

Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Gelişimsel Bir Kriz: Çeyrek Yaşam Krizi

A Developmental Crisis in Transition to Adulthood: Quarter-Life Crisis

Figen ÇOK [1] Hatice Kübra ÖZDOĞAN [2] Kübra BERBER [3] Zehra YELER [4]

Başvuru Tarihi: 20 Şubat 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 16 Haziran 2023

Yetişkinliğe geçişle ilgili kuram ve yaklaşımlar, değişen zaman ve koşullarla birlikte güncellenmektedir. Yirmi birinci yüzyılda yetişkinliğin tanımı, geleneksel yetişkin rollerine ulaşmanın yanı sıra bireylerin öznel algılarına göre de şekillenmektedir. Kariyer, eğitim ve romantik ilişki alanlarında yetişkin rollerine erişme yaşının belirgin olarak artması da yetişkinliğe geçişin daha uzun ve karmaşık bir dönem olabileceğini göstermektedir. Bu dönemin beliren yetişkinlik olarak adlandırılması yaygın olarak kabul görmektedir. Beliren yetişkinlik kavramı, ergenlikten çıkmasına rağmen kendini yetişkin olarak adlandırmayan, pek çok olanağı deneme yoluyla kimlik keşfine devam eden bireyler için kullanılmaktadır. Bu dönem değişken doğası gereği belirsizlik ve istikrarsızlığı içinde barındırmaktadır. Bireyler, yaşamlarını sürdürmeleri için üstlenmeleri gereken pek çok yeni rolün getirdiği karmaşayla baş edemediklerinde kendilerini gelişimsel bir krizin içinde bulabilmektedir. Bu gelişimsel kriz, çeyrek yaşam krizi olarak adlandırılmaktadır. Çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinde ilişkiler, kariyer ve finans alanlarında zorlayıcı yaşam deneyimlerini içermektedir. Beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasında bireyler, içinde olmayı artık istemedikleri yetişkin rollerine "hapsolabilir"; erişmek istedikleri yetişkin rollerinin "dışında kalabilir". Çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinin zorlu doğası ve sonuçlarının anlaşılmasında önem kazanan bir kavram olarak görülmektedir. Bu çalışmada çeyrek yaşam krizine ilişkin literatür, yetişkinliğe geçiş sürecindeki yaşantılara ışık tutmak amacı ile gözden geçirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: yetişkinliğe geçiş, beliren yetişkinlik, gelişimsel kriz, çeyrek yaşam krizi

Received Date: February 20, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: June 16, 2023

Theories and approaches about the transition to adulthood have been updated with time and conditions. In the twenty-first century, the definition of adulthood has evolved to reflect individuals' subjective perceptions while also meeting traditional adulthood markers. The significant delay in the timing of attaining adult roles in career, education, and romantic relationships may indicate that transition to adulthood is now a longer and more complex period. This period is widely accepted as emerging adulthood. The concept of emerging adulthood is used for individuals who do not call themselves an adult despite the end of adolescence, and who continue to explore their identity by trying many possibilities. This life stage is also full of uncertainty and instability due to its erratic nature. Individuals may experience a developmental crisis when they are unable to cope with the complexity of the numerous new roles they must assume in order to survive. Quarter-life crisis refers to difficult life events in relationships, career, and finance during the transition to adulthood. Between emerging adulthood and young adulthood, individuals may get "locked into" adult positions they no longer want to be in, or they may be "locked out" of adult roles they desire to achieve. Quarter-life crisis emerges as an important notion in comprehending the challenging nature and consequences of the transition to adulthood. This study reviews the literature on quarterlife crisis in order to shed light on experiences during the transition to adulthood.

Keywords: transition to adulthood, emerging adulthood, developmental crisis, quarter-life crisis

Atf Cite Çok, F., Özdoğan, H. K., Berber, K., & Yeler, Z. (2023). Yetişkinliğe geçiş sürecinde gelişimsel bir kriz: Çeyrek yaşam krizi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 898-920. <https://doi.org/10.47793/hp.1253697>

[1] Prof. Dr. | Başkent Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2406-1345

[2] Arş. Gör. | Başkent Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-4905-7123 | hkozdogan@baskent.edu.tr

[3] Arş. Gör. | Ankara Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0758-1736

[4] Arş. Gör. | TED Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8192-6504

GİRİŞ

Yetişkinliğin ne zaman başladığı uzun zamandır dikkat çeken bir konu olmuştur. Yetişkinin kim olduğu, tanımı ve hangi yaşta yetişkinliğe geçildiği ile ilgili anlayışlar, zaman içinde değişime uğramıştır. Yirmi birinci yüzyıla kadar akademik çalışmalarda yetişkinliğe geçiş, fiziksel olgunluğa erişmenin yanı sıra; evlenmek, çocuk sahibi olmak, düzenli bir işe girmek gibi sosyal göstergelerle tanımlanmıştır. Ancak yetişkinliğin tanımı yapılırken bu göstergelere ek olarak başka birtakım sosyal, kişisel ve demografik boyutların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada yirmi birinci yüzyılda yetişkinliğe geçişe yönelik tanımlamaların ve göstergelerin nasıl değiştiğinin incelenmesi, bireylerin yetişkinliğe geçişte yaşayabilecekleri zorlukların ve yeni bir kavram olan çeyrek yaşam krizinin ele alınması amaçlanmaktadır.

Yirmi birinci yüzyılda genel olarak genç bireyler, yetişkinliğin ne olduğuna, başkalarının kendilerinden ne beklediğine veya kendilerinden ne beklentileri gerektiğine ilişkin dikkate değer ölçüde kafa karışıklığı ve belirsizlik yaşamaktadır (Schneider vd., 2016). Bireyler, kendilerini yetişkin olarak tanımlayıp tanımlamama konusunda büyük oranda iş sahibi olma, evlenme, çocuk sahibi olma gibi geleneksel yetişkin rollerine ulaşip ulaşmadıklarına göre karar vermektedir. Ancak geleneksel yetişkin rollerinin yanı sıra bağımsız olma, kendi kararlarını almanın sorumluluğu ve olgunluk gibi kavramlar da yetişkinliğin tanımına dahil edilmekte ve bu yaşların gelişimsel özelliklerini yansıtmaktadır (Hartmann ve Swartz, 2006).

Genç bireylerin kendilerini tam olarak ergen veya yetişkin olarak adlandıramamaları, "arada bir yerde" kalmış olarak tanımlamaları da yeni bir yaşam döneminin varlığına ilişkin ipucu vermektedir (Arnett, 2006; Hartmann ve Swartz, 2006). Yetişkinliğe geçiş için önerilen bir dönem olarak beliren yetişkinlik, yetişkin rollerine bağlanılmadan önce, genç bireylerin genellikle aşk ve işle ilişkili alanlarda denemeler yapma yoluyla kimliklerini keşfetme arayışında oldukları bir evredir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinler, ebeveynlerinin otoritesinin azaldığı ya da ortadan kalktığı, aynı zamanda yetişkin rollerinin bağlayıcı sorumluluklarının olmadığı bu yaşam döneminde kendilerine odaklı denemeler yaparak hayatı ve yetişkinliği keşfetmektedir. Bu dönem, geleceğe yönelik umutların yüksek, olasılık ve fırsatların fazla olduğu, bununla birlikte henüz herhangi bir role tam olarak ulaşamadığı için istikrarsızlık ve belirsizliklerin de yoğun olduğu bir dönemdir (Arnett, 2006).

Arnett'in öne sürdüğü ve yirmi yılı aşkın süredir üzerine oldukça çalışılan beliren yetişkinlik kavramı, pek çok destekleyici araştırmanın yanı sıra eleştirileri de beraberinde getirmiştir. Bazı araştırmacılar, örneğin Hendry ve Kloep (2007), beliren yetişkinliği yalnızca belli bir sosyokültürel bağlamda geçerli olması ve farklı kültürlerde ve zamanlarda geçerli olmaması; halihazırda var olan genç yetişkinlik, yetişkinliğe geçiş gibi kavramlara yeni bir isim vermekten

öteye gitmediği; insan gelişiminin esnek ve bireyden bireye değişken olması nedeniyle evrelerle açıklanamayacağı; belli sosyoekonomik imkanlara sahip olmayan yetişkinlerin bu döneme ilişkin olumsuz deneyimleri olduğu gibi gerekçelerle eleştirmektedir. Öte yandan, Arnett'in beliren yetişkinlik kavramını tanıttığından bu yana dünyanın pek çok farklı ülkesinde, farklı kültürlerde beliren yetişkinliğin varlığına ilişkin araştırmalar yaygın olarak yürütülmekte ve bu dönem oldukça kabul görmektedir. Araştırma bulguları, Amerika Birleşik Devletleri'nin yanı sıra dünyanın pek çok ülkesinde, örneğin Japonya, Çin, Güney Kore, Güney Amerika, Birleşik Krallık ve diğer Avrupa ülkelerinde evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının gittikçe arttığını, liseden sonra eğitime devam etme oranlarının yükseldiğini, iş ve ilişki konusunda önemli değişikliklerin olduğunu göstermektedir (Arnett, 2006; Arnett vd., 2014; Facio ve Micocci, 2003). Bu dönemi yalnızca bir geçiş dönemi olarak ifade etmenin odağı sadece yetişkinliğe geçtiğine ve bireylerin süreçteki yaşantılarının önemini göz ardı edilmesine neden olduğuna dikkat çeken Arnett (2000), bu dönemi beliren yetişkinlik olarak adlandırarak bu dönemin hem ergenlikten hem de yetişkinlikten farklılaşan özelliklerini daha ayrıntılı inceleyecek araştırmalar yapılmasının öncüsü olmuştur.

