

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BELİREN YETİŞKİNLERDE İYİ OLUŞUN ROMANTİK İLİŞKİ
DURUMU, İLİŞKİ KALİTESİ VE KARIYER UYUMU AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Meltem ÖZTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Daniőman: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

Eskişehir, 2021

ESKİŞEHİR OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Meltem ÖZTÜRÖK tarafından hazırlanan **Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi** başlıklı bu tez, 02/07/2021 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

| <u>Görevi</u> | <u>Unvanı Adı SOYADI</u> | <u>İmza</u> |
|----------------|---------------------------------------|-------------|
| Jüri Başkanı : | Dr. Öğr. Üyesi Eren Can AYBEK | |
| Danışman : | Prof. Dr. Ayşe AYPAY | |
| Üye : | Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT | |

Prof. Dr. M. Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumunu Açısından İncelenmesi başlıklı tezin bizzat tarafımca hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

.../.../2021

Meltem ÖZTÜRK

Teşekkür

Başta tez danışmanım olmak üzere eğitim hayatım boyunca bana kattıkları için tüm değerli hocalarıma; her zaman yanımda olduklarını hissettiğim ve anlayış, sabır, destekleri ile bugünlere gelmemde en büyük pay sahipleri aileme ve eşime teşekkürü bir borç bilirim. Hem kişisel hem de akademik gelişimime katkı sağlayan bu zorlu sürecin üstesinden gelmemde yardımcı olan ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunarım.

Meltem ÖZTÜRK

İçindekiler

| | |
|--|-----------|
| Teşekkür..... | i |
| İçindekiler | ii |
| Tablolar Listesi..... | iv |
| Özet | 1 |
| Abstract | 3 |
| BİRİNCİ BÖLÜM | 5 |
| 1. Giriş..... | 5 |
| 1.1. Problem Durumu | 5 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 12 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 12 |
| 1.4. Varsayımlar | 15 |
| 1.5. Sınırlılıklar..... | 16 |
| 1.6. Tanımlar | 16 |
| 1.7. Kısaltmalar | 17 |
| İKİNCİ BÖLÜM | 18 |
| 2. Kavramsal Çerçeve | 18 |
| 2.1. Pozitif Psikoloji | 18 |
| 2.2. İyi Oluş | 20 |
| 2.2.1. PERMA İyi Oluş Modeli | 23 |
| 2.3. Beliren Yetişkinlik Döneminde İyi Oluş | 27 |
| 2.4. Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Kalitesi | 31 |
| 2.5. Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Uyumu..... | 38 |
| 2.6. İlgili Araştırmalar | 45 |
| 2.6.1. İyi Oluş ile Romantik İlişki Durumu ve Kalitesi İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar | 46 |
| 2.6.2. İyi Oluş ve Kariyer Uyumu İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar..... | 51 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | 55 |
| 3. Yöntem..... | 55 |
| 3.1. Araştırma Deseni | 55 |
| 3.2. Araştırma Grubu | 55 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 57 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 57 |

| | |
|---|-----|
| 3.3.2. PERMA Ölçeği | 57 |
| 3.3.3. Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği | 59 |
| 3.3.4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği | 60 |
| 3.4. Verilerin Toplanması | 61 |
| 3.5. Verilerin Çözümlemesi | 61 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | 63 |
| 4. Bulgular | 63 |
| 4.1. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Romantik İlişki Durumu, Romantik İlişki Kalitesi, Kariyer Uyum Değişkenlerine Ait Betimsel Analizler | 63 |
| 4.2. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Yaş, Yetişkin Hissetme Düzeyi, Romantik İlişki Durumu Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular ... | 64 |
| 4.3. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Romantik İlişki Durumu, Romantik İlişki Kalitesi, Kariyer Uyum Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular | 69 |
| 4.4. Beliren Yetişkinlerin Romantik İlişki Durumu, Romantik İlişki Kalitesi, Kariyer Uyumlarının İyi Oluşlarını Yordayıcılığına İlişkin Bulgular | 71 |
| 4.4.1. Çoklu Regresyon Analizi Varsayımlarına İlişkin Bulgular | 72 |
| 4.4.2. Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular | 73 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM | 79 |
| 5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler | 79 |
| 5.1. Sonuç | 79 |
| 5.2. Tartışma | 80 |
| 5.2.1. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Yaş, Yetişkin Hissetme Düzeyi, Romantik İlişki Durumu Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması | 81 |
| 5.2.2. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Romantik İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyum Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Tartışılması | 85 |
| 5.2.3. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu ve Kariyer Uyum Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması | 87 |
| 5.2.4. Romantik İlişkisi Olan Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyum Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması | 95 |
| 5.3. Öneriler | 101 |
| 5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler | 101 |
| 5.3.2. Uzmanlara Yönelik Öneriler | 103 |
| KAYNAKÇA | 105 |
| EKLER | 124 |
| ÖZGEÇMİŞ | 134 |

Tablolar Listesi

| Tablo Numarası | Başlık | Sayfa Numarası |
|----------------|--|----------------|
| 3.1 | Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel Özellikler | 56 |
| 4.1 | Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler | 63 |
| 4.2 | İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları | 64 |
| 4.3 | İyi Oluş Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları | 65 |
| 4.4 | İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları | 65 |
| 4.5 | İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılığının Anlamlılığına İlişkin Games-Howell Testi Sonuçları | 66 |
| 4.6 | İyi Oluş Puanlarının Yetişkin Hissetme Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları | 67 |
| 4.7 | İyi Oluş Puanlarının Yetişkin Hissetme Düzeylerine Göre Farklılığının Anlamlılığına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları | 68 |
| 4.8 | İyi Oluş Puanlarının Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları | 69 |
| 4.9 | İyi Oluş ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiler | 70 |
| 4.10 | Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu ve Kariyer Uyumu Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 75 |
| 4.11 | Romantik İlişkisi Olan Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları | 77 |

Özet

Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi

Meltem ÖZTÜRK

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

2021

Amaç: Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarını romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelemektir.

