master yapayım, sonra mesela birden pazarlamada master yapmaya başladım, orada aslında özlediğim rasyonellik çok mantıksız bir insan olduğum için böyle rasyonel bir disiplinle uğraşmak istedim hani pazarlama öyle hani bir analitiği var, düşünüyorsunuz ve yapıyorsunuz, hesaplayabiliyorsunuz, ölçebiliyorsunuz. O yüzden öyle bir şeyle uğraşmak istedim sonra çok da keyif aldım. Öyle... (Selma, 25)

Ališkanlıklar. Krizin davranışa en belirgin yansımalarından biri, alışkanlıklardaki değişimdir. Mezuniyetten sonra dışarıda kalma şekliyle kriz yaşayan katılımcıların büyük çoğunluğu, yaşamlarındaki düzenin değişiminden, sağlıklı ve üretken rutinlerinin yerini düzensizlik ve amaçsızlığın aldığından söz etmektedir. Bir grup katılımcı için bağımsız ve özgür oldukları üniversite hayatından sonra ailelerinin evine dönmek zorlu bir değişimdir.

Değişen Rutinler. Krizin öncesinde pek çok bireyin rutin, düzenli ve amaçlar doğrultusunda ilerledikleri bir yaşamları vardır. Dışarıda kalma şeklindeki çeyrek yaşam krizi, bu rutinlerin bozulduğu ve kişinin kendini “dağınık” olarak nitelendirdiği bir zaman dilimidir. Sıkışmışlık şeklindeki çeyrek yaşam krizinde ise birey belli rutinelere sahip olmasına rağmen yaşamını kriz öncesine göre monoton ve daha az üretken olarak nitelendirmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çok dramatik değişti. Sabah uyanma saatlerim değişti çünkü gece uyuma saatlerim çok değişti. Bazen sabah örneğin okula gideceksem ya da birileriyle randevum varsa ya da birilerini aramam gerekiyorsa bana saat vermişlerse o saate göre uyanıyordum hani önceden kendime ilgilendiğim zaman giderek kısaltmaya ve azalmaya başlıyordum. Tam kapasiteyle çalışmıyordum özetle çünkü rutinim değişmişti rutinim aksamıştı ve hani her şey değiştiği için de eski rutinimi bu yeni döneme ekleyemiyordum. Yeni dönemi ben de yeni tanıdığım için burada da bir rutin yaratamıyorum kendime. (Yusuf, 22)

Birinci şeyi bu, onun dışında o fakülte yıllarında böyle rutinler oluşturunuyordum kendime... İşte şu saatte kalkacağım şunu yapacağım, okula gitmeden şunları mutlaka yapmış bir şekilde daha dinç bir şekilde gitmek için şeyler yapıyordum ama bu süreçte onu yapmıyorum. Farklılık olarak başka ne olabilir? Hmm, o zamanlar daha düzenliydim hani her şey düzenli olacak, benim bir gün içerisinde ne yapacağımı ne yapmayacağımı yazardım sürekli ajanda falan tutardım, o zamanlar daha düzenli, şimdi şey gibi geliyor hayatım dağınıklaştı, ben de dağınık bir hale geldim gibi hissediyorum. Onun için defter tutma gerekliliği bile hissetmiyorum, günü öylesine yaşıyordum gibi, bir şey planlamıyorum bile, gelişigüzel... (Beyhan, 25)

Yurtdışındayken biraz daha üretkendim. İyi bir sosyal çevrem vardı, eski kız arkadaşım ile birlikte yaşıyorduk. Arkadaşlarım vardı, kalkıyordum kahvaltı hazırlıyordum. Sonra bir etkinlik yapıyordum, işte bu sportif bir etkinlik olabilir, yürüyüş olabilir, çünkü orada imkânlar vardı koşullarım el veriyordu. Sonra işte arkadaşlarımla takılıyordum genelde, sonra yemek yapıyordum, hep yemek yapardım orada seviyordum yemek yapmayı. Sonra akşam da ya bara ya da arkadaşlarla oturma falan filan... Deşarj olabiliyordum. Türkiye’de memlekette aslında çok yapacak bir şey olmuyordu, kalkıyordum... Kahvaltı hazırlamıyordum genelde. Bilmiyorum niye, üretken değildim o dönemlerde. Kalkıyordum, takılıyordum, telefonla uğraşıyordum bir şeyler izliyordum. Oyun

oyunuyordum. O zaman bilgisayar oyunları falan, öyle... Çalışırken de nasıl oluyordu? Kalkıyordum o özel okulda çalışırken kahvaltı yapmıyordum. Gidiyordum, bir şeyler atıştırıyordum, derslere girmeye çalışıyordum. Çok zor geçen bi gün varsa işten çıkışta bir bara uğruyordum sonra eve gidiyordum. Öyle çok üretken değil, ne ekleyebilirim bilmiyorum. (Selim, 26)

Aile Evine Dönüşün Zorluğu. Maddi zorluklar ve ekonomik bağımsızlığa sahip olmamak, beliren yetişkinleri üniversiteden mezun olmanın ardından ailelerinin evine dönmek zorunda bırakmaktadır. Uzun yıllar boyunca bağımsız bir şekilde yaşamını sürdüren bireyler için yeniden aile sisteminin içine dahil olmak ve bu sistemin işleyen bir dişlisi olmaya çalışmak güç bir durumdur. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

O süreç benim için bayağı zor geçti, o dönemde okuldan mezun oldum tekrar aile evine geldim, adapte olmak benim için zor oldu açıkçası çünkü ben 8. Sınıftan sonra liseyi de dışarıda okudum üniversitede de dışarıdaydım, sekiz sene boyunca dışarıda olduğum için tekrar dönüp geldikten sonra aile hayatına, o topluluğa adapte olmak benim için biraz sıkıntılı oldu. Çünkü sürekli bağımsız yaşamaya alıştığım, her şeyi kendi başıma yaptığım için tekrar biraz daha hani şunu şöyle yap bunu böyle yap denildiği için sıkıntılar yaşadım. (Aliye, 27)

Fiziksel ve Psikolojik Sağlık

Kriz yaşantısının, bireylerin psikolojik sağlığı ve dolayısıyla fiziksel sağlığı üzerinde birtakım etkileri vardır. Fiziksel sağlığa etkiler genellikle stresle ilişkilendirilmiştir ve beslenme ve uykudaki bozulmalar öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra ifade edilemeyen stres ve olumsuz duyguların somatizasyonla ortaya çıkması da gözlenmiştir. Katılımcıların bir kısmı zorluk yaşadıkları dönemde sağlıklarının bozulduğunu söylerken, bir diğer grup ise kriz döneminin fiziksel sağlıklarında herhangi bir değişikliğe sebep olmadığını, asıl etkilerin psikolojik sağlıkları üzerinde ortaya çıktığını belirtmektedir.

Stresin Fiziksel Etkileri. Çeyrek yaşam krizi, baş edilemeyen yoğun strese sebep olmakta ve bireyler bu stresi ifade etmenin sağlıklı yollarını bulamadıklarında bedensel belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Katılımcılar stresle ilişkili beslenme düzenlerinin değiştiğini, strese bağlı uyku düzenlerinin bozulduğunu ve fiziksel sağlıklarında kötüleşmelerin olduğunu belirtmektedir.

Somatizasyon. Somatizasyon, fiziksel bir rahatsızlıktan kaynaklanmayan, psikososyal strese bağlı olarak ortaya çıkan semptomlar deneyimlemek olarak tanımlanmaktadır (Lipowski, 1988). Kariyerle ilgili konularda yoğun ve uzun süreli strese maruz kalmak, bireylerde tanı koyulamayan, tedavi edilemeyen bir takım bedensel belirtilere sebep olmaktadır. Katılımcılar bu hastalık durumuna stresin sebep olduğunun farkında olmalarına rağmen, stresörler ortamdan çıkmadığı için iyileşememektedir. Bedensel belirtiler deri döküntüleri, kalp sorunları, mide sorunları gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bu kariyerle işle ilgili sıkıntılarım başladığında stresten kaynaklı alerji oldum ve bu yaklaşık sekiz aylık sürede, sekiz ay boyunca ürtiker oldum ve bir sürü tetkik yapılıyor, sadece strese bağlı bir şey bu, başka bir şey yok, diğer bütün tahlillerim temiz çıkıyor ama benim hastalığım geçmiyor, sürekli ilaç kullanıyorum ama bir süre sonra onlar da böyle etki etmiyor falan. Ben streslendikçe artıyor, arttıkça ben daha çok stresleniyorum falan, böyle bir hastalık sürecim de oldu açıkçası, psikolojik o stres vücuduma yansıdı yani. (Beyhan, 25)

Sadece anksiyete baktım çok zorluyor annemle birlikte gitmiştik. Ama o süreç boyunca çok doktorları ziyaret ettim, kalbim için gidiyordum, bir nefes darlığı oluyordu, stresin etkileri olduğu için... bedenselleştiriyordum ister istemez. Bir oraya vuruyordu bir buraya vuruyordu, bazen midem ağrıyordu stresten... (Aliye, 27)

Açıkçası son bir senede saçlarımı kaybettim, bir saç dökülmesi yaşadım bunun da ben stresten ve bu bunalımlardan olduğunu düşünüyorum. (Feriha, 23)

Stresle İlişkili Beslenme. Kriz yaşanan dönemde stres, özellikle yemekle ilişkisi halihazırda sağlıklı olmayan bireylerin beslenme düzenini olumsuz etkilemektedir. Katılımcılar sağlıksız beslenme davranışlarının krizin getirdiği stresle birlikte tetiklendiğini, iştahsızlık veya duygusal yeme davranışının arttığını belirtmektedir. Düzensiz beslenme, iki yönlü bir ilişkiyle hem stresle tetiklenmekte hem de bireylerin bedeniyle ilişkisini olumsuz etkileyerek başlı başına bir stresör haline geliyor gibi görünmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Evet var, şöyle üniversite hayatımda da kilolu bir insan değildim ama ben ona bağlıyorum açıkçası. Bu stres yaşadığım anda İstanbul'a taşındığım, yüksek lisansa başladığımdan beri kilo veriyorum sürekli kilo veriyorum. Son zamanlarda daha da çok verdim çünkü iştahımda bir kesinti var, yemek istemiyorum. Öncesinde de çok şey değildim ama son zamanlarda sürekli kilo veriyorum, çelimsizleştığimi hissediyorum zaten, iştahım da yok ne yazık ki... (Çiğdem, 24)

Ama en ufak, gündelik denecek problemlerde bile benim şöyle bir sıkıntım var. Duygusal besleniyorum ve bu sonrasında beni çok mutsuz ediyor. En ufak bir problemde ya da çok mutlu olduğumda kutlamalıyım diyerek bana çok zararlı

olduğunu düşündüğüm bir sürü şey yiyorum ve sonrasında bu beni çok mutsuz ediyor. Aynı şekilde nasıl mutsuz olursam da duygusal besleniyorum ve bayağı sonrasında mutsuz oluyorum. Aslında benim mutsuzluğumun temel sebebi bu yeme durumunu düzenleyememem. Yani kontrol altında tutamamam. Bu dönemde de son dört beş ayda, bu hayatımda hiç olmadığı kadar kötü seviyeye geldi bu durum. Psikolojik durumumla alakalı olduğunu düşünüyorum ama bir şekilde onu düzene oturtmaya çalışıyorum. Oturtabilirsem daha da mutsuz olmamı engelleyebileceğimi düşünüyorum çünkü kilo almak beni çok mutsuz eden bir durum. Yani işsizlikten bile daha çok mutsuz ediyor diyebilirim. Bu şekilde... (Münevver, 25)

Uyku Düzeninde Bozulmalar. Özellikle sıkışmışlık şekliyle çeyrek yaşam krizini yaşayan katılımcılar için iş yerinde karşılaşılan yoğun stres ve baskı, uyku düzeninin bozulmasıyla sonuçlanmaktadır. Katılımcıların uyku alışkanlıkları, iş yerinde yapmaları gerekenleri düşünmekten veya gün içinde tüm vaktini işle ilgili konulara harcıyıp eğlence ihtiyaçlarını karşılamak için yeterince vakit bulamamaktan dolayı etkilenmektedir. Dışsal bir zorunluk bulunmaksızın niyetlenilenden daha geç uyumak, uyku vakti ertelemeciliği (bedtime procrastination) olarak tanımlanmaktadır (Kroese, Evers, Adriaanse, & de Ridder, 2016). Bu davranış, uyumak istememekten ziyade eğlenceli aktiviteleri bırakmak istememekle ilgilidir (Kroese, De Ridder, Evers, & Adriaanse, 2014). Bu çalışmada da uyku vakti ertelemeciliği, vaktinin çoğunu işte ve işle ilgili konuları düşünmekle geçiren katılımcıların sergilediği bir davranış biçimi olarak görülmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Gün içinde kafanıza takılan noktalar, şöyle deseydim böyle mi deseydim, ikili ilişkiler var ya zorlandığım noktalar bir kere bunu düşünüyorsunuz zaten onun dışında işle alakalı yarın acaba nasıl çözümler üretsek... yani bu insanın karakterine göre değişir ama iş odaklı bir insansanız bu benim anlattıklarım biraz, ben biraz iş odaklı bir insanım, bu yansıyor, iş odaklı bir insanın çerçevesi bu şekildedir diye düşünüyorum, bir kere bunu düşünüyorsunuz. Bir de dedim ya sabah olmasın istiyorsunuz, sabah gittiğiniz zaman aynı olumsuzluklar o yüzden geceyi uzatmaya çalışıyorsunuz, çünkü salgılanan dopamin size yetmiyor, daha fazla dopamin salgılamamız lazım, dur biraz daha film izleyeyim, dur biraz daha gece geç yatayım falan. Kafanıza takılan şeyler uyumanızı engelliyor.” (İhsan, 35)
“Dolayısıyla onun da baskısı oluyordu üzerimde hatta rüyalarımda kabuslar olarak ben bunları çok yaşadım. O işimden ayrıldığımdaki işsiz olduğum süre içerisinde hala rüyalarımda görüyordum oradaki yaptığımız işleri, o kararlar... o kadar etkilemişti yani. (Çağrı, 33)

Olumsuz Duygular. Kriz; kaygı, üzüntü, umutsuzluk, çaresizlik, öfke, sıkışmışlık, can sıkıntısı, yalnızlık, hayal kırıklığı gibi pek çok olumsuz duygunun, stres ve baskının hissedildiği, psikolojik sağlığın normale göre belirgin şekilde kötüleştiği

zorlu bir zaman dilimidir. Duygular krizin sıkışmışlık veya dışarıda kalma şekline göre değişkenlik göstermektedir. Olumsuz duyguların varlığı ve normale göre yoğunluğu ise her iki kriz şeklinde de ortaktır.

Depresif Duygudurum. Katılımcılar psikolojik sağlıklarının, kriz öncesine göre fark edilir düzeyde bozulduğunu belirtmektedir. Özellikle dışarıda kalma şekliyle krizi deneyimleyen ve uzun süre işsizlik yaşayan bireyler içinde bulundukları durumu oldukça zorlayıcı, içinden çıkılmaz olarak tanımlamaktadır ve katılımcıların ifadelerinde depresif duygudurum olarak adlandırılabilir yaşıntılar geçirdikleri görülmektedir. Sıkışmışlık şekliyle çeyrek yaşam krizi yaşayan katılımcılar doyum almadıkları bir işte çalışıyor olmanın getirisi olan depresif hislerle karşılaşmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Hani o Allah korusun çok uzun süre işsiz kaldığı için atanamadığı için intihar eden öğretmenler vs var birçok insan var, hani ben onların o psikolojisini, bir yıl iki yıl üç yıl iş bulamadıkları için bu durumlar, dört beş ay yaşadım onların yaşadığının üçte biri belki ama o üçte birlik dönemde bile o psikoloji öyle bir bozuluyor ki, iş yok iş yok, para kazanamıyorum... (Hayri, 34)

Bende de biraz daha kolay ilerlesin bu süreç istiyorum ama o süreç kolay ilerlemiyor, onun için psikolojimi inanılmaz derecede bozdu yani...
...Ruhsal sağlığım kötüydü, en kötü haliydi. (Aliye, 27)

Genel olarak depresif bir ruh hali olabilir, öyle tanımlayabilirim. Yani mutsuz, hayattan keyif alamama. (Çağrı, 33)

Depresif, şu ankinden çok daha depresif hissediyordum onu söyleyebilirim. (Çiğdem, 24)

Bu sıralar... Ben belirli periyotlarda inanılmaz kötü oluyorum, sürekli uyumak istediğim bir evre oluyor, böyle özellikle şu son bir ayda saçma sapan şeylere kendimi ağlarken buluyorum ve insanların dediği şeylerin altında anlam arıyorum derin anlam, bana bunu mu demek istedi, takıyorum şey yapıyorum. (Beyhan, 25)

Hayatımın seyri hep yükseklerdeyken yani günlerim hep mutlu geçerken gerçekten mezun olduktan sonra mutsuz bir insan oldum. Kendimi bu 22 yaşına kadar mutlu bir insan olarak tanımlarken 22 yaşından sonra mutsuz bir insan olarak tanımlayabiliyorum. (Feriha, 23)

Gelecek Kaygısı. Yaşamlarının belirsiz olmasıyla bağlantılı olarak pek çok beliren yetişkinin kariyer geçiş sürecinde sıklıkla hissettiği duygulardan biri gelecek kaygısıdır. Dışarıda kalma şeklinde krizi yaşayan bireyler, üniversiten mezun olmakla işsiz kalmayı

bağdaştırmakta ve geleceklerinin belirsiz oluşundan dolayı kaygı duymaktadır. Sıkışmışlık şeklinde çeyrek yaşam krizinde doyum almadıkları işten ayrılmaya karar veren bireyler, eğer sonrasında girecekleri iş belirsizse ve belirli bir kariyer planları yoksa gelecek kaygısı yaşamaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bir yandan da oturup derin derin düşündüğüm zaman ya ben işi bırakıyorum ama ya iş bulamazsam tedirginliği de alttan alttan geliyor. (Hayri, 34)

Mezun oldum diye neşelenemezsin çünkü mezun olmak Türkiye’de işsiz kalmak demek. Budur yani, eğer adım atmamışsan, yüksek lisansa başlayacak puanını alıp beklemiyorsan direkt işsiz kalmak demek. (Feriha, 23)

Çünkü sınavı kazanıp kazanamayacağım belli değil bir periyod var önümde, kazanamazsam ne olacağı belli değil. Kazanırsam nereye atanacağım belli değil. Kafamda çok farklı varyasyonlar dönüyordu. Gelecek kaygısı diye özetleyebilirim bunu, gelecek kaygısı yaşadım. (Çağrı, 33)

Önce çok kaygılıydım sonra çok ümitsizdim sürece dair sonra alıştım gibi. Genel olarak yaşadığım çok fazla insanın paylaştığı, genel olarak başımıza bakalım ne gelecek hissi hâkim artık, böyle özetleyebilirim, böyle etrafa bakıyoruz. (Yusuf, 22)

Umutsuzluk. Krizin getirdiği en yıkıcı duygulardan biri geleceğe dönük umutsuzluktur. Sürekli denemeler ve üst üste reddedilmenin sonrasında bireyler, istedikleri kariyer rolüne girmeye dair ümidini kaybetmektedir. Pek çok katılımcı, işsiz oldukları dönemde geleceklerine karamsar bir gözle bakmaktadır ve olumlu bir şeylerin olacağına ihtimal vermemektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

...bu sebepten dolayı ciddi anlamda pesimist, karamsar bir hale düşünüyorsunuz. Olmayacak mı ben sürekli işsiz mi kalacağım diye... (Hayri, 34)

Bu süreçte bence en yoğun duygu karamsarlık umutsuzluk... ben şöyle düşünüyordum karar verene kadar böyle düşündüm gerçekten herhalde dedim bu şekilde ilerleyecek, yıllar akacak ve ben hala yolumu bulamamış olacağım diye düşünüyordum. (Feriha, 23)

Çok ümitsizdim ilerisinde de bir şey yapamayacağımı düşünüyordum. (Çiğdem, 24)

Olmayacak ben bu süreci şey yapamayacağım, bu puanla ben bir yere giremeyeceğim. Ne yapacağım o zaman, tekrar sınava mı girmem gerekiyor, özel sektörde hiç çalışmak istemiyorum, özel sektöre mi gideceğim falan gibi bir çıkmaza girdim hani o an gerçekten onu düşünmüştüm, yapamayacağım, bu süreç ilerlemeyecek, hep böyle yürümeyecek diye düşünmüştüm. (Beyhan, 25)

Stres ve Baskı. Dışarıda kalma şeklinde yaşanan çeyrek yaşam krizinde stresin kaynağı iş bulamamaktır. Sıkışmışlık şeklinde yaşanan çeyrek yaşam krizinde ise, içinde bulunulan işin gerektirdiği sorumluluklar ve buna bağlı hissedilen baskı ve stres bireyler için baş edemeyecekleri yoğunlukta olmakta ve yaşamlarını ele geçirmektedir. Katılımcılar stresin çalışan rolünün doğal bir getirisi olduğunun farkında görünmektedir. Ancak yapılan işten doyum alamamak ve anlam bulamamakla birleştiğinde yüksek düzeyde iş stresi, krize sebebiyet vermektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Genel olarak hep olumsuz düşünce var bende. Her uyandığımda ne zaman iş bulacağım ile ilgili hep stres altındayım. (Münevver, 25)

Ruhsal olarak stresin verdiği bazı şeyler oluyor doğal olarak, stres katsayısı yüksek olan bir şey olduğu için kafa dolu oluyor ister istemez kafa bir dolu oluyor. Bu özel sektördeki hemen hemen herkesin kafasında olan bir stres... Şu iş ne oldu, akşam ne olacak? (Hayri, 34)

Ama orada da üretimde olmanın verdiği bir stres var. Bir şeyi üretiyor olmanın, her gün elinizden binlerce metre kumaşın geçmesi ve bunun sorumluluğu... Karar verme aşaması ve o hassas kararlar çalıştığım pozisyondan dolayı, çok önemli kararları kısa süre içerisinde vermem gerekiyordu bundan dolayı bir baskı vardı. (Çağrı, 33)

Sürekli kafamın içinde şunlar dönüyor, ağır cezalı olabilirsiniz, süreyi kaçırsanız seni şikâyet ederler, seni şikâyet ederlerse ruhsatını elinden alırlar. Elimde olan tek şey ruhsatım, başka bildiğim hiçbir iş yok ve öylece kalacaksınız ortada sürekli korku... Aaa işte bugün ne vardı? Bugün bunu kaçırdım sürekli bunu hissediyorum ofis içinde, bugün bunu kaçırdım, lanet olsun böyle bir şey nasıl olabilir ben şimdi müvekkile ne söyleyeceğim? Müdür arıyor, müdür aradığı zaman bütün ortamın havası değişiyor, acil şu raporu yetiştirmemiz lazım, tıktıktık onu yapıyorsun. (Süreyya, 23)

Sorumluluk ve Suçluluk. Çalıştığı bir yerden ayrılmak, kimi bireyler için suçluluk duygusu uyandıran bir deneyim olabilir. Kendisine harcanan emek nedeniyle çalıştığı kuruma karşı güçlü bir sorumluluk duyan Süreyya, kendi istediği kariyer yolunda yürümek için harcaması gereken zamanı feda ederek o kurumda çalışmaya devam ettiğinden bahsetmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sınava yaklaşık iki ay kala işi bırakabildim çünkü çalıştığım yerde benim dışımda başka insanların problemleri vardı, sürekli birileri çıkıyor birileri giriyor ve hani işi toparlayan bu sefer baktığınızda sizsiniz ama adın stajyer, stajyer neyi ne kadar toplayabilir? Ama üstümde öyle bir yük hissetmeye başladım, ben buradan çıkarsam hoş olmaz. Bu kadar zamandır bana emek veriliyor, bir şey öğretiliyor, dur, birazcık daha dayanabilirim iki ay sınava çalışsam bana yeter.