Türkiye'de Beliren Yetişkinlik

Türkiye'de yapılan araştırmalar da bu yaş grubu için benzer değişikliklerin söz konusu olduğunu göz önüne sermektedir. Türkiye Gençlik Araştırması (Çağlar ve Çağlar, 2021) sonuçlarına göre 18-25 yaşları arasındaki gençlerin %66,9'u düzenli bir iş ve aylık gelir sahibi değildir ve ekonomik açıdan ailelerine bağımlıdır. Çalışmaya katılan gençlerin %58,4'ü aileleriyle birlikte yaşamaya devam etmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2022a) raporlarına göre 2021 yılında evlenme yaşı erkeklerde 2001 yılı verilerine göre 2 yaş artarak 28,1; kadınlarda 3 yaş artarak 25,4 olmuştur. Kadınlarda ilk defa çocuk sahibi olma yaşı yirmi yıllık zaman diliminde 2,4 yaş artarak 2021 yılında 29,1'e yükselmiştir (TÜİK, 2022b). 2022 yılının ikinci yarısında 15-24 yaş arasındaki genç nüfusta işsizlik oranı %20,4 olarak raporlanmıştır (TÜİK, 2022c). İşsizlik verileri gençlerin istihdamda yaşadığı zorlukları gösterse de mezuniyetten sonra aktif olarak iş aramayan genç nüfusun durumunu yeterince yansıtmamaktadır. Bu noktada ne eğitimde ne istihdamda genç nüfus verilerinin incelenmesi faydalı olacaktır (Susanlı, 2016). Türkiye %33,6'lık ne eğitimde ne istihdamda (Neither in Employment, Education or Training-NEET) genç nüfus oranıyla Avrupa ülkeleri arasında birinci sırada yer almaktadır (Eurostat, 2021). Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda yetişkin olmanın göstergesi sayılan eş, çalışan ve ebeveyn olma gibi rollere ulaşmanın gün geçtikçe ertelendiği görülmektedir. Dolayısıyla yetişkinliğe geçişin geçmişe kıyasla daha zor ve karmaşık hale geldiği, ergenlik ve yetişkinlik arasında farklı bir yaşam döneminin var olduğu ve yetişkinliğin tanımının gözden geçirilmesi gerektiği söylenebilir. Demografik değişimlerin yanı sıra bireylerin kendilerini tam olarak yetişkin olarak

tanımlayamaması da beliren yetişkinlik döneminin varlığına işaret etmektedir (Facio ve Micocci, 2003). Dolayısıyla ergenlikten çıkmış ama henüz genç yetişkin olmamış, arada kalmış bireyler beliren yetişkin kavramı ile tanımlanmaktadır.

Türkiye’de yapılan araştırma ve derleme çalışmalarında, nüfus iş, eğitim, aile gibi konularda demografik değişimler incelendiğinde, yetişkinliğe geçişin uzadığına ve beliren yetişkinliğin var olabileceğine ilişkin kanıtlar görülmektedir (Atak ve Çok, 2010; Atak vd., 2016; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bir incelemede Türkiye’de beliren yetişkinliğin yalancı beliren yetişkinlik, orta beliren yetişkinlik ve yetişkinimsi (*adulthood*) olarak adlandırılan üç tür halinde yaşandığı rapor edilmiştir. 20-24 yaşları arasına denk gelen orta beliren yetişkinlik evresindeki bireyler beliren yetişkinliğin değişken ve belirsiz doğasına bağlı olumsuzluk ve kararsızlık özelliklerini yoğun bir şekilde yaşarken, 19 yaş civarında yalancı beliren yetişkinlik evresindeki bireyler ergenliğin özelliklerine benzerlik göstermekte, özellikle kimlik keşfi ve arada hissetme bu dönemde de yüksek oranda görülmektedir (Atak, 2011). Yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel görevlerin yerine getirilmesinde, geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin temel gelişim görevlerinden biri olarak kabul edilen ayrışma-bireyleşme de önemli bir süreç olarak görülmektedir (Blos, 1967). Beliren yetişkinlerin bağımlılıktan bağımsızlığa doğru izledikleri yol, ayrışma-bireyleşme gelişim süreciyle ilişkilidir (Saraiva ve Matos, 2012) ve bu dönemde kök aile ile ilişkilerin yeniden yapılandırıldığı belirtilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin “kök aileye çocuksu bağımlılıktan yetişkinliğin özerkliğine” doğru gerçekleşen değişimle karakterize olduğu belirtilmektedir (Shanahan, 2000, s.2; akt. Tanner, 2006). Aile ile sınırların belirsiz hale gelmesi, beliren yetişkinlerin kendi yaşam yapısını kurma adımlarında ayrışma-bireyleşmenin sürecinin etkisini göstermesi bakımından dikkate değerdir. Beliren yetişkinler çoğunlukla ekonomik destek, birlikte yaşama gibi çeşitli yaşam koşulları nedenleriyle kök ailelerine bağlı kalmaya devam etse de bu dönemde evden ayrılma, günlük ihtiyaçlarını kendi başına karşılama, yetişkin kariyerine hazırlanma gibi çeşitli değişiklikler de yaşanmaktadır (Colarusso, 1990). Bireylerin kendi sorumluluğunu alma, ekonomik olarak bağımsız olma, bağımsız kararlar verme gibi ölçütlerin yetişkinliğe erişmelerinde önemli olduğunu düşündükleri (Arnett, 2014) göz önünde bulundurulduğunda, aileye bağlılık duygusunu sürdürme ve bireysel benlik kurma arasındaki denge arayışı (Kins vd., 2011), kendi kendini yönetmeye adım atılan bu dönemde, aile yapısı ve dinamiklerinin bireyleşmenin gelişimindeki önemine işaret etmektedir. Bireyler beliren yetişkinliğin başında aileye daha bağımlı haldeyken, aile ve toplumun beklentisi doğrultusunda gittikçe bağımsızlaşmakta ve bireyselleşmektedir. Beliren yetişkinlik dönemini anlamak için diğer tüm gelişimsel dönemlerde de olduğu gibi, bağlamın etkisini göz önünde bulundurmak gereklidir.

Bu doğrultuda beliren yetişkinlik yaşantısının üniversite eğitimi alıp almama veya kırsal ya da kentsel bölgelerde ikamet etme gibi bağlamsal etkenler açısından farklılaşacağı

düşünülebilir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde kırsal ve kentsel bölgelerde kültürel açıdan ayırım gözlenmekte, kentte yaşayan genç bireyler, kırsalda yaşayan akrabalarına oranla daha geç evlenmekte, daha geç çocuk sahibi olmakta ve daha fazla olanağa erişebilmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlik dönemi kentlerde yaşayan bireylerde görülürken, kırsal kesimde genellikle hızlı bir şekilde yetişkinliğe geçiş söz konusudur (Arnett, 2014). Türkiye'nin kentsel kesimindeki genç bireyler, genel olarak kendilerini tam olarak yetişkin hissetmediklerini belirtmektedir. Kırsal bölgedeki gençler için yetişkin kimliği hem kendileri hem de içinde buldukları yerel topluluk tarafından şekillendirilmekte ve sosyal çevrenin ve bu çevrenin beklentilerinin yetişkinliğe geçiş döneminde büyük etkileri gözlenmektedir (Çok ve Atak, 2015).

2020 yılı adrese dayalı nüfus kayıt sistemi verilerine göre Türkiye'de yaşayan 15-34 yaşları arasındaki yaklaşık 26 milyon genç nüfusun yalnızca yüzde %6'sı köy ve beldelerde, geri kalan yaklaşık %94'lük kısım il ve ilçe merkezlerinde ikamet etmektedir (TÜİK, 2022d). Bu veriler birlikte ele alındığında beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de yaşayan genç nüfusun büyük çoğunluğu için geçerli olabileceği düşünülebilir. Ancak kentlerde de birbirinden çok farklı gelişimsel yaşantılar ve dolayısıyla yetişkinliğe geçiş sürecinde değişiklikler bulunmaktadır. Türkiye'deki aile yapısını açıklayan karşılıklı duygusal bağlılık modeline göre, bireyler hem aileye sadakat ve bağlılık duymakta hem de özerklik kazanabilmektedir. Özerklik ve anne-baba denetimi iki boyutlu düşünüldüğünde orta düzeyde denetime, orta düzeyde özerklik eşlik etmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu durumda bireyler beliren yetişkinliğin kendine odaklılık ve deneyime açıklık özelliklerini yaşamak için uygun bir aile ortamı bulabilirler ancak anne-baba denetiminin daha fazla ve özerklik desteğinin daha az olduğu ailelerde bu yaşantılar sınırlı olabilir. Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminde aile evinden ayrılmanın yaygın olmaması nedeniyle bireylerin farklı deneyimler araması ve bu yolla kimlik keşfi sınırlıdır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Türkiye'de üniversite öğrencisi olan ve olmayan 19-25 yaşları arasındaki bireyler ile lise öğrencilerinin karşılaştırıldığı araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencisi bireyler kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak tanımlayabilmektedir, kimlik arayışı ve risk alma davranışlarında da diğer iki gruba göre yüksek puanlar almışlardır. Üniversite eğitimi almamış 19-25 yaşları arasındaki bireyler ise kendilerini yetişkin olarak tanımlamakta ve diğer iki gruba oranla düşük kimlik arayışı ve risk alma davranışı göstermektedirler (Morsünbül, 2013). Bu bulgulardan hareketle üniversite eğitiminin beliren yetişkinlik dönemini yaşamaya izin verdiği ama bu dönemin tüm genç bireyler için geçerli olmayabileceği sonucuna ulaşılabilir.