Yöntem: Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında çevrimiçi olarak ulaşılabilen beliren yetişkinlik (18-26 yaş) dönemindeki lisans ve lisansüstü eğitim görmekte olan 547 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcılara PERMA Ölçeği, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; beliren yetişkinlerin iyi oluşları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamakta iken yaş, eğitim düzeyi, yetişkin hissetme düzeyi, romantik ilişki durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Romantik bir ilişkisi olan beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının, romantik bir ilişkisi olmayan beliren yetişkinlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunurken iyi oluşları ile kariyer uyumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki saptanmıştır. İyi oluş ile kariyer uyumu alt boyutlarından kariyer güveni, kariyer kontrolü, kariyer ilgisi ve kariyer merakı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizlerinden elde edilen bulgulara göre, beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu göstergeleri iyi oluşun toplam %54'ünü açıklamaktadır-

lar. Beliren yetişkinlerde iyi oluşun en önemli yordayıcısı kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güvenidir. Diğer önemli yordayıcılar ise sırası ile kariyer kontrolü, kariyer ilgisi ve romantik ilişki durumudur. Romantik bir ilişki içindeki beliren yetişkinlerin ise romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu göstergeleri iyi oluşun toplam %52'sini açıklamaktadırlar. Romantik bir ilişkisi olan beliren yetişkinlerde iyi oluşun en önemli yordayıcısı kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güvenidir. Diğer önemli yordayıcılar kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güveni, kariyer kontrolü, romantik ilişki kalitesi ve kariyer ilgisidir. Analiz sonuçlarına göre, kariyer uyumu göstergelerinden kariyer merakı iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Sonuç ve Öneriler: Sonuç olarak bu araştırma, beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını değerlendirmede romantik ilişki durumu ve kalitesi ile kariyer uyumunun önemini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, araştırmacılara ve uzmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Romantik ilişki durumu, Romantik ilişki kalitesi, Kariyer uyumu, İyi oluş, Beliren yetişkinlik

Abstract

Examination of Well-being in Emerging Adults in Terms of Romantic Relationship Status, Relationship Quality and Career Adaptability

Meltem ÖZTÜRK

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences

Advisor: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

2021

Purpose: The aim of this study was to examine the well-being of individuals in emerging adulthood in terms of romantic relationship status, relationship quality and career adaptability.

Method: In this research, the relational screening model was used. The research was conducted on a sample of 547 participants who were studying undergraduate and graduate education in the emerging adulthood (18-26 years old) period, which can be accessed online in the 2020-2021 academic year. PERMA Profiler Scale, Career Adaptability Scale, Perceived Romantic Relationship Quality Scale and Personal Information Form created by the researcher were applied to the participants. Independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation analysis and hierarchical multiple regression analysis were used to analyze the data.

Results: According to the findings obtained from the study, it was found that while the well-being of emerging adults did not differ significantly according to the gender variable, it was found to differ significantly according to the variables of age, education level, level of adult feeling, and romantic relationship status. It was observed that the well-being scores of emerging adults who were in a romantic relationship were significantly higher than those of emerging adults who were not in a romantic relationship. There was a statistically significant positive and moderate relationship between the well-being of emerging adults and the quality of their romantic relationship, while a statistically significant positive and high level relationship was found between their well-being and career adaptability. It was concluded that there are positive and moderately significant relationships between well-being and career adaptation sub-dimensions, career confidence, career control, career concern and career curiosity. According to the findings obtained from hierarchical multiple regression analyzes, the ro-

romantic relationship status and career adaptation indicators of emerging adults explained a total of 54% of well-being. The most important predictor of well-being in emerging adults was career confidence, one of the indicators of career adaptation. Other important predictors were career control, career concern and romantic relationship status, respectively. Indicators of romantic relationship quality and career adaptability of emerging adults who were in a romantic relationship explained 52% of well-being. The most important predictor of well-being in emerging adults who were in a romantic relationship was career confidence, one of the indicators of career adaptation. Other important predictors were career control, romantic relationship quality and career concern, respectively. According to the results of analyzes, career curiosity, which is one of the career adaptation indicators, was not a significant predictor of well-being.

Conclusion and Suggestions: In conclusion, this research reveals the importance of romantic relationship status and quality and career adaptation in evaluating the well-being of emerging adults. The findings of the research were discussed in the light of the relevant literature, and recommendations were made to researchers and professionals.

Keywords: Romantic relationship status, Romantic relationship quality, Career adaptability, Well-being, Emerging adulthood

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıklarına yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Pozitif psikoloji, Amerikan Psikologlar Derneği başkanı Martin Seligman ve psikoloji alanında önde gelen araştırmacılar tarafından geliştirilmiş; patoloji odaklı olan ve bozuk olanı tamir etmeye dayanan psikolojinin odağını, insanın olumlu ve güçlü yönlerini, erdemlerini, potansiyelini vurgulayıp insanı geliştirmeyi amaçlayan bir yöne çevirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca, psikolojik bozukluk ve rahatsızlıkları vurgulayarak bunlar üzerinde durmuş; problemlerin çözüme kavuşması sağlansa da yaşamın ve bireylerin olumlu yönleri göz ardı edilmiştir. Pozitif psikoloji, iyi yaşamın unsurlarını araştırmayı amaç edinmiştir. Nitekim, iyi bir yaşam yalnızca sıkıntı ve sorunların olmayışı ile sağlanamamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2004, s. 2) iyi olma terimini sağlık kavramı ile ilişkili görmüş ve sağlığı, sadece herhangi bir hastalık durumunun ya da bozukluğun olmaması olarak değil; buna ek olarak bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır. Böylece, sağlık tanımına ruh sağlığı tanımı da eklenmiştir ve iyi oluş ruh sağlığının temel bir bileşeni olarak görülmeye başlanmıştır. Bu tanım bağlamında düşünüldüğünde, iyi oluş ve iyi oluşun kaynaklarının neler olduğu sorusu ruh sağlığı açısından ele alınmasının önem arz ettiği bir konu olmaktadır.