...çünkü hala aklımda şu var ben bu işten çıksam arkamdan lanet olsun bizi çok zor zamanda yarı yolda bıraktı, nasıl yapar bunu içerikli konuşmalar ve bir daha o insanların, bir buçuk yıldır beraber vakit geçirdiğim insanların iş dolayısıyla beni ötekileştirmeleri, benimle bir daha konuşmayacak olmaları... (Süreyya, 23)

Can Sıkıntısı. Sıkışmışlık şekliyle çeyrek yaşam krizi yaşayan katılımcılar işlerini tekdüze, monoton ve bunaltıcı gibi kelimelerle nitelendirmektedir. Kendini geliştirme ve öğrenme fırsatı sunmayan, kişinin anlam arayışına bir katkıda bulunmayan ve sosyal ilişkilerin kopuk olduğu çalışma ortamları, bu hisleri beslemekte ve iş, bireylerin kurtulmak istedikleri bir rutin haline gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Aslında çok tekdüze, dışarıdan kopuk bir at gözlüğü takılmış gibi, dışarıda ne olup bittiğinden bi haber, kapalı bir kutunun içine giriyorsunuz bir fabrikaya girdiğinizde. Akşam olduğunda çıkıyorsunuz, kış aylarında karanlıkta gidip karanlıkta çıkıyorsunuz. Gün ışığı görmediğimiz çok zamanlar oluyor mesela, bu hisler vardı ama tekdüzelik, monotonluk... Yani sıkıcı bir his tabi, sıkılmaya sebep oluyordu, daralıyorsunuz. (Çağrı, 33)

Bir-bir buçuk ay dokuma işletmesinde burada çalıştım ama işletmenin içindeki tek mühendistim ve gün boyu geziyordum dokuma tezgâhlarının arasında, sıkıcıydı biraz yani öyle söyleyeyim, iletişim anlamında da kendi yaşıma yakın birileri yoktu, sadece bir buçuk ay ancak dayanabildim yani sabırlı bir insanım ama hiç dayanamadım öyle söyleyeyim. (İhsan, 35)

Çaresizlik ve Mecburiyet. İşsizlik ve ekonomik bağımsızlık elde etme isteği, bireyleri kriterlerine uymayan işleri yapmaya mecbur bırakmaktadır. Katılımcılar, durup düşünmek ve gerçekten istedikleri işi yapmak için çabalamak yerine, o sırada önlerine gelen fırsatı yakalamak zorunda hissetmektedir. Arnett'in (2004) belirttiği gibi bazı beliren yetişkinler kimliklerine uygun bir iş arayışına girmek gibi bir fırsata sahip olmamakta, aksine gelir elde etmek amacıyla uzun dönem hedeflerine uygun olmayan işlerde çalışmak zorunda kalmaktadırlar. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Anlatırken söylemiştim, hayır girme demelerine rağmen ben işe girdim müşteri temsilcisi olmuştum. Bu da bunun yansıması, artık bir işim olsun da nasıl olursa olsun diyip kendimi atmıştım. (Hayri, 34)

Sevmiyorum ama yapmak zorundayım çünkü artık bu bölümü okudum, ruhsatımı aldım, bu işi yapmam gerekiyor. (Süreyya, 23)

Öfke. İşsizlik yaşadıkları dönemde bireylerin yaşadığı bir başka duygu da öfkedir. Bu, kimi zaman istihdam edilmede veya lisansüstü eğitime girişte gözlemledikleri adaletsizliklerle, kimi zaman yaşadıkları sosyal baskıyla ilişkili bir duygu olabilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Aklıma bu babasının arkadaşı sayesinde işe giren arkadaşlarım geliyor, sonra ben nasıl bulacağım tanıdık diye düşünerek sinirleniyorum. (Münevver, 25)

Siz hangi üniversiteydiniz bilmiyorum ama mesela O... de sadece kendi öğrencilerinin girebileceği bir formatı şey yapmıştı, o da can sıkıcıydı, bayağı öfkeliydim okullara. (Yusuf, 22)

Ağırlıkla kızgınlık... Ankara'dan farklı olarak, orada işsiz kaldığım dönemde kızgınlıktan ziyade bir acı, üzüntü oluyor niye olmuyor niye olmuyor diye. Buradaki daha çok kızgınlıktı çünkü firmayla görüşmeye gidiyorsunuz, otelle görüşmeye gidiyorsunuz. Size söylenen şeyle sonrasında yapılan şey arasındaki farkı çok daha net görüyorsunuz. A... 'da başvurduğunuz firmalar çok daha büyük, Türkiye çapında firmalar, uyuyorsanız görüşmeye çağırılıyor, uymuyorsanız kusura bakmayın standardımıza uymuyorsunuz diye kestirip atabiliyor. Bu net ama oralarda görüşmeye geldiğimizde alkışlıyorlar, süpersin, yabancı dilin çok güzel, özgeçmişin çok güzel, biz seni kesinlikle şey yapacağız, dur bir genel müdürle görüşelim. Ben A.. 'a geleli sekiz yıl oldu hala genel müdürle görüşüp arayacaklar beni... Yalan olayı işin içine girince ya da baştan savma, defetmek gibi bir tavır olduğu için ağırlıkla bir kızgınlık var. (Hayri, 34)

Şey muhabbeti vardır ya spesifik ilk tanıştığınız insanla adın ne, nerelisin artık bizim jenerasyonumuz çok sormuyor ne iş yapıyorsun diye sorulacak yani ama bu soru beni çok öfkeliyordu. Yani çalışmıyorum deyip yüzüne küfredesim geliyordu çok büyük bir öfke hissediyordum. (Selma, 25)

Yalnızlık. Sosyal çevresinden beklediği desteği bulamayan katılımcılar kendilerini yalnız hissetmekte ama aynı zamanda yaşadıkları zorluklarla ilgili yakınlarıyla konuşmakta güçlük çekmektedir. Yaşadıkları kriz dönemiyle ilgili araştırmacıyla konuşmaya gönüllü oldukları dikkate alınırsa, katılımcıların yakın ilişkilerinde yargılanmadan dinlenilmeye ve anlaşılmaya ihtiyaç duydukları çıkarımına varılabilir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Konuşmak istemiyorum ama bir yandan da kendimi çok yalnız hissediyorum çünkü kimse aslında benim yürüdüğüm yolda yürümüyor, herkesin farklı bir telaşı var. Bu anlamda da kendimi yalnız hissettiğim çok zaman oluyor. (Süreyya, 23)

Sonra insanlar beni arayıp sormadığında alınıyorum, beni önemsemiyorlar, yalnız hissediyorum yani şu son bir buçuk aydır falan bu süreçte yalnız bırakıldığımı düşünüyorum, destek görmediğimi düşünüyorum. Bir de şöyle ilginç bir şey oluyor hem insanlar sana işle ilgili şeyler sorsun, ilgilensin istiyorsun ama sonra da şey oluyor bana hiçbir şey sormayın ben bu süreci kendim şey yapayım

diyorum mesela... İnsanlar da sen bize sorma dedin diyorlar mesela ama sonra da onlara şey diyorum siz benimle ilgilenmiyorsunuz, benim ne halde olduğumu sormuyorsunuz gibi bir saçma ikilem var hani ben de bana sorsunlar mı sormasınlar mı emin değilim. Mesela şu son şeylerde kimse bana işle ilgili ne yapmak istediğimi sormuyor, sormadıkları için de ben beni bu süreçte yalnız bıraktıklarını düşünüyorum ama sordukları zaman da strese giriyorum. (Beyhan, 25)

Hayal Kırıklığı. Bireyler istihdama girmek üzere denemeler yapmaya ilk başladıkları zamanlarda, üst üste reddedilmeler ve ardından gelen çeyrek yaşam krizinin öncesinde, geleceğe yönelik umutlu ve özgüvenlidir. Bu olumlu duygular, beklentilerinin boşa çıkmasıyla yerini hayal kırıklığına bırakmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çok kırgınım da bir yandan çünkü çok severek çok emek ederek okuduğum bir bölüm sonrasında bunları yaşamak. Yani neye kırıldığımı bilmiyorum ama içimde böyle heves kırıcı bir his var. (Münevver, 25)

Bu mülakat da son derece, en azından benim açımdan güzel geçti, tamam diyorsunuz, Allah'tan çok büyük bir şey de olmazsa kabin memuruyum. Cevabı bekliyorsunuz, bir mail geliyor, açıyorsunuz kabul etmedik sizi sağlık sorunları nedeniyle... O yıkıntı büyük oluyor işte daha doğrusu büyük olmuştu. Son anda, bir yükleme yapıyorsunuz %99 dolmuşken internet kopuyor. O yükleme bitiyor, tık diye bir anda bitmişti, o yıkıntı büyük olmuştu. (Hayri, 34)

Ben yaratıcı drama eğitimlerini aldım ki özel okulda çalışmak istiyorum bana katkısı olur. Hiç kimse o sayfaya gelmedi bile, bu beni gerçekten çok yıprattı o süreçte. (Feriha, 23)

Kısıtlanmışlık. Çiğdem, bulunduğu alan içerisinde istihdam seçeneklerinin darlığından ve bunun da kariyer yolunda tıkanıklık/sıkışmışlık olarak nitelendirdiği bir duruma sebep olduğundan bahsetmektedir. Multidisipliner bir alanda çalışması nedeniyle kendine uygun iş fırsatları bulmakta güçlük çekmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifade aşağıda sunulmuştur:

...tıkanıklık yaşıyorum şu an. Evet belli şeylerim var elimde, bu tıkanıklığın tek sebebi şu, multidisipliner olmak ve bunun Türkiye'de desteklenmeyen bir şey olması, senin uyumsuz görünüyor olman, senin ne alaka psikolog olarak İK'cı olmaya çalışman vb, multidisipliner olmanın hoş karşılanmaması, özellikle akademiye bu hiç hoş karşılanmıyor birçok kadro tarafından, bunu söyleyebilirim en önemli faktörlerden biri olarak tıkanıklığının. (Çiğdem, 24)

Pişmanlık. Bazen doyum alınamayan ve sıkışmışlığa sebep olan bir işten ayrılmak, rahatlama gibi olumlu duyguların yanı sıra pişmanlığa da sebep olabilmektedir.

Aliye kendini ait hissetmediği ve alan değişikliği yapmasına sebep olan işini bıraktıktan sonra, işinin ona sağladığı kaynakları ve çalışan rolünü kaybetmenin üzüntüsünü ve pişmanlığını yaşamıştır. Robinson (2015), sıkışmışlık şeklinde yaşanan krizin ikinci evresinde, doyum alınmayan rolden ayrılmanın ardından o role ilişkin kimliği kaybetmenin üzüntü ve geleceğe yönelik kaygı yaşanabileceğini belirtmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifade aşağıda sunulmuştur:

Çünkü mesela orada şartlarım da çok iyiydi, şu an çalıştığım yerde o şartlarda çalışmıyorum aslında. Onları bırakmak hani biraz, aptallık ettin... Kendi kendime biraz böyle söylemlerim oldu, kızmalarım. (Selma, 25)

Bilişsel Süreçler ve Kimlik

Çeyrek yaşam krizinde kimlik arayışı, benlikle ilişkili sorgulamalar, özgüven, sorunların kaynağını dışsal veya içsel faktörlerde arama, bilişsel esneklik, motivasyon gibi bilişle ilgili konuların incelenmesi, bireyin deneyiminin her yönden anlaşılması açısından gereklidir. Tüm bunlar birlikte incelendiğinde, bireyin bilişsel olarak da karmaşık ve dönüşüm yaşadığı bir dönemden geçtiği görülmektedir.

Kimlik. Çeyrek yaşam krizinin bir kimlik krizi olduğu, bazı kuramcılar tarafından ergenlikte bittiği öne sürülse de milenyum kuşağı ve sonraki kuşaklarda kimlik karmaşasının beliren yetişkinlikte sürdüğüne yönelik araştırmalar alan yazında yer almaktadır (Stapleton, 2012). Var olan araştırmalarla paralel olarak bu çalışmada da, bireylerin çeyrek yaşam krizi deneyimi sırasında kimlikle ilgili arayışlarının devam ettiği, öğrenci rolünü kaybetmenin ardından kendilerini tanımlamak için yeni bir kimlik bulamamanın ızdırabını yaşadıkları, mesleğin kimliği ifade eden yönünün de farkında olarak kariyerlerini şekillendirmek istedikleri görülmektedir.

Kimlik Boşluğu. Öğrenci veya çalışan olmak, kariyer rolü olmalarının yanı sıra bireylere bir kimliğe sahip oldukları hissini de vermektedir. Bir kimliğe sahip olma hissini, mezuniyetle veya işten ayrılmayla birlikte yitirilmesi, yerine bir başka rolün koyulamaması ve dolayısıyla kişinin kendini herhangi bir kimlikle tanımlayamaması, çeyrek yaşam krizinin en zorlu olarak algılanan yönlerindendir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Fakat üniversiteden mezun olduktan sonra kendi kimliğimi tanımlayacak bir şey bulamadım. Öğrenci değilim. Yüksek lisansta değilim. Çalışmıyorum. Kimliksiz kaldım. Bu kimliksizlikten dolayı bir şey bulmam lazım kendime, bir kılıf. (Feriha, 23)

İlkokula başladığımdan beri aralıksız okuyorum, aralıksız öğrenciydim. Durmaksızın, lise üniversitede beklemedim, üniversitede de öğrenciydim, keza başarılı bir öğrenciydim. Şu an kimliğim askıda kalmış gibi kimliğim olarak belirlediğim şey havada kalmış gibi ve kendime yeni bir kimlik yaratmak, sıfırdan başlamak da biraz acılı bir süreç... (Yusuf, 22)

Direkt İstanbul'da işimi bırakıp Ankara'ya döndüğüm dönem. Çünkü dımdızlak kaldım, sokakta kaldım anlamında söylemiyorum ama orada benim şeyim vardı ne bileyim... En basitinden şeyde çok onu fark ettim, kredi başvurusu bir şey oluyor, senin bir yerde çalışıyor olman gerekiyor onu yapabilmek için. O kötü bir şeydi, o şey hissi... (Selma, 25)

Mesleğin Kimlik Yönü. Bir işe sahip olmak, düzenli bir gelir sağlamanın yanı sıra bireylerin kendini tanımlaması yolunda bir araç olmaktadır. Beliren yetişkinlikte iş ve çalışmak, kimlikle ilgili sorgulamalarla yakından ilişkilidir (Arnett, 2004). İstemediği ve kendini bağdaştıramadığı bir işte çalışmak istemeyen kişiler, ekonomik bağımsızlığı bir an önce elde etmekle istediği iş fırsatı gelene kadar beklemek arasında kalmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

...sonuçta kimliğim diye belirleyeceğim şeyi de beğenmem de gerekiyor beğenmek için de beğenmediğim şeylere bakmam gerekiyor. Yapmak istediklerim ve yapmak istemediklerim çok arada bir yerde aslında. (Yusuf, 22)

Özgüven. İş arama süreçlerinde üst üste reddedilmenin ve başarısız olmanın ardından bireyler başarısızlığının sebebini çoğunlukla kendilerine atfetmekte ve özgüvenleri zarar görmektedir. Özgüvenin düşmesiyle fırsatları değerlendirmek üzere harekete geçmek de zorlaşmakta, kişi kendisini çevreden gelen olumlu geri bildirimlere kapatabilmekte ve reddedilme, özgüvenin düşmesi ve denemekten vazgeçme bir kısır döngü haline gelebilmektedir. Bu bulgular, Robinson'ın (2015) öne sürdüğü çeyrek yaşam krizinin bütüncül modelinde dışarıda kalma evresinde yaşanan art arda başarısızlıklar ve reddedilmelerin benlik saygısını düşürdüğü yönündeki bulgularla örtüşmektedir.

Çevreden Gelen Övgülere İnanmama. Kişinin art arda yaptığı başvuruların sonucunda reddedilmesi ve buna bağlı olarak özgüveninin düşmesi, çevresindeki kişilerin

olumlu geri bildirimlerine, övgülerine ve cesaretlendirmelerine inanmamasına sebep olmaktadır. Çeyrek yaşam krizinin içerisinde başarısızlık ve geleceğe dönük umutsuzluk hisseden birey, bunun aksi yöndeki görüşlere güvenmemektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ama ben hep şeyi hissediyordum bence annem babam veya abim benimle konuşuyor, işte sen şöylesin böylesin şöyle özelliklerin var yaparsın edersin dendiğinde içimden bir ses şöyle diyordu: Sen üzülme diye söylüyorlar. Evet mesela abim beni çok pohpohluyor ondan sonra sen şöylesin sen böylesin sen yaparsın sen parçalarsın o rakipleri... Ben de diyorum ki içimden uydurma ya, uydurma yani bana gaz vermek için mi söylüyorsun. Yani onların gerçek bir şey söylüyor olabileceğini de kabul etmiyorum çünkü o konuda artık özgüvenim çok düşmüş durumda. (Çiğdem, 24)

Özgüven. Mezun olmanın ardından iş arama sürecine çoğunlukla özgüven ve umutla başlanmaktadır. Kişi, eğitime, özgeçmişine, yeteneklerine ve becerilerine güvenmekte ve bu özgüvenle başvurular yapmaktadır. Olumlu sonuçlanan başvurular, bireyin özgüvenini artırıcı etki etmekte, kendine inancını artırmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ya benim de cvmin iyi olduğuna inanıyordum ve onun çalıştığı okul Türkiye’de adı duyulan prestijli bir okuldu. (Feriha, 23)

...çünkü ben kendime göre üniversite yıllarını çok mükemmel geçirmiştım, birçok insana göre daha iyiydim, kendime göre tabi ki. Onun dışında bir şey yaptığımda, görüşmelere gittiğimde kendimi beğenerek, güvenerek gidiyordum, bir güvensizliğim yoktu. (Selma, 25)

İki aşamalı diyebilirim buna, birinci aşama bu süreç bittikten sonra başlamış olduğum iş yeri, yine kurumsal bir firma Türkiye’deki en büyük gsm operatörlerinden birisi, basit bir görev bile olsa buraya girmişsiniz. Bir sürü orada da testlerden geçildi, psikoanalitik testler yapıldı, psikodramalar yapıldı, iq testi gibi şeyler vs. Bütün bunları atlatarak oraya girince ilk aşama şey oldu haa, sende cevher varmış, bir potansiyel varmış çok da sıkma canını. Bu şekilde bir kendimizi pohpohlama durumu oldu. (Hayri, 34)

Özgüvensizlik. Üst üste olumsuz sonuçlanan iş başvuruları, bireylerin özgüvenini zedelemekte, bir işe girebileceğine olan inancını azaltmakta ve ileri düzeyde olduğunda kişiyi zaten başarılı olamayacağına inandığı iş fırsatlarına başvuru yapmaktan alıkoymaktadır. Çiğdem’in diğer katılımcılardan farklı olarak özgüvensizliğine sebep olan bir başka faktör, lisansüstü eğitim aldığı bölümde eğitim dilinin İngilizce olması sebebiyle zorlanması, kendini diğerlerine göre daha çok zorluk yaşıyor olarak

algılamasıdır. Bu aynı zamanda kendini yetkin hissettiği bir yaşam alanının olmaması ile de ilişkilidir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sen böyle büyük bir yerde, kurumsal bir yerde çalışabilecek bir adam değilsin, durum bunu gösteriyor. Sen git bakkalda, kebabçıda falan paketçilik yap diye düşünmüş olduğumuz anlar oldu. (Hayri, 34)

Gerçekten özgüvenim çok düşüktü o dönemde, sürekli şeyim yani herkes bunu çok kolay bir şekilde yaparken ben bir ödeve dünyanın vaktini harcıyorum. O yüzden kendimi çok geride hissediyordum. (Çiğdem, 24)

Sürekli bu, zihnimde sürekli bu şey oluyor. İlan açılıyor mesela, ona başvurmaktan çekiniyorum. Zaten giremeyeceğim, listeye zaten giremem ki diye düşünüp öyle bir çekince durumu oldu, bu durum da benim psikolojimi çok etkiledi. Sonuçta başvurmak bedava yani, başvuracaksın, hiçbir şey olmayacak yani, görünmüyor edilmiyor ama bu bile bir özgüven kırıklığına yol açtı bende, özgüvenimi zedeledi. (Beyhan, 25)

Kontrol Odağı. Bireyler yaşadıkları sorunların kaynağını, dışsal veya içsel sebeplere atfedebilmektedir. Çeyrek yaşam krizi gelişimsel bir kriz olması ve kimlik arayışıyla ilişkisi dolayısıyla, bireysel faktörlerle oldukça ilişkili bir süreçtir. Ancak yaşanan ülkenin ve dünyanın koşulları da kariyerle ilgili arayışları etkileyerek bireylerin pürüzsüz bir mezuniyet sonrası geçiş süreci geçirmesini engellemekte ve bireylerin kendilerini krizin içinde bulmasına sebep olabilmektedir.

İçsel Kontrol Odağı. İçsel kontrol odağına sahip bireyler, dışsal etkenlerin farkında olmalarına rağmen, kariyerleriyle ilgili zorlukları yaşamalarının asıl sebebini veya bu zorluklardan kurtulmalarını sağlayacak gücü kendileri olarak görmektedir. İçinde bulundukları zor durumdan kurtulmanın ancak kendi çabalarıyla mümkün olduğunu düşünen bireyler için bu kontrol hissi, harekete geçirici bir güç olabilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Dediğim gibi herkes bana yardımcı olmaya çalışıyor ama ben şunu da biliyorum onlar bana yardımcı olamaz ben sadece kendime yardımcı olabilirim. Onların yapacağı hiçbir şey yok sadece acımı paylaşabilirler bu süreçte. (Çiğdem, 24)

Tabi ki ülkenin ekonomik durumu, işsizlik vs de etkiliyor ama benim biraz o sorunu içselleştirmem gerekiyor. Tamam ülkenin ekonomik durumu kötü ama bir şekilde insanlar bir yere gelebiliyor, ben neden olmayayım gibi... Bunu böyle içselleştiriyorum, sorunun kaynağını kendimde arıyorum. O yüzden dış etmenlerden ziyade burada bence en şey kısım ben, kendimle ilgili sorunlarım olması beni daha çok etkiliyordu. (Sabiha, 26)

Kendimin çürüdüğünü hissettiğimde dedim ki kendime en büyük kötülüğü kendim yapıyorum aslında burada beni ben kurtarabilirim, beni kimse... (Feriha, 23)

Kendimi çok sıkıştırdım neden bulamıyorsun neden olmuyor diye beynimi yiye yiye... O yüzden bence dış etkenlerden değil iç etkenlerden dolayı zorlaştı. (Selma, 25)

Çünkü bugüne kadar girdiğim bütün sınavlarda biraz da şey diye bir laf var ya kader gayrete aşiktir, gerçekten öyle bir şey var yani, çalışıyorsun bir noktada gerçekten doğru çalışma stilini sergilersen gerçekten gerektiği ölçüde bir şeyler yaparsan biraz da sağlığın psikolojik olarak da elveriyorsa yapabileceğime inanıyordum. (Aliye, 27)

Dışsal Kontrol Odağı. Kriz yaşamalarının sebebinin dışsal faktörlerden kaynaklandığını düşünen bireyler, içinde bulundukları zor durumla baş etmek konusunda çaresiz hissetmekte, ne yaparlarsa yapsınlar bu durumu değiştiremeyeceklerine inanmaktadırlar. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Genelde çok çözüm odaklı olmuyorum çünkü düşününce neyi çözebilirim ki bu konuda, bu 50 yıldır 100 yıldır böyle. Hani ben neyi değiştirebilirim ki, bazı şikâyet ettiğim konularda mesela evrak işlerinde, ben bu konuda ne yapabilirim... (Selim, 26)

Çünkü kendime yol çizerken karşımda duran şey çok büyük bir şey sonuçta bütün ruh sağlığı politikasıyla ve çalışma alanıyla ben nasıl baş edeyim? Bu birine telefon edilerek halledilecek bir sorun değil ki. (Yusuf, 22)

Esneklik. Kariyerleriyle ilgili tercih ettikleri yolda zorluk yaşayan ve bir türlü belli bir rolün içerisine giremeyen bireyler için var olan alternatifler konusunda esnek düşünme ve farklı planlar yaparak bu planlara adapte olabileceğini düşünme, krizin olumsuz etkilerini azaltabilmekte ve kaygıları hafifletebilmektedir. Çiğdem'in en kötü senaryoyu düşünerek düşüncelerini ve duygularını düzenleyebilmesinin, alanının psikoloji olmasıyla ilişkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bilişsel esneklik konusunda gerekli bilgi ve beceriye sahip olmasının Çiğdem'in deneyimlediği zorluklarla baş etmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sonrasında yine en kötü ihtimalleri düşünerek kendimi rahatlatmaya çalışıyorum diyorum ki tamam olmaz yüksek lisansı da bitirirsin kapatırsın bu defteri de, baktın paran da yok. Gidersin ailenin yanına oturursun, KPSS çalışırım hiç olmadı. Oradan şey yapmaya çalışabilirim ve ben en kötü, hiçbir şey yapamadığım senaryoyu düşünerek orada iyi olduğunu düşünerek kendimi rahatlatıyorum. (Çiğdem, 24)

Acaba yapamazsam ya olmazsa sonucunda ne olur diye çok düşündüm. Onu düşünürken de bir yandan cv doldurup özel okullarda görüşmelere gidiyordum yani hep bir yandan A, B, C planlarını da devreye koydum ki boşluğa düşersem... (Aliye, 27)

Yeterlik Algısı. Uzun süreli işsizlik yaşamının en zorlayıcı yanlarından biri, kişinin mesleğine yönelik yeterlik algısının gün geçtikçe azalması ve işsizliğin sebebinin bu yetersizliğe atfedilmesidir. Tıpkı özgüvensizlik gibi, yeterlik algısındaki azalma da kişinin kendisini iş başvuruları yapmayarak sabote etmesiyle sonuçlanabilmekte ve işsiz kalınan süre arttıkça, yeterlikle ilgili sorgulamaların da sıklığı ve şiddeti artmaktadır. Kendini sabote etme davranışı, Beyhan'ın öyküsünde netlikle görülebilmektedir. Beyhan lisans eğitimiyle edindiği yeterliğinin bir işe girme ve o işi sürdürme konusunda ona yardımcı olamayacağından endişelenmektedir. Bu yetersizlik düşüncesi, özgüvende düşmeyle birlikte onu işe girmek konusunda somut adımlar atmaktan alıkoymaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

İşsiz kaldığınız süre artınca artık okları kendinize çevirmeye başlıyorsunuz. Şapkanızı önünüze alıp farklı düşüncelere dalıyorsunuz, ben mi eksikim? Ben mi bir şeyi yanlış yapıyorum? Ben mi yeterli değilim? Diye kendinizi artık bir muhakemeye sokmaya başlıyorsunuz. (Hayri, 34)

Bir yere gireyim çalışayım desem böyle bir tecrübesiz hissediyorum, kötü hissediyorum yani kendimi, yetersiz falan hissediyorum kendimi...
...ev arkadaşım şey diyor bir yere gir bir tecrübe edin, bak sonra zorlanabilirsin falan diyor. Onun verdiği tavsiyeler de bana sürekli yetersizmişim gibi hissettiriyor. Aslında biliyorum sonuçta bunun okulunu okudum şey yaptım ama bir önyargı, işe başlama konusunda bir çekincem, bir korkuyorum yani saçma sapan bir şey olmaya başladı. (Beyhan, 25)

Akış. Zorluk seviyesi düşük, kişiye becerilerinin altında görevler sunulan iş, bireyin akışta kalmasını engellemekte ve dolayısıyla sunduğu olanaklar iyi olsa bile bireyin iş doyumu azalmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Selma'nın sıkışmışlık hissettiği işinde yaşadıkları, akışta kalamaması ve sonunda istifa etmeye karar vermesiyle sonuçlanmıştır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

“Rahat, kimsenin bana dokunmadığı, sen işte burayı sen biliyorsun sen istediğini yap denilen bir işti. Ondan sonra işte sadece vakit geçirmek biraz zor oluyordu çünkü bana verdikleri işleri ben ortalama bir saatte bitiriyordum” (Selma, 25)

Sorgulamalar ve Anlam Arayışı

Çeyrek yaşam krizi; kimlikle, yaşamda nasıl bir yol izleneceğiyle, içinde bulunulan rollerin uygunluğuyla ilgili sürekli sorgulamaların olduğu bir süreci içerir. Bu sorgulamalarla birlikte bireyler kendilerine uygun yetişkin rollerini aramakta, yaşam amaçlarını gözden geçirmekte ve bu amaçlara ulaşmak için izleyecekleri adımları kestirmeye çalışmaktadır.

Hayatı Sorgulama. Beliren yetişkinlerin kimlikle ilgili arayışlarının devam ettiği, yaşamlarına ve seçimlerine ilişkin sorgulamalarının sürdüğü görülmektedir. Bu sorgulamalar ve arayışlar, çeyrek yaşam krizi yaşantısının merkezinde yer almaktadır. Bireyler, bu zamana kadar aldıkları yolu, geldikleri noktayı, gelecekte izleyecekleri yolu ve yol ayrımlarını sürekli olarak gözden geçirmekte ve kendilerine en uygun olan alternatifi seçmeye çalışmaktadır. Bunun yanı sıra yetişkin olmanın ölçütlerini karşılamak, yaşamda belli bir düzen oturtmak gibi beklentileri karşılamakla ilgili endişeler ve sorgulamalar da bireylerin zihnini meşgul etmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sürekli hem kendimi sorgulayıp hem de ya ben ne yapmak istiyorum acaba diye sorguladığım bir zaman dilimiydi o...

