



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YAŞAMI KAÇIRMA KAYGISI: GENÇ YETİŞKİNLER
ÜZERİNE BİR İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGENUR KORKIN VARANOK

DANIŞMAN

PROF. DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

AKSARAY-2025

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YAŞAMI KAÇIRMA KAYGISI: GENÇ YETİŞKİNLER
ÜZERİNE BİR İNCELEME
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGENUR KORKIN VARANOK

DANIŞMAN : PROF. DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

JÜRİ ÜYESİ : PROF. DR. REZZAN GÜNDOĞDU

JÜRİ ÜYESİ : PROF. DR. NURAY TAŞTAN

AKSARAY-2025

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Özgenur

Soyadı : KORKIN VARANOK

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Yaşamı Kaçırma Kaygısı: Genç Yetişkinler Üzerine Bir İnceleme

İngilizce Adı: Fear Of Missing Life: A Study on Young Adults

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar Adı Soyadı: Özgenur Korkın Varanok

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Özgenur KORKIN VARANOK tarafından hazırlanan “Yaşamı Kaçırma Kaygısı: Genç Yetişkinler Üzerine Bir İnceleme” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Kabul</u>	<u>Ret</u>	<u>İmza</u>
Danışman: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi)	☐	☐	
Üye: Prof.Dr Rezzan GÜNDOĞDU (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniv.)	☐	☐	
Üye: Prof.Dr Nuray Taştan (Psikoloji, Kırıkkale Üniversitesi)	☐	☐	

Tez Savunma Tarihi: 25.12.2024

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Aybala ÇAYIR

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecim boyunca desteği ile bu çalışmanın tamamlanmasına ve akademik gelişimime ışık tutan, danışmanım Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL'e katkıları ve rehberliği için teşekkürlerimi sunarım. ASÜ PDR'de geçirdiğim süre boyunca desteklerini ve sohbetlerini esirgemeyen Doç. Dr. Ekrem Sedat ŞAHİN ve Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Süreçte tanıdığım ve tüm çalışmalarda bilgisini ve dostluğunu esirgemeyen Ahmet ÇETİNEL'e, yine yüksek lisans sürecinde tanıştığım ve hayatımın en güzel dostluklarından birini yakaladığım Hacer ERDEMİR'e, ayrıca Eda GÖK CAMOĞLU, Merve ERİM ve Rumeysa KOCAKAPLAN' a yollarımız kesiştiği ilk andan beri sevgileri ve dostlukları için teşekkür ederim.

Bu çalışmaya yaşam deneyimlerini paylaşarak destek veren, vaktini ayıran ve hayatını bana açan tüm katılımcılarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca bir an bile bana inanmaktan ve her girişimime destek olmaktan vazgeçmeyen canım ailem Sema-Metin Korkın ve çiçeklerim Nurm Muhammed-Nurceylin-Nagihan Korkın'a, eşimle birlikte hayatıma girerek ikinci ailem olup her daim yanımda olan Güliz ve Hasan Varanok'a ve son olarak yol arkadaşım, canım eşim, Melih'e sonsuz teşekkürler. İyi ki.

ÖZET

Bireyler genç yetişkinlik döneminde önceden kendileri için belirledikleri veya toplum tarafından belirlenmiş normatif hedeflere sahiptir. Bireyler, bu dönemde söz konusu hedeflere ilişkin değerlendirmelerde bulunurlar. Kariyer, ilişkiler, ekonomik koşullar, kendini tanımlama biçimi, yaşama yönelik bakış açısı ve yetenekler penceresinden kendilerini değerlendirirler. Bu değerlendirmelerde kullandığı kaynaklardan bir tanesi sosyal karşılaştırmalardır. Bireylerin yaptıkları bu değerlendirmeler onların zaman perspektifi algılarına göre farklı şekillerde sonuçlar ortaya çıkarır. Bu sonuçlar bireyler için olumlu/olumsuz pek çok durum veya farklı pek çok duygu ortaya çıkarabilir. Bu duygulardan bir tanesi kaygıdır. Yaşamı kaçırma kaygısı olarak adlandırılan bu kaygı, bireylerin hedefledikleri yaşam standartlarına veya hedefledikleri bir veya birden çok yaşam alanına (kariyer, ilişkiler vb). ulaşamayacaklarına yönelik bir geç kalmışlık hissi olarak ifade edilebilir. Bu çalışma genç yetişkinlerin yaşamı kaçırma kaygısı kavramının yaşayıp yaşamadıkları, yaşıyor olmaları halinde bu kaygının hangi özelliklere sahip olduğunun bireylerin deneyimleri ve algıları üzerinden incelenmesini amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden yorumlayıcı olgu bilim yaklaşımı modeli kullanılarak 16 katılımcı ile görüşmeler yürütülmüştür. Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler deşifre edilerek incelenmiştir. 16 katılımcıdan 10 tanesinin yaşamı kaçırma kaygısı yaşadığı görülmüştür. Bireylerin yetişkinlik tanımları, yetişkin hissetme durumları, kendini tanımlamaları ve yaşama bakış açısının da etki ettiği bu duygu yaşam hedeflerinin (kariyer, ilişkiler, ekonomi ve yetenekler) değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin “ sürekli kendilerini kovaladıklarını düşündükleri, adeta içlerini kemiren bir duygu” olarak ifade ettikleri yaşamı kaçırma kaygısını yaşayan bireylerin ortak özelliklerinin geçmiş veya gelecek zaman odaklı bir zaman perspektifine sahip olmak ve sosyal karşılaştırmalarda bulunmak olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler : yaşamı kaçırma kaygısı, sosyal karşılaştırma, zaman perspektifi.
Bilim Kodu : 10908
Sayfa Adedi : 132
Yazar : Özgenur KORKIN VARANOK
Danışman : Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL

ABSTRACT

Individuals in early adulthood have normative goals that were either previously set by themselves or defined by society. During this stage, individuals make evaluations regarding these goals. They assess themselves from the perspectives of career, relationships, economic conditions, self-definition, outlook on life, and abilities. One of the resources they use in these evaluations is social comparisons. The evaluations individuals make result in different outcomes based on their time perspective perceptions. These outcomes can lead to a variety of positive/negative situations or a range of emotions for individuals. One of these emotions is anxiety. This anxiety, referred to as the fear of missing life, can be described as a sense of being too late to achieve the desired life standards or to reach one or more life areas (career, relationships, etc.).

This study aims to explore whether young adults experience the fear of missing out on life and, if they do, to examine the characteristics of this anxiety through individuals' experiences and perceptions. In line with this objective, qualitative research methods were employed, using the phenomenological approach model, and interviews were conducted with 16 participants. The data obtained from these interviews were transcribed and analyzed. It was found that 10 out of the 16 participants experienced a fear of missing life. This emotion, which is influenced by individuals' definitions of adulthood, their sense of feeling adult, their self-identifications, and their outlook on life, emerges as a result of evaluations of life goals (career, relationships, economy, and skills). The common characteristics of individuals who experience the fear of missing life, which they described as "a feeling that constantly chases them, almost gnawing at their insides," were found to include having a past- or future-oriented time perspective and engaging in social comparisons.

Keywords : fear of missing life, social comparison, time perspective.
Science Code : 10908
Number of Pages : 132
Author : Özgenur KORKIN VARANOK
Supervisor : Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM ..	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	5
1.3. Önem	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Genç Yetişkinlik.....	8
2.1.1.Levinson Yaşam Yapısı Kuramı	12
2.1.2.Genç Yetişkinlik Dönemi Özellikleri	16
2.1.3.Çeyrek Yaşam Krizi	17
2.2. Zaman Perspektifi	19
2.2.1. Geçmiş Olumsuz (Past Negative)	20
2.2.2. Geçmiş Olumlu (Past Positive).....	21
2.2.3. Şimdi Kaderci (Present Fatalistic)	21
2.2.4. Şimdi Hazcı (Present Hedonistic)	22
2.2.5. Gelecek (Future)	22

2.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	23
2.4. Kaygı	25
2.5. İlgili araştırmalar	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	29
YÖNTEM.....	29
2.6. Araştırma Modeli	29
2.7. Çalışma Grubu.....	30
2.8. Veri Toplama Araçları ve Uygulama	31
2.9. Analiz	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	34
BULGULAR ve TARTIŞMA.....	34
4.1. Yetişkinlik	35
4.2. Bireyin Kendisini Yetişkin Hissetme Durumu.....	41
4.3. Yaşam Hedefleri (Yaşamın Şu Anki Zamanlarına İlişkin Tasarımlar).....	45
4.4. Kariyere Yönelik Değerlendirmeler	49
4.5. Sosyal İlişkilere Yönelik Değerlendirmeler	57
4.6. Ekonomi	62
4.7. Bireylerin Kendilerini Tanımlama Biçimleri	64
4.8. Yaşama Yönelik Bakış Açısı.....	68
4.9. Yetenekler	70
4.10. Zaman Perspektifi	73
4.11. Sosyal Karşılaştırma.....	78
4.12. Yaşamı Kaçırma	81
4.13. Tartışma.....	92
BEŞİNCİ BÖLÜM	99
SONUÇ ve ÖNERİLER	99
5.1. Sonuç	99
5.2. Öneriler.....	102
KAYNAKÇA.....	103
EKLER.....	113
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU.....	119

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Bireysel Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri	30
Tablo 2. Yetişkinlik Kavramının Tanımına İlişkin Katılımcı İfadeleri	40
Tablo 3. Bireyin Kendisini Yetişkin Hissetme Durumuna İlişkin Katılımcı İfadeleri	44
Tablo 4. Yaşam Hedeflerine İlişkin Katılımcı İfadeleri	48
Tablo 5. Kariyere İlişkin Katılımcı İfadeleri	56
Tablo 6. İlişkilere İlişkin Katılımcı İfadeleri	62
Tablo 7. Ekonomiye İlişkin Katılımcı İfadeleri	63
Tablo 8. Bireylerin Kendilerini Tanımlama Biçimlerine İlişkin Katılımcı İfadeleri	67
Tablo 9. Yaşama Yönelik Bakış Açısına İlişkin Katılımcı İfadeleri	70
Tablo 10. Yeteneklere İlişkin Katılımcı İfadeleri	73
Tablo 11. Zaman Perspektifine İlişkin Katılımcı İfadeleri	77
Tablo 12. Sosyal Karşılaştırmaya İlişkin Katılımcı İfadeleri	81
Tablo 13. Bireylerin Yaşamı Kaçırma Kaygısı Yaşama Durumları	92

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşam Yapısı Kuramı Evreleri.....	15
Şekil 2. Yaşamı kaçıрма kaygısı kodlama anahtarı	34



KISALTMALAR

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

TDK : Türk Dil Kurumu

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi ifade edilmiştir. Ardından sayıltılar, sınırlılıklar ve araştırmanın temel kavramlarının açıklaması yapılmıştır.

1.1.Problem Durumu

Tüm insanların gelişimleri doğrusal ve evrensel bir sıra izler. İzledikleri bu doğrusal sıra, var oldukları ilk andan başlayıp yaşamlarının sonuna kadar devam eden birbirinden farklı dönemleri içerir. Söz konusu bu dönemler, psikoloji alan yazınında gelişim dönemleri olarak adlandırılmıştır. Bireylerin hayatları boyunca süren, her birinde farklı görev ve süreçlerden geçilen bu gelişim dönemleri psikoloji alan yazınında pek çok farklı kuramcı tarafından çalışılan ve zaman içinde dünyada meydana gelen değişimler ve bu değişimlerin bireylere olan etkisi nedeniyle sürekli gelişmeye devam eden bir konudur. Bireylerin yaşam döngülerini en kapsamlı sınıflayan Erikson (1968), bu durum ile ilgili “bugünün gençliği (youth) 20 yıl öncenin gençliği değil ifadesini kullanmaktadır. Erikson’un kuramında, dünyada endüstri, sanayi, teknolojik alanlarda yaşanan değişimlerden bireylerin etkilendiğini belirtmiştir. Tüm bu değişimler nedeniyle, ergenlik dönemine kıyasla daha bağımsız ancak alınan sorumlulukların da yetişkinliğe kıyasla daha az olduğu bir evreden bahsetmiştir. Bu evre Arnett (2000) tarafından, beliren yetişkinlik evresi olarak ifade edilmiştir. Beliren yetişkinlik kuramının dayanaklarından olan kuramlardan bir tanesi yetişkinliğe geçiş evresine yaptığı vurgu ile Levinson (1986)’ un kuramıdır. Levinson’un ilk yetişkinlik çağı olarak ele aldığı beliren yetişkinlik evresinde bireyler aşk, aile kurma, mesleğinde ilerleme, saygınlık kazanma, yaşam amaçlarını gerçekleştirme gibi konulara yönelik çaba göstermektedir. Bu nedenle söz konusu dönemde hem psikolojik hem de sosyal açıdan pek çok zenginlik barındırmaktadır. Bu denli fazla konuyu içinde barındıran bu

dönem aynı zamanda bireylerin hayatının en büyük ikilemleri, yüksek stres düzeyini, yüksek riskleri ve hayal kırıklıkları da içinde barındırmaktadır. Bireyler, kişisel tutku, amaç ve beklentilerinin gerçekleşmediğini görmeleri halinde yaşamdan adeta bir darbe almış gibi olmaktadır (Arnett, 2000; Levinson, 1986; 1996). Bu nedenle bu çalışmada, bireylerin hayatlarının geri kalanında sürdürecekleri düzeni sağlamak için çabaladıkları beliren yetişkinlik evresine odaklanılmıştır. Kişilerin, bu düzeni sağlama ve sürdürme konusunda yaşadıkları süreçte pek çok duygu ve düşünce onları beklemektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, yaşamın diğer yıllarına kıyasla ruhsal hastalıklara karşı daha açık olunan bir dönemdir (Robinson, 2012). Beliren yetişkinlikte “yeterli kişi olmak” düşüncesi bireyler için önemlidir (Arnett, 2000) bu düşünce, bireyin kendisini yeterli görmesini sağlayacak belli hedeflerin oluşturulmasını sağlamaktadır. Söz konusu hedefler ve bireylerin bu hedeflere ulaşip kendilerini yeterli hissetme çabaları, kaygı da dâhil olmak üzere içinde pek çok duyguyu barındıran bir süreci beraberinde getirmektedir. Kaygı, bireylerin yaşanılan anda veya gelecekte gerçekleşme ihtimali ve şekli belirsiz olan öznel bir duruma yönelik tedirginlik ve endişe duyması olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2019). Bireylerde kaygıya neden olan pek çok faktör bulunmaktadır. Kişilerin içinde bulundukları çevre ile sosyal ilişkilerinin zedelenmesine ve potansiyellerini gerçekleştirmelerinin önünde bir engel olduğu bilinen kaygı; toplumun beklentilerine uymaya çalışırken kendi doğası ile kendi doğasına uymaya çalışırken toplumun beklentileri ile çatışmaya düşen bireylerde görülebilmektedir (Geçtan, 1984, Kuzgun,1981). Kişiler genç yetişkinlik döneminde kendileri için bazı yaşam hedefleri belirlemektedir. Yaşam yapısı oluşturmak için belirlenen bu hedefler kariyerine başlama ve sürdürme, evlilik, çocuk sahibi olma, maddi olarak yeterli ve güçlü bir duruma gelme, toplumsal statü elde etme vb. hedefler kişilerin kendileri için belirledikleri veya çevreleri tarafından belirlenmiş olabilmektedir. Levinson’ a göre bireyin isteklerini, aşk-aile-diğer sosyal sistemlerdeki ilişkilerini, işini, bedensel değişikliklerini, iyi-kötü zamanlarını ve önemli her şeyi içeren bir yapıyı ifade eden “yaşam” kelimesi bütünseldir ve zaman içinde değişimlere uğrayabilmektedir. Hayatın uğradığı bu değişimleri Levinson, mevsimler metaforu olarak ele almaktadır. İnsanın çiçek açan bir baharı da kışı ve alacakaranlığı da tutkulu bir yazı da bu yapının içinde yaşadığını ifade etmektedir. Söz konusu her bir mevsim bu yapının bir parçasıdır, yapıyı renklendirmektedir ve her birisinin kendisine ait bir zamanı vardır. Bireyin ilişkilerini ve hayatındaki süreçlerin yıllar içinde

değişiminin gerçekleştiği durumlar “zaman” kavramı ile bağdaştırılmıştır. Bu noktada, Levinson (1996)’un araştırmalarında yaşam döngülerinin evrensel olduğu görüşü yerine bireylerin tarihsel zamanlarına ve farklılıklarına vurgu yapmıştır. Levinson’un kullandığı metafor olan “mevsim” metaforu “zaman” kavramının tanımlanmasında kullanılan bir kavramdır. Bu noktada, Levinson’un vurguladığı kişisel tarih kavramı zaman perspektifi kavramı ile doğrudan ilişkili görülmektedir. İnsan hayatı ile de doğrudan bir şekilde iç içe ve ilişkili olan zaman kavramı, bireylerin çevreleri ile sosyalleşme sürecini de şekillendirir. Bu açıdan zaman kavramı hem psikolojik hem de sosyal açılardan araştırılmaktadır. (Şahin ve Yangil, 2019). Çünkü, dünya üzerinde tüm insanların eşit olarak sahip olduğu tek şey zamandır. Ancak zamanı kullanma şeklimiz ve zamana yönelik algılarımız diğer kişilere göre farklılık göstermektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999) . Kişilerin yaşantılarına (geçmiş, şimdi ve gelecek) yönelik yargıları onların duygu, düşünce ve davranışları üzerinde bir etkiye sahiptir. Kişilerin kendi geçmiş yaşantıları, bugünleri ile ilgili değerlendirmeleri ve geleceğe yönelik umutları onların kendilerini değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirmeler bazen bireyin kendi hedefleri ile şu anki durumunu karşılaştırması ile ortaya çıkarken bazen de bireyin kendisini başkaları ile karşılaştırma yoluyla değerlendirmesi şeklinde olabilir. Bireylerin, bireylerin kendini değerlendirme, kendini geliştirme, benliklerini yüceltme, başkalarıyla olma ihtiyacından dolayı yaptığı bu karşılaştırmalar alan yazında ‘Sosyal Karşılaştırma’ kavramı ile tanımlanmaktadır. Sosyal karşılaştırma, bireylerin objektif-fiziksel ve sosyal etmenler ile kendini değerlendirme güdüsüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Kişiler yaptıkları bu sosyal değerlendirmeler sonucunda benlikleri ve yaşantılarına yönelik çıkarımlarda bulunmaktadır.

Bu alan yazın ışığında bu konunun araştırılmasına neden olan bazı faktörler söz konusudur. Türkiye’de 2023 yılı Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 85.372.377 kişi yaşamaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2024). Bu nüfusun %19.24’ü (16.432.564 kişi) 28-40 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Araştırmacının da içinde bulunduğu bu yaş grubu olması nedeniyle bu yaşta yaşanan bir durum olan yaşamı kaçırma kaygısına yönelik bir farkındalık kazanmasını sağlamıştır. Söz konusu kaygı, ilgili yaş grubundaki bireylerin hayatlarını inşa ettikleri (kariyer, aile, ekonomi vb.) alanlarda toplum tarafından belirlendiği halde içselleştirilmiş veya bireyin kendisi tarafından belirlenmiş olan yaşam standartlarına

ulaşmaya yönelik duydukları hissi ifade etmektedir. Yaşam çok boyutlu ve ngrlemezdir. Bireylerin belli yaşlarda belli başarılar a imza atmayı hedeflemesi normaldir. Ancak kişi belirledişi şeylerden bazılarına ulaşmakta glk çekmiş, ertelenmiş veya ulaşması olasıksız hale gelmiş ise bireyler geçmişte aldıkları kararları sorgulamakta, kendilerini başkaları ile kıyaslamakta ve buradan bazı sonuçlar çıkarmaktadırlar. Günümüzde bireylerin en az gerçek hayat kadar etkileşimlerinin olduğu sosyal medyada şu şekilde ifadelerde bulunan bireyler görülmüştür.

‘‘Her şey için geç kalmış hissediyor musunuz? Mesela influencer olmak için çok geç kalmışım. Pandemi zamanında 202de olanlar aldı başını gitti milyonlarca takipçileri oldu. Benim onlara ulaşmam için 40 fırın ekmek yemem lazım. Ev almak için çok geç kalmışım. 200-300bin lirayken beğenmediğim evler şimdi 3-4 milyon lira olmuş. Ticarete atılmak için geç kalmışım. Somut dkkn asam desem, tutar mı tutmaz mı? Sosyal medyadaki dkknlar aldı başını gitti, somut dkkn tutmaz artık diyorum. Kariyer yapmak için de çok geç kalmışım. Geç kalmadığım tek şey evlenip 2 ocuk yapmak olmuş.’’ (İkinci ocuktan Sonra, 2024)

‘‘18’inde liseden mezun ol, 18-19unda niversiteye gir, 22-23te mezun ol, Hemen iş bul, Sonrasında hayatını geireceğın insanı zaten çoktan bulmuş ol, 26-27 gibi evlen, 28-29’unda ocuk sahibi ol. 30’undan önce her şeyi başar. Hayat gerçekten bu böyle bir şey mi? Zaman herkes için aynı akıyor. İnsanlara sürekli bir şeyleri dikte etmeyi bırakın, sürekli bir şeylere geç kalmış hissetmeyi bırakmamız lazım. Herkesin zamanı farklı ilerler, herkes 23 yaşında mezun olmaz herkes hayatının aşkını genç yaşta bulamaz. Herkesin 25 yaşında iyi bir kariyeri olamaz.’’

‘‘Yaşım 30. Her şeyi kaçırmışım her şeye geç kalmışım hissini aklımdan bir türlü çıkaramıyorum. Tüm evremi değıştim, yaşadığım şehri değıştirdim. Yine de böyle hislerim devam ediyor. İnsan manevi olarak güçlü olmalı.’’ (Lara Talks, 2024)

‘‘25’ten sonra ve 30’dan önce hayatı istediği gibi yaşamamış ve her şeye geç kalmışlık hissiyatı ortaya çıkar. Annenin istekleri dinlenilmiş, babanın kuralları önemsenmiştir. Doğru veya yanlış benliğe uymayan ilişkiler yaşanmış veya evlenilmiştir. Akrabadan komşuya arkadan konuşulan her şey kafaya takılmıştır da bir tek kendisi olamamıştır insan.’’ (Duraksız Yolcu, 2024).

Birbirini tanımayan tüm bu insanların sosyal medya yorum ve paylaşımları araştırmacıyı bu kaygının araştırılması noktasında motive eden güç olmuştur. Özet olarak, bireylerin yetişkinlik dönemi için oluşturmaya çalıştıkları yaşam düzenini kurma amacıyla beliren yetişkinlikte kendileri için bazı yaşam hedeflerine (kariyerine başlama ve sürdürme, evlilik, çocuk sahibi olma, maddi olarak yeterli ve güçlü bir duruma gelme, toplumsal statü elde etme vb.) ulaşmak için çabalamaktadır. Kişilerin bu hedeflere ulaşmasının gecikmesi, ertelenmesi veya öngörülemeyen bazı durumlar ile bu hedeflerin ulaşılamaz hale gelmesinin kişilerde bir kaygıya sebep olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışma ile, bireylerin gözlemlenen bu kaygıyı yaşıyıp yaşamadıkları, bu kaygıyı yaşayanların bu durum ile nasıl başa çıktıklarının anlaşılması hedeflenmektedir.

1.2.Amaç

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları düşünülen ‘‘yaşamı kaçırma kaygısı’’ nı yaşıyıp yaşamadıkları, yaşıyor ise hangi özelliklere sahip olduğunun bireylerin deneyimleri üzerinden incelenmesini amaçlamaktadır.

1.3.Önem

Nüfusun yüzde %19.24’ünü oluşturan genç yetişkinler yaşamlarını inşa etmek üzere eğitim almakta, iş aramakta, işlerini düzenli hale getirmeye çalışmakta, istikrarlı bir romantik ilişkiye sahip olmaya çalışmakta, ebeveyn olmaya çalışmakta veya çocuklarını büyütmeye çalışmakta olmak gibi pek çok önemli yaşam olayı ile karşı karşıyadır. Tüm bu yaşam olayları esnasında bireyler farklı yaşantılar ve duygular yaşamaktadır. Her zaman daha iyi bir standarda erişmek isteyen insanların yaşamı kaçırmama umuduyla zamanı kovalaması da bu duygulardan biridir. Genç yetişkinlerin karşılaştıkları bu ve benzeri süreç ve duyguları

daha iyi anlamaya yardımcı olacağı yönüyle bu çalışma büyük bir öneme sahiptir. Özellikle, bireylerin yaşamlarını kaçırmış olma hissine dair kaygı deneyimlerine odaklanarak bu duygunun bir haritasını çıkarmayı amaçlamaktadır. Yaşama dair incelenen pek çok kaygı arasında yer almayan bu duygu bu yönüyle daha önce yapılmış çalışmaların eksikliklerini doldurmayı hedeflemektedir. Bireylerin yaşama dair kaygıları, sosyal karşılaştırmalar ya da öz değerlendirmeler aracılığıyla incelenmiş olsa da, bu veriler üzerinden ortaya çıkan bireysel deneyimler alan yazında yeterince ele alınmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada ele alınan "yaşamı kaçırma kaygısı" kavramı, alanyazında olmayan yeni bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra bu çalışma, yalnızca teorik açıdan değil, aynı zamanda psikolojik uygulamalara da katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bireylerin ilgili yaşlarda psikolojisinin daha iyi anlaşılması, güncel küresel gelişmeler ışığında genç yetişkinlerin dünyalarına bir ışık tutulması sağlanacaktır. Elde edilecek bulgular, psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarındaki mevcut alanyazına önemli bir katkı sunacak ve bu alanlardaki uygulamalara yeni bir bakış açısı getirecektir. Böylece, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamlarıyla ilgili hissettikleri 21. Yüzyıl gerçekleri, onlara etki eden kültürel faktörler ve duygu dünyaları daha derinlemesine incelenerek, pratikte karşılaşılan sorunlara yönelik psikoterapilerde daha etkili çözümler geliştirilmesine katkıda bulunulması sağlanacaktır.

1.4.Varsayımlar

Bu çalışma, görüşme yapılacak olan bireylerin görüşmede sorulan sorulara ve görüşme sürecine yönelik objektif davrandıklarını varsaymaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırma, görüşme yapılan bireylerin kendilerini ifade etmeleri sonucu oluşturulan veriler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Zaman Perspektifi: Kişilerin zamanı kullanma şekli ve zamana yönelik algılarının farklılık

göstermesi.

Sosyal Karşılaştırma: Kişilerin kendi duygu düşünce, karar mekanizması, başarı gibi özelliklerini değerlendirmek için farklı kişileri referans alarak değerlendirmelerde bulunmasıdır.

Yaşamı Kaçırma Kaygısı: Kişilerin hedefledikleri yaşam planlarına ulaşamaması halinde ortaya çıkan kaygı.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde genç yetişkinlik kavramı, özelliklerine ilişkin alan yazına yer verilmiştir. Ardından, zaman perspektifi ve sosyal karşılaştırma kavramlarına ilişkin alan yazın ele alınmıştır.

2.1.Genç Yetişkinlik

Gelişim, bireyin anne karnında var olmasından itibaren hayatının sonuna kadar ilerleyen birden çok boyutta (bilişsel, fiziksel, duygusal, sosyal) devam eden disiplinler arası dinamik bir süreçtir. Gelişim psikolojisi ise, bireylerin farklı yaşam dönemlerini inceleyerek söz konusu dönemlerde bireylerin gösterdiği özellikler ile ilgili çalışmalar yapan bilim dalıdır (Dilci, 2014; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2015). Gelişim psikolojisi, gözlemler yapıp, teoriler ortaya atıp ardından bu teorilerin gözlemler ile incelenmesi temeline dayanan bir çalışma sistemi ile ilerlemektedir. İnsanın gelişimine yönelik yapılan gözlemler, teoriler ve bunların sınanması ile oluşmuş gelişim psikolojisi kuramları mevcuttur. Bu kuramların bazı ortak noktaları mevcuttur. Gelişim dönemleri kuramlarında ortak olan bir boyut evre kavramıdır. Evre kavramı ilgili sürece yönelik özellikleri, sorunları, ardışıklığı ve evrenselliği ifade eden bir kavramdır. Bu kuramların her biri insan yaşamını evreler halinde ele almakta, bu dönemde tamamlanması gereken bazı görevler belirlemekte ve bu görevler için kritik zamanlar olduğunu ifade etmektedir. Ancak, bir evrenin tam olarak nerede başlayıp bittiğine yönelik kuramcılar arasında çok az görüş birliği söz konusudur. Buna ek olarak, kritik dönem kavramı bu kuramların tamamında ortak noktadır. Bu kavram, bireyden bir zaman içinde kazanması gereken kazanılmadığında telafisinin oldukça zor olacağını ifade eden bir

kavramdır (Onur, 2008; Bacanlı ve Işık, 2013). Kritik dönem kavramı, gelişimin oldukça tek yönde ilerlediği sonucuna bizleri götürmektedir. Bu kavram yerine alan yazında kullanılan bir kavram daha vardır. Bu kavram, duyarlı dönem kavramıdır ve bireylerin beklenen davranışları kazanma süresine yönelik kişisel zamanları boyutunda daha fazla geri dönüş ve esneklik içermeye durumu ifade edilmektedir. Evre kavramının kuramsal pratikliği yanında yaş kavramının da gelişim psikolojisinde önemli bir yeri söz konusudur (Onur, 2008). Günümüzde 40-50 yaşında olan bireylerin bir veya birkaç nesil öncesinin 35-40 yaşında olan bireylerinden görünüş, üretkenlik, sağlık açısından çok daha iyi durumda olduğu gözlenmektedir. Bu yaş grubundaki bireyler ile konuşulduğunda, 50 yaşında olanların kendisini henüz 30 yaşında gibi hissediyor olduklarına yönelik söylemlerine tanıklık edebilirsiniz. Yaş kavramı; biyolojik, psikolojik ve sosyal yaş olarak farklı boyutları içermektedir. Bu durum, kalıplar halinde düşündüğümüz yaşlara yönelik beklentilerimiz ile kişilerin hissettikleri yaş ve kendi hayatlarına yönelik beklentileri arasında farklılıklar görmemize neden olmaktadır. Kronolojik yaş, bireyin takvim yaşını ifade ederken biyolojik yaş, onun fizyolojik sağlığına göre ifade edilebilecek yaşıdır. Psikolojik yaş bireyin adapte olabilmek, zorluklara baş edebilme kapasitesini ifade etmekte; sosyal yaş ise toplumsal roller beklentiler ile ilişkili yaştır (Bacanlı ve Işık, 2013; Santrock, 2021). Tüm bu durumlar alanyazında gelişimin tek yönlü ve kronolojik yaşa bağlı ilerlemiş olmasının revize edilmesine duyulan ihtiyaç ile yaşam boyu gelişim araştırmaları ön plana çıkmıştır. Yaşam boyu gelişimi araştıran çalışmalarda üzerinde en çok değerlendirmelerde bulunan evre yetişkinlik evresidir.

Yetişkin kelimesi Türk Dil Kurumu (TDK)'ya göre yetişmiş, olgunlaşmış, evlenme çağına gelmiş, beden, ruh ve duygu bakımından olgunluğa erişmiş, gelişimin herhangi bir yönünde veya tümünde duraklama düzeyine erişmiş, kanunların belirttiği belli bir yaşı aşmış, toplumsal sorumluluklarını bilme durumunda olan genç tanımlamaları ile ifade edilmektedir (Türk Dil Kurumu, t.y.). Yukarıdaki tanımda da görüldüğü üzere yetişkin bir birey fizyolojik ve psikolojik açıdan olgunlaşmış olmayı ifade eder. Ancak, bu ifadedeki en temel soru işareti bireylerin kendisini yetişkin olarak hissedip hissetmemesi ile ilgilidir. Bu bağlamda ele alındığında, içinde bulunulan kültür de önemli bir etki gücüne sahiptir. Her bir kültürde, hatta aynı kültürün yaşandığı ülkenin farklı bölgelerinde bile yetişkinlik kavramı farklılık

ifade edebilmektedir (Bacanlı ve Terzi, 2012). Evlilik, işe başlama, okulu bitirme, çocuk sahibi olma, emekli olma gibi yaşam olayları bireylerin yetişkin veya yetişkinlik dönemi içinde olduklarına yönelik göstergelerden bazılarıdır (Arnett, 2003). Toplum, aynı yetişkinlik tanımlamalarında beklenen bazı görevleri belirme gücüne sahip olduğu gibi farklı yaşlarda olunacak durumları veya yapılacak işleri tanımlamaktadır. Bu tanımlar alan yazında “yaş normları” olarak ifade edilmektedir. Örneğin, bir kişi için “en uygun” evlenme, okulu bitirme, çocuk sahibi olma, emekli olma yaşı toplum tarafından belirlenir. Bireyler ise kendi yaşamlarında hedefledikleri kişisel isteklerini (kendi içselleşmiş yaş normlarını) toplumun belirlediği yaş normlarına uydurmaya yönelmektedir (Onur, 2008).

Yaşam dönemlerini ergenlikten sonrası için de ele alan ve yaşam boyu insanın gelişiminin devam ettiğini savunan kuramlar da mevcuttur. Bu bağlamda ele alınacak ilk kuram diğer pek çok kurama da temel oluşturan Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramıdır. Erikson’un kuramı, bireyi pek çok farklı yönden (toplumsal, psikolojik, sosyal, biyolojik ve kognitif) değerlendirmeye alan ve bu yönlerin arasındaki bağlantılara da vurgu yaparak insan yaşamını açıklayan bir gelişim kuramıdır (Erikson, 1963). Bu kuram, insan yaşamını 8 evreye ayırarak ele almıştır. Bunlar bebeklik döneminde (0-1 yaş) güvene karşı güvensizlik evresi ile başlayıp çocukluk döneminde denk gelen bağımsızlığa karşı utanma ve şüphecilik (2-3 yaş), girişkenliğe karşı suçluluk duyma (4-6 yaş), başarıya karşı aşağılık duygusu (7-11 yaş) ile devam etmektedir. Ergenlik yetişkinlik ve yaşlılık dönemi ise bu kuramda kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası (12-18 yaş), yakınlık kazanmaya karşı yalnız kalma (19-35 yaş), üretkenliğe karşı duraklama (35-60 yaş), benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (60+ yaş) olmak üzere 8 farklı evrede ele alınmıştır (Baran, 2011; Geçtan, 2000).

Erikson gibi yaşam boyu gelişimi savunan bir diğer kuram İnsan Yaşam Dönemleri olarak adlandırılan kuramı ile Bühler’dir. Bu kuram bireyin gelişim dönemlerinin biyolojik süreçler ile bağlantısını da dikkate alarak kişilerin yaşam öykülerini inceleyerek oluşturulmuştur. İnsan yaşamını; 0-15 yaş arasında amaçlarını belirlememiş, evdeki çocuk, 15-25 yaş aralığını belirlenmiş amaçların denetlenmesi, alanın genişlemesi, 25-45 yaş arasını amaçların özel ve kesin şekilde kendisini belirlemesi, 45-65 yaş aralığını amaçlar uğruna çalışmanın sonuçlarının değerlendirilmesi ve 65 yaş ve üzerini doyum veya başarısızlığın yaşanması olarak 5 evrede ele almıştır (Onur, 2008). İnsan gelişimini hayat boyu ele alan,

yetişkin gelişimi araştıran ve yaşamı evreler halinde inceleyen kuramcılardan bir diğeri de Daniel J. Levinson'dur (Bacanlı ve Terzi, 2012). Levinson, gelişim psikolojisinde yetişkin gelişiminin incelenmemesinin bir problem olduğunu ve bu konunun psikoloji, sosyoloji, tarih, biyoloji vb farklı bilim alanlarının bu konuyla ilgili çalışmaları gerektiğini ifade etmektedir. Kendi oluşturduğu bireysel yaşam yapısı kuramında da, yaşam akışı, yaşam döngüsü, yetişkin gelişimi ve yaşam yapısı gibi kavramları açıklamaktadır (Levinson, 1986; 1996). Bu çalışmada, yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşantıları Levinson kuramı açısından ele alınmıştır. Bu nedenle bir sonraki başlıkta detaylı olarak bu kuram ele alınmıştır.

Erikson'un Psikososyal Gelişim Evrelerinin ortaya konulmasından sonra sanayileşmenin de etkisiyle ergenlik döneminin bitişinin ardından 20li yaşların ortalarına kadar devam eden ve pek çok açıdan ergenlik döneminden farklı olan bir evre Arnett (2000) tarafından tanımlanmıştır.

Beliren yetişkinlik olarak kavramsallaştırmış olan bu evre bir önceki yüzyıla kıyasla bireylerin evlilik ve ebeveynlik gibi rollerinin 20li yaşların sonuna ertelendiğini ifade etmektedir. Söz konusu dönem bireylerin uzun vadeli sürdürecekleri rollere girdikleri değil kendilerini keşfettikleri ve değişimler geçirdikleri bir dönemdir (Arnett, 1998). Bu bağlamda Arnett (2000)'e göre beliren yetişkinlik evresi, kendisinden bir önceki ve bir sonraki dönemden farklıdır. Çocukluk ve ergenlik döneminden farklı olarak bağımsızlığın daha fazla olduğu ancak yetişkinlik dönemindeki sorumlulukların kalıcı olarak üstlenilmemiş olması nedeniyle bu 2 evreden farklılaşmaktadır. Arnett'in oluşturduğu kuram, Erikson'un görüşleri ile de desteklenmektedir. Erikson'un sanayileşmiş toplumlarda daha uzun süren ergenlik döneminden ve bireylerin genç yetişkin olarak serbest rolleri deneyimlemesi ve kendisine yer bulabilmesinden bahsetmiştir (Erikson, 1968). Erikson, "bugünün gençliği (youth) 20 yıl öncenin gençliği değil ifadesini kullanmaktadır. Ancak söz konusu durumu ayrı bir dönem olarak ele almayıp bu durumu psikososyal moratoryum olarak bakmıştır (Erikson, 1968). Beliren yetişkinlik kuramına destek olan teorilerden bir tanesi de bu çalışmada özellikle ele alınan Levinson'un yaşam yapısı kuramıdır. Levinson, 17-33 yaş aralığını yetişkinliğin başlangıç aşaması olarak ifade etmektedir (Levinson, 1978). Levinson'un ifade ettiği ilk yetişkinlik çağında bireylerin en önemli görevi yetişkin

dünyasına geçme ve istikrarlı bir yaşam yapısı oluşturma sürecidir. Bu süreçte bireyler yakın ilişkiler, romantik ilişkiler, iş hayatı gibi alanlarda istikrarsızlık yaşamaktadır. Bu durum Erikson'un psikososyal moratoryumu ile paralel bir fikir olarak ifade edilmiştir (Levinson, 1978). Ayrıca ergenlik ve yetişkinlik arasındaki başka bir evreyi Keniston (1971)'de "youth" kelimesini kullanarak ifade etmiştir. "Youth" kavramı çocukluk sonrasında ergenlik için kullanılan bir kavramdır ve gençlik anlamına gelmektedir. Bireyin benliği ve toplum arasındaki gerilimi, sosyalliğin reddedilmesini içeren dönemi ifade eden bu kelime Arnett (2000) tarafından muğlak ve -söz konusu dönem itibarıyla- kafa karıştırıcı bir kelime seçimi olarak ifade edilmektedir.