Beliren yetişkinlik çalışmalarının çoğu, dört yıllık üniversite eğitime devam eden veya eğitimini tamamlamış olan bireyler üzerinde yürütülmüştür (Hendry ve Kloep, 2007). Lisans eğitime devam etmek yerine çalışmak ve bir ailenin bakımını üstlenmek zorunda kalan gençler, üniversite eğitiminin sağladığı yetişkin olmayı erteleyebilme, kimlik keşfi için farklı seçenekleri

deneme gibi fırsatları bulamayacaklardır. Beliren yetişkinlik çalışmalarında bu farklılıkların bilincinde olunması ve bu dönemin özelliklerini norm olarak belirleyip bunun dışında kalan grupları, çoğunlukla sosyoekonomik düzeyi düşük azınlıkları, normal gelişimin dışında kalıyor gibi nitelendirmemek göz önünde bulundurulması gereken noktalardır (Schwartz, 2016). Sonuç olarak bireylerin gelişimini bağlamına uygun değerlendirmenin önemi araştırmacılar tarafından dikkate alınmalıdır.

Büyük bir çoğunluk için beliren yetişkinlik, önceki gelişim evrelerinden bağımsız olarak iyiye ya da kötüye doğru gelişim gösterilebilen, tüm bunlardan bireyin kendisinin sorumlu olduğu ilk yaşam dönemidir (Schwartz, 2016). Beliren yetişkinlik döneminde olumlu arkadaşlık ilişkileri, akademik yetkinlik gibi önemli gelişimsel görevlerde başarılı olmak, yaşamın ileriki evrelerinde de bu görevlerin başarıyla sürdürülmesini yordamaktadır (Roisman vd., 2004). Dolayısıyla beliren yetişkinlerin yaşamlarının eğitim, iş ve ilişkiler gibi pek çok alanında denedikleri yeni roller, sonraki gelişim evrelerinde uyumlu olabilmeleri için önem taşımaktadır. Bununla birlikte üniversiteden mezun olmanın ardından yaşanan kariyer geçiş süreci, son zamanlardaki işsizlik ve ne eğitimde ne istihdamda nüfusa ilişkin veriler doğrultusunda önem ve aciliyet kazanmıştır.

Beliren Yetişkinlikte Kariyer Geçişi

Beliren yetişkinlik, bireylerin kimliklerine uygun bir iş arayışında oldukları, genellikle çalışan rolünü ilk kez denedikleri bir dönemdir (Arnett, 2014). Bu dönemdeki ilk iş deneyimleri, gelecekteki kariyer örüntüsünü de büyük oranda etkilemektedir (Krahn vd., 2015). Ayrıca yükseköğretimin yaygın hale gelmesiyle profesyonel olarak çalışan olmak, üniversite eğitimi tamamlamayı takip etmektedir. Bu bağlamda üniversiteyi tamamlamanın ardından iş yaşamına geçiş süreci ve ilk iş deneyimleri, beliren yetişkinlerin kariyer gelişimleri açısından önem taşımaktadır.

Üniversite mezuniyeti sonrasında istihdama geçmek, daha yapılandırılmış eğitim yaşamından, esnek ve hatta kaotik olabilen iş yaşamına geçişi içerdiği için insan yaşamında önemli dönüm noktalarından biridir (Stalder, 2012). Son yıllarda yükseköğretim mezuniyetinin ardından iş arayışı, eskiden olduğundan daha zorlayıcı hale gelmiştir. Eskiye göre daha fazla kariyer seçeneğinin bulunması, avantaj olmasının yanı sıra belirsizlikleri ve değişimleri de beraberinde getirmektedir. Üstelik yükseköğretimden yeni mezun bireyler çoğunlukla istihdamla ilgili sınırlı bilgiye sahiptir ve bu belirsiz ve karmaşık dünyayla baş etmekte güçlük yaşamaları olasıdır (Lechner vd., 2016; Okay-Somerville ve Scholarios, 2022). Türkiye'deki 18–25 yaşları arasındaki gençlerin %87,3'ü ülkede yoğun işsizlik olduğunu ifade etmekte, %99'u ülkede sorunlar yaşadığını belirtmekte ve bunlar arasında ekonomik sorunlar ilk sırada gelmektedir. Gençler, gelecekte de en çok ekonomik konularda sorun yaşayacaklarını düşünmektedir (Çağlar ve Çağlar, 2021). Ekonomik zorluklar, halihazırda zor olan bu geçiş sürecini daha da güçleştirmektedir.

Araştırma bulgularına göre ekonomik zorlukların fazla olduğu dönemlerde mezun olan bireylerin işsizlik ve kendi yeterliklerinden düşük işlerde çalışma gibi durumlarla karşılaşma olasılığı daha yüksektir (Kahn, 2010; ILO, 2011). COVID-19 pandemisiyle ilişkili olarak ekonomik zorlukların artışı, istihdam piyasasını ve özellikle istihdama yeni girecek olan genç yetişkinleri olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla özellikle böyle bir dönemde iş yaşamına geçiş daha da zorlaşmıştır (Akkermans vd., 2020; Bell ve Blanchflower, 2020). Bu bağlamda bu yaş dönemine denk gelen beliren yetişkinliğin özellikle ekonomik açıdan dengesiz ülkelerde zorlu bir dönem olabileceği ve gelişimsel krizlere yol açabileceği söylenebilir.

Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Yeni Sosyal Sınıf: Prekarya

Alan yazında yeni bir sosyal sınıf olarak tanımlanan “prekarya (*precariat*)”, gençlerin çalışma yaşamına ve toplumda bir çalışan olarak var olma deneyimlerine yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Prekarya; sözleşmeleri esnek, geçici veya yarı zamanlı işlerde çalışan, mesleki kimlikleri olmayan, yaptıkları işlerin gerektirdiğinden daha üst eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşan bir sosyal sınıfı ifade etmektedir. Bu sınıfa mensup bireyler, sürekli yeniden eğitim almak, ağ oluşturmak, yeni işlere başvurmak zorunda kalmakta, çalıştıkları işlerde maaş dışındaki özlük haklarından yoksun olmakta, sürekli borç ve ekonomik belirsizlikle mücadele etmektedir. Tüm bu faktörler bu sınıf mensubu bireylerin kaygı, bu sınıftan kaçmaya ilişkin umutsuzluk ve yabancılaşma (*alienation*) hissetmelerine neden olmaktadır. Bu yabancılaşma, özellikle genç insanların yeteneklerine uygun bir işe sahip olmamaları ve istemedikleri bir işte sıkışmış olmalarından kaynaklanmaktadır (Standing, 2014). Uzun zamandır yaygın olarak bir sınıf olarak bilinen “proletarya”nın tersine prekarya oldukça yeni bir sosyal sınıf olarak İngiliz bilim insanı Guy Standing tarafından kaleme alınmış ve günümüz insanlarını anlamak için oldukça işlevsel olmuştur. Standing (2018) prekarya sınıfını üç ayrı kategoride incelemiş ve ilericiler (*progressives*) olarak adlandırdığı üçüncü kategoride daha eğitilmiş, ailelerinin veya öğretmenlerinin yönlendirmesi ile üniversiteye giden, baskın duygularının geleceksizlik olduğu ifade edilen gençleri ele almıştır. Prekarya sınıfına yönelik bu tanımlamalar, yirmi birinci yüzyıl gençlerinin çalışan olma deneyimleriyle ve iş yaşamında karşılaştıkları zorluklarla örtüşmektedir. Üstelik genç bireylerin yaşamı, iş ve kariyerle ilgili değişiklikler ve güçlüklerin yanı sıra pek çok başka alanda da belirsizlikleri barındırmaktadır. Sanayileşme sonrası küresel dönüşümle birlikte hayatın her alanında esnekleşmenin teşvik ediliyor olması, prekarya olarak adlandırılan bu yeni sınıfı yoğun bir belirsizlik yaşamaya maruz bırakmakta ve bununla birlikte her alanda kontrolü kaybetmelerine ve güvencesiz hissetmelerine neden olmaktadır (Vatansever, 2013). Günümüz iş yaşamında bireylerden devamlı olarak yeterliklerini yeni koşullara adapte etmesinin beklenmesi de yoğun stres yaratmaktadır (Standing, 2018). Ayrıca düzenli gelir ve istihdam garantisinin yokluğu dolayısıyla bir sis perdesinin ardında kalan geleceğin gittikçe belirsizleşmesi, bu

dönüşümde ortaya çıkan prekarya sınıfının gün geçtikçe yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Vatansever, 2013). Gelişimsel kuramların kültürel ve tarihsel bir bağlamda ortaya çıktığı ve zaman içinde toplumsal değişikliklere paralel olarak evrildiği (Newman ve Newman, 2016) göz önünde bulundurulduğunda yeni bir sosyal sınıf olarak öne sürülen prekarya sınıfının yaşantılarının ve özelliklerinin derinlemesine incelenmesinin ve bu değişimin bireylerin psikososyal gelişim sürecine etkilerinin dikkate alınmasının yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin yaşantılarını anlamlandırmak için bütüncül bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, değişen demografik örüntülerin bu süreci karmaşıklaştırdığı, geleneksel yetişkin rollerine erişmenin geciktiği, bu rollere ilişkin bakış açılarının değiştiğini ve gençlerin yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşadığı zorlukları gelişimsel krizler çerçevesinde ele almak önem kazanmıştır.

