

**T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE AMAÇLAR İLE ÇEYREK YAŞAM KRİZİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SEHER AKGÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU

MAYIS - 2025

T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BELİREN YETİŞKİNLERDE AMAÇLAR İLE ÇEYREK
YAŞAM KRİZİ ARA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEHER AKGÜL

Enstitü Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**“Bu tez 15/05/2025 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri
bulunan jüri üyeleri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU	Başarılı
Doç. Dr. Hülya ERCAN	Başarılı
Doç. Dr. Zöhre KAYA	Başarılı

ETİK BEYAN METNİ

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet X

Hayır ☐

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

SEHER AKGÜL

15.05.2025

ÖNSÖZ

Bu çalışma sadece akademik bir uğraşın ürünü değil; emeğin, sabrın, mücadele etmenin ve umudunu kaybetmeden ilerlemenin sessiz bir hikayesidir. Zorlu ve öğretici geçen bu yolculukta yanımda olan herkese içtenlikle teşekkür etmek isterim.

Tez sürecimin her aşamasında bilgi, tecrübe ve yönlendirmeleriyle bana rehberlik eden, akademik gelişimime ışık tutan, desteğini ve anlayışını her daim hissettiğim kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU'na teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma jürimde yer alarak görüş ve önerileriyle çalışmamın gelişimine katkıda bulunan değerli Doç. Dr. Hülya ERCAN ve Doç. Dr. Zöhre KAYA hocalarıma saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Gerek akademik çalışmalarında gerek kişisel gelişimimde her zaman yanımda olan, bana ve hayallerime inanan, varlığıyla yükümü hafifleten dostum Fatma ARSLAN'a ve her zaman neşesiyle, desteğiyle, sevgisiyle ve bana olan sonsuz güveniyle yanımda olan kuzenden öte kız kardeşim Şeymanur ERDEM'e teşekkür ediyorum.

Yürüdüğüm yolda beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, her daim sevgi ve güvenle destekleyen, varlıklarıyla bana güç veren kıymetli annem Sevim AKGÜL ve babam Ahmet AKGÜL'e sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Çocukluktan bugüne, hayat yolculuğumun her anında hissettirdiği güven, sunduğu sonsuz destek ve arkamda duruşuyla cesaret veren abim Mehmet AKGÜL'e teşekkür ediyorum. Sizin sevginiz ve inancınız karanlıklarımı aydınlığa çevirdi.

Ve son olarak bu çalışmayı zorluklar karşısında yılmadan ilerleyen, hayallerinin peşinden gitmekten vazgeçmeyen, geleceğe umutla bakan ve daima ileriye yürüyen Türk gençlerine ithaf ediyorum. Her biriniz geleceğin umut ışığıdır.

Seher AKGÜL

Mayıs, 2025

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER.....	i
KISALTMALAR.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	iv
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Problem Cümlesi.....	5
Alt Problemler	5
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Varsayımlar	8
Sınırlılıklar	8
Tanımlar	9
1. BÖLÜM: KURAMSAL TEMEL	10
1.1. Beliren Yetişkinlik	10
1.2. Çeyrek Yaşam Krizi	11
1.2.1. Çeyrek Yaşam Krizi Bütüncül Modeli	13
1.2.2. Çeyrek Yaşam Krizi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	15
1.2.2.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	15
1.2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	17
1.3. Amaçlar.....	19
1.3.1. Amaçların Sınıflandırılması	20
1.3.1.1. Günlük Amaçlar	20
1.3.1.2. Başarı Amaçları	21
1.3.1.3. Kişisel Amaçlar	22
1.3.1.4. Yaşam Amaçları	22
1.3.2. Amaçlar ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	23
1.3.2.1. Öz Belirleme Kuramı	23

1.3.2.2. Psikodinamik Kuramlar	26
1.3.2.3. Varoluşçu Kuram	26
1.3.2.4. Amaç Belirleme Kuramı	27
1.3.3. Amaçlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	27
1.3.3.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	27
1.3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	29
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Araştırma Grubu	31
2.3. Veri Toplama Araçları	32
2.3.1. Kriz Tarama Anketi-9.....	32
2.3.2. Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu	33
2.3.3. Günlük Amaçlar Ölçeği	33
2.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	34
2.4. Verilerin Hazırlanması ve Toplanması.....	34
2.5. Verilerin Analizi.....	34
3. BÖLÜM: BULGULAR	37
3.1. Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular	37
3.2. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaç düzeyleri ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular	40
3.3. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeylerini yordamasına ilişkin bulgular	40
4. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	42
4.1. Sonuç ve Tartışma	42
Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	42
Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma	47
Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma	50
4.2. Öneriler	52
4.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	52
4.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER	69
ÖZGEÇMİŞ	76

KISALTMALAR

β	: Standardize edilmiş regresyon katsayısı
N	: Evren Sayısı
n	: Örneklem Sayısı
p	: Anlamlılık
r	: Korelasyon Katsayısı
S_s	: Standart Sapma
vd.	: Ve diğerleri



TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Özellikler.....	32
Tablo 2.2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Çeyrek Yaşam Krizleri Arasındaki Fark	37
Tablo 3.2. Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark.....	38
Tablo 3.3. Katılımcıların Algılanan Gelir Düzeyine Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark.....	38
Tablo 3.4. Katılımcıların Duygusal İlişki Durumuna Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark.....	39
Tablo 3.5. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark.....	39
Tablo 3.6. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler.....	40
Tablo 3.7. Çeyrek Yaşam Krizinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	41

ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1:** Çeyrek Yaşam Krizi Normallik Testi Histogram ve Q-Q Plots Grafikleri.....35
- Şekil 2:** Yaşam Amaçları Normallik Testi Histogram ve Q-Q Plots Grafikleri.....36
- Şekil 3:** Günlük Amaçlar Normallik Testi Histogram ve Q-Q Plots Grafikleri.....36



ÖZET

Başlık: Beliren Yetişkinlerde Amaçlar ile Çeyrek Yaşam Krizi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yazar: Seher AKGÜL

Danışman: Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU

Kabul Tarihi: 15/05/2025

Sayfa Sayısı: vii+76

Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma grubunu 18-30 yaş aralığında yer alan araştırmaya katılmaya gönüllü toplamda 368 beliren yetişkin oluşturmuştur. Araştırma verileri Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu, Günlük Amaçlar Ölçeği, Kriz Tarama Anketi-9 ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde çeyrek yaşam krizinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri (yaşam amaçları, günlük amaçlar, çeyrek yaşam krizi) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeylerini yordamasına ilişkin bulgular çoklu regresyon analizi ile sınanmıştır. Verilerin analizleri için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Bulgulara göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmazken, lisans düzeyinde olanların lisansüstü düzeyindekilerden, gelir düzeyi orta ve düşük olanların yüksek olanlarından, hiç ilişkisi olmayan ve ayrılık yaşayanların ilişkisi olanlarından, aktif olarak çalışmayanların çalışanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi ile yaşam amaçları ve günlük amaçları arasında negatif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşam amaçları ile günlük amaçlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucuna göre beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri çeyrek yaşam krizi düzeyini anlamlı biçimde yordamaktadır. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri çeyrek yaşam krizinin yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Günlük amaçların modelin açıkladığı varyansa katkısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Yaşam Amaçları, Günlük Amaçlar, Çeyrek Yaşam Krizi.

ABSTRACT	
Title of Thesis: Examining the Relationship Between Goals and Quarter-Life Crisis in Emerging Adults	
Author of Thesis: Seher AKGÜL	
Supervisor: Assoc. Prof. Fuad BAKİOĞLU	
Accepted Date: 15/05/2025	Number of Pages: vii+76
The purpose of this study is to examine whether emerging adults' life goals and daily goal levels significantly predict quarter-life crisis. The research was designed in the relational scanning model. A total of 368 emerging adults aged 18-30 who volunteered to participate in the study participated in the study. Research data were collected by the Life Goals Scale Short Form, Daily Goals Scale, Crisis Screening Questionnaire-9 and Personal Information Form by the researchers. To analyze the data, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used independently to determine whether the quarter-life crisis differed according to demographic variables. Developments between the variables of the research (life goals, daily goals, quarter-life crisis) are available through Pearson distribution analysis. It was tested with different multiple regression analysis to determine whether the life dimensions and daily goal level of the identified adults predicted quarter-life crisis levels. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data. According to the findings, while the quarter-life crisis levels of emerging adults did not differ according to gender, they were found to be significantly higher in those with undergraduate degrees than in those with postgraduate degrees, in those with medium and low income levels than in those with high income levels, in those who were not in a relationship and had a separation than in those in a relationship, and in those who were not actively working than in those who were working. According to the results of the research, low and medium level negative significant relationships were found between the quarter life crisis of emerging adults and their life goals and daily goals. A positive, moderately significant relationship was found between life goals and daily goals. According to the results of the multiple regression analysis, the life goals and daily goal levels of emerging adults significantly predict the level of quarter-life crisis. Emerging adults' life goals and daily purpose levels explain approximately 12% of the quarter-life crisis. It was observed that daily goals contributed more to the variance explained by the model. Then, the findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were presented.	
Keywords: Emerging Adulthood, Life Goals, Daily Goals, Quarter Life Crisis.	

GİRİŞ

Problem Durumu

Bireylerin yaşamları boyunca yaşadıkları değişimleri tanımlamak ve açıklamak gelişim psikolojisinin kapsamında yer almaktadır (Onur, 2017). Gelişim psikolojisi, bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini döllenmeden ölüme kadar olan süreç boyunca inceler (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bireyin yaşam boyu gelişimi, deneyimlenen değişimlere bağlı olarak belirli dönemlere ayrılmaktadır. Çeşitli etmenler sebebiyle kültürler arasında bazı farklılıklar olsa dahi gelişim dönemlerinin evrensel bir sırada ilerlediği görüşü kabul edilmektedir (Senemoğlu, 2018). Bu dönemler; doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak tanımlanmaktadır. Bazı kuramcılar gelişim dönemlerini incelerken evrensel sıranın yanında farklı sınıflamaların ve alt boyutların varlığını da ortaya koymuşlardır (Robinson, 2015). Gelişim psikolojisinde ilk kuramcılar insan gelişiminin ergenlik sonunda büyük oranda tamamlandığını düşünmüşlerdir. Gelişimde yaşamın ilk yılları, özellikle ilk altı yaş ve ergenlik öncesi dönemin önemi üzerinde durmuşlardır. Ancak Erikson, Levinson, Bühler ve Jung gibi kuramcılar gelişimde yetişkinlik döneminin de önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Yetişkinliğin, çocukluk döneminde oluşmuş kişiliğin bir yansımasından fazlası olduğu ve daha detaylı incelenmesi gerektiği düşünülmüştür (Onur, 2017).

Çocukluk döneminin incelenmesine oranla çok daha yeni incelenen bir alan olan yetişkinlik dönemi, teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği yaşam şartlarındaki değişimler sebebiyle üzerinde daha fazla durulması gereken bir dönem olarak görülmeye başlanmıştır. Yetişkinlik dönemi ve içerisinde bulundurduğu gelişimsel krizlere yönelik güncelleme yapılmasına gerek duyulmuştur (Schwartz vd., 2013). Birçok kuramcı yaşam boyu gelişim sürecinde en uzun dönem olarak kabul gören yetişkinlik dönemini, özelliklerine göre kendi içerisinde çeşitli alt evrelere ayırarak alt dönemler elde etmişlerdir (Arnett, 2007). Ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasındaki geçiş süreciyle ilgili kültürel ve toplumsal etmenler dikkate alınarak, gençliğin ara bir geçiş olmaktan ziyade bağımsız bir yaşam dönemi olarak kabul edilmesi gerektiği vurgulanmakta ve bu dönem için yeni kavramlar ortaya atılmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bunlardan biri Jeffrey Jansen Arnett'in (2000) beliren yetişkinlik kavramıdır.

Arnett (2000) tarafından ortaya atılan ve bireylerin ergenlikten çıkıp yetişkin olmaları sürecine karşılık gelen beliren yetişkinlik kavramıyla ilgili her geçen gün daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Türkiye'nin de içinde bulunduğu araştırmaların sonuçlarına göre beliren yetişkinlik dönemi, 18-25 yaş aralığını kapsayan ve henüz kendilerini yetişkin olarak görmeyen bireyleri içine aldığı ifade edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Arnett (2014) bu dönemi sadece yetişkinlik dönemine geçiş olarak adlandırmanın bireylerin bu dönemde yaşadıklarına odaklanmak yerine yetişkinlik için ulaşılmak istenen rollere odaklanılacağını vurgulamış ve beliren yetişkinlik dönemi olarak daha detaylı bir biçimde ele almıştır.

Yaşam dönemlerinin geçiş süreçlerindeki değişiklikler ve beklenilmeyen olaylar bireylerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu stres durumuna karşı bireylerin mevcut olan baş etme stratejilerinin yetersizliği, günlük yaşamda işlevselliğin hasar alması ve bunun neticesinde psikolojik dengenin bozulmasına yol açabilmektedir. Geçiş süreçlerinin ürünü olan ve kriz olarak tanımlanan bu durum, bireylerin hayatlarına devam edebilmek için gerekli olan dengeyi bozduğundan psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği görüşüyle krizin araştırmacılar tarafından ele alınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır (Caplan vd., 1965). Sanayileşmiş toplumlarda eğitim hayatının tamamlanıp, iş hayatına geçiş süresinin gecikmesi sebebiyle bireylerin yetişkinlik rollerini kazanmaları ve kimlik gelişimini gerçekleştirmeleri uzun zamana yayıldığı görülmektedir. Bundan dolayı beliren yetişkinler kimlikle ilgili kriz yaşamakta ve bu dönemi zorluklarla geçirmektedir (Cote, 2006).

Türkiye'de bireylerin eğitim yaşamlarının uzaması, eğitim seviyesinin yükselmesi, işsizlik oranı artışları ve bunlar neticesinde çalışma hayatına daha geç yaşlarda ulaşılmaktadır. Bireylerin çalışma yaşamına geç erişimleri evlenme, ebeveyn olma gibi yetişkinlik rollerinin de ertelenmesi neden olabilmektedir. Bu durumda Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminin ortaya çıktığı söylenebilir (Atak vd., 2016). Türkiye İstatistik Kurumu verileri incelendiğinde, ortalama eğitim süresi 2011 yılında Türkiye geneli için 7,3 yıl iken 2023 yılında 9,3 yıla yükselmiştir (TÜİK, 2025d). Her iki cinsiyet grubunda da ilk evlenme yaşının yükseldiği görülmüştür. 2024 yılında ilk evlenme yaşı erkeklerde ortalama 28,3 olurken kadınlarda ortalama 25,8 olmuştur (TÜİK, 2025b).

Kadınlarda ilk defa çocuk sahibi olma yaşı 2001 yılında 26,7 iken 2023 yılında 29,3'e yükselmiştir. İlk doğumunu 2024 yılında yapan annelerin yaş ortalaması ise 27,3 olarak hesaplanmıştır (TÜİK, 2025a). Yine Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 15-24 yaş aralığında yer alan gençlerde işsizlik oranı bir önceki aya göre 0,1 artışla %15,1'e yükselmiştir. Cinsiyet gruplarına bakıldığında bu oran kadınlarda %22,6 olurken, erkeklerde %11 olarak karşımıza çıkmaktadır (TÜİK, 2025e). Genç nüfus içinde ne eğitimde ne istihdamda olan gençlerin oranı 2024 yılında %22,9 olmuştur. Bu oran genç kadınlarda %30,1 iken genç erkeklerde %16,2 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2025c). Yayınlanan bu verileri göz önüne aldığımızda Arnett'in (2000) ortaya attığı gibi yetişkin rollerine ulaşma yaşının Türkiye'de de her geçen gün arttığını ifade edilebilir. Türkiye'de beliren yetişkinliğin en azından kentlerde yaşamına devam eden, eğitim alan ve yeniliklere açık bireyler için var olduğu söylenebilir (Atak, 2011). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçlarına göre Türkiye'de 2024 yılı sonunda 15-24 yaş aralığında genç nüfus yaklaşık 13 milyon olarak hesaplanmıştır. Toplam nüfusun %14,9'unu oluşturan genç nüfusun yaşadıkları olumlu veya olumsuz deneyimlerin incelenmesi oldukça önemli görülmektedir (TÜİK, 2025c). Bu çalışmada Türkiye'deki genç nüfusun birçoğunu içerisine alan beliren yetişkinlik dönemi ele alınmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler sayısız olasılıkla yüz yüze geldiklerinden istedikleri doğrultuda karar vermede diğer gelişimsel dönemlere göre daha kaygılı oldukları belirtilmektedir (Fielding, 2020). Beliren yetişkinler yaşamlarının bu döneminde evlenecekleri kişi ve çalışacakları iş yeri gibi yaşamlarını geri kalanını etkileyebilecek önemli kararları vermek durumunda kalmaktadırlar. Yirmili yaş ve otuzlu yaşların başında bireyler için henüz yetişkinliğe geçmemişken, yetişkinliğe ait olan şeylere karar vermeleri istenmesi stres durumunu ortaya çıkarabilmektedir (Robinson, 2013). Robbins ve Wilner'a (2001) göre yükseköğretimden mezun olana kadar yaşam akışı belirgin olan bireyler, mezun olmayla birlikte geleceklerini göremedikleri zorlayıcı bir belirsizlikle karşı karşıya kalmakta ve güçlü çaresizlik duygusuna kapılmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde ortaya çıkan bu inişli çıkışlı kriz dönemi Robbins ve Wilner (2001) tarafından çeyrek yaşam krizi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bu dönemde kimlik karmaşası yaşayabilir ve yaşamdaki belirsizlikler sebebiyle yakın ilişkilerinde ve iş hayatında krizi deneyimleyebilirler.

Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizinde kimlikleriyle ilgili kafalarında soru işaretleri oluşabilir, kısa ve uzun vadeli amaçlar konusunda kendilerine olan güvenleri azalabilir ve içsel belirsizlikler sebebiyle yakın ilişkilerinde, aile hayatlarında ve kariyerleriyle ilgili bir karmaşa içinde kalabilirler (Robbins ve Wilner, 2001). Bireylerden bu dönemde çeşitli konularda karar vermeleri istenirken aynı zamanda geleceğe dönük amaç belirlemeleri ve bunları gerçekleştirmeleri beklenmektedir. Bireylerin geleceğe yönelik uzun vadede belirledikleri amaçlar yaşam amaçları olarak tanımlanmaktadır (Kasser ve Ryan, 1996). Beliren yetişkinlik dönemine denk gelen, üniversitede öğrenim gören veya yeni mezun olan bireyler bu süreçte belirlemiş oldukları amaçları yerine getirmek için uğraş vermektedirler. Bireyler belirledikleri yaşam amaçlarını değerlendirir ve gerçekleştirmek için seçenekleri denerler. Bu dönemde birey daha çok mesleki hayatları, yakın ilişki ve ilgilerine yönelik amaçlar ortaya koyar (Eryılmaz, 2010). Mesleki hayatlarıyla ilgili plan yapmak, eğitim almak, iş seçmek, iş bulmak; yakın ilişkileriyle ilgili eş seçimi, evlilik; ilgileriyle ilgili boş zaman aktiviteleri bulmak gibi amaçlar bu dönemde yaygın olarak ön plana çıkmaktadır. Beliren yetişkinlikte ileriye yönelik yaşam amaçlarına ulaşabilmek adına bireyler günlük amaçları yerine getirmeye çalışırlar. Günlük amaçların yerine getirilmesi bireylerin farkındalık düzeylerini artırırken aynı zamanda hayatı daha zevkli hale getirebilir. Bu bilgiler ışığında bireylerin yaşam amaçlarının yanında günlük amaçlarının da incelenmesi önemli görülmektedir (Bakioğlu ve Eraslan Çapan, 2015).