Son zamanlarda oldukça popüler bir alan haline gelen pozitif psikoloji, hem bireysel hem de toplumsal gelişime odaklanan pek çok kavrama sahiptir. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de iyi oluştur. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre iyi oluş; yalnızca olumsuz psikolojik durumun olmaması olarak tanımlanamamaktadır. İyi oluş, daha geniş bir kavram olarak bireyin gelişimini içermektedir ve pozitif psikoloji alanının temel bir konusudur. İyi oluş, “açık bir şekilde arzu edilen bir psikolojik durum” olarak tanımlanmıştır (Schmutte ve Ryff, 1997, s. 551). İyi oluş; hem bireysel hem de toplumsal düzeyde mutluluk, sağlık ve gelişim için şemsiye bir terim olarak görülmektedir (Wong, 2011, s. 75). Pozitif psikoloji, iyi oluş kavramına dair pek çok bakış açısı sunarak kavramın anlaşılması ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. İyi oluş,

güncel bir konu olarak araştırmacıların yoğun bir şekilde ilgi gösterdiği çalışma alanlarından biridir ve bireylerin iyi oluş durumuna etki eden kavramların araştırılması önem kazanmıştır. Alanyazın incelendiğinde pozitif psikoloji kavramlarından iyi oluş farklı araştırma grupları üzerinde çalışılmış olup, iyi oluşu anlamak ve geliştirmek için hem betimsel hem de deneysel pek çok çalışma yürütölmüştür. Farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin iyi oluşlarına etki eden kavramların araştırılmasının, kapsamlı bir iyi oluş tanımını için önemi büyüktür. Bu çalışmaların araştırma gruplarından biri de beliren yetişkinlik dönemidir.

Gelişim psikolojisi insan yaşamını çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi olmak üzere dört temel dönem olarak incelemektedir. Ancak son yıllarda yapılan gelişim psikolojisi alanındaki çalışmalar, ergenlik döneminden sonra gelen ve “beliren yetişkinlik (emerging adulthood)” adı verilen bir gelişim döneminden bahsetmektedir. Beliren yetişkinlik; gelişim psikoloğu Arnett tarafından ortaya atılan, 18 yaş civarlarında başlayan ve 25 veya sona erme zamanının değişkenliği nedeniyle 29 yaşlarına kadar sürebilen, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir dönem olup ergenlikten ve yetişkinlikten farklı, kendine özgü özellikler gösteren bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000, s. 469). Beliren yetişkinlik dönemi, yaşama yön veren çeşitli değişiklikler ve denemeleri içermektedir. Her gelişim döneminde olduğu gibi beliren yetişkinlik döneminde de bireylerin karşı karşıya oldukları gelişimsel görevler bulunmaktadır. Yaşamları boyunca bireylerin yaşına uygun olarak yaşamda ne kadar iyi performans gösterdiğini belirten birtakım kriterler bulunmaktadır ve bunlar gelişimsel görevler olarak nitelendirilmektedir (McCormick, Kuo ve Masten, 2011, s. 117). Bir yaşam dönemine ait gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde tamamlanması bireyin yaşam seyri ve gelişimi için önem taşımaktadır. Nitekim gelişimsel görevler hakkındaki alanyazın, bir döneme ait gelişim görevlerindeki başarı veya başarısızlığın gelecekteki başarı veya başarısızlığı öngörmekte olduğuna işaret etmektedir (McCormick vd., 2011, s. 133). Gelişimsel görevlerin sağlıklı bir şekilde tamamlanması istendik bir durum iken zaman zaman bu görevler birey için başarılması güç olabilmekte, gelişimsel görevlerdeki zorluklar bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmalar, bireylerin yaşamlarının farklı dönemlerindeki hedeflerinin içinde buldukları dönemin gelişimsel görevleriyle eşleştiğini göstermektedir (Cross ve Markus, 1991, s. 251). Bazı araştırmalar ise, belirli bir yaşam döneminin görevleri ile eşleşen hedeflerin insanların iyi oluşuna katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Messersmith ve Schulenberg, 2010, s. 29; Nurmi ve Salmela-Aro, 2002, s. 391). Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin aynı anda çözmesi gereken iki

temel gelişimsel görev olan ve aynı zamanda çoğu beliren yetişkin için bir hedef olan romantik ilişki ve kariyer ile ilgili konuları iyi oluş bağlamında incelemek önemli görülmektedir.

Beliren yetişkinlik, iyi oluşu destekleyebilen veya tehdit edebilen unsurlara sahip önemli bir geçiş dönemidir. Diğer yandan, iyi oluş da beliren yetişkinlikte yaşanan problemlerin olumsuz sonuçlarına karşı bir tampon görevi görebilmekte ve ayrıca gelecekteki olumlu sonuçları da yordayabilmektedir (Wang ve Haworth, 2020, s. 2). Genel olarak bireylerin iyi oluşu süreklilik gösterme eğiliminde olmasına ve zamanla artmasına rağmen, beliren yetişkinlikte iyi oluşun seyri daha iyi veya daha kötüye doğru değişebilmektedir (Schulenberg, Sameroff ve Cicchetti, 2004, s. 803). Bazı beliren yetişkinler için bu dönem, psikopatoloji açısından bir risk dönemi olsa da çoğu beliren yetişkin için de artan bir iyi oluş dönemidir (Schulenberg ve Zarret, 2006; akt. Arnett, Kloep, Hendry ve Tanner, 2011, s. 19). Dönemin doğası ve gelişimsel görevleri göz önüne alındığında; beliren yetişkinlikte iyi oluşun yapısı çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden farklı olabilir. Bu noktada beliren yetişkinlik döneminde iyi oluşun karmaşık yapısını, iyi oluşu destekleyen veya tehdit eden faktörleri dönemin özellikleri bağlamında değerlendirmek önemli görülmektedir (Newcomb-Anjo, Barker ve Howard, 2016, s. 867). Sonuçta her gelişim döneminde olduğu gibi beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin de iyi oluşlarının ele alınması, korunması ve geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Bireylerin iyi oluşları üzerinde pek çok faktörün etkili olduğu düşünülmeyle birlikte beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş üzerinde etkisi olabilecek iki temel konu ve aynı zamanda dönemin kritik gelişimsel görevleri romantik ilişkiler ve kariyer gelişimidir. Beliren yetişkinlik döneminde sağlıklı bir romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi ile eğitime devam etme ve iş bulma, hem sonraki yaşam dönemlerindeki başarı hem de iyi oluş için en önemli gelişimsel görevlerden ikisidir (Roisman, Masten, Coatsworth, Tellegen, 2004, s. 124; Schulenberg, Bryant ve O'Malley, 2004, s. 1121; Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008, s. 34). Bu gelişimsel görevlerin, beliren yetişkinlerin yaşamlarının birçok yönü ve iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır (Schulenberg, Bryant vd., 2004, s. 1132).