Gelişimsel Krizler

Gelişimsel dönemleri ele alan kuramcılar, bireylerin yaşam boyu ihtiyaç duyacakları yeterlikleri kazandıkları yetişkin yaşamına ilişkin kişilik gelişimi ve gelişimsel görevler ile ilgili görüşler öne sürmüştür. Bu dönemler özellikle iş, aile, ebeveynlik ve bireysel yaşamlarındaki değişikliklerin beraberinde gelen anlam arayışı bağlamında değerlendirilmiştir (Newman ve Newman, 2016). Levinson'a (1977) göre gelişim, "Ne yolda nelerle karşılaşacağımızı her zaman tahmin edebildiğimiz bir olaylar zinciri ne de öngörülemezlikler ile dolu bir sürprizler silsilesidir" (s. 100). Levinson, yaşam yapısı kuramında bireylerin yaşamları boyunca kararlı dönemler yaşadığı kadar bazı geçiş dönemlerinden de geçtiklerini ileri sürmüştür. Bu geçiş dönemlerinin bireylerin hayatında büyük değişikliklere ev sahipliği yapabileceği belirtilmiştir. Ergenlik dönemine kadar standart bir çizgide ve benzer gelişim olaylarını izleyerek devam ettiği söylenebilecek olan gelişimsel dönemlerin, genç yetişkinliğe geçiş ile birlikte daha öznel bir hal aldığı ve bu dönemde kişiler arası farklılıkların arttığı göze çarpmaktadır. Kendileri ile ilgili yüksek beklentilere sahip bu bireyler sıklıkla rol karmaşası yaşarlar. Beklentileri karşılanmayan ya da yeni rollerine uyum sağlamayan bireylerde kaygı ve depresyon gibi duygusal zorlanmalar görülmektedir (Boyd ve Bee, 2015). Aile evinden ayrılma, üniversiteye başlama, uzun süreli romantik ilişkiler başlatma ve kariyer seçimi gibi yeni sorumluluklar aldıkları ve yeni roller üstlendikleri bu geçiş döneminde gençler için pek çok önemli değişim gerçekleşir (Kuther, 2019). Bireylerin hayatında dönüm noktası olma niteliği taşıyan böyle büyük değişikliklerin bazı durumlarda kriz yaşantısı olarak deneyimlenebildiği görülmektedir (Reese ve Smyer, 1983). Geçmiş sosyal ve duygusal yaşantılar (Richardson ve Loughran, 2011), başa çıkma mekanizmaları (Kanel, 2018) ya da bu gelişimsel olayların gecikmesi veya üst üste gelmesi (Brammer, 1985) gibi faktörler, bu dönüm noktalarındaki yaşantıların kriz haline dönüşüp dönüşmeyeceğinde etkilidir.

Kriz literatürüne bakıldığında krizin pek çok biçimde kavramsallaştırıldığı dikkat çekmektedir. Krizleri, gelişimsel ve durumsal olarak iki ayrı başlıkta kategorize eden yaklaşımların (Sandoval, 2013) yanı sıra “durumsal krizler”, “olağan yaşam geçişi krizleri”, “travmatik olayların neden olduğu krizler”, “gelişimsel krizler”, “psikopatolojik krizler” ve “psikiyatrik acil durumlar” gibi daha çeşitli alt başlıklara ayırarak inceleyen yaklaşımlar da (Baldwin, 1978) bulunmaktadır. Bu derlemede yetişkinliğe geçiş dönemine ve çeyrek yaşam krizine kapsayıcı bir çerçeve çizmek hedeflendiğinden adı geçen kriz türlerinden yalnızca gelişimsel krizlere odaklanılmaktadır. Gelişimsel krizler, insan gelişiminin ve evriminin normal akışını önemli ölçüde değiştiren ve bireylerin olağan dışı tepkiler vermesine neden olan olaylar olarak tanımlanmakta (James ve Gilliland, 2017, s. 18) ve bu olaylara örnek olarak da çocuk sahibi olmak, üniversite mezuniyeti, kariyer yolculuğunda önemli bir değişim, emeklilik ve yaşlanma gibi yaşantılar sıralanmaktadır. Özünde bir geçiş sürecini barındıran bu tür olaylar, insan yaşamında dönüşümlere ve değişimlere yol açmaktadır (Robinson, 2018). Bireyler; kişisel, sosyal ve kültürel kabuller doğrultusunda yetişkinlik rollerini üstlenmek için “doğru zaman” olduğunu düşündükleri yaşlar ile zihinsel bir takvim geliştirirler ve bu takvim onların bu roller için geç kalıp kalmadıklarını takip ettikleri zihinsel bir saat işlevi görür (Neugarten, 1979). Bu değişimler her ne kadar yaşamın normal akışının birer parçası olsalar da, baş edilemediğinde ciddi değişikliklere ya da bozulmalara neden olmaktadır. Bu yaşam olaylarının belirlenen zamana göre gecikmesinin ya da üst üste gelmesinin yaşanan krizin ciddiyetini etkileyebileceği vurgulanmaktadır (James, 2016).

Bazı bireyler yetişkinliğe geçiş sürecindeki demografik örüntülerin değişmesi ile daha da karmaşıklaştığı düşünülen beliren yetişkinlik döneminde, yeni rolleri keşfederken kriz yaşantısı deneyimleyebilirler. Genç yetişkinliğin kendine özgü gelişimsel görevleri ve belli zorlukları kapsadığı, yaşamının bu dönemindeki bireylerin çoğunlukla üniversite eğitimi tamamlandığında ilk kez okul tarafından yapılandırılmamış bir hayatı kendi kendilerine yaşadıkları ve bu dönemde yaşamlarının geri kalanını etkileyecek büyük kararlar almalarının beklendiği belirtilmektedir (Bonovitz, 2018). Neugarten (1979) da genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimliği ve içinde bulunduğu toplum arasında bir uyum sağlamaya çalıştıklarını; kendileri için hazırladıkları senaryonun hiç tahmin etmedikleri bir şekilde ve çoğu zaman kontrollerinin dışında değişebileceğini kabul ederek hayatlarının sorumluluğunu üstlenmek ile meşgul olduklarını ifade etmektedir. Bu bireylerin aldıkları kararlarda ve edindikleri rollerde yetkinleşmeyi başarmaları durumunda benlik saygılarının artacağı, aksi bir durumda ise düşük benlik saygısına sahip olacakları belirtilmektedir (Kuther, 2019). Genç yetişkinlerin bu yaşlarına kadar ebeveynleri, öğretmenleri ya da toplum tarafından onlar için belirlenmiş olan bu yolda kendini gerçekleştirme şansları zayıf olmasına ve bu yüzden kendi kararlarını gerekçelendirmek ve savunmak durumunda kaldıklarında kriz yaşadıklarına dikkat çekilmektedir (Cirklová, 2020). Daha önce de

belirtildiği gibi, yetişkinliğe geçiş dönemi rollerin keşfedildiği ve genç yetişkin dünyasında tutarsızlık ve belirsizliğin hâkim olduğu bir dönemdir. Dolayısıyla gelişimsel kriz tanımları değerlendirildiğinde beliren yetişkinlik döneminin de doğası gereği gelişimsel kriz olarak ele alınabilecek temel yaşam olaylarını içerdiği söylenebilir. Bu yaş grubuna denk gelen ve üniversite sonrası geçiş dönemi olarak adlandırılan bu dönemin yetişkinlik yaşamındaki en zorlayıcı dönüm noktalarından biri olduğu belirtilmektedir (Robinson vd., 2021). Genç yetişkinlerin yaşamlarının pek çok alanındaki süreğen değişimlerle baş etme çabası ve kafa karışıklığı, bireylerin kendilerini çeyrek yaşam krizinin içerisinde bulmasına neden olabilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Bu çalışmada, gelişimsel bir kriz olarak ele alınabilecek olan çeyrek yaşam krizi kavramının ortaya çıkışı, türleri ve aşamaları ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Çeyrek Yaşam Krizi

Çeyrek yaşam krizi (*quarter-life crisis*), günümüz dünyasındaki genç yetişkinlerin önceki kuşaklardan farklı olarak, ilişkileri, kariyerleri ve finansal durumları hakkında yaşadıkları güvensizlik, şüphe ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularını; yetişkinliğe geçiş sürecinin zorlayıcı ve karmaşık yaşantılarını ifade eden bir kavram olarak yaklaşık son yirmi yıldır popüler kültür ve medyada yer almaktadır (Daily Mail, 2018; Hosie, 2017; Papadopoulou, 2014). İlk olarak Robbins ve Wilner (2001), yirmili yaşlardaki bireylerin, özellikle yükseköğretim mezuniyeti sonrası kendilerine ve onları bekleyen yetişkin yaşamlarına ilişkin belirsizlik, kararsızlık, çaresizlik, hayal kırıklığı gibi duyguları içeren deneyimlerini “çeyrek yaşam krizi” olarak adlandırmıştır. Robbins ve Wilner’a (2001) göre çeyrek yaşam krizi, genç insanların nasıl ilerleyeceği önceden belirlenmiş eğitim yaşamlarının ardından “gerçek dünya”ya geçişi, değişim ve istikrarsızlıklarla dolu olarak deneyimledikleri bir süreçtir. Yirmili yaşlardaki bireylerin önünde sonsuz sayıda seçenek ve karar bulunmakta, kariyer ve romantik yaşamlarında geleceğe yönelik belirsizlik ile sürüklendikleri kaos, strese ve krize neden olabilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Çeşitli bilimsel araştırma bulguları ile ortaya konana dek daha çok popüler bir kavram olan “çeyrek yaşam krizi”, Oliver Robinson’ın öncü sayılabilecek çalışmaları ile bilimsel alanyazında önem kazanmış ve bir tür kimlik krizi olarak bütüncül model ile kavramsallaştırılmıştır. Çeyrek yaşam krizi ile ilgili ilk çalışmalar (Robinson 2008; Robinson vd., 2013), 25–35 yaşları arasında deneyimlenen krizi ortaya koymakta, sonraki çalışmalar (Robinson, 2015, 2018), çeyrek yaşam krizinin hapsolme (*locked-in*) ya da dışarıda kalma (*locked-out*) olmak üzere iki farklı biçimde yaşanabildiğini göstermektedir. Hapsolme, yetişkin rollerinde sıkışmış hissetmeye karşılık gelirken, dışarıda kalma, yetişkin rollerine erişmede yaşanan güçlükleri ifade etmektedir. Örneğin, sorunlu bir romantik ilişki ya da kariyer, kişinin güçsüz ve sıkışmış hissetmesine neden olabilmektedir.