...Sorgulamaya başlıyorsun bir de tabi tercihlerini şey yapıyorsun, ben bunu tercih ettim ama acaba bu benim için doğru muydu veyahut da başka bir yerde başka bir konumda olsaydım şu an için hayatım nasıl olacaktı diye ister istemez bunları düşünüyordum. (Sabiha, 26)

Yani bir hayat düzeni kuramadım ben şey yapamadım diye düşünüyorsun, bu durumlar biraz sorgulamaya yol açıyor. Bilmiyorum hani başka insanlar bu süreçte nasıl şey yapıyorlar ama ben sürekli kendimi bir şeyleri sorgularken buluyorum. (Beyhan, 25)

Anlam Arayışı. Anlam arayışı, varoluşsal olarak her insanın yaşamının olağan bir parçasıdır (Frankl, 2018). Özellikle yetişkin rollerini benimseyerek yaşamlarını inşa eden beliren yetişkinler için kurdukları yaşamda anlamı bulmak ve kimliklerini değerlerine uygun şekilde oluşturmak önem arz etmektedir (Arnett, 2004). Günlük rutinlerin bir amaca hizmet etmemesi, yapılan işin yaşamın anlamına katkı sağlamaması bireyleri çeyrek yaşam krizine sürükleyen faktörlerden olabilmektedir. Mezuniyetin ardından pek çok kişi, yaşamlarının belli bir üst amaç çerçevesinde ilerlemesi hissini yitirmekte, bu

durum belirsizlik ve beraberinde getirdiği kaygıyla birlikte içinden çıkılması zor bir hale bürünmektedir.

Meslekte Anlam. Pek çok birey için meslek, yaşamda anlam yaratmanın bir yolu olarak görülmektedir. İçinde bulunulan iş, bireyin anlam arayışına bir cevap sunmadığında, yaşamına bu yönden herhangi bir katkı sağlamadığında veya mesleğin gereklilikleri bireyin değerleriyle uyuşmadığında iş doyumu düşmekte ve bireyler kendilerini çeyrek yaşam krizinin içinde bulmaktadır. Robinson vd. (2013), çeyrek yaşam krizine sebep olan rollerden ayrılıp yeni bir yol izlendiğinde, krizin bu rolde de yeniden ortaya çıkabileceğinden, yani çeyrek yaşam krizinin doğrusal ilerleyen bir olay örgüsü izlemediğinden bahsetmektedir. İhsan'ın öyküsünde görüldüğü üzere, bazen işin anlamına ilişkin yoğun sorgulamalar sonucunda iş değişikliği yapılsa da yeni işte de benzer bir süreç yaşanabilmekte, çeyrek yaşam krizi tek seferde yaşanıp aşılın bir zaman dilimi olmaktan ziyade, tekrarlayan dönemler halinde yaşanabilmektedir. Bazı kişiler için mesleğin anlamına ilişkin sorgulamalar henüz bir işte çalışmaya başlamamalarına rağmen, çevrelerindeki gözlemleri sonucunda oluşmaktadır. Henüz hiç iş deneyimleri olmamasına rağmen alanlarını sorgulayan bu kişiler, farklı alternatifleri gözden geçirebilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ama sonra baktım, avukatlar öyle değil, ben de zamanla onlar gibi olur muyum düşüncesi de başladı, bir işe başladım tamam ama sonra onlar gibi sürekli dilekçelere isim değiştirip yazacağım bir konuma mı geleceğim diye düşünmeye başladım, bunun sorgulamasını ayrı yaptım zaten...

...Sürekli gelişebileceğim, böyle kendimi ifade edebileceğim, beni dinleyecek ne bileyim şu dünyaya katkı sağlayabileceğim bir konumda olmak istiyorum (Beyhan, 25)

Ben bu işte kendimi iyi hissetmiyorum dedim, ben burada iki yıl çalışsam da üç yıl çalışsam da kendimi burada gördüğümde buradaki bir rolün içine ait olarak görmüyorum ya da burada ya bak işte Selma şunları buraya kattı, bunları yaptı olarak görmüyorum. (Selma, 25)

Gerçekten yapmak istediğim şey bu mu? Aslında bazen... Yine düşünüyorum. Hatta memnun değilim mesleğimden... Hani şey diyorum hep... Evet beni mutlu edecek başka bir fırsat geçerse elime, bırakabilirim diye düşünüyorum. Yani şu an beni buraya bağlayan tek şey geçimimi sağlayabilmek. Onun haricinde bu meslek beni tatmin ediyor mu? Hayır. Tamam bazen bazı öğrencilerim teşekkür edebiliyor, işte hocam bize bunları bunları kattınız teşekkürler... Ama onun haricinde gerçekten tatmin etmiyor. Boşa kürek salladığımı düşünüyorum. (Selim, 26)

Bu ne katacak bana diye de sorgulamama sebebiyet vermişti zaten benim bütün iş değişikliklerim hep bana ne katacak üzerine oluyor, hep bu sorgulamayı ben yapıyorum, sadece maddi olarak gitmiyor iş süreci, bir amacı da olmalı yaptığımız işin diye düşünüyorum bu noktada işte ya da bana artık belli bir süre içinde bir şey katmadığını düşünüyorsam o işin başka bir işe artık evrilmeye başlıyor...

...Yine bu da benim için zor bir dönemdi, zor derken kendimi kahredip yerden yere atmıyordum ama sürekli kafamı kurcalıyordu ben burada ne kadar devam edebilirim, burası benim için doğru yer mi kariyerim için doğru yer mi gibi gibi ya da kendi işimi mi yapmalıyım... Burada çalışmaya devam edersem elimde de ben yine aynı şeyleri konuşacağım, bu hayat böyle gelecek böyle gidecek endişesini hissediyordum, emekli olduğumda arkama dönüp bakıp sen bu hayatta neler yaptın? Aldın bir işletmenin bir ofisinde bütün hayatını mı geçirdin diye iç sesim bana bunları söylüyordu ve bunun endişesini yaşıyordum. (İhsan, 35)

Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizini Etkileyen Diğer Unsurlar

Beliren yetişkinlik döneminde yaşamın pek çok alanında değişiklikler meydana gelmekte, bu nedenle bireyler birden fazla alanda değişikliklere uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Buna bağlı olarak kariyer rolleriyle ilişkili olarak yaşanan çeyrek yaşam krizi, evlilik ve romantik ilişkiler ve yaşanan şehir gibi başka unsurların da etkisi altındadır. Kariyer alanında kriz yaşarken aynı zamanda yaşamdaki diğer değişikliklere de uyum sağlamaya çalışmak zorlayıcı olabilmektedir.

Evlilik ve Romantik İlişkiler. Beliren yetişkinlik dönemi, çalışan rolünün yanı sıra, eş ve ebeveyn olma gibi rollerin de ilk kez denendiği bir yaşam dönemidir. Yakınlık ihtiyacını karşılamak amacıyla romantik ilişkiler kurma yolunda denemeler yapılmakta, pek çok birey eş rolünün getirdiği sorumluluklarla karşılaşmaktadır. Yaşamlarının bir başkasına bağlı olduğunu hissetmek, bazen bireyleri kariyerlerinde birtakım alternatifleri denemekten alıkoymaktadır. Kendisinin dışında başkalarından ve onlarla kurulan ilişkiden sorumlu olmak, hem daha yerleşik bir yaşama geçildiği anlamına gelmekte, hem de var olan kariyer olanaklarını ve bu olanakları özgürce deneme imkanlarını kısıtlamaktadır. Ciddi bir romantik ilişkide bulunan veya evli olan katılımcılar, kariyerleriyle ilgili verecekleri kararlarda ilişkilerini de göz önünde bulundurmaktadır. Bu, kimi zaman girilen kariyer yolunda daha kararlı ilerlemek, kimi zaman iş seçeneklerinin yaşanan şehirle kısıtlı olduğu anlamına gelmektedir. Süreyya ve Selma, partnerlerinden onların bulunduğu şehirde çalışmaları yönünde bir istek gelmemesine rağmen ilişkilerini sürdürebilmek için aynı şehirde olmaları gerektiğine inanmakta ve bu yönde içsel bir baskı hissetmektedir. Kadın katılımcılar için romantik ilişkileri sebebiyle

karar alma süreçlerinde bir başkasına bağlı olmak, çeyrek yaşam krizini zorlaştıran bir faktör olarak görülmektedir. Hayri, eş rolünün yüklediği sorumluluklar nedeniyle kariyerle ilgili kararlarında daha ihtiyatlı olması gerektiği düşüncesiyle hareket etmektedir. Eş rolü, tüm bireyler için yeni sorumluluklar getirmekte ve kariyerleriyle ilgili atacakları adımları etkilemektedir. Bu etkinin ne yönde olacağı, değişiklik göstermektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

O yüzden şimdiki endişelerim şu şekilde, ben Eskişehir’de yaşayacağım... O yüzden artık tek başıma kendim karar veremiyorum örneğin böyle bir evlilik söz konusu olmasaydı diyelim ki İstanbul’dan bir iş teklifi aldım İstanbul’da bir düzen kurduğumda daha kolay hareket edebilirdim fakat şu an için öyle değil, şu anki aşamada görünen şu ki ben Eskişehir’e taşınıyorum ve Eskişehir’deki firmalar fabrikalar arasından bir iş bulmam lazım fakat bu da beni kısıtlayan ve şey yapan bir şey, ben orada kendime yer edinebilecek miyim? İstedğim iş orada var mı mümkün mü? (Sabiha, 26)

Her şeyden önce o dönemdeki Hayri ile bu dönemdeki Hayri’nin arasında yaşam şekli arasında farklılıklar var, o dönem bekardım şu an evliyim, geçindirmekle yükümlü olduğum bir evim var, bir yuvası var. Sorumlu olduğu kişiler var, eşim var. O yüzden bu iki dönem arasında bakış açısı, sorumluluk anlamında bir farklılık var her şeyden önce. Bunların yanı sıra o dönem yaşadığımız olumsuzluklar oldu falan ama onlara karşı bakış açım, tepkim bazı durumlarda daha fevri olabiliyordu, hayatımda bu döneme kadar kavga etmiş biri değilim ama yine de bir yükselme oluyordu ama artık bunlar yok. O dönemde işsiz kaldığım dönemde yaşamış olduğum o sıkıntıları görünce şunu diyebiliyorum, Hayri işsiz kalmak tehlikeli, işsiz kalmak zor, işsiz kalmak yıpratıcı bir şey ve senin artık bir hayat arkadaşın var artık bir değil ikisin, sen yıpranacak olursan o da yıpranır. Kendin için değilse onun için işsiz kalmamaya bak, işini yapmaya bak. Bu oturuyor kafaya. (Hayri, 34)

İkili ilişkim konusunda da çok değişen bir şey olmadı sürekli karar bana bırakıldığı için ama onda da şöyle bir şey hissediyorum, Ankara dışına çıkamam. Çünkü Ankara dışına çıkarsam onun benim beraberimde gelme ihtimali biraz düşük, yani ben Ankara içinde kalmalıyım Ankara içinde kalmak için tek seçeneğim avukatlık gibi gözüküyor... Karşı taraftan evet Ankara içinde kalmalısın ya da Ankara dışına çıkarsan böyle bir şeyi kabul etmiyorum gibi bir yaklaşımla karşılaşmadım. Bu biraz da benim kendimce işleri mi zorlaştırıyorum acaba farklı şeyler isteyerek hissine kapılmama yol açtı. Belki o... arada benim açımdan bir problem ama karşı taraf açısından hiçbir zaman şunu hissetmedim ben Ankara’da değil de diyelim ki mersinde bir yere yerleşsem evet... bu saatten sonra bu insan artık hayatımda yok gibi bir şeyi hiç hissetmedim. Ben hissediyorum ama karşı taraf bunu hissettirmiyor. Evet tamam olur ben beraberinde gelmeye çalışacağım ama gelemeyecek biliyorum, o da zorlayıcı. (Süreyya, 23)

Romantik ilişki kısmı daha çok şeydi, ben birden gittim, benim yaklaşık bir İstanbul safhasında o zamanlar daha başında bir ilişkimdi vardı ama yine de. O birden gitme haliyle zedelendi ve o şeye de hani bir içimde şey hissediyordum

dönme baskısı, geri dönme baskısı, yanlış bir karar almışım ve işte bu karardan dönmem gerekiyor gibi bir baskı hissediyordum. Dediğim gibi arkadaşlarımın çoğu orada olduğu için onlarla güzeldi, orayla ilgili bir şey yoktu, ailemle de onlar daha ortada daha ılımanlardı, işte mutsuzsan dön mutluysan kal. Ama hani biliyordum içten içe dönmemi istediklerini ve daha çok romantik ilişki kısmında o içsel baskıyı hissettim diyebilirim. (Selma, 25)

Ama ben bir yıl boyunca işsizdim Ankara’da ve evliliğimin ilk yılında oluyor bu. Evlenir evlenmez istifa ettim ve evliliğimin ilk yılında eşim çalıştı ben evdeydim. O zaman çocuğumuz da yoktu ve böyle bir süreç geçirdik. Bu oldukça zorlayıcı bir süreçti. (Çağrı, 33)

Şehir Değişikliği ve Mekân Etkisi. Yaşanılan şehir, hem sunduğu iş olanakları, hem de kültür sebebiyle iş fırsatlarına erişim, yaşama koşulları ve uyum sağlama gibi pek çok konuda bireylerin yaşamını ve çeyrek yaşam krizi deneyimini etkileyebilmektedir. Belli sektörlerin belli bölgelerde aktif olması sebebiyle bazı meslek gruplarından kişiler için uygun bölgelerde yaşamak, kendilerine uyan iş fırsatlarına erişebilmek için bir koşuldur. Bunun yanı sıra hemen her meslek için büyük şehirlerde daha fazla iş olanağının olması da, katılımcıların büyük şehirlerde yaşam kurma çabasına sebep olmaktadır. Büyük şehirlerde hayatta kalmaya çalışmanın, henüz yeni yeni yetişkin rollerine uyum sağlamaya çalışan beliren yetişkinler için finansal ve psikolojik açıdan yükleri vardır. Bunun yanı sıra Hayri’nin büyük bir şehirde ayakta kalmanın ardından küçük bir şehirde çalışma konusunda kendine güvenmesi, ikinci bir kariyer geçiş sürecini onun için kolaylaştırmıştır. Aksine, bugüne kadar içinde bulunduğu kültürden farklı kültürlerin hakim olduğu şehirlerde çalışmak zorunda kalan Selim gibi bireyler için, işle birlikte yeni bir kültüre uyum sağlamak zorunluluğu da ortaya çıkmakta ve yetişkin rollerine uyum sağlamak daha karmaşık hale gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Burayla ilgili hiçbir şey bilmiyordum, bir beklenti yani... herhangi bir beklentiyle gelmek istemedim. Mesleki açıdan da bana ne katacak nasıl olacak diye bir... yani hiçbir şey bilmiyordum açıkçası. Geldiğimde buranın çok farklı ve biraz yozlaşmış olduğunu gözlemledim eğitim konusunda. Yani çalıştığım okul merkezde bir lisede çalışıyorum ben. Yani o geçiş süreci zorluydu benim için. Hiç ait olmadığım bir yerde hiç ait olmadığım bir kültürde yaşamak. (Selim, 26)

Sonra fakat çok da buraya da gelip tamamıyla yerleşmek de çok istemiyordum çünkü bu zaman iş anlamında biraz kısıtlı kalacaktım ve sürekli Ankara’ya git-gel de yapamayacağım için yine üniversitede bir arkadaşımın evine geçici olarak ev arkadaşı oldum. (Sabiha, 26)

Bu dönemde de çalışmak istediğim yer tekstil sektörünün yaygın olduğu Marmara bölgesi ama ben İç Anadolu'dayım yani iş bulmak için benim... uzaktan da iş bulamıyorsunuz. (Çağrı, 33)

İkinci aşama da Ankara'dan A... 'a taşınmam oldu, bulunduğum çevreyi tamamen değiştirdi, siz de takdir edersiniz Ankara gibi bir büyük şehrin, başkentin dinamikleriyle A gibi daha küçük bir şehre gelince dinamikler çok daha basit çok daha... Hayri, sen Ankara gibi yerlerde buralarda çalışmış, nerelerde direktten dönmüş adamsın, A... 'da her türlü yapabilirsin gazıyla gidiyorsunuz. (Hayri, 34)

Yaşamın Pek Çok Alanında Değişiklikler. Beliren yetişkinlik doğası itibariyle yaşamın pek çok alanında denemelerin yapıldığı ve yeni yetişkin rollerine uyum sağlamaya çalışılan bir dönemdir. Aynı anda pek çok yaşam alanındaki değişikliklere uyum sağlamak oldukça zorlayıcı ve tüketici olabilmektedir. Söz konusu araştırmanın katılımcıları için çeyrek yaşam krizini tetikleyen başlıca faktörler, mezuniyetin ardından işsizlik yaşamak veya çalışılan işten doyum alamamak gibi kariyerle ilişkili konular olmasına rağmen, yaşamın getirdiği diğer yükümlülükler ve değişimler de bir araya gelerek zorluğun düzeyini artırmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çünkü buraya gelişim benim bir ayrılığa denk geldi yani hem buraya alışma süreci hem onun stresi, biraz böyle travmatik bir süreç gibiydi buraya alışmak. (Selim, 26)

En basitinde maaş olur, pozisyon olur, çalıştığın yer olur, bu gibi birden fazla faktörün de etkili olacağı şeyler birazcık beni zorlayacak onu hissedebiliyorum. Bir yandan da yeni bir şehir yeni bir düzen, bunlar da eklenecek, evlilik yine eklenecek... Hepsi böyle biraz zorlayacak. (Sabiha, 26)

Baş Etme Stratejileri

Bireyler, yaşamlarının belirsiz ve karmaşık olduğu bu zorlu geçiş süreciyle ve çeyrek yaşam kriziyle baş etmek için farklı baş etme yöntemlerinden yararlanmaktadır. Bu yöntemler kimi zaman bireylerin hissettikleri yoğun olumsuz duygulardan uzaklaşmalarına yardımcı olmakta, kimi zaman sorunlarının çözümlerinde aktif olarak çabalamalarını ve kendilerine bir kariyer planı çizmelerini içermektedir.

İçsel Süreçler. Beliren yetişkinlik döneminde zorluklarla karşılaşan pek çok bireyin tercih ettiği yollar, bireysel başa çıkma yöntemlerini içermektedir. Bireyler,

kendilerine yardımcı olması amacıyla mizah, inanç, kişisel gelişim araçları, içsel sorgulamalar ve farkındalık kazanma gibi çeşitli stratejiler denemektedir.

Kendi Kendine Yardım. Zorluk yaşadıkları dönemde yalnız kaldıklarını ve çevrelerinden yeterince destek görmediklerini ifade eden katılımcılar ihtiyaç duydukları desteği kendi içlerinde aramakta ve olumlu içsel konuşmalarla kendi kendilerini teselli etmekte ve cesaretlendirmektedir. Kendine daha önceki başarılarını hatırlatmak, kararlar alıp kendine mektup yazmak katılımcıların izlediği yöntemlerden bazılarıdır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çok çok kötü zamanlar geçti ama diyordum ki geçecek, bu bir dönem. Kendinin de çok üstüne gitme, geçecek, geçmeyecek, çözülmeyecek bir şey yok. (Sabiha, 26)

Şu an mesela iki üç gündür çok güzel gidiyor çünkü kendimle uzun bir konuşma gerçekleştirdim kendime mektup yazdım. Yazma nedenim de bunu silemem ve gördüğümde evet Münevver, devam ediyoruz diye hatırlamam için yazdım. (Münevver, 25)

Mesela temmuzda yazıp eylülde açmalık bir mektup yazıyorum kendime ya da ağustosta yazıp doğum gününde açmalık falan. Bu kendime yaptığım güzel bir şey oluyor, beni rahatlatıyor. Daha sonra açıp açıp onu okuduğum zaman kendimi iyi hissediyorum çünkü o mektuplarda genel olarak kendime başarılarımı hatırlatıyorum, geçmişteki zorluklarla nasıl başa çıktığımı yani bir nevi zihnimdekileri kâğıda dökerek kendime hatırlatıyorum, belirli aralıklarla unutmamak için çünkü insan gerçekten bu süreçte hep olumsuz odaklanmaya meyilli, şu an kendini başarısız bir durumda görüyor, işe girememeyi kendine bağlıyor, başarısız oldum diyor ama bunun dışında birçok farklı faktör var. Sen elinden geleni yapmışsındır ama bir noktada olmuyorsa da olmaması gerekiyordur bunu şey yapıyorsundur onun için kendini biraz avutmak için kendime başarılarımı hatırlatacak notlar şey yapıyorum ve bu gerçekten iyi hissettiriyor. (Beyhan, 25)

Onun gibi, sınavı kazanmak zorunda olduğumu düşünüyorum ve onun için çaba harcamışım olmazsa ne olur diye sorular tabi ki zaman zaman aklımı kurcalıyordu ama hemen o kara bulutları dağıt yerine güzellerini koy, niye olmasın elinden geleni yapıyorsun gibi kendi kendimi telkin ettim çok fazla. Kendi kendimin destekleyicisiydim bu süreçte. (Aliye, 27)

İçe Dönme. Bazı katılımcılar için kriz yaşadıkları dönemde yalnız kalmak ve sorunlarını kendi başına çözmek bilinçli bir tercihtir. Bu katılımcılar yaşadıkları problemleri dışarıya yansıtmamayı seçmektedir ancak anlatıları detaylı incelendiğinde

çevresindekiler tarafından yargılanmaktan çekindikleri ve öğüt verilmesinden kaçındıkları görülmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sonrasındaysa bu düşünceleri aktarmamak yansıtmamak için biraz daha şey oluyor, göstermemeye çalışıyorum. Bu da biraz daha saklamak gibi oluyor. O yüzden dışarıdan bakıldığında çok büyük bir fark yoktu ama ben bunu içselleştirdiğim için kendim fark ediyordum. (Sabiha, 26)

...çünkü konuşmak istemiyorum kendi kafamda bir şeyleri halletmek istiyorum. (Beyhan, 25)

Mizah. Katılımcılardan biri, mezuniyet sonrası geçişte yaşadığı zorluklarla baş etmek için mizahı kullandığını belirtmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifade aşağıda sunulmuştur:

Mizah benim için baya ciddi bir baş etme şeyi, en azından katlanılabilir kılıyor çoğu durumu. Bunları çok kullandığımı gördüm. (Yusuf, 22)

İnanç. Katılımcılardan bazıları zorluk yaşadıkları dönemlerde kolaylaştırıcı olan yöntemler arasında inancı da saymaktadır. Bazı katılımcılar için bu, insandan daha üst bir varlığa dayanma ihtiyacını ve inanmanın verdiği rahatlamayı ifade etmekteyken, bazıları için ise günlük dini pratiklerin verimli bir rutin sağlaması yoluyla yardımcı olmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bir de çok fazla dua ediyordum o süreçte, kendimden daha üst işte bütün karar mekanizmasını ona devredebileceğim birisiyle iletişim kurma çabası da bana iyi geliyordu. Dua etmek de beni çok rahatlatıyordu. (Aliye, 27)

Bütün bunların dışında ve her şeyi kapsayan bir de inançlarımız var. (Hayri, 34)

Onların yerine daha verimli şeyler koymaya çalışıyorum ibadet olsun, kitap okumak olsun... (Feriha, 23)

Planlar ve Hedefler. Mezuniyetten sonra bireylerin kendini içinde bulduğu belirsizlikle baş etmekte kullandıkları yollardan biri, planlar yapmak, bu planlar doğrultusunda ilerlemek ve bir amaca sahip olmaktır. Bu amaç, uzun vadede ulaşmak istedikleri kariyer hedefiyle ilişkili olmasa bile, bireylere düzenli bir yaşama ve rutine sahip olduklarını hissettirdiği için krizle başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Onlar kolaylaştırdı, onun dışında bir de uğraştığım iş kolaylaştırdı, o da olmasaydı tamamen boş değildim o sosyal girişimle uğraşıyordum koşturuyordum bir şeyler

yapıyordum onunla ilgili, işte şehir dışında projelerimiz vardı projelerimiz kabul olmuştu ona gidiyordum, para kazanmasak da şey vardı bir akışkanlık vardı...
...Hiçbir zaman amaçsız, bu arada böyle mantıksız bir insan dedim kendime ama hiçbir zaman amaçsız bir insan değildim mesela. Çok mantıksız da olsam, mantıksız amaçlarım da olsa en azından bir amacım, uğraştığım bir şey, gitmek istediğim bir yer hep oldu. (Selma, 25)

Hep bir hedef koyuyorum her güne, ajanda kullanıyorum. Bugün şunlar yapılacak dediğimde eğer yaparsam onları işte kitap okundu, kedi kumu temizlendi falansa ve ben o tiki atabiliyorsam çok mutlu oluyorum. (Münevver, 25)

Daha sonra artık KPSS çalışacağım ben diye karar verip kitaplarımı alıp bir şeyler yapmaya başladığımda artık hayat rutinim, erken kalkıyorum 7'de 8'de uyanıyorum, ders çalışmaya başlıyorum, sabahtan öğlene kadar ders çalışıyorum daha sonra günlük işlerimi hallediyorum yeğenimle ilgileniyorum daha sonra akşam da bir saat kadar spor yapıyorum, yine ders çalışıyorum, kitap okuyorum film izliyorum. Artık yani şu an ders çalışmak benim hayatımın en anlamlı şeyi haline geldi ve bundan mutluyum çünkü gerçekten alanımı özledim yani, bir şeyler... Böyle kendimi çürüyor gibi hissediyorum, çürüdüğümü düşünüyordum böyle boş durduğum için. (Feriha, 23)

Aktif Başa Çıkma. Çalıştığı işte zorluklarla karşılaşan ve buna bağlı olarak sıkışmışlık şeklinde kriz yaşayan katılımcılardan bazıları, iş yerinde karşılaştıkları problemleri çözmek amacıyla öncelikle aktif olarak problemin çözümü için yollar bulmaya çalışmaktadır. İhsan, mevcut iş yerinde karşılaştığı sorunların benzerleriyle ileride de yüz yüze kalabileceğini düşünmekte ve bu zorlukların çözümü için çalışarak kendine de katkıda bulunmaktadır. Çağrı, kurumunda fark ettiği sorunları çözmek için yöneticileriyle ve diğer çalışanlarla iletişim kurmaya ve çözüm önerileri getirmeye çalışmıştır. Her iki katılımcı da bu çabalarının işe yaramadığını gördüklerinde kendilerine artık katkıda bulunmayan işlerinden ayrılmak yolunu izlemiştir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Onlardan da istifade edip kendime çıkarımlarda bulunmaya çalıştım. Yani üzerine aslında hep zihnen düşünmeye çalıştım. Bunları daha aşabilmek için aman boş ver gittiği yere kadar gider değil çünkü aslında biliyorsunuz orada yaşadığınız her şey hayatınızın da bir anlamda tezahürü ve ilerleyen zamanlarda yaşayabileceklerinizin de göstergesi. O yüzden onları aşmak benim bir sonraki iş yaşantımda ya da önümüzdeki yıllarda rahatlatacağını düşündüğüm için hep mevcut yaşadığım problemleri ertelemekten o an çözmeye çalıştım ve üzerine düşündüm. Kendimi analiz etmeye çalıştım bu anlamda. (İhsan, 35)

Çözebilmek adına firma sahibimle konuştum, bu problemleri onunla paylaştım. Böyle devam edemeyeceğini böyle devam ederse firmanın zarar göreceğinden bahsettim. Beraber çalıştığımız ekip arkadaşlarıyla konuştuk. Müdürümüze

davranış şeklimizi değiştirmeyi değerlendirdik. Yani iş yapış şeklimizi aslında bir şekilde değiştirebilmenin yollarını aradık ama olmadı. (Çağrı, 33)