Rindfuss (1991)'e göre beliren yetişkinlik dönemi kişisel seçim ve iradenin büyük bir rol oynadığı dönemdir. Bu dönemde "Hiçbir şey normatif değildir". Arnett (2000) çalışmasında beliren yetişkinliğin ampirik temelini ifade ettiğinde, 12-17 yaş arasında Amerikalı ergenlerin %95'inden fazlasının ebeveyni ile yaşamakta olduğunu, %98'inden fazlasının evli olmadığını, %95'inden fazlasının okula kayıtlı olduğunu ve %10'dan azının çocuk sahibi olduğunu ifade etmektedir. 30 yaşındaki grubun ise %75 evlilik ve ebeveynlik oranı görülmüştür. Yine aynı grubun %10'dan azının okula kayıtlı olduğu görülmüştür. İki dönem arasında kalan 18-25 yaş arasında ise demografik olarak belirlemek yapabilmenin zor olduğu ifade edilmiştir. Bu zorluğun nedeni ise demografik verilerin çok çeşitli olması olarak ifade edilmiştir (Arnett, 2000). Bu veriler bağlamında beliren yetişkinlik yıllarının değişim ve keşif ile iç içe bir dönem olduğu görülmektedir. Söz konusu demografik çeşitlilik, bireyler beliren yetişkinlik yıllarının sonlarına doğru ilerledikçe ve yaptıkları seçimler kararlı hale geldikçe daralmaktadır (Arnett, 2000).

2.1.1. Levinson Yaşam Yapısı Kuramı

Daniel J. Levinson, öncelikle orta yetişkinlik çağında yer alan bireyler ardından ilk yetişkinlik çağındaki bireyler ile çalışmalar yapıp onların yaşamlarını inceleyerek Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına dayanan bir kuram oluşturmuştur. Bu kuramda Levinson, yaşam boyu süren gelişimi aynı Erikson'un kuramında olduğu gibi ardışık evreler ile açıklamıştır. Levinson'un kuramına göre bu evrelerin bazıları yerleşik evreler iken bazıları geçiş evreleridir. Yerleşik evrelerde bireyler amaçlarını rutin bir şekilde izlemekte

iken geçiş evrelerinde büyük değişimler onları beklemektedir (Levinson, 1986). Levinson' un Yaşam Yapısı kuramında yer alan yaşam akışı, yaşam döngüsü, yetişkin gelişimi ve yaşam yapısı kavramları kuramının yapı taşlarını oluşturmaktadır.

Yaşam yapısı kavramı, bir kişinin yaşamının başlangıcından sonuna kadar olan gelişimini ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Ancak içerdiği ögeler gereği basitlikten uzak hatta karmaşık bir kavram olan yaşam yapısı; farklı niteliklere sahip pek çok evreyi içerirken yaşamdaki istikrarı, değişimi, devamlılığı ve kesintileri, ilerlemeyi dalgalanmaları, bireyin amaçlarını, fiziksel değişimlerini, sosyal toplumsal rollerini de ifade etmektedir. Bu bağlamda bu evrenin biyo-psiko-sosyal etmenler içerdiğini söylemek mümkündür (Levinson 1986, 1996, Kittrell 1998, Minter ve Samuels 1998).

Yaşam Yapısı Kuramı'nın temelinde yer alan ikinci kavram da yaşam döngüsü kavramıdır. Bu kavram, yaşamın her bireyi özgün olmasına rağmen, herkesin temel bir düzen içinde ilerlediği fikrini ifade eder. Bu kavram, yaşamın belirli bir sırayla ilerlediğini düşündürerek, yaşam akışında bir tür düzen olduğunu anlatır (Arnett 2004). Levinson, bu kavramı "mevsimler" metaforu ile açıklamaktadır. Bir yılı bireyin yaşamı olarak ele aldığımızda yıl içindeki mevsimler bireyin geçtiği yaşam dönemlerini ifade edecektir. Her mevsimde bireyin değişimi devam eder ve bu değişimler bir sonraki geçişe hazırlıktır. Her mevsimin bir zamanı vardır ancak hiçbir mevsim bir diğerinden daha önemli değildir, nihayetinde hepsi bir yılın parçalarıdır. Her bir mevsim gerekli ve kendine özgü bir değere sahiptir (Levinson, 1986).

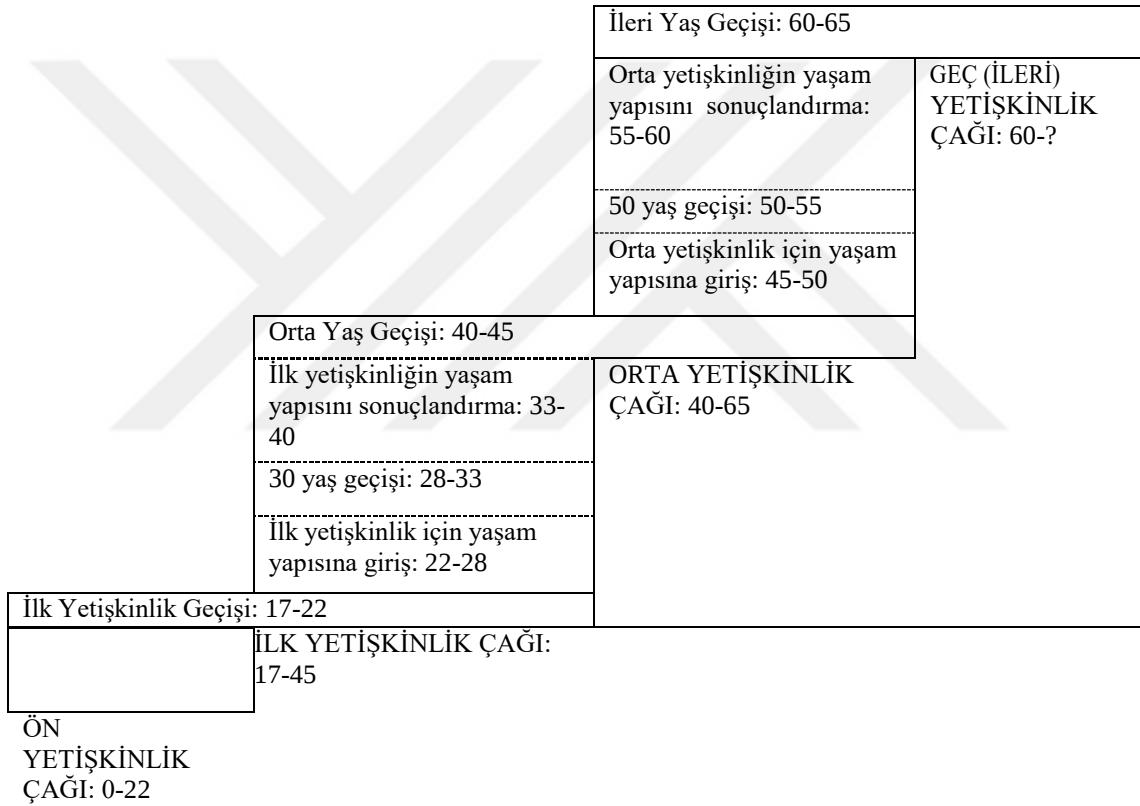
Yaşam döngüsü ön yetişkinlik çağı (0-22 yaş), ilk yetişkinlik çağı (17-45 yaş), orta yetişkinlik çağı (40-65 yaş) ve ileri yetişkinlik çağı (65 yaş ve üstü) olmak üzere 4 farklı dönemi içermektedir. Ön yetişkinlik çağında bireyler psikolojik, sosyolojik, biyolojik pek çok farklı gelişim geçirmektedir. Bireyler bu süreçte yetişkinlik öncesi olan bebeklik, çocukluk, ergenlik gibi çağları yaşamakta ve bir birey olduğunu fark ederek benlik ve kendilik değerlerini inşa etmeye başlayarak bireyselleşme yolunda ilerlemektedir.

İkinci dönem olan ilk yetişkinlik çağında ise özellikler 20-30'lu yaşlar bireyin zirve yılları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde bireylerin sosyal ve psikolojik açıdan hayaller oluşturup bu hedeflere ilerleme, toplumda bir yer edinme, mesleki ilerleme ve aile kurma

dönemidir. Bu özellikleri ile bu dönem yoğun streslerin yaşandığı bir dönem de olabilmektedir. Çünkü hem aile kurma, ebeveyn olma rolü hem meslek kurma veya meslekte ilerleme, kazancı artırmak için çabalama hepsi bu dönemde yaşanır. Birey bu dönemde kritik seçimler ile karşı karşıya kalır ve kendi içindeki tutkular, hırslar tarafından içten olarak sarsıldığı bir dönemdir. Bu içsel sarsılmaların yanında bireyin ailesi ve toplumdan gelen beklentiler ile dışarıdan da sarsılmalar bireyi beklemektedir. Bu dönem oldukça büyük bir öneme sahip olmasının yanında bu dönemde bireyin elde ettiği kazançlar ne kadar büyük olursa olsun harcanılan çaba bu kazanca eşit hatta çoğu zaman daha yüksek olmaktadır. Orta yetişkinlik çağında (40-65 yaş) bireyin fizyolojik yeterlikleri daha düşük olmasına rağmen bireyin enerjisi devam etmekte, bireysel açıdan tatmin edici ola koşullar toplumsal olarak da yeterli bir noktadadır. Bu dönemde bireyler, yetişecek olan genç yetişkinler için de sorumluluk taşıyan bir role ve güce sahiptir. En son dönem olan ileri yetişkinlik çağında (65 yaş ve üstü) ise bireyler emekli olma ve gerileyen biyolojik sağlığa adapte olmak için yeni bir yaşam yapısı geliştirmektedirler (Levinson, 1986; 1996).

Bireylerin temel görevi, yaşamları için yaptıkları seçimler etrafında bir yapı oluşturmak ve bu yapı içerisinde gelişimi sağlamaktır. Bireylerin bu yapıyı oluşturma dönemi 5-7-10 yıla kadar sürebilmektedir. Genellikle 5 yıl süren geçiş dönemlerinde ise mevcut yaşam yapısı sonlandırılarak yeni olasılıklar değerlendirilir. Yeni bir yaşam yapısının hedeflenmeye başlaması halinde ise, birey yeni seçimler ile bir sonraki yolculuğunun yapısını inşa etmeye başlar. Levinson Yaşam Yapısı Kuramı'nda yetişkin gelişimi kavramı ile bir bireyin yaşam döngüsünde yer alan evreler ve geçiş süreçlerini açıklamıştır (Levinson, 1986). Bu evreler 9 farklı süreçten oluşmaktadır. Bu 9 evreden ilki; Erken Yetişkin Geçişi, 17 ila 22 yaşları arasında yaşanan yıllarda, yetişkinliğe giden bir gelişimsel köprü olarak ifade edilmektedir. 2. Evre olan Erken Yetişkinlik İçin Giriş Yaşam Yapısı 22 ila 28 yaşları arasında yaşanan ve yetişkin yaşamın başlangıcını inşa etme-sürdürme zamanıdır. 3.Evre ise 28-33 yaşları arasında yaşanan bireyin bu zamana kadar olan yaşamını değerlendirdiği ve bir sonraki yaşam yapısı için temel inşa ettiği evredir. 4. Evre olan Erken Yetişkinlik İçin Zirve Yaşam Yapısı evresi 33 ila 40 yaşları arasında yaşanmaktadır. Bu dönem bireylerin gençlik hayallerini gerçekleştirme aracıdır. 5. Evre olan Orta Yaş Geçişi 40 ila 45 yaşları arasında yaşanır. Bu dönem erken yetişkinliği sonlandırmak ve orta yetişkinliği başlatmak için

uğraşılan bir dönemdir. 6. Evre olan Orta Yetişkinlik İçin Giriş Yaşam Yapısı 45 ila 50 yaşları arasında yaşanır. Bireyin orta yetişkinlik yaşamına geçişi için olanak sağlayan dönemdir. 7. Evre olan ve 50-55 yaşları arasında yaşanan dönem bir önceki dönemin değerlendirilerek gerek duyulursa yaşam yapısını değiştirme/iyileştirme imkanı sunmaktadır. 55-60 yaşları arasında yaşanan Orta Yetişkinlik İçin Zirve Yaşam Yapısı (55 ila 60 yaşları arasında), bu dönem, orta yetişkinlik dönemini sonlandırmak için bir çerçeve niteliği taşımaktadır. Son dönem olan Geç Orta Geçiş dönemi, 60 ila 65 yaşları arasında yaşanmaktadır (Levinson, 1986; 1996). Bu dönem, orta ve geç yetişkinlik arasında bir sınır dönemidir. Levinson(1986) bu evreleri şu şekilde ifade etmiştir:



Şekil 1. Yaşam yapısı kuramı evreleri

Levinson, yaşam yapısı kavramını bir bireyin belirli bir zamandaki yaşamının bir deseni olarak ifade etmektedir. Yetişkin gelişimi kavramının da temelini oluşturan bu kavram, bireyin ben nasıl bir insanım sorusuna vereceği yanıt ile kendisini kişilik özellikleri, becerileri, hayaller, çatışmaları, savunmaları ve değerleri açısından bir cevap alması ile ilişkilendirilmektedir. Bireyin, “şu anda yaşamım nasıl?” sorusu üzerine düşünmeye

başlaması ile birlikte enerjisini nereye harcadığı, ilişkilerinin tatmin edicilik düzeyinin, ilgi alanlarının, hayatında olmayan ve dâhil etmek istediği nelerin ne olduğu veya olabileceği gibi pek çok soru da beraberinde oluşmaya başlar. Bu bağlamda yaşam yapısı bireyin dışsal olarak ilişkileri, içsel olarak da benlik tasarımı bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Levinson, 1986; 1996).

2.1.2.Genç Yetişkinlik Dönemi Özellikleri

İlk yetişkinlik dönemi bireylerin fiziksel olarak güçlü oldukları ve performanslarının doruk noktasında oldukları bir çağıdır. Bu süreçte gerek duyu organları, gerek bireyin bedeni en yüksek verime sahiptir (Onur, 2011; Cüceloğlu, 2012). Ancak bu özellikler, ilk yetişkinlik döneminin sonlarına doğru zayıflamaya başlamaktadır (Santrock, 2012).

İlk yetişkinlik çağı, bireylerin düşüncelerinin daha kararlı hale geldiği bir dönemdir. Zihinsel gelişim her ne kadar ergenlik döneminde tamamlanmış olsa da bireylerin ilk yetişkinlik döneminde üstlendikleri sorumluluklar ve bağlantılarından kaynaklı olarak ergenlik dönemindeki düşünce yapısına kıyasla daha az kendine dönük, daha akılcı ve daha pratik bir yapıda olduğu görülmektedir (Onur, 2011).

İlk yetişkinlik döneminin özellikleri değerlendirildiğinde göz önünde bulundurulması gereken bir diğer boyut da bireyin sosyal ve toplumsal ilişkileridir. Bu dönem, bireylerin hem arkadaşlık hem de romantik ilişkiler açısından yoğun olunan ve bu ilişkilerin derinleşmeye başladığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin yaşadıkları zorluklar ile mücadele etmelerinde ve kendi yaşamlarını inşa etmelerinde onlara sosyal destek kaynağı olacak kişiler ile olan veya olmayan iletişim bu dönemde bireyin psikolojik sağlığı açısından önem arz etmektedir (Levinson, 1986; 1996).

Özellikleri ve normatif beklentileri ile bu denli yoğun olan genç yetişkinlik dönemi bireylerin kendisini bu döneme ait hissetmesi veya hissetmemesi açısından bireysel farklılıklar ortaya çıkarmaktadır. Çeyrek yaşam krizi, bireylerin yetişkinliğe geçiş konusunda yaşadıklarına ilişkin kuramsal bir bakış açısı sunmaktadır.

2.1.3.Çeyrek Yaşam Krizi

Robinson (2008), 25-29 yaş arasında meydana gelen gelişimsel krizleri araştırmaktadır. Çeyrek yaşam krizi olarak ifade edilen bu kriz, 4 aşamada gerçekleşmektedir. 1. Aşamada, gençler yetişkinlik rolleri ve beklentilerine yönelik bir kafa karışıklığı yaşamaktadırlar. Bu aşama tam bir kriz değildir. 2. Aşamada ise bireyler bu rol ve beklentilerde kurtulabilmek üzerine adımlar atar veya adım atmaya zorlanır. Krizi asıl oluşturan duygusal kriz bu aşamada yaşanır. Birey, attığı bu adımlar ile yaşam yapısını değiştirir. Bu değişiklik bireye kimliğini kaybetmiş olma hissi verebilir. Ayrıca hayata ve topluma dair değer ve inançlarını sorgulamasına sebebiyet verebilir. Değişimin verdiği stres ve beraberinde getirdiği duygular ile baş etmek zorunda kalır. 3. Aşamada ise birey beliren yetişkinliğin temel özelliklerini içeren yeni bir yaşam tarzı benimser. Bu aşamada, tekrar kendisini ve kimliğini keşfeder. Alternatif olasılıkları dener. Duygusal açıdan dengede değildir, hayatını istikrarlı bir düzen içine alabilmek için sıkça değişiklik yaparlar ve kendilerine odaklanırlar (Robinson ve Smith, 2010). 4. Aşamaya ulaştığında ise daha motive bir şekilde kendini yeni rollerine adar.

Robinson (2015)'e göre bu aşamalar sıralı olmayabilir, birey zaman zaman aşamalarda geri dönüşler yaşayabilir. Örneğin, 4. Aşamada yeni roller üstlenmeye başlar ve ardından hata yaptığını fark ederek 1-2. Aşamaya geri dönebilir.

“Kriz dönemleri, yetişkin yaşamında normalden daha belirgin şekilde daha zor, stresli, istikrarsız bir dönem ve bir dönüm noktasıdır.”

25-29 yaş arasında en yaygın krizler ilişkilerin bozulması, maddi zorluklar, bir ilişkiye hapsolmuş gibi hissetme, bir işte kapana kısılmış gibi hissetme, kayıp, iş baskısı, stres ön plan çıkmaktadır (Robinson, 2015).

Robinson üniversite öğrencileri ile yaptığı boylamsal çalışmanın sonucunda üniversiteden yeni mezun olan bireylerin yaşadığı krizlerin yetişkin rollerine girememe ve dışlanmışlık hissinden kaynakladığını belirtmiştir. Bu bağlamda, yeniden sentezlenen çeyrek yaşa krizi 2li bir tipoloji olarak yayımlanmıştır. Bu ikili tipoloji locked-out (dışarıda tutan) ve locked-in (içeriye kapatan) krizleri olarak ifade edilmiştir. (Robinson, 2015; Morsünbül; 2023).

Dışarıda tutan formunda kişiler, yetişkin yaşamında arzu edilen rollere giremediğini hissetmektedir. Bu dönemde kişiler, iş bulamayacaklarını, istikrarlı bir ilişki sürdüremeyeceklerini, finansal bağımsızlık kazanamayacaklarını hissedebilirler. Bu duygusal süreçler içinde kişiler beliren yetişkinliğin belirsizliklerinden kurtulmak istemekte ancak bir çözüm bulmakta güçlük çekmektedirler. Kendisi ve yetişkin yaşamı arasında aşılmaz bir engel olduğu duygusuna kapılmaktadır.

İçeriye kapatan formunda ise, 4 aşamalı olarak ilerleyen ve sonunda bireyin kendisini rollere adanmış süreç söz konusudur. Birey, bu rolleri üstlendikten bir süre sonra artık bu rolleri istemediğini fark etmektedir. Bu durum onda bir üzüntü yaratmaktadır.

Kısaca, Dışarıda tutan krizi kişinin beliren yetişkinlikten yetişkinliğe geçemeyeceğini hissetmesi durumunda; İçeriye kapatan krizi ise beliren yetişkinlikten yetişkinliğe geçilmiş ve yetişkinliğin sabit rollerinin artık üstlenmek istenmediğinde ortaya çıkmaktadır (Robinson, 2015).

Çeyrek yaşam krizi ve beliren yetişkinlik kuramlarının üzerine inşa edildiği yaşam yapısı kuramının oluşturucusu Levinson' a göre "hayat/yaşam" kelimesi çok önemlidir. Bu kelime, bireyin isteklerini, aşk-aile-diğer sosyal sistemlerdeki ilişkilerini, işini, bedensel değişikliklerini, iyi-kötü zamanlarını ve önemli her şeyi içeren bir yapıdır. Bu yapı bütünseldir ve zaman içinde değişimlere uğrayabilmektedir. Hayatın uğradığı bu değişimleri Levinson, mevsimler metaforu olarak ele almaktadır. İnsanın çiçek açan bir baharı da kışı ve alacakaranlığı da tutkulu bir yazı da bu yapının içinde yaşadığını ifade etmektedir. Söz konusu her bir mevsim bu yapının bir parçasıdır, yapıyı renklendirmektedir ve her birisinin kendisine ait bir zamanı vardır. Bireyin ilişkilerini ve hayatındaki süreçlerin yıllar içinde değişiminin gerçekleştiği durumlar "zaman" kavramı ile bağdaştırılmıştır. Bu noktada, Levinson (1996)'un araştırmalarında yaşam döngülerinin evrensel olduğu görüşü yerine bireylerin tarihsel zamanlarına ve farklılıklarına vurgu yapmıştır.

Özetle, Levinson'un kullandığı metafor olan "mevsim" metaforu "zaman" kelimesinin tanımlanmasında kullanılan bir kavramdır. Bu noktada, Levinson'un vurguladığı kişisel tarih kavramı zaman perspektifi kavramı ile doğrudan ilişkili görülmektedir.

Genç yetişkinlik döneminde kişisel, sosyal ve toplumsal ilişkiler açısından önemli bir boyut olduğunu belirttikten sonra, bu dönemin bireyin yaşamındaki diğer önemli bir unsuru incelemek adına zaman perspektifine odaklanabiliriz. Çünkü zaman kavramına yönelik bakış açısının anlaşılması, bireylerin kararlarını, hedeflerini ve sosyal ilişkilerini nasıl etkilediğini anlamak açısından önemli hale gelmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada ele alınan bir diğer kavram olan zaman perspektifi kavramının aktarılmasına geçilmiştir.

2.2.Zaman Perspektifi

Herkesin eşit olarak sahip olduğu bir olgu olsa da ‘‘zaman’’ kavramı üzerine, alan yazında ortak kanıya varılmış net bir tanıma rastlanmamıştır. Türk Dil Kurumu (TDK) ise ‘‘zaman’’ kavramını ‘‘olayların oluş ve akış sırasını belirleyen, düzenli, gökyüzü hareketlerini birim olarak kullanan soyut bir kavram’’ olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu, t.y.). Sözlük tanımında da geçen soyut yapısı sebebiyle tanımlamanın zor olduğu bu kavram, dünyanın güneş ile olan hareketlerinin saat, dakika, saniye türünden birimler ile ölçülmesi ile netleştirilen bir gerçekliktir. Bir olay veya sürecin başlama ve bitme durumunu netleştirmeye yarayan uzunluğu ve kısalığı bireyin psikolojik süreçlerine göre değişebilen, hayata eşlik eden, sonlandırılmayan, akışı devam eden, canlı organizmalar açısından tükenebilir olan, tüm bireylerin sahip olabileceği değeri en üst düzeyde kaynaklardan bir tanesi olarak açıklanabilir. Herkes için eşit olsa da ‘‘zaman’’a yönelik algılarımız bireysel olarak farklılaşmaktadır (Çivitçi ve Baltacı, 2018). Söz konusu bireysel algılardan kaynaklanan bu farklılıklar temelleri Lewin (1951) tarafından atılmış, Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından inşa edilmiş ‘‘Zaman Perspektifi’’ kavramı ile bilinçli olmayan bir şekilde kişisel sosyal yaşantıların organize edilmesine, tutarlılık göstermesine, anlamlandırılmasına yardımcı olan zaman parçaları şeklinde tanımlanmaktadır. Bireylerin zaman perspektifleri düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendirmede etkili olan boyutlardan bir tanesidir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Sabırsızlıkla beklediğimiz bir konu olduğunda veya gergin hissettiğimiz anlarda her bir dakika bize bazen bir saat gibi gelir. İyi hissettiğimiz, heyecan duyduğumuz zamanlarda ise koskoca bir hafta bile yalnızca bir saatmiş gibi gelip geçer. Bu durumlar, zamanın göreceli bir kavram olduğunu bizlere göstermektedir. Bu fikri Zimbardo ve Boyd (1999)’ un bireylerin zamana yönelik değerlendirmelerinin kişinin kendi yaşantılarından etkilenmesi

sebebiyle öznel bir nitelik taşıdığını ifade eden görüşleri desteklemektedir. Bu öznel yargılar, bireylerin kişiliğini, karar ve davranışlarını etkilediği gibi sosyal ilişkilerini şekillendirecek ikincil süreçler başarı, suçluluk, öz yeterlik, intikam, misilleme gibi duyguların oluşması noktasında belirleyici bir etmendir (Holman ve Zimbardo, 2009). Bu duruma neden olan bireylerin, bir zaman dönemine fazla odaklanmasından kaynaklanabilir. Bu odaklanma ise, bireylerin durumlara bağlı olarak geçmiş, şimdi ve gelecek zaman ile ilişkili olan zaman çerçevelerini esnek bir biçimde değiştirebilmesi olarak ifade edilen “dengeli zaman yönelimi (balanced time orientation)” kavramına ters düşmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Dengeli zaman yönelimi kavramı idealize edilmiş bir kavramdır. Bu yönetime sahip olmayı başarabilen bireyler tek bir zaman dilimine göre değil, geçmişteki tecrübeleri, şu an hedefledikleri ve gelecekteki muhtemel sonuçlar arasında bir denge oluşturarak davranışlarını şekillendirmektedirler. Her ne kadar ideal olan dengeli bir zaman yönelimi olsa da Zimbardo ve Boyd’a göre bireyler, birbirinden farklı boyutuna sahiptir olabilmektedirler.

Bu perspektifler:

- Geçmiş-Olumsuz,
- Geçmiş-Olumlu,
- Şimdi-Kaderci,
- Şimdi-Hazcı,
- Gelecek olmak üzere 5 farklı boyuttan oluşmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

2.2.1.Geçmiş Olumsuz (Past Negative)

Bireylerin, geçmiş yaşantılarını düşündüğünde olumsuz, rahatsız edici duygular hissetmesi ve bundan kaçınmak istemesi şeklinde tanımlanan ‘geçmiş olumsuz’ boyutu, bireylerin yoğun pişmanlık duygularını da beraberinde getirmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu kişiler için geçmiş bir noktada istenmeyen hatıralar anlamına gelmektedir.

Geçmişe yönelik algıları olumsuz olan bireylerin geçmişteki olumsuz tecrübeleri şu anki davranışlarına da etki etmektedir. Bu bağlamda, bu boyutun yüksekliğinin kişilerde ruminasyon, depresyon eğilimi, anksiyete, saldırganlık, diğer boyutlara kıyasla düşük yaşam

doymu, mutsuzluk ve diğ er boyutlara kıyasla d    k benlik saygısını yordamaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu durumlar nedeniyle, bu kişiler şimdi veya geleceğ e yönelik motivasyon kurmakta g      k yaşayabilmektedir.

2.2.2.Geçmiş Olumlu (Past Positive)

Geçmiş olumsuz boyutunun tam tersi olarak geçmiş olumlu boyutunda ise bireyler geçmiş anılarını hatırlanmak istenen, olumlu ve sıcak hatıralar olarak değ erlendirmektedirler. Bu kişiler geçmişte hep olumlu şeyler ya amı  olmak durumunda değ ildirler. Olumlu ve olumsuz yaşantılar ge mi lerinde bir aradadır. Ancak kişiler, olumlulara odaklanmayı tercih etmektedir. Bu nedenle bu kişilerde geçmişe yönelik pişmanlık değ il     m duyguları g r  lmektedir. Aile ile yapılan faaliyetler ve gelenekler bu kişiler tarafından sevilmekte ve sosyal ilişkilerin s rd r  lmesi önemli g r  lmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004).

Ge mi e olumlu yaklaşan bireylerde depresyon ve anksiyete g r    me ihtimali çok d    kt r. Bunun yanında, bu kişilerde yüksek bir       ven ve mutluluk oranı g r  lmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999).

2.2.4.Şimdi Kaderci (Present Fatalistic)

Şimdi zaman algısına kaderci bir bakış açısı ile yaklaşan bireyler yaşamlarının kontrolü noktasında kendilerini pasif bir rolde görmektedirler. Bu nedenle yaşamlarında sorumluluk almaktan, karar vermekten kaçınmacı bir yaklaşım izleyebilmektedirler. Bu bireylerde davranışlarının bir  onemi olmadığı, her şeyin nihayetinde bir ‘olacak olan’a varacağı, hayatının dışsal faktörler tarafından  ekillendirildi i ve kendisinin bir etkisi olmadığına yönelik bir inanç g r  lmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Bu nedenle, yapacağı faaliyetlerin dışsal faktörlerin etkisi nedeniyle geleceğ inde bir değ i ikliğ e etki etmeyeceğ ine yönelik inançlarından kaynaklı olarak umutsuzluk ve çaresizlik duyguları g r  lebilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Yaşanan bu duygu ve inşa edilmiş bu bakış açıları ile ilişkili olarak bu kişilerde depresyon eğ ilimi, anksiyete,     ,    saygı, yaşam doymu ve akademik başarı düzeyinde g r  lmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999; Zhang ve Howell, 2011; Navarick ve Bellone, 2010).

2.2.3.Şimdi Hazcı (Present Hedonistic)

Şimdi hazcı boyutu yüksek olan bireyler yalnızca şu anda yaşanan zamana odaklanmakta ve mümkün oldukça acıdan uzak kalarak haz almayı hedeflemektedir. Bu bireyler “iyi hissettiriyorsa bu davranışı yap” mantığı ile dürtüsel bir şekilde gelecekteki sonuçları değerlendirmeyerek risk almaktadırlar (Holman ve Zimbardo, 2009). Şimdi hazcı boyutu yüksek olan bireyler, çeşitli aktivitelere katılır. Zevk ve heyecan arayışında olmasından kaynaklı olarak geleceğe yönelik ödül beklentisi olmaması sebebiyle hedeflerinde belirsizlik, tutarsızlık, düzende kalmakta ve sürdürmekte zorlanma görülebilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Tüm bu etkiler ile bu bireylerin dışadönük ve geniş bir sosyal çevreye sahip olması gibi olumlu özellikler olsa da akademik başarılarında düşüklük, korunmasız cinsel ilişki eğilimi, riskli araç kullanımı, bağımlılık yapıcı maddelere yönelim ve bunlar sebebiyle aile ve iş yaşantılarında bozulmalar gibi olumsuz durumlar da görülmektedir (Epel vd., 1999; Boniwell ve Zimbardo, 2004; Athawole, 2004; Drake vd., 2008; Milfont vd., 2008 Zimbardo vd., 1997).

2.2.5.Gelecek (Future)

Gelecek zaman perspektifine sahip bireyler şimdi’ nin konforu veya zevklerinden ziyade gelecekteki ödüllere odaklanmaktadır. Bu kişiler için, geçmiş olumsuz olsa bile ders çıkarılması gereken bir birikimdir. Gelecek zaman boyutu yüksek olan kişiler planlı çalışan, düşük bir heyecan arayışına sahip, sorumluluklar almakta zorlanmayan, tutarlı ve yüksek otokontrole sahip bireylerdir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Gelecek zaman yönelimine sahip olmak bireylerde motive olmayı, başarmayı, sabrı ve hazzı ertelemesi sebebiyle kaygı düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olsa da “şimdi” nin kişisel ödül beklentileri için tamamen pasifize edilmiş olması bireylerin sosyal ilişkileri açısından olumsuz bir durum ortaya çıkarmaktadır (Shipp, Edwards ve Lambert, 2009; Keough ve diğ., 1999).

Bu 5 boyutun ardından Zimbardo ve Boyd (2018), zaman perspektifi boyutlarına iki ayrı alt boyut daha eklemiştir. Bu alt boyutlar, Şimdi-Holistik ve Transdantal Gelecek Zaman’dır.

Şimdi-Holistik zamana göre mutlak olan şu an’dır ve şu an içinde geçmiş ve geleceği de barındırmaktadır. Kuramsal ifadeye göre şimdi, geçmişin pişmanlıklarına veya geleceğin

beklentilerine hizmet etmek için var olmamıştır. Bu boyut ile ‘an’da kalmanın önemini vurgulamaktadır. Sonradan Zimbardo ve Boyd’un yıllar içerisindeki gözlem ve çalışmaları sonrası eklenen ikinci boyut olan transandantal gelecek ise bireylerin var olan yaşamın ötesine odaklanmasını ifade etmektedir. Bu bireyler, ölümden sonrası ile ilgilenerek cennet-cehennem kavramlarına göre yaşamlarını şekillendirmektedirler. Bu kişilerin, yüksek bir iradeye sahip olduğu, düşük bir kaygı düzeyi ve hayattan haz alma oranlarının düşük olduğu ifade edilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Bu boyutların her biri farklı kişilikleri yansıtıyor gibi görünüyorsa da her bir bireyde her boyuttan izler görülmektedir. Ancak bireylerin odaklandıkları boyutların yoğunlukları değişmekte, bazı boyutlar bazı kişilerde hiç görülmemektedir. Her bir boyuta tek başına tamamiyle odaklanmak bireylerde psiko-sosyal problemlere neden olmaktadır. Bu nedenle, kişilerin, potansiyellerini tam olarak gerçekleştirebilmeleri noktasındaki gereklilik tüm zaman perspektiflerin uyumlu bir şekilde çalışmasıdır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Erikson (1968), ergenlik dönemini fırtınalı bir dönem olarak tanımlar. Bu durumda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşadığı kaygı da sessizde çöken ve önünü görmesine engel olan, durumunu, gideceği yeri, ne kadar yol aldığını fark etmesini zorlaştıran bir ‘sis’ olarak ifade edilebilir. Bu nedenle beliren yetişkinlikte bireyler aynı yoğun sisli bir havada trafikte yer alan araçlar gibi kendi durumlarını diğerleri ile kıyaslayarak yol ve yön bulmaya çalışırlar. Ancak bu sosyal değerlendirme sisin içine daha da sürüklenmesine neden olur.

Zaman perspektifi bireyin öznel olarak geçmiş, şimdi ve geleceği değerlendirmesi ile şekillenmektedir. Bu değerlendirmelerden bir tanesi de bireyin kendisini diğer kişiler ile karşılaştırmasıdır. Bu noktada, bireyin kendini değerlendirmesini ifade eden kuram sosyal karşılaştırma kuramıdır. Çalışmanın bir sonraki kısmında bu kuramın anlatımına yer verilmiştir.

2.3.Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Festinger (1954), bireylerin kendilerini değerlendirmeye yönelik bir güdüye sahip olduğunu ifade etmektedir. Bireyler benliklerini daha güçlü hale getirme, kendisini geliştirme ve ilişki kurma ihtiyaçları doğrultusunda sosyal karşılaştırmalarda bulunabilmektedir (Teközel,

2007). Bireyler bu karşılaştırmalar sonucunda, benlik değerlendirmelerini olumlu ya da olumsuz olacak şekilde oluşturmaktadır (Demirtaş- Zorbaz vd., 2021). Festinger (1954), tarafından oluşturulmuş olan sosyal karşılaştırma kuramı, temelini insanların kendileri ile ilgili net ve doğru bir görüşe sahip olmaya yönelik bir istek duyduğu isteğe dayandıran 9 hipotez çevresinde şekillenmiştir.

Hipotez 1: Bireyler, sahip olduğu kendini değerlendirme güdüsünü gerçekleştirirken nesnel bir takım standartlar aramaktadırlar.

Hipotez 2: Hipotez 1’de yer alan nesnel standartlar söz konusu değilse birey yetenekleri, görüşleri değerlendirmek için kendilerini diğer kişiler ile kıyaslama yoluna giderler.

Hipotez 3: Söz konusu kıyaslamada referans alınan kişi ile bireyin kendisi arasındaki yetenek, görüşler açısından farklılaşma düzeyi arttıkça bireylerin kendisi kıyaslama eğilimi azalacaktır.

Hipotez 4: Bireylerin, yeteneklerini değerlendirmek için kendilerinden daha üst konumda gördükleri kişileri referans olarak alma eğilimleri mevcuttur.

Hipotez 5: Kişilerin yeteneklerini geliştirmelerinin önünde onları sınırlandıran bazı noktalar söz konusu olsa da bu sınırlandırmalar bireylerin görüşleri için böyle bir etkide bulunamamaktadır.

Hipotez 6: Birey kendisini karşılaştırma yoluyla elde ettiği sonuçlardan memnun olmazsa kendisini karşılaştırmak için referans aldığı bireye yönelik küçümseme ve düşmanlık duyguları hissetmeye başlayabilmektedir.

Hipotez 7: Bir grubun yetenek veya görüşler açısından farklı bir grup ile karşılaştırılması, o grubun içindeki birlik olma arzusunu arttıracaktır.

Hipotez 8: Kişi herhangi bir konu ile ilgili referans aldığı kişiyi ile karşılaştırdığı özellikler dışında diğer özellikler açısından farklılaşıyorsa o kişiyi referans alma eğilimini sınırlandırma yolunu seçmektedir.

Hipotez 9: Bir grup içindeki bireylerin yetenek ve görüşleri birbirlerinden çok farklı ise, grubun ortalamasına yakın olanlar uzak olanlara kıyasla kendilerinden farklılık gösteren

grup üyelerinin durumlarını değiştirmeye yönelik daha güçlü bir motivasyon hissedeceklerdir (Festinger, 1954).

Bu çalışma, genç yetişkinlik dönemi, zaman perspektifi ve sosyal karşılaştırma kuramı değişkenlerine odaklanarak bireylerin yaşam süreçlerini ve etkileşimlerini anlamayı hedeflemektedir. Genç yetişkinlik dönemi, zaman perspektifi ve sosyal karşılaştırma kuramı arasındaki derinlemesine ilişkiler, bireylerin yaşamında önemli noktaları anlamamıza ve bu bağlamda daha kapsamlı bir bakış açısı kazanmamıza olanak tanıyacaktır. Bu noktada, azlan yazındaki çalışmaların ışığında, bu değişkenlerin bireylerin yaşamındaki rolünü anlamak için kritik bir çerçeve sunulacaktır. Bu bağlamda bir sonraki başlık altında bu değişkenleri içeren alan yazındaki mevcut araştırmalara yer verilecektir.