Robinson (2015), çeyrek yaşam krizinin kuramsal olarak beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik arasında yer aldığını ifade etmekte ve Erikson’ın ortaya koyduğu yakınlığa karşı

yalıtılmışlık gelişimsel krizini, yirmi birinci yüzyılın psikososyal gerekliliklerine daha fazla uyan bağımsızlığa karşı bağlılık (*independency vs. commitment*) biçiminde yeniden yorumlamaktadır. Robinson'a (2015) göre çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinde bağlılık ve bağımsızlık arasında bir çatışmadır. Erikson'un ortaya koyduğu psikososyal gelişim dönemleri, eşi Joan M. Erikson tarafından güncellenmiş ve yaşam döngüsüne dokuzuncu evre eklenmiştir. Devam eden yaşlanma ile dokuzuncu evre, hem yeni yaşam zorluklarını hem de önceki sekiz gelişim evresinin tümünün özelliklerini barındırmaktadır. Söz edilen dokuzuncu evrede yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizinin özellikleri, diğerleriyle ilişki kurmada alışılan yollara güvenmeme, iletişim kurmanın yetersizlik ve bağımlılıklarla gölgelenmesi gibi deneyimlerle, dışlanmışlık ve yoksunluk olarak görülebilmektedir (Erikson ve Erikson, 1998). Robinson (2015), Erikson'un kuramının yapısal ve kavramsal açıdan güncellenmesi gerektiğini belirtmektedir. Yapısal güncelleme, Erikson'un önerdiği genç yetişkinlik evresinin beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik olarak ikiye ayrılmasını önermektedir. Beliren yetişkinlik, bağımsızlık ile eş değerken, genç yetişkinlik istikrarlı bağlılıklar ile eş değerdir. Bu kavramsallaştırma kapsamında bireylerin yaşayabileceği zorlu yaşam olayları ise çeyrek yaşam krizini ortaya çıkarmaktadır. Kavramsal güncelleme, "yakınlık ve yalıtılmışlık" yerine "bağlılık ve bağımsızlık" terimlerini önermektedir. Yakınlık, genç yetişkinlerin evlilik ve ana-baba olma gibi romantik ilişkiler ile ilgili rollerine vurgu yaparken günümüzdeki bağlılık temelli zorlukların tamamını karşılamamaktadır. Bunun yerine, iş ve ilişkileri kapsayan bağlılık terimi, genç yetişkinlerin kendilerini bir üst sisteme adayarak bir şeyin parçası olmayı kabul ettiklerini gösterir. Uzun vadeli bağlılıklar, yetişkin dünyasında kök salmayı sağlar, ancak birey rollere özgü davranışlar, normlar ve karşılıklı bağımlılıkların, kişisel özgürlüğünü azaltmasını kabul etmelidir. Yalıtılmışlık ise, bağlılıklardan kaçınmanın uyumsuz doğasını belirten olumsuz bir ifade olarak değerlendirilmektedir. Robinson'a (2015) göre yalıtılmışlık, bağımsızlığın yalnızlık ya da hapsolme duygularını içeren genç yetişkinlik krizlerindeki uç örnekler için kullanılmalıdır.

Günümüz genç yetişkinlerinin yerleşik bir düzeni gerektiren yetişkin rollerine bağlanmadan önce yaşamı keşfetmek için daha fazla zamanı bulunmaktadır. Kendi isteğiyle bağlılıklarını erteleyen, bağlılıktan çok bağımsızlığa öncelik veren beliren yetişkin, genç yetişkinliğe sendeleyerek adım atarken bu dengeyi yeniden değerlendirmekte ve bağlılıklara geçiş yapmaktadır. Hapsolme ve dışarıda kalma krizleri, bağlılık ve bağımsızlık diyalektiğiyle eşleşmektedir. Her iki kriz biçimi de genç yetişkin olmanın zorluklarını anlamak için önemlidir (Robinson, 2015).

Çeyrek Yaşam Krizinin Bütüncül Modeli

Robinson (2008), ilk olarak genç yetişkinlik dönemindeki kriz deneyimlerinin doğasını ve sonuçlarını gelişimsel zorluklar kapsamında ele almıştır. Yetişkinliğe geçiş sürecinde kriz, sorunlu

bir durumla başlayıp, tutarsızlık ile devam eden, bunun giderilmesi için yeni eylemlerde bulunulan ve yeni tutarlı duruma kavuşma ile sonlanan deneyimlerdir. Kriz, kişinin yaşam boyu gelişiminin bir parçasıdır ve kişinin bireysel ve sosyal gelişimi ile ilgilidir. Bu süreçte gelişimsel zorluklar, değişen yaşam rolleri ve ilişki kurma biçimleri ile ilişkiler, aile ve iş konularında yaşanır (Robinson, 2008; Robinson ve Smith, 2010). Montgomery ve Arnett (2015) de, yaşam rolleri ile bağlantılı kimlik gelişimi için gerçekleştirilen eylemlerin çoğunun beliren yetişkinlikte gerçekleştiğini, yetişkin yaşamının aşk ve iş alanlarında inşa edildiğini belirtmektedir. Çeyrek yaşam krizinin, dört aşamalı bütüncül bir psikososyal modeli, hapsolma (*locked-in*), ayrılma/mola (*separation/time out*), keşif (*exploration*) ve yeniden yapılandırma (*rebuilding*) aşamalarından oluşmakta ve bireysel, çevresel, ilişkisel ve rollere ilişkin değişikliklere odaklanmaktadır (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013).

Hapsolma (Locked-In) Krizi. Hapsolma, genellikle 25-35 yaşları arasında, yetişkinliğe geçiş adımlarını atmış bir diğer ifadeyle yetişkin yaşamını yapılandırmaya başlamış bireylerde görülmektedir. Sıkışmışlık duygusu ile karakterize olan hapsolma, kişi beliren yetişkinlikten çıkmak istediğinde, yani daha belirgin ve yapılanmış bir yaşam istediğinde ancak bunu yapamadığında gerçekleşir. Krizin her iki biçimi de yetişkinliğe geçişin çatışmaları ve zorluklarını anlamak için önemlidir (Robinson, 2015).

Birinci aşama olan *hapsolma (locked-in)*, krizin varlığını gösterir. Güçsüzlük ve sıkışmışlık hissi, uzun vadede artık istenmeyen bir ilişki ya da kariyer ile ilgilidir (Robinson vd., 2013). Adım atılan yetişkin yaşam yapısı ve bağlılıkları, kişiye yanlış gelmekte ve içsel bir çatışmaya neden olmaktadır. Baskı ve stres içeren yaşam rolüne ilişkin olumsuz duygulara rağmen, sorumluluk duygusu, var olan rolün yetişkin dünyasında değerli olması, alternatif bir role duyulan güvensizlik ve rolden ayrılmanın yetişkin olmada başarısızlık anlamına geleceği düşüncesi, hapsolunulan iş ya da ilişkiden ayrılmayı zorlaştırmaktadır (Robinson ve Smith, 2010). Jamison ve Beckmeyer'in (2021), 25-40 yaşları arasındaki genç yetişkinlerle yürüttükleri araştırmalarında katılımcılar, romantik ilişkilerde sıkışmış hissetmeyi, "çok uzun süre bir ilişkide kalmak" veya "sonlandırmak istedikleri bir ilişki içinde olmak" olarak tanımlamıştır. Sıkışmışlık; ilişkinin çok uzun sürmesinin kişide yarattığı pişmanlık, ilişkiyi sonlandırmak istemelerine rağmen ayrılık sürecinin uzun sürmesi ve partnerleriyle bir geleceğe yönelik güçlü ve zıt duyguların bir arada hissedilmesi ile karakterize olarak hapsolmaya karşılık gelmektedir. Romantik ilişkilerde kısıtlayıcı bağlılıklar, kişilere ilişkide sıkışıp kaldıklarını hissettirerek ilişkilerini güçlendirecek ve geliştirecek davranışlarda bulunmalarını da engellemektedir (Burke ve Segrin, 2014). Hapsolma, değişimin ilk adımı olmakla birlikte harekete geçmeyi de güçleştirmektedir.

Ayrılma (separation) aşaması kişinin birinci aşamadaki rollerinden zihinsel ve fiziksel olarak uzaklaşmasıyla başlamaktadır. Hapsolmanın getirdiği memnuniyetsizlik ve stres, bunaltıcı

rolden ayrılma ve değişim için motivasyon oluşturur. Kişi, zorlayıcı bağılıklarından kurtulmak için aktif adımlar atar ve var olan yaşam yapısından ayrılır. Ayrılma ile yüzleşmek, duygusal olarak zorlayıcı deneyimler içerir. Krizin duygusal zirvesi olan bu aşamada, kayıp duygusunun yarattığı üzüntü, geleceğe yönelik belirsizlik nedeniyle yaşanan endişe, öfke, hayal kırıklığı, kırgınlık, gerginlik, çaresizlik, suçluluk duyguları yer alır. Geçiş hakkında düşünmek, olumsuz duyguları çözümlenmek için mola (*time-out*) verilir. Mola, kişinin “Ben şimdi kimim?” sorusunu cevaplamaya çalıştığı aşamadır (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013).