İnsanlar, doğaları gereği ait hissetmeye ve diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Yakın ilişkiler; en az iki kişi arasında duygusal bağlanma ve karşılıklı bağımlılığı içermekte olup önemli ihtiyaçları karşılama, amaçları gerçekleştirme gibi olumlu çıktılar elde etmeye olanak sağla-

maktadır (Finkel, Simpson ve Eastwick, 2017, s. 388). Yakın ilişkiler arasında en özel ve yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan romantik ilişkiler; flört etme, beraber yaşama, evlilik gibi birliktelikleri ifade etmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006, s. 881). Bireyin yaşamında romantik ilişkileri başlatma ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olsa da, romantik ilişkileri başlatarak bu ilişkilerde başarılı bir şekilde ilerlemenin beliren yetişkinlik döneminin önemli bir gelişimsel görevi olduğu vurgulanmaktadır (Arnett, 2000, s. 473). Ergenlik dönemindeki romantik ilişkilerden farklı olarak beliren yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler daha ciddi, samimi ve bağlı hale gelmektedir (Arnett, 2000, s. 473; Montgomery, 2005, s. 348).

Romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesi, beliren yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde yer almaktadır. Beliren yetişkinlik, gelişimsel görevler itibariyle genellikle romantik ilişki deneyimleri ile karakterize edilmekte olup (Roisman vd., 2004, s. 124) bu dönem romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme, sağlıklı ilişki davranışları geliştirme ve eş seçimine yönelme için kritik bir dönemdir. Beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler, kritik bir gelişimsel görev olmanın ve bireyin kimlik keşif sürecinde temel bir unsur olmanın yanı sıra aynı zamanda daha sonraki yaşam dönemleri için de uzun vadeli etkilere sahiptir (Fincham ve Cui, 2010, s. 5). Beliren yetişkinlik döneminde bireyin içinde bulunduğu romantik ilişki ve bu ilişkinin özelliklerinin hem kısa hem de uzun vadede bireyin ruh sağlığını etkilemesi kaçınılmazdır. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, iyi oluşu etkilemesi beklenen temel bir gelişimsel görev haline gelmektedir. Bu noktada, insanın özünde var olan yakın ilişki kurma ihtiyacının karşılanması iyi oluş ile bağlantılı olduğu açıktır (Kansky, 2018, s. 1). Özellikle romantik ilişkiler, bireylerin ait olma ihtiyacını karşılamakta olduğundan iyi oluşun önemli bir bileşenidir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 522). Bunun yanı sıra Freud (1910), Adler (1997) ve Frankl (1998) gibi önemli kuramcılar da sevme eyleminin bireylerin yaşamlarını anlamlı kılan eylemlerden olduğunu ifade etmektedirler (Akt. Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017, s. 603). Bu bağlamda düşünüldüğünde, beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki kurarak bunu sürdürme hedefine ulaşamama, bireylerin yaşamlarında çeşitli açılardan olumsuz etkiler yaratabilmesi sebebiyle düşük düzeyde iyi oluş ile bağlantılı olabilmektedir (Kansky, 2018, s. 6).

Araştırmalar, romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin romantik bir ilişkisi olmayan beliren yetişkinlere göre daha az fiziksel ve ruhsal sorunlar ile daha yüksek iyi oluş bildirmekte olduğunu ortaya koymaktadır (Beckmeyer ve Cromwell, 2019; s. 306; Braithwaite, Delevi ve Fincham, 2010, s. 10; Campbell, Sedikides ve Bosson, 1994, s.

403; Dush ve Amato, 2005, s. 623; Furman ve Collibee, 2014, s. 1158; Gomez-Lopez, Viejo ve Ortega-Ruiz, 2019, s. 18; Hudson, Lucas ve Donellan, 2020, s. 16; Korkut-Owen vd., 2017, s. 608). Ancak Roberson (2014, s. 2), romantik ilişki durumu yani romantik ilişkinin varlığı veya yokluğundan ziyade içinde bulunulan romantik ilişkinin kalitesinin bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu belirtmektedir. Romantik bir ilişki içinde olmak iyi oluşu tek başına açıklayamamakta, ilişkilerin yüksek kalitesi iyi oluşu artırma noktasında ön plana çıkmaktadır (Hudson vd., 2020, s. 16). Romantik ilişkilerin olumlu ve olumsuz yönleri, iyi oluşu farklı şekillerde etkileyebilmektedir ve iyi oluş daha çok ilişkinin olumlu yönlerinin ağır basması ile karakterizedir (Fincham ve Beach, 2010, s. 11). Sonuç olarak bireyin romantik ilişki durumunun yanı sıra; ilişkiden ve partnerinden algıladığı doyum, güven, bağlılık, yakınlık, tutku, aşk gibi bileşenlerden oluşan ilişki kalitesini ve bunun bireyin iyi oluşu üzerindeki etkisini değerlendirmek önemli gözükmektedir. Nitekim ilgili alanyazında, yüksek düzeyde romantik ilişki kalitesinin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Baker, McNulty, Overall, Lambert ve Fincham, 2012, s. 283; Chen, 2015, s. 68; Demir, 2008, s. 272; 2010, s. 306; Dush ve Amato, 2005, s. 620; Eryılmaz ve Doğan, 2013, s. 90; Gustavson, Roysamb, Borren, Torvik ve Karevold, 2016, s. 1309; Hawkins ve Booth, 2005, s. 466; Hudson vd., 2020, s. 16; Love ve Holder, 2016, s. 2420; Roberson, 2014, s. 86). Görüldüğü gibi romantik ilişki içinde olma ve bu ilişkilerin kalitesi, iyi oluşun temel bir bağlantısı olarak değerlendirilmektedir (Demir, 2008, s. 257).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için dönemin diğer bir konusu da kariyer gelişimidir. Beliren yetişkinlikte kariyer gelişimi, romantik ilişki deneyimlerine benzer bir seyir izlemektedir. Romantik ilişkilerde olduğu gibi, kariyer gelişiminde de ilk keşifler ergenlik döneminde başlamakta ancak beliren yetişkinlik döneminde seçim ve deneyimler daha ciddi ve kalıcı hale gelmektedir (Arnett, 2015, s. 170). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin karşı karşıya olduğu eğitime devam etme, işe girme ve kariyerde ilerleme ile ilgili gelişimsel görevleri başarıyla yerine getirmeleri ruh sağlıkları açısından önemlidir. Esasen kariyer bir işe yerleşme ile son bulmamaktadır. Bireylerin kariyer yaşamı boyunca karşılaşacakları çeşitli zorluklarla başa çıkmada ve değişimlere uyum sağlamada bireyin kariyer uyumu ön plana çıkmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kariyer gelişim sürecinde etkisi olan önemli kavramlardan biri olarak kariyer uyumu; bireyin kariyerleri boyunca mevcut ve beklenen görevleri, kariyer geçişleri ve travmalarla baş etme kaynaklarını kapsayan psikososyal bir yapıdır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 662). Kavram, özellikle 21. yüzyıl kariyer alanındaki ça-