2.4.Kaygı

Evrensel bir temel duygu olan kaygı Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından gergin olma hissi, endişe içeren düşüncelere sahip olmak ve fiziksel değişiklikler ile oluşan duygu şeklinde tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu bu kavram ile ilgili “üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, küşüm, endişe, gam” şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Sınıflandırması (Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM 5) ise kaygı duygusunu gelecekte ortaya çıkabilecek bir tehdit beklentisi olarak ifade etmektedir. (<https://sozluk.gov.tr>, Erişim tarihi: 20 Kasım 2024; DSM-5, 2022).

Psikoloji alanyazında sıklıkla çalışılan konulardan biri olan kaygı bireyin çevresi ile ilişkilerin sekteye uğramasına neden olduğu gibi kişinin potansiyelini geliştirmesinin önünde de bir engeldir ve kaynağını çocukluk yıllarından almaktadır (Geçtan, 1984). Kuzgun (1981)’a göre toplumdaki ‘ideal kişi’ kavramına ulaşma amacıyla çocuklar ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından zorlanmakta ve bu durum kendi doğalarının toplumsal beklentiler için bastırılmasına neden olmaktadır. Birey bu çatışma sonucu kaygı duymaktadır. İlerleyen yıllarda ise kaygılı bireyler sürekli olarak öz değerlendirmeler yapmakta ve kendi davranışlarını gözleme halindedirler. Çatışma duygularından kaynaklı olarak uyumakta, dikkatlerini toplamakta zorluk çekebilmektedirler. Bu nedenle

potansiyellerini gerçekleştirme noktasında problem yaşamaktadır. İncinmek ve incitilmek kaçındıkları için ilişkileri yüzeysel kurabilmekte ve seçenekler arasında kararsız kalabilmektedirler. Ayrıca, seçtikleri bir seçeneğin onlara neleri kaybettirdiği hakkında endişelendikleri, gelecekte yapabilecekleri yanlışları düşünerek gergin bir durum içinde olmayı sürekli olarak yaşamaktadırlar (şahin, 2019).

2.5.İlgili araştırmalar

Alan yazında geçen yetişkinlik dönemi, zaman perspektifi, sosyal karşılaştırma kuramları farklı değişkenler ile ilişkisi incelenmiş olan kavramlardır. Bu bağlamda bu başlıkta, bu değişkenleri içeren araştırmaların bulgularına yer verilmektedir.

Zaman perspektifinin pek çok farklı değişken ile ilişkili olduğu alan yazında görülmektedir (zkılı, 2003; Fieulaine ve Martinez, 2011; ztrk 2020; akır, 2022; Demirci, 2023; Erözdemir, 2022; Dalakçı, 2022; Zimbardo ve Boyd, 1999; Daukantaite, 2015; Bolotova ve Hachaturova, 2013; Stolarski, Bitner ve Zimbardo, 2011).

Zaman perspektiflerinin geçmiş olumlu, şimdi veya gelecek boyutlarının daha pozitif özellikler ile ilişkili olduğu sonucuna alan yazında ulaşılmıştır. Bu kapsamda zaman perspektifinin proaktif çalışma davranışı üzerindeki etkisini incelemek için yetişkin bireyler ile yapılmış çalışmada, ‘‘şimdi’’ zaman perspektifi ile proaktif çalışma davranışı arasında anlamlı ilişki olduğunu görülmüştür (ztrk, 2020). Ayrıca, atama bekleyen öğretmenler ile yapılmış olan bir çalışmaya göre bireylerin zaman perspektifleri Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) giriş sayılarına göre farklılaşmakla birlikte bilişsel esneklik ile akademik öz-yeterlik arasında geçmiş olumlu, şimdi hancı ve gelecek zaman perspektifi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (akır, 2022). Buna benzer şekilde Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)’ na hazırlanmakta olan öğretmenler ile yapılan motivasyonel kararlılık, gelecek zaman ve öz yeterlik inancının ilişkilerinin araştırıldığı araştırmanın sonuçlarına göre, öz-yeterlik inancı, motivasyonel kararlılık ve gelecek zaman perspektifi değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur (Demirci, 2023). Özkılıç (2003), çalışmasında bireylerin kendilerine karşı olumsuz yaşam olayları, başarısızlıklara rağmen özenli ve sevecen yaklaşarak bu durumları hayatın bir parçası olarak kabul etmesi anlamına

gelen öz-anlayış (Neff, 2003) ve zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri bağlamında ele almıştır. Bu çalışmanın sonucunda, zaman perspektifi kavramının alt boyutlarından olan geçmiş-olumsuz ve şimdi-kaderci boyutları, öz-anlayışın olumsuz yordayıcıları olarak tespit edilirken; geçmiş-olumlu, şimdi-hazcı ve gelecek alt boyutları ise öz-anlayışın olumlu yordayıcıları olarak tespit edilmiştir.

Zaman perspektifinin geçmiş olumsuz boyutlarının da olumsuz kavramlar ile ilişkilendirilmiş olduğu görülmektedir. Ergen bireylerin madde kullanımı, öz düzenleme ve zaman perspektifini içeren bir araştırma sonuçlarına göre, zaman perspektifinin bireylerde öz düzenleme ve madde kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Fieulaine ve Martinez, 2011). Ayrıca, Dalakçı (2022), zaman perspektifi ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda geçmiş olumlu ve gelecek zaman perspektifinin akademik erteleme ile negatif; geçmiş olumsuz, şimdi hazcı ve şimdi kaderci zaman perspektifi alt boyutları ile akademik erteleme arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin tespit edildiğini ifade etmiştir.

Zaman perspektifinin yaşam anlamı ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde de etkisi olan bir değişken olduğu bilinmektedir. Erözdemir (2022), üniversite öğrencisi olan bireylerin yaşam anlamlarını zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, geçmiş-olumsuz ve gelecek zaman perspektiflerinin bireyin yaşamda anlam düzeyinin yordayıcılarından olduğunu göstermektedir. Ayrıca zaman perspektifi kavramının depresyon (Zimbardo ve Boyd, 1999), ruh sağlığı (Daukantaite, 2015), başa çıkma davranışı (Bolotova ve Hachaturova, 2013) ve duygusal zeka (Stolarski, Bitner ve Zimbardo, 2011) gibi değişkenler ile de ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal karşılaştırma kavramının da farklı değişkenler ile ilişkili olduğu alan yazında görülmektedir (Gibbons ve Buunk, 1999; Arıcılık, 2023; Çivitci ve Çivitci, 2015; Bilbil ve Toku, 2021; Lockwood ve Kunda, 1997).

Sosyal karşılaştırma düzeyleri yüksek olan bireylerin benlik saygıları, iyimserlik düzeyleri ve olumlu duygulanım düzeylerinin azaldığı ayrıca bu bireylerde depresyon, kaygı, nörotizm, sosyal kaygı, olumsuz duygulanım düzeylerinde de artış olduğu tespit edilmiştir (Gibbons ve Buunk, 1999). Örneğin; sosyal karşılaştırma ve kaçırma korkusunun kompulsif

satın alma davranışları üzerindeki etkisinin sosyal medya ve materyalizmin aracılığı ile incelendiği araştırmada sosyal karşılaştırmanın materyalizm ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arıcılık, 2023). Bu çalışma ile paralel şekilde Bilbil ve Toku (2021), çalışmasında sosyal medyayı başkalarının paylaşımlarını takip etmek amacı ile kullanan bireylerin sosyal karşılaştırma ve kişilerarası etkiye duyarlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Bireylerin satın alma ve sosyal medya kullanımlarının yanısıra sosyal karşılaştırma düzeyinin; yaşam doyumu, motivasyon, iyimserlik, umut gibi duygu durumlar ile ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada bireylerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Çivitci ve Çivitci, 2015). Sosyal karşılaştırmalar sonuçları bakımından disfori ortaya çıkarabilir. Söz konusu bu bilişsel ve duygusal sonuçlar bireyin motivasyon, iyimserlik, umut düzeylerini düşürerek depresyona sebebiyet verebilme konusunda yordayıcı olarak tespit edilmiştir (Lockwood ve Kunda, 1997).

Sonuç olarak genç yetişkinlik döneminde zaman perspektifi, sosyal karşılaştırma kuramları farklı değişkenler ile ilişkisi incelenmiş ve ilişkili bulunmuş kavramlardır. Ancak söz konusu kavramların bir arada yer aldığı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu söylenebilmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada bu kavramlar birlikte araştırmaya dâhil edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde öncelikle araştırma modeli, çalışma grubu, kullanılan analiz yöntemi hakkında bilgi verilmiştir. Bunun ardından çalışma grubunda yer alan katılımcılara ilişkin bilgiler, veri toplama ve çözümleme süreçleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmada genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin zamanı kaçırmaya yönelik bir kaygı yaşayıp yaşamadıklarını, yaşıyorlar ise bu yaşantı hakkında deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Yıldırım ve Şimşek (2006) nitel araştırmayı bireysel algı ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütünsel bir şekilde incelenmesine fırsat veren gözlem ve görüşme analizi yöntemlerinin kullanıldığı ve verilerin çözümlenmesinde nitel bir sistemin kullanıldığı araştırma biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu araştırma sistemi birey veya grupların sosyal veya insani bir probleme ilişkin anlamlarını keşfederek anlamaya odaklanmaktadır (Creswell ve Creswell, 2023).

Nitel araştırma yöntemlerinde araştırmacılar tarafından kullanılan farklı yaklaşımlar mevcuttur. Bunlardan bir tanesi fenomenolojik (olgu bilim) yaklaşımıdır. Yorumlayıcı olgu bilim deseni bireylerin tecrübeleri ve algıları açısından olgular ve durumlara atfedilen anlamları inceleyen araştırma modeli olarak ifade edilmektedir (Akturan ve Esen, 2013; Özdemir, 2010). Bu yaklaşım olgular ve olayların insanların deneyimlerini içerdiğini belirtmektedir. Kişinin düşüncelerini keşfederek dolaylı olarak insanı araştırmakta için

bireylerin anlamlarına ve hissettiklerine doğrudan erişimi ve araştırmayı bu yaklaşım mümkün kılmaktadır (Titchen ve Hubson, 2005).

Bu açıklamalar doğrultusunda, bu araştırmada nitel araştırma kullanılarak genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin zaman perspektifleri, sosyal karşılaştırma eğilimleri ve yaşam kaygısına yönelik deneyimlerin keşfine ve anlaşılmasına çalışıldığından yorumlayıcı olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır.

3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, yorumlayıcı fenomenolojik desende kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme ile belirlenmiştir. Bu yöntemle, genç yetişkinlik döneminde yer alan 28-40 yaş arasındaki bireyler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Amaçlı örnekleme ile ulaşılan katılımcıların birbirinden farklı cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, sosyoekonomik düzey (SED) ve coğrafi bölgeden bireyler olması sağlanarak katılımcı çeşitliliğini oluşturulmuştur. Aşağıda Tablo 1’ de çalışma grubunda yer alan bireylerin demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Bireysel Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Cinsiyet	Yaş	Öğrenim Düzeyi	Çalışma durumu - Süresi	Meslek	SED	İlişki Durumu	Çocuk
K1	Kadın	31	Lisans	Çalışıyor – 8 yıl	P. Danışman	Orta	Bekar	Yok
K2	Erkek	34	Lisans	Çalışıyor – 10 yıl	Filolog	Orta	Evli	Yok
K3	Erkek	36	Yüksek Lisans	Çalışıyor – 12 yıl	Yönetici	Yüksek	Boşanmış	Var
K4	Erkek	38	Lisans	Çalışıyor – 19 yıl	Polis	Yüksek	Evli	Var
K5	Kadın	32	Lisans	Çalışıyor – 9 yıl	Öğretmen	Yüksek	Evli	Var
K6	Erkek	40	Lisans	Çalışıyor – 19 yıl	Öğretmen	Yüksek	Evli	Var
K7	Erkek	33	Önlisans	Çalışıyor – 9 yıl	Tekniker	Orta	Bekar	Yok
K8	Erkek	34	Lise	Çalışıyor – 16 yıl	Serbest	Düşük	Bekar	Yok
K9	Erkek	35	Lisans	Çalışmıyor – 7 yıl	Mühendis	Düşük	İlişkisi Var	Yok
K10	Kadın	37	İlkokul	Çalışmıyor	Ev Hanımı	Düşük	Boşanmış	Var
K11	Kadın	29	Yüksek Lisans	Çalışıyor – 7 yıl	Girişimci	Orta	Evli	Yok
K12	Kadın	39	Lisans	Çalışıyor – 17 Yıl	Memur	Orta	Bekar	Yok
K13	Kadın	29	Lisans	Çalışıyor – 12 yıl	İlahiyat	Orta	Bekar	Yok
K14	Erkek	30	İlkokul	Çalışmıyor – 10 Yıl	Serbest	Düşük	Bekar	Yok
K15	Kadın	35	Yüksek Lisans	Çalışıyor – 13 yıl	Öğretmen	Yüksek	İlişkisi Var	Yok
K16	Kadın	32	Lisans	Çalışıyor – 10 yıl	P. Danışman	Yüksek	Evli	Var

Tablo 1’e göre Katılımcılar %50’si (8 kişi) kadın ve %50’si (erkek) olmak üzere 16 kişidir.

Katılımcıların yaş ortalaması 34’tür.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Uygulama

Yaşamı kaçırma kaygısı kavramının anlaşılması ve kavramsallaştırılmasına çalışılan bu araştırmada bireylerin yaşadıkları bu kaygıya ilişkin deneyimlerinin keşfedilebilmesi adına araştırmacı tarafından hazırlanmış “Bireysel Görüşme Formu” kullanılmıştır (EK-1). Bu form, bireylerin demografik bilgilerinin alındığı ilk bölüm ve görüşme sorularının yer aldığı ikinci bölümden oluşmaktadır. Demografik bilgilerde bireylerin, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve çalışma süresi, meslek, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumuna yönelik bilgiler alınmıştır.

Formun ikinci kısmı yarı yapılandırılmış görüşme sorularından oluşmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları araştırmacı tarafından genel bir görüşme formu biçiminde hazırlanmaktadır. Ancak görüşme esnasında bireylerinden alınan ifadeler doğrultusunda soruların şekillendirilmesine olanak tanıyan bir veri toplama aracı olarak bilinmektedir (Matthews ve Ross, 2010; Bryman, 2012). Yarı yapılandırılmış görüşme soruları oluşturulurken öncelikle araştırmacı tarafından alan yazın taraması yapılmıştır. Bu taramanın ardından görüşme sorularına yönelik bir kapsam ve çerçeve oluşturulmuştur. Ardından bu sorulara ilişkin uzman görüşü alınmıştır. Ayrıca, soruların hedeflenen çalışma grubu açısından anlaşılabilirlik durumu ve konuya uygunluğunun belirlenmesi noktasında uzmanların görüşlerine başvurulmuştur. Alınan geribildirimlerin sonucunda sorular revize edilerek son şekline getirilmiştir. Bu işlemin ardından araştırmacının yakın çevresinden 3 birey ile görüşme yapılarak pilot uygulama tamamlanmıştır. Pilot uygulamada soruların anlaşılabilirliği ve derinliği saptanmaya çalışılmıştır. Soruların yeterli ve amacına hizmet eder olduğunun fark edilmesi ve katılımcılar tarafından olumlu dönütler ile desteklenmesinin ardından soruların oluşturulma süreci tamamlanmıştır. Bu kapsamda bireylerin yetişkinliğe yönelik bakış açısı, zaman perspektifi, sosyal karşılaştırma eğilimleri hakkında sorular bulunmaktadır. Buna ek olarak genç yetişkinlik için önemli olan kariyer, ilişkiler, ekonomik durum, kimlik ve yaşamı kaçırma hislerine yönelik olarak 6 başlık altında bir takım açık uçlu sorular yer almaktadır.

Katılımcıların araştırmaya dâhil edilme sürecinde öncelikle Aksaray Üniversitesi Etik Kurulu’ndan araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır (Ek-3). Çalışma grubunun oluşturulmasında amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, sorunların

derinlemesine araştırılmasını mümkün kılacak en iyi bilgilerin alınabileceği (Matthews ve Ross, 2010) ve kasıtlı olarak seçilen bir grup bireyin çalışma grubuna dâhil edilmesini ifade etmektedir (Berg, 2001; Cresswell ve Cresswell, 2018). Bu kapsamda hedef yaş grubunda olan bireyler ile çalışma yapılacağı araştırmacı tarafından yakın çevresine, onların da kendi çevrelerine iletilmesi ile araştırmaya ilgi gösteren bireylere ulaşılmıştır. Bireylerin araştırmaya katılmalarında gönüllülük ilkesi esası aranmıştır. Görüşmelerin yapılması sürecinde katılımcının uygunluk durumuna ve isteğine göre çalışılan kurumlarda, ayrıca görüşme için uygun çay bahçesi ve kafeler kullanılmıştır. Bireysel olarak yapılan görüşmelerde katılımcılara sorular sohbet ortamında ifade edilmiş ve araştırmanın derinleştirilmesi amaçlanmıştır. Görüşmelere başlanmadan önce bireylere çalışmanın amacını ve haklarını içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-2) verilmiştir. Katılımcıların görüşmeye yönelik soruları uygun şekilde yanıtlanarak görüşmenin nasıl gerçekleşeceğine dair fikir sahibi olmaları sağlanmıştır. Bu bilgilendirmenin ardından bireysel görüşme uygulamalarına başlanmıştır.

Uygulamalarda yarı-yapılandırılmış bir düzlemde ortalama 40-60 dakika arasında süren görüşmeler ile bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde katılımcıların bilgileri dâhilinde onayları alınarak ses kayıt cihazı ile görüşmeler kayda alınmıştır. Kayıtlanan bu görüşmeler katılımcıların gizliliğin gözetilmesi amacıyla deşifre edilirken anonim hale getirilerek yazıya dökülmüştür.

Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği uzman görüşü alınması, soruların anlaşılabilirliği açısından pilot uygulama yapılması, kodlama ve temaların belirlenmesinde uzman desteği alınması ve katılımcılardan dönütler alınması gibi bazı teknikler mevcuttur (Creswell ve Creswell, 2018). Bu araştırmada araştırmacı alan yazın taramasının ardından uzman görüşleri almış, pilot uygulamadan destek alarak dönütler doğrultusunda çalışmalarını yapmıştır. Bunun ardından kodlama ve temaların belirlenmesinde uzman desteğinden faydalanılmıştır. Araştırmacı ayrıca katılımcılardan görüşme sonlarında görüşmelere ilişkin dönütler alarak araştırmacı tarafından elde edilen bilgiler ile katılımcının ifadelerinin birbirini destekleyip desteklemediği teyit ederek çalışmanın geçerlik ve güvenilirliği sağlanmıştır.

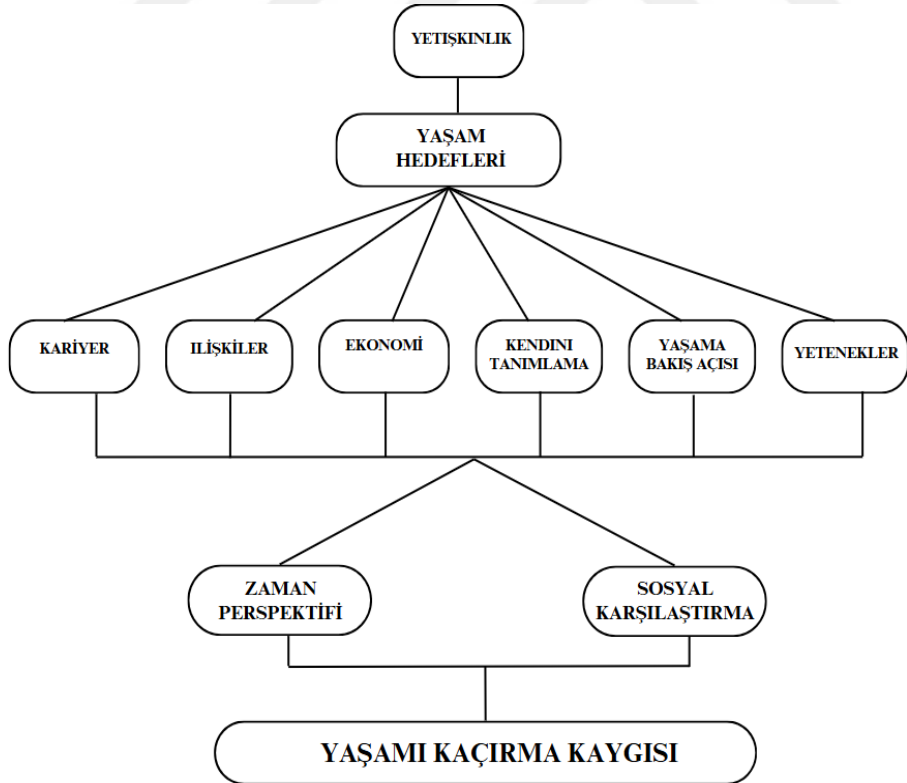
3.3.Analiz

Nitel araştırmalarda veri analizi yapılırken verilerin organize edilmesi, kodlanması, kodların bir araya getirilerek temaların şekillendirilmesini, bunlar bir tablo veya tartışma şeklinde sunulması sağlanmaktadır (Creswell, 2018). Bu alışma kapsamında nitel araştırmaların analiz yöntemlerinden bir tanesi olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılmıştır. Fenomenolojik analiz, bireylerin hayatlarındaki önemi olan olaylara ilişkin deneyimlerine odaklanmakta ve bu deneyimlere ilişkin anlamları doğrudan bireylerin kendi söylemlerini temel alarak keşfetmeyi amaçlamaktadır (Pietkiewicz ve Smith, 2012). Bu bağlamda, ilk olarak görüşmelerde elde edilen ses kayıtlarının deşifresi yapılmış olup bu çalışmanın ardından fenomenolojik desene uygun şekilde analiz yaparken genellikle kullanılan 6 adımlı bir yol haritası kullanılmıştır. Bu yol haritası okuma ve yeniden okuma, ilk not alma, ortaya çıkan temaların geliştirilmesi, yeni ortaya çıkan temalar arasında bağlantı aranması, sonraki vakaya geçme, vakalar arasında örüntü arama adımlarını içermektedir (Smith vd., 2009). Bu kapsamda, her bir vaka detaylı şekilde birkaç sefer okunmuş, notlar alınmış, katılımcının sesi, duraksamalarına dikkat edilmiştir. Katılımcı ifadeleri ile araştırmacının yorumlarının birleşimi sağlanarak temaların şekillenmesi sağlanmıştır. Oluşan temaların haritalandırılması sağlanmış, sonraki vakalarda aynı işlemler yapılarak vakalar arasında örüntüler tespit edilmeye çalışılmıştır. Aşağıdaki kodlama anahtarına göre yorumlayıcı fenomenolojik analiz yürütülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve TARTIŞMA

Bireylerin yaşamı kaçırma kaygısının araştırılmasını ve anlaşılmasını amaçlayan bu araştırmada bireylerin yaşam deneyimleri incelenmektedir. Bu kısımda, ilk olarak katılımcılardan elde edilen verilerin temalar altında sunulması ardından alan yazın kapsamında incelenmesi sağlanacaktır. Bulgular, tarafsız şekilde paylaşılarak ortak temaların belirlenmesinin ardından söz konusu temalara bireylerin aktardıkları deneyimlerden doğrudan alıntılar ile desteklenmiştir.



Şekil 2. Yaşamı kaçırma kaygısı kodlama anahtarı

16 Katılımcının yetişkinliğe bakış açısı ve kendilerini yetişkin hissetme durumlarına yönelik düşünceleri alınarak başlanan görüşmeler sorular ile derinleştirilmiş ve katılımcıların tüm yaşamlarını bir bütün olarak görmeyi sağlayacak veriler elde edilmiştir. Bu kapsamda bireylerden içinde bulundukları yaş için belirlemiş oldukları hedeflerine ilişkin durumlarına yönelik düşünceleri, zaman perspektifleri, kariyerlerine yönelik değerlendirmeler, sosyal ilişkilerine ve ekonomik durumlarına ilişkin değerlendirmeler, sosyal karşılaştırma durum ve düzeyleri, yaşama yönelik bakış açıları ile yetenekleri ve son olarak da yaşamı kaçırma hislerine yönelik bilgiler alınmıştır. Katılımcılara sorular yöneltilen tüm bu konuların onların yaşamı kaçırma kaygısına etkide bulunan değişkenler olduğu düşünülmektedir.

4.1. Yetişkinlik

Yaşamı kaçırma kaygısının incelendiği bağlam bireylerin genç yetişkinlik-beliren yetişkinlik- yıllarıdır. Her ne kadar alan yazında yetişkinliğe yönelik tanımlar olsa da bireylerin yetişkinlik kavramını nasıl yorumladıkları çalışma için önem arz etmektedir. Bu bağlamda, araştırma soruları ilk olarak bireylere yetişkinlik kavramını nasıl tanımladıklarını sorarak şekillendirilmiştir. Elde edilen tanımlardan hareketle bireylerin yetişkinlik tanımlarında kullandıkları kavramlar alan yazında da yetişkinlik kavramının tanımlarının içerdiği tanımlar ile örtüşmektedir. Katılımcıların yetişkinlik kelimesi ile ilgili en çok vurgu yaptığı konu sorumluluk olmuştur.

Bir katılımcı (K11), yetişkinliği, hayatla birebir olarak karşı karşıya kalabilmek olarak ifade etmiştir.

“ Bence yetişkinlik, hayatla birebir karşı karşıya kalabilmek demektir. Yetişkinlik öncesi tüm evrelerde hep bir şey yapmak istemediğinizde, çevrenizde size destek olabilecek birileri var. Veya hayata karşı yalnız değilsiniz. Mesela ekonomik açıdan düşünelim. Bir aileniz var, size bakım veren birileri var. Ya da işte ev işleri, günlük işler, rutinler, sorumluluklar, birçok açıdan düşünelim. Bir insanın günlük olarak yaptığı her şey ya da bir insanın bir günde aklına gelen her şey. Bunlar da karşı hayatta yalnız kalmıyor yetişkin olmayan bir birey ama yetişkin olan bir birey, yetişkinlik demek aslında işte bu sorumlulukların hepsiyle tek başına uğraşabilmek demek. Bu tek başına derken yanınızda size destek olan kişilerin olmadığından bahsetmiyorum. Mesela siz bir

gün öğrenciyse okula gitmek istemezsiniz ve gitmezsiniz. Ama siz bir çalışsanız, siz bir ekonomik olarak ayakta durmaya çalışan bir bireyseniz. Bir işiniz varsa ve bu kendi işiniz değilse ki toplumun büyük bir kısmı kendi işi değildir diye düşünüyorum. Siz o işi istesene de istemesene de gitmek zorundasınız. Ve bu noktada kimse size yardım etmeyecek. Ya da mesela eve geldiğiniz akşam evinizin işlerini yapma konusunda maddi gücünüz varsa birisinden destek alabilirsiniz. Ama yoksa yapacak olan sizsiniz hatta maddi gücünüz olsa bile bir şekilde o eve gelecek olan çalışanı da ayarlayacak olan sizsiniz. Yani evinizin bütün iş ve işlemlerinden siz sorumlusunuz. Hayatınızla ilgili her şeyden siz sorumlusunuz.”

(K11)

K11, hayatla karşı karşıya kalmayı ve bu sorumluluğu almayı yetişkinlik kavramı ile ilişkilendirmiştir.

“Bence yetişkinlik, hayattaki davranışlarının sonuçlarını üstlenebilmeyi fark ettiğinde başlayan bir süreç gibi oluyor. Mesela 20li yaşlarımın başında da bir şeyler öngörüydüm ama beni bu kadar tedirgin etmiyordu daha sağlam adımlar atmam gerektiği. Ama daha sonra davranışlarının, hayattaki seçimlerinin sonuçlarının tam olarak nelere vardığını ya da neler olabileceğini fark ettiğin anda yetişkinliğe yetişkin olmuş oluyorsun diye düşünüyorum.”

(K13)

K13, hayattaki davranışlarının sonuçlarını fark ederek daha sağlam adımlar atmak gerektiği keşfetmesi ile başlayan süreci yetişkinlik kavramı ile bağdaştırmaktadır.

“Yetişkinlik, sorumluluk demek. Tamamen sorumluluk.”

(K15)

K15, yetişkinlik kavramının tamamen sorumluluk ile iç içe geçmiş bir kavram olduğunu ifade etmiştir.

“Yetişkinlik bence sorumluluk gibi geliyor bana. Özellikle çocuk olduktan sonra, sorumluluk.”

(K16)

K16, da K15 ile benzer şekilde yetişkinliği sorumluluk kavramı ile açıklamış; özellikle çocuk sahibi olduktan sonra sorumluluk kavramı ile ilişkilendirdiğini ifade etmiştir. Tüm bu sorumluluk bakış açıları yetişkinlik döneminde yeni rollere geçiş (romantik ilişkiler,

ebeveynlik, bir işte çalışma vb) ile birlikte artan sorumluluklar ile bireylerin yetişkinlik kavramını eşleştirmelerinden kaynaklanmaktadır. Yetişkinlik, katılımcıların tanımlamalarında genellikle bireyin hayattaki sorumlulukları üstlenmesi ve kendi ayakları üzerinde durmasıyla ilişkilendirilmiştir. Katılımcılardan biri (K11), yetişkinliği "hayatla birebir karşı karşıya kalabilmek" olarak tanımlamaktadır. Bu görüşe göre, birey yetişkin olmadan önce çevresinden maddi ve manevi destek alırken, yetişkinlik sürecinde bu destekler azalır ve birey sorumluluklarını tek başına üstlenmek zorunda kalır. Özellikle ekonomik bağımsızlık ve gündelik hayatın gereklerini yerine getirme konusundaki zorunluluklar, yetişkinliğin belirleyici unsurları olarak vurgulanmaktadır. Bu durumda, yetişkin olmayan bireyler günlük yaşamda daha az yükümlülük altındayken, yetişkinler bu yükümlülükleri tek başlarına omuzlamak zorundadır. Bir diğer katılımcı (K13) ise yetişkinliği, bireyin davranışlarının ve seçimlerinin sonuçlarını üstlenebilmesi olarak görmektedir. Bu yaklaşım, yetişkinlik sürecini bir sorumluluk bilincinin gelişimiyle açıklamaktadır. Katılımcıya göre, birey gençlik yıllarında kararlarının sonuçlarını tam anlamıyla öngöremese de, zamanla hayatın getirdiği seçimlerin sonuçlarıyla yüzleşmek durumunda kalır ve bu farkındalık, yetişkin olmanın temel bir unsuru haline gelir. Bu süreç, bireyin daha temkinli ve bilinçli kararlar almasını zorunlu kılar, dolayısıyla yetişkinlik, davranışların sonuçlarına dair bir hesap verebilirlik süreci olarak görülmektedir. Katılımcıların ortak görüşlerinde sorumluluk kavramı öne çıkmaktadır. Yetişkinliği tamamen sorumluluk olarak tanımlayan K15 ve K13, diğer katılımcıların görüşlerini destekler niteliktedir. Bireyin maddi ve manevi her türlü yükümlülüğü üstlenmesi, kararlarının sonuçlarıyla yüzleşebilmesi ve günlük hayatın gereklerini yerine getirebilmesi, yetişkinlik sürecinin temel bileşenleri olarak ortaya konulmuştur. Katılımcıların bu tanımlamaları, yetişkinliğin sadece biyolojik veya yasal bir geçiş değil, aynı zamanda önemli bir psikolojik ve sosyolojik dönüşümü de içerdiğini göstermektedir.

Katılımcıların sorumluluk dışında ekonomik özgürlük ve kendi kararlarını alabilme durumunu da yetişkinlik kavramı ile ilişkilendirdiği görülmüştür.

‘ ‘Kendi kararlarını verip ekonomik bağımsızlığını da kazanan bireyleri yetişkin olarak tanımlayabilirim.

(K3)

“Yetişkinlik kendi ekonomik bağımsızlığını kazanmak demektir.”

(K9)

Katılımcıların görüşleri, yetişkinliğin ekonomik özgürlük ve bağımsız karar alma süreçleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Yetişkinliği ekonomik bağımsızlıkla tanımlayan K3 ve K9, bireyin ekonomik olarak kendine yeterli hale gelmesini yetişkinliğin temel bir ölçütü olarak görmektedir. Bu bağlamda, yetişkinlik yalnızca sorumlulukları üstlenme değil, aynı zamanda bu sorumlulukları yerine getirebilmek için maddi güce ve bireysel karar alma yetisine sahip olmayı da gerektirmektedir. Ekonomik bağımsızlık, bireyin dışsal kaynaklardan maddi destek almaksızın hayatını idame ettirebilmesi anlamına gelirken, bağımsız karar alabilme ise bireyin kendi yaşamını şekillendirme ve bu süreçte kendi tercihlerinin sonuçlarına katlanma yetisi olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, bireyin toplumda aktif ve üretken bir rol üstlenerek kendi yaşamını kontrol edebilme kapasitesini de vurgulamaktadır.

Ayrıca katılımcılardan birçoğu yetişkinlik kavramını tek boyutludan ziyade iki boyutlu fiziksel ve duygusal yetişkinlik olarak ele almıştır. Fiziksel yetişkinliği yaş ve yaştan getirdiği zorunluluklar; duygusal yetişkinliği ise olgunlaşmak ve sorumluluk alabilmek kavramları ile açıklamıştır.

“ Ben yetişkinliği iki açıdan tanımlarım. İlki, yaştan getirdiği zorunluluklar, işe girmek, çalışmak, toplumsal görevler vb. İkincisi ise, hayatta yaşadığın zorluklardan kazandığın deneyimler.”

(K2)

“Yetişkinlik, bir bedensel yetişkinlik var bence. Bir de duygusal yetişkinlik. 2 ayrı yetişkinlik var bana göre yani. Yaşımız ilerledikçe zaten kemik yaşımız ilerliyor, bedensel olarak büyüyüyoruz. Olgunlaşıyoruz. Bunun yanında duygusal olarak da gelişmemiz gerekiyor. Bu bedensel gelişime ayak uydurmamız gerekiyor.”

(K6)

Katılımcıların yetişkinliği fiziksel ve duygusal olarak iki boyutta ele almaları, bu sürecin çok yönlü doğasını anlamaya yönelik önemli bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Fiziksel yetişkinlik, yaşla birlikte gelen biyolojik değişiklikler ve toplumun bireye yüklediği zorunluluklar ile doğrudan ilişkilidir. K2'nin ifade ettiği gibi, birey yaş aldıkça çalışma hayatına katılmak, toplumsal sorumluluklar üstlenmek gibi görevlerle karşı karşıya kalır. Bu, yetişkinliğin daha

görünür, somut ve dışsal bir boyutunu ifade eder. Ancak bu fiziksel ve toplumsal olgunlaşma tek başına yeterli değildir. K6'nın belirttiği duygusal yetişkinlik ise, bireyin içsel dünyasıyla ve hayat deneyimleriyle şekillenen daha derin bir olgunlaşma sürecidir. Duygusal yetişkinlik, bireyin sorumluluk bilinci geliştirmesi, hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkma yeteneği kazanması ve kendi duygusal tepkilerini yönetebilme kapasitesi ile ilgilidir.

Bu iki boyutun birlikte ele alınması, yetişkinliğin yalnızca dışsal yükümlülüklerle değil, aynı zamanda içsel bir dönüşümle de gerçekleştiğini göstermektedir. Fiziksel yetişkinlik, bireyin topluma uyum sağlama sürecini içerirken, duygusal yetişkinlik bireyin içsel gelişimini ve hayata karşı duruşunu şekillendirir. Fiziksel olarak bir yetişkin olmak, biyolojik bir süreçtir ve yaşla birlikte kendiliğinden gelirken, duygusal yetişkinlik deneyimler ve kişisel gelişimle kazanılır. Dolayısıyla, tam anlamıyla bir yetişkin olabilmek, hem bu dışsal sorumlulukları yerine getirmeyi hem de içsel olgunluğu sağlayarak hayatın zorluklarıyla başa çıkabilmeyi gerektirir. Bu yorum, yetişkinliğin yalnızca yaş veya biyolojik gelişime dayalı bir kavram olmadığını, aynı zamanda bireyin hayattaki sorumluluklarıyla yüzleşirken kendi içsel süreçlerini de yönetebilmesi gerektiğini ortaya koyar.

Özetle, yetişkinlik kavramı, bireylerin hem dışsal hem de içsel yönleriyle ele aldıkları çok boyutlu bir süreç olarak tanımlanmıştır. Katılımcılardan elde edilen yanıtlara göre bireyler yetişkinlik kavramını sorumluluk, olgunlaşmak, kendi kararlarını alabilmek, kendisine ve çevreye yetebilmek, davranışlarının sonuçlarını alabilmek, farkındalık, ekonomik özgürlük, yaş olarak ilerleme kavramları ile ilişkilendirerek açıklamışlardır. Katılımcıların görüşlerine göre, yetişkinlik öncelikle sorumluluk üstlenme kapasitesiyle ilişkilidir. Ancak bu sorumluluk, sadece ekonomik ya da toplumsal görevlerle sınırlı olmayıp, bireyin hem fiziksel hem de duygusal olgunlaşmasını içermektedir. Birey, ekonomik bağımsızlığa erişerek kendi yaşamını sürdürebilme yetisini kazanırken, aynı zamanda hayatın getirdiği sorumlulukları ve sonuçlarını da kabullenme becerisine sahip olmalıdır. Katılımcılar, yetişkinliğin yalnızca dışsal desteklerin azaldığı bir süreç olmadığını, bireyin kendi hayatını yönetme ve kontrol etme yetisini kazanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda, yetişkinlik süreci sorumluluk bilinci ve ekonomik bağımsızlıkla iç içe geçen bir dönüşüm olarak görülmektedir.

Katılımcıların çoğu yetişkinliği ekonomik özgürlükle de tanımlamaktadır. Yetişkin birey, ekonomik bağımsızlığını kazandığında, toplumsal ve kişisel sorumluluklarını daha sağlam bir temelde yerine getirebilme kapasitesine erişir. Bununla birlikte, bu süreç yalnızca maddi bağımsızlıkla sınırlı değildir; bireyin kendi kararlarını alabilmesi ve bu kararların sonuçlarını üstlenebilmesi de yetişkinliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Bireyin karar verme süreçlerindeki özgürlük, aynı zamanda yetişkinliğin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yetişkinliğe erişmek, hem maddi hem de manevi anlamda bireyin kendi ayakları üzerinde durabilmesini ve bağımsız bir şekilde hayatını şekillendirebilmesini gerektirir.

Fiziksel ve duygusal boyutların iç içe geçmesi, yetişkinliğin sadece biyolojik bir süreç olmadığını ortaya koyar. Katılımcıların vurguladığı gibi, fiziksel yetişkinlik yaşla gelen bedensel olgunlaşma ve toplumsal zorunlulukların yerine getirilmesiyle tanımlanırken, duygusal yetişkinlik bireyin yaşadığı deneyimlerle kazandığı olgunluk ve sorumluluk bilinciyle şekillenir. Bu iki boyut, yetişkinliğin bütüncül bir süreç olduğunu ve bireyin sadece dışsal yükümlülüklerini yerine getirmesiyle değil, aynı zamanda içsel olarak da olgunlaşması gerektiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, yetişkinlik süreci, fiziksel ve duygusal gelişimin bir arada ilerlediği, sorumluluk, bağımsızlık ve olgunlukla tanımlanan çok yönlü bir olgudur.