Keşif (exploration) aşaması, kişinin kriz öncesine göre içsel kimliğiyle daha uyumlu bir yaşam yapısı geliştirme yollarını aradığı, etkin olarak keşfetme, araştırma ve deneme yaşantılarını içeren aşamadır. Gelecek odaklı bu aşamada yeni ilişkiler, eğitim seçenekleri ve kariyer yolları denenir. Kriz öncesi yaşam yapısında yer alan zorunluluklar yerini isteklere bırakır. Kişi, beliren yetişkinlik dönemi yaşantılarını içeren yeni bir yaşam tarzı benimser: kararsız hisseder, seçenekleri dener, değişiklikler yapar ve kendine odaklanır. Bir diğer ifadeyle genç yetişkinliğe adım atmadan önce geçici olarak beliren yetişkinliğe dönülmüştür. Bu aşamada terapi/danışmanlık hizmetinden yararlanma yaygındır. Yaşam kararları ve kimlik, kişinin kendi seçimlerinin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Bireyin benliğinin gelişmesine ve değişmesine izin vermesi, öz eylemliliği ve güçlenme duygusu, bu aşamada kriz sırasında kaybedilen öz saygının yeniden kazanılmasına yardımcı olur (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013).

Yeniden yapılandırma (rebuilding) aşaması, kriz öncesine göre özgün ve içsel bir motivasyon ile tatmin edici, kişisel ilgi ve tutkuları yansıtan yeni rollerin üstlenildiği, amaç, anlam ve özerklik duygusunu içeren aşamadır. Yeni yaşam yapısı, kriz öncesine göre daha esnek, açık, kontrol edilebilir ve daha az kısıtlayıcıdır (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013). Kriz öncesine göre daha doyum verici olan yaşam yapısı, uzun dönemli bağılıkların ve planların yeniden oluşturulması için elverişlidir (Robinson, 2015). Panchal ve Jackson’ın (2007) otuzlu yaşlara geçiş sürecinde bireylerin iş ve aşk konularında ciddi bağılıklar inşa ettiği ve bir amaç edinmeye yönelik davrandıklarını ortaya koyan araştırma bulgusunun çeyrek yaşam krizinin keşif ve yeniden yapılandırma evrelerini doğruladığı söylenebilir. Krizin döngüsel özelliği, tüm aşamaların sırasıyla ve doğrusal olarak ilerlemeyebileceğini göstermektedir. Örneğin, yeniden yapılandırma aşamasında edinilen yeni rol ya da roller, hata yapıldığı düşüncesi ile tekrar bırakılabilir ve birinci ya da ikinci aşamaya dönülebilir.

Dışarıda Kalma (Locked-Out) Krizi. Dışarıda kalma, bireyin arzu ettiği yetişkin rollerine erişememesini ifade eder. Genellikle 21-25 yaşları arasında “dışarıda kalan” beliren yetişkin, iş bulma, istikrarlı bir romantik ilişki sürdürme ve ekonomik bağımsızlık kazanma konularında güçlükler yaşar. Yetişkinliğe geçişin stresli yaşantılarının yoğunlaştığı bu dönemde birey, kendisi ve yetişkin yaşamı arasında aşılmaz bir engel olduğunu düşünür. Kısacası, üniversiteden yeni

mezun genç yetişkinlerin krizlerinin nedeni bunaltıcı rollere hapsolme değil, yetişkin rollerine girememe ve dışlanmışlık hissinden kaynaklanmaktadır. Beliren yetişkinlikten genç yetişkinliğe geçmeye yönelik adımlar, kişide duygusal iniş çıkışlara neden olmaktadır (Robinson, 2015). Çeyrek yaşam krizinin yetişkin rollerine dahil olamamakla yaşanan şekli dışarıda kalma, dört aşamalı olarak tanımlanmıştır.

Birinci aşama *coşku (fired up)*, bireyin iş, ilişki veya sosyal bir grubun üyesi olmak gibi değerli gördüğü bir role sahip olmak için aktif ve hevesli bir biçimde çabalamasıyla başlar (Robinson, 2015). Bu aşamada kariyerle ilişkili rollere girmek için çok fazla üzerine düşünülmeden ve derinlemesine araştırılmadan denemeler yapılmaktadır (Berber, 2022). *Dışarıda kalma (locked-out)* aşamasında, amacına ulaşmak için istek ve coşkuyla denemeler yaptığı ilk evrenin ardından birey, hedeflediği role ulaşmakta tekrar tekrar başarısız olduğu bir süreçten geçer ve aşılması zor bir bariyere çarptığı hissine kapılır. Yetişkin yaşamıyla ilgili önceki beklentilerinin karşılanmayacağını fark etme, bu evrenin özünü oluşturur ve bu farkındalığa algılanan kayıpla ilgili depresyon veya kaygı eşlik eder (Robinson, 2018). Bireylerin bu evrede art arda yaşadıkları reddedilme deneyimleri, özgüvenleri ve yeterlik algılarının da zedelenmesine sebep olabilmektedir (Berber, 2022). Yaptıkları çok sayıdaki denemelerde farklı formattaki mülakatlara girmek gibi fazlaca yeniliğe maruz kalmak da bireylerin öz-yeterlik algısındaki düşüşle ilişkilidir (Guan vd., 2022). *Yansıtıcı duraklama (reflective pause)*'da üst üste yaşanan başarısızlıklar ve hayal kırıklığı, hareketliliğin yerini durgunluğun almasına neden olur. Birey, içinde bulunduğu durumu gözden geçirerek yeni çözüm ve alternatifler arar (Robinson, 2018) ve kendini anlamak için yeni yollar keşfeder. *Yeniden değerlendirme ve çözümlenme (re-scaling and resolution)* aşamasında ise hedefe ulaşmak için yeni bir strateji yürürlüğe konur ve bu aşama çoğunlukla hedefleri yeniden ölçüp biçmeyi ve ulaşılabilir olanlar için ödün vermeyi içerir. Yeni kararlar, yaşama yönelik yeni ve gelişmiş bir bakış açısını beraberinde getirmektedir (Robinson, 2019). Dengesizlik ve belirsizliklerin hakim olduğu krizin sona erdiği bu aşamada bireylerin güven veren bir rutin oluşturdukları ve yetişkin olma yolunda ilerledikleri görülmektedir (Berber, 2022).

Çeyrek yaşam krizi araştırmaları, bireylerin geçiş dönemlerinde yaşadığı zorlukların ortak örüntüsünü ortaya koymaktadır. Yetişkin katılımcıların geçmişe yönelik değerlendirmelerini içeren bir araştırmada, kadın katılımcıların %49'u, erkek katılımcıların ise %39'u 20-29 yaşları arasında yaşamlarında dönüm noktası olarak ifade ettikleri bir kriz yaşadıklarını belirtmiştir (Robinson ve Wright 2013). Benzer şekilde, üniversite mezuniyetini izleyen bir yıl içinde zorlayıcı değişimlerin kriz yaşantılarına neden olduğu ve söz konusu durumun bireylerin iyi oluşları üzerinde olumsuz etkisinin bulunduğu belirtilmiştir (Robinson vd., 2021). Genç yetişkinler, yetişkinliğe hazırlık süreci ve yetişkinliğin ilk denemeleri arasındaki uyumsuzluk nedeniyle

“gerçek dünya”nın taleplerine karşı hazırlıksız hissederek yaşantılarını kriz olarak adlandırabilmektedir (Rasmussen, 2009). Yükseköğretim mezuniyeti sonrası geçiş sürecindeki zorluklar karşısında kaybolmuş, doyum alamayan, istikrarsız, hazırlıksız, kendi değerlerinden şüphe eden ve “yoldan çıkmış gibi” hissettiğini bildiren beliren yetişkinlerin depresif belirtileri de yüksek bulunmuştur (Newcomb-Anjo vd., 2022). Beliren yetişkinlerin eğitim, istihdam, evlilik ve ana-baba olma ile ilgili beklentilerinin karşılanmamasının yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde depresyonu artırdığı (Mossakowski, 2011), işsiz beliren yetişkinlerde depresyon görülme olasılığının çalışanlara göre üç kat daha fazla olduğu (McGee ve Thompson, 2015) belirtilmektedir. Çeyrek yaşam krizinin iş ve ekonomik durum, ilişkiler, kimlik gelişimi gibi faktörlerden etkilendiği ortaya konmakla birlikte (Black, 2004), kriz sürecinin hem olumlu hem de olumsuz duygular ile gelişim ve değişim için teşvik edici olduğu da bilinmektedir (Murphy, 2011). Çeşitli bulgular, Robinson’ın öne sürdüğü kriz modelini destekleyerek değişen roller ve bu rollere uyum sağlama sürecinde kriz yaşantılarının yaygınlığına ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir.