lişmalarda önem kazanmış ve kritik bir beceri olarak değerlendirilmeye başlamıştır (Tladinyane ve Van der Merwe, 2016, s. 8). Kavramın önem kazanmasının nedeni, günümüzde kariyer kavramının değişerek belirsizlikler ve sık geçişler ile karakterize olmaya başlamasıdır. Ekonomik, sosyal ve teknolojik değişiklikler; yüksek işsizlik, daha fazla iş güvencesizliği gibi olumsuz çıktıları olan önemli sonuçlar doğurmaktadır (Johnston, 2018, s. 3). Bu sonuçlar, bireylerin eğitim hayatından iş yaşamına geçişte yeterince hazırlıklı olmaları ve istihdam edilebilirlik olasılığını artırmaları adına kariyer gelişim sürecindeki uyum yeteneklerini gerektirmektedir. Bireyin yetkinliğine karşın sürekli değişen çalışma şart ve ortamlarına uyum sağlama yeteneği, kariyer başarısının ayırt edici bir özelliği haline gelmiştir (Murphy, Blustein, Bohlig ve Platt, 2010, s. 179). Özellikle genç bireyler için başarılı bir kariyer gelişimi artık büyük ölçüde uyum sağlama yeteneklerine bağlıdır (Hirschi, Herrmann ve Keller, 2015, s. 3). Beliren yetişkinlerin eğitim hayatlarını tamamlayıp çalışma hayatına adım atmaları birçok kariyer geçişinin ilk basamağı olabilir ve bu süreç, zaman içinde başa çıkma becerileri ve uyum yeteneğini gerektirecektir (Murphy vd., 2010, s. 174). Bu bağlamda esneklik, yaşam boyu öğrenme ve bireyin kariyer inşasını vurgulayan kariyer uyumu kavramı daha çok beliren yetişkinlerin kariyer gelişimini açıklamak için kullanılmaktadır.

Kariyer uyumu, beliren yetişkinlik dönemi bağlamında bireyin hem üniversite eğitimi süresince hem de daha sonra çalışma hayatına başladıktan sonraki kariyer gelişiminde başarılı olmasını sağlayan süreçleri aydınlatmaktadır. Kariyer hazırlığı ve gelişimindeki merkezi yapılardan biri kariyer uyumudur (Hirschi, 2009, s. 3). Beliren yetişkinlerin eğitimleri sırasında mesleğe özgü bilgi ve beceriler edinmelerinin yanı sıra, kariyerle ilgili çeşitli zorlukları başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan kaynaklar geliştirmeleri gerekmektedir (Akkermans, Paradnike, Van der Heijden ve De Vos, 2018, s. 1). Bireylerin kariyerlerini başarılı bir şekilde yönetmeleri noktasında kariyer uyumu gibi yetkinliklere sahip olmaları, ayrıca iyi oluşlarını artırma noktasında da değerli bir kaynaktır. Kariyer uyumu, kariyer başarısı ve dolayısıyla iyi oluşu artırabilmektedir (Hartung ve Taber, 2008, s. 79). Bu bağlamda bireylerin kariyer uyumunun; gerek kariyer gelişimi, gerekse iyi oluşları için önemli etkileri olduğundan söz edilebilir. Beliren yetişkinlerin kariyer uyumunun, bireyin kariyer gelişimini kolaylaştıracağı ve böylelikle iyi oluşlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kariyer uyumunun yüksek olması bireyin iyi oluşu üzerinde etkilidir ve tersi yönde kariyer uyumunun düşük olmasının, bireylerin hem kariyer gelişimi hem de iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmesi olasıdır (Kırdök ve Bölükbaşı, 2018, s. 51). Nitekim kariyer uyumunun, hem kari-

yer hem de kariyer dışı bağlamda önemi vurgulanarak kariyer ile ilgili süreçlerin yanı sıra günlük yaşam zorluklarına da yanıt olarak kullanılabilmesi belirtilmekte; dolayısıyla kariyer uyumunun bir kişinin iyi oluşunu etkileyebileceğinden söz edilmektedir (Büyükgöze-Kavas, Duffy ve Douglass, 2015, s. 123; Johnston, Luciano, Maggiori, Ruch ve Rossier, 2013, s. 302; Rudolph, Lavigne ve Zacher, 2017, s. 23). Bu durum, kariyer uyumu ve iyi oluş ile ilgili alanyazın incelendiğinde de anlaşılmaktadır. Kariyer uyumunun iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Hirschi, 2009, s. 22; Johnston vd., 2013, s. 298; Kırdök ve Bölükbaşı, 2018, s. 51; Konstam, Çelen-Demirtaş, Tomek ve Sweeney, 2015, s. 7; Maggiori, Johnston, Krings, Massoudi ve Rossier, 2013, s. 447; Öztemel ve Yıldız-Akyol, 2019, s. 15; Ramos ve Lopez, 2018, s. 25; Rudolph vd., 2017, s. 23; Santilli, Nota, Ginevra ve Soresi, 2014, s. 15). Sonuç olarak, kariyer uyumu önemli bir kaynak olarak iyi oluşa ve olumlu yaşam işleyişine katkıda bulunabilmektedir (Johnston vd., 2013, s. 302).