Tablo 2. Yetişkinlik Kavramının Tanımına İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K11	“Bence yetişkinlik, hayatla birebir karşı karşıya kalabilmek demektir.
K13	“Bence yetişkinlik, hayattaki davranışlarının sonuçlarını üstlenebilmeyi fark ettiğinde başlayan bir süreç gibi oluyor.
K15	“Yetişkinlik bence sorumluluk gibi geliyor bana. Özellikle çocuk olduktan sonra, sorumluluk.”
K3	“Kendi kararlarını verip ekonomik bağımsızlığını da kazanan bireyleri yetişkin olarak tanımlayabilirim.
K9	“Yetişkinlik kendi ekonomik bağımsızlığını kazanmak demektir.”
K2	“ Ben yetişkinliği iki açıdan tanımlarım. İlki, yaşın getirdiği zorunluluklar, işe girmek, çalışmak, toplumsal görevler vb. İkincisi ise, hayatta yaşadığın zorluklardan kazandığın deneyimler.”
K6	“Yetişkinlik, bir bedensel yetişkinlik var bence. Bir de duygusal yetişkinlik. 2 ayrı yetişkinlik var bana göre yani. Yaşımız ilerledikçe zaten kemik yaşımız ilerliyor,

bedensel olarak büyüyoruz. Olgunlaşıyoruz. Bunun yanında duygusal olarak da gelişmemiz gerekiyor. Bu bedensel gelişime ayak uydurmamız gerekiyor.”

4.2. Bireyin Kendisini Yetişkin Hissetme Durumu

Bireyler yaş itibariyle alan yazında tanımlanan yetişkinlik döneminde olsalar da kendilerini bir yetişkin olarak tanımlayıp tanımlamadıkları sorusu bu yaşlarında yaşadıkları duygusal süreçleri birbirinden farklılaştırabilmektedir. Bu nedenle araştırma için katılımcılarla yapılan görüşmelerde ikinci soru olarak yetişkin olarak hissetme durumlarına odaklanılmıştır.

Katılımcılardan 6 tanesi kendisini yetişkin olarak tanımlamaktadır.

“Kendimi yetişkin olarak tanımlıyorum. Kendi kararlarımı alabiliyorum. Sosyo-ekonomik olarak da kimseye bağımlı değilim. O yüzden yetişkin olarak tanımlayabiliyorum.”

(K3)

Katılımcılardan K3 sosyoekonomik özgürlüğü, kendi kararlarını alabilmesi nedeniyle kendisini yetişkin olarak tanımlamaktadır.

“Yetişkin olarak tanımlıyorum. Ekonomik özgürlüğümüz, kendimize göre karar alıp onu uygulayabilmemiz gibi durumlar yetişkinliğin önemli parçalarından biri.”

(K7)

Katılımcılardan K7 de K3 ile aynı şekilde, sosyoekonomik özgürlüğü, kendi kararlarını alabilmesi nedeniyle kendisini yetişkin olarak tanımlamaktadır.

“Kendimi yetişkin olarak tanımlıyorum. Bağımsız olmam. Yani yılların getirdiği bana kime nasıl davranacağım konusunda, hangi ortamda ne yapacağım konusunda bilgi sahibi olmam. Artık birikimlerimle başkalarına da faydalı olabiliyor olmam. Dışarıdan gerekli bilgileri alıp, süzüp, ihtiyacım olanı alıp diğer kısmı atabilmeyi de öğrendiğimi düşünüyorum. Bence bunlar yetişkinlerin özellikleri. Çünkü ben eskiden yapamıyordum bunları. Başka, bir boyut olarak da bebeğin olduktan sonra, evlilik sorumluluğu, baba sorumluluğu yüklendi daha sonra bu sorumlulukların altından da kalkabildiğimi düşünüyorum. Bu da bence yetişkinlerin yapabileceği bir şey.”

(K6)

K6 da kendisini yetişkin olarak tanımlamaktadır. Bağımsızlığını, deneyimlerini, evlilik ve baba olmayı durumlarını kendisinin yetişkin olmasını sağlayan özellikleri olarak görmektedir.

“Kendimi yetişkin olarak tanımlıyorum. Çünkü en başta bir çocuğum var. Kendimden önce gelen bir birey var benim bakmakla yükümlü olduğum. O nedenle kendimi yetişkin olarak hissetmek zorundayım ki onun bakım ihtiyaçlarını karşılayabileyim, onun sorumluluğun alabileyim.”

(K10)

K10 da, K6 ile benzer şekilde yetişkinliği hissetme kaynağı olarak ebeveyn olmayı görmektedir.

Katılımcılardan bazıları ise kendilerini yetişkin olarak tanımlamakta güçlük çekmektedir. Bazı katılımcılar kendilerini yetişkin hissetme durumlarına ilişkin “hem yetişkin hem yetişkin değil” tanımlamalarında bulunmaktadırlar. Buna ek olarak bazı katılımcılar kendisini yetişkin olarak görmemektedir.

“Ben yetişkin olduğumu ekonomik özürlüğüümü aldıktan sonra daha net hissetmeye başladım. Çünkü diğer türlü hep bir noktada bağlı olduğum için aileme, özellikle ekonomik olarak, benim için neticesi yetişkinlik çağına geçtiğimi, kendi kararlarımı aldığımı hissettiğim nokta orasıydı. Ekonomik özürlüğüümü alabilmek, çalışma hayatına atılabilmek ama mesela evli olmadığım için de, özellikle ilişkiler bazında bir böyle acaba ben tam yetişkin olabildim mi, olamadım mı noktasından emin olamıyorum. Çünkü ilişkiler benim için biraz çetrefilli. Yani birisinin sorumluluğunu alabilmek.”

(K1)

K1, kendisini ekonomik olarak bağımsız bir birey olduğu için yetişkin olarak tanımlıyor olsa da romantik ilişkiler konusunda yetişkin olup olmadığı ile ilgili soru işaretlerine sahiptir, bu açıdan kendisini yetişkin olarak tanımlamakta zorlanmaktadır.

“Ben kimi zaman yetişkinim, kimi zaman halen bir çocuğum. Çünkü, toplumun bize dayatmış olduğu bazı kurallar var, belli yetişkin faaliyetleri var. Sürekli ciddi olmak, sürekli ev gezmesi yapmak, her daim ekonomi konuşmak vb. Ben bunları yaşamak istemiyorum, bu nedenle beni daha çok keyif aldığım faaliyetlere zaman ayırmamı çocukluk olarak algılayabiliriz. Ancak ben yaşama sevincimi ve keyif alma becerimi kaybetmemek olarak tanımlıyorum. Yetişkin olduğum durumlara gelecek olursak, genel

olarak sabah erken kalkıp işe gitmek, yetişkinlik. Hayatın sorumluluğunu almak, hayata dikkat etmek, kararlara dikkat etmek, olgun davranmak gibi. ‘‘

(K2)

K2, toplum tarafından belirlenmiş yetişkin özelliklerini göstermek istememesi nedeniyle kendisini yetişkin olarak tanımlayamamakta buna karşın yetişkin sorumlulukları alması nedeniyle yetişkin olarak tanımlamaktadır.

‘‘Aslında kendimi yetişkin olarak göremiyorum. Anne olarak hiç göremiyorum. Yetişkin bir kadın gibi hiç hiç göremiyorum. Böyle hala 20'lerimdeymişim gibi hissediyorum. Yetişkin olmamı sağlayan evli olmam ve çocuğun olması. Olmamamı sağlayan, yetişkin değilmişim gibi hissettiren. Bilemiyorum. Belki de yapmak isteyip de yapamadığım şeylerdir.’’

(K16)

K16, evli olmasını ve çocuğunun olmasını yetişkin olarak hissetme sebepleri arasında değerlendirirken, yapmak istediği ve henüz yapamadığı şeylerin varlığını yetişkin hissetmeme nedeni olarak değerlendirmektedir.

‘‘Kendimi yetişkin olarak tanımlamıyorum. Mental olarak, daha doğrusu psikolojik olarak hala dışa bağımlı hissediyorum. Dışarıdan bir şeyleri onaylama içgüdüğü geliyor hala da. Bu açıdan kendimi yetişkin olarak değerlendiremiyorum.’’

(K8)

K8, dışarıdan beklediği onaylanma içgüdüğü nedeniyle halen dışa bağımlı hissetmekte ve kendisini yetişkin olarak değerlendirmemektedir.

‘‘Ekonomik anlamda bağımsız bir birey olmadığım için kendimi yetişkin olarak tanımlayamıyorum.’’

(K9)

K9, ise ekonomik özgürlüğe sahip olmadığı için kendisini yetişkin olarak değerlendirmemektedir.

Yetişkin hissetme durumu, bireylerin sosyoekonomik bağımsızlık, karar verme kapasitesi, ebeveynlik ve duygusal olgunluk gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Araştırmaya katılan bireyler, genellikle ekonomik özgürlüklerini kazanma ve bağımsız karar alabilme yeteneklerini, kendilerini yetişkin olarak hissetmeleri açısından önemli görmüşlerdir. Yetişkinlik bu bağlamda sadece fiziksel ya da yaşla ilişkili bir kavram

olmaktan çıkmakta, bireyin maddi bağımsızlık kazanarak dış desteklere ihtiyaç duymadan yaşamını sürdürebilmesi ile de yakından ilişkilendirilmektedir. Katılımcıların bir kısmı, ekonomik özgürlükle birlikte kişisel karar alma süreçlerinin yetişkinlik hissiyatını güçlendirdiğini vurgulamıştır. Bu da yetişkinliğin, bireyin hayatını idame ettirmek için bağımsız seçimler yapabilme kapasitesine sahip olmasıyla tanımlanabileceğini göstermektedir.

Öte yandan, bazı bireyler kendilerini tam anlamıyla yetişkin olarak hissetmekte zorlanmaktadır. Özellikle, ekonomik açıdan bağımsız olsalar bile romantik ilişkilerdeki belirsizlikler veya duygusal anlamda hissettikleri eksiklikler, bu bireylerin yetişkin olma hissini tam anlamıyla yaşamasına engel olmaktadır. Bu durum, yetişkinliğin sadece ekonomik ve sosyal bağımsızlıkla değil, aynı zamanda duygusal olgunluk ve ilişkilerde sorumluluk alma kapasitesi ile de şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bazı katılımcılar, toplumun yetişkinlik tanımına uymayan bir yaşam tarzı sürdürdükleri için kendilerini hem çocuk hem de yetişkin gibi tanımlamaktadır. Bu durum, yetişkinlik algısının toplumun belirlediği rollere göre şekillenebileceğini, ancak bireyin bu rolleri benimseyip benimsememesinin de kişisel bir tercihe dayandığını göstermektedir.

Buna ek olarak, yetişkin hissetmemenin nedenleri de bireyler arasında farklılık göstermektedir. Kendilerini yetişkin hissetmeyen katılımcılar, genellikle dışsal onay ihtiyacı, ekonomik bağımsızlık eksikliği veya gerçekleştiremedikleri hedefler nedeniyle bu hisse tam anlamıyla sahip olmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu da yetişkinlik algısının, bireyin sadece maddi ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmesiyle değil, aynı zamanda kendi içsel yeterlilik algısıyla da bağlantılı olduğunu göstermektedir. Yetişkinlik süreci, bireyin hem dışsal hem de içsel bağımsızlık kazanma sürecini içeren çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin yetişkinlik hissiyatı, kişisel olgunluk, sorumluluk alma ve kendi hayatını kontrol edebilme kapasitesi gibi unsurlarla da şekillenmektedir.

Tablo 3. Bireyin Kendisini Yetişkin Hissetme Durumuna İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K3	“Kendi kararlarımı alabiliyorum. Sosyo-ekonomik olarak da kimseye bağımlı değilim. O yüzden yetişkin olarak tanımlayabiliyorum.”

K7	“Yetişkin olarak tanımlıyorum. Ekonomik özgürlüğümüz, kendimize göre karar alıp onu uygulayabilmemiz gibi durumlar yetişkinliğin önemli parçalarından biri.”
K6	“Kendimi yetişkin olarak tanımlıyorum. Bağımsız olmam. Yani yılların getirdiği bana kime nasıl davranacağım konusunda, hangi ortamda ne yapacağım konusunda bilgi sahibi olmam. Artık birikimlerimle başkalarına da faydalı olabiliyor olmam. Dışarıdan gerekli bilgileri alıp, süzüp, ihtiyacım olanı alıp diğer kısmı atabilmeyi de öğrendiğimi düşünüyorum. Bence bunlar yetişkinlerin özellikleri. Başka, bir boyut olarak da bebeğin olduktan sonra, evlilik sorumluluğu, baba sorumluluğu yüklendi daha sonra bu sorumlulukların altından da kalkabildiğimi düşünüyorum. Bu da bence yetişkinlerin yapabileceği bir şey.”
K10	“Kendimi yetişkin olarak tanımlıyorum. Çünkü en başta bir çocuğum var. Kendimden önce gelen bir birey var benim bakmakla yükümlü olduğum. O nedenle kendimi yetişkin olarak hissetmek zorundayım ki onun bakım ihtiyaçlarını karşılayabileyim, onun sorumluluğun alabileyim.”
K1	“Ben yetişkin olduğumu ekonomik özürlüğümdü aldıktan sonra daha net hissetmeye başladım. Çünkü diğer türlü hep bir noktada bağlı olduğum için aileme, özellikle ekonomik olarak, benim için neticesi yetişkinlik çağına geçtiğimi, kendi kararlarımı aldığımı hissettiğim nokta orasıydı.”
K2	“Ben kimi zaman yetişkinim, kimi zaman halen bir çocuğum.”
K16	“Aslında kendimi yetişkin olarak göremiyorum. Anne olarak hiç göremiyorum.”
K8	“Kendimi yetişkin olarak tanımlamıyorum. Psikolojik olarak hala dışa bağımlı hissediyorum.”
K9	“Ekonomik anlamda bağımsız bir birey olmadığım için kendimi yetişkin olarak tanımlayamıyorum.”

4.3. Yaşam Hedefleri (Yaşamın Şu Anki Zamanlarına İlişkin Tasarımlar)

Bireylerin yaşamlarının içinde bulundukları dönemine ilişkin geçmişte yaptıkları planlar ve şu an yaşadıkları hayat dinamiklerinin değerlendirilmesi onların yaşadıkları yaşamı kaçırma kaygısını anlamlandırma dikkate alınması gereken bir değişkendir. Çünkü bireylerin hayal ettikleri ile gerçeklik arasındaki farkın artışının bu kaygıyı beslediği düşünülmektedir.

“Benim geleceğe dair çok ciddi hayallerim yoktu. Sadece ben şu an olduğum yaşında kendimi evli ve çocuklu olarak hayal ediyordum. Şu anlarda çocuklarını yetiştiren bir insan olacağımı düşünmüştüm. Ama öyle olmadı. Belki de bunu bir görev olarak düşündüğüm için olmadı, bilmiyorum. Şu an bundan dolayı bir memnuniyetsizliğim yok. Bence zaten hazır da değilmişim. Ekonomik olarak özürlüğümdü alacağım vardı planlarım arasında, bu vakte kadar maddi olarak da mesela ev, araba tarzında her şeyi alırım diye hayal etmiştim. Şu an mesela benim evim ve arabam da yok.”

(K1)

K1 yaşamının şu anki yıllarını evli, çocuklu, maddi olarak kazanımlar elde etmiş olarak planlamıştır.

“ Ben şu an olduğum yaşımda kendimi evli ve çocuklu olarak tasarlamıştım ama şu an olmadı. Bu durum bana yalnızlık hissettiriyor.”

(K7)

K7 de K1 gibi kendisini evli ve çocuklu olarak hayal ettiğini, ancak bunun gerçekleşmediğini ve bu durumun kendisine yalnızlık hissettirdiğini ifade etmektedir.

“Ailemden ayrı bir evde, evlenmiş ve kendi hayatımı kurmuş olarak düşünüyordum kendimi bu yaşlarımda düşündüğümde. Tabi bir de, sürekli ve düzenli bir işim olur diye düşünmüştüm.”

(K9)

K9 da K1 ve K7 gibi kendisini evli düzenli bir aile hayatına sahip olarak hayal ettiğini, ancak bunun gerçekleşmediğini ayrıca düzenli bir iş sahibi olacağını düşünmüş olduğunu ifade etmiştir.

“Daha güzel şeyler planlamıştım. Yani daha kendimi, daha eğlenceli bir yaşamım olacağını düşünmüştüm. Kendime ait bir düzenim olacağını düşünmüştüm. Hani burada bir birlikteliğim de olur diye düşünmüştüm açıkçası.

(K12)

“Aslında bu yaşların bana en büyük gösterdiği şey hiçbir şey hayal ettiğin ya da planladığın gibi olmuyor. Böyle arada buna kendime gülüyorum. Çünkü ben böyle 19-21 yaşlarda üniversiteyi kazandıktan sonra üniversitenin 3. veya 4. yılında biriyle çalışacağımı, onunla nişanlanacağımı, sonra mezun olduğumda işime başlayıp kısa bir süre sonra evleneceğim, onunla yuva kuracağımı. Ondan sonrasında da gezmeyi çok sevdiğim için gerçekten beni hayatta en çok mutlu eden şey yeni yerler görmek, keşfetmek. Hem tarihi anlamda hem kültürel anlamda. Bu mesela benim hayatımın en hedef noktasıydı. Ama böyle her yıl geçtikçe öyle olmadığını, hiçbir şeyin planlandığı gibi gitmediğini farklı şeyler ortaya çıkabildiğini, bazen beklediğinden güzel, bazen kötü yaşantılar yaşanabildiğini gördüm. Mesleğimi elime aldığım için, mesleki doyum yaşadığım için, atanma mevzusu hariç. Genel anlamda mutluyum. Burada çok mutsuzum desem kendimi kandırmış olurum. Toplumdaki ‘atanma’ algısı değişse, rahatsız olduğum bir şey var mı, yok mu diyebilirim mesleki anlamda. Ama ilişki

anlamında birini sevmek veya onunla bir hayatı paylaşma anlamında tasarladığım gibi bir süreç görmüyorum hayatımda. Bu da beni şu an en çok yıpratın şeylerden biri. ''

(K13)

Yaşamının şu anki yıllarında planladığından farklı olarak şekillenmiş olan evlilik konusu ile K12 ve K13 de diğer katılımcılar ile aynı fikirde görülmüştür.

K13, ayrıca toplumsal olarak önem arz eden ve kendisini etkileyen atanma olgusunun da gerçekleştirilemediği durumlardan biri olduğunu ifade etmiştir. Bu durumun toplumsal bir norm olmaktan çıkması halinde iş ve mesleği anlamında çok daha mutlu olacağını eklemiştir.

''Kesinlikle ben böyle düşünmemiştim ya. Ben hiç böyle tasarlamamıştım yani. Ne bileyim. Kaç yaşındayım daha? 32 yaşındayım. Daha böyle gezerim. Mesela mesleki anlamda olsun. Mesela daha böyle çok çok farklı yerlerde olabilirdim. Hayallerim öyleydi çünkü. Mesleğimi çok seviyorum. Gezmek falan sevdiğim şeylerdi. Hepsi içimde ukde olarak kaldı. Çünkü çocuk olduğu için daha çok kısıtlandı hayatım. Hiç bu şekilde düşünmüyordum ben. ''

(K5)

K5, evlidir ve iki çocuğa sahiptir ve şu an yaşadığı hayat ile planlamış olduğu hayat arasında çok fark olduğunu ifade etmiştir. Mesleki anlamda, yaşam tarzı anlamında daha farklı yerlerde olabileceğini ancak böyle olmadığını bu durumun içinde ukde kaldığını ifade etmektedir.

K5'i destekler nitelikte K16 da şu şekilde paylaşımda bulunmuştur.

''Deniz kenarı bir şehirde yaşıyor, atanmış olarak başka bir yerde yaşıyor olarak tasarlamıştım. Bu psikoloji testlerine ilgili işte formatörlükler aldığımı, bunlarla ilgili testler yaptığımı, seminerler verdiğimi, yani alanında çok daha aktif bir şekilde çalıştığımı hayal etmiştim. ''

(K16)

Bireylerin bu yaşları için kurmuş oldukları planlardan en çok kendilerini etkileyeni düzenli bir ilişki, aile, evlilik düzeni olarak gözlemlenmiştir. Ancak düzenli bir işi, ailesi olan bireylerden de çocuğu olanların yaşamlarında yapmak istedikleri faaliyetleri ve mesleklerini kaçırdıklarını düşündükleri tespit edilmiştir.

Ayrıca, bireylerin yaşamlarına dair geçmişte yaptıkları planlar ve bugünkü yaşam koşulları arasındaki uyumsuzluk, yaşamı kaçırma kaygısının anlaşılmasında önemli bir etkidir. Araştırma katılımcılarının birçoğu, genç yaşlarda geleceğe dair evlilik, çocuk sahibi olma, maddi kazanımlar elde etme gibi hedefler belirlemiş ancak bugünkü hayatlarında bu planların gerçekleşmemesi nedeniyle farklı duygular yaşamaktadırlar. Bu durum, bireylerin hayal ettikleri hayat ile içinde bulundukları gerçeklik arasındaki farkın büyümesiyle artan bir kaygıya yol açmaktadır. Özellikle düzenli bir ilişki ve aile kurma gibi toplumsal normlarla bağlantılı beklentiler, gerçekleşmediğinde yalnızlık hissini tetiklemekte ve bireylerin kendilerini yaşamın akışını kaçırmış gibi hissetmelerine neden olmaktadır. Ekonomik özgürlüğü elde edememek veya planlanan maddi kazanımları gerçekleştirememek de bu kaygıyı pekiştiren bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların çoğu, belirli bir yaşa kadar ev, araba gibi maddi hedeflere ulaşmayı planlarken, bu beklentilerin gerçekleşmemesi hayal kırıklığına ve bir tür başarısızlık duygusuna yol açmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin kendi içsel değerlendirmeleri de bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Bazı katılımcılar, geçmişteki hedeflerinin toplum tarafından dayatılan rollerden kaynaklandığını fark ederek, bu beklentileri sorgulamakta ve bu doğrultuda yaşamlarını yeniden anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bireylerin yaşamı kaçırma kaygısı, sadece dışsal başarılarla değil, aynı zamanda içsel tatmin ve bireysel olgunlukla da ilişkilendirilmektedir. Mesleki tatmin elde etmiş olsalar dahi, toplumsal algılar veya kişisel ilişkilerdeki eksiklikler bireylerin yaşamla ilgili hayal kırıklıkları yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durum, yaşamın belli bir döneminde gerçekleştirilemeyen hedeflerin sadece somut başarılarla değil, bireylerin yaşamla ilgili algıları ve bu algılara yükledikleri anlamlarla da şekillendiğini göstermektedir.

Tablo 4. Yaşam Hedeflerine (Yaşamın Şu Anki Zamanlarına İlişkin Tasarımlar) İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	“Benim geleceğe dair çok ciddi hayallerim yoktu. Sadece ben şu an olduğum yaşında kendimi evli ve çocuklu olarak hayal ediyordum. Ekonomik olarak özürlüğümlü alacağım vardı planlarım arasında, bu vakte kadar maddi olarak da mesela ev, araba tarzında her şeyi alırım diye hayal etmişim. Şu an mesela benim evim ve arabam da yok.”
K7	“ Ben şu an olduğum yaşında kendimi evli ve çocuklu olarak tasarlamıştım ama şu an olmadı.”

K9	“Ailemden ayrı bir evde, evlenmiş ve kendi hayatımı kurmuş olarak düşünüyordum kendimi bu yaşlarımı düşündüğümde. Tabi bir de, sürekli ve düzenli bir işim olur diye düşünmüştüm.”
K12	“Daha güzel şeyler planlamıştım. Yani daha kendimi, daha eğlenceli bir yaşamım olacağını düşünmüştüm. Kendime ait bir düzenim olacağını düşünmüştüm. Hani burada bir birlikteliğim de olur diye düşünmüştüm açıkçası.
K13	“Aslında bu yaşların bana en büyük gösterdiği şey hiçbir şey hayal ettiğin ya da planladığın gibi olmuyor. “
K5	“Kesinlikle ben böyle düşünmemiştim ya. Ben hiç böyle tasarlamamıştım yani. Çok farklı yerlerde olabilirdim. Hayallerim öyleydi çünkü. Mesleğimi çok seviyorum. Gezmek falan sevdiğim şeylerdi. Hepsini içinde ukde olarak kaldı. Çünkü çocuk olduğu için daha çok kısıtlandı hayatım. Hiç bu şekilde düşünmüyordum ben.”
K16	“Deniz kenarı bir şehirde yaşıyor, atanmış olarak başka bir yerde yaşıyor olarak tasarlamıştım. testler yaptığımı, seminerler verdiğimi, yani alanında çok daha aktif bir şekilde çalıştığımı hayal etmişim.”

4.4. Kariyere Yönelik Değerlendirmeler

Bireylerin yetişkinlik yaşamında hayatlarının merkezindeki konulardan bir tanesi kariyerleri ve meslekleridir. Bu nedenle bireylerin yaşamlarına yönelik hissettikleri duyguların kariyer ekseninde yaşadıklarından da etkilendikleri değerlendirilirken bu konu ile ilgili de değerlendirmelerin alınması önemli görülmüştür. Bu bağlamda bireylere kariyerlerine yönelik bir değerlendirme yapmaları, kariyerleri ile ilgili ‘keşkeleri’ ve tekrar kariyer seçme şansları olsa neleri farklı yapacaklarına yönelik sorular oluşturulmuştur.

“Ben mesleğimde insanlar ile ilgileniyorum. İnsanla ilgilenirken insanları anlamaya yönelik bir çabamın olması benim için çok kıymetli. Farklı ortamlara giriyorum. Yani, mesela farklı insanları tanımaya çalışıyorum. Bunun dışında yeni eğitimler almak istiyorum.

Yani şu an bir yüksek seans programına devam ediyorum ama bunu başarı olarak tanımlamak istemiyorum. Çünkü bugüne kadar hep başarısızlık korkusu nedeniyle çalışmıştım, şimdi ise gerçekten istediğim için çalışıp bitirdiğimde de bunu bir başarı-kazanç olarak göreceğim. Kariyerimi seçerken doğru karar verdiğimi düşünüyorum ancak Boğaziçi’ni tutan bir puanım olmasına rağmen orayı tercih etmediğim için pişmanlık duyduğum oluyor. Dilimi geliştirmek, İstanbul’da okumak bunlara karşı kaçırmışlık hissim var.”

(K1)

K1, mesleği üzerinden insanlarla etkileşimde olmanın kendisi için çok değerli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, kendisini mesleki anlamda geliştirme isteğinin sürdüğünü belirtirken,

geçmişteki başarısızlık korkusunun onun motivasyonunu nasıl etkilediğinden bahsetmiştir. Boğaziçi Üniversitesi'ni kazanmasına rağmen tercih etmemesi ile şekillenen bazı fırsatları kaçırmış olmaktan duyduğu bir kaygıyı ifade etmiştir.

“Kariyerimde ben aldığım dönütleri başarı olarak değerlendiririm. Yaptığınız işi layıkıyla yerine getirmektir bence başarı. Ya da bilgilerinizi daha iyi paylaşabilmektir. Etrafınızdaki ışık yayabilmektir, en küçük bir şekilde de olsa yol gösterebilmektir. Bu açıdan mesleğimden memnunum ve iyi bir şekilde ilerletmeye çalışıyorum.

Yalnızca, keşke daha rahat bir çalışma ortamı olsaydı diyebilirim.

Kariyerimi yeni baştan yapılandırsaydım eğer spora yönelmeye devam ederdim. Yani üniversite okumak yine olabilir fakat basketbolla ilgilendiğim için muhtemelen mesleğimi bu alanda devam ettirmek isterdim.

Hayata geç başlamış olduğum şu anki işim elde ettiklerimizi etkiledi. Başarılar ya da düzenli bir iş gibi çeşitli hedefler daha geç gerçekleştiği için, şu an yeni kurduğum hayatı etkiledi. Sağlamaya başladığımız kazanç daha geç olduğu için, şu anki ekonomiden dolayı edinmek istediğimiz maddi eşyalar ya da aletler, edevatlar daha geç elimize geçecek. Bundan dolayıyla tabii gezip görme açısından yaptığımız faaliyetler daha geç olmuş gerçekleşecek.

Kariyer planım olmadığı için ve ailedeki okumuşluk oranı düşük olduğundan dolayı, danışabileceğim kimse olmadığı için adım atmadığımdan dolayı orada baya bir kaçırmışlık var zaman.”

(K2)

K2, mesleğinde başarılı ve mutlu bir birey olmasına karşın kariyer planlamasının yetersizliği ve aile desteğinin eksikliği sonucu aldığı kararların yaşamını kaçırma hissini pekiştirdiği görülmüştür. Geç kalmışlık hissini ve ekonomik durumun kaçırılan fırsatları sorgulamasına yol açtığı fark edilmiştir.

“Hepimiz bu mesleğe başlarken eğitim fakültelerinde bizi toz pembe bir hayale hazırladılar.

Şehrin en güzel yerlerinde staj yaptırıldılar. En iyi okullara gittik staj yapmak için. Ama daha mesleğin başında dağ başında bir köy okuluna atandım. Hani dedim acaba böyle bir şey mi? Şimdi ilk etapta Türkçe öğretmekle başlıyorsunuz. Sonra bu ilerledikten sonra hani eğitim içindeki sıkıntılar gün yüzüne çıkmaya başlıyor.

Mesleki anlamda ilerledikçe daha çok sıkıntılarla karşı karşıya kalıyorsunuz. Ve o idealleriniz artık bir yerde sistemin dışlılarının arasında yontulup gidiliyor. Siz de artık sistemin sıradan bir insanı olup devam ediyorsunuz. Hani o fakülte'deki hocalarımızın öğrettiği o ideal öğretmeni de mesleğin 10. yılını tamamen öğretmenin kaldığını düşünmüyorum ben.

Neleri farklı yapardım kısmına gelince geçmiş sürekli düşünen biri olarak bunu her zaman düşünüyorum. Yani oğluma da tavsiye ettiğim bir konudur bu, hayallerinin peşinden koşmak. Ben çocukken hani kitapları okurdum ama anlamazdım ne diyor diye düşünüyordum. Ama mesela ben çok iyi futbol oynardım. İşte o LGS sınavına kazanamayınca ailem buna bir ket vurdu. Mesela o günden sonra hiç futbol oynamadım ben. İşte derslere çalış vesaire. Hani eğer geçmişe dönseydim futbol kariyerimde ilerlemek isterdim. Çünkü sevdiğim bir şey yapardım. Sporcu olurdum.”

(K3)

K3 ise kariyerine başlamadan önceki beklentileri ve kariyerine başladıktan sonra yaşadıklarını karşılaştırarak eğitim sisteminin gerçeklerini ve beklentilerini sorgulamaktadır. Futbol kariyerini kaçırdığına dair bir pişmanlık yaşamakta olduğu için geçmişe dair özlem ve kaygısı duyduğu görülmektedir.

“En mutlu olduğum mesleği yapmak isterdim hocam.

Ne olur mesela? Ya aşçı olacaktım ya da coğrafya öğretmeni olacaktım. Hayalim bunlardı.

Ya makam mevkii falan ya da ismini duyurma derdim yoktu benim. Sadece mutlu olduğum işi yapsam yeterdi bence. Severe yapmadan bir şey olduğu için aslında çok da takılmıyorum. Benim kariyer gibi bir beklentim de yok. Hiç düşünmedim de. İnsanlar mesela sürekli yükseliyor yükseliyor yükseliyor. Ben istemiyorum.

Yükselmek gibi bir derdim yok. Mutlu bir kariyeri zorunda kalınan meslek seçimleri ile kaçırdığımı düşünüyorum.”

(K4)

K4, meslek seçimini yanlış olarak değerlendirdiği için mutlu bir kariyer yaşantısı şansını kaçırdığını düşünmektedir. Hayalindeki mesleklerin mutluluğu getireceğine inanmaktadır. Ancak mevcut kariyerinde mutsuzluk ve "yükselme" kaygısından uzak durma isteği var. Bu durum, yaşamı kaçırma kaygısının bir yansıması olarak değerlendirilebilir; zira birey, kendi

arzularının dışına çıkarak başkalarının beklentileri doğrultusunda meslek tercihi yapmıştır, bu nedenle bu durumu bir tepki mekanizması olarak görmek mümkündür.

“Mesleğimi yeni baştan yapılandırırsam asla burada olmazdım. Nükleer enerji mühendisliği okuma gibi bir hayalim vardı. Onu gerçekleştirip şu an farklı ya Akkuyu ya da farklı bir yerde hayal ettiğim o alanda çalışmak isterdim. Kariyerim açısından baktığımda mesleğimi icra ederken mutlu olsam veya sevsem de geçmişte verdiğim kararlar neticesine istediğim kariyer şansını, ve bunun beraberinde getirebileceği her şeyi kaçırdığımı hissediyorum. ”

(K7)

K7, şu an mesleğine yönelik mutluluk duyuyor olsa da geçmişteki kararlarından dolayı istediği kariyer şansını kaçırdığını belirtmektedir. Burada, geçmişe yönelik bir pişmanlık olduğu görülmektedir; bu da yaşamı kaçırma kaygısını pekiştirmektedir.

“Benim kariyerimde başarı olarak gördüğüm, iyi ki dediğim hiçbir şey yok. Keşke okuduğum bölümü seçmeseydim. Yani farklı bir tercih yapsaydım. Kesinlikle mezun olduğum bölümü değiştirmek isterdim. Yani çok isteyerek okuduğum bir bölüm değildi. İlgilerime göre bir meslek seçer o mesleği yapmaya çalışırdım. Kariyer ile ilgili bu seçeneği değerlendirme şansımı da zaten kaçırdım artık yaşım itibariyle ona geç kaldım diyebilirim.”

(K8)

K8, kariyerinde başarı olarak değerlendirebileceği bir durum olmadığını ifade ederken okuduğu bölümün kendi ilgilerine uygun olmadığını fark ettiğini ancak bulunduğu yaş itibariyle yeni bir kariyer yoluna geç kaldığına yönelik bir his duymaktadır.

“Kariyerim ile ilgili keşkelerim var. İzmir’den bir güzel iş teklifim vardı henüz yeni mezun olduğumda. Çok garanti ve iyi bir işti aslında ama aileye, eve yakında olmak için o işi reddetmiştim. O şans elimden kaçtı.

Bir de bir firmada iş arkadaşlarıma çok güvendiğim için patronumla sıkıntılar yaşadım. Ama maalesef, arkamdan iş arkadaşlarım bu güvendiğim kişiler, bazı işler çevirmişler bu nedenle işten çıkarıldım. Bu da büyük pişmanlıklarımdan, keşkelerimden bir tanesidir.

Eğer tüm kariyerimi yeni baştan inşa etme şansım olsaydı, ilk başta üniversite tercihim değişirdi. Aileme kendi istediğim mesleği yapma noktasında inat ederdim. İstedikim

meslekte olsam daha başarılı olurdum diye düşünüyorum. Çünkü şimdi istemediğim bir meslekte olduğum için iş yapma hevesim de yok.

(K9)

K9, öncelikle ailesinin fikirleri doğrultusunda kendi istediği meslek yerine ona önerilen meslek için eğitim almıştır. Bu işi yaparken da başarılar yakalayabileceği iş teklifini reddetmiş olması ve güvendiği kişiler tarafından olumsuz durumlara maruz kalması nedeniyle kararlarından pişmanlık duymaktadır. Katılımcının bu durumu, kariyerine dair beklentilerini azaltmış, geçmişteki fırsatları kaçırmış olmanın verdiği duygudurum ile geleceğe yönelik beklentilerinin de azalmasına sebep olmuştur.

“Kariyerimde şu an ulaştığım aslında hemen hemen hiçbir başarı yok diyebilirim. Keşke kariyerimde hiç ara vermeseydim artık yaşım gereği iş bulmakta da zorlanıyorum. Çünkü biraz daha özel sektörde enerji ve dinamiklik gerekiyor. Benim çocuğum var, ilgilenmem gerekiyor.

O nedenle çok fazla işlerine de sorumluluk alamadığım için ne yazık ki iş bulmakta da zorlanıyorum. Yani bulsam bile işe tam olarak kendimi veremiyorum. Ve kariyerimle ilgili artık hani bu geç kalmışlıkla yaşamı kaçırmayı konuşuyoruz ya, kariyerimle ilgili ben her şeyi artık kaçırdığımı düşünüyorum.

Kariyerimle ilgili artık yakalayabileceğim bir şey olduğunu da düşünmüyorum. Birçok hayalim vardı. Ama şu an olduğum konumda bunların hepsi sanki çok farklı birisinin hayatıymış, çok farklı bir kişinin hayaliymiş gibi geliyor. Ben onları hayal edecek gücü bile nasıl buldum kendimde? Şu an baktığım yerden 6 sene önceki, 15 sene önceki kendimi görmekte çok zorlanıyorum zaten. Sanki bambaşka biri gibi. Bundan sonraki süreçte de, 10 sene sonraki halimde şu anki halime bunu söyler mi bilmiyorum ama yine de kariyerimi komple kaçırdığımı düşünüyorum. Yani kariyerimle ilgili hiçbir beklentim yok diyebilirim.”

(K10)

K10, kariyerinde yeterince tatmin hissi bulamamakta, geç kalmışlık duygusuyla yaşamı kaçırdığını ifade etmektedir. Hayallerinin gerçekleşmediğini ve kendi potansiyelini tam anlamıyla kullanamadığını belirtmektedir.

“Kariyerimde başarılıyım. Yani bulunduğum coğrafyada, benim alanımda birisi sorulduğu zaman bir isim listelendiği zaman söylenecek ilk 10-15 isimden biriyimdir.

Ama keşke dediğim şeyler, bambaşka bir kariyer fırsatı vardı elimde. Ben bilgisayarla ilgili çalışmak istiyordum. Ama aslında liseye gidip bakarsanız sayısal öğrencisiyim. Sayısal okulum ve eşit ağırlık bir alanına tercih yaptım. Ve bu alandan nefret eden bir insanım. Ve bu noktada kariyerimi yanlış şekillendirdiğimi düşünüyorum. Çünkü dediğim gibi ben işimde iyiyim, iş ortamında iyiyim, aranan isimlerden bir tanesiyim ama ben o ortamda çok mutlu değilim. Çünkü ben hani daha serbest çalışma koşulları olan, daha bilgisayar başında, daha böyle proje odaklı olabilecek bir işte olmayı çok isterdim. Bilgisayarla çok fazla ilgileniyordum. Yani daha ne kadar bir iki yıl direnmiş olsam da sonra kendi alanımda çalışmaya başladım ve o kısmı tamamen kaçırdım.”