Hobiler. Yaşamlarının kariyerle doğrudan ilişkili alanlarında ilerleme sağlayamayan veya bulunduğu noktada mutlu olmayan, özetle kariyerle ilgili sorunlar sebebiyle çeyrek yaşam krizi yaşayan katılımcılar, olumsuz duygularıyla hobilerine vakit ayırarak baş etmektedir. Katılımcılar hobileri aracılığıyla bir şeylerde başarılı olduklarını ve yaşamları üzerinde kontrole sahip olduklarını hissedebilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Onun dışında bol bol film izliyorum benim yani kendimi başarılı hissetmeme neden oluyor film izlemek. Eğer her gün iki film izliyorsam ben o gece çok mutlu uyuyorum. Yani film izlemek dışında kedilerimle vakit geçiriyorum onun dışında temizlik yapmayı seviyorum. Ama en çok film izlemek yani eğer hele ki üç film izlediysem falan bugün harika bir gün diye hissediyorum. (Münevver, 25)

Yan flüt ve klarnet çalmak. Bir kaçış oluyordu. Klarnet çalarken böyle çılgılık atıyormuşum gibi hissediyordum, isyanımı kusuyormuş gibi hissediyordum. (Çağrı, 33)

Video, fotoğraf çekmeyi severim. Bazen işte dışarı çıkıp bir şeyler çekiyordum gelip onu düzenliyordum. ... Karar verip çok düzenli spora gittiğim zamanlar da oldu. Bu aralar pandemiden dolayı ya bir şeyler izliyorum ya oyun oynuyorum. Oyunda biraz sosyalleşiyorum arkadaşlarımla beraber oynadığım için onu bir sosyal aktivite olarak görüyorum artık. Onun dışında fotoğraf video çekmeye devam. Bazen kayağa gidiyoruz. Yakınlarda kayak tesisi olmadığı için 3-4 saatlik yolculuk yapmak gerekiyor. (Selim, 26)

Hobilerim... Hobilere ve sosyallığe çok inanan ve çok da seven bir insanım. Benim her şeyim hobilerimdi, mutlak surette her gün olmasa bile hobilerime vakit ayırmayı seven bir insanım. (Hayri, 34)

Fiziksel Aktivite. Hobilere benzer olarak spor yapmak, yoga veya meditasyon yapmak gibi fiziksel ve zihinsel aktiviteler, kimi katılımcıların krizin getirdiği zorluklarla baş etmesine yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktiviteler, kriz döneminde yaşanan yoğun stresi dengelemeye de yaraması sebebiyle, bedensel semptomların hafiflemesini veya görülmemesini sağlamaktadır. İşsizlik sebebiyle yoğun stres yaşadığını anlatan Selma, bu dönemlerde psikolojik sağlığının yaşamındaki en düşük seviyede seyrettiğini, buna rağmen düzenli spor yapma alışkanlığı sayesinde fiziksel sağlığında bir bozulmanın olmadığını ifade etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bireylere bir tür amaç doğrultusunda belli bir rutin de sağladığı için olumsuz duygularla baş etmekte işe yaramaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Onun yerine yogaya başlamıştım bir ara ve işte bir adam var onun yoga serilerini yapıyordum ve o süre zarfında gerçekten rahatladığımı hissediyordum. Onun o rahatlatıcı etkisi, bir şeye adanmış gibi hissediyorum kendimi, kendi hayatıma kendimi adıyordum ama onlar da beni kısa süreli götürüyordu yani, o psikolojik o ruhsal durumumu düzeltiyor, gaza getiriyor, rahatlıyorsun ve fiziksel olarak bir şey yapıyorsun, hareket ediyorsun. Özellikle bu pandemi döneminde sürekli oturuyoruz şey yapıyoruz, dışarıya çıkma şeyimiz kısıtlandığı için, en azından evde kaldığımız sürede yoga gibi sporları falan yapmak istiyordum. Neyse yogaya daha yeni bu pandemi döneminde başladım ve dediğim gibi bazı şeylerde beni çok rahatlatıyordu ve kendimi çok kötü hissettiğim zamanlarda kalkıp yoga yapıyordum ve o beni rahatlatıyordu ama kısa süreli rahatlama, o bir devamlılık sağlamıyordu bende ama en azından yoga yapma alışkanlığı kazandım evet onu diyebilirim. (Beyhan, 25)

Fiziksel sağlığım, spor yapıyordum zaten, kendi kendime yapmaya başladım, spor iyi geliyor gerçekten. Hala da yapıyorum çok aşırı yoğun olmamasına rağmen, o sporla dengeledim diyebilirim fiziksel ağrı yok, bilmiyorum o zaten biraz somatik bir şey yani çok normalde bedenimde öyle bir şey hiç yaşamadım ben ameliyat olmadım bir şey olmadım öyle bir şeyim daha önce ya da işte şuram tutuluyor insanı vardır ya hiç öyle değilim, turp gibiyim, o yüzden ben açıkçası daha çok somatik boyutuna yoruyorum onu... (Selma, 25)

Son dönemde de spor yapmaya başladım benim için bu zor dönemin en büyük yararlarından biri bu oldu. Yaklaşık 8 kilo verdim ve bu amacım olmadığı dönemler kendime iyi bir şey yapmam gerektiğini düşündüğümünden spora başlamıştım şu anda da sürekli ders çalıştığım için dengeli ve sağlıklı olmak için sürekli spor yapıyorum bu şekilde değişimler oldu. (Feriha, 23)

Kaçınma. Katılımcıların kullandığı baş etme stratejileri her zaman aktif ve olumlu olmamaktadır. Bazı katılımcılar zorluklarla baş edebilmek için maddesel kaçınmayı kullanmaktadır. Bazı durumlar için ortamdaki uzaklaşma yoluyla kaçınma, eldeki en iyi alternatif olmakta ve bireyleri çevre veya aile baskısına karşı korumaktadır.

Ortamdan Uzaklaşma. Çevre baskısına maruz kalan ve yeterince sosyal destek bulamayan katılımcılar, çözümü kariyerleriyle ilgili konuşmaların yapıldığı ortamdaki uzaklaşmakta bulunmaktadır. Bu kimi zaman gerçekten ortamı fiziksel olarak terk etmek kimi zaman kariyerle ilgili konuları konuşmaktan kaçınmak, yararlı bulunmayan öğüt ve eleştirilere kulağını tıkamak şeklinde gerçekleşmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Temel başa çıkma mekanizmam oda değiştirmek, başka odaya geçmek çünkü ailemle bu çatışmalar bir sonuca varmıyor, sonuçta elli küsur yıldır inandıkları bir şey var kendi hayatlarında. Harika, ama ben o değilim, benim de kendi ideallerim, hedeflerim ya da her nelerim varsa onlar var. Ben de bunları değiştirmemekte

kararlıyım. O yüzden aynı evde farklı odalarda yaşayalım benim şu an en çok kullandığım baş etme yolu. (Yusuf, 22)

Artık herkese tek tek bir şeyleri söylemek, konuşmak aynı şeyleri söylemek o kadar yıpratı ki beni, şey diyorum herkesle olabildiğince minimum seviyede sohbet ediyorum artık, böyle bir etki yaptı artık. Sohbet beni daraltıyorsa hemen bırakıyorum o şeyi, iş konusuna girilecekse hemen kaçıyorum çünkü konuşmak istemiyorum. (Beyhan, 25)

Ama işte böyle olumsuz çok fazla yargılayıcı, öğüt verici söylemleri olan insanlardan uzak tutmaya çalıştım kendimi, sınavla ilgili çok fazla muhabbet etmemeye çalıştım genelde bu süreçte. (Aliye, 27)

Maddesel Kaçınma. Münevver ve Selim, çeyrek yaşam kriziyle ve kariyerlerindeki bu zorlu geçiş dönemiyle baş etmek için madde kullanmak yoluyla kaçınma davranışı göstermektedir. Madde kullanımı, bu katılımcılar için zihinlerini hissettikleri olumsuz duygulardan uzaklaştırmanın ve hissettikleri stresi azaltmanın bir yöntemidir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Evet, sigaraya başladım... Şimdi ama yani yine çok içen biri değilim normal sigara içen biriyle kendimi karşılaştırmam ama normalde çok karşı olduğum bir şeyi yapıyorum ve yapmaya da devam etmek istiyorum...
...Bu aralar zorluk hissettiğim anda sigara içiyorum. (Münevver, 25)

Ama alkol bazen iyi geliyor, abarttığım dönemler oluyordu tabi ama şey abartması değil. Hani çok dertliyim hadi içeyim. İşte ne bileyim deşarj olmak için başvurduğum bir şey oluyordu. Ne zaman? Özel okulda çalıştığım sıralarda olabilir, kafa dağıtmak için. Bazen arkadaşlarımla bara gidebiliyordum ne bileyim. Ya da buraya ilk geldiğim zamanlarda çok içiyordum mesela. Hani arkadaşlarla sohbet muhabbet... Onu azalttım artık o kadar içmiyorum. (Selim, 26)

Sosyal Destek. Aile, arkadaş, partner veya yakın çevredeki diğer kişilerden görülen sosyal destek, pek çok katılımcının çeyrek yaşam krizinde yaşadıkları zorluklarla baş etmesine yardımcı olmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifade aşağıda sunulmuştur:

Ama evet insanlara anlattığım oluyor bende bir anlatma hastalığı var işte bak böyle böyle oldu falan filan. Paylaşınca ben daha iyi hissediyorum, bazen böyle oluyor bazen dediğim gibi kafa dağıtmaya çalışıyorum. (Selim, 26)

Aile Desteği. Katılımcıların bir kısmı, üniversitenin ardından ailesinin yanına dönmeyi olumlu bir deneyim olarak algılamaktadır. Kariyerinde pek çok zorlukla karşılaşan ve istemediği bir işte çalışmak zorunda kalan Çiğdem, o sıralarda birlikte

yaşadığı anne-babasını ve abisini destek kaynağı olarak tanımlamakta ve onlarla sorunsuz bir ilişki yaşadığını anlatmaktadır. Mezuniyet aşamasında ve sonrasında yaşadığı zorluklar ve çeyrek yaşam krizinde, içinde bulunduğu durumu kolaylaştırıcı olarak ablasından bahseden Sabiha da benzer şekilde en az bir aile üyesiyle olumlu ilişkisinden doğan destek kaynağına sahiptir. Ailesinden destek gördüğünü ve bu süreçte ilişkilerinin güçlendiğini belirten Feriha, ailesiyle olumlu ilişkisini üniversite için evden ayrılmamış olmasına bağlamaktadır. Genel olarak çeyrek yaşam krizi yaşadıkları dönemde ailelerinden destek bulan katılımcıların aile ilişkilerinin öncesinde de sağlıklı ve iyi olduğu görülmektedir. Aile desteği, katılımcıların mezuniyet sonrası istemeleri halinde ara verebilmesine, istemedikleri işlerden daha kolay ayrılabilmesine ve farklı kariyer alternatiflerini keşfetme fırsatı bulmalarına da yardımcı olmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

O süreçte anne babamla kurduğum ilişki çok güzeldi, akşam eve gelip ağlıyorum ben çok mutsuzum ben istemiyorum burada çalışmak gibi. O sırada anne babam kızım biz seni anlıyoruz, istiyorsan çalışma vb. gerçekten her akşam beni teselli etme gibi bir seans yaşanıyordu. O yüzden o anı, o anları çok kötü bir iş hayatı geçirmeme rağmen ailemle kurduğum güzel bir ilişki olarak hatırlıyorum çünkü o zaman çok hissetmişim babamın bana çok daha fazla destekleyici davranışını annemin destekleyici davranışını çok hissetmişim. O yüzden o anları ailemle kurduğum ilişkinin güzelleşmesi olarak hatırlıyorum açıkçası dediğim gibi kariyer olarak çok kötü olsa da...

...Bu konuda abim bana destek olan insanlardan bir tanesi. O da işte genelde bana telkin veriyor, şöyle yaparız, böyle yaparız. Ben sana yardımcı olurum, İstanbul'da mı yaşamak istiyorsun? Tamam, ben sana para gönderirim veya başka bir şey mi yapmak istiyorsun? Tamam, yardımcı olurum gibisinden. Onların destek olduğunu söyleyebilirim, bunlar başa çıkmamı kolaylaştırıyor. (Çiğdem, 24)

Beni en çok destekleyen, en çok daha iyi hissettiren bir tane ablam var birlikte kaldığımız, o da Ankara'da yaşıyor. O biraz daha bana göre şeydir, bu kadar negatif olma, bu kadar kendine haksızlık etme vs biraz daha beni destekleyip yükselten birisi. Ben de şey yaptığım zamanlarda onunla konuşup ondan yardım alıyordum. (Sabiha, 26)

Mezuniyetim çerçevesinde ailemden bir zorlama herhangi bir şey yaşamadım çok konuda çatışma yaşamıyoruz ve zaten normalde de ailemle yaşadığımız için şehir dışında yaşayanlara göre daha az çatışma yaşadığımız söyleyebilirim ben alışkın olduğum çerçevedeyim hala. Dediğim gibi eğer şehir dışında okumuş olsaydım bu bende belki daha büyük çatışmalara yol açabilirdi krizlere yol açabilirdi ama şu anda bir sıkıntı yaşamıyorum bu açıdan hatta destek olduklarını söyleyebilirim. Bu süreçte çünkü yalnız olmaktan tek olmaktan pek hoşlanan birisi değilim evde ailemin olması beni mutlu ediyor. Şu anda ders çalışma sürecim boyunca da onlar... ve korona nedeniyle de hiç arkadaşım olmadığı için tek arkadaşlarım onlar yani... (Feriha, 23)

Ailemle sıkıntı yaşamam, çok anlayışlılardır çünkü. Hani ekonomik durumumla ilgili de çok anlayışlılardır, İstanbul'da kalma kararım ile ilgili de çok anlayışlılar. Destekçi oluyorlar, ben de onlara karşı yaptığım kötü bir şey olduğunu sanmıyorum. (Münevver, 25)

Arkadaş Desteği. Çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler için sağlıklı arkadaşlık ilişkileri güçlü bir destek mekanizması olabilmektedir. Pek çok katılımcı arkadaşlarını, kariyerle ilgili zorluk yaşadıkları dönemlerde hissettikleri olumsuz duyguları ve güçlükleri hafifleten bir faktör olarak görmektedir. Her ne kadar kariyerlerinde işler yolunda gitmese de, sağlam arkadaşlık ilişkilerine sahip olmak bireyleri çeyrek yaşam krizinin yıkıcı etkilerine karşı korumaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ondan öncesinde dediğim gibi bi özel okulda çalışma sürecimde hani evet okulu sevmiyordum, müdürden nefret ediyordum. Ama iyi arkadaşlıklar edindim orada yani deşarj olabiliyordum bi şekilde. Daha iyi bi duygu durumum vardı işte ne bileyim arkadaşlarım vardı falan. Daha iyi bir hayatım vardı gibi... (Selim, 26)

Bir de ilişkilerim diyebilirim, arkadaşlarım da çok iyiyim böyle durumlarda, hani en azından çok güzel kurulmuş sevdiğim arkadaşlıklarım var gibisinden de diyip artık o kaygılarımı azalttığımı söyleyebilirim. (Çiğdem, 24)

Arkadaşlarımın desteği de çok önemliydi, çok çok sevdiğim çok iyi arkadaşlarım dostlarım var, az öz insan sayısı, çevremdeki insan sayısı azdır. Bunların maddi olarak değil manevi destekleri tabi ki bu süreci kolay atlatmamda yardımcı olan bir etkendi. (Hayri, 34)

Evrensellik. Yaşadıkları kariyerle ilgili zorlukların, içinde bulundukları güç durumunun sadece kendilerine özgü bir sorun olmadığını bilmek, yalnız olmadıkları duygusunu besleyerek bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerini azaltmaktadır. Bu bağlamda kendileriyle benzer bir süreçten geçen arkadaşlarının varlığı katılımcılara bunun normal ve olağan bir süreç olduğunu düşündürmekte ve güç vermektedir. Aynı zamanda başkalarının da aynı zorluğu deneyimliyor olması, sorunun kaynağını dışa atfetmeye yardımcı olmakta ve bireyin kendi yetersizliği ile ilgili endişelerini azaltmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Onun dışında yakın arkadaşlarımdan benimle aynı kader, aynı şeyleri yaşıyorlardı. Onlarla şey yapıyorduk ama orada da şey oluyordu, biz birbirimizi yükseltmiyorduk, konuştukça birbirimizi daha depresif hale getiriyorduk. Ama yine o dönemde onlarla aynı şeyi yaşama hissi, çünkü daha kötü olabilirdi, onlar da böyle olmasa şey oluyor, bak çok yakın arkadaşın da iş buldu, buradaki sorun ben miyim, demek ki benim de herkes de iş buldu ben bulamadım gibi şeylere daha çabuk girebilirdim. O yüzden kendimi kötü hissediyorum bu konuda ama

onların da aynı şeyi yaşaması biraz daha benim için bu durumu normalleştirdi diyebilirim. (Sabiha, 26)

...çünkü yalnız değilim psikolojisine sahip olduğunuz zaman, çünkü onlar da anlatıyorlar ya benim de başıma şöyle, aynı insan bana da şunu dedi dediğiniz zaman haa diyorsunuz demek ki sorun bende değilmiş falan. Bu tarz şeyler sizin rahatlamanıza sebebiyet veriyor o yüzden bütün işyerlerimde bir tek bir buçuk ay çalıştığım yerde yoktu onun dışında çalıştığım yerlerde zorlanmama rağmen süreyi uzatmama sabretmeme yardımcı olan şeyler bunları paylaşabildiğim insanların olmasıydı hem işyerinde hem dışarıda. (İhsan, 35)

Sınıf arkadaşlarımdan hepsi aynı şeyi yaşıyor hepsi psikoloji mezunu ve işletmede yüksek lisans yapıyor nedense böyle oldu. Onlarla paylaşımlarımız da şöyle oturup sürekli diyoruz ki ne yapacağız yani ne yapacağız tam olarak? Herkes bunun bir telaşı içerisinde. O yüzden onlarla çok büyük bir şey hissedebiliyorum yani hepimiz aynı durumdayız ve içinden bir şekilde çıkmaya çalışıyoruz gibi. (Çiğdem, 24)

Partner Desteği. Romantik ilişkisi olan bireyler için partnerleri, çeyrek yaşam krizi yaşadıkları süreçte bir sosyal destek kaynağı olmaktadır. Tıpkı arkadaş desteği gibi işlev gören partner desteği de, sorunların kaynağına yönelik bir çözüm sunmasa da krizin getirdiği olumsuz duygulara karşı tampon etkisi yapmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sadece buradaki güzel olan veya daha kolay olacak olan benim düşündüğüm şey yalnız olmamam... En azından daha yakın olduğum ve beni destekleyebilecek bir insanla birlikte olmuş olmam daha kolaylaştıracak. (Sabiha, 26)

Mesela eşime danıştım, o benden daha çok okur böyle kitapları. Hani ona da danıştığım noktalar oldu, böyle dedim ama acaba sen ne düşünüyorsun gibisinden fikrini aldığım noktalar oldu. (İhsan, 35)

...bunu o romantik ilişkide de desteği görüyor olmak... Ya hiç problem değil, onların verdiği parayı sana ben vereyim sen ne istiyorsan onu yap içerikli konuşmalar en azından hani tabi böyle bir beklentim yok ama bu anlamda destek görebilmek güzel bir şey. (Süreyya, 23)

En büyük destekçimin o olduğunu söyleyebilirim bu dönemde. Şu an o da benimle aynı durumda, bir yıl çalıştı fakat korona nedeniyle işten çıkarıldı. Şu an benzer yaşantılarımız olduğu için bir destekçi oluyor en yakın arkadaşım gibi bir şey. (Feriha, 23)

En başta eşim bu süreçte en büyük destekçim en büyük yardımcım oydu. (Çağrı, 33)

Akı Hocası Desteği. Çeyrek yaşam krizi yaşadıkları süreçte bireyleri yönlendirecek, olumlu geri bildirim verecek, takdir edecek güvendikleri ve inandıkları birilerinin olması, süreci kolaylaştırmakta, özgüvensizlik, umutsuzluk ve yetersizlik hislerine karşı tampon etkisi oluşturmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bazı hocaların verdiği feedbackler diyebilirim çünkü dediğim gibi benim problemim özgüven oluyor çoğu zaman kendime inanamıyorum, güvenemiyorum. Bir sürü çevresel faktörden veya kendimle alakalı faktörden fark etmez ama o yaşadığım güvensizliği bazen bu olumlu dönütler hocalarımdan aldığım, beni akademik olarak tanıyan insanlardan aldığım diyeyim. Onlar mesela bir anda beni çok iyi hissettiriyorlar. Onları söyleyebilirim. (Çiğdem, 24)

İkincisi hocalarımla hala iletişimde olmam, oradaki araştırma görevlileriyle hala iletişimde olmam, başka derneklerden uzmanlarla hocalarla iletişim içinde olmam. Bana güzel bir motivasyon sağlıyor çünkü bana şey hissettiriyor. Alandaki bilgim birikimim, bu çok fazla değil ama yine de sahip olduğum şey görünüyor ve takdir ediliyor gibi hissettiriyor, bu iyi hissettiriyor. (Yusuf, 22)

Yardım Arama. Çeyrek yaşam krizi, beliren yetişkinlerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen bir süreçtir ve dolayısıyla psikolojik yardım sağlayıcılarla yakından ilişkilidir. Çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler, psikolojik yardım alma ihtiyaçlarının farkına varmakta, kimileri bu ihtiyaç doğrultusunda arayışa geçmektedir. Kariyer danışmanlığı, psikolojik danışmanlık, psikiyatri, psikoloji ve koçluk gibi farklı alanlarda çalışanlardan yardım alabilenlerin yanı sıra ihtiyaç duyduğu psikolojik desteğe ulaşamayan katılımcılar da vardır.

Profesyonel Destek Alma İhtiyacı. Pek çok birey, mezuniyetten sonra zorluklarla karşılaştığı ve çeyrek yaşam krizi yaşadığı dönemde yoğun olumsuz duyguların farkında olmakta ve psikolojik destek almaya ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. Ancak bu farkındalık, farklılaşan sebeplerden dolayı somut bir plana dönüşüp hayata geçirilememektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Yani onun için mesela bu süreçte gerek bu iş şeyiyle ilgili, gerek diğer psikolojik şeylerimle ilgili destek almak istedim aslında, alıyorum mesela randevu alıyorum, sonra geri iptal ediyorum çünkü iyi hissediyorum şu an diyorum, gerek yok diyorum. Bu zamana kadar sanırım üç dört randevu aldım bu süreçte ama hepsini iptal ettim, hiçbirine gitmedim. (Beyhan, 25)

Psikolojik destek almak istemiştım, gerekliydi de ama ne yazık ki... (Aliye, 27)

En azından bu anlamda beni anlayacak birinin karşımda olması beni mutlu ediyor çünkü insanlarda hep şu var, sen derdini anlatıyorsun, aa biliyor musun bende de şöyle bir dert var diyerek karşılık verirler. En azından şu an sadece benim problemimle ilgileniliyor ve ben buradan kalktığım zaman aa evet rahatladım diyeceğim ve belki ben buradan kalktığım zaman çok farklı bir ayrıntı fark edeceğim, olabilir. (Süreyya, 23)

Kariyer Danışmanlığı. Ücretsiz kariyer danışmanlığı sürecinde bulunan Çiğdem, danışan olmakla ilgili olumlu deneyimlerini paylaşmakta, danışmanın kendisine planlar yapmakta, yol haritası çıkarmakta ve kaygılarıyla baş etmekte yardımcı olduğundan bahsetmektedir. Henüz mezun olmadan önce hissettiği gelecek kaygısı sebebiyle kariyer danışmanlığı alan Feriha, sürecin kendine yararlı olmadığını söylemektedir.

Şu anda bir kariyer danışmanlığı alıyorum bu arada. Bir emekli hocamdan yine o da akademisyen emeklisi. Onunla biraz şeyi anlamaya çalışıyoruz ben tam olarak nasıl bir iş yapmak isterim çünkü bizim alanda insan kaynaklarında olay da çok geniş yani insan kaynakları uzmanı olmak olmuyor birçok yerde... Oradan işte birazcık şeyi anlamaya çalışıyoruz ben hangisi için daha uygun olabilirim nasıl bir adım atabilirim falan filan gibi o konuda bir danışmanlık alıyorum hala devam ediyor o da...

Aynı zamanda kariyer danışmanlığı alıyorum, kendisi, kariyer danışmanım gerçekten nasıl desem beni çok iyi tanıyor ve gerçekten benim kaygılarımın nasıl susturulacağını bilen bir insan, öğrendi yani bu süreç içerisinde. O yüzden mesela onunla yaptığım seanslar bana çok iyi geliyor ve bunun için mesela para ödemiyorum. Onlar bir şekilde bana teklif etmişlerdi... O yüzden o hayatımda olan çok güzel bir şey çünkü gerçekten çok iyi hissettiriyor. (Çiğdem, 24)

Üçüncü sınıfımın ikinci döneminde kariyer danışmanlığı merkezinde yardım talebinde bulundum ve oradan bir dönem boyunca destek aldım kariyer için ve orada da yolumu bulamadım. (Feriha, 23)

Yardım Alamama. İhtiyaç duyulmasına rağmen psikolojik yardım alamamanın başlıca sebebi, psikolojik hizmetlerin ücretlerinin yüksek olması, henüz ekonomik bağımsızlığını elde edemeyen beliren yetişkinlerin bu hizmetleri karşılayacak bütçesinin olmaması ve ailelerinden bu konuda destek isteyememeleridir. Selim'in yardım alamama sebebi, bulunduğu çevrede bu kaynaklara ulaşmakta güçlük çekmesidir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Düşündüm, bir ara bizim rehberlikçimize sordum hatta iki rehberlikçiye sordum. Böyle böyle online terapi verebilecek biri var mı? İyi gelir bana diye düşündüğüm zamanlar oldu. Bir tanesi çok ilgilenmedi genelde karı kız mevzularıyla ilgileniyor. Tamam buluruz hallederiz, şu kız da şöyle... Diğer kişi de bu çevrede tanıdığının olmadığını söyledi. Ben de iyi dedim. (Selim, 26)

Hayır almadım, almamamın temel sebebi tanıdığım terapistlerin çoğunu yakından tanıyor olmam. Yani düşündüğüm oldu ama bir ara böyle terapist yardımlaşma mail ağında böyle bir şeyin konusu geçmişti, benzer sebeplerden biri terapist arıyordu ona bir numara vermişlerdi, numarayı kaydettiğimi hatırlıyorum. Sonra bir şeyler bir şeyler zaman geçti ve aramadım. Arasam da bunu karşılayacak bir maddi şeyi ayırabilir miyim o da ayrı bir şey. Çünkü anneme babama sizinle yaşamakta çok zorlanıyorum ve sizin paranızla terapiye gitmek istiyorum demem herhalde. O yüzden şimdilik o biraz beklemede. (Yusuf, 22)

Almayı çok istedim terapiye gitmeyi istedim ama ee... nasıl diyeyim? Araştırdım da hatta ama araştırdığımda öğrendim ki çok pahalı. Gitmedim bu nedenle. (Münevver, 25)

Krizi Tetikleyen veya Zorlaştıran Faktörler

Üniversiteden mezun olmanın ardından kariyerle ilişkili konularda zorluk yaşayan bireyler için yakın ve uzak çevresiyle ilişkileri, krizi olduğundan daha zor hale getiren bir baskı unsuru haline gelebilmektedir. Bireyin içinde bulunduğu çeyrek yaşam krizini tetikleyen veya olduğundan daha zor hale getiren etkenler, çevre baskısı ve geç kalmışlık hissi, sosyal desteğin yokluğu, ekonomik ve finansal konular, dışsal engeller ve çalışma koşulları olarak sayılabilir.