Sağlıklı bir romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi ile eğitime devam etme ve iş bulma, beliren yetişkinlerde iyi oluş ile ilişkili en önemli gelişimsel konulardan ikisidir (Roisman vd., 2004, s. 124; Schulenberg, Bryant vd., 2004, s. 1121; Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008, s. 34). Beliren yetişkinlik döneminde bahsedilen iki alan bireylere yaşamlarında amaç, kimlik ve sosyal destek sağlayarak iyi oluşa pek çok katkı sunmaktadır (Wang ve Haworth, 2020, s. 25). Beliren yetişkinlikteki romantik ilişki ve kariyer alanındaki iki kritik gelişimsel görevin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi önemlidir ve bu, bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, psikoloji alanında önemli kuramcılardan Freud'un (1910, s. 264-265) belirttiği üzere ruh sağlığının ölçütleri sevmek ve çalışmaktır; yani sağlıklı insan sevebilen ve çalışabilen kişidir. Bu noktada, bireyin yaşamında iki önemli alan olan romantik ilişki ve kariyer konularının ve bunlarla ilgili değişkenlerin önemi açığa çıkmaktadır. Bu açıklamalardan hareketle; beliren yetişkinlikte iyi oluşu değerlendirme noktasında romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumunun katkılarını anlamak önemli görünmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını anlamada dönemin önemli konularından olan romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu incelenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluşunu açıklamada romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumunun rolünü incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, yetişkin hissetme düzeyi, romantik ilişki durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki kaliteleri, kariyer uyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumları ve kariyer uyumları iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Romantik bir ilişkisi olan beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerinin kalitesi ve kariyer uyumları iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Beliren yetişkinlik, bireylerin yaşamlarının herhangi bir aşamasında olduğundan daha fazla yaşamı yönlendirmeleri gereken bir dönem olarak yetişkinliğe başarılı bir geçiş için zorlu deneyim ve görevleri içermektedir (Shulman, Feldman, Blatt, Cohen ve Mahler, 2005, s. 577). Beliren yetişkinler özellikle bu dönemde kariyer gelişimlerini hızlandırmaya başlama, sağlıklı bir romantik ilişki başlatarak sürdürme gibi gelişimsel hedeflere ulaşmaya çalışmaktadırlar. Bu dönem diğer yaşam dönemlerinden farklı olarak özellikle romantik ilişki ve kariyer alanlarında yoğun keşifler gerektirmektedir. Bu keşif süresince bireyler, önemli seçimler yapmakta ve bu dönemde meydana gelen olayları yaşamlarındaki en önemli olaylar olarak tanımlamaktadırlar (Martin ve Smyer, 1990, s. 294). Bu noktada, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin iyi oluşları üzerinde hem olumlu ve olumsuz yönde hem de kısa ve uzun vadede etkili olabilecek faktörler olarak bu dönemin gelişimsel özellik ve görevleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Beliren yetişkinlik, bireylerin 18-25 yaşlar arasında olduğu ve dolayısıyla bireyin yaşamı üzerinde önemli etkileri olan üniversite yıllarını kapsayan bir gelişim dönemidir. Özellikle üniversite döneminde bireylerin romantik ilişkileri önem kazanmakta ve bireyin gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Bunu destekler biçimde bazı araştırmalar, romantik ilişkilerin üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturduğunu (Gable, Reis, Impett ve Asher, 2004, s. 239) ve çoğu üniversite öğrencisinin, romantik ilişkilerini en yakın ilişkiler olarak gördüğünü ortaya koymakta-

dır (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989, s. 794). Bunun yanı sıra, beliren yetişkinlik döneminde çok sayıda beliren yetişkin istikrarsız bir şekilde romantik ilişki deneyimlerinde bulunsa da (Shulman ve Connolly, 2013, s. 30) aynı zamanda beliren yetişkinlerin büyük çoğunluğu evliliği bir hedef olarak algılamakta ve planlamaktadır (Carroll, Willoughby, Badger, McNamara-Barry ve Madsen, 2007, s. 225). Evlilik, yetişkinlik ölçütlerinden biri olarak görülmektedir (Settersen ve Ray, 2010, s. 20) ve ülkemizde evlenme yaşlarını anlamak üzere Türkiye İstatistik Kurumu (2020) verileri incelendiğinde, ilk evlilik yaşının her iki cinsiyette de artarak daha çok 25-29 yaş aralığına denk geldiği göze çarpmaktadır. Bu veriler, Türkiye’de evliliklerin çoğunluğunun beliren yetişkinlik döneminin son zamanlarına doğru gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bilgi, beliren yetişkinlerin romantik ilişki deneyimlerinin anlaşılmasının ve bireylerin yaşamlarına etkisinin incelenmesinin önemli olduğunu düşündürmektedir. Beliren yetişkinlerin içinde bulunduğu romantik ilişki ve bu ilişkinin kalitesinin, bireyin daha sonraki ilişkilerinin kalitesini ve istikrarını öngördüğü bulgusundan hareketle (Fincham ve Cui, 2010, s. 5); bu dönemde kaliteli ve istikrarlı romantik ilişki deneyimleri geçirmiş bireylerin, çoğu beliren yetişkin için bir hedef olan evlenme ve evliliği sağlıklı biçimde sürdürme olasılıklarının yüksek olacağı düşünülebilir. Sonuçta; romantik ilişkiler ve bu ilişkilerin yüksek kalitesinin, bireyin ait olma ve sosyal destek gibi önemli ihtiyaçlarını karşılaması (Eryılmaz ve Doğan, 2013, s. 91) ve gelişimsel bir hedefe ulaşılması dolayısıyla bireyin iyi oluşunu olumlu yönde etkilemesi söz konusudur (Messersmith ve Schulenberg, 2010, s. 29; Nurmi ve Salmela-Aro, 2002, s. 391).

Beliren yetişkinlerin bu dönemde kurduğu romantik ilişkiler, hem gelişimsel görevlerini başarıyla yerine getirme hem de iyi oluşunu destekleme adına büyük önem taşımaktadır. Genel olarak, romantik ilişkiler ve iyi oluş arasındaki bağlantıyı ele alan çok sayıda araştırma yapılmıştır ancak bu çalışmaların büyük bir kısmının evlilik odaklı çalışmalar olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ilgili araştırmalar, ilişkilerin niteliklerini göz önünde bulundurmadan iyi oluşu yalnızca ilişki durumu ile ilişkilendirmiştir (Kansky, 2018, s. 14). İyi oluşu değerlendirme açısından yalnızca romantik ilişkinin varlığı veya yokluğunu incelemek yeterli görünmemekte, ilişkinin kalitesi gibi değişkenlerin de incelenmesi iyi oluşa dair geniş bir bilgi sunması adına önem taşımaktadır (Demir, 2008, s. 257; Dush ve Amato, 2005, s. 611; Hudson vd., 2020, s. 16; Roberson, 2014, s. 2). Bu nedenle bu çalışma, beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş üzerinde romantik ilişki durumunun yanı sıra romantik ilişki kalitesini de değerlendirmekte olduğundan önemlidir.