Basit olarak görülen bir günlük amaç, hayal edilen geleceğe yönelik yapı taşı olabilmektedir. Önemsiz gibi görünen günlük amaçlar, büyük amaç olan yaşam amacına aracılık edebilmektedir. Ulaşılan günlük amaçlar uzun vadede yaşam amaçlarını kolaylaştırmaktadır. Bundan dolayı bireylerin yaşam amaçlarına ulaşmalarına hizmet eden günlük amaçlara daha fazla değer vermeleri önemlidir (King vd., 1998). Çeyrek yaşam krizinin yaşam amaçları ve günlük amaçlar değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi, beliren yetişkinlikte yaygın biçimde gözlenen krizin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmada “beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri çeyrek yaşam krizini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır.

Alt Problemler

1. Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeyleri
 - a. Cinsiyete,
 - b. Eğitim düzeyine,
 - c. Algılanan gelir düzeyine,
 - d. Duygusal ilişki durumuna,
 - e. Çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaç düzeyleri ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri çeyrek yaşam krizini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Robbins ve Wilner tarafından ortaya atılan çeyrek yaşam krizi popüler kültürün dikkatini çekmeye ve çeşitli araştırmalara konu olmaya devam etmektedir. Çeyrek yaşam krizi beliren yetişkinlerin iş ve ilişki gibi yaşamın birçok alanında yaşadıkları stresli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Beliren yetişkinler çeyrek yaşam krizi ile birlikte depresyon ve anksiyete gibi psikolojik bozukluklar da yaşayabilirler (Robinson 2015). Yapılan boylamsal bir araştırmada yükseköğretim sonrasında çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek ve iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Robinson vd., 2020). Çeyrek yaşam krizinin bireylerin ruh sağlıkları üzerindeki etkilerinin araştırma sonuçlarıyla görülmesi bu krizin daha detaylı şekilde incelenmesi için önemli görülmektedir.

Ulaşılabilen alanyazın sonucunda çeyrek yaşam krizi ile ilgili Türkiye’de sınırlı sayıda araştırma bulunduğu görülmüştür. Türkiye’de çeyrek yaşam krizi ile ilgili yapılan araştırmalardan birinde katılımcıların %87’sinin krizi farklı düzeylerde deneyimledikleri görülmüştür. Aileyle yaşayıp yaşamama, romantik ilişkiye sahip olma olmama gibi etmenler çeyrek yaşam krizini etkilemektedir (Yeler, 2021). Farklı bir araştırmada ise yükseköğretimden mezun olan bireylerin deneyimledikleri zorlu sürece bağlı olarak çeyrek yaşam krizi incelenmiştir. Nitel yöntemle gerçekleştirilen araştırmada; işe girme, uyum sağlama ve doyum elde etme gibi kariyerle ilgili etmenlerin çeyrek yaşam krizine sebep olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte çeyrek yaşam krizinde bireylerin kimlik ve yaşamın anlamıyla ilgili arayışların devam ettiğini, kriz üzerinde içsel ve dışsal çeşitli faktörlerin etkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Berber, 2022). Kamu Personeli Seçme Sınavı aracılığıyla kamuda istediği alanda en az iki defa sınava girmiş ancak yerleşememiş öğretmen adaylarının çeyrek yaşam krizi deneyimlerini detaylı incelemek amacıyla yapılmış nitel bir araştırmada ise, en başta kariyerle ilgili alanlarda olmak üzere sosyal ve romantik ilişkiler ve uygun yetişkin kimliğine ulaşma noktalarında zorluklar yaşandığı ortaya koyulmuştur (Karagöz Çam, 2024). Diğer gelişimsel krizlere oranla çeyrek yaşam kriziyle ilgili literatürde sınırlı sayıda araştırma olduğu ve yeni bir kavram olarak ortaya atıldığı görülmektedir. Bundan dolayı hayatlarının ilk çeyreklerinde bu krizi deneyimleyenler ne yaşadıklarını ve bununla nasıl baş edecekleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları düşünülebilir. Ekonomik açıdan bağımsızlığını henüz eline alamamış olan bireyler psikolojik yardım almakta maddi açıdan zorluk yaşayabilirler ve bu durum yaşadıkları geçiş döneminin farkına varılmasını güçleştirebilir (Robbins ve Wilner, 2001).

Bireyler yaşamları için amaç ortaya koyduklarında genellikle yaşamları daha anlamlı olmaktadır. Günlük yaşamlarındaki eylemleri üzerinde belirledikleri amaçları yol gösterici olabilmektedir (Mohamad vd., 2011). Kendilerine hedef belirleyen bireylerin yaşam doyumlarının yükseldiği ancak hedef belirlemeyen bireylerin depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi problemlerle yüz yüze kaldıkları gözlemlenmiştir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Depresyon tanısı alan bireylerde günlük amaç sayısını artırdıkça depresif ruh halinin iyileşme katettiği sonucuna ulaşılmıştır (Nicklin, 2009). Kişinin amaçlarının peşinden gitmesinin depresyondan koruyan önemli bir etmen olduğu belirtilmektedir (Emmons, 1992). Bireyler amaçlara sahip olduklarında ve bu amaçlara

yönelik çaba gösterdiklerinde mutluluğa yaklaşırlar (Lyubomirsky vd., 2005). Bunların yanında yaşam amaçları bireylerin yaşamlarına anlam yüklemelerinde etkili olan ve kişisel gelişimlerine destek veren bir araç olarak görülmektedir (McKnight ve Kashdan, 2009). Değer verilen günlük amaçlara bağlı olma ve bu amaçlar doğrultusunda ilerleme öznel iyi oluş ile yakından ilgili olduğu görülmüştür (Emmons, 1992). Bunun yanında kişinin yaşam amaçlarıyla ilgili olan günlük amaçlara ulaşması, yaşam amaçlarıyla ilgili olmayanlara oranla öznel iyi oluş üzerinde daha etkili olabilmektedir (King vd., 1998).

Modern dünyada bireyin bir yaşam hedefini belirlemesi ve günlük yaşamındaki davranışlarını bu hedefe yönelik organize etmesi, geçmiş zamana oranla daha güç durumdadır. Bu sebeple yaşam amaçları popüler kültürde üzerine yoğunlaşılan ve araştırmalar yapılan bir kavram haline gelmiştir (Kasser ve Ryan, 2001). Beliren yetişkinlik üniversite okuyanların yetişkinliğe geçiş yaptıkları bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde bireylerden amaçlarını belirlemesi ve yaşam amaçlarını tanımlaması istenmektedir. Yükseköğretim okuyan bireylerin yaşam amaçlarının bulunması yetişkin rollerine uyum sağlamada önemli görülmektedir (Burrow vd., 2010). Bu açıdan beliren yetişkinlerin yaşam amaçları incelenmesi gereken bir alan olarak ön plana çıkmaktadır. Yaşam amaçlarının inşa edilmesinde oldukça önemli görülen ve temelini oluşturan günlük amaçların da bu incelemeye dahil edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Alanyazında beliren yetişkinlikte araştırma konusu olan iki önemli kavram amaçlar ve çeyrek yaşam krizi olduğu görülmüştür. Yapılan literatür incelemesi sonucunda beliren yetişkinlikte benzer problemlere yol açtıkları göze çarpmaktadır. Beliren yetişkinlikte amaç belirleyen bireylerin yaşam doyumu yükselirken, amaç belirlemeyen bireyler depresyon ve anksiyete problemiyle karşılaşabilmektedir. Yine bu dönemde çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler düşük iyi oluşa sahipken, yüksek depresyon ve anksiyete düzeyine sahip olabilmektedirler. Bu benzerliklerden yola çıkarak beliren yetişkinlikte amaçlar ile çeyrek yaşam krizinin birbiriyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Beliren yetişkinlerin amaçları ile çeyrek yaşam krizi deneyimleri ile ilgili hem Türkiye'deki hem de yurt dışındaki kaynaklar taranmış ancak yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu çalışma ile literatürdeki boşluğu doldurmak ve beliren yetişkinlerin amaçlarının çeyrek yaşam krizi üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yapılan araştırma sonrasında Türkiye’de yaşayan beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizini ne düzeyde deneyimledikleri ve bunun ne kadarı üzerinde amaçların etkisinin olduğu ortaya koyulacaktır. Beliren yetişkinler için birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen iki kavramın detaylı ele alınması ve aralarındaki ilişkinin ortaya koyulması geçiş döneminde zorluk yaşayan bireyler açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bireyler ne yaşadıklarını ve bu konuda yalnız olmadıklarını görme fırsatı yakalayabilirler. Bu sayede zorlu beliren yetişkinlik dönemini daha rahat atlatabilmeleri konusunda yardım alabilecekleri bir araştırma ortaya koyulabilir. Bunun yanında beliren yetişkinlik döneminde deneyimlenen zorluklar ve psikolojik etkilerine yönelik önleyici psikolojik danışmanlık uygulamaları geliştirilebilmesi adına önemli bir çalışma olacağı öngörülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın; beliren yetişkinlik döneminde yaşam amaçları, günlük amaçlar ve çeyrek yaşam krizi ile ilişkili diğer faktörlerin araştırılması için basamak olacağı düşüncesi hakimdir.

Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımları aşağıda verilmiştir.

1. Beliren yetişkinlerin ölçek sorularını içten ve dürüstlikle cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmanın araştırma grubunun evreni temsil edebilecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçek maddeleri araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırma beliren yetişkinlerin verecekleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu, Günlük Amaçlar Ölçeği ve Kriz Tarama Anketi-9 ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılacak demografik özellikler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, duygusal ilişki durumu ve çalışma durumu değişkenleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Kişilerin özellikle iş ve aşk hayatında farklı seçenekleri deneyerek kim olduğunun keşfine çıktığı, inişli çıkışlı, daha çok kendine odaklandıkları ne ergen ne de yetişkin olarak arada kalmış hissettikleri, umutlarının gerçekleşmesini sağlayacak bir fırsatlar çağı olarak tanımlanan gelişimsel bir dönemdir (Arnett, 2000).

Çeyrek Yaşam Krizi: Kişilerin beliren yetişkinlik döneminde ilişkilerinde ve iş hayatlarında yaşadığı iniş çıkışlar, maruz kalınan belirsizlik ve stres, kimlikleri ile ilgili karmaşayı çözmeye çalışmaları ve geleceğe ilişkin planlarında güvensizlik hissetmeleri dolayısı ile tecrübe ettikleri bu yaşantılar çeyrek yaşam krizi olarak adlandırılmaktadır (Robbins ve Wilner, 2001).

Yaşam Amaçları: Bireyin gerçekleştirmeyi umduğu uzun dönemli hedefleridir (Kasser ve Ryan, 1996).

Günlük Amaçlar: Kısa vadede gerçekleşmesi beklenen amaçlar olarak nitelendirilmektedir (Carver ve Scheier, (1981).

1. BÖLÜM: KURAMSAL TEMEL

Araştırmanın bu bölümünde beliren yetişkinlik, çeyrek yaşam krizi, yaşam amaçları ve günlük amaçlar kavramlarına yönelik kuramsal çerçeve sunulmuştur. Daha sonra çeyrek yaşam krizi, yaşam amaçları ve günlük amaçlar kavramlarını konu alan çalışmalara yer verilmiştir.

1.1. Beliren Yetişkinlik

Bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişim sürecini anne karnından ölüme kadar geçen dönemleri araştıran bilim dalı gelişim psikolojisi olarak tanımlanmaktadır. Doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak yaşam dönemlerine ayrılarak incelenmektedir. Farklı kültürel toplumlarda bu benzer ya da farklı geçiş sürelerinde yaşansa dahi, gelişim dönemlerinin evrensel olduğu kabul edilmektedir. Son zamanlarda beliren yetişkinlik olarak tanımlanan yeni bir gelişim dönemi ortaya atılmaktadır. Bu kavram ilk defa Arnett tarafından bahsedilmektedir. Beliren yetişkinlik 18- 25 yaş aralığına denk gelen ergenlik ve yetişkinlik arasındaki geçişi içine alan gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu dönem genel olarak 18-25 yaş aralığını içeriyor olsa da bazı araştırmalar bu dönemin 30'lu yaşlara dayanacağını ortaya koymaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Batı kültürlerinde bireylerin evlenme ve çocuk sahibi olma yaşlarını daha ileri yaşlara ötelemeleriyle beliren yetişkinlik kavramı incelenme gereksinimi duyulmuştur. Bireylerin eğitim düzeylerinin artması ve evlilik dışı cinsel ilişkiler yaşamaları geç evlenmeleri üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Toplumsal ve tarihsel çeşitli değişiklikler evlenme ve çocuk sahibi olmak için bireylerin 20'li yaşların başını erken olarak algılamalarına sebep olmaktadır (Wood vd., 2018). Son yıllarda kadınların akademik ve mesleki hayatta varlığının artması ile yaşamlarında ulaşmak istedikleri amaçları da farklılaşmaya başlamaktadır. Bu farklılaşmalar kadınların toplum içerisindeki rollerinin çeşitlenmesine olanak sağlamaktadır. Toplumsal rollerdeki bu değişimler kadınların evlenme ve çocuk sahibi olmaları beklenen yaş düzeylerinin değişmesine sebep olmaktadır. Bunlar neticesinde kadınlar kısa süreli deneyimler yerine uzun süreli deneyimler ile evlenme ve çocuk sahibi olma kararını almaya başlamaktadır (Arnett, 2000). Son zamanlarda Avrupa ve Amerika'da meydana gelen toplumsal

değişimlerin yansımaları Türkiye’de de etkili olmaktadır. Ortak ve bireysel kültürü içerisinde barındıran Türkiye’de gençler nüfusun büyük bir payını karşılamaktadır. Akademik hayat, mesleki hayat, evlenme ve ebeveyn olma ile ilgili toplumsal değişimlerin karşımıza çıkması Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminden söz edilmesine yol açmaktadır (Atak, 2005).

Beliren yetişkinlik, ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçişin eskiye göre daha geç olduğunu ortaya koyan farklı bir gelişimsel dönem olarak son yıllarda alanda kendine yer edinmiştir. Kimlik karmaşası, kararsızlık, özüne odaklanma, istikrarsızlık ve sayısız imkana sahip olma gibi özellikleri bulunan beliren yetişkinlik döneminde bireyler ergen veya yetişkin olarak tam bir kategoride ele alınamamaktadır (Arnett, 2000). Bireyler bu dönem içerisinde ergenlik döneminden ayrılırlar da tamamen bir yetişkinlik dönemine giriş yapamamışlardır. Beliren yetişkinlik döneminde bireyler çeşitli imkanları gözden geçirerek, akademik ve mesleki alanlarda yaşamlarının düzenini sağlamaya çalıştıkları önemli bir dönüm noktasından geçmektedir (Tanner, 2006).

Arnett (2000) beliren yetişkinlik tanımını öne çıkarmadan önce Erikson ve Levinson gibi kuramcılar bu dönem içinde yaşananlar için çeşitli kavramları ortaya atmışlardır. Erikson (1968) ergenlerin ve yetişkinlerin atlatması gereken krizleri ve Levinson (1970) kişilerin yetişkinlik gereksinimlerini elde edebilmeleri için 20’li yaşları üstesinden gelebilmesi gereken bir süreç olduğunu vurgulamaktadırlar (aktaran Arnett vd., 2011). Kuramcıların bahsettikleri dönem beliren yetişkinlik döneminin içerisinde yer alan yaş aralığıyla denk olmaktadır (Arnett, 2000). Arnett beliren yetişkinlik kavramını öne atarken bu sürecin bazı bireyler için güç atlatılabileceğini vurgulaması ve literatürde bazı kuramcılarının çeşitli isimlerle nitelendirdiği bu dönem için benzeşen güçlüklerden söz etmesi, beliren yetişkinliğin yalnızca olanakların çeşitliliğinden heyecan yaratan bir süreç olmamakla birlikte bazı bireyler açısından güçlükle üstesinden gelineceği bir dönem olarak ifade edilmektedir (Yeler, 2021).

1.2. Çeyrek Yaşam Krizi

Beliren yetişkinlik döneminde deneyimlerin daima haz verici olmayacağı vurgulanmaktadır. Mesleki yaşamda beklenenlerin gerçekleşmemesi ve yakın ilişkilerde istenmedik deneyimler neticesinde bireylerde olumsuz duygular ortaya

çıkabilmektedir. Beliren yetişkinlikte bireyler, anksiyete ve bilinmezliklerle uğraşmak zorunda kalabilmektedir (Arnett, 2014). Bireyler beliren yetişkinlik döneminde birden fazla yön ayrımıyla karşı karşıya kalacakları farklı bir sürecin içerisine girmektedirler. Bireylerin sayısız seçenekler arasından karar verme gereklilikleri, geleceğin tahmin edilemez olması, meslek ve evlilik yaşamı ile ilgili engebeler yaşaması, kimlik karmaşalarını halletme çabaları bu geçiş döneminin; çaresizlik, kararsızlık, belirsizlik ve krize evrilmesine neden olabilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001).