(K11)

K11, başarılı bir kariyere sahip olsa da, yaptığı meslekte mutlu değildir. Beklentilerinin dışında bir alanda çalışmak, yaşamı kaçırma kaygısını artırmaktadır çünkü içsel motivasyonu ile kariyeri arasında bir uyumsuzluk olduğu görülmektedir.

Yapılan görüşmelerde 2 katılımcının mesleklerinden memnun olduğu mesleki anlamda bir geç kalma veya kaçırma kaygısı yaşamadıkları görülmüştür.

“Ben her zamanda söylerim bin kere daha dünyaya gelsem inanın işi yapardım diye. Çünkü zamanında sayısalcı olunca meslek seçeneğimiz çok fazlaydı. Ben özellikle burayı, bu bölümü matematik öğretmeni olacağım diye kafama koymuştum. Hatta üniversiteyi bile hedeflemiştim. O üniversitede okudum. Onu da hiç değiştirmedim. Çünkü bana kariyer açısından çocuklarla iletişim kurma şansı veriyor. Çünkü dünyanın en masum varlıkları geliyor onlar gibi geliyor bana. Daha masum bir şey düşünemiyorum. Biz yetişkinlerden daha temizler, daha masumlar. Onlarla iletişim kurmak, onlara ışık tutmak çok hoşuma gidiyor. Kariyerimden, işimden çok memnunum.”

(K6)

“Kariyerim için keşkem yok aslında çünkü ben öğretmen olmayı çok istiyordum. Bunu da başardım.”(K15)

K6 ve K15, işinden ve kariyer yaşantısından oldukça memnundur, bu katılımcının kariyer açısından kaçırma kaygısı hissettiği bir durum gözlenmemiştir.

“Kendimi geliştirme ve mesleğime odaklanma anlamında çok fazla şey şey kaçırdığımı hissediyorum. Bunun nedeni çocuğumdan dolayı kariyerimi, kendimi geliştirmeyi

sürekli ertelemem. Mesleki anlamda yetersiz hissediyorum kendimi. Yani çünkü potansiyelimin olduğunu düşünüyorum, kapasitemin olduğunu düşünüyorum.

Psikolojik danışma anlamında özellikle yeteneklerimi kaçırdığımı hissediyorum.

Sıradan bir hayat seçerek kendimi körelttiğimi düşünüyorum. Kaçıyorum yani, farkındayım.

Çeşitli bahaneler sunuyorum. İşte çocuk büyüsün, şu olsun bu olsun ama geç kalıyorum.

Bunu da biliyorum. Ama henüz onu yapacak gücüm yok yani.

Buna da üzülüyorum biraz. Ama çok pesimist bir insan değilim zaten genelde. Elimde var olanlarla şu an elimdeki nimetlerle yetinmeye çalışıyorum. Ama tabii ki aslında hedefim, hayalim olmayı istediğim yer, başta söylediğim gibi çok daha alanın içinde aktif bir psikolojik danışman olmaktı. Kariyerimi yeni baştan yapılandırma şansım olsaydı alanın daha çok içinde olacağını düşünüyorum.”

(K16)

K16, ebeveyn olması nedeniyle mesleki olarak kendisini geliştirmeyi kaçırdığını belirtmiştir. Mesleki gelişim sürecinde potansiyelini tam olarak kullanamadığı yönünde kaygı duymaktadır ve hedeflerinden uzaklaştığını hissetmesi, yaşamı kaçırma kaygısını artırmaktadır.

Görüşmeler, yaşamı kaçırma kaygısının bireylerin kariyer deneyimleriyle iç içe geçmiş bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, geçmişteki mesleki seçimlerinin ve fırsatların getirdiği pişmanlıkları sıkça ifade etmekte, bu durum kariyer tatminini derinden etkilemektedir. Bazı katılımcılar, başarıyı maddi kazançlarla ilişkilendirirken, diğerleri için kişisel tatmin ve mutluluk ön plandadır. Bu çeşitlilik, kariyer tatmininin bireysel değerler ve beklentilerle şekillendiğini göstermektedir.

Aile desteği eksikliği, katılımcıların kariyer yollarında kendilerini yalnız hissetmelerine ve sosyal destek sistemlerinden yoksun kalmalarına yol açmaktadır. Bu durum, yaşamda hissettikleri kaygıyı artırmakta ve bireylerin mesleki gelişimlerini kısıtlamaktadır. Ayrıca, bireylerin potansiyellerini tam anlamıyla kullanamadıkları hissi, genel bir tatminsizlik duygusunu beraberinde getirmektedir.

Katılımcıların yaşadığı geç kalma hissi, kariyer planlamasında belirsizlik yaratmakta ve bu durum, bireylerin gelecekteki fırsatlarını değerlendirmekte zorlanmalarına neden

olmaktadır. Bu bağlamda, yaşamı kaçırma kaygısı, bireylerin kariyer yolculuklarını şekillendiren kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Tablo 5. Kariyere İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	“Kariyerimi seçerken doğru karar verdiğimi düşünüyorum ancak Boğaziçi’ni tutan bir puanım olmasına rağmen orayı tercih etmediğim için pişmanlık duyduğum oluyor. Dilimi geliştirmek, İstanbul’da okumak bunlara karşı kaçırmışlık hissim var.”
K2	“Yalnızca, keşke daha rahat bir çalışma ortamı olsaydı diyebilirim. Kariyerimi yeni baştan yapılandırıyordum eğer spora yönelmeye devam ederdim.”
K3	“Hani eğer geçmişe dönseydim futbol kariyerimde ilerlemek isterdim. Çünkü sevdiğim bir şey yapardım. Sporcu olurum.”
K4	“En mutlu olduğum mesleği yapmak isterdim. Ya aşçı olacaktım ya da coğrafya öğretmeni olacaktım. Hayalim bunlardı. Mutlu bir kariyeri zorunda kalınan meslek seçimleri ile kaçırdığımı düşünüyorum.”
K7	“Mesleğimi yeni baştan yapılandırısam asla burada olmazdım. Nükleer enerji mühendisliği okuma gibi bir hayalim vardı.”
K8	“Benim kariyerimde başarı olarak gördüğüm, iyi ki dediğim hiçbir şey yok. Keşke okuduğum bölümü seçmeseydim. Yani farklı bir tercih yapsaydım.”
K9	“Kariyerim ile ilgili keşkelerim var. Eğer tüm kariyerimi yeni baştan inşa etme şansım olsaydı, ilk başta üniversite tercihim değişirdi. Aileme kendi istediğim mesleği yapma noktasında inat ederdim. İstedikim meslekte olsam daha başarılı olurum diye düşünüyorum. Çünkü şimdi istemediğim bir meslekte olduğum için iş yapma hevesim de yok.”
K10	“Kariyerimde şu an ulaştığım aslında hemen hemen hiçbir başarı yok diyebilirim. Keşke kariyerimde hiç ara vermeseydim.”
K11	“Kariyerimde başarılıyım. Yani bulunduğum coğrafyada, benim alanımda birisi sorulduğu zaman bir isim listelendiği zaman söylenecek ilk 10-15 isimden biriyimdir. Ama keşke dediğim şeyler, bambaşka bir kariyer fırsatı vardı elimde. Ben bilgisayarla ilgili çalışmak istiyordum.”
K6	“Ben her zamanda söylerim bin kere daha dünyaya gelsem inanın işi yapardım diye.”
K15	“Kariyerim için keşkem yok aslında çünkü ben öğretmen olmayı çok istiyordum. Bunu da başardım.”
K16	“Kendimi geliştirme ve mesleğime odaklanma anlamında çok fazla şey şey kaçırdığımı hissediyorum.”

4.5. Sosyal İlişkilere Yönelik Değerlendirmeler

Bireylerin yetişkinlik yaşamında hayatlarının merkezindeki konulardan bir diğeri de ilişkileridir. Bu nedenle bireylerin yaşamlarına yönelik değerlendirmelerinde ilişkilerin de etkisi olduğu bilinmektedir. Bu açıdan, bireylerin yaşamı kaçırma kaygısı yaşamalarına ilişkin durumun değerlendirilmesinde bu konu ile ilgili de değerlendirmelerin alınması önemli görülmüştür. Bu bağlamda bireylere ilişkilerine yönelik bir değerlendirme yapmaları, ilişkileri ile ilgili kendilerini şanslı gördükleri durumlar, ilişkileri ile ilgili ‘keşkeleri’ ve ilişkilerini yeniden yapılandırma şansları olsa neleri farklı yapacaklarına yönelik sorular oluşturulmuştur.

‘‘Aile konusunda şanslıyım. Gerçekten dost gibi büyüttüler beni. İlişkiler konusunda çok seçici birisiyimdir. Kendime benzeyen insanları seçerim. Bana benzeyen insanlarla doldurdum çevremi. En yakın dostum arkadaşım eşimdir. Diğer dostlarım da kardeş gibiyizdir zaten ve sayısı azdır. İlişkiler konusunda eşimle tanışmaya geç kaldığımı düşünüyorum sadece. Keşke daha önceyi sevmeye başlayabilseydim. Ne bileyim lisede, üniversitede. Öyle olsaydı, ekonomik olarak daha farklı şekilde hızlıca ilerlerdik. Her şey çok çok daha erken olabilirdi. Şimdi yaşadığımız anları maddi nedenlerden dolayı kaçırmıyoruz gibi geliyor, bu yaşlarımızın güzelliği hayal ettiğimiz gibi olamıyor gibi geliyor.’’

(K2)

‘‘İlişkilerim açısından kendimi şanslı hissettiğim pek çok durum var aslında. Ailem, eşim, kardeşlerim, az ama öz arkadaşlarım.

İlişkilerim açısından geç kaldığımı düşündüğüm hiçbir şey yok ama keşke dediğim ne var dersiniz keşke dediğim eşimle belki çok daha önceden tanışabilirdim diye düşünüyorum. Çünkü bunu birazcık da ekonomiye bağlayacağım. Mesela biz hayata geç başladık. Hayata geç yetiştik yani geç yaşta düzenli bir işe girdik. Eşim benden de geç yaşta başladı.

Ve bu geç kalma durumu bizi daha hızlı hareket etmeye zorluyor. Ve biz hızlı hareket etmeye çalıştıkça sanki şans ya da yaşam ne dersiniz deyin bizi oradan oraya fırlatıyor gibi. Böyle hayatımız geriye doğru gidiyor gibi.

Ve mesela hayal ettiğim ve şu yaşta eşimle beraber hani dedim ya üniversitede çok gezen bir insanım diye o gezileri yapmak için mesela geç kaldık. Geç kalıyoruz. Geç kalmamak için bunun üzerine çok eğilmeye çalışıyoruz.

Çünkü böyle bir hayalimiz vardı. O yüzden ilişkilerimle bir şey yapılandırarak olsaydım eşimle iş yerinde değil üniversitedeyken tanışmayı isterdim. Çünkü orada zamanın bize, yaşın bize ve ekonomik durumların yaşta bağlantılı bize ciddi bir etkisi var maalesef hayallerimizde.”

(K11)

K2 ve K11, eşleriyle daha erken tanışmadıkları için hayal ettikleri hayatı yaşamak için geç kaldıklarını düşünmektedirler. K2, ilişkilerinin daha erken başlamış olmasının maddi ve manevi açıdan daha hızlı ilerlemelerini sağlayabileceğini belirtirken, K11 ise eşleriyle birlikte daha önce planladıkları seyahatler gibi hayallerini gerçekleştirememekten duyduğu pişmanlığı dile getirmiştir. Bu durum, romantik ilişkilerin zamanlaması konusundaki geç kalmışlık hissinin, yaşamı kaçırma kaygısını tetikleyebileceğini göstermektedir.

“Kendimi en şanslı hissettiğim konu baba olmak. Babalık hani doğuştan olan bir şey değil.

Geç kaldığım ve değiştirmek istediğim konularında ise şöyle diyeyim; geç evlenmişim hocam. Yani mesela çocuğumun daha büyük olmasını isterdim. Onunla geçirebileceğim zamanların daha fazla olmuş olmasını isterdim.”

(K3)

“Benim babam 3 yıl önce rahmetli oldu. Mesela babamla ilişkimi düzeltmek çok isterdim. Ona daha yakın davranırdım, daha sevecen davranırdım. İhtiyaçlarına daha çok koşmak isterdim. Eşim konusunda hiçbir pişmanlığım yok. Çocuğumla, çünkü doğduğu andan itibaren çok iyi bir ilişkimiz oldu. Yani gençlik hatalarımız var. Duygusal ilişkilerde de hatalarım oldu açıkçası. Onları değiştirmek isterdim. Daha seçici davranmak gerekir diye düşünüyorum. Bazı şeyleri de acele etmemek gerektiğini düşünüyorum. Ama yine de kader galiba bir şekilde doğuruyor. Kendine uygun insanı bir şekilde buluyorsun.”

(K6)

K3 ve K6 ise, babalık ve evlilikle ilgili geç kalmışlık duygularını dile getirmiştir. K3, çocuğuyla daha fazla zaman geçiremeyeceğini düşündüğü için evlilik ve çocuk sahibi olma

konusunda geç kalmışlık hissi yaşamaktadır. Benzer şekilde K6, babasıyla ilişkisini düzeltmek için geç kaldığını ve duygusal ilişkilerde yaptığı hatalardan pişmanlık duyduğunu ifade etmektedir. Bu bireylerin, ilişkilerine yönelik geç kalmışlık algısı, yaşamı kaçırma kaygısını artıran bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

‘İlişkilerim açısında an en geç kaldığımı düşündüğüm konu evlilik. Yani 20li yaşlarının başında yapmak daha mantıklı çünkü daha kolay anlaşabilme ihtimali olduğunu düşünüyorum o yaşlarda karşıdaki insanla. Bir de çocuk konusunda geç kaldığımı düşündüğüm için 20li yaşlarının başında evlilik yapmak isterdim. Zamanda verdiğim kararları değiştirme şansım olsa evliliği erkenden yapar ve çocuğum olsun isterdim. Şu anki yaşımdan itibaren ben buna geç kaldığımı düşünüyorum, bu geç kalmışlık hissi de hayatım boyunca sanki mutlu bir evliliği ve baba olma şansımı, hayatımı kaçırdığımı hissetmeme sebep oluyor. Bunun da bana en büyük zararı hissettiğim yalnızlık. Bu nedenle zihnim gelecekte oluyor genellikle. Çünkü kaçırmaktan korktuğum şeylere tutunmamı sadece geleceği hayal ederek başarabiliyorum.’

(K7)

‘Bu yaşımdan itibaren planladığım ve geç kaldığımı düşündüğüm bir şey varsa o da ciddi bir ilişki, evliliktir. Bu noktada bir yol arkadaşına geç kaldığımı, artık bu kişi hayatıma girse bile yaş 30a dayandıktan sonra onunla geçireceğim vakitin de ister istemez daha az, iş gündemli geçeceğini düşünüyorum. Yani hayatın bir yol arkadaşı ile sonsuz güven duyularak eğlenme kısmını, yaşamayı kaçırdığımı düşünüyorum. Yapmak isteyeceğim bir faaliyet, çıkmak isteyeceğim bir seyahat hep ‘yol arkadaşım’ ile yapayım fikrinden dolayı ertelenmiş, şu anda da eksikliğini hissettiğim hayatım boşa gitmiş duygusunu yaşama sebebidir diyebilirim.’

(K14)

‘Annem, babam ve gerçekten beni anlayan birkaç arkadaşım var onlar benim şanslarım. Ama tabi yol arkadaşım olsun isterdim. Adına illa evlilik demiyorum ama birisiyle yaşamı paylaşmak isterdim. Bu durumu bu kadar akışa bırakmasaydım keşke diyordum. Bu bir boşlukta hissetme duygusu veriyor.’

(K12)

“İlişkiler arasında kendimi şanslı hissettiğim çocuğum ve ailem. O süreçte benim yanımda durdular, benim yanımda kaldılar. Hiçbir şey değiştirmedim sadece ilişkiler açısından kaçırdığım şey şu şu saatten sonra hani hep o hayal ettiğim sıcak yuva ortamını kaçırdığımı düşünüyorum. Çünkü özellikle toplum açısından düşünün. İşte çocuklu bir bayan, evlenmiş boşanmış bir bayan kimse ne yaşadığını sormayı tercih etmiyor. Bu nedenle o hep hayal ettiğim böyle gezen tozan çocuğuyla beraber, çocuklarıyla beraber hatta eğlenen sıcak samimi yuva ortamını pek bulabileceğimi düşünmüyorum. Ona yönelik hayallerimi, öyle bir hayatı tamamıyla kaçırdığımı düşünüyorum.”

(K10)

K7, K14, K12, K10, K1 ve K13 ise ciddi bir ilişkiye veya evliliğe geç kaldıklarını düşündükleri için yaşamlarının eksik kaldığını hissetmektedirler. K7, mutlu bir evlilik ve baba olma hayalini gerçekleştirememeye korkusunun yaşamı kaçırma kaygısını beslediğini belirtirken, K14 ise yaşamında bir yol arkadaşıyla geçireceği vakitlerin azalacağından endişe duymaktadır. Bu durum, romantik ilişkilerin yalnızca sevgi ve destek değil, aynı zamanda bireyin gelecekteki mutluluğunu şekillendiren önemli bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

“Arkadaş seçiminde çok şanslıydım ben.

Mesela nasıl diyeyim? Şu an kaçırdığım fırsatları değerlendirmeyi isterdim. Arkadaşlarımla beraber, hedeflediğimiz hayal ettiğimiz şeyler için hep şartlar iyi olsun diye bekledik, hayatımızı hep erteledik. Bir yerden sonra da hayat resmen bizden kaçmaya başladı, biz de kovalamaya başladık sanki. Bu hayallerimizin üstüne giderdim. Ondan sonra eğer ikili ilişkilerde bakacak olursak hani çok kırdığım insanlar var mesela onları kırmamayı tercih ederdim.”

(K8)

K8, arkadaşlarıyla beraber planladıkları hayalleri ve hedefleri gerçekleştirememenin yarattığı kaçırılmış fırsat duygusunu dile getirmiştir. Katılımcı, hayatın şartları nedeniyle sürekli erteledikleri hayallerin, bir süre sonra hayatı kaçırma kaygısına yol açtığını belirtmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin bu kaygı üzerindeki etkisi, özellikle birlikte paylaşılan hayallerin gerçekleşmemesiyle daha da belirginleşmiştir. Bu durumda, ilişkilerin zamanında yaşanamaması ya da planların sürekli ertelenmesi, bireyin yaşamdan duyduğu

tatmini olumsuz etkileyen bir faktör olmuştur. İkili ilişkilerde ise geçmişteki kırgınlıklar ve hatalar, katılımcının ilişkilerinde daha seçici olma isteğini güçlendirmiş, ancak bu hatalar nedeniyle pişmanlık ve kaçırılmış fırsat duygusu oluşmuştur.

“Kendimi sosyal ilişkilerim açısından şanslı gördüğüm hiçbir durum yok. Şu an halen bekar kalmam benim için bir problem diyebilirim. Düzenli bir hayata geç kaldığımı düşünüyorum.”

(K9)

K9, sosyal ilişkiler açısından kendini şanssız hissetmektedir. Özellikle romantik ilişki ve düzenli bir hayata geç kalmış olmanın, yaşamı kaçırma hissine yol açtığını belirtmektedir. K9’un ifadesinde, düzenli bir hayatın eksikliği, kaçırılan fırsatlar ve bu fırsatların bir daha geri gelmeyeceği düşüncesi baskın olarak yer almaktadır. Bu durum, yalnızca romantik ilişkilerin değil, genel anlamda hayatın düzenlenmesi gereken bir süreç olarak algılanmasıyla ilişkilidir. Romantik bir ilişkiye geç kalmış olmanın, bireyin gelecekte yaşamını anlamlandırma biçimi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yanıtları değerlendirildiğinde ilişkilerinde geç kalmışlık veya eksiklik hissettiklerinde yaşamı kaçırma kaygısının arttığını belirtmişlerdir. Özellikle romantik ilişkiler ve aile bağları, bireylerin hayatlarının tatmin edici olup olmadığını değerlendirmelerinde önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Hedeflenen veya toplum tarafından önemsenen yaşta evlenmemek, çocuk sahibi olmamak veya ilişkilerde duygusal bağları zamanında kuramamak gibi durumlar, bireylerin zamanın hızla geçtiği ve hayatta bazı fırsatları kaçırdıkları hissini güçlendirmektedir.

İlişkilerde yaşanan bu geç kalmışlık duygusu, bireylerin yaşamın sunduğu fırsatları tam olarak değerlendiremediklerine dair bir algı oluşturmaktadır. Bu da yaşamı kaçırma kaygısını tetikleyerek, geçmişe yönelik pişmanlıkları ve geleceğe yönelik endişeleri artırmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerdeki geç kalmışlık hissi, bireylerin yalnızlık duygusunu artırmakta iken aile ve dostluk bağları, bu kaygıyı azaltmaktadır. Tüm bu örneklerde ortak olan duygu, zamanın ve fırsatların kaçırıldığına dair bir inançtır. İlişkiler, bireyin yaşamına anlam katan ve ona yön veren önemli unsurlar olsa da, zamanında yaşanmayan ya da gerçekleşmeyen ilişkiler, yaşamı kaçırma kaygısının temel nedenlerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 6. İlişkilere İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K2	“Aile konusunda şanslıyım. İlişkiler konusunda çok seçici birisiyimdir. Kendime benzeyen insanları seçerim. En yakın dostum arkadaşım eşimdir. Diğer dostlarım da kardeş gibiyizdir zaten ve sayısı azdır. İlişkiler konusunda eşimle tanışmaya geç kaldığımı düşünüyorum sadece.”
K11	“İlişkilerim açısından kendimi şanslı hissettiğim pek çok durum var aslında. Ailem, eşim, kardeşlerim, az ama öz arkadaşlarım. Keşke dediğim ne var dersiniz keşke dediğim eşimle belki çok daha önceden tanışabilirdim diye düşünüyorum.”
K3	“Kendimi en şanslı hissettiğim konu baba olmak. Babalık hani doğuştan olan bir şey değil. Geç kaldığım ve değiştirmek istediğim konularında ise şöyle diyeyim; geç evlenmişim hocam.”
K6	“Benim babam 3 yıl önce rahmetli oldu. Mesela babamla ilişkimi düzeltmek çok isterdim. Ona daha yakın davranırdım, daha sevecen davranırdım. İhtiyaçlarına daha çok koşmak isterdim. Eşim konusunda hiçbir pişmanlığım yok. Çocuğumla, çünkü doğduğu andan itibaren çok iyi bir ilişkimiz oldu.”
K7	“İlişkilerim açısında an en geç kaldığımı düşündüğüm konu evlilik. Bir de çocuk konusunda geç kaldığımı düşündüğüm için 20li yaşlarının başında evlilik yapmak isterdim. Zamanda verdiğim kararları değiştirme şansım olsa evliliği erkenden yapar ve çocuğum olsun isterdim.”
K14	“Bu yaşıma için planladığım ve geç kaldığımı düşündüğüm bir şey varsa o da ciddi bir ilişki, evliliğidir.”
K12	“Annem, babam ve gerçekten beni anlayan birkaç arkadaşım var onlar benim şanslarım. Ama tabi yol arkadaşım olsun isterdim. Adına illa evlilik demiyorum ama birisiyle yaşamı paylaşmak isterdim.”
K10	“İlişkiler arasında kendimi şanslı hissettiğim çocuğum ve ailem.”
K8	“Arkadaş seçiminde çok şanslıydım ben.”
K9	“Kendimi sosyal ilişkilerim açısından şanslı gördüğüm hiçbir durum yok. Düzenli bir hayata geç kaldığımı düşünüyorum.”

4.6. Ekonomi

Katılımcılar, ekonomik koşulların yaşamı kaçırma kaygısı üzerindeki etkisini açık bir şekilde ifade etmektedir. K1, *"Eğer bugün bu kadar ekonomik kriz yaşayacağımızı bilseydim... keşke diyorum aileme biriktirip yardım etmek yerine önce kendim harcıyıp kendi evimi ve arabamı alsaydım"* diyerek, maddi önceliklerini yanlış belirlediğini ve bu nedenle maddi fırsatları kaçırdığını dile getirmiştir. Benzer şekilde, K2 de *"Eşimi keşke*

dinleyebilseydim ama... yatırım yapamadık... seyahatler, konserler, iyi bir araç ve sağlam bir ev sahibi olmak gibi şeylere geç kaldığımızı düşünüyorum" diyerek ekonomik yatırımların yetersizliği nedeniyle yaşamı kaçırdığı hissini paylaşmaktadır. K5 ise ekonomik birikim sürecinde yaptığı fedakarlıkları vurgularken, *"Biz eşimle iyi birikim yaptık ama... biz bu esnada hayatı çok erteledik, hayatı yaşamayı kaçırdık"* ifadesiyle maddi birikimin ilişkilerini ve sosyal hayatını sınırladığına dikkat çekmektedir.

Ekonomik krizlerin ve yanlış maddi kararların yaşamın önemli fırsatlarının kaçırılmasına nasıl yol açtığını K7 ve K8 de benzer şekilde vurgulamaktadır. K7, *"Yaptığım bazı ekonomik hatalar var... Borsa yatırımları ile ilgilendirdim, ekonomik olarak çok daha iyi bir durumda olabilirdim"* diyerek ekonomik kararlarındaki pişmanlığını dile getirirken, K8 de *"Ekonomik koşullardan dolayı hayatta kaçırdığım çok fazla şey var"* şeklinde bir değerlendirme yapmaktadır. K11 ise, *"Kriptoyla uğraşırdım, borsayla uğraşırdım... Bu fırsatların tamamı artık kaçırılmış birer yol"* diyerek kaçırılan ekonomik fırsatların yaşamı kaçırma kaygısına nasıl dönüştüğünü belirtmektedir.

Katılımcılar, genç yaşlarda yatırım yapmamak, maddi kaynaklarını doğru kullanmamak ya da ekonomik krizler nedeniyle hayatın keyif alınacak anlarını kaçırdıklarını ifade etmektedirler. Birçok katılımcı, ekonomik kaynakların yetersizliği nedeniyle önemli sosyal etkinliklere katılamadıklarını, seyahat edemediklerini ya da konforlu bir yaşam sürdüremediklerini ifade etmektedir. Maddi kaynakların sınırlı olması, bireylerin sadece ekonomik olarak değil, aynı zamanda sosyal ve kişisel gelişim anlamında da kendilerini sınırlamalarına neden olmaktadır. Bunun sonucunda, bireylerin yaşamlarındaki birçok önemli deneyimi ertelemek zorunda kaldıkları ve bu durumun yaşamı kaçırma hissini doğurduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 7. Ekonomiye İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	"Eğer bugün bu kadar ekonomik kriz yaşayacağımızı bilseydim... keşke diyorum aileme biriktirip yardım etmek yerine önce kendim harcayıp kendi evimi ve arabamı alsaydım."
K2	"Eşimi keşke dinleyebilseydim ama... yatırım yapamadık... seyahatler, konserler, iyi bir araç ve sağlam bir ev sahibi olmak gibi şeylere geç kaldığımızı düşünüyorum."

K5	"Biz eşimle iyi birikim yaptık ama... biz bu esnada hayatı çok erteledik, hayatı yaşamayı kaçırdık."
K7	"Yaptığım bazı ekonomik hatalar var... Borsa yatırımları ile ilgilendirdim, ekonomik olarak çok daha iyi bir durumda olabilirdim."
K8	"Ekonomik koşullardan dolayı hayatta kaçırdığım çok fazla şey var."
K11	"Kriptoyla uğraşrdım, borsayla uğraşrdım... Bu fırsatların tamamı artık kaçırılmış birer yol."

4.7. Bireylerin Kendilerini Tanımlama Biçimleri

Bireylerin kendilerini tanımlama şeklinin, onların hem psikolojik gelişimlerini hem de yaşam deneyimlerini anlamada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu tanımlama, bireylerin içsel dünyalarını, değerlerini ve yaşam felsefelerini yansıtmasının yanı sıra, öz farkındalığını artırarak, yaşamın anlamını keşfetmesine ve mevcut durumunu sorgulamasına olanak tanır. Bireyler kendini tanımlarken, kim oldukları ve hayata bakış açıları doğrultusunda, yaşamın sunduğu fırsatları değerlendirme veya kaçırma konusunda değerlendirmelerde bulunmaktadır ki bu da bu sürecin çıktılarının, yaşamı kaçırma kaygısıyla doğrudan ilişkili olduğu düşündürmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışma kapsamında bireylerden kendilerini nasıl tanımladıklarını ifade etmelerine olanak tanıyan sorular onlara yöneltilmiştir.

K1, kendini tanımlarken "*kendi halinde*" bir insan olduğunu ifade etmekte ve bu durumu koruyucu bir aile yapısına atfederek, "*Bir kafesin içindeyim de kafesin içinden çıkamıyormuşum gibi*" şeklinde bir benzetme yapmaktadır. Bu, onun yaşamındaki sınırlamaları ve içsel mücadeleleri vurgulamaktadır. Kendini "hiçbir şey yapmaya hevesim yokmuş gibi" hissederken, "*merak duygumun olmaması*" nın kendisi için olumsuz etkiler yarattığını belirtmesi, bu durumun içsel bir tatminsizlik ve kararsızlık yarattığını göstermektedir. Ayrıca, bireyin "*güvenmem*" ve "*kolay güvenmem*" ifadeleri, başkalarıyla ilişkilerinde de kaygılı bir tutum sergilediğini göstermektedir. Ayrıca K1, kendini "*zor bir insan*" olarak tanımlarken, insan ilişkilerindeki yüksek beklentilerini ifade etmektedir. Bu durum, onun sosyal ilişkilerinde bir çatışma yaratırken, aynı zamanda kendini koruma mekanizması olarak da değerlendirilebilir. Bunu K1'in bir önceki başlık olan sosyal karşılaştırma sorusuna vermiş olduğu yanıt ile de destekleyebiliriz. "*Özellikle hayatıma*

birisini almak ve bu süreci sürdürme anlamında. Bu anlamda kıyasladığım oluyor. Hani neyi farklı yapıyor olabilirler? Ya da hani bunu nasıl yapıyor olabilirler?’’ Bu durum, bireyin sosyal ortamda yaşadığı zorlukların yanı sıra, kendisini ifade etme ve duygularını paylaşma konusunda da çekingen olmasına yol açmaktadır. Birey, *"hayal kırıklığı yaşama"* korkusuyla birlikte, yaşamında daha aktif olma ve fırsatları değerlendirme konusunda bir tür paralize hissi yaşıyor olabilmektedir.

K6, *‘‘Tüm boyutlarıyla, planlarını gerçekleştirme hedefi güden pek duygusal olmayan. Ama hep doğruları yapmaya çalıştığı için biraz etraftan da kuralcı olduğu düşünülen-evet, kuralcıyım da- kuralcı birisi olarak tanımlanır kendimi’’* ifadesi ile mükemmeliyetçi yönünü ifade etmiştir. Bu noktada, K16’da *‘‘Sanki kendim mükemmelmışim gibi, etrafımdaki, özellikle çok sevdiğim, yakınımdaykilerin mükemmel olmasını isteyen bir tarafım var. En ufak bir hatalarında, silip atarım’’* ifadesi ile sosyal ilişkilerinde mükemmeliyetçi bir kişilik örüntüsüne sahip olduğunu belirtmektedir.

K9 ise kendisini *‘‘genellikle uyum sağlamaya çalışan’’* bir kişi olarak görmektedir. Sevdiklerine karşı olan korumacılık ve yardım etme güdüsünün kendisine zarar veren zayıf bir yön olduğunu düşünmekte, fazla fedakarlık olarak görmektedir.

K10 ise kendisini tanımlarken eleştirel bir yaklaşım ile *‘‘Kendimi doğru kararlar veremeyen biri olarak tanımlarım. Ama buna rağmen güçlü biri olarak tanımlarım. Bu güçlülüğün altında duygularını hiçbir şekilde yaşayamayan birisi olarak tanımlarım.’’* ifadesini kullanmaktadır. K10’un kararlarını sorgulama sürecinde kendisini olumsuz değerlendirmesine rağmen güçlü olarak değerlendirmesi mücadele etmeye devam ettiğini ancak bu esnada mantıkla hareket etmeye odaklandığı için neler hissettiğine yönelik duygularını çoğunlukla kaçırdığı görülmektedir. K11’de K10 gibi kendisini mücadeleci olarak tanımlamaktadır. Kendisinin bu mücadeleciliğinin çevresi tarafından kendisine yüklenen fazla sorumluluklara sebep olduğunu şu şekilde ifade etmektedir: *‘‘ Herkesin çözemediği sorunu daha yakın çevremdeki ailem, eşim çözemedikleri her sorunu benden çözmemi beklemeleri. Benden %100 anlayış ve duyarlılık beklemeleri.’’.* ifadesini kullanmaktadır. K14’de kendisini *‘‘Hayatın her aşamasında kendi ayakları üzerinde durmaya çalışan ve çabalayan bir insan olarak’’* tanımlamaktadır. *‘‘Her ne olursa olsun hayatın devam ettiğini düşünerek ben de hayata devam ederim yani problemleri çözmede*

iyiyimdir'' diyerek kendisini mücadeleci ve problem çözücü bir birey olarak tanımladığını belirtmiştir. Ancak buna rağmen *''insan insana bir iletişim kurmaya çalışırken bazı insanları anlamaya çalıştığım halde anlamlandıramıyorum''* ifadesi ile sosyal ilişkilerinde insanları anlamakta zaman zaman güçlükler yaşayan bir birey olduğunu ve bunun hayatına etki ettiğini ifade etmiştir.

K13, estetik değerlere büyük önem veren bir kişilik sergilemektedir. *"Görsellik onun için"* ifadesi, bireyin çevresini ve yaşamını düzenleme konusunda titiz bir yaklaşım benimsediğini gösterir. Düzen ve nizam, bireyin hayatında önemli bir yer tutmakta, *"her zaman düzen"* vurgusu ile bu özelliğin kalıcı olduğunu ifade etmektedir. *"Kendi konforuna düşkün"* olması, bireyin öz bakımına ve yaşam kalitesine verdiği önemi yansıtırken, *"sevgi dolu"* ve *"merhametli"* olması, onun duygusal derinliğini ve empatik yönünü ortaya koymaktadır. Ancak, *"sabırsız"* ve *"aceleci"* olduğunu belirtmesi, bireyin içsel çatışmalarını ve duygusal tepkilerini kontrol etme konusunda zorluk yaşadığını gösterir. *"Onaylarda tepkilerimi çok çabuk belli ediyorum"* ifadesi, bireyin duygusal durumlarını başkalarına yansıtma eğiliminde olduğunu ve bu durumun sosyal ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ifade eder. Sonuç olarak, K13 bireyi, estetik değerlere duyduğu hayranlık ile duygusal derinliği arasında bir denge kurmaya çalışmakta ve bu süreçte acelecilik gibi zayıf yönleriyle mücadele etmektedir.

K15, *"buraya geldiğimde bir tık daha bir şeyler değişti"* ifadesiyle bulunduğu çevrenin psikolojik etkisini vurgularken, *"burada daha depresif bir insanım"* diyerek yaşadığı değişimi sorgulamaktadır. Bu bireyler, içsel huzuru sağlama çabalarının yanı sıra, yaşadıkları dışsal etmenlerin kendilerine olan etkisini sorgularken, hayatın dinamikleri içinde kendilerini nasıl konumlandıklarını ifade etmektedirler.

Sonuç olarak, tüm bireylerin kendilerini tanımlarken zayıf ve güçlü yönlerini vurgulamalarının yanı sıra, sosyal ilişkilerdeki çatışmalarını da dile getirdikleri görülmektedir. Örneğin, K7, *"insanlara karşı iyi davranmaya çalışan birisi"* olduğunu ifade ederken, K9, *"duygusal olarak zayıf olduğunu düşünüyorum"* diyerek, sosyal çevre ile olan ilişkilerinde yaşadığı zorlukları ortaya koymaktadır.

Bireylerin sosyal ilişkiler kadar etkileniyor olduğu bir diğer konu ise çevredir. Birçok birey yaşadıkları çevresel değişimlerin psikolojik etkilerini ifade etmekte ve bu değişimlerin kendilerini nasıl etkilediğini sorgulamaktadırlar. K15, *"buraya geldiğimde bir tık daha bir şeyler değişti"* ifadesi ile, K8 ise *"yaşam bana şu an çok boş geliyor"* ifadesiyle bu durumu vurgulamaktadır. Bu durum, bireylerin yaşadıkları mekânsal ve sosyal değişimlerin ruh halleri üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir.

Kendilerini tanımlarken bireylerin gelişmeye açık yöne ve özelliklerini belirttiği de görülmüştür. K11, *"gelişmeyi severim"* derken, K12, *"güçlü ve güçlü olarak da mücadeleciyim"* diyerek kendi gelişim süreçlerini önemsemektedir. Bu durum, bireylerin kendilerini gerçekleştirme isteği ve hayatlarındaki gelişim ve anlam arayışı açısından önemli bir nokta teşkil etmektedir.

Sonuç olarak, bireylerin kendilerini tanımlama biçimleri, yalnızca bireysel kimliklerinin bir yansıması değil, aynı zamanda içsel huzur arayışı ve sosyal etkileşimlerdeki dinamiklerin de bir göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çalışma, bireylerin kendilerini tanımlarken güçlü ve zayıf yönlerini, yaşadıkları içsel çatışmaları ve sosyal ilişkilerdeki deneyimlerini nasıl dile getirdiklerini ortaya koymuştur. Özellikle, çevresel faktörlerin bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisi, sosyal ilişkilerin karmaşıklığı ve kendini gerçekleştirme arzusu gibi unsurlar, bireylerin yaşam felsefelerini şekillendiren kritik bileşenler olarak öne çıkmaktadır.

Bireyler, kendilerini tanımlarken hayatlarının anlamını sorgulamakta ve bunun yanı sıra yaşama dair kaygılarını, tatminsizliklerini ve içsel huzur arayışlarını ifade etmektedirler. Kendini tanımlama süreçleri, yaşamın sunduğu fırsatları değerlendirme veya kaçırma kaygısıyla ilişkili görülmektedir.

Tablo 8. Bireylerin Kendilerini Tanımlama Biçimlerine İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	"Kendi halinde, bir kafesin içindeyim de kafesin içinden çıkamıyormuşum gibi, merak duygumun olmaması, kolay güvenmem, zor bir insan, hayal kırıklığı yaşama korkusu"
K6	"Tüm boyutlarıyla, planlarını gerçekleştirme hedefi güden pek duygusal olmayan kuralcı birisi olarak tanımlanır kendimi"

K16	“Sanki kendim mükemmelmişim gibi, etrafımdaki, özellikle çok sevdiğim, yakınımıdakilerin mükemmel olmasını isteyen bir tarafım var. En ufak bir hatalarında, silip atarım”
K9	“Genellikle uyum sağlamaya çalışan ve duygusal olarak zayıf olduğunu düşünüyorum”
K10	“Kendimi doğru kararlar veremeyen, ama buna rağmen güçlü biri olarak tanımlarım. Bu güçlülüğün altında duygularını hiçbir şekilde yaşayamayan birisi olarak tanımlarım.”
K11	“Mücadeleci, sorun çözen”, gelişmeyi seven.
K14	“Hayatın her aşamasında kendi ayakları üzerinde durmaya çalışan ve çabalayan bir insan olarak”
K13	“Görsellik ve estetiğe önem veren, her zaman düzenli, sabırsız ve aceleci.”
K15	"Burada daha depresif bir insanım"
K7	"İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışan birisi"
K8	"Yaşam bana şu an çok boş geliyor"
K12	“Güçlü ve mücadeleci”

4.8. Yaşama Yönelik Bakış Açısı

Katılımcıların yaşama dair görüşlerinin onların yaşam tarzlarını etkilediği fikrinden yola çıkarak bireylerden yaşama yönelik bakış açılarını ifade etmeleri istenmiştir.