Çeyrek yaşam krizi, Türkiye’de de sınırlı bilinen yeni bir kavramdır. Türkiye’de 20–35 yaşları arasındaki beliren yetişkinlerin kriz deneyimlerini inceleyen bir araştırmada katılımcıların %82’sinin belirli düzeyde çeyrek yaşam krizi yaşadığı; krizin kariyer-iş-finans alanlarında yaşandığı belirlenmiştir (Yeler vd., 2021). Benzer şekilde, 599 katılımcının yaklaşık %90’ının çeyrek yaşam krizi yaşadığını ortaya koyan bir diğer araştırmanın bulguları (Yeler, 2021), krizin yaygınlığını vurgulaması bakımından önemlidir. Üniversite mezuniyeti sonrası kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizi deneyimlerinin incelendiği bir diğer çalışma, istenmeyen işsizlik dönemi, iş arama, işten ayrılma gibi zorlu yaşam olaylarının krize neden olduğunu ortaya koymaktadır (Berber, 2022). Çeyrek yaşam krizinin problem alanlarından bir diğeri olan romantik ilişkilerin ele alındığı bir başka araştırmada, krizin beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi deneyimleri, romantik ilişkilerinden aldıkları doyumu azaltmaktadır (Özdoğan, 2022). Yapılan sınırlı sayıda araştırma, Türkiye’de çeyrek yaşam krizinin kariyer ve romantik yaşamda deneyimlendiğini ortaya koyarak uluslararası alanyazını destekleyen bulgular sunmaktadır. Çeyrek yaşam krizi kavramının gelişimsel bakış açısıyla incelenmesi, 20–35 yaşları arasında yaklaşık yirmi milyon genç nüfusun bulunduğu Türkiye’de (TÜİK, 2022e), yetişkinliğe geçiş sürecindeki bireylerin yaşadığı zorlukların anlaşılmasında ve görünür kılınmasında katkı sağlayacaktır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma ile Türkiye’de yetişkinliğe geçiş ile ilgili güncel göstergeler ele alınmış, yetişkinliğe geçişin nasıl zaman içerisinde değişip dönüştüğüne, beliren yetişkinlik döneminin

ortaya çıkışına ve genç bireylerin geçiş süreçlerindeki deneyimlerine değinilmiştir. Bunun yanı sıra, yetişkinliğe geçiş döneminde yaşanabilecek çeyrek yaşam krizine ilişkin kavramsal bir bakış açısı sunulmuş ve gençlerin yaşadıkları güncel zorluklar bütüncül bir şekilde incelenmiştir. Geleneksel yetişkinlik rollerine erişme yaşının ötelenmesi ve sanayileşme ile birlikte gelen yeniliklerin hayatın her alanına yansımaları, yetişkinliğe geçiş sürecini de eskisinden daha karmaşık hale getirmiştir. Yeni bir kavram olan ve gittikçe yaygınlaşan bir sınıf olduğu belirtilen prekarya sınıfının özellikleri incelenerek beliren yetişkinleri bekleyen iş dünyasının nasıl olduğuna ilişkin daha detaylı bir bakış açısı sunulmaya çalışılmış ve bu sınıfın özelliklerinin çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin yaşantılarını anlamlandırmaya yardımcı olacağı düşünülmüştür. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin deneyimlerine gelişimsel ve toplumsal bir perspektiften bakıldığında, bu deneyimlerin her zaman olumlu olmayacağı göz ardı edilmemelidir. Yetişkinliğe geçiş sürecinde karşılaşılan engeller ve problemlerle etkili bir şekilde baş edilemediğinde bireyler yoğun olumsuz duygular ve krizle karşılaşabilmektedir. Gençlerin iş, aile ve romantik ilişkiler bağlamında dönüm noktalarından geçiyor olmaları ve bu dönemde alacakları kararları etkileyen pek çok dışsal faktörün de olması nedeniyle kriz yaşantılarının kavramsallaştırılması onların deneyimini daha iyi anlamak açısından önemlidir. İstenmeyen yetişkin rollerinden çıkamama (hapsolma) ya da yetişkin rollerine erişememe (dışarıda kalma) olarak iki farklı biçimde yaşanabilen çeyrek yaşam krizinde, bireyler krizin türüne bağlı olarak farklı aşamalar deneyimlemektedir. Ancak krizin biçimi ve aşamalarından bağımsız olarak kişiler olumsuz duygular hissetmekte, bu duygularla başa çıkmayı denemekte, yeni roller arayarak öncekinden farklı bir yaşam yapısı kurmaya çalışmaktadır. Araştırma bulguları, çeyrek yaşam krizinin yaygınlığına, çeşitli bireysel ve ilişkisel değişkenlerle genç yetişkinlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir. Çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinin zorlu doğasına ışık tutmasının yanı sıra beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasındaki bağlantıya da özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Ayrışma-bireyleşme süreci, Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel görevlerinin ve çeyrek yaşam krizi olgusunun incelenmesiyle kültürel bağlamda yeniden düşünülebilir. Yaşam boyu gelişim ve yetişkinliğe geçiş sürecinin ele alınmasında, çeyrek yaşam krizi deneyimi ve çeşitli uyum sorunlarının incelenmesi ve bu süreçte ayrışma-bireyleşmenin etkisi önemli görülmektedir. Bu derleme çalışmasının beliren yetişkinler ile çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara, gelecekteki araştırmalar ve önleyici uygulamalar için yol gösterici olacağı ümit edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkermans, J., Richardson, J., & Kraimer, M. L. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103434. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103434>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* içinde (s. 3–19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39–50. <https://journal.cogepderg.com/archives/archive-detail/article-preview/insan-yaamnda-yeni-bir-dnem-beliren-yetikinlik/27682>
- Atak, H. (2011). Gradual transition to adulthood: Is emerging adulthood the only main road?. *Elementary Education Online*, 10(1), 51–67. <https://core.ac.uk/works/68154845>
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204–227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Bell, D. N. F., & Blanchflower, D. G. (2020). US and UK labour markets before and during the Covid-19 crash. *National Institute Economic Review*, 252, R52–R69. <https://doi.org/10.1017/nie.2020.14>
- Berber, K. (2022). *Üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Berk, L. E. (2017). Physical and cognitive development in early adulthood. *Exploring lifespan development* içinde (s. 1212–1294). Sage Publications.
- Baldwin, B. A. (1978). A paradigm for the classification of emotional crises: Implications for crisis intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 48(3), 538–551. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1978.tb01342.x>
- Black, A. S. (2004). *“Halfway between somewhere and nothing”: An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi Wichita State University. <https://search.proquest.com/docview/305184827?accountid=165780>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162–186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bonovitz, C. (2018). All but dissertation (ABD), all but parricide (ABP): Young adulthood as a developmental period and the crisis of separation. *Psychoanalytic Psychology*, 35(1), 142–148. <https://doi.org/10.1037/pap0000128>
- Boyd, D. R., & Bee, H. L. (2015). Early adulthood physical and cognitive changes. *Lifespan development* içinde (s. 343–370). Pearson.
- Brammer, L. M. (1985). *The helping relationship: Process and skills*. (4. baskı). Prentice-Hall.

- Burke, T. J., & Segrin, C. (2014). Bonded or stuck? Effects of personal and constraint commitment on loneliness and stress. *Personality and Individual Differences*, 64, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.027>
- Cirklová, M. J. (2020). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*, 21(1-2), 222–240. <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Colarusso, C. A. (1990) The third individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 45(1), 179–194. <https://doi.org/10.1080/00797308.1990.11823516>
- Çağlar, A. & Çağlar, T. (2021). Türkiye gençlik araştırması. <https://www.kas.de/tr/web/tuerkei/einzeltitel/-/content/tuerkiye-genclik-arast-rmasi-2021>
- Çok, F., & Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: Does it (yet) exist? *Online Journal of Counseling & Education*, 4(3), 46–75. https://www.researchgate.net/publication/279914729_Emerging_Adulthood_in_Turkey_Does_it_yet_Exist
- Daily Mail (Mart, 2018). *We're having a quarter-life crisis, moan six in ten millennials* <https://www.pressreader.com/uk/daily-mail/20180313/282230896210528>
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11–21. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJmK1EYzJOZz09/beliren-yetiskinlik-ergenlikten-yetiskinlige-uzanan-bir-donem>
- Erikson, E. H. & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (Extended version). W. W. Norton & Company.
- Eurostat. (2021). *Young people neither in employment nor in education and training by sex, age and labour status (NEET rates)*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training
- Facio, A., & Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 21–32. <https://doi.org/10.1002/cd.72>
- Guan, Y., Zhou, X., Zheng, Y., Wen, S., Fu, Y., Hu, N., Fu, A., Han, Y., & Wang, Z. (2022). Role of perceived events in university graduates' job search self-efficacy and success. *Journal of Vocational Behavior*, 136, 103741. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103741>
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2007). Conceptualizing emerging adulthood: Inspecting the emperor's new clothes? *Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00017.x>
- Hartmann, D., & Swartz, T. T. (2006). The new adulthood? The transition to adulthood from the perspective of transitioning young adults. *Advances in Life Course Research*, 11, 253–286. [https://doi.org/10.1016/S1040-2608\(06\)11010-2](https://doi.org/10.1016/S1040-2608(06)11010-2)
- Hosie, R. (2017, 15 Kasım). The age you're most likely to have a quarter-life crisis. *The Independent*. <https://www.independent.co.uk/life-style/quarter-life-crisis-age-most-likely-job-work-relatio-ships-linkedin-career-house-money-a8054616.html>
- International Labour Office (ILO). (2011). *Global employment trends 2011: The challenge of a jobs recovery*. https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_150440/lang--en/index.htm
- James, R. K. (2016). Crisis intervention. J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods*