Erikson (1950) tarafından gelişimsel krizler ele alınmış ve kriz, bireyin bütünleşmesine engel olan iç ve dış temelli bölünme süreci olarak ifade edilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde kişilerin yaşadığı kriz durumunu betimleyebilmek için “çeyrek yaşam krizi” kavramı kullanılmaktadır (Robinson, 2018). Yirmili ve otuzlu yaşlarda daha yetişkin düzeyine ulaşmamış bireyler yakın ilişki ve meslek gibi mühim konularda karar vererek yetişkinlik dönemine hazırlanır. Aile ile birlikte yaşamına devam eden ve maddi açıdan ailesine bağımlı olan birey çocukluk döneminden ayrılıp tümüyle özerk bir birey olmak için çabalarırken yetişkinlik döneminin en çok stresli zamanıyla karşı karşıya gelmektedir (Robinson, 2013). Çerçevesi belirgin, amaçları ortada, ileriki adımın önceden tahmin edildiği sistemli bir okul yaşamını içeren kişinin ortalama yirmi yaşına kadarki sürecini kapsayan dönemden sonra bunların tam tersi biçimde yaşam şekillenebilmektedir. Belirsizlik ile karşı karşıya kalmanın karmaşalara sebep olduğu ve bu dönemdeki bireylerin tutarsızlık, birden çok olanağın arasından karar verememe ve güçlü bir çaresizlik duygusu deneyimledikleri gözlemlenmektedir. Bu dönemde kriz yaşayan bireyler, verecekleri kararların yaşamlarının diğer bütün noktaları üzerinde yansımaları olacağını düşünmekte ve hayatlarını anlam yüklü hale getirebilmek için çabalamaktadır. Beliren yetişkinlikte hayattaki ani değişiklikler bireylerin yaşamı anlamlı hale getirmeyi planlarken onlar için bu süreç zorlayıcı olabilmektedir. Yirmi yaşlarında kişiler aldıkları kararlara, kabiliyetlerine, yetişkinliğe uygun olmalarına, geçmişe, şimdiye ve geleceğe yönelik şüpheyi yaklaşırlar. Ancak bu şüphe en fazla bireylerin kendilerine duydukları şüphe olarak görülmektedir. (Robbins ve Wilner, 2001).

Çeyrek yaşam krizi ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde kişilerin aldıkları kararları değerlendirerek meslek ve yakın ilişki gibi mevzularda bir amaca yönelik ilerlediklerini ve kimlik arayışı içerisinde bulunduklarını ifade edilmektedir. Bu süreçte kişilerin

kontrolün elinden çıktığını, kararsızlık, anksiyete ve depresyon yaşadıkları belirtilmektedir. Bireylerin çeyrek yaşam krizinde çeşitli kaçınma tepkileri ortaya koymaya çalıştıkları ya da dönem zorlamalarının üstesinden gelemeyip evlilik kararı alma veya mesleki yaşama hızlı bir şekilde giriş yapma gibi davranışlarda bulundukları da görülmektedir. Bu süreçte kişiler en yoğun iş, evlenme, yaşam şekli, aile ve arkadaşlıklar konusunda zorlanma yaşadıkları belirtilmektedir (Jackson ve Panchal, 2007). Yirmili yaşlardaki bireyler sorumluluklarından sınırlandırılmadığı için genel düşüncelere göre rahat atlatılan yaşlar olarak görülmektedir. Fakat Robbins ve Wilner, karar verme sorumluluklar tarafından henüz sınırlandırılmadığından seçim süreci daha karışık ve güç duruma geldiğini söylemektedirler. Beliren yetişkinlerin gelecekleri ile ilgili şüphe hissettikleri, aile ve çevrenin beklentilerini karşılamaya çalıştıkları engembeli geçiş süreci çeyrek yaşam krizi olarak ifade edilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Çeyrek yaşam krizi bütüncül model ile incelenebilmektedir.

1.2.1. Çeyrek Yaşam Krizi Bütüncül Modeli

Oliver Robinson çeyrek yaşam kriziyle ilgili yaptığı araştırmalar sonrasında bütüncül modeli ortaya atmış ve çeyrek yaşam krizinin iki farklı biçimde deneyimlenebileceğini ileri sürmüştür. Bu bakış açısında yetişkin rollerine ulaşmanın olumsuz sonuçlandığı çeyrek yaşam krizi dışarıda kalma olarak betimlenmektedir. Ulaşılmış ancak doyum elde edilmeyen yetişkinlik rollerini bırakarak yetişkinlik öncesi dönemdeki serbest döneme geçme istediği ise hapsolma (sıkışmışlık) olarak adlandırılmaktadır. Beliren yetişkinlikte 21-25 yaş aralığı olan üniversiteden mezun olma dönemine denk gelen süreç çeyrek yaşam krizinin dışarıda kalma biçimi oluştururken; 25-35 yaş aralığına denk gelen süreç ise hapsolma biçimini oluşturmaktadır (Robinson ve Smith, 2010).

Çeyrek yaşam krizi belirli bir oluşum şekli ile ilerlemektedir. Bireylerin bir mesleğe veya ilişkiye hapsolmuş hissetmeleri krizin ilk evresi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin bu ilişkileri veya mesleği bırakarak kendilerine zaman verdikleri dönem krizin ikinci evresini oluşturmaktadır. Farklı bir hayat oluşturabilmek için arayışa çıkmaları krizin üçüncü evresidir. Son evrede ise bireyler farklı ve düzenli bir hayat kurmayı başarırlar (Robinson ve Wright, 2013). Bireylerin yaşamış oldukları kriz evreleri stres deneyimine neden olacak başlangıç ve sonları kapsamaktadır (Robinson vd., 2013). Krizin evreleri aşağıda detaylı şekilde açıklanmaktadır.

Krizin ilk evresi olan hapsolma evresinde krize dair belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu evrede birey içinde bulunmuş olduğu ilişkiyi, mesleği ve sosyal grubu sorgulamakta ve bunların uzun vadede elde etmek istedikleri olmadığını fark etmektedir. Hapsolmada bireyler yetişkinliğe geçmek için kademe kaydetmişlerdir fakat bu kademenin doğru olmadığı düşüncesine kapılırlar ve geri dönüp dönmeme konusunda kararsızlık yaşarlar. Bireyler geri dönmeyi tercih ederlerse yetişkinlik rollerini gerçekleştiremedikleri düşüncesi içerisine girebilirler ve yetişkinlik rollerini yerine getiremezlerse bu durumdan etkilenecek yakınlarının olması bireylerin işin içerisinden çıkmalarını zorlaştırmaktadır. Bunlar neticesinde bireyin gerçek benliği ile dış dünyaya gösterdiği benliği arasında farklılık ortaya çıkabilir (Robinson, 2015)

Krizin ikinci evresinde ilk evrede betimlenen rollere bağlılıklardan bilişsel ve bedensel ayrışma görülmektedir. Krizin duygu olarak daha baskın olunan bu ayrışma evresinde birey suçlu, üzgün, kaygılı ve rahatlama olarak hissedebilmektedir (Robinson vd., 2013). Bu dönemdeki ayrışma bazen kişinin kendi kararıyla bazen ise dış etmenlerden kaynaklı zorlamalar nedeniyle ortaya çıkabilmektedir (Robinson, 2018). Kendi kararları ile farklılaşmaya gidenler edindiği rollerle ilgili kimliklerini aşamalı olarak kaybederler. Bundan dolayı ayrışma yüksek oranda bireyin bilinçli olduğu noktalarda gerçekleşir ve ilerleyen süreçte gelişen bir şekilde birey için kurtulma ümidi içerir. Bunun karşısı olarak dış etmenlerden kaynaklı olarak işten çıkarılmak ya da ilişkiden terk edilmek gibi yaşantılar sonucu gerçekleşen rollerin kaybı, bedensel ayrışmanın zihinsel ayrışmadan daha önce deneyimlenmesine neden olur ve bireyler henüz boşluğu tamamlayacak farklı bir rol bulamadıkları için rolle ilgili kimliklerini yitirebilirler (Robinson vd., 2013).

Krizin üçüncü evresi olan keşif evresinde birey beliren yetişkinlik döneminin çeşitli ana özelliğini gösteren farklı bir hayat şekli benimser. Birey bu aşamada yeni amaçlar ve bağlılıkları araştırır, bunları deneyimler, alternatifleri değerlendirir, üzerlerinde değişiklikler gerçekleştirir ve kendine odaklanır (Robinson, 2015). Birey kendi kimliğiyle ve değer yapılarıyla ilgili daha uygun bir hayat şekli oluşturmak için çabalar. Krizi yakın ilişki konularında yaşayan bireyler için yeni bir ilişkinin olması, krizi mesleki konularda yaşayan bireyler farklı bir mesleki yolu ve eğitim alternatiflerini deneyimlemesini içermektedir. Birey kimlik arayışında daha rahattır, kişiliğin gelişmesine ve değişmesine olanak tanır (Robinson vd., 2013).

Krizin son evresinde birey özüne has ve içsel güdülenme yaşayabileceği farklı rollerin farkına varmıştır. Bu evreden sonra birey içten denetimli ve dış etmenlerin seçimleri üzerinde etkili olmadığı, hayattan daha çok doyum elde ettiği ve kendi yaşantısının sorumluluğunu alıp bu doğrultuda karar verdiği bir sürece giriş yapar. Çeyrek yaşam krizinin evreleri aynı süreçle ilerleyemeyebilir. Bireyden bireye farklılık gösterebilen bu ilerlemede birey dördüncü evreye ulaşp farklı role sahip olduğunu düşünür fakat belirli bir saatten sonra doğru bir noktada olmadığını görerek ikinci evre olan ayrışma evresine geri dönebilir (Robinson, 2015). Bundan dolayı bu evreler bütüncül çeyrek yaşam krizi modeli içerisinde yer almaktadır (Robinson vd., 2013).

1.2.2. Çeyrek Yaşam Krizi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

1.2.2.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Çeyrek yaşam krizi Türkiye’de üzerinde çalışılan yeni bir kavramdır. Çeyrek yaşam kriziyle ilgili Türkiye literatüründe sınırlı araştırma bulunmaktadır. İlgili araştırmalar ve elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Yeler (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi üzerinde büyüme korkusu ve psikolojik katılığın etkisinin olup olmadığı incelenmek istenmiştir. İlişkisel tarama yöntemi ile yapılan çalışmaya 599 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarında katılımcıların %87’sinin çeyrek yaşam krizini farklı düzeylerde yaşadığı görülmektedir. Cinsiyet, sosyal medya kullanım süresi, eğitim ve çalışma durumu gibi değişkenlerinin çeyrek yaşam krizini yordamadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında ailesi ile yaşayanlar eşi ile yaşayanlara göre; romantik ilişkisi bulunmayanlar romantik ilişkisi bulunanlara göre daha fazla kriz yaşamaktadır. Çeyrek yaşam krizinin yaş değişkeni ile ilişkisi yokken, hayattan memnun olma düzeyi ile orta düzeyde negatif ilişkisi vardır.

Özdoğan (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların ilişki doyumlarının romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. 360 beliren yetişkinin katıldığı araştırmada cinsiyet, yaş ve ilişki süreleri de değişkenler arasında yer almaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde çeyrek yaşam krizi romantik yetkinlik ve ilişki süresi ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. İlişki doyumu üzerinde en güçlü değişkenin romantik

yetkinlik olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. İlişki doyumu ile ilişki süresi arasında pozitif ilişki bulunurken; çeyrek yaşam krizi ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Berber (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversiteden mezun olan bireylerin yaşadığı zorlu sürece bağlı olarak çeyrek yaşam krizi deneyimleri incelenmiştir. Nitel olarak gerçekleştirilen araştırmaya yirmi iki ve otuz beş yaşları arasında bulunan 13 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları kriz öncesi, kriz ve kriz sonrası olacak şekilde ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlarda katılımcıların iş hayatına dahil olma, uyum sağlama ve doyum elde etmeleri gibi kariyer ile ilişkili olan etmenler nedeniyle çeyrek yaşam krizi deneyimledikleri görülmüştür. Bunun yanında çeyrek yaşam krizinde bireyler kimlik ve yaşamın anlamıyla ilgili arayışların devam ettiği, kriz deneyiminin içsel ve dışsal birçok etmenden etkilendiği ve hayatın diğer noktaları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Karalı (2023) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adayları ve mezun psikolojik danışmanların psikolojik belirti düzeyleri, varoluşsal yalnızlık, umut, eylemli kişilik değişkenleriyle bir grup sosyodemografik değişken açısından çeyrek yaşam krizi bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya uygun örneklemden 341 katılımcı katılmıştır. Araştırma sonuçlarında psikolojik belirti düzeyi öğrenci ya da mezun olmaya ve ikametgâh durumuna göre farklılık göstermemektedir. Cinsiyet açısından anksiyete alt boyutunda ve romantik ilişki açısından depresyon alt boyutunda farklılaşma görülmektedir. Kriz yaşama algısı, çalışma durumu ve iş memnuniyeti açısından tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Karagöz Çam (2024) tarafından yapılan araştırma Kamu Personeli Seçme Sınavı ile kamuda istediği bölümde en az iki kez sınava girmiş ve yerleşmemiş öğretmen adaylarının olası çeyrek yaşam krizi deneyimlerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşımla yapılmıştır. Araştırmaya 24-35 yaş aralığında 11 öğretmen adayı katılım sağlamıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla veri toplanmıştır. Araştırma verileri kriz öncesi, kriz durumu ve kriz sonrası olmak üzere üç kategoride ele alınmıştır. Sonuçlara göre en başta kariyerler ilgili zorluklar yaşandığı görülmüştür. Devamında ise sosyal ve romantik ilişkiler ve uygun yetişkin kimliğine ulaşma noktasında çeşitli zorluklar yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşamış olduğu sosyoekonomik bağlamın,

üniversite mezunu sayısındaki artışın ve emek piyasasındaki daralmanın da yetişkin rollere erişme sürecini geciktirdiği gözlemlenmiştir.

1.2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Çeyrek yaşam krizi ile ilgili çalışmalar ilk olarak Robinson (2008) tarafından yetişkinliğin başlarındaki gelişimsel güçlükler olarak incelenmiştir. Robinson (2008) araştırmasında beliren yetişkinlikte kriz durumunu, krizin çeşitli görünüşlerini ve krizin bireyin benliğinin biçimlenmesinde etkili olduğunu aktarmaktadır. Robinson (2015) üniversiteden mezun olan katılımcılarla üç defa veri toplayarak gerçekleştirdiği boylamsal araştırmada ise çalışma grubunun 4' te 1'inin mezun olunan yılı takip eden sürede anksiyete ve depresyon yaşadıkları görülmüştür.

Murphy (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırma ile 18-28 yaşları arasındaki bireylerin deneyimlerini inceleyerek çeyrek yaşam krizlerini saptamak amaçlanmıştır. Nitel olarak yapılan çalışmada katılımcılara bireysel görüşmeler ve odak grup çalışmaları uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre beliren yetişkinlik döneminin zorlu geçtiğini ve bazı bireyler için kriz yaşandığı görülmektedir. Bireyler genel olarak yakın ilişkiler, ekonomik problemler ve kimlik karmaşası ile ilgili konularda kriz yaşamaktadırlar. Beliren yetişkinlik döneminde ortaya çıkan bu kriz durumu bireylerin değişimi ve gelişimi için itici bir güç olarak ifade edilmektedir.

Stapleton (2012) tarafından gerçekleştirilen nitel çalışmada psikolojik danışmanların ve danışanların bakış açısıyla çeyrek yaşam krizi incelenmiştir. Eğitim hayatının bitmesinin gecikmesi, mesleki yaşamdaki güçlükler, yakın ilişkilerde karşılaşılan problemler, ebeveyn olma gibi zorlu konularda adapte olmakta zorlandıklarını ve bireylerin çeyrek yaşam krizi yaşadıkları düşünülmektedir. Aile ve toplum kendi dönemlerinde bulunan yetişkin rollerini gençlerden gözetmekte ve bazen bunlar zorlamaya dönüşebilmektedir. Bu dönemde gençler aileden gelen zorlamayı benimsemekte ve dış etmenlerin sebep olduğunu görememektedir. Gençlerin aile ve toplumun zorlamalarının yanında kendi kendilerinden beklediklerini de hayata geçiremediklerinde hayal kırıklığı yaşamaları çeyrek yaşam krizini desteklemektedir.

Balzarie ve Nawangsih (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacı çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin yılmazlık düzeylerinin belirlenmesidir. 421 öğrencinin katıldığı araştırma nicel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan ve çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin ortalama bir yılmazlık seviyeleri olduğu sonucuna varılmıştır.

Robinson ve diğerleri (2020) tarafından üniversite mezunu katılımcılar ile bir yıl boyamsal bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bireylerin kriz deneyimlemelerinin iyi oluş ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında çalışma grubunun 3'te 1'inin mezun olmanın ardından bir yıl içerisinde kriz deneyimlediğini, kriz deneyimlerinin depresyon belirtileri ile pozitif yönlü; iyi oluş ile negatif yönlü anlamlı ilişkili olduğu sonucu görülmüştür. Üniversite hayatı sonrası yaşanan değişimlerin bireyi zorladığı gözlemlenmiştir.

Afnan ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacı çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin stres durumları ile öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 125 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarında çeyrek yaşam krizi kaynaklı stres durumu ile öz yeterlilik arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin öz yeterlilik düzeyleri arttıkça yaşadıkları stres düzeyleri azalmaktadır.

Artiningsih ve Savira (2021) tarafından yapılan çalışmada erken çocukluk dönemindeki yalnızlık ile çeyrek yaşam krizi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. 20-29 yaşları arasındaki 330 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde yalnızlık ile çeyrek yaşam krizi arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin yalnızlık puanları ne kadar yüksekse, çeyrek yaşam krizi puanları da o kadar yüksektir.

Riyonto ve Arini (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya 115 lisansüstü öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarında katılımcıların %86'sının çeyrek yaşam krizi yaşadığına ulaşılmıştır. Çeyrek yaşam krizi uygun iş bulmanın zorlukları ve maddi ihtiyaçlardan kaynaklı yaşanmaktadır.

Herdiana ve Primala Wijaya (2022) tarafından yapılan araştırmada çeyrek yaşam krizinin ruh sağlığına yansımaları incelenmiştir. 18-25 yaş aralığında 459 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada çeyrek yaşam krizi ile pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda çeyrek yaşam krizi ile pozitif ruh sağlığı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Khisbiyah ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacı çeyrek yaşam krizinin psikososyal etmenlerini anlamak ve Covid-19 salgınının Endonezya'nın farklı alanlarındaki beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaktır. Nitel yöntemle gerçekleştirilen araştırmaya 20-29 yaş aralığında 6 katılımcı katılmıştır. Araştırmada sonuçlarında çeyrek yaşam krizini sebepleri arasında iş hayatıyla ilgili belirsizlikler, aile ve evlenme ile ilgili sorunlar, olumsuz düşünce ve duygular olduğu görülmüştür. Bu araştırma çeyrek yaşam krizini önlemek için yapılacaklar konusunda alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Hasyim ve arkadaşları (2024) çeyrek yaşam krizi ile ilgili metaanaliz çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 14 akademik araştırmayı dahil edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre çeyrek yaşam krizini etkileyen iç ve dış faktörler belirlenmiştir. Çeyrek yaşam krizini etkileyen en önemli iç faktörler; amaca, maneviyata ve kaygıya bağlılıktır. Dış faktörler ise yaş, cinsiyet ve sosyal destek olarak bulunmuştur.