Araştırmada iyi oluş ile ilişkisi ele alınan ve beliren yetişkinlik döneminin diğer bir önemli konusu olan kariyer gelişimi, çeşitli aşamalardan oluşan yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Beliren yetişkinler, üniversite yılları boyunca eğitim alarak iş yaşamına hazırlanmaktadır. Bu dönemdeki bireylerin kariyer gelişimlerinde önemli bir kavram olan kariyer uyumu, günümüz koşulları düşünüldüğünde üzerinde durulması gereken konulardandır. Özellikle günümüz ekonomik ve çevresel koşullarında beliren yetişkinler, psikolojik sıkıntıya daha açık hale gelmektedirler ve depresif belirtiler ile davranış bozuklukları geliştirme açısından yüksek risk altındadırlar (Kuwabara, Van Voorhees, Gollan ve Alexander, 2007, s. 317). Dolayısıyla, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin ruh sağlığı dalgalanmalara maruz kalmaktadır (Schulenberg, Sameroff vd., 2004, s. 801). Bu noktada uyum becerileri, beliren yetişkinlerin karşılaştığı sıkıntıların başarılı bir şekilde yönetilmesi ve üstesinden gelinmesi için kritik öneme sahiptir (Armstrong, Dedrick ve Greenbaum, 2003, s. 66). Uyum sağlama becerilerinin önemi, bireyin kariyer gelişimi noktasında da söz konusudur. Mevcut istihdam dünyasında, beliren yetişkinler işsizlik konusunda büyük risk altındadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2020) güncel verilerine göre, ülkemizde genç nüfusu oluşturan 15-24 yaş arasındaki bireylerde işsizlik oranı hafif azalma eğiliminde olsa da bu oranın yüksek olduğu ve bu grup içerisinde en fazla işsizlik oranına sahip grubun yükseköğretim mezunları olduğu görülmektedir. İşsizlik statüsünün iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir ve beliren yetişkinlerin iş bulma yeteneği, iyi oluşlarını sürdürmeleri için önemlidir (McKee-Ryan, Song, Wanberg ve Kinicki, 2005, s. 67; Paul ve Moser, 2009, s. 271). Araştırmalar, işsizliğin depresyonun artmasına (Dooley, Prause ve Ham-Rowbottom, 2000, s. 430) ve öz saygının azalmasına (Galambos, Barker ve Krahn, 2006, s. 362) yol açabileceğini göstermektedir. Kariyer uyum yetenekleri daha yüksek olan bireylerin iş bulma becerileri (Guan vd., 2013, s. 568; Guzman ve Choi, 2013, s. 206; Koen, Klehe, Van Vianen, Zikic ve Nauta, 2010, s. 405), kariyer planlama becerileri (Hirschi vd., 2015, s. 7; Taber ve Blankemeyer, 2015, s. 26) ve kariyer başarısı (Koen, Klehe ve Van Vianen, 2012, s. 404) daha yüksektir. Kariyer uyumu, olumlu kariyer çıktılarının yanı sıra bireyin iyi oluşunda etkisi olan koruyucu bir faktör olarak görülebilir (Johnston vd., 2013, s. 302). Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan bireylerin lisans ve lisansüstü düzeyde eğitimlerine devam eden bireyler oldukları göz önüne alındığında, bu bireylerin karşılaşılabilecekleri işsizlik ve iş değişiklikleri gibi kariyer krizleriyle başa çıkma becerilerinin gelişmiş olmasının önemi açıktır. Bu beceriler, kariyerle ilgili olumlu çıktılar doğurma-

nın yanı sıra bireylerin iyi oluşlarına da etki edebilecek kaynaklardır. Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını etkileyebilecek kariyer uyumlarını anlamak önemli görünmektedir.

Özetle, kariyer gelişimi ve romantik ilişki ile ilgili deneyimler, beliren yetişkinler için yetişkin yaşamının inşa edildiği temeller olarak yaşamın merkezi bir parçası haline gelmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde kariyer gelişimi ve romantik ilişkiler ile ilgili gelişimsel görevleri yerine getirmenin bilinen önemine rağmen, bu gelişimsel görevlerin iyi oluş ile ilişkisi ve iyi oluşa katkısı yeterince üzerinde durulan bir konu değildir. Oysa, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin başarılı bir şekilde kurulması ve sürdürülmesi ile kariyer uyumunun hem içinde bulunulan zaman hem de yaşamın sonraki aşamaları için önemli yansımaları olabilir.

Yurtiçi ve yurtdışı alanyazın incelendiğinde, beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu ile ilişkilerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İlgili araştırmanın beliren yetişkinlik döneminde iyi oluşun açıklanmasına ilişkin teorik alanyazına katkı sağlayacağı ve bu araştırmadan elde edilen bulguların, alanda hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma süreçlerinde teori ve uygulama konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, iyi oluşu artırmaya yönelik uygulama programlarında beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu ve ilişki kalitesi, kariyer uyumu ve alt boyutlarının da eklenebileceği düşünülmektedir. Son olarak, özellikle yurtiçi alanyazında sınırlı sayıda çalışmada ele alınan PERMA modelinin, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumunun ülkemizdeki çalışmalarının görece az olması nedeniyle bu çalışma önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda iyi oluşu, beliren yetişkinlik dönemine ait özellikler ile ele alarak çok boyutlu incelemenin ruh sağlığı alanındaki teori ve uygulamalar için önemli katkıların olacağı düşünülmektedir. Bu durumdan yola çıkılarak ve alanyazındaki araştırmaların sonuçları, sınırlılık ve önerileri de dikkate alınarak romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumunun beliren yetişkinlerin iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Bu araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarında yer alan soruları içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Bu çalışma kapsamındaki araştırma grubunun evrenin görüş ve eğilimlerini yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada uygun örneklem yaklaşımı kullanılmakta olup veriler çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır.
2. Beliren yetişkinlik dönemi 18-25 yaşları arasındaki bireylerin tamamını kapsamaktayken, bu araştırmada eğitimlerine devam etmekte olan yalnızca lisans ve lisansüstü öğrencilerden veri toplanmıştır.
3. Bu araştırma; araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu, PERMA İyi Oluş Ölçeği, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin ölçtüğü değişkenlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Beliren yetişkinlik: Beliren yetişkinlik; gelişim psikoloğu Arnett tarafından ortaya atılan, 18 yaş civarlarında başlayan ve 25 veya sona erme zamanının değişkenliği nedeniyle 29 yaşlarına kadar sürebilen, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir dönem olup ergenlikten ve yetişkinlikten farklı, kendine özgü özellikler gösteren bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000, s. 469).