K1, yaşamla ilgili daha iyimser bir yaklaşıma sahip olduğunu, ancak zaman içinde insan davranışlarına yönelik algılarının değiştiğini ifade etmektedir. *"İnsanların bilerek kötülük yapmayacağına inanıyordum... Fakat zamanla insanların çıkar noktasında nasıl hareket ettiklerini fark ettim"* diyerek, yaşamın insan ilişkileri üzerinden nasıl bir sınav alanı olabileceğini fark ettiğini belirtmektedir. Bu, K1'in yaşamı değerlendirirken insan doğası üzerine yaptığı gözlemlerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

K3, yaşamı bir zaman dilimi olarak görmekte ve bu zamanı doğru kullanmanın önemini vurgulamaktadır: *"Yaşam bize verilmiş bir zaman topluluğu... yapılması gerekenler zamanında yapılmalı."* K3, hayatın belirli aşamalarında yerine getirilmesi gereken görevlerin olduğuna inanmakta ve zamanın geçici olduğuna dikkat çekmektedir. Bu bakış

açısı, yaşamın planlı bir şekilde ilerlemesi gerektiğine dair bir düşünceyi yansıtmaktadır. Bu bakış açısı, sosyal karşılaştırmalarla desteklenen bir zaman baskısına işaret etmektedir. Kişinin belirli bir yaşta ulaşılması gereken başarı veya düzenli bir hayat beklentisini başkalarının hayatlarıyla kıyaslaması, kaçırılan fırsatlar konusunda kaygı doğurabilmektedir.

K9 ise yaşamı keyif almak üzerine kurulu bir deneyim olarak görmekte, *"Hayat, zevk alabilmektir... iş dışında sevdiklerinle eğlenceli bir şeyler yapabilmektir"* diyerek, hayatın dolu dolu yaşanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bakış açısı, hayatı sosyal ilişkiler ve eğlenceyle anlamlandırmaya yönelik bir eğilimi göstermektedir. K9'un yaşam görüşü, bireyin iş dışında kendine ayırdığı zamanın önemini ön plana çıkarmaktadır.

K13, genç yaşlarda hayata daha büyük beklentilerle baktığını, ancak zamanla bu beklentilerin değiştiğini belirtmektedir. *"Yaşadıkça beklentilerim değişti... mutluluk zor değil ama biz zorlaştırıyoruz"* ifadesi, yaşamın gerçeklikleriyle yüzleşme sürecinde bireyin olgunlaştığını ve daha sade bir mutluluk anlayışına ulaştığını göstermektedir. K13 için, hayat beklentilerin ve arzuların sadeleşmesiyle daha anlamlı hale gelmektedir.

Öte yandan, K2 ve K14, yaşamı daha umutlu ve pozitif bir pencereden değerlendirmekte, sahip olduklarıyla mutlu olmanın önemini vurgulamaktadırlar. K2, yaşamın paylaşılması gereken bir değer olduğunu vurgulamakta ve mevcut anı en iyi şekilde değerlendirmenin önemini dile getirmektedir. *"Yaşam paylaşmaktır... elimizdekiyle mutlu olmalıyız"* ifadesi, K2'nin yaşamı bir fırsat olarak gördüğünü ve hayata daha fazla anlam katmanın paylaşılan anılar ve deneyimlerle mümkün olduğuna inandığını göstermektedir. Bu tutum, hayatı olumlu bir perspektiften değerlendirme eğilimini yansıtmaktadır.

K14 ise hayata genel olarak olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmakta, *"Küçük şeylerle mutlu olabilirim... her zaman bir açık kapı olduğuna inanırım"* diyerek, zor zamanlarda bile umut bulma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir. K14'ün yaşam görüşü, olumlu düşünce ve umut üzerinden şekillenmekte, bu da hayatın her zaman bir çözüm sunabileceğine dair inancını yansıtmaktadır.

Her katılımcının kendi yaşam deneyimlerine, inançlarına ve değerlerine göre hayatı farklı şekillerde yorumladığı görülmektedir. Genel olarak, katılımcıların yaşam görüşlerinde umut,

paylaşım, zamanın değeri ve mutluluk arayışı gibi temaların öne çıktığı görülmektedir. Her katılımcı, yaşamı kendi bakış açısına göre anlamlandırmakta ve bu bakış açıları, bireylerin hayatın akışına nasıl uyum sağladıklarını göstermektedir.

Tablo 9. Yaşama Yönelik Bakış Açısına İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	"İnsanların bilerek kötülük yapmayacağına inanıyordum... Fakat zamanla insanların çıkar noktasında nasıl hareket ettiklerini fark ettim."
K3	"Yaşam bize verilmiş bir zaman topluluğu... yapılması gerekenler zamanında yapılmalı."
K9	"Hayat, zevk alabilmektir... iş dışında sevdiklerinle eğlenceli bir şeyler yapabilmektir."
K13	"Yaşadıkça beklentilerim değişti... mutluluk zor değil ama biz zorlaştırıyoruz."
K2	"Yaşam paylaşmaktır... elimizdekiyle mutlu olmalıyız."
K14	"Küçük şeylerle mutlu olabilirim... her zaman bir açık kapı olduğuna inanırım"

4.9. Yetenekler

Yapılan görüşmelerde katılımcıların yaşamlarındaki yeteneklerini kullanamama veya geliştirememeye durumlarına ilişkin ortak bir kaygı ve pişmanlık hissi olduğu görülmüştür. Farklı alanlarda sahip oldukları yetenekleri hayat koşulları, maddi imkânsızlıklar, ailevi engeller ya da zamanında yeterince üzerine gidememe gibi nedenlerle tam anlamıyla gerçekleştiremediklerini ifade etmektedirler.

K2, müzik, spor ve aşçılık alanlarında yetenekli olduğunu belirtmekte, ancak geçmişte bazı fırsatları kaçırdığına inanmaktadır: "*Spor, müzik alanında yeteneğim olduğunu düşünüyorum, kulağımın olduğunu. Aşçılığım çok iyidir.*" Ancak öğretmenlerinden dolayı sayısal zekâsını kullanamadığını ifade ederek, bu potansiyelini geri planda bıraktığını dile getirmiştir: "*Sayısal zekalı bir öğrenciydim fakat öğretmenlerimden dolayı sayısal zekamı geriye yatmak zorunda kaldım.*" K2, hayatında kaçırdığı bu fırsatları hayalinde yaşatmakta ve pişmanlığını dile getirmektedir: "*Bazen gitar çalarken hayal ediyorum kendimi ya da bateri çalarken. Bazen çok ünlü bir NBA takımında o son şutu atan oyuncu olarak düşünüyorum.*" Ancak tüm bu kaçırılmış fırsatlara rağmen, hayatındaki mevcut durumu kabullenmiş ve belirli bir memnuniyet geliştirmiştir: "*Ama tek bildiğim şey, eğer o yola*

gitseydim eşimi tanımamış olacaktım. Bu yüzden olduğum yerden ben mutluyum." Bu söylemler, K2'nin kaçırdığı fırsatlar karşısında bir uyum ve kabullenme duygusu geliştirdiğini göstermektedir.

Benzer bir biçimde, K4 de müzik ve tiyatro alanlarındaki yeteneklerinin yarım kaldığını ifade etmektedir. Özellikle maddi imkânsızlıkların ve yaşam koşullarının, yeteneklerini tam olarak geliştirmesine engel olduğunu belirtmiştir: *"Müzik. Ben müziği çok seviyordum. Ama çok yarım kaldı. İlk başta da maddiyatla yarım kaldı. Sonra iş hayatına atılıp vakit bulamamakla kaldı."* K4, yalnızca müzik değil, aynı zamanda aşçılık alanındaki yeteneğini de değerlendiremediğini düşünmektedir: *"Yemek yapmayı çok seviyorum. Yani o konuda kendimi geliştirebilirdim bence. Belki aşçılık olarak olabilir."* K4'ün tiyatro alanında da önemli deneyimleri olduğu anlaşılmaktadır: *"Tiyatro yapıyordum. Üç tane oyunda yer almıştım. Hatta bir gün rejisördüm."* Ancak şartlar nedeniyle bu alanda ilerleyemediğini ve pişmanlık duyduğunu ifade etmektedir: *"Maalesef şartlardan dolayı devam edemedim."* Bu söylemler, K4'ün yaratıcı potansiyelini ekonomik zorluklar ve yaşamın getirdiği diğer sorumluluklar nedeniyle gerçekleştiremediğini göstermektedir.

K6 ise müzik alanındaki yeteneğini geç keşfetmiş olmanın bir pişmanlığını yaşamaktadır: *"Müzik konusunda yeteneğim olduğunu düşünüyorum. Ama şu anda gitar çalıyorum, şarkı söylüyorum ama biraz geç kaldım. Ben bunu 35 yaşında başladım."* Buna rağmen, geç de olsa yeteneğini geliştirmiş olmanın verdiği bir tatmin duygusu taşımaktadır: *"Geç de olsa ben hedefime ulaştım."* Bu ifade, K6'nın geç keşfedilmiş yeteneklerin bile tatmin edici olabileceği bir gelişim süreci yaşayabileceğine işaret etmektedir.

K9 ise heykeltıraşlık yeteneğini tamamen kaçırmış olduğuna inanmaktadır: *"Heykeltıraşlık ile ilgileniyordum. Bununla ilgili çalışmak ve ilerlemek isterdim ama ailem buna engel oldu. Bu yeteneğimi tamamen kaçırdım."* Aile tutumunun, bireyin sanatsal yeteneklerini gerçekleştirmesini engellediğini göstermektedir.

K10 ise sanatsal kariyerine yönelik planlarının gerçekleşmemiş olmasından dolayı geride kaldığını hissetmektedir: *"Bu sanat atölyesinde ben resim eğitimi verecektim mesela. Hem de işletmeciliğini yapacaktım. Böyle atölyeler düzenleyecektik. Edebiyat atölyesi, resim atölyesi, müzik atölyesi gibi bir hayalim vardı."* Bu hayallerin gerçekleşmemesi, K10'un

hem yetenek hem de kariyer açısından kendisini geri planda hissetmesine neden olmuştur: *"Bu kendimi geride kaldığını hissettiğim bir şey."*

Teknoloji ve tasarım alanında yetenekleri olduğunu düşünen K11 ise bu alanlarda yeteneklerini kullanma fırsatını kaçırdığına inanmaktadır: *"Bilgisayarla ilgili yeteneğim var. Tasarımla ilgili yeteneğim var. Bunlarla ilgili çalışma yapma kısmını tamamen kaçırdığımı düşünüyorum."* K11'in ifadesi, yaş, meslek ve bulunduğu coğrafyanın bu fırsatları değerlendirememesinde büyük rol oynadığını göstermektedir: *"Yaş itibariyle, meslek itibariyle, bulunduğum coğrafya itibariyle bunların üzerine gitme şansım kesinlikle yok."*

Benzer şekilde, K12 dans yeteneğini kültürel engeller nedeniyle gerçekleştiremediğini dile getirmektedir: *"Ben çok iyi dans edebilirdim ama şu an hiç dans edemiyorum. Ailemi çok utandırması çocukken. Kültürel değerler nedeniyle bu yarıda kaldı."* Bu ifade, kültürel değerlerin bireyin sanatsal gelişimini nasıl engelleyebileceğine dair önemli bir örnektir.

Son olarak, K13 görsel algı yeteneğinin güçlü olduğunu ve bu yeteneğin değerlendirilmemiş olmasından dolayı büyük bir pişmanlık yaşadığını ifade etmektedir: *"Görsel algım çok güçlü olduğunu düşünüyorum. Mesela bir mimarlık mesleği noktasında değerlendirilebilirdim."* Bu pişmanlık, bireyin güçlü bir yeteneği olmasına rağmen uygun koşullara sahip olmadığına yeteneğini tam anlamıyla gerçekleştiremeyeceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların ifadeleri, hayatlarında sahip oldukları yetenekleri tam anlamıyla gerçekleştirememekten kaynaklanan bir pişmanlık ve kaçırılmışlık hissini açıkça ortaya koymaktadır. Farklı yetenek alanlarına sahip bireyler, ekonomik koşullar, aile baskısı, kültürel normlar ve yaşamın getirdiği diğer sorumluluklar nedeniyle bu yeteneklerini geliştirememenin yarattığı bir boşlukla karşı karşıya kalmışlardır. Ancak bu kaygıya rağmen bazı katılımcılar, kaçırdıkları fırsatlara uyum sağlayarak, mevcut hayatlarından memnun olma çabasına girmiştir. Diğer yandan, yeteneklerinin peşinden gitmek isteyen fakat bunun için gerekli desteği ve uygun koşulları bulamayan bireyler ise kaçırdıkları bu fırsatların pişmanlığıyla başa çıkmaya çalışmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin hayatlarındaki yetenekler ve bu yetenekleri kullanamama durumu, sadece kişisel tercihlerle değil, aynı zamanda sosyal ve ekonomik faktörlerle de yakından ilişkilidir. Bu görüşmeler katılımcıların yaşamlarındaki

kaygı, pişmanlık ve memnuniyet duygularının, kaçırılan fırsatlar ve yeteneklerin nasıl iç içe geçebileceğini göstermektedir.

Tablo 10. Yeteneklere İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K2	"Spor, müzik alanında yeteneğim olduğunu düşünüyorum, kulağımın olduğunu. Aşçılığım çok iyidir. Bazen gitar çalarken hayal ediyorum kendimi ya da bateri çalarken. Bazen çok ünlü bir NBA takımında o son şutu atan oyuncu olarak düşünüyorum."
K4	"Müzik. Ben müziği çok seviyordum. Ama çok yarım kaldı. İlk başta da maddiyatla yarım kaldı. Sonra iş hayatına atılıp vakit bulamamakla kaldı. Tiyatro yapıyordum. Üç tane oyunda yer almıştım. Hatta bir gün rejisördüm."
K6	"Müzik konusunda yeteneğim olduğunu düşünüyorum. Ama şu anda gitar çalıyorum, şarkı söylüyorum ama biraz geç kaldım."
K9	"Heykeltraşlık ile ilgileniyordum. Bununla ilgili çalışmak ve ilerlemek isterdim ama ailem buna engel oldu. Bu yeteneğimi tamamen kaçırdım."
K10	"Bu sanat atölyesinde ben resim eğitimi verecektim mesela. Hem de işletmeciliğini yapacaktım. Böyle atölyeler düzenleyecektik. Edebiyat atölyesi, resim atölyesi, müzik atölyesi gibi bir hayalim vardı."
K11	"Bilgisayarla ilgili yeteneğim var. Tasarımla ilgili yeteneğim var. Bunlarla ilgili çalışma yapma kısmını tamamen kaçırdığımı düşünüyorum."
K12	"Ben çok iyi dans edebilirdim ama şu an hiç dans edemiyorum. Ailemi çok utandırması çocukken. Kültürel değerler nedeniyle bu yarıda kaldı."
K13	"Görsel algım çok güçlü olduğunu düşünüyorum. Mesela bir mimarlık mesleği noktasında değerlendirilebilirdim."

4.10. Zaman Perspektifi

Bireylerin yaşamlarını kaçırma kaygılarının üzerinde belirleyici rolü olduğu düşünülen konulardan bir tanesi de zaman perspektifidir. Zaman perspektifi, bireylerin geçmiş, şimdi ve gelecek ile olan ilişkilerini nasıl algıladıklarını ve bu algıların davranışlarını nasıl şekillendirdiğini ifade eder. Bu bağlamda, bireylerin yaşamı kaçırma kaygısını anlamada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Geleceğe yönelik yüksek beklentileri olan ve zihni sürekli gelecek ile meşgul olan bireyler, şu an yaşadıkları hayat ile hayal ettikleri hayat arasındaki fark büyüdüğünde hayal kırıklığı yaşayabilir ve bu da kaygıyı artırabilir. Diğer yandan geçmişte yaşanan fırsatların kaçırıldığına dair bir algıya sahip olan geçmiş odaklı

bireyler ise, ‘geç kalınmışlık’ duygusu hissederek yaşamı kaçırma kaygısı yaşayabilir. Bu nedenle, bireylerin zaman perspektifi, yaşamın farklı dönemlerine yönelik beklenti ve algılarını şekillendirirken, yaşamı kaçırma kaygısını besleyen önemli bir unsur olduğu düşünülerek bireylere soru yöneltilen diğer bir konu başlığını oluşturmuştur.

Yapılan bireysel görüşmelerde bireylerin zaman perspektiflerini anlayabilmek amacıyla geçmiş – şimdi – gelecek boyutlarında kuramsal temeldeki verilere yönelik sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler bireylerin çoğunun geçmiş ve/veya gelecek odaklı olduğunu göstermektedir. Şimdiki an’a odaklanan bireyler katılımcılar arasında yalnızca 2 kişi ile sınırlıdır.

Katılımcılardan K1, zaman perspektifi ile ilgili sorulara şu şekilde yanıt vermiştir.

“ Çok gelecek diye dair hayalleri olan bir insan değilim. Yani anı yaşamayı da çok sevmiyorum. Biraz daha geçmişe takılı bir insanım aslında. O yüzden hani böyle anı yaşamaktan ziyade geçmişte olmak ya da geçmişteki şeyleri, kendimle ilgili olan şeyleri düzeltmeye çalışıyorum. Geçmiş, daha çok mesela mesai harcadığım bir nokta. Geleceğe dair çok ciddi bir beklentim yok.”

(K1)

“Geçmiş, sürekli düşünürüm. Hep geçmişteyim aslında. Ancak ben şu anı yaşamaya çalışıyorum.”

(K3)

K1 ve K3, gelecek ve şu andan ziyade çoğunlukla geçmiş yönelimli bir birey olduğunu ifade etmektedir. Ancak, K3 ile yapılan görüşmede bu bireyin, şu ana odaklı bir birey olmasına rağmen geçmişe yönelik de bazı değerlendirmeler ile yoğun şekilde ilgilendiği görülmüştür. Bu değerlendirmelerin yakın zamanda biten evliliği ve kariyerine yönelik başka alternatifler ile ilgili olduğu düşünülmektedir. K3, geçmiş ile ilgili olan düşüncelerini geri planda bırakıp içinde bulunduğu anı yaşamak için çaba göstermektedir.

“Sıklıkla geçmiş düşünürüm. Geçmişte yaptığım hatalarım genelde hep gözümün önüne gelir. Pişmanlık hissedirim, çünkü keşke yapmasaydım dediğim bir sürü şey veya da keşke yapsaydım dediğim bir sürü şey.”

(K8)

“Geçmiş anılarımı çok sık düşünürüm. Genellikle pişmanlık hissedirim. Sürekli aldığım yanlış kararları düşünüyorum.”

(K9)

“Geçmiş çok sık düşünürüm. Geçmiş bana özlem hissettirir.”

(K15)

K8 ve K9 ise, geçmişte yaptığı veya yapmadığı şeyler ile ilgili pişmanlıklar duyduğunu bu nedenle çoğunlukla geçmişini düşündüğünü ifade etmiştir. K15 ise, geçmişe duyduğu özlem nedeniyle sık sık geçmiş anılarını düşündüğünü ifade etmiştir.

Bazı katılımcılar ise, geçmiş ve geleceğin ikisini de sürekli düşünmektedirler. Örneğin K10 bu konuda şunları ifade etmiştir:

“Öncelikle ben hani geçmiş, şimdi ve gelecek odaklı bireyler var. Ama ben hem geçmiş hem gelecek odaklıyım. Şu an, şimdi benim çok az takıldığım bir şeydir. Geçmişe çok takılırım, çok giderim. Çünkü neden böyle yapmadım diye kendimi yargıları. Ya da işte bazı keşkelerim olur, pişmanlıklarım olur. Ve bugün yaşadığım bir sorun olduğunda hep geçmişe dönerim ve şunu sorarım. Acaba şu yolu seçsem hayatım nasıl olurdu? Burayı seçsem hayatım nasıl olurdu gibi. Gelecekte de hep böyle kendim için belirlediğim hayaller ve hedefler vardır. Mesela günümü planlarım. Günümü planlamazsam işlerim çok karışır. Altından kalkamam yapmam gereken şeylerin ama günümü yaşarken aklım şu anda değildir. Ya geçmiştedir ya gelecektedir. Yani şu ana odaklandığım çok azdır.”

(K10)

K10, zihninin geçmiş ile ilgili kararlarında veya geleceği planlamak ile çoğunlukla meşgul olduğunu ifade etmiştir.

“Geçmiş çok sık düşünürüm. Ama bunlar bana kendimi kötü hissettirmez. Hepsi yaşam deneyimleri sonuçta. Gelecek de geçmişte olabiliyorum, bazen ikisinde birden. Ama içinde bulunduğum anları hiç yaşadığımı düşünmüyorum.”

(K12)

K12 de, K10 gibi genellikle geçmişte veya gelecekte olduğunu, içinde bulunulan anı yaşamadığını ifade etmiştir.

“Sık sık geçmişe dönüp bakan bir insanım. Hatta bunu kendime bazen zarar verdiğinde düşünüyorum. Çünkü sürekli bir geçmişe karşı pişmanlık, geleceğe karşı kaygı arasında

kendimi sıkıştırıyorum. Ve bu anı kaçırdığımı fark ediyorum. O andaki güzellikleri görmek yerine, geçmişte şöyle olsa böyle olurdu ya da gelecekte şöyle olacak mı? cümlesini kurarken çok yakalıyorum kendimi.”

(K13)

K13 ise, diğer katılımcılara benzer şekilde geçmişe yönelik pişmanlık ile geleceğe yönelik beklentiler arasında sıkışmış gibi hissettiğini; içinde bulunduğu anı kaçırdığını ifade etmiştir.

Gelecek perspektifine sahip bir katılımcı olan K7,

“Aklım hep gelecekte, istediğim şeylere ulaşmanın bir yolunu aramakta veya ulaşırsam neler hissederdim düşünceleri ile ilgileniyor. Gelecekte hayatım planladığım gibi olunca her şey güzel olacak çünkü, o nedenle şu an çok da önemli değil.”

(K7)

Bu ifade ile K7’de geleceğe olan odağı nedeniyle içinde bulunulan anlara odaklanmadığını ifade etmektedir.

Geçmiş ve gelecek odaklı olan katılımcıların yanı sıra 2 katılımcı içinde bulunulan anları daha değerli görmekte ve şimdiki zamana odaklanmaktadır. Bu katılımcılardan biri olan K2 düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Ben anı yaşarım, geçmiş veya gelecekle meşgul olmam. Şimdi özellikle eşimleyken var olan anın keyifli noktalarını yaşarım. O yokken genelde daha keyifsiz noktalarını yaşıyorum. Yaşadığımız anda, içilen bir kahvenin bile verdiği keyif çok başka oluyor. Gelecekte ya da geçmiş bunu bize sağlayamaz bu anlar daha gerçek çünkü.”

(K2)

Bir diğer katılımcı olan K6’da şu şekilde düşüncelerini ifade etmiştir.

“Mesela benim hep en büyük hedeflerimden biri, bir şeye takılı kalmamaktı. Yani ben şöyle düşünüyorum açıkçası, bir kitapta okumuştum yıllar önce. Diyordu ki, dünya işte güneş sisteminde döner. Güneş sistemi de dönerken biz, ya şöyle 380 milyon yılda bir dünya tekrar aynı yerinden geçiyor. Yani o yüzden hiçbir anınızı bir daha yaşayamaz bir insan. 380 milyon yıl yaşayabileceği için hiçbir anını bir daha yaşayamaz. Bu nedenle her anın kıymetini bilmek gerek, ben mesela bunu artık sindirdiğimi düşünüyorum.

Özetle, geleceği planlamaya çalışan, anı yaşama amacı güden, kaderciliğe de yatkın geçmişten dersler çıkaran biriyimdir diyebilirim”

(K6)

K6, içinde yaşanan anların bir daha geri gelmeyeceğini bu nedenle yaşanan anların çok kıymetli olduğunu belirtirken geçmişten dersler alıp geleceği de planlamaya çalışan bir birey olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan tüm bu görüşmelerde, çoğu katılımcının geçmiş veya gelecek odaklı bir zaman perspektifine sahip olduğu görülmektedir. Geçmiş odaklı bireyler, sıklıkla kaçırdıklarını düşündükleri fırsatlar ve yaşadıkları pişmanlıklar nedeniyle şu anı tam olarak deneyimleyemediklerini ifade etmektedirler. Bu durum, bireylerde geçmişin gölgesinde yaşama hissi uyandırarak, yaşamı kaçırma kaygısının daha yoğun hissedilmesine neden olabilmektedir. Gelecek odaklı bireyler ise, hayatlarını sürekli bir gelecek tasarımı üzerine kurduklarında, şu an yaşadıkları hayatın tatmin edici olmadığını hissedebilirler. Zihinsel olarak gelecekteki olası başarılar veya hayal edilen yaşam ile meşgul olan bireyler, şu anın getirdiği mutlulukları veya zorlukları göz ardı ederek "şimdi"yi kaçırabilmektedirler. Bu durum da yaşamı kaçırma kaygısını ortaya çıkardığı düşünülmektedir.

Tablo 11. Zaman Perspektifine İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	“ Çok gelecek diye dair hayalleri olan bir insan değilim. Yani anı yaşamayı da çok sevmiyorum. Biraz daha geçmişe takılı bir insanım aslında. O yüzden hani böyle anı yaşamaktan ziyade geçmişte olmak ya da geçmişteki şeyleri, kendimle ilgili olan şeyleri düzeltmeye çalışıyorum.”
K3	“Geçmiş, sürekli düşünürüm. Hep geçmişteyim aslında. Ancak ben şu anı yaşamaya çalışıyorum.”
K8	“Sıklıkla geçmiş düşünürüm. Geçmişte yaptığım hatalarım genelde hep gözümün önüne gelir. Pişmanlık hissederim, çünkü keşke yapmasaydım dediğim bir sürü şey veya da keşke yapsaydım dediğim bir sürü şey.”
K9	“Geçmiş anılarımı çok sık düşünürüm. Genellikle pişmanlık hissederim. Sürekli aldığım yanlış kararları düşünüyorum.”
K15	“Geçmiş çok sık düşünürüm. Geçmiş bana özlem hissettirir.”
K10	“ Ben hem geçmiş hem gelecek odaklıyım. Geçmişe çok takılırım, çok giderim. Çünkü neden böyle yapmadım diye kendimi yargıları. Ya da işte bazı keşkelerim olur, pişmanlıklarım olur. Gelecekte de hep böyle kendim için belirlediğim hayaller ve hedefler vardır. Yani şu ana odaklandığım çok azdır.”

K12	“Geçmiş çok sık düşünürüm. Ama bunlar bana kendimi kötü hissettirmez. Hepsi yaşam deneyimleri sonuçta. Gelecek de geçmişte olabiliyorum, bazen ikisinde birden. Ama içinde bulunduğum anları hiç yaşadığımı düşünmüyorum.”
K13	“Sık sık geçmişe dönüp bakan bir insanım. Hatta bunu kendime bazen zarar verdiğinde düşünüyorum. Çünkü sürekli bir geçmişe karşı pişmanlık, geleceğe karşı kaygı arasında kendimi sıkıştırıyorum. Ve bu anı kaçırdığımı fark ediyorum. O andaki güzellikleri görmek yerine, geçmişte şöyle olsa böyle olurdu ya da gelecekte şöyle olacak mı? cümlesini kurarken çok yakalıyorum kendimi.”
K7	“Aklım hep gelecekte, istediğim şeylere ulaşmanın bir yolunu aramakta veya ulaşırsam neler hissederdim düşünceleri ile ilgileniyor. Gelecekte hayatım planladığım gibi olunca her şey güzel olacak çünkü, o nedenle şu an çok da önemli değil.”
K2	“Ben anı yaşarım, geçmiş veya gelecekle meşgul olmam. Yaşadığımız anda, içilen bir kahvenin bile verdiği keyif çok başka oluyor. Gelecekte ya da geçmiş bunu bize sağlayamaz bu anlar daha gerçek çünkü.”
K6	“ Mesela benim hep en büyük hedeflerimden biri, bir şeye takılı kalmamaktı. Bunu artık sindirdiğimi düşünüyorum. Geleceği planlamaya çalışan, anı yaşama amacı güden, kaderciliğe de yatkın geçmişten dersler çıkaran biriyimdir diyebilirim”

4.11. Sosyal Karşılaştırma

Katılımcıların yaşamı kaçırma kaygılarının tespit edilmeye çalışıldığı bu araştırmada ekonomi başlığının ardından söz konusu duygu üzerinde etkili olabileceği alan yazından hareketle tespit edilen bir diğer kavram olan sosyal karşılaştırma ile ilgili sorulara geçilmiştir.

Bireylerin sosyal karşılaştırmalarda bulunma durumu veya düzeyi hakkında sorulan sorulara alınan yanıtlar yaşamı kaçırma kavramına olan etkisi açısından değerlendirilmiştir.

K1, "*Biraz böyle gitgellerin olduğu noktalarda yani kendimde eksik gördüğüm noktalarda aslında insanlara bakıyorum. Mesela özellikle düzen kurma anlamında, hayatına birisini alma anlamında kendimi insanlar ile kıyaslarım... İnsanlar bir noktada bir şeyleri yapabiliyorlar. Ama ben hani yapmakta zorlanıyorum gibi.*" diyerek, özellikle hayatına birisini almak ve düzen kurma anlamında yaşadığı zorlukları başkalarıyla kıyaslama yoluyla değerlendirdiğini dile getirmiştir. Bu durum, K1'in sosyal karşılaştırma ile kendi hayatındaki ilerlemeyi sorgulamasına ve kaçırılan fırsatlar hakkında kaygı duymasına neden olmaktadır.

K9, da K1 gibi daha genel bir perspektiften yaklaşılarak, *"Kendimi evet karşılaştırdığım olur. Özellikle benle yaşıt ya da benden küçük olan kişiler, güzel bir hayat kurmuş, evlenmiş, düzen kurmuş insanlarla kendimi karşılaştırıyorum."* diyerek, özellikle düzen kurma ve yaşam standardı konularında başkalarıyla kendisini kıyasladığını ifade etmektedir.

Benzer şekilde K15 de ilişkiler ve düzen kurma konusunda başkalarıyla kıyaslama yaptığını dile getirerek, *"Şimdi işte bu şehre dönüp de... bir yalnızlık oldu galiba... Bir karşılaştırma durumlarım yeni yeni olmaya başladı. Evlilik, düzen, yol arkadaşlığı anlamında, anne olmak konusunda da mesela."* ifadesiyle, sosyal karşılaştırmaların yalnızlık ve yaşamı kaçırma kaygısını artırdığını belirtmiştir. K15, özellikle evlilik ve aile kurma konusunda geç kalmış olma hissiyle başkalarıyla yaptığı kıyaslamaların kendisini endişelendirdiğini belirtmektedir.

Aile ve düzen kurmanın yanı sıra bireylerin kariyer, maddi durum ve ekonomik açılardan da sosyal karşılaştırmalarda bulundukları görülmüştür.

Benzer şekilde K5, *"Çok karşılaştırırım. Maddi olarak da öyle, başarı olarak da, kariyer olarak da öyle. Mesela örnek veriyorum. Aynı meslekte olduğum bir arkadaşım ile ilgili, Aa bak işte şu kadar şu kadar öğrenci fen lisesi çıkartmış. İşte ben niye çıkaramadım falan diye kıyaslarım yani. Maddi olarak da aynı zamanda başladık işe. Ama bak hani o niye böyle oldu. Hadi benim de yapmam lazım diye."* şeklinde bir değerlendirme yaparak, sosyal karşılaştırma yapmanın bir alışkanlık olduğunu ve bunun zaman zaman kaygı verici olduğunu belirtmiştir. K5, özellikle maddi durum ve kariyer açısından akranlarıyla sürekli kıyaslama yaptığını vurgulamaktadır.

K7 de K5 ile benzer şekilde, kariyer ve kariyerin getirdiği yaşantı açısından arkadaş grubu ile kendisini karşılaştırmaktadır. *"Arkadaşlarımın çoğu mühendis... onların yaptığı işler, düzenleri veya hayatları ilgimi çekiyor ve o şekilde yaşamak isterdim diyebiliyorum."* ifadesiyle, mühendislik kariyerini kaçırmış olmanın yaşamı kaçırma kaygısına yol açtığını belirtmektedir. Sosyal karşılaştırma, K7'nin kariyerine yönelik pişmanlık ve eksiklik hissetmesine neden olmaktadır.

K11 de benzer bir kıyaslama yaparak, *"Planladığım yerde olan insanlar... yaşımdaki insanlar hangi başarıları göstermiş, neler yapmışlar. Bunlara bakarım."* şeklinde bir

değerlendirme yapmaktadır. K11, özellikle yaşlılarıyla ekonomik ve kariyer konularında yaptığı kıyaslamalar sonucunda kendi hayatında kaçırdığı fırsatları sorgulamaktadır. Özellikle ekonomik konularda, *"Neden, nasıl yapıyor bu insanlar bunu? Biz bunu niye yapamadık?"* diyerek, yaşa bağlı bir karşılaştırma yaparak, maddi başarı ve yaşam standardı konusunda endişelerini dile getirmektedir.

K13, sosyal medya etkisini vurgulayarak, *"Sosyal medya bu noktada biliyorsun... Eşiyle gezen eğlenen böyle gerçek anlamda hayatında duygusal yakınlığı kurmuş olan insanlar ile kendimi kıyaslarım. İnsan kendini kıyaslarken, aynı özellikle yaş grubundaysa neden onlar bunlara bu kadar çabuk kavuştu? Neden ben kavuşamadım?"* diyerek, sosyal medyanın sosyal karşılaştırmayı artıran bir faktör olduğunu belirtmektedir. K13, özellikle ilişkiler konusunda kendini başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınmadığını ve bunun yaşamı kaçırma kaygısını artırdığını ifade etmektedir.

Sosyal karşılaştırma, katılımcıların yaşamı kaçırma kaygısını anlamlandırma ve bu kaygının kökenine inme süreçlerinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, maddi başarı, kariyer, ilişkiler ve yaşam düzeni gibi yaşamın merkezi alanlarında kendilerini çevrelerindeki akranlarıyla kıyaslarken, bu kıyaslamalar bireylerin yaşam hedeflerini, geçmişte aldıkları kararları ve gelecek beklentilerini yeniden gözden geçirmelerine neden olmaktadır. Özellikle ekonomik durum ve kariyer başarısı, bireylerin kendilerine dair algılarını ve toplumsal yerlerini sorgulamalarına sebep olmaktadır. Kişiler, yaşlılarının veya çevrelerindeki insanların daha erken yaşta elde ettikleri maddi başarılar, ilişkiler veya sosyal statülerle kendi durumlarını karşılaştırarak, *"neden ben başaramadım?"* veya *"neyi farklı yapmalıydım?"* sorularını sormaktadırlar. Bu süreçte, sosyal medya gibi dışsal faktörlerin de kıyaslamaları pekiştirdiği ve bu kaygıyı artırdığı gözlemlenmektedir. Sosyal karşılaştırma, bireylerin sadece dış dünyaya yönelik değil, aynı zamanda içsel değerlendirmelerine de etki etmekte; bireylerin yaşamdan beklentilerini ve hayallerini kaçırdıkları fırsatlarla kıyaslayarak bir nevi kendi yaşamlarının değerlendirmesini yapmalarına yol açmaktadır. Bu değerlendirme sonucu olarak, bireyler, geçmişteki tercihlerinin onları yaşamın "gerisinde" bıraktığını düşünmekte ve bu da yaşamı kaçırma kaygısının temelini oluşturmaktadır. Ancak bu süreç, her birey için olumsuz bir sonuç doğurmasa da çoğu katılımcı için sosyal karşılaştırma, kendilerini yetersiz hissetmelerine ve kaçırdıkları fırsatların ağır bir yük gibi

üzerlerinde durmasına neden olmaktadır. Özetle, sosyal karşılaştırmanın bireyler üzerinde hem maddi hem de manevi anlamda güçlü bir etkisi olduğu, bu durumun da yaşamı kaçırma kaygısının önemli bir tetikleyicisi olarak rol oynadığı görülmektedir.

Tablo 12. Sosyal Karşılaştırmaya İlişkin Katılımcı İfadeleri

Katılımcı	Görüşmelerden Alınan İfadeler
K1	"Biraz böyle gitgellerin olduğu noktalarda yani kendimde eksik gördüğüm noktalarda aslında insanlara bakıyorum. Mesela özellikle düzen kurma anlamında, hayatına birisini alma anlamında kendimi insanlar ile kıyaslarım..."
K9	"Kendimi evet karşılaştırdığım olur. Özellikle benle yaşıt ya da benden küçük olan kişiler, güzel bir hayat kurmuş, evlenmiş, düzen kurmuş insanlarla kendimi karşılaştırıyorum."
K15	"Şimdi işte bu şehre dönüp de... bir yalnızlık oldu galiba... Bir karşılaştırma durumlarım yeni yeni olmaya başladı. Evlilik, düzen, yol arkadaşlığı anlamında, anne olmak konusunda da mesela."
K5	"Çok karşılaştırım. Maddi olarak da öyle, başarı olarak da, kariyer olarak da öyle. Mesela örnek veriyorum. Aynı meslekte olduğum bir arkadaşım ile ilgili... Maddi olarak da aynı zamanda başladık işe. Ama bak hani o niye böyle oldu. Hadi benim de yapmam lazım diye."
K7	". "Arkadaşlarımın çoğu mühendis... onların yaptığı işler, düzenleri veya hayatları ilgimi çekiyor ve o şekilde yaşamak isterdim diyebiliyorum."
K11	"Planladığım yerde olan insanlar... yaşımdaki insanlar hangi başarıları göstermiş, neler yapmışlar. Bunlara bakarım."
K13	"Eşiyse gezen eğlenen böyle gerçek anlamda hayatında duygusal yakınlığı kurmuş olan insanlar ile kendimi kıyaslarım. İnsan kendini kıyaslarken, aynı özellikle yaş grubundaydıysa neden onlar bunlara bu kadar çabuk kavuştu? Neden ben kavuşamadım?"

4.12. Yaşamı Kaçırma

Görüşme yapılan katılımcıların pek çok açıdan yaşamları ve değerlendirmelerine yer verilmiştir. Bu başlıkta bireylerin bir bütün olarak yaşamı kaçırma duygusu yaşadıkları söylemleri ve bunların analizlerine yer verilecektir.