1.3. Amaçlar

Amaç kavramı, ulaşılmak istenilen hedef olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük). Kruglanski ve Shah (2003) amacı, kişinin zamanla belirlemeye başladığı ve gerçekleşmesi için çabaladığı gelecek süreçlerle birlikte netliğe kavuşan bilişsel etmenler olarak adlandırmışlardır. Austin ve Vancouver (1996) amacı, beklenenlerin içsel temsilleri olarak tanımlamışlardır. Elliott ve McGregor (2001) ise amacı, beklenen sonuca erişmeye yardımcı olan ya da engel olan etmenlerden kaçınma olarak iki farklı noktadan incelemişlerdir. Yetim (1991) ise amacın kişiliğin bir etkeni olduğunu belirterek bireyin ortaya koyduğu imgelerin bireyin hayatını ve davranışlarını biçimlendirdiğini öne sürmektedir. Amaçların kendisini ortaya çıkaran dinamiklerle bütünleşmekte olduğunu ve zihin, duygu ve eylemlerin de bu dinamiğin içerisinde yer aldığı vurgusu yapılabilir. Amaçların zihin boyutu, imgesinin yaratılması ve bir hiyerarşik yapı içerisinde ele alınarak hedefe götüren yola karar oluşturmakla alakalıdır. Duygu boyutunu, amacın beraberinde

getirdiği duygusal tepkiler oluşturmaktadır. Eylem boyutunda ise amaca ulaşmak için gerçekleştirilen bütün davranışlar yer almaktadır.

Elliot ve Sheldon (1999) bireylerin herhangi bir alanda başarı elde edebilmeleri için kendi inşa ettiği hedeflere yönelik eylemlere yönelmesinin gerekli olduğunu belirtmektedir. Amaç belirlemeden gerçekleştirilen eylemlerin uzun vadede bireyin hayatına yeterli etkisinin olamayacağı düşünülmektedir. Bireylerin belirledikleri amaçlara ulaşmaları hayattan zevk almalarında ve güçlü olmalarında önemli bir etken olabilmektedir. Amaçla ilgili yapılan tanımlardan yola çıkarak Negru (2008) amaçların nitelikleri şu şekilde açıklamıştır:

- 1) Amaçlar bireylerin eylemlerin yön verir.
- 2) Amaçlar değerlendirme, duygu ve eylemlerden etkilenebilir.
- 3) Amaçlar hiyerarşisine göre alt ve üst seviye olarak ayrılabilir.
- 4) Amaçlar beklenen sonuçlar için ortaya konulmuş zihinsel stratejilerdir.

1.3.1. Amaçların Sınıflandırılması

Amaç kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde literatürde farklı tanımların ve sınıflandırmaların yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmada amaçlar; günlük amaçlar, kişisel amaçlar, başarı amaçları ve yaşam amaçları olarak sınıflandırılmıştır.

1.3.1.1. Günlük Amaçlar

Amaçlar kısa vadede mi yoksa uzun vadede mi gerçekleşmesi bekleniyorsa ona göre sınıflandırılmaktadır. Günlük amaçlar kısa vadede gerçekleşmesi beklenen amaçlar olarak nitelendirilmektedir (Carver ve Schier, 1981). Birey amaçlarını belirli bir hiyerarşiye göre dizebilmektedir. Bu hiyerarşik yapıda yaşam amaçları daha üst basamaklarda yer alırken, günlük amaçları daha alt basamaklarda yer alabilmektedir. Kısacası günlük amaçlar, bireylerin yaşam amaçlarına ulaşabilmek için gün içinde gerçekleştirdikleri amaçlardır (Eryılmaz, 2012). Alanyazında günlük amaçlar ve yaşam amaçlarının derinliklerinde farklı etkenlerin bulunduğu ifade edilmektedir. Yaşam amaçlarının derinliklerinde içsel bir güdülenme bulunurken, günlük amaçların derinliklerinde başarı ve öz yeterlilik duyguları bulunmaktadır (King vd., 1998). Yaşam amaçlarının günlük amaçlar üzerinde etkisi bulunduğu gibi günlük amaçlarında

yaşam amaçlarına ulaşmada büyük rolü olduğu ifade edilmektedir (Aypay ve Eryılmaz, 2011).

Uzun vadeli amaçların olumlu şekilde sonuçlanması günlük amaçların belirgin olması ve hayata istendik şekilde aktarılması ile gerçekleşebilmektedir. Bireylerin hayatlarında yaşam amaçlarına yer vermesi değerli görülmektedir. Fakat ne şekilde olursa olsun yaşam amaçlarının gerçekleşebilmesi önünde ön koşul olarak karşımıza çıkan günlük amaçların netlik kazanması ve hayata aktarılmasıyla imkanı hale gelmektedir (Emmons vd., 1998). İfade edildiği gibi birey için yaşam amaçlarına ulaşmada günlük amaçlar büyük öneme sahiptir ve yaşam amaçları için bir basamak görevi üstlenmektedir. Yaşam amaçlarına ulaşmak için ortaya koyulan günlük amaçlar kişinin olumlu duygu içerisinde olmasını sağlarken, amaçsız olan bireylerde ruhsal olarak problemler ortaya çıkabilmektedir (Asgari ve Ricciardell, 2013). Bireyin ulaşmak istedikleri doğrultusunda ortaya koyduğu davranış ve stratejiler günlük amaçlar olarak tanımlanabilir. Günlük davranışların amaca ulaşmada yardımcı bir gücü olması birey için amaç oluşturmada alışkanlık oluşturabilmektedir. Bu durum da bireylerde başarı ihtimalini yükseltebilmektedir (Koestner, 2008).

1.3.1.2. Başarı Amaçları

Başarı, davranışa başlamadan önce belirlenmiş amaçları elde etmek için düzen ve program halinde çaba göstererek bireyin hayatında beklediği sonuçlara varması olarak tanımlanabilir (Maehr ve Zusho, 2011). Akademik alanda zihin yeteneğinin yanı sıra bireyin sınıf içerisinde ortaya koyduğu verim de başarıyı oluşturan etkenlerdendir (Joyce ve Showers, 2002). Başarı amaçlarının üstünde iyi bir performans ve akademik bir konuyu öğrenme şeklinde iki boyutun etkisi bulunmaktadır. Performans amaçları, bireyin yer aldığı toplulukta daha yüksek bir seviyeye gelmek amacıyla iyi bir performans sergilemesini içermektedir. Bunun yanında öğrenme amaçları ise bireyin bir konuyu anlaması, potansiyelini geliştirmesi ve konuda uzmanlaşmasını kapsayan amaçları ele almaktadır (Wentzel, 2000). Başarı amaçları kuramında ise sadece bireyleri motive eden etmenlerle kısıtlı bırakmayıp bireyin sınıf içindeki aldıkları olumlu veya olumsuz motivasyon durumlarıyla da ilgilenilmiştir (Pintrich, 2003).

1.3.1.3. Kişisel Amaçlar

Amaçlar bireyin gerçek olması için uğraş verdikleri olarak betimlenmektedir. Yalnızca gelecek zamanda gerçekleşmesi beklenenlerle kısıtlı olmayıp, gerçekleştirildiğinde devam ettirilmek istenen ve bireyin eylemlerinde rolü olan istekler olarak düşünülebilir (Diener ve Lucas, 2000). Kişisel amaçlar, kişinin hayatında ne için uğraş verdikleri ve yaşamda nelere ulaşmak ya da nelerden kaçınmak istediklerinin gelecek zamanda örnekleri olarak tanımlanabilir (Brunstein vd., 1999). Bireyler kısa vadede kendi gelişimlerini değiştirebilme yeteneğine sahiptir. Bireylerin kısa vadede değişimlerini destekleyen en önemli etmen kişisel amaçların netleştirilmesi ve bu amaçların hayata adapte edilebilmesidir (Baltes vd., 2005). Kişisel amaçlar, bireyin istedik benliğinin bir yansıması olarak düşünülebilir. Bu doğrultuda bireyin benliğine kılavuzluk eden ve içinde bireyin imgelerini, umutlarını ve ideallerini bulunduran amaçlara kişisel amaçlar denilebilir (Markus ve Nurius, 1986). Birey kişisel amaçlarına yüksek oranda bağlanır ve amaçları gerçek olana kadar uğraşır. Kişisel amaçlar boyutunda yaşam anlamı, yaşam doyumu, kişisel farkındalık gibi yaşamı yönlendiren faktörler yer alabilmektedir (Mavisu, 2010).

1.3.1.4. Yaşam Amaçları

Yaşam amaçları kişinin gerçekleşmesini umduğu uzun dönemli hedefleri içermektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bireyin zihinsel ve eylemsel sistemlerle ulaşmak istediği sonuçlar yaşam amaçları olarak tanımlanabilir (Emmons, 1992). Yaşam amaçlarında bireyin yaşamında yapacaklarına dair hedefleri ele alınmaktadır (King vd., 1998). Yaşam amaçları bireylerin öznel varoluşlarını devam ettirebilmeleri için kritik bir güç olarak düşünülmektedir (İlhan, 2009). Yaşam amacı ile anlamı arasında bağ bulunmaktadır. Yaşam amacı şimdi ve geçmişte hayatın anlamlılığı ve yönlendirilebilme hissi ile birlikte amaçlara ulaşma inancı olarak ifade edilebilir (Ryff, 1989). Bundan dolayı bireylerin günlük yaşamlarından ve tecrübelerinden kendilerine yaşam amaçları belirlerlerse yaşamları daha anlamlı hale gelebilir (King vd., 1998).

Bireyler amaçlarına ulaşmak için çaba sarf ettiklerinde yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler ve haz alırlar. Bu durum anlamlı bir hayata sahip olmak adına bireyin ortaya koyduğu çabaya değer olduğunu göstermektedir (Kleftaras ve Psarra, 2012). Yaşam

anlamı ve amacı kavramlarını ile çalışan ilk kuramcılardan biri olan Viktor Frankl (1997) yaşama ait beklentisi olan bireylerin olmayan bireylere göre daha fazla yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Yaşam anlamı veya amacının var olmasının bireyler için önemini vurgulamıştır. Amaçların belirlenmesi ve gerçekleştirilmesi için uğraşılması insanı diğer canlılardan ayıran niteliklerden birisidir. Bireylerin yaşama aktarmak için hedefler ortaya koyması ve bunları gerçekleştirmek için uğraşması olumlu duygulara ve güç kazanmaya yardımcı olmaktadır (Aypay ve Eryılmaz, 2011). Steger (2009) ise yaşam anlamının yaşam amaçlarını kapsadığını ifade etmektedir. Yaşam amacı istenen noktaya doğru ilerlemeye dönük olma olarak düşünülebilir.

1.3.2. Amaçlar ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

1.3.2.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme kavramı, kişinin eylemlerini seçerken ya da düzenlerken dış etmenler yerine içsel etmenleri tercih etmesi olarak ifade edilmektedir. Öz belirleme kuramına göre bireylerin kişilik gelişimleri ve davranışları üzerinde temel psikolojik ihtiyaçlar etkilidir. Bu kurama göre temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlik, özerklik ve ilişki olma şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, bireyin özgür şekilde seçim yapabilmesini ve kendi kararlarını verebilmesini kapsamaktadır. Yeterlilik ihtiyacı ise bireyin içinde yer aldığı ortamda kendisini yetkin görmesidir. Son olarak ilişki kurma ihtiyacı ise bireyin tatmin edici sosyal ilişkiler kurabilmesini ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramında bireylerin hayatlarının gidişatını şekillendiren ve ulaşmak istenen tüm amaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlar için aynı etkiyi ortaya çıkarmadığı söylenmektedir (Kasser ve Ryan, 1993). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma ya da engellenme düzeyleri kişinin içsel motivasyonunu, ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu belirlemektedir. Bundan dolayı bireyler oluşturdukları amaçların yeterlik, ilişki olma ve özerklik ihtiyaçlarını ne seviyede tatmin edeceklerini esas almaktadırlar (Deci ve Ryan, 2000). Öz belirleme kuramı amaçları yaşam amaçları biçiminde irdelemiştir. Yaşam amaçları da temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını sağlaması açısından içsel ve dışsal yaşam amaçları olarak sınıflandırılmıştır (Kasser ve Ryan, 1996).

Öz Belirleme Kuramına Göre İçsel ve Dışsal Amaçlar

Kişinin uzun vadeli olarak belirlemiş olduğu amaçlar yaşam amaçları olarak tanımlanmaktadır. Yaşam amaçları kendi içerisinde içsel ve dışsal yaşam amaçları olarak sınıflandırılmaktadır. İçsel yaşam amaçları; ilişki, aileye katkı, fiziksel sağlık, anlamlı yaşam, topluma katkı ve kişisel gelişim alt boyutlarına sahiptir. Dışsal yaşam amaçları ise maddi başarı, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik alt boyutlarına sahiptir (İlhan, 2009). İçsel amaçlar bireyin kendi doğası ve temel ihtiyaçları ile dışsal amaçlara göre daha uyumludur. Dışsal amaçlar kültürden etkilenebilir ve çevresinden övgü ve sevgi görme gibi gereksinimleri de içerebilir (King vd., 1998). Bireyin temel psikolojik ihtiyaçları ile doğrudan ilişkili olan içsel amaçlar, bireylerin kendi doğruları ile doyum elde etmelerine olanak tanır. Ayrıca bireylerin temel düzey gelişim eğilimleri üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Dışsal amaçlar temel ihtiyaçların tatmin edilmesinde doğrudan bir etkinin aksine bu ihtiyaçların karşılanmasını zorlaştıracı bir etkiye sahip olabilmektedirler (Kasser ve Ryan, 2001).

İçsel Amaçlar

Kişisel gelişim; bireyin psikolojik ve kişisel gelişimleriyle kendine yönelik saygı edinmesini sağlamaktadır. Birey kendinde var olan potansiyeli ve kabiliyeti fark ederek gelişmesi yönünde efor harcar (Dörtyol, 2022).

Topluma katkı; kişinin topluma katkı sağlamak için bir şeyler üretmesi olarak ifade edilmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). İnsan sosyal ve kültürel bir varlık olduğu için yaşamını çevreye ve topluma uyum içerisinde geçirme eğilimindedir (Yavuzer, 1993). Birey içinde bulunduğu topluma ve kültüre destek olarak toplumdan saygı görme ihtiyacını karşılayabilir. Sunduğu destek karşılığı olarak aldığı saygı sayesinde de sosyal kabul edilir ve birey için önemli görülen topluma ait hissetme duygusunu yaşayabilir. (Demirhan, 2018). Topluma katkı amacı kısaca kişinin sosyal sorumlulukları olarak tanımlanabilmektedir (Dörtyol, 2022).

Kişiler arası ilişkiler; bireyin çevresindeki kişilerle tatmin edici ilişkiler geliştirmesini içerir. Tatmin edici ilişkilerin bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisinden söz edilmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bireyin çevresiyle ilişki içerisinde olması hem birey

için hem de toplum için olumlu bir özellik olarak görülmektedir. Oluşturulan ilişkinin kalitesi bireyin yaşam kalitesini de etkilemektedir (Cüceloğlu, 2016).

Fiziksel sağlık; insanların bedensel, sosyal ve ruhsal açıdan sağlıklı olmalarını ifade etmektedir (Aygün, 2014). İnsanlar fizyolojik ve psikolojik iyi olmak için kendilerine amaç edinirler, bu amaçlarda fiziksel sağlık yaşam amacı olarak tanımlanır (Demirhan, 2018). Bireyin fiziksel sağlık amaçlarına uyumlu olması adına temizlik, beslenme, spor ve madde bağımlılığı gibi konularda dikkatli davranışlar ortaya koyması beklenir (Aygün, 2014).

Anlamlı yaşam; bireyin yaşamında var olan her şeyin yaşamının bir parçası olduğunu söyleyen amaç türüdür. Bireye ait olan duygular, düşünceler, davranışlar, sosyal ilişkiler ve genel hayat tarzı anlamlı yaşam amacı için bütünün parçaları olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 2013).

Aileye katkı; bireyin saygı, ait olma ve sevgi gereksinimini doyurması için ailesine katkıda bulunmasını içeren amaçlarıdır. Bireyler içinde bulundukları ailelerden gereksinimlerini karşıladıklarında yaşam kaliteleri artmaktadır (Demirhan, 2018).

Dışsal Amaçlar

İmaj/çekicilik; kişinin dış görünümü sayesinde çekici olmasını sağlayan amaç türü olarak ifade edilmektedir (Dörtyol, 2022). Fiziksel çekicilikte birey beden yapısı, giyimi ve moda açısından ön planda olmayı amaçlamaktadır (Kasser ve Ryan, 1996).

Ünlü olma/tanınma; kişinin sosyal yönden mevki elde etmesi sonucu çevresinden saygı ve ilgi görmesini açıklayan amaç türü olarak tanımlanmaktadır (Demirhan, 2018). Ünlü olma yaşam amacı bireyin hayran olunan ve tanınan biri olma isteğini ortaya koymaktadır (Kasser ve Ryan, 1996).

Maddi başarı; bireyin maddi açıdan varlıklı olmasını ifade eder (Kasser ve Ryan, 1996). Sanayi alanında gelişmiş toplumlarda maddi başarı daha fazla önemli görülmektedir. Bireyler maddi başarıya ulaşmak adına hedeflerinde daha dikkatli davranış gösterirler (Demirhan, 2018).

Ryan ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmada insanın belirlediği amaçların içsel mi yoksa dışsal mı olduğunu sorgulamasının gerekli olduğu belirtilmiştir. Birey belirlediği amacın nedenlerini sorguladığında o amacın türü ortaya çıkmaktadır. Kişinin amaçları belirlerken özerk nedenleri ön planda tutması ve amacın türünün bireyin değerine uygun düzeyde olması önemli görülmektedir (Çelik, 2019). Bireyin amaç edinip bunu gerçekleştirmesi varoluşunu sürdürebilmesi için gereklidir. Bunun aksine edinilen amacın içeriği bu amaca bağlanmaktan daha fazla bireyin mutluluğu üzerinde etkili olmaktadır. İçsel amaçların ruh sağlığı açısından dışsal amaçlara göre daha olumlu etkiye sahip olduğu da vurgulanmaktadır (İlhan, 2009).

1.3.2.2. Psikodinamik Kuramlar

Psikodinamik kuramcılarının biri olan Adler, yaşam amaçlarının 4-5 yaş aralığında oluşmaya başladığını söylemektedir. Adler'e göre her birey kendine yaşam amacı belirleyebilme kapasitesine sahip olarak dünyaya gelmektedir. Ancak önemli olanın bireyin eylemlerini yönlendiren kişisel yaşam amacının belirlenmesi olarak görülmektedir (Adler, 1968; aktaran Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Adler'e göre yaşam amaçları kişinin hayatında eksik olarak gördüğü noktaları tamamlamak adına ortaya koyduğu gizli arayışları olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003).