- içinde (s. 387–407). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14861-020>
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis intervention strategies*. Cengage Learning.
- Jamison, T. B., & Beckmeyer, J. J. (2021). Feeling stuck: Exploring the development of felt constraint in romantic relationships. *Family Relations*, 70(3), 880–895.
<https://doi.org/10.1111/fare.12496>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. Evrim Yayınevi.
- Kahn, L. B. (2010). The long-term labor market consequences of graduating from college in a bad economy. *Labour Economics*, 17(2), 303–316.
<https://doi.org/10.1016/j.labeco.2009.09.002>
- Kanel, K. (2018). *A guide to crisis intervention* (6th ed.). Cengage.
- Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2011). “Why do they have to grow up so fast?” Parental separation anxiety and emerging adults' pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 647–664. <https://doi.org/10.1002/jclp.20786>
- Krahn, H. J., Howard, A. L., & Galambos, N. L. (2015). Exploring or floundering? The meaning of employment and educational fluctuations in emerging adulthood. *Youth & Society*, 47(2), 245–266. <https://doi.org/10.1177/0044118X12459061>
- Kuther, T. L. (2019). Self, identity, and personality. *ifespan development in context: A topical approach* içinde (s. 800–874). Sage Publications.
- Lechner, C. M., Tomasik, M. J., & Silbereisen, R. K. (2016). Preparing for uncertain careers: How youth deal with growing occupational uncertainties before the education-to-work transition. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96(2016), 90–101.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.08.002>
- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40(2), 99–112. <https://doi.org/10.1080/00332747.1977.11023925>
- McGee, R. E., & Thompson, N. J. (2015). Unemployment and depression among emerging adults in 12 states, behavioral risk factor surveillance system, 2010. *Preventing Chronic Disease*, 12, 140451. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd12.140451>
- Montgomery, M. J., & Arnett, J. J. (2015). Erikson's young adulthood and emerging adulthood today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213.
<https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873–885.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8584/106638>
- Mossakowski, K. N. (2011). Unfulfilled expectations and symptoms of depression among young adults. *Social Science & Medicine*, 73(5), 729–736.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.021>
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Technological University Dublin.
<https://arrow.tudublin.ie/aaschssldis/35>
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136(7), 887–894. <https://doi.org/10.1176/ajp.136.7.887>
- Newcomb-Anjo, S., Mulvihill, K., Karbainova, D., & Barker, E. T. (2022). Charting a course, weathering storms, and making lemonade: A person-centered mixed methods analysis of emotional wellbeing and dispositional strengths following university graduation. *Journal of Adult Development*, 29, 121–135. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09394-8>

- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2016). *Psychosocial theory. Theories of Human Development* içinde (s. 225–254). Psychology Press.
- Okay-Somerville, B., & Scholarios, D. (2022). Focused for some, exploratory for others: Job search strategies and successful university-to-work transitions in the context of labor market ambiguity. *Journal of Career Development*, 49(1), 126–143. <https://doi.org/10.1177/08948453211016058>
- Özdoğan, H. K. (2022). *Beliren yetişkinlerde ilişki doyumunun romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizi açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). 'Turning 30' transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46–51. <https://doi.org/10.53841/bpstcp.2007.3.2.46>
- Papadopoulou, L. (2014, 20 Eylül). Quarter-life crisis: The survival guide for twentysomethings. *The Times*. <https://www.thetimes.co.uk/article/quarter-life-crisis-the-survival-guide-for-twentysomethings-cd7bx6dktt3>
- Rasmussen, N. J. (2009). *"Lives overpromised": The transition to adulthood and the 'quarter-life crisis'* [Unpublished master's thesis]. Massey University.
- Reese, H. W., & Smyer, M. A. (1983). The dimensionalization of life events. E. J. Callahan & K. A. McCluskey-Fawcett (Eds.), *Life-span developmental psychology: Nonnormative life events* içinde (s. 1–33). Academic Press.
- Richardson, V., & Loughran, H. (2011). A developmental approach. H. Loughran (Ed.), *Understanding crisis therapies: An integrative approach to crisis intervention and post traumatic stress* içinde (s. 40–55). Jessica Kingsley Publishers.
- Robbins, A., & 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* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of London. <http://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.498883>
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170–191. <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>
- Robinson, O., Wright, G., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st century. Rita Žukauskienė (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* içinde (s. 17–30). 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. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C. (2019). *How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst*. <https://www.firstdirect.com/uncovered/heads-up/quarter-life-catalyst>
- Robinson, O.C., Cimporescu, M. & Thompson, T. (2021). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123–133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>

- Sandoval, J. (2013). Conceptualizations and principles of crisis counseling, intervention, and prevention. J. Sandoval (Ed.), *Crisis counseling, intervention and prevention in the schools* içinde (s. 1–18). Routledge.
- Saraiva, L. M., & Matos, P. M. (2012). Separation-individuation of Portuguese emerging adults in relation to parents and to the romantic partner. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 499–517. <https://doi.org/10.1080/13676261.2012.663889>
- Schneider, B., Klager, C., Chen, I. C., & Burns, J. (2016). Transitioning into adulthood: Striking a balance between support and independence. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 3(1), 106–113. <https://doi.org/10.1177/2372732215624932>
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, 4(5), 307–317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Stalder, B. E. (2012). School-to-work transitions in apprenticeship-based VET systems: The Swiss approach. *Experience of school transitions* içinde (s. 123–139). Springer.
- Standing, G. (2014). The precariat. *Contexts*, 13(4), 10–12. <https://doi.org/10.1177/1536504214558209>
- Standing, G. (2018). The precariat: Today's transformative class? *Development*, 61, 115–121. <https://doi.org/10.1057/s41301-018-0182-5>
- Susanlı, Z. B. (2016). Understanding the NEET in Turkey. *Eurasian Journal of Economics and Finance*, 4(2), 42–57. <https://doi.org/10.15604/ejef.2016.04.02.004>
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* içinde (s. 21–55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-002>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022a). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022b). *Doğum istatistikleri, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dogum-Istatistikleri-2021-45547>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022c). *İşgücü istatistikleri, Haziran 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Haziran-2022-45651>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022d). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=45500>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022e). *İstatistiklerle gençlik, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634>
- Vatansever, A. (2013). Prekarya geceleri: 21. yüzyıl dünyasında geleceği olmayan beyaz yakalıların rüyası. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 1–20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/euljss/issue/6284/84331>
- Yeler, Z. (2021). *Çeyrek yaşam krizinde büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/63470/960767>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Adulthood criteria have evolved throughout time, from just accomplishing adult tasks such as acquiring a job, getting married, and becoming a parent to defining oneself as an adult. The current study aims to investigate how the transition to adulthood has changed in the 21st century, the challenges individuals face while turning into an adult and introduce a relatively new concept, quarter-life crisis.

Young people often experience confusion and uncertainty about adulthood (Schneider et al., 2016). Since many individuals cannot define themselves either as adults or adolescents, there may be a stage in between. Arnett (2000) proposed emerging adulthood as a new developmental stage characterized by identity explorations in many areas of life, such as love and career, in which people feel in-between, have numerous possible life paths, and focus on themselves.

Emerging adulthood is widely investigated around the world and is mostly acknowledged as a new life stage. Turkey is a developing country undergoing rapid demographic and social changes. When increased rates of university enrollment, later marriage, and parenthood age are taken into account, Turkey's young population may experience a different life stage between adolescence and adulthood. (Atak and Çok, 2010; Atak et al., 2016; Doğan and Cebioğlu, 2011). Emerging adulthood is the life stage when people try different adult roles for the first time in multiple areas. Since emerging adulthood influences the subsequent life stages, successfully adjusting to new roles throughout this stage is crucial. However, it could be challenging for some to try to adjust to so many changes.

Levinson (1977) suggested that development is neither a predictable chain of events nor full of surprises. He stated that people go through some transitional phases as well as stable periods. Those phases may host major changes in the lives of individuals. It may be said that developmental stages generally follow a straight line until the end of adolescence, and individuals experience similar life events. However, along with the transition to young adulthood, subjective and interpersonal differences increase in number. This transition brings some new responsibilities, like leaving parents' homes, starting college, committing to long-term romantic relationships, making career choices, and assuming new roles (Kuther, 2019). The main factors affecting whether these milestones become crisis experiences are mentioned as past social and emotional experiences (Richardson & Loughran, 2011), coping mechanisms (Kanel, 2018), or the delay or overlap of developmental tasks (Brammer, 1985). Developmental crises have been defined as events that significantly change the normal course of human development and evolution and cause individuals to give unusual responses (James & Gilliland, 2017, p. 18). Efforts

at coping with the perpetual changes in their lives, and the resulting confusion might drive young adults to despair, and they might experience a quarter life crisis (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter-life crisis refers to the negative emotions of young adults such as insecurity, doubt and disappointment about their relationships, careers and financial situations, and the challenging and complex experiences of the transition to adulthood. According to Robinson (2015, 2018), quarter life crisis occurs in two different ways: locked-in and locked-out. Locked-in means feeling stuck in stultifying adult roles while locked-out means failure to enter adult roles. Both types of crisis are critical for understanding the unique challenges of being a young adult. The crisis is a part of the lifespan development and is related to personal and social development. A four-stage holistic psychosocial model of the quarter-life crisis (Robinson & Smith, 2010; Robinson et al., 2013), consists of locked-in, separation/time out, exploration, and rebuilding stages. Locked in is most common between the ages of 25–35 and characterized by a sense of of being stuck or trapped in a job or relationship. The separation phase starts with the individual's mental and physical separation from the roles (which may be a relationship or job) in the locked in phase. It is the emotional climax of the crisis and in the time-out phase that follows, the individual takes time to resolve the painful emotions caused by the transition. Exploration phase is future-oriented, and in this phase, new relationships, educational options, and career paths are tried out. In the rebuilding phase, an individual has acquired new adult roles and a sense of purpose, meaning and autonomy in their life. In the locked out form of quarter-life crisis, the individual feels unable to reach the desired adult roles. There are difficulties in finding a job, maintaining a stable romantic relationship, and gaining financial independence between the ages of 21 and 25. The crisis has cyclical nature and not all stages have to go in a straight line.

Discussion & Conclusion

Studies about quarter-life crisis show that there is a common pattern of the difficulties experienced by individuals in transition periods. Quarter life crisis is a new concept with scarce knowledge in Turkey as well. Examining the concept of a quarter life crisis from a developmental point of view will contribute to understanding and visibility of difficulties experienced by individuals in transition to adulthood in Turkey, where there is a population of approximately twenty million young people between the ages of 20–35 (TUIK, 2022e).