"Hayatımda bir düzen kuramamışlık hissiyatı var. Bundan dolayı hayatımı ertelediğimi fark ediyorum. Bir ev eşyası almak bile olsa almayıp evlendiğimde evimi kurduğumda almak istiyorum. Bu durum zaten şu an istediğim gibi bir yaşam alanında yaşamım dahi kaçırıyorum hissine sebep oluyor. Ayrıca, ben bir çocuğumun olmasını çok isterim."

Çünkü biyolojik bir gerçeklik var yaş ile ilgili. Buna geç kaldığım için bu şansımı da kaçırdığıma veya kaçıracağıma yönelik bir kaygı yaşıyorum.

Ben biraz da kendime geç kaldığımı düşünüyorum. Yetişme anlamında, olgunluk anlamında, duygusal olarak kendimi tanıma anlamında.... Çünkü daha öncesinde benim yüzleşmeye cesaretim yoktu. Yani bir şeyleri düşünmeyerek, erteleterek baş ediyordum bunu.

Özetle bir insan yaşamında ne varsa her şeyi kaçırdığıma yönelik bir kaygı duyuyorum.

Bir alışveriş yapmaktan bile yanlış yaparım, doğru şeyi alamam diye kaçan biri olduğum için hayatın çok fazla alanını kaçırdığımı düşünüyorum.

Hem evlenmek istiyorum hem de yakın alanıma birisini almaktan ödüm kopuyor. Yani birisine kendimi tanıtmayı, kendimi sevmiyorum, kendime güvenmiyorum. Ondan sonra hem de birisinin yani mesela benden ayrılma ihtimali benim için çok ürkütücü bir şey. Zaten kendimi sevmiyorum. Bunu onaylanmış gibi bir şey yani. Özellikle bence bu kültürde 30 yaşına gelmiş insanlardan çok çok az artık bekar veya hani evlilik isteyen insan. Ben 24-25li yaşlarda belki bu kadar katı olmasaydım, bu kadar kendime geç kalmasaydım hayatımın gidişatı da bu kadar uzun ve şey sürmemiş olacaktı, ertelenmemiş bir şekilde olacaktı.” (K1)

K1, kariyerinde 8 senedir çalışan her ne kadar üniversite seçimi ile ilgili geçmişe yönelik bazı pişmanlıkları olsa da işinden ve inşa ettiği kariyerinden memnun olan bir bireydir. K1’in zaman perspektifi ise geçmişe dönüktür. Çoğunlukla geçmişteki yaşantılarından dersler çıkarmak için çabalamaktadır. Kendisi için kültürel olarak da desteklenen romantik ilişkilerde düzen kurmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak için hedeflediği yaş sınırlarına sahiptir. Ancak söz konusu yaşlarda onun açısından romantik ilişkilerin yolunda gitmemiş olması nedeniyle yaşamı kaçırdığına yönelik bir kaygı yaşamaktadır. K1’in sosyal karşılaştırma yaptığı alan da bunu destekler biçimde ilişki, evlilik alanlarıdır. Hayatında bir düzen kuramamış olmanın verdiği huzursuzluktan bahsetmekte ve bu nedenle hayatını ertelediğini fark ettiğini ifade etmektedir. *"Bir ev eşyası almak bile olsa almayıp evlendiğimde evimi kurduğumda almak istiyorum"* diyerek, geleceğe dair beklentileri nedeniyle bugününü yaşamakta zorlandığını belirtmektedir. Bu durum, onun şu an içinde bulunduğu yaşam alanını istediği gibi düzenleyemediği için yaşamı kaçırdığı hissine kapılmasına sebep olmaktadır. Ayrıca, çocuk sahibi olma isteğini dile getirirken, *"Buna geç kaldığım için bu şansımı da kaçırdığıma veya kaçıracağıma yönelik bir kaygı yaşıyorum."*

biyolojik zamanın kısıtlamaları karşısında kaygı yaşadığını ifade etmektedir. K1, hayatında kendini keşfetme noktasında da geç kaldığını düşünmektedir. " *Ben biraz da kendime geç kaldığımı düşünüyorum. Yetişme anlamında, olgunluk anlamında, duygusal olarak kendimi tanıma anlamında....* " Bu ifade, bireyin duygusal olgunlaşma ve kendini tanıma süreçlerinde yaşadığı gecikmenin, hayatındaki diğer alanlarda da etkisini gösterdiğini açığa vurmaktadır. Bireyin, genç yaşlarda daha farklı tercihler yapabileceği düşüncesi de bu erteleme ve kaygı sürecini güçlendiren bir pişmanlık kaynağıdır: "24-25li yaşlarda belki bu kadar katı olmasaydım, bu kadar kendime geç kalmasaydım hayatımın gidişatı da bu kadar uzun ve ertelenmemiş bir şekilde olacaktı." K1, ilişkiler konusunda da bir kaygı yaşadığını belirtir ve bir yandan evlenmek istediğini ifade ederken, diğer yandan "yakın alanıma birisini almaktan ödüm kopuyor" diyerek, hem kendine duyduğu güvensizlik hem de terk edilme korkusu ile bu konuda adım atmakta zorlandığını ifade etmektedir. Bu ikilemi, "kendimi sevmiyorum, kendime güvenmiyorum" cümlesiyle açıkça dile getirir. Sonuç olarak, birey yaşamının birçok alanında, hem bireysel hem toplumsal baskılar nedeniyle "Özetle bir insan yaşamında ne varsa her şeyi kaçırdığıma yönelik bir kaygı duyuyorum." ifadesi ile kaçırmışlık ve geç kalmışlık hissi yaşamaktadır.

"Kaçırdığımı, geç kaldığımı düşündüğüm iş kariyer maddi konular var ama tek bildiğim şey, eğer o yola gitseydim eşimi tanımamış olacaktım. Bu yüzden olduğum yerden ben mutluyum. Ekonomik olarak, giyim kuşam gezme seyahat iyi bir hayat kısmını kaçırdık. Geç kaldığım ise araç almak, karavan almak, ev sahibi olmak gibi şeyler. Bunlara geç kalmış hissediyorum. Küçük bir üzüntü, şanssızlık anlamına geliyor benim için. Bunları yakalamak için para biriktirmeye çalışıyoruz ama bunun da kaygısını yaşarken paranın değeri de kayboluyor. Ama en büyük konu, şu anda eşimden uzak bir yerde çalışıyorum. Ona uzak olmak benim asıl hayatı kaçırma hissi yaşamama sebep olan şeydir." (K2)

K2, kariyerine planladığı tarihten geç başlamış, yeteneklerin üzerine yaşam koşulları nedeniyle gidememiş olan ve iş düzenini kendisi için belirlediğinden daha ileri yaşlarda kurmuş olan bir bireydir.

Bu geç kalma düşüncesine rağmen K2, "eğer o yola gitseydim eşimi tanımamış olacaktım" diyerek, bu fırsatların kaçmasının, hayatında var olan mutluluğu olumsuz etkilemeyeceğini

ifade etmektedir. Bu cümle, bireyin hayatında maddi unsurların ötesinde, duygusal ve ilişkisel tatminin daha büyük bir değer taşıdığını göstermektedir. Birey, maddi anlamda kaçırdığını düşündüğü şeyleri ise *"ekonomik olarak, giyim kuşam, gezme, seyahat iyi bir hayat kısmını kaçırdık"* sözleriyle açıkça belirtmektedir. Bu ifade, bireyin hayatında maddi özgürlük ve yaşam standardı konusunda eksiklikler hissettiğini, ancak bu kaygıların yanında duygusal tatminin bir denge unsuru olduğunu göstermektedir. Bireyin asıl yaşamı kaçırma hissine neden olan şey ise eşinden uzakta çalışma zorunluluğu olarak belirtilmektedir: *"Şu anda eşimden uzak bir yerde çalışıyorum. Ona uzak olmak benim asıl hayatı kaçırma hissi yaşamama sebep olan şeydir."* Bu ifade, bireyin ilişkisel ve duygusal bağların hayatındaki yerini ve önemini vurgularken, uzak kalmanın yaşamı kaçırma hissini derinleştirdiğini göstermektedir. Sonuç olarak, K2'nin söylemlerinden, maddi fırsatların kaçırılmasının yaşamında belirli bir kaygıya neden olduğu, ancak bu kaygının ilişkisel bağlar ve duygusal tatminle hafifletildiği çıkarılabilir. K2, zaman perspektifi, *şimdi odaklı* bir birey olması nedeniyle geçmişteki gecikmelerden ve gelecekteki ihtimallerden ziyade bugün hayal ettiği hayatı yaşamaya odaklanmaktadır. Bu nedenle K2,'nin yaşamı kaçırma kaygısı yaşamadığı görülmektedir.

"Duygusal anlamda bazen geç kaldığımı hissettiğim oldu. Yani yıllar geçtikten sonra doğru insan olduğuna inandığım kişilerde benim beklememden kaynaklanan nedenler ile işin sarpa sardığını gördüm. Doğru zamanları yakalamayı başaramadım, beklemeyi tercih ettim. Bu konuda, daha farklı bir hayatım olur muydu diye düşünüyorum yalnızca. Çünkü farklı bir kişiyle evlenmek farklı bir hayat sunacağımı düşünüyorum. Ayrıca, üniversite yıllarına dönmeyi çok isterdim. 17 yaşında başladım üniversiteye. Sınıfın en küçüğüydüm diyebilirim. Çocuk ruhluydum. Çok şeyler kaçırdığım düşünüyorum orada açıkçası. Yeterince eğlenemedim gibi geliyor. Yeterince o gençliğimi yaşayamadım gibi geliyor. Daha çok yanlış yapmalıydım bence. Hatalarım daha çok olmalıydı. Bu da benim içimde bazı ukdeler oluşturdu. O yıllara dönebilirsem, 17-21 yaş aralığına, üniversite yaşlarına daha çok gezerdim, tozardım. Dediğim gibi daha çok hata yapardım. Planlamadan yaşamamanın ne kadar güzel bir şey olduğunu, insana mutluluk verdiğini çok sonradan öğrendim. Hep kurallar, hep böyle anneme, babama karşı sorumluluk sahibi biri oldum. İşte onları üzmeyecek kadar para harcamak. Hep onları sınırladığı alanlarda gezmek..." (K6)

K6'nın söyleminde, *"Duygusal anlamda bazen geç kaldığımı hissettiğim oldu"* ifadesi ile duygusal geç kalmışlık hissi ve bunun getirdiği pişmanlıklar olduğu görülmektedir. K6, *"yıllar geçtikten sonra doğru insan olduğuna inandığım kişilerde benim beklememden kaynaklanan nedenler ile işin sarpa sardığını gördüm"* diyerek, zamanlama ve sosyal ilişkilerin yaşamı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu konu ile ilgili, *"doğru zamanları yakalamayı başaramadım, beklemeyi tercih ettim"* ifadesiyle, geçmişteki fırsatları değerlendirememiş olmanın getirdiği pişmanlık hissini açıkça ifade etmektedir.

Üniversite yıllarına yönelik özlemi, bireyin yaşamındaki bir diğer kaygıyı ortaya koymaktadır. *"Ayrıca, üniversite yıllarına dönmeyi çok isterdim"* diyerek, geçmişe olan özlemiyle birlikte, bu dönemde yaşanan fırsatların kaçırılmış olduğunu ifade etmektedir. Genç yaşta üniversiteye başlamanın getirdiği olgunlaşmamışlık hissini dile getirmektedir. Bireyin gençliğinde yeterince yaşantı deneyimlemediğini düşündüğü görülmektedir. Birey, *"çok şeyler kaçırdığım düşünüyorum orada açıkçası"* ve *"yeterince eğlenemedim gibi geliyor"* ve *"daha çok yanlış yapmalıydım bence. Hatalarım daha çok olmalıydı"* diyerek, gençlik döneminde yaşadığı deneyim eksikliğini ifade etmektedir.

Sonuç olarak K6'nın söylemleri, duygusal geç kalmışlık hissi, sosyal ilişkilerde yaşanan kayıplar ve gençlik dönemindeki deneyim eksiklikleri üzerinden derin bir öz eleştiri ve pişmanlık sürecini yaşadığını göstermektedir. Ancak K6, tüm yaşamına yönelik yöneltilen sorulardan hareketle, kariyerinde-ilişkilerinde hayatı planladığı gibi ilerlemiş; sosyal karşılaştırmalarda bulunmayan ve "şimdi" zaman perspektifine sahip bir bireydir. Tüm bu bilgilerden ve kendi söylemlerinden hareketle bazı yaşantıları kaçırdığına yönelik duygu ve düşünceleri olsa da K6, yaşamı kaçırma kaygısı taşımayan bir bireydir sonucuna ulaşmak mümkündür.

"2015-2016'da işe başladım. O zamana gidip daha aktif bir sosyal ilişki kurmayı denerdim. O zaman yaptığım hataları yapar mıydım? Yapmazdım. Belki daha iyi olabilirdi. Çünkü bir ilişki demek hem ekonomik hem sosyal hem sağlık birçok alt başlığı etkilediği için ilişki olunca ekonomik, ekonomi olunca farklı düzeylerde farklılık olabilirdi.

Böylelikle şu an hayal ettiğim planladığım hayatı yaşama şansı yakalardım. Şu anki yaşımdan itibaren evliliğe geç kaldığımı düşünüyorum, bu geç kalmışlık hissi de hayatım

boyunca sanki mutlu bir evliliği ve baba olma şansımı, hayatımı kaçırdığımı hissetmeme sebep oluyor.” (K7)

K7, geçmişte meslek ve kariyer konusunda verdiği kararlara yönelik pişmanlıkları olan bir bireydir. Gelecek odaklı bakış açısının ise şu an içinde bulunduğu zamanı yaşamaktan kendisini alıkoymaktadır. Hayalini kurduğu hayata bir an önce ulaşmaya odaklı bir yaşam sürmektedir. İşe başladığı yıllarda “ *O zamana gidip daha aktif bir sosyal ilişki kurmayı denerdim.* ” söylemi ile o dönemlerde kaçırmış olduğu fırsatları ifade etmekte aynı zamanda olası bir ilişkinin varlığının hayatının pek çok alanını etkileyeceğini düşünmektedir. Tüm bu geçmişe yönelik öz değerlendirmeler sonucunda ise “ *Böylelikle şu an hayal ettiğim planladığım hayatı yaşama şansı yakalardım.* ” ifadesi bireyin geçmişteki kararlarının hayal ettiği hayata ulaşmasına engel durumlar olarak görüldüğü ortaya konmuştur. K7, sosyal karşılaştırmalarda da bulunan bir bireydir. “ *Şu anki yaşım itibariyle evliliğe geç kaldığımı düşünüyorum, bu geç kalmışlık hissi de hayatım boyunca sanki mutlu bir evliliği ve baba olma şansımı, hayatımı kaçırdığımı hissetmeme sebep oluyor.* ” ifadesi ile yaşamı kaçırma kaygısının taşıdığını göstermektedir.

“Kaçırdığımı hissettiğim tek şey kariyer planlaması. Ve tabi bir düzenli ilişki.

Bunu yapmaya engel bir durumum yok ama bunu yapabilecek gücüm de yok. Bazı şeyler gençlikte yapılıyor. Bu yaşa geldikten sonra artık bir şey yapsam da sanki faydası olmayacak gibi düşünüyorum. Zaten yaş otuzlara geldi. Çabalasam yapsam yine bir şey yapsam zaten geç olacak. Hiç çabalamaya gerek yokmuş gibi hissediyorum. Belki yapsak farklı bir kariyer alanında tekrar başlayabiliriz ama bunun olamayacağına dair bir his var benim içimde.

Bu kaçırma kaygısı bende yaşamdan beklentiye azaltıp karamsar bir tabloya da sebep oluyor diyebilirim.” (K9)

K9, hayatında gerçekleştirmek istediği hedeflerin zamanında yerine getirilmediğine dair bir düşünce taşımaktadır. “*Bazı şeyler gençlikte yapılıyor*” ifadesi, bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte geçmişteki fırsatları değerlendirememenin getirdiği bir pişmanlık ve kaçırmışlık hissettiğini vurgular. Bu duygu, bireyin yaşamında kaybettiği zamanın ve yaşadığı pişmanlıkların etkisiyle, yeni başlangıçlara dair olumsuz bir perspektif geliştirmesine neden olmaktadır. “*Zaten yaş otuzlara geldi*” ifadesi ile, yaşadığı sosyal baskının ve kendi içindeki yaş sınırı algısının bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu yaşın getirdiği toplum

içindeki normlar ve beklentiler bireyi daha fazla kaygılandırmakta ve hareket etme isteğini azaltmaktadır. *"Bunu yapmaya engel bir durumum yok ama bunu yapabilecek gücüm de yok"* ifadesi, kariyer ve ilişki kurma çabalarının önünde fiziksel ya da çevresel engeller bulunmadığını, ancak içsel bir motivasyon eksikliği hissettiğini ifade etmektedir. Bu durum, bireyin kendine olan güvenini sorguladığını ve bu bağlamda bir karamsarlık yaşadığını göstermektedir. *"Çabalasam yapsam yine bir şey yapsam zaten geç olacak"* diyerek, atılacak her adımın geç kalınmış bir çaba olacağına dair inancını dile getirmektedir.

Sonuç olarak, K9'un söylemleri, onun geçmiş zaman perspektifi, sosyal karşılaştırmaları, yetişkinliğe verdiği anlam ve kendisi için hayal ettiği ve ulaştığı yaşam arasındaki farklar dikkate alındığında geçmişteki fırsatları değerlendirememiş olmanın getirdiği duygusal yük ve karamsarlıkla başa çıkmaya çalışırken, gelecekteki olasılıklara karşı duyduğu umutsuzluğu göstermektedir. Bireyin yaşamındaki kaçırma kaygısının yaşam beklentilerini nasıl etkilediğine dair önemli bir bakış açısı da sunmaktadır.

‘‘Keşke hayallerimden vazgeçmeseydim. Keşke duygularımı biraz daha fazla yaşayabilseydim var. Ya da keşke şu an elimde bir sihirli değnek olsa da böyle geçmişe gidip bazı şeyleri daha farklı yapabilsem diye bir düşünce var.

Bütün bir yaşamımda memnun olduğum çok fazla şey var. Ama bir o kadar da artık benden geçti. Artık ben bunu yapamam dediğim şeyler de var. İyi sıcak bir aile, güvenli bir ilişki, çocuğumun aile sevgisinde baba sevgisinde büyümesi, kariyer, maddi konular vb. Hayal ettiğim yerde değilim. Hiç değilim. Hayal ettiğim yerde, yerden elimde olan tek şey benim çocuğum, evladım var. Ama elimde olmayan da onlarca şey var. Yani hayat biraz da bunları kabullenmekle. Hani ilk sorunuz vardı ya, kendimi yetişkin hissediyor muyum? Hissediyorum çünkü bunu kabullendim. Evet kaçırmış hissediyorum ama bunu kabullendim.’’ (K10)

K10'un söylemi, hayatında gerçekleştiremediği hayaller ve kaçırdığı fırsatlar üzerine yoğunlaşan karmaşık bir duygusal durumu yansıtmaktadır. *"Keşke hayallerimden vazgeçmeseydim"* ifadesi, geçmişteki tercihlerine dair bir pişmanlık ve hayal kırıklığını dile getirmekte, bireyin içsel bir çatışma yaşadığını göstermektedir. Bu, bireyin hayal ettiği bir yaşamdan uzaklaştığını hissetmesinin yanı sıra, geçmişte gerçekleştiremediği hedeflerinin etkisi görülmektedir.

Bireyin mevcut hayatına dair bir tatminsizlik hissi vardır; *"Hayal ettiğim yerde değilim. Hiç değilim"* ifadesi, bireyin ulaşmak istediği hedeflerle mevcut durumu arasındaki uçurumu belirgin bir şekilde ortaya koymaktadır.

"Yani hayat biraz da bunları kabullenmekle" ifadesi, bireyin yaşamında karşılaştığı zorlukları ve kaçırdığı fırsatları kabullenme sürecini ifade etmektedir. Bu kabulleniş, bireyin psikolojik olarak kendini olgunlaşmış hissetmesini sağlasa da, geçmişte gerçekleştiremediği hayallere, yaşamak istediği duygusal deneyimlere ve kurmak istediği ilişkilere dair bir özlem ve pişmanlık duygusu vardır.

Sonuç olarak, bireyin buradaki ifadeleri, hayalini hep kurduğu iş ve aile yaşantılarına yönelik söylemleri, zaman perspektifi ve sosyal karşılaştırma düzeyleri dikkate alındığında bireyin kaçırılan fırsatların ve potansiyel yaşam deneyimlerine yönelik kaygı taşıdığını yansıtmaktadır. Geçmişe dair duyduğu özlem ve gelecekteki olasılıklara karşı hissettiği çaresizlik, bireyin yaşamı kaçırma kaygısını pekiştirmektedir.

“Yaşamdan genel olarak memnunum. Geç kaldığımı düşündüğüm durumlar ise bende gerginlik hissettiriyor. Böyle bir panik hissettiriyor. Geçmiş düşündüğüm zaman veya işte ben 30 yaşında şunu yapmış olmalıydım diye planladığım her şey beni biraz daha içine çekmeye devam ediyor. Gerginlik, böyle bir sıkışmışlık hissettiriyor. Planlarım vardı kendim için ve o planlara geç kaldığımı hissediyorum. Ve bu geç kalmışlık hissi sanki bir şey arkamdan koşturuyor ve ben sürekli koşmak zorundaymışım gibi hissediyorum. Durduğum anda, dinlenmek istediğim anda bu beni yakalıyor. Kafamda sürekli bir şeyleri yapmam, bir şeylere yetişmem gerekiyor gibi bir his var. Çünkü planladığım hayatta bunlar vardı. Planladığım yaşta, planladığım bende bunlar vardı. Ve onlara yetişemeyeceğimi düşündüğüm zaman koşmaya devam ediyorum. Sürekli bir şeyler yapmam lazım fikri. Çünkü kafamda sürekli bir geç kalmışlık hissi var. Hiç planladığım, özellikle ekonomik açıdan diyorum, hani ilişki, aile vs. bunları geçtim. Böyle yani sürekli arkamdan kovalayan ve durduğum anda böyle beni yakalayıp kapana sıkışmış gibi hissettiren bir geç kalmışlık hissi var. Bir yaşamı kaçırma kaygısı var. Geç kalmışlık hissi aslında yaşamı kaçırma kaygısıyla aynı şey bence. Bu his sürekli ve sürekli devam ediyor maalesef.” (K11)

K11, yaşamından genel olarak memnun olduğunu belirtse de, *"Geç kaldığımı düşündüğüm durumlar bende gerginlik hissettiriyor."* ifadesiyle, hayatının belirli yönlerinde yaşadığı

tatmin ile diğer yönlerinde hissettiği kaygı arasında bir gerilim olduğunu gösterir. Geçmişe yönelik düşünceleri, *"Ben 30 yaşında şunu yapmış olmalıydım."* şeklinde kendisine koyduğu hedeflerin, mevcut durumu ile olan uyumsuzluğunun bir yansımasıdır. Bu da bireyin zaman algısını ve gelecekteki potansiyel kayıplarına dair hissettiği belirsizliği ortaya koyar. Özellikle *"Geç kalmışlık hissi sanki bir şey arkamdan koşturuyor."* ifadesi, bireyin kendisini kapana kısılmış hissettiğini ve içsel bir baskı altında yaşadığını gösterir. *"Sürekli bir şeyler yapmam lazım."* vurgusu, bireyin hedeflerine ulaşma konusundaki kaygılarının, kendisine yönelik bir beklenti yaratarak sürekli bir hareket halinde olmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyin yaşamını yeterince tatmin edici bir şekilde yaşamadığı hissine kapılmasına yol açmakta ve yaşamı kaçırma kaygısını derinleştirmektedir. Sonuç olarak, K11'in tüm görüşme boyunca olan söylemleri, sosyal karşılaştırma durumu, zaman perspektifi ve değerlendirmeleri onun, yaşamı kaçırma kaygısını ve bu kaygının getirdiği duygusal zorluklarını açıkça yansıtmaktadır.

"Benim kendi hayatımı ortaya koyamamam ama işte kendimi düzenimi oturtamamam, ilişki, çocuk... Bireysellik yani, geç kaldığım bir konu. Eğer başka bir şansım olsaydı çok farklı yaşardım ya. Çok kendim olmak isterdim. Çok kendimi yaşamak isterdim o zamanda, o mekanda. Hani ortama, değerlere işte birilerine göre değil de daha çok kendim olarak devam etmek isterdim hayatıma." (K12)

K12, *"İlişki, çocuk... bireysellik..."* gibi konular üzerinden geç kaldığı alanları vurgularken *"Kendi hayatımı ortaya koyamamam..."* ifadesiyle, kendi özünü ve bireysel kimliğini yaşama konusunda yaşadığı zorlukları dile getirmektedir. Bu durum, bireyin hayatında bir tatminsizlik hissi ve dolayısıyla geç kalmışlık hissi yarattığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal normlar ve çevresel baskılar altında kalmış olmanın verdiği kısıtlanma hissini göstermektedir. Bunu destekler nitelikte, *"Ortama, değerlere birilerine göre değil de daha çok kendim olarak devam etmek isterdim."* söylemi, bireyin sosyal çevresinden bağımsız olarak kendi değerlerini ve isteklerini yaşayabilme arzusunu göstermektedir. Özellikle *"eğer başka bir şansım olsaydı çok farklı yaşardım"* söylemi, geçmişteki seçimlerin ve mevcut durumun birey üzerinde yarattığı bir hayal kırıklığını işaret etmektedir. Bu ifade, bireyin yaşadığı hayatta ikinci bir şansa sahip olma arzusunu ortaya koymakta ve mevcut yaşamının yeterince tatmin edici olmadığını vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, bu bireyin söylemleri, yaşamında hissettiği geç kalmışlık hissi ve kendini gerçekleştirememeye duygusunun derinliğini, bireysel kimliğini bulma arzusuyla birleştirerek ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyin içsel çatışmalarını ve yaşamına dair özlem duygusunu pekiştirmektedir. K12'nin tüm söylemlerine dayanarak özellikle bireysel olarak bir düzen kurabilmek ve bir yol arkadaşı edinme konusunda yaşamı kaçırdığına yönelik duygu ve düşünceleri olduğunu söylemek mümkündür.

“Annem üniversiteyi örgün okumamı istememişti o dönemde. Ben de o dönemde kendi isteği yönünde bir duruş gösteremediğim için uzaktan eğitim ile okudum. Benim kırılma noktalarımın biridir bu. Şimdiki hayatımı görsem, bunun için gerekirse bir yıl, iki yıl ki daha harcardım bile. Örgün okurdum. Son iki yılımda bilinçli bir şekilde ya akademide işte hocalarımla konuşup üniversitede kalmak ya da atanmak için çabalandım. Düzenli iş olayını daha 23-24 yaşlarımda başında halletmiş olurdum. Geriye kalan arkadaş çevremi ya da ilişkilerimi düşündüğümde hepsi zaten bundan etkilenecek şeylerdi. Yani şu an hissettiğim o düzenli iş ve ilişkiyi bu nedenlerle kaçırdığımı düşünüyorum.” (K13)

K13, annesinin üniversiteyi örgün okumamasını istemesinin onun hayatındaki önemli bir kırılma noktası olduğunu ifade ederek, bu durumun sonuçlarının kendisi ve şu anki yaşamı üzerindeki süregelen etkisini ifade ederek bu durumu "Benim kırılma noktalarımın biridir bu" şeklinde nitelemiştir. "Düzenli iş olayını daha 23-24 yaşlarımda başında halletmiş olurdum" derken, erken yaşlarda istediği kariyer hedeflerine ulaşma fırsatını kaçırmış olmanın verdiği üzüntüyü hissetmektedir. Sonuç olarak, birey, eğitimle ilgili verdiği kararların yaşamındaki diğer alanları (ilişkiler, iş) nasıl etkilediğine dikkat çekmekte ve "şu an hissettiğim o düzenli iş ve ilişkiyi bu nedenlerle kaçırdığımı düşünüyorum" ifadesiyle yaşamında kaçırılan fırsatların kendisi için planladığı yaşam ve şu anki yaşamı arasındaki mesafeyi nasıl arttırdığını ifade etmiştir.

Sonuç olarak K13, geçmişteki kararlarının ve durumların onun yaşamında önemli bir yer tuttuğunu ve bu durumun yaşam kalitesini etkilediğini düşünmektedir. Tüm bu söylemler görüşme boyunca verdiği yanıtlar ile bağdaştırıldığında onun yaşamı kaçırma kaygısı, geçmişle yüzleşme, geleceğe dair beklentiler ve mevcut durum arasındaki gerilimi hissetmesiyle şekillenmektedir ifadesi söylenebilmektedir.

‘‘Kendi sevdiğim, mutlu olduğum şeyleri daha çok yapmaya çalışmak kaçırdığım bir şey. Hayatta hep alışveriş, gezme, yeme içme tarzına yöneldim. Ama dediğim gibi, mutlaka bir müzik aleti çalmayı istedim. Spor dalıyla ilgilenmeyi. Alanımla ilgili, işte, seminerler, formatörlükler, nerede kendimi iyi hissedeceksem, oralara yönelmek istedim. Çocuğun küçük olması, beni etkiliyor. Yani yetişkinlik rolleri aslında şu an istediklerime ulaşmama engel olan şey. ’’ (K16)

K16, *"Kendi sevdiğim, mutlu olduğum şeyleri daha çok yapmaya çalışmak kaçırdığım bir şey"* ifadesiyle ve *‘‘Hayatta hep alışveriş, gezme, yeme içme tarzına yöneldim."* diyerek, yaşamının mevcut yöneliminin istediği ve hayal ettiği şekilde olmadığını ifade etmektedir. Bu ifade, bireyin kişisel tatmin arayışında olduğu ancak bunu gerçekleştirmek için yeterli fırsata sahip olamadığını veya süregelen yaşantısını değiştirme cesaretini alamadığını göstermektedir. Müzik aleti çalma, spor yapma, formatörlükler ve alan seminerleri gibi kişisel hobi ve mesleki gelişim arzusu, K16'nın içsel potansiyelini gerçekleştirme isteğini yansıtmaktadır. Ancak, *"Çocuğun küçük olması, beni etkiliyor."* ifadesi, bireyin ebeveynlik sorumluluklarının, kişisel hedeflerine ulaşma isteğiyle nasıl çeliştiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireyin yetişkinlik sorumlulukları-özellikle ebeveynlik rolü- bu arzularını gerçekleştirme önünde bir engel olarak görülmektedir. *"Çocuğun küçük olması, beni etkiliyor."* ifadesi, bireyin mevcut yaşam koşullarının, özellikle de sorumluluklarının, kişisel hedeflerine ulaşmasını zorlaştırdığını göstermektedir. Bu durum, K16'nın daha önce de belirttiği mesleki gelişim ve kendini geliştirme konularında yaptığı sosyal karşılaştırmalar ve zaman perspektifi ifadeleri de değerlendirildiğinde onun yaşamı kaçırma kaygısını daha da derinleştirmektedir çünkü hayattan beklediği yaşam tarzının engellendiği algısı görülmektedir.

Bireyler ile yapılan görüşmelerden elde edilen tüm söylemler sunulmuş ve söylem analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, görüşme yapılan bireylerden bazılarının yaşamı kaçırma kaygısı taşıdığı; bazılarının ise bu kaygıyı taşımadığı görülmüştür. Ayrıca, bireylerin bazıları yaşamı kaçırma kaygısını yaşama geç kalma hissi olarak da kavramsallaştırmışlardır.

Tablo 13. Bireylerin Yaşamı Kaçırma Kaygısı Yaşama Durumları

Katılımcı	Zaman Perspektifi	Planlarda Eksiklik	Sosyal Karşılaştırma	YKK
K1	Geçmiş	Evlilik	Evet	Var
K2	Şimdi	Ekonomi	Hayır	Yok
K3	Şimdi	Kariyer ve Evlilik	Hayır	Yok
K4	Şimdi	Kariyer	Hayır	Yok
K5	Geçmiş	Kariyer	Evet	Var
K6	Şimdi	-	Hayır	Yok
K7	Gelecek	Kariyer, Evlilik ve Ebeveynlik	Evet	Var
K8	Geçmiş	Kariyer ve Ekonomi	Hayır	Yok
K9	Geçmiş	Kariyer ve Evlilik	Evet	Var
K10	Geçmiş-Gelecek	Kariyer ve Romantik İlişki	Evet	Var
K11	Geçmiş	Kariyer ve Ekonomi	Evet	Var
K12	Geçmiş-Gelecek	Romantik İlişki	Evet	Var
K13	Geçmiş-Gelecek	Kariyer ve Romantik İlişki	Evet	Var
K14	Şimdi	Romantik İlişki	Hayır	Yok
K15	Geçmiş	Romantik İlişki	Evet	Var
K16	Geçmiş	Kariyer	Evet	Var

Her bir bireyin bu kaygıyı neden yaşıyor veya yaşamıyor olacağına yönelik yapılan detaylı incelemeler ve analizler sonrası belirleyici bazı değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda görüşme yapılan 16 bireyden 10 tanesinin yaşamı kaçırma kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir.

Yaşamı kaçırma kaygısı yaşayan bireylerin ortak özellikleri açısından bakıldığında, tüm bu bireylerin zaman perspektifinin “şimdi” olmadığı, geçmiş veya gelecek olduğu; sosyal karşılaştırmalarda da bulundukları görülmüştür. Aynı şekilde, bu duyguyu yaşamayan bireylerde ise, zaman perspektiflerinin “şimdi” olduğu; sosyal karşılaştırmalar yapmadıkları tespit edilmiştir. Katılımcılardan yalnızca K8, geçmiş perspektifine sahip olduğunu söylemiş olmasına rağmen yaşamı kaçırma kaygısı yaşamamaktadır. Ancak yukarıda da aktarıldığı şekilde bu katılımcı, geçmişi ders çıkarma noktasında düşünmektedir, kariyeri açısından şu an olumsuz bir durumdadır ancak oldukça pozitif olan sosyal ilişkilerinin desteğiyle “şimdi”yi yaşamak adına çalışmalar yapmakta ve zaman perspektifini şekillendirmeye çalışmaktadır. Bu bireyin yaşamı kaçırma kaygısı yaşamıyor olmasında bir diğer faktör de sosyal karşılaştırmalarda bulunmuyor olmasıdır.

4.13. Tartışma

Bulgular kısmında elde edilen söylemlerin ve bu söylemlerin analizlerinin alan yazın ışığında tartışılması bu başlık altında yapılmıştır.

Yetişkinlik kavramı, bireylerin deneyimleri ve sorumlulukları doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Katılımcıların görüşlerine bakıldığında, yetişkinlik öncelikle bireyin sorumluluk bilinci kazanması, kendi ayakları üzerinde durabilmesi ve yaşamın getirdiği zorunlulukları üstlenebilmesi ile tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, yetişkinlik sadece fiziksel olgunlaşmayla değil, bireyin duygusal ve zihinsel gelişimiyle de i içe geçen bir süreç olarak görülmektedir. Katılımcılar, yetişkinliği özellikle ekonomik bağımsızlık, karar alma yetisi ve hayatın zorluklarıyla yüzleşme kapasitesi ile ilişkilendirmişlerdir. Katılımcıların bu iki boyutlu yaklaşımı, Arnett'in (2004) "beliren yetişkinlik" teorisi ile uyumlu olup, yetişkinliğin sadece biyolojik bir süreç olmadığını, aynı zamanda bireyin duygusal ve sosyal, psikolojik olgunluğuna bağlı olarak tanımlanabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, yetişkinliğin bireyler için daha geniş ve çok boyutlu bir kavram olarak algılandığını göstermektedir. Bu durum alan yazındaki diğer yetişkinlik tanımları ile de örtüşmektedir (Shanahan vd. 2002; Arnett, 2003; Atak vd., 2016). Yetişkinlik kavramının bu çok boyutlu yapısı diğer bir konu olan, kişinin kendisini yetişkin olarak hissetme durumuna yönelik sorular penceresini aralamaktadır.

Bu nedenle kişilerin kronolojik yaş itibariyle yetişkinlik döneminde olmalarına rağmen psikolojik yaşları farklı olabileceği için onların kendilerini yetişkin olarak görüp görmedikleri de değerlendirmesi gereken noktalardan biridir ancak alan yazında yetişkinlik kavramı tanımlanırken bireylerin yaşları ve toplum tarafından belirlenmiş olan normatif kriterlere göre hareket edilmiş; bireylerin psikolojik durumları ve kendilerini bir yetişkin olarak hissedip hissetmedikleri açısı değerlendirmeye alınmamıştır (Shanahan vd. 2002). Bu çalışmada bireylerin yetişkinlik tanımlarının ardından kendilerini yetişkin hissetme durumları hakkında görüşler alınmıştır. Yetişkin hissetme konusunda bireylerin sosyoekonomik bağımsızlık, karar verme kapasitesi, ebeveynlik ve kişisel olgunluk gibi çeşitli faktörlere dayalı olarak farklı şekillerde değerlendirmelerde bulunduğu görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı, ekonomik bağımsızlıklarının ve kendi kararlarını alabilme yeteneklerinin yetişkin hissetmelerinde temel bir rol oynadığını belirterek kendisini yetişkin olarak tanımladıklarını ifade etmişlerdir. Bu söylemler alan yazın ile de paralellik göstermektedir. Yetişkinlik, genellikle bireyin ekonomik bağımsızlığını kazanması ve dışsal desteklere ihtiyaç duymadan hayatını sürdürebilme kapasitesi ile ilişkilendirilir (Arnett,

2000). Katılımcılardan K3 ve K7, ekonomik özgürlüğün bireysel karar verme yeteneği ile birleşerek yetişkinlik hissiyatını pekiştirdiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, K6 ve K10 ebeveynlik sorumluluğunu üstlenmenin yetişkin hissetmelerine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu katılımcılar, sadece maddi ve bireysel özgürlüklerle değil, aynı zamanda ailevi sorumluluklar ve deneyimlerle de yetişkinliğin tanımlandığını ifade etmektedir. Bu durum Bacanlı ve Terzi (2015)'in bireylerin yetişkin olup olmadıklarını değerlendirme konusunda bireysel ve çevresel süreçlerin beraber ele alındığını, bu çerçevede bireyin sorumluluklarının, toplumda ve ailede elde ettiği ayrıcalıkların etkisi olduğuna yönelik ifadesi ile de desteklenmektedir.