1.3.2.3. Varoluşçu Kuram

Ruhsal olarak sağlıklı bireyler varoluşçu kurama göre zihinlerinde geleceğe yönelik isteklerini canlandırırlar ve buna ulaşabilmek için çaba gösterirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Rollo May (1969) bunu irade ve amaçlılık olarak ifade etmektedir (aktaran Yetim, 2001). Bireyin seçme potansiyelinin altında seçimi anlamlı hale getiren yapının varlığından bahsedilmektedir. Bireyin geleceğe yönelik seçim yapmasını sağlayan yapı amaçlılık kavramına karşılık gelmektedir. Amaçlar bilinçli olarak oluşturulabildiği gibi bilinç dışıyla da oluşturulabilmektedir. Özellikle bireyin geleceğe yönelik amaçlarının ihtiyaçları çocukluk yaşantılarına bağlı ortaya çıkıyorsa bu amaçlar genellikle bilinç dışıyla oluşmaktadır. Olumsuzluğa odaklanan bireylere oranla amaç belirleyip yaşamlarını iyileştirme yönünde adımlar atan bireyler daha fazla gelişim göstererek varoluşsal gerçeklerine daha hâkim olacaklardır (Yetim, 2001).

1.3.2.4. Amaç Belirleme Kuramı

Kişinin yaşamında ulaşmak istediği gereksinimlerin bilişsel temellerini ele alan Amaç Belirleme Kuramı, Edwin A. Locke ve Gary P. Latham tarafından geliştirilmiştir (Austin ve Vancouver, 1996). Amaç belirleme kuramında öz düzenleme kavramının üzerinde durulmuştur. Bireyin ulaşmak istediği amacın getireceklerine yönelik beklentisiyle amaca ulaşmada göstermiş olduğu yeterlilik o amaca karşı bağlılığı olumlu etkilemektedir (Locke ve Latham 2002). Bu kurama göre amaçların planlanmasında üç ilke söz konusudur. Birinci ilke amaca yönelik planlı olmak amaca ulaşma ihtimalini artırır. İkinci ilke birey oluşturduğu planda yaşadığı engellere yönelik değişiklik yapabilmelidir. Son ilke ise belirlenen amaçların önemli görülmesi amaca karşı olumlu bağlılık oluşturur (Locke, 1996).

1.3.3. Amaçlar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

1.3.3.1. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Amaç kavramı kendi içerisinde sınıflandırılmaktadır. Mevcut araştırmada yaşam amaçları ve günlük amaçlar ele alınmıştır. Türkiye literatüründe yaşam amaçları birçok araştırmaya konu olurken, günlük amaçlarla ilgili sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. İlgili araştırmalar ve elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

İlhan (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin yaşam amaçları ve amaç benlik uyumlarının ihtiyaçlar doyumu ve öznel iyi oluşunu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmaya 18-28 yaşlarında 1474 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam amaçlarının psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların amaçlarını ilişkisel sebepler yerine kişisel sebeplere göre uyarladıkları tespit edilmiştir. Bundan dolayı bireylerin kişisel amaç motivasyonları ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Aydiner (2011) tarafından yapılan araştırma bireylerin yaşam amaçlarının genel öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin yordanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayriyeten cinsiyet, yaş, akademik başarı ve sosyoekonomik düzey değişkenleri de incelenmiştir. Araştırmaya 526 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yaşam amaçları ile genel öz yeterlik arasında pozitif bir ilişki

bulunurken, yaşam amaçları ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yaşam amaçlarının alt boyutları ile genel öz yeterlik arasında da pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların bireysel farkındalık, yaşam amaçları ve maddi kazanç alt boyutları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Demirbaş Çelik (2016) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmada yaşam amacı ile yaşam anlamı arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Cinsiyet değişkeninin bireylerin yaşam amacı ve yaşam anlamı üzerinde etkisine de bakılmıştır. 268 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucuna göre yaşam amacı ve yaşam anlamı arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların yaşam anlamı ve yaşam amacı düzeyleri kadınlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Çelik (2019) tarafından yapılan araştırmanın amacı kişilik özellikleri ve yaşam amaçlarının psikolojik iyi oluşu yordama düzeyinin incelenmesidir. 933 lise öğrencisinin katılım sağladığı araştırma sonuçlarına göre içsel ve dışsal yaşam amaçlarının ve kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklığın psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Dörtüol (2022) tarafından yapılan araştırmada bireylerin azimleri ve yaşam amaçlarının akademik başarı ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. 781 lise öğrencisinin katılım sağladığı araştırmanın sonuçlarına göre yaşam amaçları, azim ve akademik başarı arasında pozitif düşük bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam amaçları cinsiyet, sınıf kademesi ve gelecek planları yönünden farklılaşma göstermektedir. Aynı zamanda yaşam amaçları azim faktörünün etkisiyle akademik başarıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aslan (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaşam amaçlarını yazıya döken ve dökmeyen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşam amaçları düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmaya 18-24 yaş aralığında 100 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam amaçlarını yazıya döken bireylerin kişisel ilişki, topluma katkı, bedensel sağlık, aileye katkı, ünlülük ve psikolojik iyi oluş seviyeleri yazıya dökmeyenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş katılımcıların gelir durumlarına göre de farklılık göstermiştir.

Kadınların yaşam anlamı, aileye ve toplumsal katkıda olma amaçları ise erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

1.3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Amaç kavramı çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Hem benzer hem de farklı birçok değişkenle birlikte çalışılmıştır. İlgili araştırmalar ve elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Hammersla ve McMahan (1990) tarafından yapılan araştırmanın amacı, yaşam amaçlarının bireylerin ilişkileri üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma için 303 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde hem kadınlar hem de erkekler için amaçların orta düzeyde önemli olduğu görülmüştür. Katılımcıların yüzde yetmiş üçü ilişkileri uğruna amaçlarını feda etmeye meyillilerdir. Amaca yönelik ilişki seçimleri bireylerin cinsiyet yönelimi, flört statüsü ve evliliğin önem derecesi gibi değişkenlerden etkilenmektedir. Bunun yanında cinsiyet, yaş, ebeveyn medeni durumu ve not ortalaması değişkenleri amaç ve ilişki seçiminde farklılık göstermemektedir.

Fischer ve Rapkin (1992) tarafından gerçekleştirilen araştırmada amaçların yaşam doyumu ile ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma 179 yaşlı bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ile kişisel amaçlar arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Nurmi (1992) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerin amaçları ve kaygılarında yaş değişkeninin etkisinin olup olmadığını incelenmesi amaçlanmıştır. 19-64 yaş aralığında 371 katılımcı araştırmaya destek sunmuştur. Araştırma sonuçlarında yetişkin bireylerin amaçlarını ve kaygılarını kendi yaşlarındaki gelişimsel görevlere benzer olduğu tespit edilmiştir. Genç yetişkinler ise genel olarak eğitim ve aile ile ilgili geleceğe yönelik amaçlar ortaya koymuşlardır. Orta yaşlılarda çocuklarının canları ve malları ile ilgili amaçları bulurken, yaşlıların kendi yaşlarıyla ilgili amaçları bulunmaktadır.

King ve diğerleri (1998) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın amacı günlük amaçlar ile yaşam amaçlarının kötü korkuları yordayıp yordamadığının araştırılmasıdır. 80 üniversite öğrencisi araştırmaya katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde

kötü korkulardan kaçınmak için günlük ve yaşam amaçlarının kullanıldığının ve bunların bireylerin refah düzeyleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yaşam amaçları ile ilişkili olan günlük amaçların ilgisi olmayan günlük amaçlara göre öznel iyi oluşa önemli derecede katkısı olduğu bulgulanmıştır.

Keresztes ve Piko (2006) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite, psikososyal sağlıkları ve iyilik halleri ile yaşam amaçları arasındaki ilişkinin araştırması amaçlanmıştır. 1109 katılımcının yer aldığı araştırma sonuçlarına göre aktif bireylerin kendilerinde sağlık ve zindeliği daha güçlü, depresif semptomları daha düşük algıladıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanında aktif bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli olarak aktif olan bireyler yaşam amaçlarını belirlerken dışsal değerleri daha az tercih ettikleri görülmüştür.

Aracıl ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmada yaşam amaçları, iş beklentileri ve çalışma alanları arasında ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre her çalışma alanında belirli bir karakteristik örüntü olduğu görülmüştür. Belirli bir alandan mezun olan bireyler yaşadıkları ülkelerin kültürel ve işgücü imkanlarıyla ilgisi olmadan benzer yaşam amaçları ve iş beklentisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anić ve Tončić (2013) tarafından yapılan araştırmada mutluluğa yönelik farklı profilleri olan bireylerin öznel iyi oluşlarını, yaşam amaçlarını ve öz denetimlerini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dolu dolu bir yaşam süren bireylerin içsel yaşam amaçlarına önemsedikleri ve öz deneyimlerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Tam tersi boş yaşama sahip olan bireyler içsel ve dışsal yaşam amaçlarına az önem verirken bu bireylerin öz denetimleri de düşük bulunmuştur.

JuSung ve Kwon (2020) tarafından yapılan araştırmada bireysel niteliklerin, yaşam amacı ve azmin kariyer hazırlama davranışları üstündeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. 210 üniversite öğrencisi araştırmaya katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireysel nitelikleri, istihdam ve yaşam amaçları kariyer hazırlık davranışlarını etkilemektedir. Yaşam amacı ve azim düzeyi ne derece fazlaysa kariyer hazırlık davranış düzeyleri de o derece fazladır.

2. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın yöntemine ilişkin detaylar verilmiştir. Yöntemde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve hazırlanmasında izlenen yollar sırası ile sunulmuştur.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada beliren yetişkinlerde yaşam amaçlarının ve günlük amaçların çeyrek yaşam krizi üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla yürütülen araştırma modelidir (Büyüköztürk, 2019). Araştırmanın bağımsız değişkeni amaçlar (günlük amaçlar, yaşam amaçları) bağımlı değişkeni ise çeyrek yaşam krizi düzeyidir.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireyler oluşturmaktadır. Beliren yetişkinlik Arnett tarafından ortaya atılan ergenlik ve yetişkinlik arasındaki geçiş içine alan gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu dönem genel olarak 18-25 yaş aralığını içerse de bazı araştırmalar bu dönemin 30'lu yaşlara dayanacağını ortaya koymaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu araştırmada beliren yetişkinlik 18-30 yaş aralığı olarak ele alınmıştır. Evrenden, amaçlı örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubu ile çalışma gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmanın araştırma grubunda yer alan beliren yetişkinlerin yaşları 18-30 ($\bar{x}$ =23.48, S_s =3.33) aralığında bulunmaktadır. Araştırmadaki beliren yetişkinlerin çoğunluğu kadın katılımcılardan oluşmaktadır [247 kadın (%67.1); 121 erkek (%32.9)]. Katılımcılar çoğunlukla eğitim düzeyinin lisans düzeyinde (%72.3; n=266), orta gelir düzeyinde (%76.4; n=281), duygusal ilişkisinin olduğu (%41.6; n=153), herhangi bir işte aktif olarak çalışmadığı (%65.8; n=242) ve büyük oranda kısmen çeyrek yaşam krizi yaşadığı (%44.6; n=164) görülmektedir.

Tablo 2.1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Özellikler

Kişisel Bilgiler	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	247	67.1
	Erkek	121	32.9
Eğitim Düzeyi	Lise	30	8.2
	Lisans	266	72.3
	Lisansüstü	72	19.6
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	57	15.5
	Orta	281	76.4
	Yüksek	30	8.2
Duygusal İlişki Durumu	İlişkisi var	153	41.6
	Yok/ ayrıldı	113	30.7
	Hiç olmadı	102	27.7
Çalışma Durumu	Çalışıyor	126	34.2
	Çalışmıyor	242	65.8
Kriz Durumu	Kriz yaşamıyor (1-3 puan)	48	13.0
	Kısmen kriz yaşıyor (4-6 puan)	164	44.6
	Kriz yaşıyor (7-9 puan)	156	42.4
Toplam		368	100.0

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verileri toplanırken Kriz Tarama Anketi-9, Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu, Günlük Amaçlar Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu bölümde kullanılan ölçme araçları ile ilgili bilgi verilmiştir

2.3.1. Kriz Tarama Anketi-9

Kriz Tarama Anketi-9 Petrov, Robinson ve Malinowski (2019) tarafından geliştirilmiş ve Yeler, Berber, Özdoğan ve Çok (2021) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Dokuz maddeden oluşan ankette katılımcılardan Evet ya da Hayır şeklinde cevap vermeleri beklenmektedir. “Normalden daha fazla olumsuz duygu hissediyorum; Şimdilerde yaşamımın ana dönüm noktalarından birinden geçmekteyim ya da çok yakında geçeceğim; Yaşamımın daha fazla anlam ve amaca ihtiyacı olup olmadığını

merak ediyorum.” gibi maddeler yer almaktadır. Anketin puanlanması “Evet = 1, Hayır = 0” şeklinde yapılmaktadır. Toplam puanı 1-3 aralığında olanlar krizi yaşamıyor, 4-6 aralığında olanlar kısmen kriz yaşıyor ve 7-9 aralığında olanlar kriz yaşıyor olarak tanımlanmaktadır. Uyarlama çalışması yapılan Kriz Tarama Anketi-9’un yapı geçerliği, kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerine ($\chi^2/df = 3.46$, RMSEA = .06, NFI= .92, NNFI= .92 CFI = .94, GFI = .98, AGFI = .97, IFI = .94) sahiptir. Güvenirlik için hesaplanan Kuder-Richardson-20 iç tutarlık katsayısının .74 olduğu görülmektedir. Bundan dolayı ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu

İlhan (2009) tarafından geliştirilmiş olan Yaşam Amaçları Ölçeği, İlhan (2016) tarafından güncellenmiştir. Ölçek yedili Likert (1-Hiç, 4-Orta düzeyde, 7-Oldukça) tipine göre derecelendirilmektedir. 47 maddeden oluşan Yaşam Amaçları Ölçeği’nin, 14 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu’nun doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iyi uyum göstergelerine ($\chi^2/df = 3.84$, RMSEA = .071, NFI= .96, NNFI= .96, CFI = .97, CFI = .98, AGFI = .91, IFI = .97) sahip olduğu söylenebilir. Güvenirlik için hesaplanan Cronbach-Alfa katsayısı .87 olduğu görülmektedir. Bundan dolayı ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach-Alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Günlük Amaçlar Ölçeği

Asgari ve Ricciardelli (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bakioğlu ve Eraslan Çapan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 13 madde içeren ölçek tek boyuttan oluşmakta ve ters madde içermemektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireyin günlük amaç belirleme düzeyi yükselmektedir. Ölçek beşli likert derecelendirme (1-Hiç katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum ve 5 Tamamen katılıyorum) şeklindedir. Uyarlama çalışması yapılan Günlük Amaçlar Ölçeği’nin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğu söylenebilir ($\chi^2=192.38$, $sd=63$, $\chi^2/sd=3.05$, RMSEA=0.08, RMR=0.02, SRMR=0.04, GFI=0.91, AGFI=0.87, CFI=0.98, NNFI=0.98). Günlük Amaçlar Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı 0.92, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak

bulunmuştur. Günlük Amaçlar Ölçeğinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach-Alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, duygusal ilişki durumu ve algılanan gelir düzeylerine dair bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir.

2.4.Verilerin Hazırlanması ve Toplanması

Bu araştırmada ilk olarak gerekli etik kurul izni Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan (Ek-2) (04/12/2023 Tarih 163910 Sayılı) uygulama izni alınmıştır. Ölçeklerin uygulama izinleri de ölçek geliştiren ve Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren yazarlardan elektronik posta yoluyla alınmıştır. Ölçek formları gerekli izinler alındıktan sonra tek bir formda toplanmıştır. Araştırmanın verileri Google Formlar üzerinde oluşturulan link ile uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Dahası veri toplama araçlarına bir kontrol maddesi eklenmiştir. Katılımcılara gerekli yönerge verildikten sonra link paylaşılmış ve yanıtlamaları istenmiştir. Araştırmacı herhangi bir kişisel bilgi istenmediğini, katılımın gönüllü olduğunu, verilerin bilimsel amaçla kullanılacağı açıklamıştır. Ölçek formlarının uygulanması ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

2.5.Verilerin Analizi

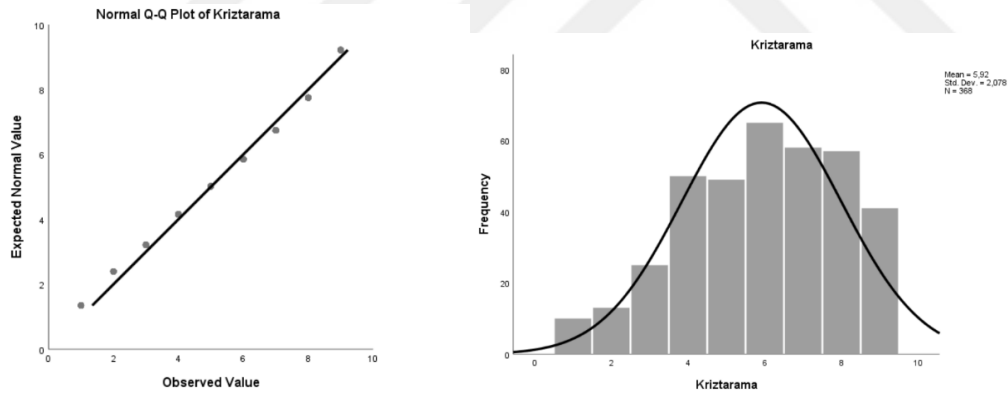
Bu araştırmanın verilerinin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analiz yapılmadan öncelikle araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 2.2’de, çeyrek yaşam krizi normallik testi histogram ve Q-Q plots grafiklerine Şekil 1’de, yaşam amaçları normallik testi histogram ve Q-Q plots grafiklerine Şekil 2’de, günlük amaçlar normallik testi histogram ve Q-Q plots grafiklerine Şekil 3’te yer verilmiştir.