Çevre Baskısı ve Geç Kalmışlık Hissi. Beliren yetişkinler gerek aileleri gerek çevredeki diğer kişilerle kurdukları iletişimler aracılığıyla, toplum tarafından belirlenmiş yetişkin rollerine girmeleri için baskıya maruz kalmaktadır. Yakın çevrelerindeki akranlarının ve arkadaşlarının işe girmesi, bireylerde kendi kariyer hedeflerine ulaşmakta geç kaldıkları hissini uyandırmaktadır.

Aile Baskısı. Katılımcılardan bazıları için aileleriyle ilişkileri olumsuzdur ve üzerlerinde kariyerleriyle ilgili baskı oluşturmakta veya var olan baskıyı artırmaktadır. Kimi katılımcılar aile baskısından kaçmak için ailesiyle kariyeriyle ilgili konuları konuşmamayı seçmektedir. Sabiha, ailesiyle ilişkisinin kriz öncesi ve kriz sırasına göre değişmemiş olduğunu belirtmektedir. Ancak ifade ettiği iletişim kurma biçiminin sorunlarını ailesine yansıtmadan çözmeye çalışmak şeklinde olduğu ve ailesinden gelecek eleştirilere karşı kendini korumaya çalıştığı görülmektedir. Dolayısıyla aile ilişkilerinin görünür bir baskıya sebep olmasa da desteğin olmadığı bir iletişim kurma biçimiyle süregeldiği anlaşılmaktadır. Yusuf'un ailesinden iş arama sürecinde standartlarını

düşürmesi yönünde eleştiri alması, iş arama davranışını ve tutumlarını değiştirmemekte ama ailesiyle ilişkisini zedelemekte ve her iki tarafın olumsuz duygular hissetmesine sebep olmaktadır. Aliye'nin babasından gördüğü başarı baskısı, çocukluğundan bu yana devam etmesine rağmen mezun olup aile evine geri dönmesiyle daha yoğun ve rahatsız edici hale gelmiş, sonunda iş bulup başka bir şehirde yaşamaya başlayan Aliye'nin babasıyla ilişkisinin kopuk ve zayıf hale gelmesine sebep olmuştur.

Böyle oldu yani mesela şey bir algı var, ilk senemde kazanmalıyım. Ne olacak dünyanın sonu mu? Değil ama işte bir şekilde sana onu yüklemişler sırtına. Biz sana bu kadar para harcadık, biz seni okuttuk, kendimiz okumadık falan filan gibi bu sefer üstüme bir de toplumsal baskılar yükleniyor, okumalısın. Tamam da ben bunun zaten bilincindeydim. Psikolojimi o süreçte gerçekten çok yıprattılar... Çünkü ister istemez olumsuz şeyler insanın motivasyonunu kırıyor. Bu süreçte babam benim en büyük destekçimdi demek isterdim ama tam tersi oldu. (Aliye, 27)

Arada bir, bu da her zaman değil, bu iş başvurularında biraz seçici olmam ailemin biraz diline dolanıyor, işte seçicisin seçicisin diye. Bu biraz onların diline dolanmış durumda ama benim için neden seçici olduğum çok net kendi adıma. O yüzden beni rahatsız etseler de şeye yol açmıyor, hakikaten çok mu seçiciyim? Bunlara da bakmalı mıyım gibi bir şeye yol açmıyor ama onlarla da tartışmamız can sıkıyor, oturma odasının modunu değiştiriyor o gece boyunca. Genel olarak bunlar zorluyor insan ilişkileri olarak. (Yusuf, 22)

Biraz da şeydi, bu benim kendi sorunum ve örneğin ailemden bahsedecek olursam, ben bunu onlara yansıttığımda bu sefer ya öyle yapmasaydın veyahut biz sana aslında böyle yap demiştik üniversite seçimi bölüm seçimi zamanından şey olursa, oradan başlayan bir argüman geleceği için, bunlara girmek çok istemediğim için, bunu ben seçtim, ben yaşıyorum, sonuçları da beni ilgilendiriyor. O yüzden çok bunu yansıtmamaya çalışarak aslında ben birazcık daha, yansıtırsam argümanlar gelecek bu sefer ben daha çok sorgulayacağım gibi bunların da aslında önüne geçmek için birazcık da... (Sabiha, 26)

Çevre Baskısı. Üniversiteden mezun olmanın ardından, akraba, komşu gibi uzak çevredeki kişilerin iş bulmayla ilgili soruları, öğütleri, kariyerle ilgili konuşmaları bireyleri rahatsız etmekte ve üzerlerindeki baskıyı artırmaktadır. Beyhan, kariyer planına göre ilerlemekteyken çevreden gelen müdahaleyle kafa karışıklığı yaşamaktadır. Aliye, benzer şekilde belirlediği hedefe ulaşmak için çabaladığı süreçteki emeklerini bilmeden hayatına müdahale eden ve kendisine kariyerle ilgili baskı yapan kişilere karşı öfke duymaktadır.

İnsan kendini dinlediği zaman her şey gayet yolunda gidiyor ama başkaları hayatına müdahale ettiği zaman ipler kopuyor. Hani sonuçta diyorum ya kendini dinle, sen kafanda herkesin vardır ya bir planı vardır, her şey ona göre düzenlenir ona göre gider. Ben de o şekilde kendi planıma sadık kaldığımı düşünüyorum ama

çevredeki o baskı, e gir bir yere gir çalış, az bir maaş verseler de çalış diyenler de oluyor ama dediğim gibi ben bu sistemin o çarkının dönmesine yardım etmek istemiyorum, kendi çapımda bir şey yaptım yani, o da etkiliyor ama sanırım beni bu süreçte en fazla etkileyen şey çevresel baskı, ee ne zaman işe gireceksin... (Beyhan, 25)

Bu süreçte insanlar gene iş sahibi olacak ve komşu gelip anneme senin kız ne yaptı diye soracak. Çünkü insanlar senin hep bir şey yapmanı bekliyor. En başında o şeyi kazandığımda ilk bindeydim, vay be bu ne kadar zeki, çok iyi iş yapar ama yapamıyor çünkü hala kafası karışık, hala ne yapacağının farkında değil, bu sorulduğu zaman da şey hissediyorum sanki gün geçtikçe aptallaşıyorum, IQum düşüyormuş, eskiden yaptığım birçok şeyi artık yapamıyormuşum hissiyatı veriyor. (Süreyya, 23)

Tamam güzel bir beklenti içerisinde ama siz benim gece yatarken işte ne kadar zorlandığımı, uyku problemi çektiğimi ya da ders çalışırken ne kadar sıkıntı çektiğimi, benim skolyozum var mesela omurga eğriliği ya da gözümde problem var bunlar hep ders çalışmaktan oldu. Peki bunu kim biliyor hiç kimse... Sen ne yaptın? Benim yaptığım şey sizin hayatınızı etkiliyor mu? Hayır. O zaman neden bu kadar derdine düştünüz demek istiyorum ama o senin büyüğün, saygısızlık olur, o maksatla sormamıştır gibi şeylerle sürekli soru sorulması beni rahatsız ediyordu, ne yaptın? E ne yaptıysam yaptım çalışıyorum yani sonuçta bu sınav hemen olacak bir şey değil belli bir tarihi var. Girdik mi daha girmedik, belli oldu mu olmadı. Sürekli insanların kendini alakadar etmeyen konularda sorular sorması beni rahatsız ediyordu. (Aliye, 27)

Onun dışında da en zor kısmı da sanırım şey, insanlar bana baktıklarında işsiz olduğumu, düzenli işimin olmadığının alnımda yazıldığını düşünüyordum. Turnusol kâğıdı gibi, X-rayden geçince işsiz işsiz diyor gibi garip bir psikolojiye girmiştin ve onun şeyi vardı. (Selma, 25)

Sizde olmayan şey akrabalarda hep sorulur ya atıyorum bekarsınız ne zaman evleneceksin, okuyorsunuz ne zaman bitiyor, mezun oldunuz ne zaman iş bulacaksınız durumu var ya bu tabi ki dikte ediliyor, sürekli ne yaptın hala çıkmadı mı bir şey vs vardı o ayrı bir şey ama sonuçta görüşmelere devam ediliyordu. (Hayri, 34)

Kendini Diğerlerine Göre Geç Kalmış Hissetme. Arkadaşların veya birlikte mezun olunan diğer kişilerin hızlıca iş bulması, bir karar verip bu doğrultuda ilerlemesi, henüz kariyerleriyle ilgili kararsızlık yaşayan, bir işe başlamamış olan bireylere geç kalmış olduklarını hissettirmektedir. Katılımcılar bu geç kalmışlık hissini, diğerlerinin hareket etmesi, kendilerinin ise oldukları yerde kalmış oldukları şeklinde tanımlamakta, aynı zamanda hem onların adına mutlu olmak hem de kendi adına üzülme gibi karmaşık duygular ifade etmektedirler. Süreyya, Sabiha ve Çiğdem'in anlattıklarına bakıldığında,

bazı bireyler için bu geç kalmışlığa, kendini suçlama ve yetersizlik gibi duyguların da eşlik ettiği görülmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Başka... bu süreçte özellikle akranlarımla, benimle aynı bölümdeki insanların işe girmesi olumsuz etkiliyor, kesinlikle olumsuz etkiliyor, dediğim gibi o insanlar adına seviniyorsun, hayatını düzene koydu şey yaptı... Özellikle yakın çevrem işe girince inanılmaz mutlu hissediyorsun ama bir şeylere yetişememiş gibi hissediyorsun, bir şeylerin ucunu kaçırmış gibi. (Beyhan, 25)

Çünkü insanlar gitti, ben şey dedim ben yetersizim galiba. Çünkü onlar gitti, bir yol tutturdu, bir yere vardılar. Ben hala varamadım ben hala düşünüyorum demek ki ben o kısma layık değilim. Diğerlerinin mutluluğu beni mutsuz ediyor gibi oluyor ama evet onlar mutlu ve ben bir yola çıkamadım. (Süreyya, 23)

Gecikmezdim en azından, geciktiğimi düşünüyorum ve şunu da çok görüyorum, insanlar sanki hareket ediyor ben olduğum yerde kaldım. (Feriha, 23)

Burada beni en çok şey yapan şey karşılaştırma şeyi olabilir, bu da kendimle alakalı ama mesela şu an için veya o zaman düşünecek olursam arkadaşlarım burada işe başlamış burada işe başlamış, ne güzel... Kıskanarak da değil ama o zaman ben neden yapamıyorum veyahut da benim eksikliğim nedir diye bende çok yer eder bu şey. Ama bu kötü niyetli bir duyguyla veya olmasın diye değil sadece hani ne güzel yapmış ama ben neden yapamıyorum acaba ya da bende eksiklik nedir? Özellikle arkadaşlarım, özellikle aynı bölümden mezun olduğum arkadaşlarım beni o dönemde çok etkilemişti. (Sabiha, 26)

Ama sonra yüksek lisansa girdikten sonra sanırım beklentilerim çok değişti. Çünkü insanları görmeye başladım sınıfımızda insan kaynaklarında, özel sektörde iyi firmalarda çalışanlar vardı, onların bir şekilde nasıl yaptıklarını anlamaya çalışıyorum. Bakıyorum hiçbir farkımız yok gibi ama onlar yapmış ben yapamıyorum. (Çiğdem, 24)

Sosyal Medya. Çevredeki diğer kişilerin hayatının yakından takip edilebildiği sosyal medya, çeyrek yaşam krizi sürecinde bazı bireyler için kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak başarısız hissetmeye veya kendi planlarını gözden geçirerek hızlanmaya ihtiyaç duymaya sebep olabilmektedir. Sosyal medyayla ilgili bir başka deneyim, diğer insanların iş fırsatlarıyla ilgili olumsuz deneyimlerini veya düşüncelerini anlattığı gönderilere maruz kalmak ve umutsuzluğa kapılmaktır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Instagram... Gerçekten... Instagramımı silmeyi çok düşündüm sosyal medya hesapları beni çok etkiliyor. Çünkü örneğin şuna da örnek vereyim çok uzatmadan. Benim ablam üç yıl mezuna kalmış liseden sonra ardından iki yıllık bir üniversiteye başlamış ardından DGS ile dört yıla tamamlamış vs. Mezun olduğunda 25 26 yaşlarındaymış ben 22 yaşında mezun oldum şöyle düşündüm; ablam mezun olduğu sene 2009 2010 senesiydi bu kadar sosyal medya paylaşımları yoktu ve ablam belki de telefonla görüşmediği sürece yaşıtlarının,

sınıf arkadaşlarının ne yaptığını görmüyordu fakat ben bunları gördüğüm için kendi ideallerimden vazgeçip yapmam gereken bir şeyler var dedim. Kendimle onu kıyasladım geçenlerde bunu fark ettim. Ve Instagram üzerinden yapılan paylaşımları gördüğümde kendime bir söz verdim kesinlikle bir işim olduğunda üzerinden birkaç yıl geçmeden, sınıf arkadaşlarımın hepsi iyi bir meslek edinmeden böyle mesleğim hakkında büyük paylaşımlar yapmayacağım.” (Feriha,23)

Oradaki insanların olumsuz yorumları da beni çok etkiliyor mesela, onun için mesela artık forum sitelerindeki hiçbir yorumu okumuyorum, sadece başvuruyorum olursa olur olmazsa da o kadar olumsuz yorumu okuyup kendimi üzmenin bir anlamı yok diyorum, bu da fark ettiğim bir şeydi, o şeyleri okuduğum zaman içim daralıyor, okumak istemiyorum, haberdar olmak istemiyorum o şeyden. (Beyhan, 25)

Sosyal Desteğin Yokluğu. Beliren yetişkinlik döneminde ergenlikte olduğu gibi arkadaşlık ilişkileri bireyin hayatında büyük bir yer kaplamaktadır. Ancak üniversiteden mezun olmanın ardından arkadaşlık ilişkilerinde de birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Herkesin kendi yaşamını kurmaya odaklanmasıyla arkadaşlık ilişkileri eskisi kadar kolay sürdürülememekte, pek çok arkadaşlık sona ermektedir. Bunun yanı sıra bazı katılımcılar, alışkın olmadıkları bir çevreye uyum sağlamaya çalışırken olumlu sosyal ilişkilerin yokluğunu hissetmektedir. Mezuniyetin ardından yetişkin dünyasında onları yönlendirecek bir akıl hocasının yokluğu da bu dönemde zorlukları artıran faktörlerdendir.

Arkadaşlardan Uzaklaşma. Mezuniyetle birlikte bireyler ailelerinin evine döndüğü için çoğunlukla arkadaşlar arasına fiziksel mesafe girmektedir. Buna ek olarak iş arama süreçlerinde herkesin kendi hayatına odaklanması sebebiyle görüşme sıklığı azalmakta, dolayısıyla bazı bireyler bu süreçte yalnızlaşmakta ve arkadaşlarından uzaklaşmaktadır. Bu uzaklaşma, belli bir çatışmaya bağlı olmadığı için ilişkideki bir kopukluk olarak algılanmamaktadır. Ancak arkadaş desteği teması hatırlanacak olursa, arkadaşlarından uzaklaşan bireylerin sosyal destek kaynaklarından birinden yeterli desteği alamadığı görülebilir. Diğer destek kaynakları ve baş etme mekanizmalarının da eksikliği durumunda bu durum bireyi yalnızlığa ve krizi daha zor atlatmaya itebilir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Hiç bu kadar kendimle baş başa kalmamıştım hep anı yaşayan bir insandım. Ama bu şeyin de etkisi var tabi, üniversitem yaşadığım şehirde olduğu için arkadaşlarım da buradaydı arkadaşlarımın hepsi gitti, birçok mezunun yaşadığı gibi

arkadaşımın olmaması, yaşadığım şehir aslında güzel ama değerlendirebileceğim bir arkadaşımın olmaması...

...Arkadaşlarımla zaten ayrıldığımız için herkes farklı bir yöne gittiği için iletişim dinamiklerimiz değişti, daha sıkı bir iletişim olduğunu söyleyebilirim, şu an arkadaşlarımla iletişimimin biraz koptuğunu hissediyorum ama yine de toparlamaya çalışıyoruz yani kopmadı bağlarımız. (Feriha, 23)

Arkadaşlarımla önceden daha samimiydik elbette, daha fazla zaman geçiriyorduk en azından. Şimdi herkes kendi hayatıyla ilgileniyor ve hani sadece kendi hayatlarıyla ilgileniyorlar. Her gün görüşmelerimiz artık haftada bir iki haftada bire aksadı. Yani benim açımdan buna bir kırgınlık ve üzünlük olmadığı gibi onların açısından da olmadığını düşünüyorum çünkü dediğim gibi herkes kendiyile çok meşgul herkes kendini bir şekilde en azından güvencede hissedebileceği bir yere çıkarmaya çalışıyor. (Yusuf, 22)

Çevredekilerle Görüşlerin Uyuşmaması. Alışık olmadığı bir bölgede işe başlayan ve kültür şoku yaşayan Selim, kendini bulunduğu çevreye ait hissedememekte, uyum sağlayacağı bir sosyal çevre oluşturamamakta ve bu nedenle hissettiği sıkışmışlık artmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Yani o biraz iyi geliyordu, şimdi o kadar çok yalnız kaldım ki, artık şey olmuyor bana... Hani öyle dönemler oldu ki mesela önceden çok sıkılıyordum sosyal çevre iyi gelir diye düşünüyordum ama şöyle tiplerle takılıyordum mesela bana saçma gelen insanlarla takılıyordum. Fikirleri bana saçma gelen ne bileyim, hayatlarımızın farklı olduğu. Burada yakın arkadaş diyebileceğim iki üç kişi var üç yılda öyle yani çok böyle sosyal bir çevrem yok. Belki o tampon etkisi yaratır belki o iyi gelir diye düşündüm ama insanlar garip... Dediğim gibi önceden çok kafamda şey yapıyordum insanları profilliyordum şu an onu bırakmaya çalışıyorum çok yapmıyorum ama bazen yine yapıyorum. O iyi gelir diye düşündüm ama çok iyi gelmedi belki de benim önyargılarımdan. (Selim, 26)

Akıl Hocasının Yokluğu. Sıkışmışlık şeklinde çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler için işyerinde onları yönlendirecek, destekleyecek, takdir edecek ve mesleki gelişimlerine katkıda bulunacak birinin olmaması, hissedilen zorluğun derecesini artırmakta, bireylerin çalışma düzenlerini kurmasını ve kuruma ait hissetmelerini güçleştirmektedir. Mezuniyetin ardından dışarıda kalma olarak çeyrek yaşam krizi yaşayan katılımcılar için akıl hocasının yokluğu, bu zamana kadar alıştıkları eğitim düzeninin aksine kariyerleriyle ilgili tüm karar alma sorumluluğunun üstlerine yıkılmış olması anlamına gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

...ama üstümde bana mentörlük yapacak bir yöneticim yoktu çünkü yöneticim yoktu yani ben direkt fabrika müdürüne bağlıydım açıkçası, fabrika müdürü benim yaptığım işi anlamıyordu, ben boyahane kısmındaydım ama o dokuma

kökenli, mentörlük yapacak birinin olmaması, hele ki düzeni oturmamış bir yerde gerçekten çok zorlayıcı olabiliyordu. ...yani mentörlük ya benim daha ilk başladığım zamanlarda takıldığım nokta, beni böyle olumsuz iten nokta genelde mentörlük konusunda yeterince destek alamamam diyebilirim, çünkü ben iş doğru olsun istiyorum elimden gelen çabayı gösteriyorum ama o noktada sizin değerinizi kıymetinizi bilmediklerini hissettiğiniz anda bir acabanız başlıyor, başlangıç noktası bu aslında bütün işler için benzer şeyler, bu kılıf değiştiriyor ama işin özüne çekirdeğine inerseniz ana metin bu oluyor genelde. (İhsan, 35)

Yapılması gereken neyse onu yaptım ve burada bana ne yapmam gerektiğini söyleyen kimse olmadı. Özdeşim kurduğum birisi olsaydı, hocalarımdan ya da yakın olduğum birisinden görmüş olsaydım ne yapacağıma karar vermiş olsaydım bu kadar bunalıma girmezdim. Bunalım demeyeyim de düşmezdim bu kadar. (Feriha, 23)

Ekonomik Bağımsızlık ve Finansal Zorluklar. Çeyrek yaşam krizinde zorlukların en yakından ilişkili olduğu alanlardan biri ekonomik bağımsızlık ve finansal zorluklardır. Yetişkin olmanın göstergelerinden biri ekonomik bağımsızlığı elde etmektir. Özellikle Türkiye'nin kentli kesimindeki beliren yetişkinler için yetişkin olmanın en önemli ölçütlerinden biri ekonomik bağımsızlıktır (Çok & Atak, 2015). Bireylerin mezuniyetin ardından kariyerleriyle ilgili yaşadıkları zor süreci daha da zorlaştıran faktörlerden biri, ekonomik açıdan hala ailelerine bağlı olmak ve kendi kendini finanse edememektir. Ailelerine yük olduklarını hisseden bireyler, harcamalarını kısıtlamakta, dolaylı olarak sosyal yaşamları ve hedefleri de bu kısıtlamalardan etkilenmektedir.

Aileye Yük Olma. Bireyler üniversiteden mezun olmaları, dolayısıyla öğrenci rollerinin bitişiyle kendi geçimlerini sağlamanın artık bir zorunluluk haline geldiğini hissetmektedir. Bir iş bulamadıklarında ve dolayısıyla ekonomik bağımsızlıklarını elde edemediklerinde, ailelerine “yük” oldukları düşüncesi canlanmakta ve peşi sıra suçluluk, utanç gibi duygular gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Temmuz'un sonunda benim stajım bitiyordu, o süreçte çok şey oldum çünkü biz, insanda bir şey oluyor, mezun oldum, artık aileden para almak istemiyorsun kendi ayaklarımın üstünde durmak istiyorum, kimseden para istemeyeyim, kendim halledeyim kendi kendime yeteyim istiyorum. (Beyhan, 25)

Eve tekrar döndüğüm süreç oldu çünkü üniversitede öğrenciyken aileden para istemek çok normal bir şey çünkü ihtiyaçlarım olduğunu biliyorlar, dışarıdasın. Her türlü isteyebilirsin, kitap için isteyebilirsin başka bir şey için isteyebilirsin. Bir şekilde yani o parayı alıyorsun ama eve geldikten sonra o parayı istemek artık belli bir yaş grubundaki insanlar için bilmiyorum en azından kendi adıma bunu

söyleyebilirim, bana zor geliyordu. Eve geldikten sonra şunun için baba bana para verir misin ya da anne şunu almak istiyorum bana para verir misin demek bana biraz zor gelmişti, en zorlandığım kısım o oldu. Daha fazla her şeyi kısımaya başladım, üniversitedeki gibi olmuyordu. Bir tık maddi açıdan zorluk yaşadım. (Aliye, 27)

Bu süreçte ailemle olan ilişkimde açıkçası sürekli şunu hissediyorum, 55 yaşında bir babam var, babam normalde emekli ama hala doğru düzgün ben ve kız kardeşimin bir işi olmadığı için ailenin geçimi hala onun üzerinde ve o çalışmak zorunda. Böyle işten geldiği zaman utanıyorum. O iki aylık sınava çalışma sürecimde öyle bir şey olmuştu, o işten yorgun argın geliyor ve ben evde televizyon karşısındayım, televizyon izliyorum. Yani para istemeye utanıyorsun sofrada eziliyorsun, en ufak bir laf söylese bile ağlamak istiyorsun. Belki hani tabi ki bir babaya çocuğu yük olmaz ama yaşıma itibariyle düşündüğüm zaman utanıyorum. (Süreyya, 23)

Maddi Sorunların Eğitime Etkisi. Mezun olmanın ardından işe girmek yerine eğitime devam etmeyi hedefleyen ve bu yolda çabalayan Yusuf için kazandığı lisansüstü eğitimini karşılayacak burs bulamaması ve kendi kendini finanse edecek bütçeye sahip olmaması çeyrek yaşam krizi yaşantısını tetikleyen bir olay olarak öyküsünde yer almaktadır. Yusuf, burs bulamadığı için bu programa kaydolamaması nedeniyle haksızlığa uğramış ve hayalleri yıkılmış hissetmektedir. Devamındaki başka lisansüstü eğitim ve iş başvurularının da başarılı olamaması gibi olayların da etkisiyle kendisini çeyrek yaşam krizinin ortasında bulmuştur.

Bilim sınavı mülakatlar ayrı bilim sınavları derken uzun sürdü aslında. Yıl sonunda üniversiteye kabul aldım yüksek lisans programına. Ama işte bilim sınavında tam puan almama birinci olmama rağmen tam burs vermediler. %50 burs da benim için çok yüksek bir rakam olduğu için oraya başlayamadım. (Yusuf, 22)

Maddi Sorunların Sosyal Yaşama Etkisi. Ailelerine yük oldukları düşüncesinin ve bu düşüncenin getirdiği suçluluk duygularının da etkisiyle bir telafi davranışı olarak bireyler harcamalarını kısıtlamakta, sosyal yaşamlarındaki para harcamaları gereken aktivitelerden olabildiğince kaçınmaktadır. Sosyal ilişkileri sürdürmenin daha ekonomik yolları tercih edilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Zorlu bir süreçti tabi ki, yakın arkadaşlarımla yine görüşüyordum o çalıştığım okulda yeni arkadaşlar edinmiştim onlarla yine ilişkiyi devam ettirdim ama tabi ki doğal olarak maddi bir geliriniz olmadığı için çok fazla çıkıp da şunu da yapayım, burada da oturalım, bunu da yiyeğim gibi şeyler çok sınırlı olduğu için insan doğal olarak çok fazla dışarıda yapılan etkinliklere katılmak istemiyor, neticede her şey para, adımımızı atıyoruz, aldığımız nefes bile paraya dönüşecek nerdeyse o yüzden bu tabi ki beni zorlamıştı bu konuda. (Aliye, 27)

...dışarıda buluşmayalım da, onların evlerinde buluşuyorduk, sonuçta bir maddi kaynak yok. (Hayri, 34)

Çünkü çalışmak zorundasın çünkü 23 yaşındasın ve artık baba ben arkadaşlarımla oturacağım bir kahve parası demek çok zor. (Süreyya, 23)

Finansal Zorluklar. Kendi geçiminin sorumluluğunu üstlenmek, üstelik bunu düzenli bir gelir olmadan yapmak, ailesinden ayrı yaşayan ve işsiz olduğu bir süreçten geçen katılımcıların üzerinde baskı oluşturan bir başka unsurdur. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ailemden para istemek, ondan sonra geçimimi sağlayabilmek vb. bunlar biraz daha sanki bireysel olarak bana kalmış gibi, bunun stresini daha çok yaşıyorum o da bir baskı oluşturun. (Çiğdem, 24)

...o zaman tabi ki de yani şöyle ailem bana hep bir maddi kaynak sunar. O konuda hiçbir şey olmamasına rağmen benim o kaynakla hem kiramı ödeyip hem geçinmek için de ister istemez üniversitedeki kadar rahat harcama yapamıyordum. (Sabiha, 26)

Ama böyle hayatımın her gününe ve her anına yayılan bir olumsuzluk oldu. Her verdiğim kararda, her attığım adımda bir şey vardı yani hep bir sorgu vardı, hala da var. O da şöyle, atıyorum marketteyim. Normalde beşer altışar aldığım ürünleri... artık şu an ne zaman iş bulurum, iş bulabilsem bile faturalar ne zaman gelecek falan diye düşündüğüm için hep bir eksiltilim falan aldığım şeyleri ama bu beni hep mutsuz etti çünkü hayatımda hiç böyle yaşamış bir insan değilim. (Münevver, 25)

Çalışma Koşulları. Düşük maaşlı ve uzun çalışma saatleri olan, zor koşullarda çalışan, çalışma saatleri nedeniyle özel yaşamına ve çalışan rolünden başka yaşam rollerine vakit ayıramayan ve işyerinde değersiz hisseden bireyler için çeyrek yaşam krizi adeta kaçınılmaz hale gelmektedir.