Ancak, bazı katılımcılar kendilerini tamamen yetişkin olarak tanımlamakta güçlük çekmişlerdir. Her toplumun yapısı gereği yetişkin rollerinden beklentiler farklıdır. Bu nedenle yetişkinlik için kültürel ve bağlama dayalı bir bakış açısından bakılarak yetişkinliğin yetişkin gibi hissetmek ile ilgili olduğu ifade edilebilir (Atak vd., 2016). K1 örneğinde olduğu gibi, ekonomik bağımsızlık bir yetişkinlik göstergesi olarak görülse de, romantik ilişkilerdeki belirsizlikler bireyin kendini tam anlamıyla yetişkin hissetmesini engellemektedir. Bu, yetişkinlik kavramının sadece ekonomik bağımsızlık ve bireyselleşme ile değil, aynı zamanda bireyin duygusal olgunluğu ve sorumluluk alma kapasitesiyle de ilgili olduğunu göstermektedir (Nelson ve Barry, 2005). Doğan ve Cebioğlu (2011), bireylerin kendilerini tam olarak bir yetişkin gibi hissetmesinin hem sorumluluk hem de davranışsal, bilişsel, duygusal ve ekonomik bağımsızlık ile gerçekleşen uzun ve zorluklar içeren bir süreç olarak ifade etmektedir.

Çok (1994)'a göre, yetişkinliğin pek çok yılında bireyler sevmek, ait olmak, güçlü hissetmek, başkaları ve kendisi tarafından saygı görmek gibi toplumsal ihtiyaçları karşılamaya odaklanırlar. K16, K8 ve K9 gibi katılımcılar, dışsal onay ihtiyacı, ekonomik bağımsızlık eksikliği ve yapmak istedikleri şeyleri gerçekleştirememesi gibi faktörler nedeniyle kendilerini yetişkin olarak hissetmediklerini belirtmişlerdir. Bu durum da yukarıda verilmiş olan yetişkinlik tanımının duygusal ve sosyal yapısının eksikliğinde bireylerin kendilerini yetişkin olarak tanımlamıyor oluşları ile paralellik göstermektedir.

Arnett'e göre, bireyler beliren yetişkinlik döneminde tam bir yetişkin olmayı başarabilmek ve içinde yaşadıkları kültür tarafından belirlenmiş olan yetişkinlik kriterlerini

karşılayabilmek için gereken özellikleri kazanmaktadırlar (Arnett, 1998). Bu durum, bireyleri hayatlarının belirli yaşları için kendilerine bir yaşam planı yapmaya sevk eder. Bu planlar hangi yaşta neler yapacakları, nasıl bir hayat yaşamak istediklerini içerir ve buradaki kriterler toplumsal normlar tarafından belirlenmiştir. Kişiler bu hedefleri kendileri tarafından belirler veya başkaları tarafından bu kazanılması gereken yetişkinlik özellikleri onlara dikte edilir. Bu durum bireyleri geçmişten geleceğe uzanan bir yaşamı değerlendirme durumuna yönlendirir. Katılımcıların yaşamlarının şu anki zamanlarına dair yaptıkları planlar ve bu planların gerçekleşme durumu, yaşama yönelik duygularının temelindeki noktalardan biridir. Yapılan görüşmelerde birçok katılımcı, genç yaşlarda evlilik, çocuk sahibi olma, maddi kazanımlar elde etme gibi hedefler belirlemiş, ancak bugünkü hayatlarında bu planların gerçekleşmemesi sonucu yalnızlık, hayal kırıklığı ve kaygı gibi duygular yaşamaktadır. Gerçekleşmeyen maddi hedefler ve özellikle düzenli bir ilişki ya da aile kurma gibi toplumsal beklentiler, bireylerin kaygılarını artıran önemli faktörler olarak katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar, geçmişteki hedeflerinin toplum tarafından dayatılan rollerden kaynaklandığını fark etmiş ve bu beklentileri sorgulamakta, yaşamlarını yeniden anlamlandırmaya çalışmaktadırlar. Tüm bu yaşa bağlı değerlendirmeler ve sorgulamaların vereceği sonuçlar bireylerin zamana yönelik bakış açılarından etkilenmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu durum, alan yazında tanımlandığı haliyle zaman perspektifi kavramına temel oluşturmaktadır. Yapılan görüşmelerde, katılımcıların çoğunun zaman perspektifi bakımından geçmişe veya geleceğe odaklı oldukları görülmüştür. Geçmiş odaklı bireyler, geçmişte kaçırdıklarını düşündükleri fırsatlar ve yaptıkları hatalar nedeniyle pişmanlık duyup, şu anı tam olarak deneyimleyemediklerini ifade etmişlerdir. Geçmişin gölgesinde yaşama hissini artırarak, yaşamın şu anını ve geleceği inşa etme kısmını kaçırmalarına neden olmaktadır. Gelecek odaklı bireyler ise, hayatlarını sürekli gelecekteki olası başarılar veya hayal ettikleri yaşam üzerine kurduklarından, içinde bulundukları anın tatmin edici olmadığını hissetmekte ve "şimdi"yi kaçırmaktadırlar. Gelecekle ilgili yüksek beklentiler, şimdiki zamanla karşılaştırıldığında hayal kırıklığına yol açabilmekte ve bu da bireylerde kaygıyı artırmaktadır. Şimdiki ana odaklanan katılımcıların ise daha nadirdir ve bu bireyler, yaşadıkları anı tam olarak deneyimlemeyi önemli bulmakta, geçmiş veya gelecek ile ilgili kaygıların yerine şu anın değerine odaklanmakta oldukları görülmüştür. Bireylerin bu

değerlendirmeleri kendi içlerinde veya kendilerini başkaları ile kıyaslamaları sonucu buldukları yanıtlar tarafından şekillendirilmektedir. Yetişkinlik her birey için farklı açılardan anlamlar taşımaktadır. Ancak, yetişkinlik rolleri olarak değerlendirilen ‘ev kurma, iş kurma, okulu bitirme, ebeveyn olma, emekli olma’ gibi yaşantıların yaş normlarını toplum belirlemektedir. Bu durumlar arasında kesinleşmiş belirli yaşlar olmasa da bu geçişlerin yaşanması zamanlarında toplumun etkisi söz konusudur (Shanahan, Porfeli, Mortimer ve Erickson, 2002). Bireylerin öznel durumlarını değerlendirmek için kendilerini başkaları ile kıyaslaması da aynı yaş grubundaki toplumsal normlar açısından kendini değerlendirebilmek adına yaptığı bir davranıştır. Görüşmeden elde edilen kayıtlara göre katılımcıların sosyal karşılaştırma yoluyla kendilerini değerlendirmeleri, yaşam hedeflerine ulaşamadıkları durumlarda veya konularda geçmişte aldıkları kararlara ilişkin pişmanlıklarını artırmaktadır. K1, kendisinde eksiklikler hissettiği alanlarda başkalarını örnek alarak bu durumu sorgularken, K9 ve K15 de benzer şekilde kendi yaş grubundaki bireylerle kıyaslama yaparak hayat standartlarını değerlendirmektedir. Bu kıyaslamalar, bireylerin geç kalmışlık hissini besleyerek yaşamı kaçırma kaygısı hissetmesine yol açmaktadır. K5 ve K7, kariyer ve maddi başarı konularında akranlarıyla yaptıkları kıyaslamaların kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açtığını belirtmektedir. K11'in yaşa dayalı karşılaştırmaları, maddi başarısızlık hissini pekiştirirken, K13 sosyal medya etkisiyle başkalarıyla olan kıyaslamalarının arttığını ifade etmektedir. Sosyal medyanın bu süreçteki rolü, bireylerin hayatlarındaki başarıları ve deneyimleri başkalarıyla karşılaştırmalarını kolaylaştırmaktadır. Özetle denilebilir ki, sosyal karşılaştırma bireylerin yaşamdan beklentilerini ve hayallerini sorgulamalarına yol açarak, geçmişteki tercihleriyle ilgili pişmanlık hissi geliştirmelerine neden olmaktadır. Katılımcılar, başkalarının elde ettikleri başarılarla kendi durumlarını karşılaştırarak "neden ben başaramadım?" sorusunu sormakta ve bunun sonucunda kaygı yaşamaktadırlar. Bunun nedeni ise sosyal karşılaştırma kuramında açıklanmaktadır. Zamana yönelik perspektifi geçmiş-olumsuz olan bireylerde sosyal karşılaştırmalar daha sık görülmektedir (Çiviçi ve Baltacı, 2018). Festinger (1954)'e göre bireylerin düşünce ve davranışlarını sürekli devam eden bir mekanizma halinde yakın gördükleri kişi veya gruplar ile karşılaştırmaya yönelik olan eğilimi bireylerin sosyal onay ihtiyacı hissetmelerinden kaynaklanmaktadır. Söz konusu sosyal onay ve gruplarla uyum

içinde olma eğilimi (Shanahan vd., 2002) belirttiği gibi önemli yaşam olaylarında toplumun belirlediği yaşlar ve kriterlere uyma çabasından ileri gelmektedir.

Bireylerin yaptıkları bu sosyal karşılaştırmaların içeriklerine bakıldığında kendilerini değerlendirdikleri alanlar olarak kariyer, ekonomi, sosyal ilişkiler, yetenekler ön plana çıkmaktadır.

Katılımcıların, kariyer seçimleri ve geçmişte kaçırdıkları fırsatlarla ilgili pişmanlıklarını ifade ettiği görüşmelerde sıklıkla görülmüştür. Bazı bireyler için başarı, maddi kazançlarla ilişkilendirilirken, diğerleri için çalışma hayatındaki kişisel tatmin ve mutluluk ön plandadır. Bu farklılık, kariyer tatmininin bireylerin değerleri ve beklentileriyle şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca, bazı bireylerin eğitim aldıkları alandan memnun olmadıkları, bazılarının mesleklerinden memnun olmalarına rağmen iş bulma, düzenli iş sahibi olma noktasında sorun yaşadıkları ve bunu zaman kaybı olarak gördükleri fark edilmiştir. Bireylerin planladıkları zamanda elde edememiş oldukları kariyer yaşantıları kariyer planlamasında belirsizlik yaratmış bu durumun geç kalmışlık hissi ile karşı karşıya kalmalarına neden olduğu görülmüştür. Ayrıca, aynı durumun bireylerin gelecekteki fırsatlarını değerlendirmekte zorlanmalarına neden olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra bazı bireylerin kariyer yaşantılarından memnun oldukları bu durumun ekonomik açıdan kendini güçlü ve güvende hissetme durumu olarak da onlara yansıdığı görülmüştür. Katılımcıların çoğu, maddi yatırımlarını zamanında yapmadıklarını veya ekonomik fırsatları kaçırdıklarını ifade etmiş, bu durumun ise sosyal hayattan geri kalmalarına ve yaşamlarının çeşitli alanlarında fırsatları kaçırdıkları hissine neden olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar katılımcılar alınan görüşleri destekler nitelikte olacak şekilde ekonomik koşulların bireylerin yaşam memnuniyeti ve genel iyi oluşu üzerindeki etkisini vurgulamaktadır (Diener ve Seligman, 2004).

Katılımcıların kendilerini diğer kişiler ile kıyasladıkları alanlardan bir diğeri ise ilişkilerdir. Çünkü, insanlar genç yetişkinlik dönemlerinde yeni sorumluluklar ve derin bağlanmalar ile iç içedir. Bu çağlarda bireyler, işlerini ve ailelerini kurmaya odaklanırlar (Çok, 1994). Çevredeki kişiler ile kurulmuş olan başarılı ilişkiler, bireylerin mutlu ve güvende hissetmesinin yanında yaşam doyumunu da artıran bir unsurdur (Gizir, 2012). Katılımcılar, ilişkilerindeki eksiklikleri yaşlılarının ilişkisel başarılarıyla kıyaslayarak, bu süreçte neyi

farklı yapmaları gerektiğini sorgulamaktadırlar. Erözdemir (2022), çalışmasında geçmiş-olumsuz zaman perspektifine sahip bireylerin özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının bu bireylerin yaşam anlamına verdikleri değeri yordadığını tespit etmiştir. Bu durum, kıyaslama sonucunda bireylerin kendi hayatlarına yönelik eleştirel bir bakış geliştirmelerine yol açmaktadır. Sosyal medya gibi dışsal faktörler de bu kıyaslamaların yoğunluğunu artırmakta ve bireylerin yaşamı kaçırma kaygısını daha da derinleştirmektedir. İlişkilerde yaşanan kıyaslamalar, bireylerin yaşamlarında önemli bir boşluk hissetmelerine ve bu boşluğun onları yaşamın dışında bıraktığına dair bir algı oluşturmaktadır.

Sosyal karşılaştırmalardan elde edilen sonuçların birey için anlamı onun kendisini tanımlama ve yaşamı anlamlandırma süreçleri ile bir etkileşim halindedir. Bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri, gelecek beklentileri ve söz konusu beklentilerine ulaşabilme durumları onların yaşam doyumlarını etkilemektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde bireylerin yaşamı anlamlandırma ve kendini tanımlama süreci kişinin deneyimleri, inançları, sosyal çevresi ve kültürel değerleri gibi pek çok faktörle şekillendiği görülmüştür. Ayrıca, kişilerin kendilerini tanımlama ve değerlendirme süreçlerinde etkili olan güçlü kaynaklardan biri olan yetenekler, onların yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Katılımcılar, maddi imkânsızlıklar, aile baskısı, kültürel normlar ve yaşam sorumlulukları gibi dışsal etkenlerin yeteneklerini geliştirmelerine engel olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular, yeteneklerin kişisel gelişimde merkezi bir rol oynadığını ortaya koyarken, aynı zamanda bireylerin bu yetenekleri gerçekleştirme fırsatlarından mahrum kalmalarının psikolojik etkilerini vurgulamaktadır. Alan yazında, bireylerin yeteneklerini gerçekleştirememeleri durumunda yaşadıkları pişmanlık ve kaygı, çeşitli çalışmalarla ele alınmıştır. Ryan ve Deci'nin (2000) Öz Belirleme Kuramı, bireylerin yeteneklerini kullanma ve geliştirme ihtiyaçlarının temel psikolojik gereksinimlerden biri olduğunu belirtmektedir. Yeteneklerin bastırılması ya da kullanılmaması, bireylerin olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu kuram çerçevesinden bakıldığında, katılımcıların yeteneklerine dair pişmanlık ve kaçırılmışlık hisleri, bireysel gelişimin ve öz tatminin eksikliğini işaret etmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Freud'un Psikososyal gelişim kuramı, Erikson'un Psikososyal gelişim kuramı, Davranışçı kuramlar, Sosyal Bilişsel Öğrenme kuramı, Bilişsel Gelişim kuramı, Bilgi İşleme kuramı ve Ekolojik Sistem yaklaşımlarına kadar pek çok kuramsal bakış açısı söz konusudur. Gelişim psikolojisi kuramları Bu kuramların her biri insanı anlama yolunda psikoloji alanına çok fazla katkı sunmuş olsa da günümüzde kuramların hiçbiri tek başına gelişimi açıklayabilir durumda değildir (Ergin ve Köseoğlu, 2016). 1960li yıllara kadar gelişim psikolojisi bebeklik, çocukluk ve ergenlik üzerine odaklanmaktaydı. 1970-80li yıllardan itibaren ise yaşam boyu gelişim psikolojisi adı altında yetişkinlik ve yaşlılığı da içeren çalışmalara ilgi artmıştır. Yaşam boyu gelişim psikolojisinde diğer ekollerde var olan genellemeler yerini bireyler arası farklılıklara ve benzerliklere, bireysel esnekliğin ve değişe bilirliliğin derecesi hakkındaki açıklamalara bırakmıştır (Onur, 2008).

Her bireyin döllenme ile başlayıp ölüm ile sonlanan yaşam çizgisi olsa bile aynı yaştaki farklı bireylerin yaşam süresince yaşadıkları birbirlerinden tamamen farklıdır. Bu farklılığın nedeni, bu bireylerin içinde bulundukları koşulların ve yaşamlarını değerlendirme süreçlerinin farklı olması ve bu farklılığın da biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşlarını farklı şekillendirmesine sebep olmasıdır. Buna ek olarak tarihsel zaman da kişilerin herhangi bir yaşta psikolojik-sosyolojik rollerini ve yaşantılarını şekillendirme gücüne sahiptir. Örneğin, 60lı yıllarda üniversite öğrencisi olan bir bireyin savaş yıllarından ve ekonomik buhranlardan etkilenmiş ebeveynler tarafından yetiştirildiği ve bu etkiler ile büyüdüğü düşüncesi göz önünde alındığında onların tutum değer ve dünya görüşlerini şekillendirmiştir

ifadesi söylenebilmektedir (Onur, 2008). Buna paralel şekilde, 2020li yıllarda pandemi dönemindeki sosyal izolasyonları, kapanmaları yaşayan bireylerin algı tutum ve değerleri de böyle bir durumu hiç yaşamamış olan bir nesile göre farklılık göstermesi beklenmektedir. Örneğin, Z kuşağı olarak adlandırılan 2000-2020 doğumlu bireyler pandemi zamanında ev kısıtlaması uygulanan, Y ve X kuşağı ise işleri gereği dışarı çıkabilen, hatta çıkması gereken riskli durumlarda görev alan (sağlık, gıda) gruptur. 65 yaş üstü olan grup ise ev kısıtlaması ve yaş ayrımcılığından etkilenmiş olan grup iken, 85 yaş ve üstü grup aşılamanın ilk başladığı ve buna bağlı güvensizlik hissedilen yaş ayrımcılığı ve kısıtlamalardan etkilenen bir grup olmuştur (Varışlı ve Oktik, 2021). Özetle bireysel, sosyal, ekonomik, toplumsal pek çok süreç insan yaşamını etkilemektedir. Clausen (1991)'in ifade ettiği gibi bireylerin yaşam akışları onların amaçları, psikolojik ve kültürel yapısı tarafından etkilenmektedir. Bu bağlamda, bireylerin bir yaşam inşa ettikleri yetişkinlik döneminde onları etkileyen pek çok faktör söz konusudur.

Yetişkin olmak modern toplumlarda her geçen gün daha karmaşık bir yapı haline gelerek çeşitlenen bir süreç olarak görülmektedir (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021). Bireyler, hayatlarının kalanını geçirecekleri yaşamlarını inşa ederken hem kişisel beklentileri hem de toplumsal beklentiler ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Üniversitenin ardından iş bulma, kariyer inşa etme, yakın duygusal ilişkiler geliştirme, evlenme, ekonomik kazanımlar elde etme, ebeveyn olma gibi pek çok rol ve görev bireyden beklenilmektedir. Bu beklentilerin çoğu için bireylere toplum tarafından dikte edilmeye devam eden yaş normları vardır. Bu durum bireyleri geçmiş ve gelecek eksenli zaman perspektiflerini sorgulamaya itmektedir. Bu yaşlarda bireylerin kendilerinden beklenen veya kendileri için belirledikleri yaşam hedeflerine ulaşma durumları ile ilgili sorgulama ve değerlendirmelerde bulundukları bilinmektedir. Özellikle bulunduğu mevcut durumunda eksiklik hissedilen bireyler ya geçmişte farklı bir yol seçselerdi hayatlarının nasıl olacağını sorgulamakta ve sıklıkla kendilerini yargılamaktadır ya da hayal ettikleri yaşama ulaşacakları geleceğe yoğun şekilde odaklanmaktadırlar. Bu değerlendirmelerde çoğunlukla bireyler, kendi çevrelerinde olan kişiler veya benzer yaşlardaki kişiler ile kendilerini karşılaştırmaktadırlar. Bireyler, akranları ve sosyal çevrelerindeki diğer kişilerin başarılarını, düzenlerini, ilişkilerini ve maddi durumlarını kıyasladıklarında, kendi yaşamlarında eksik kaldıklarını hissetmektedirler. Bu

his, bireylerin hayatlarında belirli hedeflere ulaşmada gecikmiş ya da bu fırsatları tamamen kaçırmış olduklarına dair bir kaygı yaratmaktadır. Katılımcıların geç kalmışlık hissi veya yaşamı kaçırmaya kaygısı olarak tanımlanmış oldukları bu kaygı, geçmiş veya gelecek zaman perspektifine sahip ve sosyal karşılaştırmalarda bulunan bireylerde görülmektedir. Bu duygu, bireylerin yetişkinlik yaşamlarından memnun olsalar bile hedefledikleri yerde olmamalarından kaynaklanmaktadır. Katılımcılar, kariyer, maddi durum ve ilişkiler gibi çeşitli alanlarda akranlarıyla veya kendi yaşam hedefleri ile kıyaslamalar yaparak, kendilerini "geride kalmış" hissetmektedir. Örneğin, bir birey ebeveyn olmak isteyerek bunu gerçekleştirmiş ancak çocuğunu büyütmeye süresinde kariyer yaşantısındaki akışı kaçırdığını düşünmektedir. Bu nedenle bireyin yaşamı kaçırmaya kaygısı yaşadığı görülmektedir. Bir başka bireyin, kariyer akışı yolunda ilerlerken ebeveyn olma yaşını kaçırıyor olmaya yönelik bir kaygısı; başka bir bireyin ekonomik olarak güçlü bir konuma gelmeyi kaçırmaya hissi mevcuttur. Bunların hepsini gerçekleştirmiş olan bir başka birey ise kariyer-ebeveynlik-ekonomik güç çabası içinde yaşamı dilediğinde yaşamayı kaçırdığını ifade etmektedir. Yaşamı kaçırmaya kaygısı, bireylerin sürekli kendilerini kovaladıklarını düşündükleri, adeta içlerini kemiren bir duygu olarak ifade edilmiştir. Hayatın önemli anlarını kaçırdıkları hissi yaşamdan tatmin olamama ve sürekli olarak daha fazla ilerleme, mücadele etme çabasına veya tamamen gelecek mücadelesine yönelik çaba harcamaktan vazgeçme tepkileri ile sonuçlanabilmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç çalışmanın temelinde oluşan bireylerin kendileri için belirledikleri veya toplum tarafından onlar için belirlenmiş olan hedeflere ulaşmak konusunda zaman ile ilgili problemler yaşadığında yaşamı kaçırmış hissetmektedirler. Bu noktada yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar göstermiştir ki bireylerin yaşamı kaçırmaya kaygısı, sadece somut başarılarla dayanmamakta, bireyin içsel tatmini ve duygusal olgunluğuyla da yakından ilişkilidir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular temel alınarak araştırmacı ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

1. Yaşamı kaçırma kaygısının daha objektif bir şekilde ölçülebilmesi adına bu konuya ilişkin ölçme aracı geliştirilebilir.
2. Bireylerde yaşamı kaçırma kaygısının etkilerinin neler olduğu ile ilgili çalışmalar derinleştirilebilir.
3. Boylamsal çalışmalar ile yaşamı kaçırma kaygısı yaşayan bireylere bu kaygının nasıl etkilerde bulunduğu ve bu kaygı ile gelişiminin nasıl devam ettiği araştırılabilir.
4. Bireylerin yaşamı kaçırma kaygısı ile nasıl baş ettiğine yönelik çalışmalar derinleştirilebilir.
5. Farklı kültürlerde bu kaygının yaşanıp yaşanmadığı araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Aral, N. ve Kadan, G. (2019). Sosyal gelişim. N. Aral ve Z. F. Temel (Ed.), *Çocuk gelişimi*. İçinde (s. 236-262). Hedef CS.
- Arı, R. (2018). Freud'un psikoseksüel gelişim kuramı. D. Ö. Doğan (Ed.), *Gelişim kuramları*. İçinde (s. 40-60). Hedef CS.
- Arıcılık, H. (2023). *Sosyal karşılaştırma ve kaçırma korkusunun kompulsif satın alma davranışları üzerindeki etkisi: Sosyal medya bağımlılığı ve materyalizmin aracılık rolü* (Tez No. 814719) [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41(5-6), 295–315.
<https://doi.org/10.1159/000022591>
- 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. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. J. Arnett ve N. Galambos (Ed.), *Exploring cultural conceptions of the transition to adulthood- New Directions for Child and Adolescent Development*-içinde (s. 63-75). Wiley.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atak, H., Büyükpabuşçu, H., Çok, F., Çokamay, G. ve Erten Tatlı, C. (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>

Athawale, R. (2004). *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents*. [Doktora tezi, University of the Free State].

<https://scholar.ufs.ac.za>

Bacanlı, H. ve Terzi, Ş. (2015). *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi*. Açılım Kitabevi.

Baran, G. (2011). Sosyal gelişim. N. Aral ve G. Baran (Ed.), *Çocuk Gelişimi*. Ya-Pa Yayınları.

Berg, B. L. (2001). *Qualitative research: A message for the social sciences*. İçinde (s.15-35). Allyn and Bacon.

Bolotova, A. K. ve Hachaturova, M. R. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(3), 120-131.

<https://doi.org/10.11621/pir.2013.0311>

Boniwell, I. ve Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. P. A. Linley, ve S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice*. İçinde (s.141-155). Wiley.

<https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch10>

Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.

Çakır, K. (2022). *Atama bekleyen öğretmenlerde bilişsel esneklik, akademik öz-yetkinlik ve zaman perspektifi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 734376) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çok, F. (2019). Gelişim psikolojisi: Ergenlik ve yetişkinlik. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 905-935.

https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000362

- Dalakçı, (2022). *Lise öğrencilerinde zaman perspektifi ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 772581) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Daukantaite, D. (2015). Time perspective and mental health continuum: What are the time perspective profiles of flourishing, moderately mentally healthy, and languishing individuals? *Social Inquiry into Well-Being*, 1(2), 12–24.
<https://doi.org/10.13165/SIIW-15-1-2-02>
- 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.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirci, Ş. (2023). *Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarında motivasyonel kararlılık: Gelecek zaman perspektifi ve genel öz-yeterlik inancı bağlamında bir inceleme* (Tez No. 785823) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirtaş-Zorbaz, S., Kızıldağ, S., Peila-Shuster, J. J. ve Ulaş-Kılıç, O. (2020). Career decision-making self-efficacy of young adolescent students in Turkey. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(1), 38-48.
<https://doi.org/10.1080/21683603.2018.1552220>
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Dilci, T. (2014). *Gelişim Psikolojisi*. İdeal Kültür Yayıncılık.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.

<https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000110.pdf>

Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., ve Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.

<https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>

Duraksız Yolcu [@duraksız_yolcu_]. (2024, 15 Ocak). *Her şeyi yapmıştır da bir tek kendi olamamıştır insan*. [Video]

Instagram.<https://www.instagram.com/reel/C1rzGSIN-8g/?igsh=NXI4aTk0bDN1OHk1>

Ergin, H. ve Köseoğlu, S. A. (2016). *Gelişim Psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2.Baskı). Norton.

Eroğlu, M. ve Gündoğdu, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *International Journal of New Approaches in Social Studies*, 5(1), 278-293.

<https://doi.org/10.38015/sbyy.946518>

Erözdemir, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* (Tez No. 753503) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Epel, E. S., Bandura, A., ve Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575-596.

<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01402.x>

Fieulaine, N. ve Martinez, F. (2011). About the fuels of self-regulation: Time perspective and desire for control in adolescents' substance use. *The Psychology of Self-Regulation*, 102-121.

https://www.researchgate.net/publication/268400214_About_the_fuels_of_self-regulation_Time_perspective_and_desire_for_control_in_adolescents_substance_use

Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. Remzi Kitapevi.

Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak*. Adam Yayıncılık.

Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 35-45.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinefd/issue/17380/181470?publisher=mersin>

Holman, E. A. ve Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136-147.
<https://doi.org/10.1080/01973530902880415>.

İkinci Çocuktan Sonra [@ikincicocuktansonra]. (2024, 15 Mart). *Çok mu geç kaldık?* [Video]
Instagram. <https://www.instagram.com/reel/C4-Yvk-sGDZ/?igsh=MW91Nng3ZHhwYm5kMA==>

Karayel Bilbil, E. ve Toku, A. B. (2021). Sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kişilerarası etkiye, tüketici duyarlılığı ve sosyal karşılaştırma ile ilişkisi. *Intermedia International e-Journal*, 8(14), 39-57.
<https://doi.org/10.21645/intermedia.2021.100>

Keough, K. A., Zimbardo, P. G., ve Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
<https://doi.org/10.1207/15324839951036498>

Kittrell, D. (1998). A comparison of the evolution of men's and women's dreams in Daniel Levinson's theory of adult development. *Journal of Adult Development*, 5, 105-115.

<https://doi.org/10.1023/A:1023039611468>

Kuzgun, Y. (1981). *Rehberlik ders notu*. Ankara Üniversitesi EFAM Yayınları.

Lara Talks [@laratalkss]. (2024, 25 Mayıs). *Zaman herkese farklı akıyor*. [Video]

Instagram.<https://www.instagram.com/reel/C7PZRxKNsGV/?igsh=dGRhbGhiZ2ozNHF2>

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>

Levinson, D. J. (1996). *The seasons of a woman's life*. Knopf.

<https://books.google.com>

Lockwood, P. ve Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 91-103.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.91>

Matthews, B. ve Ross, L. (2010). *Research methods: A practical guide for the social sciences*. The British Journal of Criminology, 52(5), 1017–1021.

<https://doi.org/10.1093/bjc/azs016>

Minter, L. E. ve Samuels, C. A. (1998). The impact of ‘the dream’ on women's experience of the midlife transition. *Journal of Adult Development*, 5, 31-43.

<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1023017029910>

Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., ve Pessoa, V. S. (2008). Testing Zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 49-58.

https://www.researchgate.net/publication/26604839_Testing_Zimbardo_Time_Perspective_Inventory_in_a_Brazilian_Sample

Morsünbül, Ü. (2023). Çeyrek yaşam krizi: *Frances Ha* filmi üzerinden bir inceleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 307–312.
<https://doi.org/10.18863/pgy.1315038>

Navarick, D. J. ve Bellone, J. A. (2010). Time of semester as a factor in participants' obedience to instructions to perform an aversive task. *The Psychological Record*, 60(1), 101-114.
<https://psycnet.apa.org/record/2010-02205-006>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheoryarticle.pdf>

Nelson, L. J. ve Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262.
<https://doi.org/10.1177/0743558404273074>

Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561-570.
<https://doi.org/10.1080/02699939308409206>

Onur, B. (2008). *Gelişim Psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. (8. Baskı). İmge Kitabevi.

Özkılıç, I. (2023). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışını yordamada zaman perspektifinin rolü* (Tez No. 821234) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Öztürk, A. (2020). *Zaman perspektifinin proaktif çalışma davranışı üzerindeki etkisi* (Tez No. 633532) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Pietkiewicz, I. J. ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7-14.
<https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7>

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.

Santrock, J. W. (2021). *Yaşam boyu gelişim-gelişim psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.) (13. baskı). Nobel Yayıncılık.

Shanahan, M. J., Porfeli, E., Mortimer, J. T. ve Erickson, L. (2002). Subjective age identity and the transition to adulthood: Demographic markers and personal attributes. *Youth Development Studies*, 8, 76-81.

Shipp, A. J., Edwards, J. R., ve Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1-22.
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>

Smith, J. A., Flower, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.

Stolarski, M., Bitner, J. ve Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence, and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363.
<https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>

- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- Şahin, M. D. ve Yangil, F. M. (2019). Zaman perspektifi ile A tipi ve B tipi kişilik yapıları arasındaki ilişki: Kütahya’da faaliyet gösteren bir hizmet işletmesinde araştırma. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(2), 47-56.
<http://aksarayiibd.aksaray.edu.tr/tr/pub/issue/48500/534573>
- Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliği inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi* (Tez No. 221730) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Titchen, A. ve Hobson, D. (2005). Phenomenology. In B. Somekh ve C. Lewin (Ed.), *Research methods in the social sciences*. İçinde (s. 121–130). Sage.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Yetişkin. *Sozluk.gov.tr Güncel Türkçe Sözlük* içinde. 14 Ekim, 2023, tarihinde <https://sozluk.gov.tr/?ara=yetiskin> adresinden erişilmiştir
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Zaman. *Sozluk.gov.tr Güncel Türkçe Sözlük* içinde. 14 Kasım, 2023, tarihinde <https://sozluk.gov.tr/?ara=zaman> adresinden erişilmiştir
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). *Nüfus ve demografi*.
<https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=Nufus-ve-Demografi-109>
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10338/126678>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yazgan İnan, B., Bilgin, M., ve Kılıç Atıcı, M. (2015). *Gelişim psikolojisi*. Pegem Akademi.

Varışlı, B. ve Oktik, N. (2021). *Yaşam evrelerini anlamak*. Pegem Akademi.

Zhang, J. W. ve Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261-1266.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>

Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

Zimbardo, P. ve Boyd, J. (2018). *Zaman paradoksu*. Pegasus Yayınları.

EKLER

Ek-1: Bireysel Görüşme Formu

Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Alanında yaptığım yüksek lisansımın tez çalışması kapsamında ‘Yaşamı Kaçırma Kaygısı’ konulu bir araştırma yapmaktayım. Bu kapsamda yaşamınız ile ilgili sizinle sohbet etmek istemekteyim.

Demografik veriler:

- Cinsiyet
- Yaş
- Eğitim Düzeyi
- Meslek
- Sosyoekonomik Düzey
- Çalışma Durumu-Süresi
- İlişki Durumu
- Çocuk

Yetişkinlik:

Sizce yetişkinlik ne demektir ?

Kendinizi yetişkin olarak tanımlıyor musunuz?

Yetişkin olmanızı sağlayan ne gibi özellikleriniz var?

Yaşamınızın şu anki dönemini nasıl tasarlamıştınız?

Zaman Perspektifi:

Geçmiş anılarınızı ne sıklıkla düşünürsünüz? Bu anılar size neler hissettirir?

Bir karar vermeniz gerektiğinde nasıl davranırsınız? (düşünerek/aniden)

Gününüzü planlar mısınız?

İçinde bulunduğunuz anı yaşadığınızı düşünüyor musunuz ? Şu an’ı yaşarken zihniniz geçmiş veya gelecek ile meşgul mü ?

“İnsanın çabası bir yere varmaz, her şey olacağına varır” fikri ile ilgili neler düşünmektesiniz?

Kariyer:

Kariyeriniz ile ilgili şu anki yaşıңыз için ulaştığınız hangi başarılar var

Keşke kariyerimde olsaydı şeklindeki cümleyi nasıl tamamlarsınız

Farz edelim ki kariyerinizi yeni baştan inşa etme şansınız var. Neleri farklı yapardınız?

Kariyeriniz açısından kaçırılmış hissettiğiniz şeyler var mı

İlişkiler:

İlişkileriniz açısından kendinizi şanslı hissettiğiniz hangi durumlar var?

İlişkileriniz ile ilgili geç kaldığınızı düşündüğünüz bir durum var mı?

Farz edelim ki ilişkilerinizi yeni baştan yapılandırma şansınız var neleri değiştirirsiniz

Ekonomik/maddi:

Ekonomik/maddi açıdan kendinizi nasıl değerlendirmektesiniz

Ekonomik/maddi olarak hayatınıza ulaştığınız ve sizi mutlu eden neler var

Ekonomik/maddi olarak ulaştığınız ve artık bundan memnun olmadığınız neler var

Ekonomik/maddi açıdan hayatınızda ‘‘keşke’’ dediğiniz durumlar var mı? Nelerdir?

Ekonomik/maddi konular ile ilgili yaşamınızda kaçırıldığınızı düşündüğünüz neler var

Farz edelim ki ekonomik durumunuzu yeni baştan inşa etme şansınız var. Neleri farklı yapardınız?

Sosyal Karşılaştırma:

Hayatınızın ne durumda olduğunu ölçebilmek için kendinizi diğer insanlarla kıyaslar mısınız?

Kıyasladığınız alanlar nelerdir?

Bir konuda ne kadar iyi durumda olduğunu belirleyebilmek için yaptığınız şeyi diğer insanların yaptıkları ile kıyaslar mısınız ?

Kendinizi daha çok kimlerle karşılaştırırsınız? (Arkadaşlarınız, yaşlılarınız, ünlü kişiler, size benzer, sizden iyi ya da kötü durumda olan kişiler)

Kariyerinize ilişkin algılarınızı başkalarının durumuna göre değerlendirir misiniz?

İlişkilerinize ilişkin algılarınızı başkalarının durumuna göre değerlendirir misiniz?

Ekonomik durumunuza ilişkin algılarınızı başkalarının durumuna göre değerlendirir misiniz?

Dünya görüşünüzü başkaları ile kıyaslar mısınız?

Değerlerinizi başkaları ile kıyaslar mısınız?

Sağlık durumunuzu başkaları ile kıyaslar mısınız?

Kimlik:

Kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Bu tanımlamayla ilgili zayıf veya güçlü yön olarak belirtebileceğiniz hangi özellikleriniz var?

Yaşama ilişkin görüşünüz nasıldır?

Sağlığını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sağlığını ile ilgili neler yapmak isterdiniz?

Kimliğinizi inşa ettiğiniz süreçte kaçırdığınızı düşündüğünüz şeyler var mı? Bunlar nelerdir?

Farz edelim ki kimliğinizi yeni baştan yapılandırma şansınız var. Neleri farklı yapardınız?

Dünya görüşünüzü inşa ettiğiniz süreçte kaçırdığınızı düşündüğünüz şeyler var mı? Bunlar nelerdir?

Yetenekleriniz konusunda kaçırdığınızı düşündüğünüz şeyler var mı? Bunlar nelerdir?

Yaşamı Kaçırma:

Hayatınızı değerlendirdiğinizde ‘‘Keşke’’ dediğiniz neler var?

Bir bütün olarak hayatınızı yeni baştan inşa etme şansınız olsa neleri farklı yapardınız?

Bütün bir yaşamınızda memnun olduğunuz neler var?

Geç kaldığınızı düşündüğünüz ne gibi durumlar var? Bunlar size ne hissettiriyor?

Bütün bir yaşamda kaçırdığınızı düşündüğünüz neler var?

Şu an bunlara ulaşmanıza ne gibi engeller var?

Zamanda ve mekanda yolculuk yapma şansınız olsaydı neler yapardınız?

Bu konuyla ilgili sizin anlatmak istediğiniz ama benim sormadığım bir şey var mı?

Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında, Yüksek Lisans öğrencisi Özgenur KORKIN VARANOK tarafından bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırma' ya katılımcı olarak davet edildim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir neden göstermeden araştırmadan

çekilebilirim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırma' dan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim). Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiç bir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllülük içerisinde katılmayı kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

Tarih:

Ad-Soyad:

Adres:

Telefon:

İmza:

Ek-3: Etik Kurul İzin Belgesi



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-34183927-000-00000826363
Konu : Başvurumuz Hk.

Sayın: Özgenur KORKIN VARANOK

“Yaşamı Kaçırma Kaygısı” başlıklı 2023/03-05 protokol numaralı başvuru 25.04.2023 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı
İSLAMİ İLİMLER FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden f673ed0b-7b07-4a25-bb20-544351a93d4e koda ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: F673ED0B-7B07-4A25-BB20-544351A93D4E Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>
Adres: tarih Bölümü
Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125
e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi:
<https://www.aksaray.edu.tr/>
KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN
Profesör
Telefon No: 2882194



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez başlığı, tutanaktaki başlıkla aynı mı?	X
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	X
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	X
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	X
6	Şekil, çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	X
7	Özet, abstract, giriş, sonuçlar vb. bölümler var mı?	X
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	X
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	X
10	İkinci ve üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	X
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	X
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	X
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	X
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	X
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	X
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	X
Atıf Yöntemi APA 7 ☒ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	X
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	X
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	X
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	X
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	X
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	X
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	X
25	Şekil, çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	X

Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL

İmza