Tablo 2.2. *Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	Ortalama	Ss	Minimum	Maximum	Çarpıklık	Basıklık
Çeyrek Yaşam Krizi	5.92	2.08	1	9	-.36	-.61
Yaşam Amaçları	80.34	8.28	47	98	-.64	.78
Günlük Amaçlar	46.62	9.71	21	65	-.21	-.50

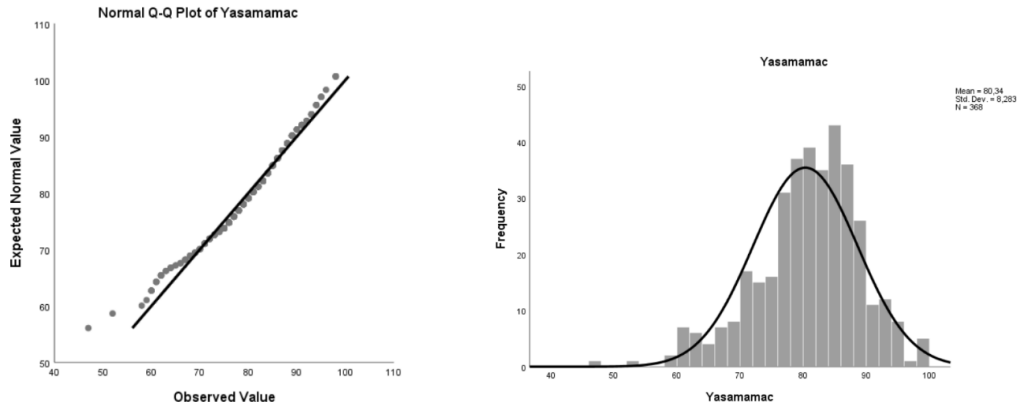
Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanları ile yapılan tablo 2.2'deki normallik analizleri incelendiğinde Çeyrek Yaşam Krizi, Yaşam Amaçları ve Günlük Amaçlar toplam puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları ± 1 değer aralığında olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2001) ve verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Şekil 1. Çeyrek Yaşam Krizi Normallik Testi Histogram ve Q-Q Plots Grafikleri



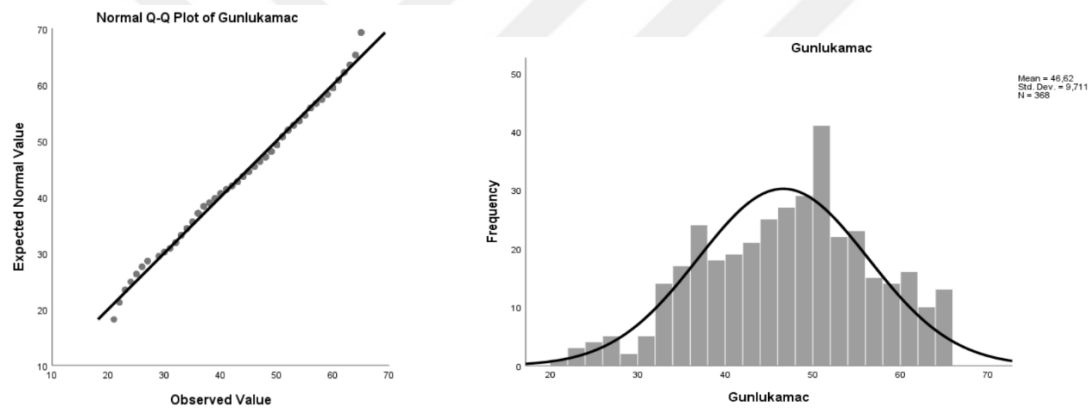
Not: Kriztarama: Çeyrek Yaşam Krizi Toplam Puan

Şekil 2. Yaşam Amaçları Normallik Testi Histogram ve Q-Q Plots Grafikleri



Not: Yasamamac: Yaşam Amaçları Toplam Puan

Şekil 3. Günlük Amaçlar Normallik Testi Histogram ve Q-Q Plots Grafikleri



Not: Gunlukamac: Günlük Amaçlar Toplam Puan

Şekil-1, Şekil-2 ve Şekil-3'teki toplam puanlara ilişkin histogram ve Q-Q plots grafikleri incelendiğinde de verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Veriler normal dağılıma sahip olduğu için parametrik test analizleri tercih edilmiştir. Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin demografik özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaçları ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Beliren yetişkinlerde yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeyini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

3. BÖLÜM: BULGULAR

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizleri düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılaşma durumu, çeyrek yaşam krizinin amaçlarla ilişkisi ve amaçların çeyrek yaşam krizini yordaması incelenmiştir. Bulgular aşağıda sırayla verilmiştir.

3.1. Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Bu araştırmada ilk olarak beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşması incelenmiştir. Beliren yetişkinlerin demografik özellikleri olarak cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi, ilişki durumu ve çalışma durumu ele alınmıştır. Katılımcıların cinsiyetine göre çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasındaki farka bağımsız örneklem t-testi ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Çeyrek Yaşam Krizleri Arasındaki Fark

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Çeyrek yaşam krizi	Kadın	247	5.97	1.97	366	.683	.50
	Erkek	121	5.81	2.29			

Araştırmada yapılan analize göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır ($t=.683$; $p>.05$). Hem kadın hem de erkek beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur.

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark Yönü
Çeyrek Yaşam Krizi	Lise	30	5.90	2.14	3.319	.03	Lisans>Lisansüstü
	Lisans	266	6.07	1.99			
	Lisansüstü	72	5.36	2.31			

ANOVA analizi sonucunda beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F_{(2,365)} = 3.319$; $p < .05$). Farklılaşmanın kaynağını bulmak amacıyla varyansların eşit olduğu göz önüne alınarak post hoc testi olarak LSD kullanılmıştır. Buna göre eğitim düzeyi lisans olanların çeyrek yaşam krizi düzeyleri lisansüstü olanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yani eğitim düzeyi lisans olan beliren yetişkinler lisansüstü düzeyinde olanlardan daha fazla çeyrek yaşam krizi yaşamaktadırlar.

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Algılanan Gelir Düzeyine Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark

Değişkenler	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark Yönü
Çeyrek Yaşam Krizi	Düşük	57	6.42	2.07	6.474	.00	Düşük>Yüksek
	Orta	281	5.94	1.97			
	Yüksek	30	4.77	2.62			

ANOVA analizi sonucunda beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F_{(2,365)} = 6.474$; $p < .05$). Farklılaşmanın kaynağını bulmak amacıyla varyansların eşit olduğu göz önüne alınarak post hoc testi olarak LSD kullanılmıştır. Buna göre gelir düzeyini yüksek algılayanların çeyrek yaşam krizi düzeyleri düşük ve orta algılayanlarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Yani gelir düzeyini orta ve düşük algılayanlar yüksek algılayanlara göre daha fazla çeyrek yaşam krizi yaşamaktadırlar.

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeylerinin duygusal ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 3.4’te verilmiştir.

Tablo 3.4. *Katılımcıların Duygusal İlişki Durumuna Göre Çeyrek Yaşam Krizi Düzeyleri Arasındaki Fark*

Değişkenler	İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark Yönü
Çeyrek Yaşam Krizi	İlişkisi var	153	5.39	2.23	8.676	.00	Yok/ ayrıldı>
	Yok/ ayrıldı	113	6.31	1.94			İlişkisi var
	Hiç olmadı	102	6.26	1.83			Hiç olmadı>
							İlişkisi var

ANOVA analizi sonucunda beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin duygusal ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F_{(2,365)} = 8.676$; $p < .05$). Farklılaşmanın kaynağını bulmak amacıyla varyansların eşit olduğu göz önüne alınarak post hoc testi olarak LSD kullanılmıştır. Buna göre ilişkisi olanların çeyrek yaşam krizi düzeyleri ilişkisi sonlanmış olanlar ve hiç ilişkisi olmayanlarınkinden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Yani hali hazırda bir ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlardan daha az çeyrek yaşam krizi yaşadıkları söylenebilir.

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeylerinin çalışma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına bağımsız örneklem t-testi ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 3.5’te verilmiştir.

Tablo 3.5. *Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Çeyrek Yaşam Krizleri Arasındaki Fark*

Değişkenler	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Çeyrek yaşam krizi	Çalışıyor	126	5.56	2.30	366	-2.415	.01
	Çalışmıyor	242	6.10	1.93			

Araştırmada yapılan analize göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizleri çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($t=-2.415$; $p<.05$). Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerden hali hazırda çalışanların çeyrek yaşam kriz düzeyleri çalışmayanlarınkinden düşük bulunmuştur.

3.2. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaç düzeyleri ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular

Bu araştırmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin amaçlarla ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6. *Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler*

Değişkenler	1	2	3
1. Çeyrek yaşam krizi	—		
2. Yaşam amaçları	-.227**	—	
3. Günlük amaçlar	-.335**	.389**	—

** $p<.01$

Araştırmada yapılan analiz sonucunda beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi ile yaşam amaçları ($r=-.227$) ve günlük amaçlar ($r=-.335$) arasında negatif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Yaşam amaçları ile günlük amaçlar ($r=.389$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

3.3. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeylerini yordamasına ilişkin bulgular

Bu araştırmada son olarak beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı Çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7. *Çeyrek Yaşam Krizinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları*

Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	11.106	.999	-	11.113	.00	-	
Yaşam Amaçları	.028	.013	-.113	-2.131	.03	-.227	-.111
Günlük Amaçlar	.062	.011	-.291	-5.477	.00	-.335	-.276
R= .351, R ² = .123, F= 25.691, Sd= 2;365, p= .000							
Çeyrek Yaşam Krizi= 11.106 + .028 Yaşam Amaçları + .062 Günlük Amaçlar							

Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaçlar düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır ($F_{(2;365)}= 25.691$; $p<.01$). Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri çeyrek yaşam krizi toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Çeyrek yaşam krizinin yordanmasında görece önem sıralaması günlük amaçlar ve yaşam amaçları şeklindedir. Dahası bulgulara yordama katsayıları (β) ve t-testi sonuçları anlamlı bulunmuştur.

4. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara dair tartışma, araştırmadan elde edilen sonuçlar ve öneriler yer almaktadır.

4.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde araştırmanın sonuç ve tartışmasına yer verilmiştir. İlk olarak beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır. Daha sonra beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaç düzeyleri ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular tartışılmıştır. Son olarak beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeylerini yordama gücüne ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın bulguları değerlendirilirken öncelikle uluslararası literatürde kabul görmüş olan (Robbins ve Wilner, 2001) yetişkinlik rollerine ulaşmada yaşanan güçlükleri ifade eden çeyrek yaşam krizi kavramının Türkiye’deki beliren yetişkinler için de gözlenip gözlenmediğinin ortaya koyulması önemli görülmektedir. Kriz Tarama Anketi’nden alınan puanlar doğrultusunda katılımcıların %13’ü kriz yaşamazken, yaklaşık %45’inin kısmen kriz yaşadığı ve yaklaşık %42’sinin kriz yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %87’sinin belli bir düzeyde kriz yaşıyor olması Türkiye’deki beliren yetişkinlerin bu dönemde çeyrek yaşam kriziyle mücadele ettiğini göstermektedir. Yeler ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların %82’sinin farklı seviyelerde kriz yaşadıkları görülmüştür. Kuru ve arkadaşları (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise katılımcıların %91,7’sinin çeyrek yaşam krizine maruz kaldıkları bulgulanmıştır. Benzer şekilde Yeler (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise katılımcıların neredeyse %90’ının belirli düzeylerde çeyrek yaşam krizi varlığı sonuçları destekler niteliktedir. Türkiye’deki beliren yetişkinlerin yüksek düzeyde çeyrek yaşam krizini deneyimliyor olmaları bu kavramın çalışılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın birinci alt probleminde beliren yetişkinlerin demografik değişkenlere göre çeyrek yaşam krizi düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Demografik değişkenler olarak cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan gelir düzeyi, duygusal ilişki durumu ve çalışma durumu ele alınmıştır. Her bir demografik değişkene ilişkin sonuç ve tartışma aşağıda sırası ile verilmiştir.

İlk olarak beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam kriz düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgularda beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Kadın ve erkek katılımcıların çeyrek yaşam krizi düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde, benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kuru vd., 2023; Yeler, 2021). Ancak bunun yanında kadınların çeyrek yaşam krizi düzeylerinin, erkeklerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinden daha yüksek bulunduğu araştırmalar da alanyazında mevcuttur (Robinson vd., 2013; Robinson ve Wright, 2013; Sandahi ve Rusli, 2024). Kadınların ve erkeklerin çeyrek yaşam krizini deneyimledikleri alanlar ile ilgili bulgular ortaya koyan çalışmada ise kadınlar daha çok ilişki ve aileyle ilgili konularda kriz yaşarken, erkekler daha çok işle ilgili alanlarda kriz yaşamaktadır (Robinson ve Wright, 2013).

Görüldüğü üzere kadın ve erkeklerin çeyrek yaşam krizi düzeylerindeki farklılaşma çeşitli araştırmalara göre değişiklik göstermektedir. Bu sonuçların ortaya çıkmasında birçok sebep etkili olabilir. Mevcut çalışmada çeyrek yaşam krizinin cinsiyete göre farklılaşmaması, kadın ve erkek katılımcı grubunun diğer demografik değişkenler açısından benzerlik göstermesine bağlanabilir. Çalışma grubunda yer alan erkek katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olduğu gibi kadın katılımcıların eğitim düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi diğer yaşam görevlerinin yerine getirilmesinde etkili olabilmektedir. Eğitim hayatını tamamlamak iş yaşamı için basamak görevinde olduğu varsayılırsa, aktif çalışma yaşamı da evlilik için basamak görevinde olduğu söylenebilir. Bunun yanında yaşam koşullarındaki zorluklar, yaşam görevlerinin yerine getirilmesinde engel teşkil edebilir. Bu süreçlerdeki gecikmelerin ise çeyrek yaşam krizini ortaya çıkaracağı ifade edilebilir.

İkinci olarak beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi deneyimleri eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Eğitim düzeyi lisans olan beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri lisansüstü olan beliren yetişkinlerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların lisansüstü olanlardan daha fazla çeyrek yaşam krizi yaşadığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Yeler (2021) tarafından yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Mezuniyet sonrası yaşamdaki belirsizliklerin artmasıyla birey kriz yaşayabilmektedir. Bu noktada yaşanan belirsizliklerin bir nebze olsa azaltılması, yetişkin olmayı erteleme, krizin zayıflatılması amacıyla çeşitli seçenekler gözden geçirilmektedir. Lisansüstü eğitimde krizden bir kaçış olarak görülmekte ve öğrencilik süresi uzatılmaktadır (Berber, 2022; Karagöz Çam, 2024). Bu açıdan bakıldığında eğitim durumu lisans olan bireylerin lisansüstü olanlara göre daha fazla kriz yaşıyor olmasının sebebi lisansüstü eğitimin krizden kaçmanın bir yolu olarak görülmesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Alanyazında çeyrek yaşam krizi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmaya rastlanılmazken, çeyrek yaşam krizi ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmaların olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıları üç yaş grubuna ayırarak incelenen araştırmada; 20-25 ve 26-30 yaş aralığındakilerin 31-35 yaş aralığında olan gruba göre daha yüksek düzeyde kriz yaşadıkları görülmüştür. Bu farklılaşmanın sebebinin 31-35 yaş grubundakilerin diğer gruptaki bireylere göre daha yerleşik oldukları ve yaşamlarının daha istikrarlı ilerlemesi kriz düzeylerinin daha düşük çıkmasını sağlamış olabileceği ifade edilmiştir (Yeler vd., 2021). Başka bir araştırmada ise eğitim hayatından gerçek dünyaya geçiş sürecine denk gelmesinden kaynaklı 25-35 yaş aralığındaki kişilerin çeyrek yaşam krizi yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Krizin en çok 20'li yaşlarda yaşandığı sonucu ortaya koyulmuştur (Putri vd., 2022).

Üçüncü olarak beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre anlamlı

şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyini yüksek algılayan beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri düşük ve orta algılayan beliren yetişkinlerden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Yani gelir düzeyi düşük ve orta algılayan beliren yetişkinler yüksek algılayanlara göre daha fazla çeyrek yaşam krizi yaşamaktadırlar. İlgili alan yazın incelendiğinde çeyrek yaşam krizi ve algılanan gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma ile karşılaşılmamıştır. Yalnızca çeyrek yaşam krizinin ekonomik durum, ilişkiler ve kimlik gelişiminden etkilendiği ortaya koyulmuştur (Black, 2004). Ayrıyeten Putri ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmada çeyrek yaşam krizinin genç yetişkinler tarafından sıklıkla finansal sorunlar ve finansal bağımsızlık arzusu nedeniyle deneyimlendiğini göstermektedir. Ülkemizde çeyrek yaşam krizinin özellikle hangi gelir düzeyine sahip kesimlerde daha yoğun olduğunun belirlenmesi, krizin etkilerini azaltmaya yönelik yapılacak uygulamaların bu kesimlerde yoğunlaştırılmasına olanak sağlayabilir. Bu açıdan algılanan gelir düzeyi çeyrek yaşam krizi ile ilgili yapılacak yeni araştırmalar için önemli bir demografik değişken olarak kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

Dördüncü olarak beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeylerinin duygusal ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri duygusal ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre ilişkisi sonlanmış olanlar ve hiç ilişkisi olmayanların çeyrek yaşam krizi düzeyleri ilişkisi olanlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yani hali hazırda bir ilişkisi olan beliren yetişkinler ilişkisi olmayanlardan daha az çeyrek yaşam krizi yaşamaktadırlar. İlgili literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yeler (2021) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkisi olmayanların olanlara göre çeyrek yaşam krizi düzeyleri anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Kendisini yalnız hisseden bireyler daha fazla çeyrek yaşam krizi yaşamaktadır (Artiningsih ve Savira, 2021; Zein vd., 2023). Romantik ilişkisi olan bireylerin olmayanlara göre yaşam doyumları daha yüksekken, depresyon düzeyleri daha düşük olduğu bulunmuştur (Pekel Uludağlı ve Akbaş, 2018).

Beliren yetişkinlik bireylerin hayat arkadaşını aradığı, yakın ilişkileri keşfederek evlendiği dönemdir (Badger, 2005). Evlilik gibi ciddi bir ilişkiye girme yaşı olan beliren yetişkinlik sorumlulukları da beraberinde getirir. Bu sebeple beliren yetişkinlikte

evlenmek ve daha yakın bir ilişkiye başlamak stresli olabilmektedir (Anggraini vd., 2022). Bireyin kendine uygun eş seçmesi, eğitimini tamamlaması ve mükemmel bir iş bulması gibi yetişkin olmanın sayısız gereksinimi çeyrek yaşam krizine yol açan etmenlerdir (Arnett, 2014). Çeyrek yaşam krizinin ilişki kurma ve sürdürmedeki zorluklarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Hafnidar, 2024). Çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin genellikle romantik ilişkilerde bağlılıkla mücadele ettikleri ve değişen yaşam koşulları nedeniyle arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalar yaşadıkları görülmüştür (Gonzalez vd., 2020). Beliren yetişkinlikte gelişimsel görevler açısından bir ilişkiye sahip olmak olumlu olsa bile istenmeyen bir ilişkinin içinde sıkışmak, yeterli doyum elde edilmeyen ilişkiye devam etmek çeyrek yaşam krizine sebebiyet verebilmektedir (Robinson ve Wright, 2013). Özdoğan (2022) yaptığı çalışmada ise çeyrek yaşam krizinin düzeyi ne kadar yüksekse ilişki doyumunun o kadar düşük olduğunu ortaya koymuştur. Beliren yetişkinler için eğitim ve iş hedeflerinin tamamlanmasından sonra romantik ilişki kurmak üçüncü hedef olarak görülmektedir (Ranta vd., 2014). Bunlar ışığında beliren yetişkinlikte ilişkisi olmayan veya yeterli doyum elde edemediği ilişkinin içinde olan bireyler için stres ve beraberinde çeyrek yaşam krizi varlığından söz edilebilmektedir.