Olumsuz Çalışma Koşulları. Zor ve adaletsiz çalışma koşulları, iş doyumunu azaltarak sıkışmışlık şeklinde çeyrek yaşam krizinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Üniversiteden mezun olur olmaz iş yaşamına atılan katılımcıların genellikle düşük maaşlı, uzun çalışma saatleri olan staj veya işlerde çalıştığı görülmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sürekli en erken çıktığım saat 8 ve normalde avukatlık stajında zaten sigortamız yok, karşı taraf lütfederse sana belli bir ücret veriyor, bin lira gibi bir ücrete

çalışıyordum ama dediğim gibi, sabah 9 akşam en erken 8'e kadar ve sürekli koşturmaca içerisindeyim. (Süreyya, 23)

O yüzden en olumsuz deneyimler en başından burada başladı. Sonrasında çalışmaya başladım bir şekilde çok daha fazla mesai yapmam istendi, özel sektör şeyleri işte bu akşam bu kadar kalsan ama biz sana ekstra para ödemesek nasıl olur gibi bir pazarlık yani o çok olumsuz deneyimlerden bir tanesiydi. (Çiğdem, 24)

İş ve Özel Yaşam Dengesi. Çalışma saatlerinin veya işle ilgili konulara harcanan sürenin yaşamın çoğunu kaplaması ve çalışan rolü dışındaki rollere yeterince vakit ayırılamaması, kriz deneyimini tetikleyen, olduğundan daha zor hale getiren bir başka faktördür. İş ve özel yaşam arasındaki dengeyi sağlayamamak, katılımcıları umutsuzluğa ve tükenmişliğe sürükleyebilmekte, iş veya alan değiştirmeyi düşüncelerine sebep olmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sürekli bunu düşünüyorum sonra diyorum ki yok sana uygun bir iş değil çünkü görüyorum çevremdeki avukatları, kendi hayatı anlamında bir hayat yok. Evleri otel gibi kullanıyorlar, sürekli çalışmak zorundalar çünkü sürekli gecenin 10'un da olsa müvekkilin seni ne oldu bizim şu dava diye arayabilir ve sen o telefona cevap vermek zorundasın. Bunu düşündüğüm zaman da iyi bir aile hayatım olamayacağını hissediyorum çünkü yarın bir gün olur da evlenirsem en azından akşam kendi evimde kendi yemeğimi pişirmek isterim ama belki buna bile vaktim olmayacak, kendi çocuğumu büyütmek isterim, belki çocuğumu günde bir saat göreceğim yani bir çocuk için de bu zor olacak olduğu için istemiyorum. (Süreyya, 23)

Belki diğer sektörler de öyledir bilmiyorum ama bizim sektörde öyle ki, geceniz gündüzünüz yok yani biraz doktorlarınkine benzetiyorum, gecenin 4-5inde arayıp acil hasta geldi koş dedikleri gibi beni de sabah 4-5te arayabiliyorlardı çünkü fabrika durmuyor, 24 saat çalışan bir fabrika düzeni söz konusu... (İhsan, 35)

İlk üç dört yıllık kısımda evli değildim evli olsaydım ciddi problemler yaşayabilirdik. Çünkü gece gelen telefonlar eve geç gelme durumları söz konusu olabiliyordu. Aileye tabi ki çok zaman ayıramıyorsunuz. (Çağrı, 33)

Değersizlik "Bizden Çok Var". Üniversite mezunlarının sayısının gün geçtikçe artmasına rağmen pek çok mezun genç bireyin istihdama girememektedir (OECD, 2021). Alanlarında pek çok mezundan biri olmanın ve kendi eşsiz yanıyla ortaya çıkamamanın getirdiği değersizlik hissi, çeyrek yaşam krizini beslemektedir. Kendini kolayca değiştirilebilir, yeri doldurulabilir olarak algılamak ve benzer özelliklere sahip diğerleriyle rekabet etmek oldukça zorlayıcı bir deneyimdir. Bireyler kendilerini sürekli olarak aynı alandaki diğer mezunlarla yarış halinde hissetmekte ve bu topluluğun

arasından sıyrılarak kendi özüyle var olmanın yollarını aramaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Evet hiçbir şey bilmiyorum ama sonuçta sürekli koşturuyorum ve bu bana büyük bir yorgunluk veriyor ve değer görmediğini fark ediyorsun çünkü senin gibi yani sadece benim okuduğum üniversite bile senelik 1000 mezun veriyor ve bu şekilde yüz küsur hukuk fakültesi var ve artık insanların gözünde hukuk fakültesinin tanımı şu şekilde oldu parayı bastırıp okuyorlar işte ama ben o bölümü kazanmak için çok uğraştığımı biliyorum... Ben de koşturuyorum ve benim yanımda belki benim yüz puan altımı alan biri, o da benimle aynı şekilde koşturuyor, o da benimle aynı emeği sarf edip aynı parayı alıyor ve ikimizin de vardığı yer aynı. O zaman ben niye bu kadar çaba harcadıma olay dönmeye başladı, işte böyle sekiz dokuz ay çalıştım, daha sonra şunu fark ettim, çok fazla emek veriyorum ama hiçbir şekilde bir saygınlığını görmeyeceğim.

... yine aynı değersizliği hissediyorum, evet bu meslekte çalışacağım ama her sene bu alanda belki on bin kişi mezun oluyor. Ben şu an Ankara Barosu'nda 38bin sicil numarası aldım, benden bir sene önce sicil alan kişinin numarası 34bin, yani aramızda bir yıl var ama 4 bin avukat kaydolmuş. Her yıl bu kadar insanın geliyor olması daha da değersizleştiriyor açıkçası, tabi ki bunda emek verip sivrilen insanlar olacak ama işte problem şurada başlıyor benim için, benim onlardan ne farkın var? (Süreyya, 23)

Türkiye çok kalabalık bir ülke, çok insan var yani gerçekten bu kadar insanın olması bunların arasında bizim olmamız ve rekabetin çok fazla olması falan da beni yoruyor... Sen yüksek lisansa girerken şey diyorsun ben yüksek lisansa girdim hem de şu bölümde ama sana diyorlar ki ne yani ne ki bu? Çünkü herkes bir şekilde bunu yapabiliyor, çok fazla üniversite var falan. Akademik olarak bir yerlere gelmek için yüksek lisans mezunu olmanın bile bir anlamının olmaması... (Çiğdem, 24)

Diğer Çalışanlar ve Yöneticilerle İlişkiler. İşte sıkışmışlığı artıran önemli faktörlerden biri, diğer çalışan ve yöneticilerle olumlu ilişkilerin kurulamamasıdır. Katılımcılar, iş yerinde sosyal bir ortam bulamamak, insan onuruna aykırı davranışlara maruz kalmak, görev dağılımının olmaması sebebiyle güçlük çekmek, mesleğin etik ilkelerine aykırı işler yapmak zorunda kalmak ve iş yerindeki ilişkilerinde güveni sağlayamamak gibi farklılaşan alanlarda sorun yaşamakta ve bu sorunlar çeyrek yaşam krizine yol açmaktadır.

Mobbing. Özellikle genç kadın katılımcılar, iş yerinde taciz, zorbalık ve şiddet içeren mobbing davranışlarına maruz kalmakta ve iş ilişkilerinde profesyonellikleri göz ardı edilmektedir. Çiğdem, çareyi mobbinge maruz kaldığı işinden ayrılmakta bulsa da Süreyya'nın işlerin ilerleyişini sekteye uğratmamak adına sessiz kaldığı görülmektedir. Baş etme çabaları farklılaşsa da iş yerinde mobbinge maruz kalmak, çaresizlik ve öfke

gibi duygulara sebep olmakta ve sıkışmışlık şeklinde çeyrek yaşam krizinin sebeplerinden biri haline gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bunlar beni kariyer anlamında çok üzen şeyler çünkü şöyle bir şey diyorum, o bana bağıyor ve buna hakkı yok ve buna cevap vermek istiyorum dediğimde şöyle bir şey oluyor, sen onu şikayet edersen çünkü böyle bir hakkımız var gidip savcılığa şikayet ettiğimizde o memur hakkında işlem yapılabilir. Ama şikayet edersen o daire sana düşman olur, bir daha senin hiçbir işini yapmazlar. Üç günde yapılacak işin bir ayda yapılır. O yüzden asla onlarla kavga etme, iyi geçinmeye çalış. Orada belki benimle dalga geçiyor, hani ooo sizden de çok var gibi, aa bin liraya çalışıyor yazık gibi o yüz ifadelerini görüyorsun, belki sana asılan insanlar oluyor ama senin aklından geçen tek bir şey ben bu insanla bozuşursam bir daha hiçbir işimi yapmayacaklar ve onların çoğu zaman aşağılamaları, tacize varan tuhaf konuşmalarına gülerek geçiştirmek zorunda kalıyorum. Bu da beni hani çok sıkın bir şey. (Süreyya, 23)

Zaten bu tartışmanın sonunda da çıktım, dediğim gibi kurum müdürü de öyleydi sürekli bana şu söyleniyor sen kendini psikologum diye bir şey mi sanıyorsun? Yani benim sınırlarımı korumak için yaptığım her davranış buna geliyordu ve sürekli bu konuda bir ciddiye alınmama problemi vardı benim için. (Çiğdem, 24)

Güvende Hissetmemek. Çalışan ve yöneticiler arasında sağlıklı ilişkilerin olmadığı çalışma ortamlarında güven yerine tedirginlik ve endişe hakim olmakta, bu tür kurumlarda çalışan katılımcılar kendilerini baskı altında hissetmekte ve işe aidiyet geliştirememektedir. Devamlı olarak iş yerinde güvende olmadığını düşünmek ve buna bağlı endişe hissetmek bireylerin enerjisini tüketmekte ve çalışma verimini düşürmektedir. Aidiyet, güven ve bağlılık hissedilmeyen iş ortamları bir süre sonra sıkışmışlık hissini artırmakta ve çeyrek yaşam krizine yol açmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bir gün bile... belki çok iddialı olur ama çok nadirdir sağlıklı iletişim kurduğumuz. Çünkü yıllardır orada çalışan ve müdürümüz olan insan bir güven problemi oluşturmuş bu şirkette ve gelecek herkesin de onun gibi şirkete değersizlikler katacağı, yanlışlar yapacağı algısı vardı. Onu kırmak için çok uğraştım, çok mücadele verdim. Onun verdiği bir psikolojik sıkıntı vardı. Bir de mesela orada çalışırken şunun baskısını çok hissettim. İşim gereği sürekli fabrikalardan başka fabrikalara giderken sürekli mobil haldeydim. Araç takip sistemi var ve sürekli takip ediliyorsunuz. O his çok berbat bir his. Beni hayatımda en çok zorlayan şeylerden, hislerden birisi o. Ne yaparsanız nerede olduğunuzun biliniyor olması... o benim için kötü bir histi. (Çağrı, 33)

Çünkü güvenmiyordum özel okulun sahibine. Çok büyük bir isim olmasına rağmen bana milleti koparmaya, yolmaya çalışan biri gibi geliyordu. (Selim,26)

Şöyle, otelin genel müdürü ben çalışmadan önceki dönemde de genel müdürlük yapmış birisiydi, genel olarak kendisinin çalışma prensibi hani herkesin

ağzından... ağzı çok iyi laf yapan bir adamdı, yiğidi öldür hakkını yeme derler ya, çok çok sağlam bir şekilde ağzı laf yapan bir insandı. Herhangi bir şekilde kavgaya ettiği, tartıştığı, sevmediği birisini bile beş on dk içerisinde kendine bağladı, çok güzel insanların ağzından laf alabilen birisiydi. Bu özelliğini kullanarak herkesin sırlarını, birbirleri hakkında düşüncelerini alıp sonrasında bunları şantaj gibi millete kullanabilen bir insandı, korku imparatorluğuyla resmen oteli inletiyordu. (Hayri, 34)

Düzenli Görev Dağılımının Olmayışı. İşte görev tanımının belirsiz olması, her bir çalışanın sorumlu olduğu belli birimlerin olmayışı çalışma ortamında sorunlara yol açmaktadır. Hataların sorumluluğu dağılmakta böylece bireyler yapılan hatalar için topluca cezalandırılmaktadır. Görev dağılımındaki belirsizlik çalışanlar arasındaki iletişimsizlikle bir araya geldiğinde iş verimini de düşürmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çünkü şu düşünce var, diyelim ki ben bir gün hastalandım, normalde yapmakla sorumlu olduğum bir iş varsa bunu diğer kişinin de bilmesi gerekiyor ki, o gün ben olmadıysam o işi başkası yapabilsin. Aslında düşünce bu anlamda doğru ama sıkıntı şurada başlıyor kimse ne yaptığını bilmiyor. Bir anda böyle şey gibi halk pazarında bir şey satılır ve insanlar çekiştirmeye başlar ya işler aynen öyle yani duvarda bir iş listesi yazılı, kimsenin ne yapacağı belli değil. O yüzden ben bir iş yaparken birisi ben o işi çoktan yaptım şu iş çoktan oldu sen bu işi yapacaktın bunu niye yapmadın? Halbuki o işten ben sorumlu değilim ama en baştan demek ki yapılıyor diye bıraktığımda sondaki işleri kimse yapmamış. Tekrar bir azar silsilesi, tabi kendi işiniz değil ya içerikli konuşmalar. (Süreyya, 23)

Etik Olmayan Beklentiler. Yöneticilerin çalışanlarından mesleki etik ilkelerine uygun olmayan beklentilerinin olması ve bu yönde çalışanlara baskı uygulaması, oldukça olumsuz bir deneyimdir ve katılımcıları bulundukları işte sıkışmış ve baskı altında hissettirmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Sonrasında çalıştığım insanlar şoförler ve mesela çok yaşlı şoförler var ve benim onlara psikoteknik belgesi bile vermemem lazım ama geliyor, patron bana diyor ki işte bu benim şuradan akrabam, tanıdığımız sen buna verirsin. Niye vereyim? Yapacak bir şey yok ama sabah gidiyordum ve şunu diyordum içimden lütfen bugün benden olumlu rapor veremeyeceğim bir kişiye olumlu rapor vermeme istemesinler. Her sabah bu gerginlikle gidiyorum her sabah bu gerginlikle gidiyordum çünkü anlatamıyorum, çok yaşlı insanlar çok dar görüşlü insanlar bir şekilde o yüzden en olumsuz deneyimim buydu. (Çiğdem, 24)

Ülke Koşulları. Çeyrek yaşam krizi, çevresel bağlamda da incelenmesi gereken bir kavramdır. Her ne kadar gelişimsel bir kriz olsa da, bireyler çeyrek yaşam krizi yaşantısı boyunca çevresel faktörlerden ve engellerden etkilenebilmektedir. Bulunulan

ülkenin sosyoekonomik koşulları, iş arama ve işe giriş süreçlerinde karşılaşılan yasal engeller ve bürokratik zorluklar, normlara uymamak, liyakatsizlik ve mesleğin uygulama alanlarının alınan eğitimden farklılaşması gibi pek çok dışsal kaynaklı sorun, mezuniyet sonrası kariyer geçiş sürecini daha zor hale getirmekte ve çeyrek yaşam krizine zemin hazırlamaktadır.

Liyakatsizlik. İşe alımlarda beceri, yetenek ve başarı gibi faktörlerdense referansın öncelik haline getirilmesi yönündeki deneyimler, katılımcıların umutsuzluğa ve öfkeye kapılmasına sebep olmaktadır. Kendilerinden daha az başarılı kişilerin tanıdıkları aracılığıyla işe girmesi, iş başvuruları yaparken alım sürecinin adaletli olacağından emin olamamak gibi yaşantılar sonucu hayal kırıklığı ortaya çıkmakta ve tüm bunlar halihazırda zor olan kriz sürecini daha da zor hale getirmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Kafamın içinde öyle bir yer etmiş ki ben iki ay boyunca sınavlara çalışırken sürekli kafamın içinde şu geçiyordu, senin referansın yok, istediğin puanı al, referansın yok. (Süreyya, 23)

Türkiye genel olarak çünkü yani akademik kadro kovalıyorum çok az kadro çıkıyor zaten ve her seferinde şunu düşünüyor olmak çok canımı sıkıyor zaten bu kadro sahipli mi? (Çiğdem, 24)

Aralarından iki tanesi aynı dönemlerde işe girdikleri haberini verdiler ve akademik olarak benden daha başarılı olmadıklarını biliyorum ve de sonra nasıl işe girdiklerini, babalarının arkadaşının şirketinde işe girdiklerini öğrendiğimde böyle bir iki ay boyunca kendime gelemedim. Tabi ki işleri olması beni mutlu etti onlara... işleri olsun tabi çok güzel bir şey ama sadece babalarının arkadaşının şirketi olduğu için girebildiklerini öğrenince böyle çok ağır geldi bu bana ve benim de ailemin öyle bir çevresi yok. Şunu düşünmeye başladım, o zaman ben tanıdık olmadıkça hiçbir zaman giremeyeceğim. (Münevver, 25)

Normlara Uymamak. İşe alım süreçlerinde belirli normlara uygun olmamak ve kriterlerin dar bir kesimi kapsamaması, çeyrek yaşam krizini daha zor hale getiren bir başka kariyer engeli olabilmektedir. Uyum sağlanamayan normlar kimi zaman uzmanlık alanıyla kimi zaman kişinin kimliğiyle ilişkili maruz kaldığı ayrımcılıkla ilgili olabilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bu tıkanıklığın tek sebebi şu, multidisipliner olmak ve bunun Türkiye’de desteklenmeyen bir şey olması, senin uyumsuz görünüyor olman, senin ne alaka psikolog olarak İK’cı olmaya çalışman vb, multidisipliner olmanın hoş karşılanmaması, özellikle akademide bu hiç hoş karşılanmıyor birçok kadro tarafından, bunu söyleyebilirim en önemli faktörlerden biri olarak

tıkanıklığımın... O yüzden şey hissettiriyor biri var Çiğdem, dünyada ve uyumsuz. Varım ve uyum sağlayamıyorum. İnşallah uyacağım bir yer bulacağım bu kadar... Ben kapalıydım, başörtülüydüm ve özel sektörde insan kaynaklarına başörtülü birini almak istemiyorlar genel olarak ve bu bana açık açık söylenmese de burası K. Holding. O zaman başvurmayayım gibi ya da ilan çıkınca çalışma kadrolarına bakıyorum başörtülü birisi var mı diye çünkü bu önemli bir şey bazen arkadaşlarım tarafından da açık açık söyleniyor çünkü cidden dışarıya açılan yüzünüz siz firmanın ve bunu göstermek istemeyebilirler gibi bir şey var ve ben bunun bende çok büyük bir sıkıntı oluşturduğunu düşünüyordum. Açıkçası sonrasında da zaten açıldım yakın bir zamanda bunun da bir etkisi vardı ama tek sebep değildi. Ama o benim sıkışmışlık hissimi daha da çok arttırıyordu seçeneklerim daralmış gibi hissediyordu zaten kısıtlıydı var olan seçenekler. (Çiğdem, 24)

Teori-Pratik Uyumsuzluğu. Lisans öğrenimi boyunca uygulamadan kopuk, teori odaklı eğitim gören bireyler, iş hayatına atılmakta ve işe başladıktan sonra uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir. Uygulama konusunda yeterince bilgi ve tecrübe sahibi olmamak, kişilerin özgüvenini ve yeterlik algısını zedelemektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bizim hukukta şöyle bir sıkıntı var, genel olarak hukuk fakültesinde dört yıl boyunca hukukun teori kısmını görüyoruz ama uygulama kısmı çok farklı, öyle olunca bir şok yaşıyorsun zaten. Fakülteadaki şeyleri uygulamada görmeyince bir şok etkisi yaratıyor zaten, hiçbir şey bilmiyormuş gibi başlıyorsun zaten, staj döneminde başlıyor o bence zaten, benim insanlarda gördüğüm. Ben aktif olarak staj yapmadım ama sürekli arkadaşlarıma soruyordum mesela, şey nasıl, şöyle mi böyle mi, arkadaşlarım sürekli şey diyordu teoriyle hiç alakası yok. Ben de mesela bilgiye önem veriyorum, bilgi yani hukuk dediğimiz şey bilgidir ama uygulamada bunun olmadığını görüyorsun, sadece her şey kâğıt böyle saçma sapan dilekçeler şu bu... kimse üzerine düşen şeyi doğru bir şekilde yerine getiremiyor çünkü dediğim gibi eğitimde bir sıkıntı var, hukuk eğitiminde bir sıkıntı var, o teori ve pratik ayrımı o kadar keskin ki, iç içe geçmemiş biz fakültede sadece teorik görüyoruz, uygulamaya dönük bir şey görmediğimiz için o da bir şey oldu. Fakülteyi bitirdikten sonra kendimi savunmasız hissettim çünkü şey bize söyleniyor fakültede de uygulama farklı, uygulamada şöyle böyle, anlayacaksınız o süreç farklı falan diyorlar ama... (Beyhan, 25)

Sistemle Çatışma. Bireylerin mesleğine ilişkin idealleri, sistemle uyuşmadığında çatışma meydana gelmekte ve bu çatışmayı çözmek için kişi, ideallerinden vazgeçerek sisteme uymak veya sistemin dışında kalmak arasında bir seçim yapmak zorunda kalmaktadır. Sisteme uyum sağlamanın seçildiği durumda mesleğe yüklenen anlam kaybolmakta, işten alınan doyum azalmakta ve kişi kendini bulunduğu konumda, sistemin çarklarına sıkışmış bir halde bulmaktadır. Sistemin dışında kalmak ise, çoğu durumda

uzun süreli bir işsizlik anlamına gelmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çok işimi yapmıyor gibi geliyorum çünkü mesela ilk geldiğim yıl çok daha fazla çalışıyordum, ne bileyim planlama yapıyordum işte hani çocukları biraz daha hesaba katarak etkinlikler hazırlıyordum bir şeyler yapıyordum oyunlar oynatıyordum falan. Ama bunun bana geri dönüşünün olmadığını görünce, müfredat da bize şeyi dikte ettiği için... Hani kitaptan gidin muhabbetini dikte ettiği için... açıkçası ben de çok şey yapmadım. İlk yılımda hatırlıyorum müzikle eğitim yapıyordum. Bir tane İngilizce müzik koyuyordum çocuklar onun üzerinden etkinlik yapıyordu boşluk doldurma falan. Müdür yardımcısı bana şey demişti hocam ne yapıyorsunuz ya ne gerek var böyle şeylere... size MEB böyle şeyler yapmanızı söylemiyor ki... Tamam dedim ben de... (Selim, 26)

Açıkçası biraz Türkiye gerçekliğiyle yüzleşmek zordu, iş alanıyla işin gerçekliğiyle...psikoloji ya da ruh sağlığıyla ilgili işler alanında. Çalışan arkadaşlarıma telefon ediyordum benim üst dönemlerim ya da benden büyük arkadaşlarım. Hani ne yapıyorlar nasıl gidiyor ne yapmalıyım? Onlar da gayet mutsuzdu bu arada hani emeklerinden daha düşük, emeklerinin görülmediği hatta bazıları sömürüldüğü işlerde çalıştıkları için. O yüzden biraz ümitsiz ve çaresizdim. (Yusuf, 22)

Meslek Değerleri. Katılımcılar için saygınlık ve meslekte gelişebilme gibi önem verilen meslek değerlerine ulaşamamak, meslekten doyum alamama ve çeyrek yaşam kriziyle sonuçlanabilmektedir. Bunun yanı sıra kimi bireyler ekonomik bağımsızlığı elde etme önceliğiyle diğer meslek değerlerinden feragat etmektedir.

Saygınlık. Katılımcılar için meslekleriyle ilgili idealleştirdikleri ve hayalini kurduklarının aksine deneyimler yaşamak ve meslekle ilişkili olarak bekledikleri saygıyı görememek hayal kırıklığına yol açmaktadır. Bir yandan yapmakta oldukları mesleğin dışarıdan olumsuz algılanması ve eleştirilere maruz kalmak, bir yandan kendi ideallerine erişememek bireyler için zorlayıcı bir faktör olmakta ve bulundukları rolün içinde sıkışmış hissetmelerini sebep olmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çünkü ben sonuçta staj evresinde bunu hissediyorken çevremde 10-15 yıllık avukatların da böyle bu pandemi sebebiyle sarsılmaya başladığını, borçlarını ödeyemediklerini, oradaki normal belki hukuk fakültesi okumamış bir memurun bile bir konuda bir avukatı azarladığını görünce tabi böyle yıkılıyorsun. Gerçekten bu muydu, ben bunun için mi uğraştım? Parasına lanet olsun ama hani en azından bir saygınlık görmem gerekiyordu diye düşündüm. (Süreyya, 23)

Çünkü size saygı duymuyorlar, hani ben de öğrenci olduk bizde de böyleydi, biz de bazen takmıyorduk ama bu next level. Asla bir öğretmenimin yanında bu

küfürü kullanamam. Ama bu çocuk kullandı. Bilmiyorum çok sorguladığım zaman oluyor artık başa çıkmak istemiyorum lanet olsun dediğim zorlu zamanlar oluyordu. Dediğim gibi mesleğimin değersiz olduğunu düşündüğüm zamanlar oldu bazen. İşte mesela bütün ülke maaşa odaklanmış bizim maaşımıza aman şunlar şu kadar alıyor ne yapıyorlar... Mesleğimiz ortalık malzemesi oldu. Hani bunu düşününce bazen diyorum ki gerçekten ne uğraşacağım ki bunlarla milletle niye uğraşacağım. (Selim, 26)

Meslekte Gelişim. Meslek değerlerinde, yapılan işin gelişime olanak sağlaması ve meslekte ilerleyebilme şansının olması ön planda olan bireyler için ilerleme fırsatı bulamadıkları işler, bir süre sonra sıkışmışlığa yol açmakta ve çeyrek yaşam krizine sebep olmaktadır. Katılımcıların bu sıkışmışlıktan kurtulmak amacıyla farklı yollar denediği, mümkünse çalıştıkları kurum içerisinde pozisyon değişikliği yaptıkları, ilerlemelerine olanak sağlanmadığı durumlarda ise iş değiştirdikleri görülmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Bir de şu var benim burada bir yapı olduğu için 20-25 yıl orada en fazla şef olursunuz çünkü çok fazla üstünüzde insan var asker gibi kademe kademe, kariyer olarak bunları da genç yaşta düşünmek zorundasınız. İşin özeti, ikinci olarak çalıştığım firmanın özetinde neden üç küsur yıl çalıştım, neden bölüm ayırdım. Birincisi benim orada tekstil mühendisliği biraz daha yapmak, yani ne uzalır ne kısalır gibi bir bölümde yer almak istememem daha bilgi becerimi geliştirmek istememden kaynaklı bir iç bölüm değişikliği oldu.