Beşinci olarak beliren çeyrek yaşam krizi düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hali hazırda çalışan beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri çalışmayanlarınkinden anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmayan bireyler çalışan bireylere göre daha fazla olumsuz psikolojik belirti gösterdiği görülmektedir (Henderson, 2019; Karalı, 2023; McGee ve Thompson, 2015). Bireylerin kimliklerine uygun iş arayışları ve çalışan rolünü ilk defa deneyimledikleri dönem genellikle beliren yetişkinliğe denk gelmektedir (Arnett, 2014). Bu dönemde bireyin ekonomik bağımsızlığını kazanması ve iş yaşamında istikrarın sağlanması önemli yetişkinlik rollerinden olduğu vurgulanmaktadır (Robinson, 2018). Maddi açıdan zorluk yaşamak ve ekonomik bağımsızlığı kazanamamak çeyrek yaşam krizine sebep olan etmenlerdendir (Berber, 2022; Hasyim, 2024; Putri vd., 2022). Geçimini sağlayamayan beliren yetişkinler ailesine yük olduğunu hissedebilir, sosyal yaşamını istediği biçimde sürdüremeyebilir, ekonomik nedenlerden dolayı lisansüstü eğitime devam edemeyebilir. Bunlar neticesinde kısıtlı bütçe ile yaşamını idame

ettirmeye çalışan beliren yetişkinler çaresizlik ve umutsuzluk duygularının yoğun olduğu kriz olgusuna maruz kalabilmektedir (Berber, 2022).

Ekonomik bağımsızlığın elde edilmesi bireyden beklenen diğer yetişkinlik rollerini kazanmada önemli bir basamak olarak ifade edilmektedir (Mazelis ve Kuperberg, 2022). Beliren yetişkinlikte eğitim, iş, ilişki ve ebeveyn olmayla ilgili beklenen rollerin kazanılmaması sonraki dönemlerde depresyon düzeyini artırdığı görülmüştür (Mossakowski, 2011). Ekonomik olarak bağımsız hale gelmek ve uzun süreli yetişkinlik rolleri kazanmak beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını olumlu şekilde etkilemektedir (Kins ve Beyers, 2010). Ekonomik ve kariyer belirsizlikleri beliren yetişkinlerde stres faktörüne ve beraberinde çeyrek yaşam krizine neden olmaktadır. Bunun yanında çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin diğer bireylere göre daha sık iş değişikliği yaşadıkları belirtilmektedir (Hafnidar, 2024). İlgili alan yazın ve bu araştırmanın bulgularının uyumlu olduğu söylenebilir. Beliren yetişkinlerde ekonomik bağımsızlık yetişkinlik rollerine ulaşmada önemli bir adım olarak görülmektedir. Evlenme ve ebeveyn olmak için çalışıyor olmak bir ön koşul olarak ifade edilebilir. Çalışmayan beliren yetişkinler diğer yetişkinlik rollerine erişme açısından da zorluk yaşadığı varsayıldığından stres duygusu ile karşı karşıya gelebilmektedirler. Stres duygusuna çaresizlik, belirsizlik ve karamsarlık duygularının eşlik etmesiyle çeyrek yaşam krizinden bahsedilebilir.

Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın ikinci alt probleminde beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaç düzeyleri ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığı ele alınmıştır. Araştırma bulgularında çeyrek yaşam krizi ile yaşam amaçları ve günlük amaçlar arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularına göre beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizi arttıkça yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri azalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmada ele alınan değişkenlerin tamamının aynı araştırmada kullanıldığı herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır. İlgili bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Çeyrek yaşam krizine verilen tepkiler arasında amaçsız hissetme veya herhangi bir yaşam amacından yoksun olma bulunmaktadır (Atwood ve Scholtz, 2008). Yaşam amaçlarının sorgulanmaması, motivasyon kaybı, başarılarından doyum alamama, sıkışmışlık hissi ve

gelişim gösterememek gibi durumlar bireyin çeyrek yaşam krizi yaşamasına veya yaşanan krizin düzeyinin artmasına sebep olabilmektedir (Iman, 2021). Benzer şekilde başka bir çalışmada ise amaçsızlık, çaresizlik, kişilerarası ilişkilerde problemler, maddi zorluklar ve iş yaşamı ile ilgili hayal kırıklıklarına karşı duygusal bir tepki olarak çeyrek yaşam krizinin ortaya çıktığından söz edilmektedir (Balzarie ve Nawangsih, 2019).

Beliren yetişkinlik amaç ve anlam arayışını beraberinde getirmektedir (Reece ve Robinson, 2015). Gelişimsel görevler bireyin kendine amaçlar belirlemesinde bir kaynak olarak görülmektedir. Belirlenen amaçlar ise gelecekteki yaşamın yollarını çizmektedir (Salmela Aro vd., 2007). Beliren yetişkinlerin genellikle eğitim, iş ve aile ile ilgili konularda amaçlar oluşturdukları ortaya koyulmuştur (Kurt ve Uçanok, 2019). Gelişimsel görevlere yönelik amaç belirlemek bireyin iyi oluşunu desteklemektedir (Nurmi, 1992). Çeyrek yaşam krizinin temel noktası bireyin yaşam amacını, mesleğini, kişiliğini sorgulaması ve anlam arayışı içerisinde olmasını ifade etmektedir. Beliren yetişkinler hayatlarında ne yapmak istedikleri ve bunu neden yapmak istediklerini sorguladıkları bir dönemdedir. Bu sorgulamalar neticesinde bireyin kimliği ve kariyer süreci oluşmaktadır. Beliren yetişkinler kendi değerlerine yönelik amaçlar belirlemenin ve bu amaçlara ulaşmak adına yaşamlarını düzene sokmaya çabaladıkları bir yolculuğun içerisinde. Aynı zamanda çeyrek yaşam krizinin getirdiği belirsizlikle mücadele edebilmek için amaçlar ve planlar oluşturmak bu dönemde kullanılan baş etme yöntemlerinden biri olarak görülmektedir (Berber, 2022).

Amaçlar yaşama anlam ve bütünlük katmaktadır. Bireyin amaçlara bağlanması yaşam doyumunu artırmaktadır (Bronk vd., 2009; Brustein, 1993; Kasser ve Ryan, 2001). Amaç belirlemek ve uğrunda çabalanan amaca ulaşmak mutluluğu beraberinde getirmektedir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Beliren yetişkinlikte beklentiler ve amaçlar bireyin gelişimi ve yaşama uyumu noktasında önemli görülmektedir (Shulman ve Nurmi, 2010). Yaşam amacı belirlemenin kişinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar yaşam amacı düzeyinin yükselmesinin bireyin psikolojik iyi oluşunu da yükselttiğini göstermektedir (Altıparmak, 2019; Aslan, 2023; İkiz vd., 2018; İlhan, 2009; İlhan ve Özbey, 2010). Beliren yetişkinlerde amaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benzerdir. Amaç belirleyen beliren yetişkinlerin iyi oluş düzeylerinin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Güler Edwards, 2008; Sumner vd., 2015;

Hill vd., 2016). Yine benzer şekilde kendine amaç edinmemenin bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuzluk yarattığı vurgulanmaktadır (Skalezt ve Seiffge Krenke, 2010).

Günlük amaçlara bağlı olmak ve ilerleme yaşamak öznel iyi oluşla güçlü biçimde ilişkili olduğu görülmüştür (Emmons, 1989; Palys ve Little, 1983). Yaşam amaçlarına yönelik belirlenen ulaşılabilir günlük amaçlar bireyin refah düzeyini artırmakta, davranış düzenlemesini kolaylaştırmakta ve yaşama anlam katmaktadır (King vd., 1998). Sheldon ve Kasser (1995) tarafından yapılan çalışmada yaşam amaçlarına ulaşmada aracı olarak görülen günlük amaçların refah düzeyi ile pozitif ilişkiye sahip olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer şekilde yaşam amaçlarına yönelik edinilen ve uygulanan günlük amaçlar kişinin mutluluğunu artırırken, amaçsızlık bazı ruhsal problemlere sebep olmaktadır. Depresyon gibi ruhsal problemlerde bireyin kendine günlük amaç belirlemesi olumlu dönüşler sağlamaktadır (Asgari ve Ricciardelli, 2013). Başka bir araştırmada ise günlük amaç belirleme düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Bakioğlu ve Eraslan Çapan, 2015). Kısaca özetlemek gerekirse beliren yetişkinlikte amaç belirlemek, amaca ilerlemek ve devamında amaca ulaşmak her biri ayrı ayrı bireyin psikolojik açıdan güçlenmesini sağlamaktadır (Turgut, 2022).

Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları, günlük amaç düzeyleri ve çeyrek yaşam krizi düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bir araştırmaya rastlanılmadığı için dolaylı açıdan ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerin bulunduğu araştırmalar tartışılmıştır. Çeyrek yaşam krizinin belirsizlik, çaresizlik, kararsızlık ve amaçsızlıkla kendini gösterdiği ifade edilmektedir. Bu noktada beliren yetişkinlerde amaç belirlememek, çeyrek yaşam krizinin bir sonucu olarak görülebilir. Bunun yanında beliren yetişkinlikte amaç edinmeyen bireylerin edinenlere göre psikolojik açıdan olumsuz ruh sağlığına daha yatkın oldukları yukarıda yer verilen araştırmalar ışığında söylenebilir. Bu doğrultuda amaçların çeyrek yaşam krizinin hem bir sonucu hem de bir nedeni olarak görebilmek mümkündür. Yapılan bu araştırma ile alanyazındaki boşluğun doldurulmasına katkı sağladığı varsayılarak çeyrek yaşam kriziyle ilgili yapılacak yeni araştırmalarda amaç kavramına yer verilmesi önemli görülmektedir.

Araştırmada beliren yetişkinlerde yaşam amaçları ile günlük amaç düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında yaşam amaçları ile günlük amaçlar arsında

pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre beliren yetişkinlerde yaşam amaçları düzeyi artıkça günlük amaç düzeyi artmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde günlük amaçların yaşam amaçları için bir basamak görevi gördüğü ifade edilmektedir (Bakioğlu ve Eraslan Çapan, 2015). Benzer şekilde King ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışmada günlük amaçların arzu edilen yaşam amaçlarına ulaşmada etkili olduğu görülmüştür. Önemsiz gibi görünen günlük amaçlar yaşam amacına ulaşmada oldukça etkili olan bir araçtır. Günlük amaçlar istendik bir geleceğe doğru yürümede önem arz ederken, aynı zamanda korkunç olarak nitelendirilen istenmeyen gelecekte de kaçış yöntemi olarak kullanılabilmektedir (King vd., 1998). Amaçlar hiyerarşik bir yapı içerisindedir. Kısa vadeli günlük amaçlar ve uzun vadeli yaşam amaçları arasında araç-sonuç ilişkisi varlığından söz edilmektedir. Kısa vadede gerçekleştirilen bir günlük amaç, uzun vadedeki bir yaşam amacının işleyişi üzerinde paya sahip olabilir (Austin ve Vancouver, 1996).

Günlük amaçlar bireyin daha geniş ve karmaşık yaşam amacına aktif olarak çaba göstermesini sağlayabilir (Vallacher ve Wegner, 1989). Yaşam amaçlarına bağlı olan ve arada köprü görevi görecektir olan ulaşılabilir günlük amaçlar, tatmin duygusu yarattığından dolayı önemlidir. Belirlenen ve gerçekleştirilen günlük amaçlar, bireyde yaşamına dair kontrol hissini ortaya çıkaracaktır. Aynı zamanda gerçekleştirilen günlük amaç amaca bağlılığı sağlayacak ve yeni günlük amaçlar açısından bir başarı olarak görülecektir. Başarılan her yeni günlük amaç, yaşam amaçlarına yönelik bağlantı oluşturacaktır (King vd., 1998). Duygular aktif amaç arayışında bir ölçü görevine sahip olduğu için günlük amaçlardaki ilerleme duygusal yaşam ile daha yoğun ilişkilidir (King ve Emmons, 1991). Bundan dolayı günlük amaçlarla ilgili birey daha hassas olmalı ve çabasını buna yoğunlaştırabilmelidir. Geri bildirim alınan her günlük amaç diğer amaçların başarısının artmasında rol oynamaktadır (King vd., 1998). Alanyazın ile bu araştırmanın bulgularının tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Günlük amaçlar, yaşam amacına ulaşmada birer adım olarak ifade edilebilir. Bireyin günlük amaçlarına ulaşması ne düzeyde artarsa yaşam amaçlarına ulaşması da o düzeyde artmaktadır.

Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın üçüncü alt probleminde beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeyini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı

ele alınmıştır. Araştırma bulgularında beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeylerinin çeyrek yaşam krizi düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beliren yetişkinlerin yaşam amaçları ve günlük amaç düzeyleri çeyrek yaşam krizi toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıkladığı görülmüştür. Çeyrek yaşam krizinin yordanmasında görece önem sıralaması günlük amaçlar ve yaşam amaçları şeklindedir. Dolayısıyla bireylerin beliren yetişkinlikte yaşamış olduğu çeyrek yaşam krizini etkileyen faktörlerden bazıları ortaya çıkarılmış olmuştur.

Hasyim ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen metaanaliz çalışmasında çeyrek yaşam krizinde rol oynayan içsel faktörlerden birisinin amaca bağlılık olduğu ifade edilmektedir. Amaca bağlılık, bireyin geleceğine yönelik sorumluluklarına ve amaçlarına kendini adanması olarak tanımlanabilir. Beliren yetişkinliğin bireylerin geleceklerine yönelik amaç belirledikleri ve bunları gerçekleştirmeye çalıştıkları bir dönem olduğu söylenebilir. Bunlar uzun vadede gerçekleşmesi beklenen; eğitimi tamamlamak, kendine uygun iş bulmak, evlenmek ve ebeveyn olmak gibi yaşam amaçları olabilir. Belirlenen yaşam amaçlarına ulaşmak için kısa vadede gerçekleşmesi istenen günlük amaçlarda sürece dahil edilebilir. Bireyin günlük amaçlardaki başarısı, yaşam amaçlarına bir adım daha yaklaşmasına olanak sağlayabilir. Çeyrek yaşam krizi ise beliren yetişkinlikte iş ve ilişkilerle ilgili konularda yaşanan belirsizlik, geleceğe yönelik planlarda güvensizlik ve beraberinde yaşanan stres durumu olarak tanımlanmaktadır (Robbins ve Wilner, 2001). Bu araştırma sonucunda; beliren yetişkinlikte günlük amaçlar ve yaşam amaçları belirlemeyen veya amaçlarına ulaşamayan bireylerde çeyrek yaşam krizi varlığından söz edilebilir. Günlük amaçlar, yaşam amaçlarına ulaşmada bir araç olarak görülebilmektedir. Çeyrek yaşam krizi üzerinde günlük amaçların etkisinin yaşam amaçlarının etkisinden daha fazla olmasının sebebi, günlük amaçların yaşam amaçları için bir önkoşul görevinde olmasından kaynaklı olabileceği varsayılabılır. Bu çalışmada literatürde daha önce birlikte çalışılmamış ve kriz ile ilişkili olan bazı faktörler ortaya koyulmuştur. Bu sayede yetişkinliğe giden yolda yaşanan zorluklar ve bunlarla ilişkili etmenleri açığa çıkarmasıyla bu araştırmanın beliren yetişkinlik literatürüne kıymetli ve güncel bir katkı sağladığına inanılmaktadır.

4.2.Öneriler

Araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler verilmiştir.

4.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Mevcut araştırmada katılımcıların %87'sinin belirli düzeyde kriz yaşadığı görülmüştür. Yüksek oranda görülen krizle ilgili Türkiye literatüründe sınırlı çalışma olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda beliren yetişkinlikte deneyimlenen kriz durumuna ve etkileyen faktörlere odaklanan daha fazla araştırma yapılması krizin daha net anlaşılması noktasında faydalı olacaktır.
- Çeyrek yaşam krizini etkileyen faktörlere yönelik nicel ve nitel araştırmaların sürdürülmesi önerilir. Çeyrek yaşam krizi ile ilişkili olabileceği düşünülen umut kavramına dair nicel bir çalışma yapılabilir.
- Boylamsal araştırmalar yaparak çeyrek yaşam krizinin zaman içerisindeki değişimi incelenebilir.
- Krizin yordayıcılarından biri olan günlük amaçlarla ilgili literatürün çok kısıtlı olduğu görülmüştür. Bireyin yaşam amaçlarına ulaşmasının temelini oluşturan ve çeyrek yaşam krizini yordayan günlük amaç kavramı ile ilgili daha fazla nicel ve nitel araştırma yapılması alanyazın için önemli görülmektedir.
- Bu araştırmada çeyrek yaşam krizi düzeyi çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır. Çalışan beliren yetişkinler çalışmayanlara göre daha fazla kriz yaşamaktadır. Bu doğrultudan yola çıkılarak çalışılan alan detaylandırılabilir. Özel sektörde ve kamu kurumlarında çalışıyor olmanın çeyrek yaşam krizi düzeyi üzerindeki etkisi farklı bir araştırmada ele alınabilir.
- Mevcut araştırmadaki katılımcıların çoğunluğu lisans eğitimi düzeyindedir. Ne istihdam ne de eğitimde yer almayan beliren yetişkinlerle çeyrek yaşam krizi çalışılabilir. Bu sayede çeyrek yaşam krizi üzerinde etkili olan farklı değişkenler ortaya çıkarılabilir.

4.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Mevcut araştırmada algılanan gelir düzeyi yüksek olan beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi düzeyleri düşük ve orta algılayanlardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Maddi yetersizliklerden dolayı bireylerin psikolojik desteğe erişmekte zorlandıkları varsayılırsa, yaşadıkları krizin bilincinde olmadıkları düşünülebilir. Beliren yetişkinlik dönemi genel olarak üniversite yıllarına denk gelmektedir. Üniversitelerin psikolojik danışma birimlerinin çeyrek yaşam krizi ile ilgili önleyici, iyileştirici ve krize müdahale rehberlik hizmetlerine yer vermesi ulaşılabilir psikolojik destek açısından önemli görülmektedir.
- Çalışmayan bireylerin çeyrek yaşam krizi düzeyi çalışan bireylerinkine göre daha yüksektir. Türkiye’de yaşanan genç işsizliğinin Türkiye’deki yüksek oranda görülen çeyrek yaşam krizini etkileyen faktörlerden biri olabilir. Bu doğrultuda genç işsizliğinin önlenmesine yönelik politikalar izlenmesi önerilir.
- Psikolojik danışmanlar gibi ruh sağlığı uzmanlarının beliren yetişkinlik dönemi ve bu dönemde yaşanan krizle ilgili daha donanımlı hale gelmesi krizle mücadele edilebilmesi noktasında faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Beliren yetişkinlik döneminde kariyer danışmanlığının, kariyerle ilgili çeyrek yaşam krizinin ortaya çıkmasını önlemede etkili olabileceğine inanılmaktadır. Bundan dolayı kariyer danışmanlığının daha ulaşılabilir hale gelmesinin faydalı olacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

- Afnan, R., Fauzia, R. ve Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis relationship of self-efication with stress in students who are in the quarter life crisis phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Altıparmak, D. (2019). Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Anggraini, J. D., Wahyunengsih ve Agila, S. A. (2022). The existence of the quarter life crisis phenomenon and its effect on student self confidence. *Counseling Guidance Journal*, 3(1), 38-44.
- Anić, P. ve Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135-153.
- Aracı, A. G., Gabaldon, D., Mora, J. G. ve Vıla, L.E. (2007). The relationship between life goals and fields of study among young European graduates. *Springer science business media*, 53, 843-865.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Kloep, M., Hendry, L. B., ve Tanner, J. L. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?* Oxford University Press.
- Artiningsih, A. ve Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31.