...

Artık fabrikada kendimi ispat etmiştim, belli bir pozisyonum vardı, insanlar beni tanıyordu, saygı duyuyordu ama burada da artık şeye inancımı yitirdim, fabrikanın gelişebileceğine yönelik inancımı yitirdim. (İhsan, 35)

Meslek Değerlerinden Feragat Etme. Ekonomik bağımsızlığını bir an önce elde etme zorunluluğu hisseden bireyler, sahip oldukları meslek değerlerini, bir işten elde etmeyi umduklarını ve ideallerini bir kenara bırakıp önlerine çıkan ilk fırsatı değerlendirmeye odaklanmaktadır. Benzer şekilde mesleğin yalnızca maddi getirisi için diğer meslek değerlerinden feragat edilebilmektedir. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Açıkçası önceden çok vardı üniversite öğrencisiyken... çok hayallerim hedeflerim vardı şu an sadece normal denilebilecek bir ofiste işe başlamak tek kariyer hedefim diyebilirim. (Yusuf, 22)

Ama sonra durumu kabul ettim. Hani şey kafası vardı bende, biraz teselli etme kendimi. Üç gün çalışıyordum normalde, üç gün çalışıp bu parayı alabileceğim çok az iş var okey o zaman tamam. Bunu yapmaya devam edeyim tarzında bir kafaydı. (Selim, 26)

O yüzden de alacağım mesleki doyum buranın benim kariyerime katkısı vb. her şeyi göz ardı ederek ve bu bir ilk adım ne olduğu önemli değil diyerek psikoteknik merkezinde çalışmaya başladım. (Çiğdem, 24)

Pandeminin Etkisi

Veri toplama sürecinde devam eden COVID-19 pandemisinin ve kısıtlamaların, halihazırda çeyrek yaşam krizinin içinden geçen bireylerin gelişimsel kriz deneyimi üzerinde etkisi olabilir. Bu etkiler, olumlu veya olumsuz etkiler olarak ikiye ayrılmaktadır.

Pandeminin Olumlu Etkisi. Bireyler karantinanın iş saatlerini esnetmesiyle rahatlama hissetmekte veya pandemiyle yavaşlayan dünyanın etkisiyle sorunun kendilerinde olmadığı hissine kapılmaktadır. Bazı katılımcılar için ise pandemi ve beraberindeki kısıtlamalar, kararları üzerine düşünme ve daha net planlar yapmak için bir fırsat olarak görülmektedir. Sorunun kaynağının dışsal bir mekanizmaya atfediliyor olması, bireyleri kendini suçlamaktan kurtarmaktadır.

Dediğim gibi şu an çok şükür ki bunu kötü bir şekilde söylemiyorum ama saat dokuzdan sonra sokağa çıkma yasağı olduğu için yedi buçukta ofisten çıkabiliyorum benim için en güzel şey... (Süreyya, 23)

Eminim korona olmasaydı ben altı yedi ay boyunca bu şekilde düşük bir ücretle bile olsa bu şekilde bir şey bile yapsam hayatımın seyri bu yönde olsa şu an düşünmezdim belki KPSS'yi ya da çalışmayı biraz daha erteleyebilirdim. Bu süreç, koronanın girmesi ve iş bulamamam benim kararlarımı kesinleştirmemi, netleştirmemi sağladı. (Feriha, 23)

Bu birazcık şey olacak ama şu an pandemi süreci ya bu bir yandan olumlu etkiliyor bir yandan olumsuz ama mesela şunu şey yapıyorum eğer pandemi süreci olmasaydı ve her şey normal tıkırında gitseydi ben iş bulamasaydım daha kötü etkilenirdim. Ama şu an mesela pandemi sürecinin olması, zaten kendime şey diyorum, zaten pandemi var sakın ol gibi bir şey yapıyorum ve bu gerçekten kolaylaştırıyor beni. (Beyhan, 25)

Pandeminin Olumsuz Etkisi. Pandemi ve pandemiye bağlı kısıtlamalar, katılımcıların krizin getirdiği olumsuz duygularla başa çıkma kaynaklarını sınırlandırmakta, hobilerini veya keyif aldıkları aktiviteleri sınırlandırarak psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bunun yanı sıra pandeminin istihdam olanaklarını ve piyasayı etkilemesi dolayısıyla iş bulmak daha zor hale gelmektedir.

Şu an dışarı çıkabiliyor olsak bu beni çok mutlu ederdi özellikle şu an korona olmasaydı buna daha güzel cevaplar verebilirdim. Şehir dışı seyahatleri, mesela atanmış olan arkadaşlarımın yanına gidebilirdim, seyahat etmeyi sevdiğim için gezebilirdim fakat bunlar yok şu an... (Feriha, 23)

Şimdi bu süreçte iş bakıyorum ama kurumlarda işleyiş hem yavaş hem de pandemi sürecinden dolayı alımlarda da birazcık sıkıntılar var. (Beyhan, 25)

Hiç kendimi mutlu edebilmek için bir şey yapamıyorum, çünkü malum pandemi... Hiç yani en sevdiğim şey sinemaya konsere operaya gitmekti, operaya da gidemiyorum artık çünkü ay sandalyeler birbirine çok mu yakın, burası kapalı, biri hapşursa hepimize bulaşır hissi... O yüzden beni mutlu edecek tek şey yürümek kaldı. Onda da şu an saate bakıyorum yaklaşık bir saat sonra sokağa çıkma yasağı tekrar başlayacak ve yine bir tutsaklık yani en sevdiğim şeyi bile artık yapamıyorum. (Süreyya, 23)

Kriz Sonrası

Doyum alınan, sıkıcı olmayan bir rutini ve yetişkinliği yansıtan bir yaşam düzenini sağlayabilmek, krizin sona erdiğinin işaretleridir. Kriz sonrasında olumsuz duygular ve stres azalmış, bir role bağlanılmıştır. Sıkışmışlık şeklinde çeyrek yaşam krizi yaşayan katılımcılar, içinde bulunmak istemedikleri işten ayrıldıkları için mutluluk ve rahatlama hissetmektedir.

Tablo 4

Kriz Sonrası Teması, Alt Kategorileri ve Kodları

Tema	Kategoriler	Kodlar
Kriz Sonrası	Hayatın Düzene Oturması	
	Motivasyon	
	Mutluluk ve Rahatlama	
	Anlam	Zorluklardan Kazanca Odaklanma
		Başkalarına Yardım Etme
		İyi ki Olmadı

Hayatın Düzene Oturması

Dışarıda kalma şekliyle çeyrek yaşam krizini deneyimleyen katılımcılar, kendilerine uygun, doyum aldıkları bir işe girmenin ardından yavaş yavaş yaşamlarının diğer alanlarını da düzene oturtmaktadır. Belirsiz, düzensiz ve dengesiz kriz döneminin ardından yerleşik bir rutin oluşturmak, bireylere güven vermekte ve yetişkin olma yolunda ilerlemelerini sağlamaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifade aşağıda sunulmuştur:

O yüzden temmuz ayında ben kendime bir yan dairede boş ev tuttum, artık kalıcı olma yolunda kendi düzenimi kurdum, çok fazla borçlandım, taşındığımda her gün işten geldiğimde bir şeyler yaptım falan ama sonuç olarak bir buçuk yılın sonunda da şu an için iyi ki yapmışım diyorum çünkü bir şekilde başlamak gerekiyor, yapmak gerekiyor. O yüzden ondan sonraki süreç biraz daha böyleydi. (Sabiha, 26)

Mutluluk ve Rahatlama

İstenmeyen, doyum alınmayan veya yüksek düzeyde strese maruz kalınan işten ayrılmanın ardından pek çok katılımcı, mutluluk ve rahatlama hissetmektedir. Çiğdem ve Hayri, ayrıldıkları işte mobbinge ve haksız suçlamalara maruz kalmaları sebebiyle istifa kararlarından pişmanlık duymamaktadır. İhsan ve Çiğdem'in istifanın ardından kendilerine belli bir yol haritası çizmiş oldukları ve planlarının var olmasının onları olumsuz duygulardan koruduğu da ayrıca görülmektedir.

Çok mutluydum, inanılmaz mutluydum. Hiç olumsuz bir şey hatırlamıyorum zaten kendime göre bir plan yapmıştım, dediğim gibi başvuruları yapacağım bir süreç vardı yüksek lisansa ona göre önümde bir plan vardı. O yüzden kendimi hiçbir zaman kötü hissettiğimi hatırlamıyorum, büyük bir rahatlama hissettim ve bu sektöre çok uzun bir süre, sokakta kalmadığım sürece bir daha bulaşmayacağımı söyledim ve yoluma baktım. Çok iyi hissediyordum kendimi, süperdim. (Çiğdem, 24)

Kaldı ki her ayrılığında işim de hazır olduğu için bu anlamda ayrılmanın getirdiği bir rahatlama hissettim, elimden geleni yaptım ama burası ile olmuyor devam etmiyor, yeni heyecanlara gideceğim rahatlama yaşadım her istifa ettiğimde. (İhsan, 35)

Sonrasında istifaya karar vermiş olduğum dönemde bakıldığı zaman böyle bir olaydan dolayı istifaya karar verdiğiniz için içinize bir rahatlama hissiyatı, bir huzur hissiyatı çöküyor. Oh diyorsunuz ben bu adamla artık uğraşmayacağım Allah geride kalanlara sabır versin. (Hayri, 34)

Motivasyon

Sıkışmışlık yaşanan, doyum alınamayan ve anlam bulunamayan işlerin aksine, kriz sonrasında içinde bulunulan çalışan rolüne yönelik motivasyon yüksektir. Bireyler kendilerini işlerine ait hissetmektedir ve kurum hedefleriyle uyum içerisinde çalışmaktadır. İş, bir mecburiyet olmanın ötesinde olumlu anlamlar ifade etmekte ve kişinin yaşam amaçlarına katkıda bulunmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ruhsal dediğim şekilde bir mutluluk yaşıyorsunuz ve işe böyle daha iyi, daha motive gidebiliyorsunuz, ayaklarınız geri geri gitmiyor yani sabah kalktığınız zaman ya of bugün de mi işe gideceğim değil, bugün de işte dur şunu hallederiz bunu hallederiz şu noktayı iyileştiririz gibi motivasyonla işe gidiyorsunuz. (İhsan, 35)

Sadece bugünü değil yarını da düşünerek dört elle sarıl, işine ve yüksek lisansa da sarıl. (Hayri, 34)

Anlam

Krizin ardından sular durulduğunda, kişi kendine uygun yetişkin rollerini bulduğunda ve yaşamını düzene oturtduğunda yaşadığı zorluklarda bugünkü yaşamına aktarabileceği anlam parçaları bulabilmektedir. Bu anlam, kimi zaman üstesinden gelinen engellerin benliğe kattığı güç, kimi zaman gelinen noktanın geçmişte elde edilemeyen fırsatlardan daha değerli bulunması, kimi zaman ise benzer durumda olan diğer insanlara yardım etme şeklinde deneyimlenmektedir.

Zorluklardan Kazanca Odaklanma. Çeyrek yaşam krizi süresince yaşanan zorluklar, kimi katılımcılar için şu an oldukları konuma gelmelerine yardımcı olan, düşüncelerini ve kimliklerini şekillendiren faktörler olarak görülmektedir. Yaşanan zorluklar ve karşılaşılan engeller için pişmanlık duyulmamakta, aksine pek çok katılımcı o zamanın şartlarına göre ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını düşünmektedir. Geçmişte karşılaşılan zorluklarla baş etme şekilleri ve elde edilen güç, bugüne aktarılmakta ve benzer engellerin üstesinden gelmek kolaylaşmaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Çile olmadan, emek olmadan yemek olmuyor. Biraz zor dikenli bir yoldu ama ya ayağıma batacaktı ya ezecektim. Ezdim yani bir şekilde onları, buraya çıkabildim

sonuç olarak. Şey düşünmüyorum sonuçta çok kolay olmuyor. Özellikle belli bir maddi seviyenin altındaki insanlarda bir yere varmak için normal ekonomik gelirdeki insanlardan iki kat daha fazla efor harcamak zorundasınız, sonuçta olmazsayı da düşünüyoruz bir noktada ne olur hayatımızla ilgili kaygılarımız da yüksek. Bakıyorum, öyle yaşamam gerekiyormuş diyorum çok da ardına düşmüyorum, lanet etmiyorum o dönemi şöyle geçirdim diye. Daha farklı geçirebilirdim ama o zaman daha iyi geçirmem için şartların daha iyi olması gerekiyordu daha farklı bir kafa yapısı içinde bulunmam gerekiyordu. Hani şey diyorlar ya, şu anki aklım olsaydı, tamam da o an yaşadıklarınla bu akla vardın. Öyle böyle bunların hepsi bana tecrübe oldu dönüp baktığım zaman ben oradan heybeme ne kattım gözüyle bakmaya çalışıyorum. (Aliye, 27)

İyi ki yapmışım dediğim bir şey mesela o sınavlara hazırlanmak, iş müfettişliği için uğraşmak. O bir yıl benim için ne kadar zorlu olsa da. Eğer o süreci yapmasaydım denemeseydim, böyle bir sürece kalkışmasaydım hayatım boyunca hep kafamın içerisinde bir soru işareti olarak kalacaktı. Acaba yapsaydım daha mı mutlu olurdu? Acaba hayatım nasıl olurdu gibi sürekli bunu düşünürdüm. Onun için iyi ki yapmışım diyorum onu. En büyük kattığı şeylerden biri çalışma ortamının, soğukkanlılık oldu bana. Kriz ortamlarında sakin karar vermek sakin hareket etmek. İnsanları anlayıp sonrasında hareket etmek. Kattığı çok şey var, çok pişirdi. Karakter olarak mutlaka her insanın bir karakteri oluyor, yaşadıkları gördükleri... Aslında bizi en fazla zorluklarımız yetiştiriyor diye düşünüyorum. O süreçte yaşadıklarım olmasaydı üretimde çalışmasaydım şu an çalıştığım işi yapamazdım. Çünkü şu an çalıştığım iş için üretimi biliyor olmak lazım üretim tecrübesi lazım. Ben o sıkıntıları çekmeseydim şu an sefasını süremezdim. (Çağrı, 33)

Şu an daha sağlıklı olduğumu hissediyorum. Burada kala kala, bu zorluklara göğüs gere gere daha ilişkilerimin daha iyiye gittiğini gözlemledim, ailemle olsun yani iletişimimin daha iyi olduğunu gözlemledim. (Selim, 26)

O yüzden geriye dönüp baktığımda canınızı sıktığı için yaşamaydım keşke diyorsunuz ama hayat tecrübesi anlamında da iyi ki yaşamışım, bunları yaşamaydım bugün olduğum noktada bu düşünce tarzına sahip olamayacaktım, en önemlisi de hayatımda bir şey değişmeyecekti, aynı kafadan gidecektim, o da çok acı bir şey, 9-10 yıl geçip de hayatınızda hiçbir şeyin değişmemiş olması. O yüzden mutluyum yani... (İhsan, 35)

Başkalarına Yardım Etme. Krizin ardından kendileriyle benzer zorlukları deneyimleyen kişilere yardımcı olmak, anlam yaratmanın bir başka yolu olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler, kendi deneyimledikleri zorluklar sayesinde benzer durumdaki kişilere karşı daha iyi bir anlayış geliştirdiklerine inanmakta ve mesleklerini ve sahip oldukları becerileri diğer insanların hizmetine sunmak istemektedirler. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Burada kendim gibi babaları tarafından desteklenmemiş kız çocuklarını gördüğüm zaman bu beni daha da güdülüyor hem onlara yardım hem anlama

açısından daha geniş bir sabra ve empatiye sahip olduğumu düşünüyorum. (Aliye, 27)

Ama sonradan şeyi fark ettim çocukların İngilizceden daha büyük sorunları olduğunu. Kimi zaman derslerimde hani İngilizce işlemek yerine tavsiyeler vermeye çalıştım. Hani ben böyle böyle yaptım bence siz de şöyle şöyle yaparsanız daha iyi olur. Dediğim gibi onlara bir abi olmaya çalıştım, yol göstermeye çalıştım. E çünkü bakıyorsun eğitim çok soyut kalıyor havada kalıyor, çok pratik olmuyor günlük hayatta onlar için. (Selim, 26)

Amacım var, gerçekten amacım olmadığında ne kadar kötü olduğunu gördüm hatta şu an bu evre bana şunu düşündürdü eğer yüksek lisans yaparsam bunu kariyer danışmanlığı üzerine yapmayı düşünüyorum çünkü gerçekten kendimde bu eksikliği gördüm ve bu yüzden insanlara yardımcı olmak istiyorum yani kariyer danışmanlığına biraz ilgim arttı bu süreçte. (Feriha, 23)

İyi ki Olmadı. Bugün geldikleri noktada yaşamlarından memnun olmak, geçmişte üzüntüye, hayal kırıklığına sebep olan zor yaşantılar için duyulan pişmanlığı ortadan kaldırmakta ve bireyler, geçmişte ulaşamadıkları fırsatlar sonucunda yaşamlarının geldiği hale şükran duymaktadır. Bu kod kapsamına giren örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

Ben şunu söylüyorum hayatımda isteyip başaramadığım veyahut da olmamış işler vardır mesela okumak istediğim yer çok farklıydı olmadı ama bugün baktığımda diyorum ki iyi ki de hiçbirisi olmamış. Eğer onlar olsaydı ben bugünümü yaşayamayacaktım (Hayri, 34)

Yorumlar

Robbins ve Wilner (2001), okul yaşamı boyunca belirli planlara uyduğunda belirli sonuçları elde etmeye alışkın olan yirmili yaşlardaki bireylerin, mezuniyetin ardından sınırları bulanık, belirsiz yolların ve pek çok seçeneğin olduğu gerçek dünyayla yüzleşmelerinin zorluğundan bahsetmektedir. Bu araştırmada da oldukça benzer bulgular elde edilmiştir. Bireyler, kariyer yollarının, atacakları bir sonraki adımın ve bu adımların onları nereye götüreceğinin belirsiz olması sebebiyle kaygı duymaktadır.

Çeyrek yaşam krizinin özünde bir kimlik krizi olduğuna yönelik alan yazındaki bulgular (Stapleton, 2012), bu çalışmada da tekrarlanmıştır. Katılımcılar, mezuniyetten sonra öğrenci kimliğini kaybettikleri ve yerine başka bir kimlik koyamadıkları için zorluk yaşamaktadır. Kimlik arayışı, meslekle de oldukça ilişkili olduğundan, bireyler kendilerine uygun meslek seçimi yapmak için kriterlerine göre hareket etmektedir.

Alan yazında yer alan diğer çalışmalarla (Murphy, 2011) tutarlı olarak, beliren yetişkinlerin aileleriyle ilişkilerinde problemler yaşamak ve kendilerini akranlarına göre geç kalmış hissetmek gibi konularda zorluk yaşadıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra, katılımcıların ailelerinden ve çevrelerinden maruz kaldıkları baskının çeyrek yaşam krizini oldukça zorlaştırıcı bir faktör olarak deneyimlerinde yer alması, Türkiye'nin batılı toplumlara göre daha toplulukçu bir kültür olmasının bir sonucu olabilir. Ayrıca aile desteğinin oldukça önemli bir kolaylaştırıcı faktör olarak katılımcıların deneyiminde yer alıyor olması da Türk kültüründe çocukların yetişkinlik döneminde bile aile evinin bir parçası olarak görülmesiyle bağlantılı olabilir.

Çeyrek yaşam krizinin yoğunlukla yaşanacağı alanlar, ülkenin sosyoekonomik koşullarına göre farklılık göstermektedir. Örneğin Çek Cumhuriyeti'nde düşük işsizlik oranları nedeniyle bireyler istedikleri kariyer yollarını özgürce deneme şansına sahip olmakta, bu ülke gençleri için krizin odağı yaşamın başka alanlarına kaymaktadır (Cirklová, 2021). Türkiye'de gençlerin ülkenin ekonomik durumuna yönelik umutsuzluğu ve başlıca sorun alanı olarak ekonomik sorunları görüyor olmasıyla (Çağlar ve Çağlar, 2021) bağlantılı olarak bu çalışmanın bulgularına göre çeyrek yaşam krizi deneyimi, ekonomik ve finansal zorluklarla yakından ilişkilidir.

Robinson ve diğerlerine (2013) göre çeyrek yaşam krizi, uygun yetişkin rollerinin benimsenmesi ile sona ermektedir. Ancak bu her zaman, doğrusal bir şekilde ilerlememektedir. Bireyler yeni girdikleri rollerde de sıkışmışlık yaşayabilmekte ve kriz döngüsü tekrarlayabilmektedir. Bu bulguya paralel olarak bir grup katılımcının hem dışarıda kalma hem sıkışmışlık olarak çeyrek yaşam krizi yaşadığı, kimi katılımcıların sıkışmışlık yaşadığı bir işten ayrıldıktan sonra girdikleri yeni işte de benzer bir kriz deneyimlediği görülmüştür.

BÖLÜM 4

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu kısımda araştırmanın bulguları doğrultusunda sonuçlar tartışılmış ve araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika yapıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde zorluk yaşayan bireylerin çeyrek yaşam krizi yaşantılarının ortaya koyulmasının amaçlandığı bu çalışmada, farklı alanlarda eğitim görmüş katılımcıların üniversiteden mezun olmalarının ardından geçirdikleri süreç pek çok boyutuyla incelenmiştir. Katılımcıların yaşamlarının kariyer alanındaki deneyimleri, mezuniyet öncesinden itibaren verilerin toplandığı ana kadar uzanan geniş bir zaman dilimi çerçevesinde ele alınmış ve kriz öncesi, kriz ve kriz sonrası olmak üzere üç başlıkta kronolojik olarak ortaya konulmuştur. İş arama, işsizlik, işe girme, işten ayrılma gibi pek çok zorlu olayın etrafında şekillenen kriz deneyimleri, krizin duyuşsal ve bilişsel etkileri, katılımcıların kariyerleriyle ilgili zorluklarla baş etme stratejileri, çeyrek yaşam krizini tetikleyen ve zorlaştıran bireysel ve çevresel etmenler ve beliren yetişkinlik döneminde diğer yaşam alanlarının kariyer gelişimiyle etkileşimi ile krizin ardından yaşamın normal akışına dönüşü ve anlam gibi pek çok tema altında bulgular elde edilmiştir.

Çeyrek yaşam krizinin, alan yazında mezuniyet sonrası ortaya çıktığına ilişkin veriler bulunmaktadır ve mezuniyet öncesi deneyimlere ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, bireylerin gelecekle ilgili endişeleri ve ciddi bir şekilde gelecek planı yapmaya başlamaları mezuniyetin öncesinde, lisans eğitiminin üçüncü veya dördüncü sınıfından itibaren başlamaktadır. Üniversite yaşamları boyunca, henüz pek çok destek kaynağını ve öğrenci kimliğini kaybetmemiş olmaları sebebiyle bu kaygılar mezuniyet sonrasına göre daha baş edilebilirdir. Buna rağmen, henüz mezun olmamış bireylere destek sunmanın mezun izleme faaliyetlerinden daha işe yarar olacağı ve üniversite ile iş yaşamı arasındaki geçiş sürecini kolaylaştıracığı düşünüldüğünde, çeyrek yaşam krizinin erken işaretlerini fark etmenin önemli olduğu sonucuna varılmaktadır. Bireylerin mezuniyetten önce de çeşitli zorluklarla

karşılaşmalarına rağmen önlerinde belli planlar ve destek kaynakları olması sebebiyle yaşadıkları stresi baş edilebilir olarak algılamaları da dikkate değer bir bulgudur. Bu bulgu, beliren yetişkinlerin mezuniyetten sonraki yaşamlarını planlamayla ilgili onlara sunulabilecek desteğin önemini göstermektedir.

Bireylerin finansal kaygılar ve kendilerinden beklenen yetişkin rollerine erişmek arzusu gibi sebeplerle mezun olmanın ardından bir an önce iş bulma çabasına girmek veya kendi gelişimlerine odaklanmak ve ne yapmak istediklerini çözmek için ara vermek arasında bir seçim yaptıkları görülmektedir. Bu seçim kuşkusuz, ailenin sosyoekonomik durumu, finansal desteği ve çocuklarıyla ilişkileri gibi pek çok faktörden etkilenmektedir.

Yeni mezun olmuş bireyler iş arama süreçlerinde sıklıkla deneyimsiz olmaları sebebiyle engellerle karşılaşmaktadır. Bu durum, deneyim kazanmak için kriterleri göz önünde bulundurmadan iş başvurularında bulunmak, kendilerine uygun olmayan, az maaşlı, kötü çalışma koşulları olan işlerde çalışmak gibi davranışları beraberinde getirmektedir. Yeni mezunların iş arama yöntemlerinin, plansız bir şekilde çevrimiçi sitelerde çokça başvuru yapmak şeklinde olduğu gözlenmektedir. Bu başvurular genellikle sonuçsuz kalmakta veya olumsuz sonuçlanmaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminin sonsuz olanaklar dönemi olması, ifade ettiği olumlu anlamın yanı sıra, pek çok farklı alternatif arasında kaybolmuş hissetmek anlamına da gelmektedir. Bireylerin ilerlemek istedikleri yola karar verip bu yolda ilerlemek için gerekenleri yerine getirmesi beklenmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre çoğunlukla izlenen yol, yarı zamanlı işlerde çalışmak, farklı alanlarda kısa süreli eğitimler almak yoluyla yeterlikleri artırmak gibi geçici yöntemler izleyerek asıl kariyer seçimini ertelemektir. Bazen bireyler kurdukları ağlar ve başkalarının referansı aracılığıyla da farklı alternatiflere sahip olabilmektedir.