- Asgari, Y. ve Ricciardelli, L. (2013). Depression in the community setting: Development and initial validation of the daily goals scale. *Clinical Psychologist*, 17(3), 106-114.
- Aslan, B. (2023). *Üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak H., Tatlı C. E, Çokamay G., Büyükpabuşcu H. ve Çok F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Atwood J. ve Scholtz C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemp Fam Therapy*, 30(4), 233-250.
- Austin, J. T. ve Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Aypay, A. ve Eryılmaz A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olma ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 149-158.
- Badger, S. (2005). *Ready or not? Perceptions of marriage readiness among emerging adults*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Brigham Young University.
- Bakioğlu, F. ve Eraslan Çapan, B. (2015). Günlük Amaçlar Ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 64-72.
- Baltes, P. B., Freund, A. M. ve Riediger, M. (2005). Managing life through personal goals: İntergoal facilitation and intensity of goal pursuit in younger and older adulthood. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(2), 84-91.
- Balzarie, E. N. ve Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494-500.
- Berber, K. (2022). *Üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Black, A. S. (2004). *“Halfway between somewhere and nothing”: An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. Yüksek Lisans Tezi. Wichita State University.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. ve Finch, H. (2009). Purpose, Hope, and Life Satisfaction in Three Age Groups, *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., ve Maier, G. W. (1999). The pursuit of personal goals: A motivational approach to well-being and life adjustment. In J. Brandtstädter and R. M. Lerner, *Action and self-development: Theory and research through the life span*, 169 196.

- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C. ve Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well being. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1265-1273.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem.
- Caplan, G., Mason, E. A., ve Kaplan, D. M. (1965). Four studies of crisis in parents of prematures. *Community Mental Health Journal*, 1(2), 149-161.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2016). *Yeniden İnsan İnsana*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Côté, J. E. (2006). Emerging Adulthood as an Institutionalized Moratorium: Risks and Benefits to Identity Formation. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 85–116). American Psychological Association.
- Çelik, S. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-133.
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Diener, E. ve Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, need fulfilment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Dörtöyl, Z. (2022). *Lise öğrencilerinde azim, yaşam amaçları ve başarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Elliot, A. J. ve McGregor, H. A. (2001). A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Elliot, A. J. ve Sheldon, K. M. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482-497.
- Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87–126). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 292-300.
- Emmons, R. A., Colby, P. M. ve Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 163–178). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton Company Inc., New York.
- Eryılmaz, D. A. (2010). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20, 53-66.

- Eryılmaz, A. (2012). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448.
- Fielding, L. E. (2020). *Yetişkin olmak: Büyümek ve duygusal olgunluğa erişmek* (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: Aganta Kitap.
- Fischer, K. ve Rapkin, B. D. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychology and Aging*, 7(1), 138-149.
- Frankl, V. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Gonzalez, M., Rodriguez, L., ve Sanchez, A. (2020). Relationship dynamics during quarter-life crises: A qualitative study. *Journal of Adult Development*, 27(3), 215-229.
- Güler Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive selfregulation, and well-being: Self-type and age related differences*. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hafnidar, H. (2024). Navigating the quarter-life crisis: A comprehensive literature review of challenges and coping strategies. *Proceeding of International Joint Seminar*, 1(2), 55-60.
- Hammersla, J. F. ve McMahan, L. F. (1990). University students priorities: Life goals vs. Relationships. *Plenum Publishing Corporation*, 23, 1-14.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H. ve Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 3(17), 1-12.
- Henderson, M. (2019). The quarter-life crisis? Precarious labour market status and mental health among 25-year-olds in England. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259-276.
- Herdiana, H. ve Primala Wijaya, D. A. (2022). "I am mentally healthy, so I can choose well." Quarter life crisis and positive mental health in students. *Dalat University Journal Of Science* 13(3) 51-58.

- Hill, P. L., Edmonds, G. W., Peterson, M., Luyckx, K. ve Andrews, J.A. (2016). Purpose in life in emerging adulthood: Development and validation of a new brief measure. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 237-245.
- Iman, N. N. (2021). *Komunikasi intrapersonal dalam menghadapi quarter-life crisis pada komunitas unsa student forum*. Doktora Tezi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z., ve Balkan, K. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2016). Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu'nun (YAÖ-KF) Geliştirilmesi. *ERPA International Congresses on Education Book of Proceedings içinde* (s. 445-449), Saraybosna, Bosna Hersek.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jackson, E. ve Panchal, S. (2007). Turning 30'transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46-51.
- Joyce, B. R., ve Showers, B. (2002). *Student achievement through staff development* (3rd ed.). Alexandria, VA: Association for Supervision & Curriculum Deve (ASCD).
- JuSung J. ve Kwon, L. J. (2020). The effect of individual characteristics, life goals and grit on creer preparation behaviors in college students. *Research Institute for Gifted and Talented Education, Soongsil University*, 10(2), 269-284.
- Karagöz Çam, A. (2024). *Atanamayan öğretmenlerde çeyrek yaşam krizi: Nitel bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Karalı, F. B. (2023). *Öğrenci ve mezun psikolojik danışman gruplarında çeyrek yaşam krizinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kasser, T. ve Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In, P. Schmuck and K. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being*, 116-131. Gottingen: Hogrefe.
- Keresztes, N. ve Piko, B. F. (2006). Physical activity, psychosocial health, and life goals among youth. *Journal of Community Health: The Publication for Health Promotion and Disease Prevention*, 31(2), 136-145.
- Khisbiyah, Y., Lestari, S. ve Putri, A. L. K. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28-47.
- King, L. A., ve Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality*, 5(2), 131–150.
- King, L. A., Richards, J.H. ve Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals and worst fears: Means, ends and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 713-44.
- Kins, E. ve Beyers, W. (2010). Failure to launch, failure to achieve criteria for adulthood?. *Journal of Adolescent Research*, 25(5), 743-777.
- Kleftaras, G. ve Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345.

- Koestner, R. (2008). Reaching one's personal goals: A motivational perspective focused on autonomy. *Canadian Psychology*, 49(1), 60-67
- Kruglanski, A. W. ve Shah, J. Y. (2003). When opportunity knocks: Bottom-up priming of goals by means and its effects on self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1109-1122.
- Kurt, D. ve Uçanok, Z. (2019). Gelişimsel hedefler ve iyilik halinin beliren yetişkinlerde incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 118-135.
- Kuru, G., Pulat, M. ve Atay, Ş., (2023). *Quarter Life Crisis in Young Adults: The Role of Social Interest, Wellness, Social Connectedness, and Feeling of Inferiority*. International Education Congress (pp.1875-1877). Ankara, Turkey
- Lyubomirsky, M., Sheldon, M. ve Schake, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5(2), 117-124.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American psychologist*, 57(9), 705-717.
- Maehr, M. L. ve Zusho, A. (2011). Achievement goal theory: The past, present and future, handbook of motivation in school (pp. 76-104). Routledge, New York and London.
- Markus, H. ve Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.
- Mavisu, H. (2010). *Bireysel kariyer planlamanın aşamalarından biri olarak hedef belirleme ve kariyer başarısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Mazelis, J. M., ve Kuperberg, A. (2022). Student Loan Debt, Family Support, and Reciprocity in the Transition to Adulthood. *Emerging Adulthood*, 10(6), 1511-1528.

- McGee, R. E., ve Thompson, N. J. (2015). Unemployment and depression among emerging adults in 12 states, behavioral risk factor surveillance system, 2010. *Preventing Chronic Disease*, 12.
- McKnight, P. ve Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251
- Mohamad, M., AbdRazak, A. ve Salami, M.O. (2011). Meaning in life among muslim students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30(1), 743-747.
- Mossakowski, K. N. (2011). Unfulfilled expectations and symptoms of depression among young adults. *Social Science and Medicine*, 73(5), 729-736.
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* Technological University Dublin, Ireland.
- Negru, O. (2008). Personal goals: Structures and processes in adult development. *Cogniție Creier Comportament*, 12(3), 265-283.
- Nicklin, M. J. (2009). *Effects of regulatory focus and counterfactual thought on goal pursuit in achievement settings: A social cognitive perspective*. [Unpublished doctoral dissertation], University at Albany, State University of New York.
- Nurmi, J. E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), 487-508.
- Onur, B. (2017). *Gelişim psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. (11. Baskı). İmge Kitapevi.
- Özdoğan, H. K. (2022). *Beliren yetişkinlerde ilişki doyumunun romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Palys, T. S., ve Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1221-1230.
- Pekel Uludağlı, N. ve Akbaş, G. (2018). Young adults perceptions of social clock and adulthood roles in the turkish population. *Journal of Adult Development*, 26, 105-115.
- Petrov, N., Robinson, O.C. ve Malinowski, J. (2019). *What do dreams really mean? The relationship between dream content, age, recent experienced emotions and crisis episodes in adults*. Poster presented at BPS Annual Conference, April 2019.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- Putri A. L. K., Lestari S. ve Khisbiyah Y. (2022). quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 7(1), 28-47.
- Ranta, M., Dietrich, J. ve Salmela Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 17-26.
- Reece, D., ve Robinson, O. C. (2015). Authenticity, meaning in life and wellbeing: Comparing emerging adults and midlifers. *7th Conference on Emerging Adulthood, Miami, FL*.
- Riyanto, A. ve Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi universitas katolik musı charitas. *Journal Psychologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- Robbins, A. ve Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. (2008). *Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis*. Doktora Tezi. London University.
- Robinson, O. C. (2013). Quarterlife crisis: An overview. *Chinese Social Sciences*, 6, 6-7.

- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30). New York: Routledge.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179.
- Robinson, O., Cimperescu, M. ve Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: A 12 month longitudinal study. *Journal of Adult Development* 28(5), 1-11.
- Robinson, O. ve 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.
- Robinson, O. C. ve Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T. ve Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27-37.
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salmela Aro, K., Aunola, K., ve Nurmi, J. E. (2007). Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690-715,
- Sandani, F. C. ve Rusli, D. (2024). Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi tingkat akhir universitas negeri padang. *Ahkam Jurnal Hukum Islam Dan Humaniora*, 3(1), 333-344.

- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A. ve Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96-113.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*. (25. baskı). Anı Yayıncılık.
- Sheldon, K. M., ve Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality in tegration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531-543.
- Sheldon, K. M., ve Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Shulman, S. ve Nurmi, J. E. (2010). Understanding emerging adulthood from a goal setting perspective, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 1-11.
- Skaletz, C. ve Seiffge Krenke, I. (2010). Models of developmental regulation in emerging adulthood and links to symptomatology, In S. Shulman & J.-E. Nurmi (Eds.), The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 71-82.
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130-145.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 679-687). Oxford University Press.
- Sumner, R., Burrow, A. L. ve Hill, P. L. (2015). Identity and purpose as predictors of subjective well-being in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(1), 46-54.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. basım). MA: Allyn and Bacon.

- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (21-55). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tkach, C., ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Turgut, Ö. (2022). *Beliren yetişkinlikte kendini toparlama gücünün yordayıcıları olarak benlik kurguları, yaşam amacı belirleme, bilgelik ve başa çıkma*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025a). Doğum istatistikleri, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dogum-Istatistikleri-2024-54196>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025b). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025c). İstatistiklerle gençlik, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2024-54077>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025d). İstatistiklerle kadınlar, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025e). İşgücü istatistikleri, Mart 2025. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Mart-2025-54061>
- Vallecher, R. R. ve Wegner, D. M. (1989). Levels of personal agency: Individual in action identification. *Journal of Personality and Psychology*, 57(4), 660-671.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya E. E. (2014). *Kişilik Kuramları*. (9. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Yeler, Z. (2021). *Çeyrek yaşam krizinde büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K. ve Çok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245-262.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri* (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Zein, A. U., Yuliadi, I., Subandono, J. ve Septiawan, D. (2023). Self-disclosure (keterbukaan diri) dan quarter-life crisis (krisis seperempat abad) mahasiswa psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18-25.
- Wentzel, K. R. (2000). What is it that I'm trying to achieve? Classroom goals from a content perspective. *Contemporary Education Psychology*, 25(1), 105-115.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. ve Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner, E. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp.123- 143).

EKLER

EK-1 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerde amaçlar ile çeyrek yaşam krizi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın sonuçları, araştırmacı tarafından bilimsel amaçla kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz içten ve samimi cevaplar çalışmanın sağlıklı bir biçimde sonuçlanmasına yardımcı olacaktır. Cevaplarınız araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Kendi durumunuza en uygun cevabı işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz

☐ Kadın

☐ Erkek

2) Yaşınız

.....

3) Eğitim Durumunuz

☐ Lise

☐ Lisans

☐ Lisansüstü

4) Algılanan Gelir Düzeyiniz

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

5) Duygusal İlişki Durumunuz

☐ Var

☐ Yok/Ayrıldık

☐ Hiç Olmadı

6) Çalışma Durumunuz

☐ Çalışıyorum

☐ Çalışmıyorum

KRİZ TARAMA ANKETİ-9

Yönerge: Lütfen aşağıdaki ifadelerin **son altı aydaki** genel yaşamınızı tanımlayıp tanımlamadığını Evet/Hayır şeklinde belirtiniz. Son altı ayınız hakkında genel yetişkin yaşamınıza kıyasla normalden farklı bir şey yaşayıp yaşamadığınızı değerlendirerek karar veriniz.

	Evet	Hayır
1) Yaşamımın dikkate değer ölçüde normalden daha zor, stresli ve zorlayıcı olduğunu hissediyorum.		
3) Bunalmış hissettiğim ve başa çıkmakta zorlandığım zamanlar oldu.		
6) Yaşamım normalden daha değişken ve tahmin edilemez.		
9) Yaşamımın daha fazla anlam ve amaca ihtiyacı olup olmadığını merak ediyorum.		

YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Yönerge: Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup sizin için ne kadar önemli olduğunu aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

Hiç	Orta düzeyde					Oldukça
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1) Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak							
4) İnsanlara faydalı olmak							
7) Maddi güce sahip olmak							
10) İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
13) Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
14) Hayatın gerçek anlamını bulmak							

GÜNLÜK AMAÇLAR ÖLÇEĞİ

Yönerge: Değerli katılımcı, aşağıda yer alan ölçek maddelerine katılım düzeyinizi size en yakın olan seçeneğe “X” işareti koyunuz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1-Hiç katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5-Tamamen katılıyorum

	1	2	3	4	5
1) Her gün, ulaşılabilir bir dizi kişisel amaç bulabilirim.					
4) Küçük amaçları tamamlanmamış şekilde bırakmamak için elimden geleni yaparım.					
7) Geceleri bazen, gün boyunca başardığım küçük hedefleri düşünürüm.					
10) Küçük hedeflerdeki başarılar daha büyüklerini denemek için beni cesaretlendirir.					
13) Bazen başarmış olduğum küçük amaçları düşünerek moralimi düzeltebilirim.					

EK-2 ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

KRİZ TARAMA ANKETİ-9 KULLANIM İZNİ

Re: Kriz Tarama Anketi-9



Zehra Yeler

18:05



Kime: Seher Akgül



Kriz Tarama Anketi.docx
25,96 KB

Merhaba,

Ekte ölçeği ve puanlanmasına ilişkin detayları bulabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar ve kolaylıklar dilerim,

Zehra Yeler

Seher Akgül şunları yazdı (26 Ağu 2023 15:46):

Merhaba hocam, ben Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Fuad Bakioğlu'dur. Türkçe çevirisi yapmış olduğunuz Kriz Tarama Anketi-9'u tezimde kullanmak istiyorum. Sizden ölçeği kullanmama dair izninizi ve değerlendirme ölçütlerini bekliyorum. Saygılarımla, iyi çalışmalar diliyorum.

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

YAŞAM AMAÇLARI ÖLÇEĞİ KISA FORMU KULLANIM İZNİ

Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu

Gelen Kutusu x



Seher Akgül

26 Ağu 2023 Cmt 15:58



Alıcı:

Merhaba hocam, ben Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Fuad Bakıoğlu'dur. Geliştirmiş olduğunuz Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu'nu tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Sizden ölçeği kullanmama dair izninizi ve ölçeğin değerlendirme biçimini istiyorum. Şimdiden teşekkür ediyorum, iyi çalışmalar diliyorum. Windows için [Posta](#) ile gönderildi

tahsin ilhan

28 Ağu 2023 Pzt 14:45



Alıcı: ben

Merhaba Seher,

Talep ettiğin Yaşam Amaçları Ölçeği'nin uzun ve kısa formunu seninle paylaşıyorum. Eğer alt boyutlarla işin yoksa kısa formunu kullanmanı öneririm. Hocana selamlar.

EK-3 BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.12.2023-163910

T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

04.12.2023

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER

BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
28.11.2023	16	274

Üniversitemiz Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma Yayın Etik Kurulu Prof. Dr. İbrahim COŞKUN başkanlığında 28.11.2023 günü saat 13.30'da toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

KARAR 16-2023/274 Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Seher AKGÜL'ün, Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU danışmanlığında çalışacağı "**Beliren Yetişkinlerde Amaçlar ile Çeyrek Yaşam Krizi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı çalışmanın, çalışmaya ait uygulayacakları yöntemle yönelik gerekli izinlerin alınması kaydıyla fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvuran kişilere ait olmak üzere etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

(e-imza)

Prof. Dr. İbrahim COŞKUN

Başkan

(e-imza)

Prof. Dr. Ercan OKTAY

Üye

(e-imza)

Prof. Dr. Mehmet MERCAN

Üye

(e-imza)

Prof. Dr.Özlem SADİ

Raportör

(e-imza)

Prof. Dr. Murat TEKİN

Üye

(e-imza)

Prof. Dr. Mehmet KURT

Üye

(e-imza)

Prof. Dr. Ali AYATA

Üye

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Seher AKGÜL	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Makale ve Bildiriler	
1. Akgül, S. ve Bakioğlu, F. (2025). Examining the relationship between life satisfaction and quarter-life crisis in emerging adults. II. International Aegean Scientific Studies Congress, Muğla.	