İş arama ve işsizlikle geçen dönemin zorluğunun yanı sıra, yeni bir işe başlamak da bir oryantasyon sürecini beraberinde getirmektedir. Bu aşamada lisans eğitimleri boyunca alışık olduklarından farklı ortamlar, farklı kişilerarası ilişkiler ve farklı sorumluluklar beliren yetişkinleri beklemektedir. Çalışan rolüne, çalışma ortamına veya lisansüstü eğitime uyum sağlamak, yeniliğin heyecanı ve telaşının yanı sıra kaygı ve uyum sorunlarını da beraberinde getirmektedir.

Çeyrek yaşam krizinin en belirgin göstergelerinden biri, mezuniyet sonrası yaşamın birdenbire belirsizliklerle dolu hale gelmesidir. Mezuniyetle birlikte pek çok bireyin yaşam stili ve rutinleri de alt üst olduğundan, güven ve rahatlık veren alışkanlıkların kaybedilmesinin de belirsizlik hissine yol açtığı ve bireyleri krize

sürüklediği görülmektedir. Lisansüstü eğitim, belirsizlikten kaçmanın ve tamamıyla yetişkin olmayı erteleyerek öğrenci rolünde kalmanın bir yolu olabilmektedir.

Çeyrek yaşam krizi, baş edilemeyen stres ve olumsuz duyguları içinde barındırmaktadır. Stres, başka bir tanı koyulamayan bedensel belirtilerle ortaya çıkmakta, yeme ve uyku düzeninde bozukluklara yol açmaktadır. Bireylerin yaşadıkları olaylarla da ilişkili olarak geniş bir skalada çeşitli duygular deneyimledikleri görülmektedir. Kriz, depresif duygudurum, gelecek kaygısı, umutsuzluk, stres ve baskı, suçluluk, can sıkıntısı, çaresizlik, öfke, yalnızlık, hayal kırıklığı, kısıtlanmışlık ve pişmanlık gibi pek çok duyguya bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Krizin temelini oluşturan bir başka alan, bilişsel süreçler ve kimlikle ilgili konulardır. Öğrenci rolüne ilişkin kimliği kaybetmek ve yerine koyacak bir başka rol bulamamak oldukça zorlayıcı bir deneyimdir. Aynı zamanda mesleğin gelir elde etmek için yapılan bir faaliyet olmasının yanı sıra kimlikle yakından ilişkili olması da bireylerin çalışacakları işi seçmelerini zorlaştırmaktadır. Kariyer yolundaki arayışlar, aynı zamanda uygun bir kimlik arayışıdır.

Yaşamın bu denli belirsiz olduğu bir dönemde özgüvene ve yeterlik algısına sahip olmak, oldukça önemli bir içsel destek kaynağıdır. Buna rağmen yaptıkları denemelerin ardından reddedilmek, beliren yetişkinlerin özgüvenini zedelemekte, kendilerine yönelik inançlarını ve yeterlik algılarını sarsmaktadır. Kimi durumlarda düşük özgüven, bireyleri daha fazla deneme yapmaktan alıkoymaktadır. Bu aynı zamanda zorlukların sebebinin dışsal veya içsel faktörlere atfedilmesiyle de ilişkilidir. İçsel kontrol odağına sahip bireyler, içinde bulundukları durumdan kurtulmak için kendi çabalarının önemini ön plana çıkarırken, dışsal kontrol odağına sahip bireyler kendilerini sistemin çarkları arasında sıkışmış hissetmektedir.

Çeyrek yaşam krizi deneyiminin bir başka temel parçası, yaşamın ve mesleğin amacına ve bireyin kendi kişiliğine dönük sorgulamaları ve anlam arayışıdır. Yirmili yaşlarından itibaren pek çok birey, yaşamda ne yapmak istedikleri ve bunları ne için yapmak istedikleri ile ilgili sorgulamalar yoluyla kariyer yollarını ve kimliklerini inşa etmektedir. Bu süreç, içinde bulunulan alanı, mesleği, farklı kariyer alternatiflerini sürekli olarak gözden geçirmeyi içermektedir ve çoğu zaman sancılı olabilmektedir. Bireyler, değerlerine uygun hedefler oluşturma ve bu hedefler doğrultusunda yaşamlarını rutine oturtmanın yollarını aramaktadır.

Bireyler, mezuniyetin ardından yaşadıkları zorluklarla baş etmek üzere çeşitli yollar denemektedir. Bu baş etme yöntemleri arasında, içsel destek kaynaklarından

yararlanmak, planlar ve hedefler oluşturarak belirsizlikle mücadele etmeye çalışmak, karşılaşılan sorunların çözümü için aktif çaba göstermek, hobilere ve iş dışındaki yaşam alanlarına yönelmek, olumsuz duygular ve stresle baş etmek için çeşitli sosyal destek kaynaklarından yararlanmak, profesyonel ruh sağlığı yardımı aramak veya kaçınma yer almaktadır.

Mezuniyetle birlikte gelen geçiş sürecini olduğundan daha zor hale getiren, çeyrek yaşam krizini tetikleyen veya krizi daha da zorlaştıran birtakım faktörler bulunmaktadır. Aile, arkadaşlar ve çevredeki diğer kişiler, toplumsal beklentileri yansıtan ve bireylerin üzerinde baskı oluşturan unsurlar haline gelebilmektedir. Akranlarının kariyer yolunda attığı adımları görmek ve kendini onlarla karşılaştırarak geç kalmış hissetmek yaygın olarak deneyimlenen bir histir. Arkadaşlardan uzaklaşma ve yol gösterici bir akıl hocasının eksikliği, sosyal desteğin kısıtlı olmasıyla sonuçlanarak olumsuz deneyimlerin yoğunluğunu artırmaktadır.

Ekonomik bağımsızlığı elde edememek ve finansal açıdan güçlük çekmek, beliren yetişkinlik dönemini zorlu hale getiren ve çeyrek yaşam krizini tetikleyen faktörler arasına yer almaktadır. Aileye yük olma hissi, kısıtlı bütçeyle geçinmeye çalışmak, maddi zorluklar sebebiyle lisansüstü eğitime devam edememek veya sosyal yaşamını istediği gibi sürdürememek gibi pek çok açıdan güçlük yaşayan beliren yetişkinler, kendilerini çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguların hâkim olduğu bir kriz döneminin içerisinde bulmaktadır.

Ülkenin ekonomik durumu, sistemin işleyişindeki aksaklıklar, liyakatsizlik, eğitim ve saha arasındaki ilişkilerin kopukluğu gibi koşullar, bireylerin bu dönemdeki deneyimlerini olumsuz etkilemekte ve üniversiteden işe geçiş sürecini güçleştirmektedir. Bunun yanı sıra, çalıştıkları işten doyum alamayan bireylerin deneyimlerinde, çalışma koşulları ve diğer çalışanlar ve yöneticilerle ilişkiler gibi dışsal etkenlerin de yansıması görülmektedir.

Beliren yetişkinlik, yaşamın pek çok alanında değişikliklerin olduğu ve yeni rollerin ilk kez benimsendiği bir yaşam dönemidir. Bununla bağlantılı olarak yaşamın diğer alanları ve kariyerle ilgili alanlar arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Evlilik ve romantik ilişkilerle ilgili roller veya yaşanan şehrin özellikleri kariyer alanındaki değişimleri etkileyebilmektedir. Aynı anda birden fazla yaşam alanındaki değişiklikleri birlikte yürütmeye çalışmak, deneyimlenen zorlukların ve krizin şiddetini artırabilmektedir.

Bu çalışmada, çeyrek yaşam krizini geçmişte deneyimlemiş ve atlarmış olan katılımcılardan elde edilen bulgulara göre, krizin ardından hayat yeni bir düzene ve rutine oturmakta, krize sebebiyet veren işlerden kurtulmanın ardından mutluluk ve rahatlama gibi olumlu duygular deneyimlenmekte, bireyler yeni elde ettikleri meslek rollerine yönelik yüksek bir motivasyona sahip olmaktadır.

Krizin ardından geçmişteki zorluklara yönelik yeni bir perspektif kazanılmakta, yaşanan zorlu dönemler, bugünkü güçlü yanların oluşmasına katkı sağlayan deneyimler olarak görülebilmektedir. Yaşadıkları zorluklar kimi bireylere, kendileriyle benzer güçlükler yaşayan başkalarına yardım etmek konusunda motivasyon sağlamaktadır.

Öneriler

Bu kısımda, araştırmanın bulgularından yola çıkılarak araştırmacılara, psikolojik sağlık hizmetleri sunan uygulayıcılara, kurumlara ve politika yapıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmacılara Öneriler

- Yirmili yaşlardaki bireylerin sorunlarının bilinirlik kazanması için ne eğitimde ne istihdamda genç nüfus, beliren yetişkinlik döneminde kariyer gelişimi ve çeyrek yaşam krizi konularında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
- Katılımcılardan bazılarının mezuniyet öncesinde yoğun gelecek kaygısı yaşadığı ve ciddi kariyer planları yapmaya başladığı görülmüştür. Çeyrek yaşam krizinin mezuniyet öncesinden itibaren başlayabileceği göz önünde bulundurularak bu dönemden itibaren geçiş sürecinin incelenmesi önerilebilir.
- Çeyrek yaşam krizinin daha geniş bir zaman diliminde, daha bütüncül bir şekilde incelenmesine olanak vermesi bakımından boylamsal araştırmaların yapılmasında yarar vardır.
- Söz konusu çalışmada yalnızca üniversite mezunu bireylerin kariyer gelişimlerindeki çeyrek yaşam krizi deneyimleri ele alınmıştır. Yükseköğretime devam etmemiş genç yetişkinlerin de çeyrek yaşam krizi

deneyimlerine ilişkin çalışmaların yürütülmesi, ne eğitimde ne de istihdamda olan genç nüfus içindeki farklı grupların anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

- Dezavantajlı grupların beliren yetişkinlik döneminde kariyer gelişimi ve çeyrek yaşam krizi deneyimlerinin incelenmesinin, bu kavramların yalnızca belli bir sınıfa hitap etmesinin önüne geçme konusunda faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Çeyrek yaşam krizini ölçmeye yönelik ölçme araçlarının geliştirilmesi ve geniş örneklerle nicel çalışmaların yapılması ve bu yolla kavramın yaygınlığı ve genellenebilirliği üzerine veri elde edilmesi önerilebilir.
- Çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler için destekleyici psikoeğitim, bireyle psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma gibi müdahale programlarının geliştirilerek, bu programların etkisinin test edilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Psikolojik Sağlık Hizmetleri Sunan Uygulayıcılara Öneriler

- Bu çalışmada da ortaya koyulduğu üzere üniversiteden mezun olduktan sonra beliren yetişkinlerin yaşamının pek çok alanında belirsizlikle mücadele ettikleri, zorlu bir geçiş döneminde oldukları ve çeyrek yaşam krizi yaşayabilecekleri göz önüne alınarak uygun müdahalelerde bulunulması gerekmektedir.
- Bu çalışmayla mezuniyetin getirdiği belirsizliğin yıkıcı etkileri gözlenmiş ve esnek düşünme, planlar ve hedefler koyma gibi etkili baş etme stratejileri olan bireylerin bu dönemdeki zorluklarla daha etkin başa çıkabildiği ortaya koyulmuştur. Buna bağlı olarak üniversiteden iş yaşamına geçiş sürecindeki bireylerin baş etme stratejilerinin geliştirilmesi ve belirsizliğe tahammül, değişime açıklık ve esneklik becerilerinin güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin geçiş sürecinde zorluklarla baş etme ve çeyrek yaşam krizinin yıkıcı etkilerinin hafiflemesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.
- Kariyer danışmanlığı yardımı alan katılımcıların sürece yönelik deneyimleri değişmektedir. Bu yardımın yararlı olması, bireyin ve

ihtiyaçlarının iyi tanınmasına bağlıdır. Kariyer danışmanlığı hizmetlerinin yaşam boyu kariyer gelişimi yaklaşımı temel alınarak yürütülmesi, dolayısıyla yaşamın her döneminde bireylerin ihtiyaçlarının anlaşılması ve müdahalelerin gelişimsel özelliklerine göre düzenlenmesi gerekmektedir. Beliren yetişkinlerin ve çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin kariyer danışmanlığı sürecinden, ergenlerden farklı beklentileri olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Üniversiteler ve Politika Yapıcılara neriler

- Mezuniyet sonrası yaşamın pek çok katılımcı için oldukça zorlayıcı ve belirsiz olduğu ortaya koyulmuştur. Üniversitelerin kariyer merkezlerinin tüm öğrencilere ve yeni mezunlara, değişen dünyaya ve iş yaşamına uyum sağlama ve mezuniyet sonrası geçiş sürecinde karşılaşılabilecek zorluklarla baş etme konularında destek sağlayabilir hale getirilmesi, beliren yetişkinlerin istihdama geçiş sürecini daha kolay atlatmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.
- Mezuniyetin ardından sosyal destek alabilecekleri ve yönlendirmeler yapabilecek bir akıl hocasının yokluğu, pek çok katılımcı için zorlaştırıcı bir faktördür. Bu bulguya bağlı olarak mezuniyet sonrası bireylerin desteklenmesi amacıyla üniversitelerin mezun izleme faaliyetleri etkin hale getirilebilir.
- Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun iş arama faaliyetlerini etkin bir şekilde yürütemediği, rastgele denemeler yaptėı ve işe uyum konusunda zorluk yaşadığı grlmştur. Bu soruna önleyici bir yaklaşımla çözüm sunmak adına lisans programlarında mesleki yaşama uyum veya kariyer planlama adlı dersler yaygınlaştırılabilir ve niteliği geliştirilebilir.
- Üniversite ğrencilerine kariyer danışmanlığı müdahalelerini sunması beklenen niversite kariyer merkezleri güçlendirilmeli, yaşam boyu kariyer gelişimi yaklaşımına uygun bir şekilde beliren yetişkinleri de destekleme yoluna gidilmelidir.
- Katılımcıların bir kısmı üniversitede alınan eğitimin teorik ağırlıklı olduğunu, uygulama konusunda yetersiz olduklarını dile getirmişlerdir. Bu

bulgudan hareketle, lisans programları uygulamalı derslerle güçlendirilerek sahayla uyumlu hale getirilmeli ve öğrencilere örgün eğitim çatısı altında uygun staj imkanları sağlanmalıdır.

- Alanlarında pek çok mezunla rekabet ediyor olmak ve biricik hissedememek, değersizlik duygularını beslemekte ve katılımcıları sistemle baş etme konusunda zorlamaktadır. Üniversite kontenjanları ülkenin ihtiyaçları ve istihdam olanakları dikkate alınarak belirlenmeli, bu çerçevede işsiz mezun sayısının artmasının önüne geçilmelidir.
- Katılımcıların büyük kısmının iş arama süreçlerini verimli bir şekilde yürütemediği, farklı iş arama kanallarını kullanmadıkları, daha çok çevrimiçi platformlara özgeçmiş bırakarak iş aradıkları belirlenmiştir. Mezunların iş arama ve bulma süreçlerinde Türkiye İş Kurumu etkin rol oynamalı, iş arama, CV hazırlama ve mülakat teknikleri gibi pek çok konuda gençlere hizmet sunmalıdır. Bu çerçevede çok az üniversitede kurulmuş olan İŞKUR İş Kulübü büroları yaygınlaştırılmalıdır.
- Türkiye İş Kurumu bünyesinde, mezunlara gelişimsel yaklaşımın benimsendiği kariyer danışmanlığı hizmetlerinin de sunulmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers In Psychology, 11*, 341. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). A Longer Road to Adulthood Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. In: Oxford, New York: Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001>
- Arnett, J. J., Kloep, M., Hendry, L. B., & Tanner, J. L. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?* : Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199757176.001.0001>
- Arnett, J. J., Robinson, O., & Lachman, M. E. (2020). Rethinking adult development: Introduction to the special issue. *American Psychologist, 75*(4), 425-430. doi: <https://dx.doi.org/10.1037/amp0000633>
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye’de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 204-227. doi: <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy, 30*(4), 233-250. doi: <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Blustein, D. L., Juntunen, C. L., & Worthington, R. L. (2000). The school-to-work transition: Adjustment challenges of the forgotten half. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology*: John & Wiley Sons, Inc.
- Caplan, G., Mason, E. A., & Kaplan, D. M. (1965). Four studies of crisis in parents of prematures. *Community Mental Health Journal, 1*(2), 149-161. doi: <https://doi.org/10.1007/BF01435204>
- Cirklová, M. J. (2021). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism, 1*-19. doi: <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2 ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990): Harper & Row New York.
- Çağlar, A. & Çağlar, T. (2021). Türkiye Gençlik Araştırması. Erişim Adresi: https://www.kas.de/documents/283907/16886777/T%C3%BCrkiye+Gen%C3%A7lik+Ara%C5%9F%C4%B1rmas%C4%B1+2021_T%C3%BCrkce.pdf/fd08cee1-8d75-02bb-13cb-2bb341b8897d?version=1.6&t=1655118080391
- Çarkıt, E. (2019). Kariyer psikolojik danışmanlığı ve mesleki rehberlik alanında Türkiye’de yayınlanan makalelerin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 149-158. doi: <https://doi.org/10.18506/anemon.520684>
- Çok, F., & Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: Does it (yet) exist? *Online Journal of Counseling & Education*, 4(3). Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/279914729_Emerging_Adulthood_in_Turkey_Does_it_yet_Exist
- Domene, J. F., Arim, R. G., & Law, D. M. (2017). Change in Depression Symptoms Through Emerging Adulthood: Disentangling the Roles of Different Employment Characteristics. *Emerging Adulthood*, 5(6), 406–416. doi: <https://doi.org/10.1177/2167696817700262>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*: WW Norton & company.
- Eurostat. Glossary: Young people neither in employment nor in education and training (NEET). Retrieved from [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Young_people_neither_in_employment_nor_in_education_and_training_\(NEET\)](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Young_people_neither_in_employment_nor_in_education_and_training_(NEET))
- Eurostat. (2021). Young people neither in employment nor in education and training by sex, age and labour status (NEET rates). Retrieved from http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=edat_lfse_20
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*: Okuyan Us.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2). Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17391/181761>
- Glesne, C. (2016). *Becoming qualitative researchers: An introduction*. Pearson.
- Goodman, J., Schlossberg, N. K., & Anderson, M. L. (2006). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*: Springer Publishing Co.
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2007). Conceptualizing emerging adulthood: Inspecting the emperor's new clothes? *Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00017.x>
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2016). *Crisis intervention strategies*: Cengage Learning.

- Krahn, H. J., Howard, A. L., & Galambos, N. L. (2015). Exploring or Floundering? The Meaning of Employment and Educational Fluctuations in Emerging Adulthood. *Youth & Society*, 47(2), 245-266. doi: <https://doi.org/10.1177/0044118x12459061>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology*, 611. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of health psychology*, 21(5), 853-862. doi: <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *The American Journal of Psychiatry*, 145(11), 1358–1368. doi: <https://doi.org/10.1176/ajp.145.11.1358>
- Merriam, S. B. (2002). *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis*, 1(1), 1-17. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*: Sage publications.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* Technological University Dublin, Ireland
- OECD. (2021). “Transition from education to work: Where are today’s youth?”. In *Education at a Glance 2021: OECD Indicators*. doi: <https://doi.org/10.1787/b8bf9527-en>
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). Turning 30’transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46-51.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*: Sage publications.
- Polkinghorne, D.E. (1989). Phenomenological Research Methods. In: Valle, R.S., Halling, S. (eds) *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*. Springer, Boston, MA. doi: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3_3
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*: Penguin, New York.

- Robinson, O. (t.y.) How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst. Erişim Adresi:
<https://www1.firstdirect.com/content/dam/fsdt/en/documents/pdf/quarter-life-crisis-guide.pdf>
- Robinson, O. (2008). *Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis*. (Unpublished doctoral dissertation). University of London, London.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In R. Žukauskiene (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). New York: Routledge.
- Robinson, O. (2016). *Emerging adulthood and quarter-life crisis: A theoretical and empirical view from the UK*. Paper presented at the 24th Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development.
- Robinson, O. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179. doi: <https://doi.org/10.1177%2F2167696818764144>
- Robinson, O. (2020). *Development through Adulthood*. London: Red Globe Press.
- Robinson, O., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: a 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138-148. doi: <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Robinson, O., & Smith, J. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170-191. doi: <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>
- Robinson, O., Wright, G., & Smith, J. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27-37. doi: <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Sandoval, J. H. (2001). *Handbook of crisis counseling, intervention, and prevention in the schools*: Routledge.
- Savickas, M. L. (2002). Career construction. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 6, 130-145. Retrieved from <https://radar.brookes.ac.uk/radar/items/8b8ac814-69c2-45fa-a1f9-93fc3c2e6878/1/>

- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2 ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers; an introduction to vocational development*: Harper & Bros.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298.
- TÜİK. (2022). *İşgücü İstatistikleri, Ocak 2022*. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Ocak-2022-45644#:~:text=Zamana%20ba%C4%9Fl%C4%B1%20eksik%20istihdam%20ve,19%2C0%20olarak%20tahmin%20edildi.&text=Bu%20konu%20ile%20ilgili%20bir,tarihi%2023%20Mart%202022'dir>.
- Ulaş-Kılıç, Ö. (2020). Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Gelişimi. In D. M. Siyez & T. Mutlu-Çaykuş (Eds.), *Yaşam Boyu Kariyer Gelişimi* (pp. 203-227). Ankara: Pegem Akademi.
- Van Manen, M. (2016). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (2nd ed.). New York: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315421056>
- Yeler, Z. (2021). *Çeyrek yaşam krizinde büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yüksek Lisans). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(61), 245-262. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/63470/960767>
- Yeşilyaprak, B. (2012). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığında paradigma değişimi ve Türkiye açısından sonuçlar: Geçmişten geleceğe yönelik bir değerlendirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 97-118. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kpdd/issue/51379/596807>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). Nitel araştırma yöntemleri [Qualitative research methods]. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.



EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı kapsamında yürütülmesi planlanan “Üniversite Sonrası Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu araştırmaya katılma kararını vermeden önce, araştırmanın hangi amaç çerçevesinde yapılmak istendiği anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirmenin ardından özgürce vermeniz gerekmektedir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz ve sorularınız olursa sorunuz.

Bu araştırmanın amacı, 21-35 yaş aralığındaki bireylerin üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde deneyimledikleri zorlukların anlaşılmasıdır. Çalışmaya katılmak için, 21-35 yaş aralığında ve en az ön lisans mezunu olmak, mezuniyet sonrasında ani bir travmatik olaya bağlı olmayan kronik stres ve olumsuz duygular deneyimlenen en az bir aylık bir süreç yaşamış olmak şartları aranmaktadır. Çalışma kapsamında 20 gönüllü katılımcı ile yaklaşık bir-bir buçuk saat sürecek görüşmeler yürütülecektir. Bu görüşmelerde ses kaydı alınacak olup, görüşmelerle ilgili tüm kayıt ve bilgiler anonim olarak bilgisayarda şifreli bir klasörde gizli tutulacaktır. Araştırmadan elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Çalışmaya katıldığınız için sizden hiçbir ücret talep edilmeyecek ve ücret ödenmeyecektir.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Görüşmede sorulacak sorular rahatsızlık verecek nitelikte değildir ancak kendinizi herhangi bir nedenden ötürü rahatsız hissetmeniz ve devam etmek istememeniz durumunda, nedenini açıklamaksızın görüşmeyi yarıda bırakıp çıkma hakkına sahipsiniz, çalışmayı yarıda bırakmanın herhangi bir olumsuz sonucu bulunmamaktadır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve yanıtlanmasını istediğiniz sorularınız için araştırmacıyla e-posta yoluyla iletişim kurabilirsiniz.

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konulara ilişkin araştırmacıdan bilgi alabileceğimi biliyorum. Yazılı olarak bana verilen tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığımı düşünüyorum. Bu koşullar altında araştırma kapsamında vereceğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

İmza/Tarih

Katılımcının Adı/Soyadı

İmza/Tarih

Araştırmacının Adı/Soyadı

EK 2. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 28/01/2021
Toplantı Sayısı : 2
Karar Sayısı : 20

20-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Kübra Berber**'in "Üniversite Sonrası Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizi" başlıklı "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Kübra Berber**'in "Üniversite Sonrası Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 3. Görüşme Soru Listesi

GÖRÜŞME SORULARI

1. Üniversiteden mezun olduktan sonra iş arama/bulma ile ilgili yaşadığınız süreci anlatır mısınız?
2. Bu sürecin zorlayıcı olduğu zamanlar oldu mu, olduysa nasıl?
3. İş ararken/çalışırken en çok sıkıntı yaşadığınız an ne zamandı, anlatabilir misiniz?
4. Bu süreci sizin için olduğundan daha zor hale getiren bir şeyler var mı, bahseder misiniz?
5. Kriz yaşadığınızı düşünerek buraya gelmenize sebep olan belirli olay ve/veya koşullardan bahseder misiniz?
6. Bu olaydan önce yaşamınızda neler oluyordu?
7. Aileniz, varsa partneriniz ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıldı?
8. Genel olarak ruhsal durumunuz ve fiziksel sağlığınız nasıldı?
9. Şu anda aileniz, partneriniz ve arkadaşlarınızla ilişkileriniz nasıl?
10. Mezun olduğunuzdan beri genel olarak neler hissediyorsunuz?
11. Fiziksel ve ruhsal durumunuz nasıl?
12. Bu dönemde zorluklarla başa çıkmak için yaptığınız bir şeyler var mı? Biraz açar mısınız?
13. Bu süreci sizin için kolaylaştıran bir şeyler var mı, bahseder misiniz?
14. Geriye dönüp baktığınızda, yaşadığınız zorlukların bugüne kattığı şeyler var mı?

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Üniversite Sonrası Kariyer Geçiş Sürecinde Çeyrek Yaşam Krizi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 20.05.2022
Gönderim Numarası	: 1840568925
Sayfa Sayısı	:130
Sözcük Sayısı	: 34796
Karakter Sayısı	: 231394
Benzerlik Oranı	: %1
Savunma Tarihi	: 06.06.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Kübra Berber

Tarih: 20.06.2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Kübra Berber

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Araştırma Görevlisi	Ankara Üniversitesi	2019- devam ediyor

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2018
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2019-...

Yayınlar:

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(61), 245-262.

Yavuz, F. C., Berber, K., Şener, T. (2021, April). *Çocuk ve ergenlerin günlük yaşam etkinlikleri ile ilgili kararlarında ana baba tutum ve davranışları* [Paper Presentation]. EGAD, 2021: International Adolescence and Youth Congress

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, K. ve Çok, F. (2021, April). *20-35 yaş aralığındaki bireylerin yaşadığı zorluklar ve çeyrek yaşam krizi* [Paper Presentation]. EGAD, 2021: International Adolescence and Youth Congress

Berber, K., Yeler, Z., Özdoğan, K. ve Çok, F. (2021, November). Validity And Reliability

Study Of Turkish Version Of Crisis Screening Questionnaire -9 [Paper Presentation]. SSEA, 2021: Well-being During Emerging Adulthood, Challenges&Opportunities Conference