İyi oluş: İyi oluş, genel bir tanım ile psikolojik açıdan üst düzeyde işlevsellik ve deneyimler ile açıklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001, s. 142). Bu çalışma kapsamında iyi oluş, Martin Seligman (2011) tarafından ortaya konulan PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) çok boyutlu iyi oluş modeli bağlamında ele alınmıştır. PERMA modelinde iyi oluş; bireylerin olumlu duygulara sahip olması, bağlanma (akış) yaşamaları, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmaları, yaşamda anlam bulmaları (yaşam amacının farkındalığı) ve başarıya sahip olmaları (hedeflere ulaşma adına çaba sarf etmek) şeklinde beş boyutun birleşiminden oluşmaktadır (Seligman, 2011, s. 16).

Romantik ilişki durumu: Romantik ilişkinin varlığı ve yokluğu ile açıklanmaktadır.

Romantik ilişki kalitesi: Romantik ilişki kalitesi; ilişki doyumu, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk bileşenlerinden oluşmakta olup en genel anlamıyla ilişkiden elde edilen duygusal doyum olarak tanımlanabilmektedir (Fletcher, Simpson ve Thomas, 2000, s. 340).

Kariyer uyumu: Kariyer uyumu “bir bireyin mesleki rollerindeki var olan ve olası görev, geçiş ve travma durumları ile başa çıkma kaynaklarını gösteren psikososyal bir yapıya” atıfta bulunmaktadır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 662).

1.7. Kısaltmalar

KUYÖ: Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği

ARİKÖ: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde pozitif psikoloji, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından iyi oluş ve çalışma kapsamında ele alınan iyi oluş modeli PERMA, beliren yetişkinlik dönemi ve iyi oluş, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu ile ilgili kavramsal çerçeve açıklanmakta ve alanyazındaki ilgili araştırmalar incelenmektedir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Psikolojideki en yeni yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen pozitif psikoloji, 1990'ların sonlarından itibaren öne çıksa da pozitif psikoloji terimi ilk olarak 1954 yılında Maslow (1954, s. 201) tarafından, motivasyon ve kişilik ile ilgili çalışmalarda kullanılmıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımı, 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanı olan Martin Seligman'ın psikoloji alanında farklı bir bakış açısına ihtiyaç olduğu düşüncesi üzerine temellenmiştir. Seligman (1998) "İnsanın Güçlü Yönlerinin İnşası (Building Human Strength)" yazısında geleneksel psikoloji yaklaşımlarını patoloji odaklı olması yönüyle eleştirmiş ve psikolojiyi bu odaktan çekerek pozitif psikolojik yapıların önemini vurgulamıştır. Seligman (2000), Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık konferansında pozitif psikolojiden bahsetmiş ve Mihaly Csikszentmihalyi ile birlikte çıkardıkları tamamen pozitif psikoloji içerikli dergi özel sayısını yayınlamışlardır.

Psikoloji alanında özellikle II. Dünya Savaşı sonrasında bireylerin ruhsal sıkıntılarının çözümüne, yaşama uyumunu bozan faktörlere odaklanan patoloji temelli çalışmalar görülmektedir. Pozitif psikoloji; baskın bir şekilde psikopatolojik durum ve rahatsızlıklara odaklanıldığını, psikoloji biliminin amacının yalnızca psikolojik sorun ve rahatsızlıkların olmayışına indirgendiğini fakat sağlıklı olmanın bundan çok daha fazlası olduğunu savunmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 7). Pozitif psikolojinin bakış açısına göre, bireylerin yaşadığı sorun ve olumsuzlukların çalışılması oldukça önemli olmakla birlikte bu çalışmalar insan potansiyelinin geliştirilmesi ve daha iyiye doğru yönlendirilmesi hakkında yeterli bilgi sunamamaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000, s. 7) psikoloji yalnızca patoloji ve bozuk olanı tamir etmek adına yapılan çalışmalardan ibaret değildir; bunların yanında en iyiye doğru yönlendirip beslemek adına çalışır ve iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim, oyun gibi birçok farklı boyutu içeren kapsamlı bir alandır. Bu düşünceden hareketle pozitif psikoloji,

olumlu özelliklere ve potansiyeli geliştirme yollarına, mutluluk ve iyi olma, yaşama uyum sağlama gibi konulara yönelmiştir. Pozitif psikolojinin üç önemli boyutundan ilki bireylerin pozitif yaşam deneyimleridir. Bireylerin olumlu yaşam deneyimleri, geçmiş yaşantılarına yönelik iyi oluş ve memnuniyet hissetmelerini, geleceğine dair umutlu ve iyimser bakış açısına sahip olmalarını, içinde bulunulan zamanda akış ve mutluluk duygusunu deneyimlemelerini içermektedir. Pozitif psikolojinin diğer bir boyutu bireylerin sahip olduğu pozitif özelliklerdir. Bu pozitif özellikler sevmeye, affetmeye, azim, bilgelik, sorumluluk gibi özelliklerdir. Üçüncü boyut ise pozitif kurumlar ile ilgili olup iyi vatandaş olma, özgeci davranışlar sergileme, sorumluluk alma, çalışma etiğine uygun hareket etme gibi özelliklere önem vermekte; insanların kendilerine ve topluma yararlı bireyler olmalarını sağlayacak çeşitli kurumları oluşturmaya ve geliştirmeye odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5).

Pozitif psikoloji; bireylerin, toplum ve kurumların ideal işleyişine katkıda bulunan koşul ve süreçleri inceleyen bir alandır (Gable ve Haidt, 2005, s. 104). Pozitif psikolojinin amacı, psikolojinin odak noktasındaki yalnızca olumsuz ve bozuk olanı tamir etmekle meşgul olmaktan olumlu nitelikleri inşa etmeye kadar uzanan bir değişimi oluşturmaya başlamaktır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006, s. 6). Pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte, psikoloji alanının olumsuz ile olumlu durum ve özellikler noktasında bir denge kazanarak ilerleyeceğine işaret edilmektedir (Wood ve Tarrrier, 2010, s. 820). Pozitif psikoloji, psikoloji alanyazınında giderek artan önemli bir etkiye sahiptir ve pozitif psikolojinin psikolojinin dilini ve birçok yaklaşımı da etkilediği düşünülmektedir (Wong, 2011, s. 69). Pozitif psikolojinin gelecekte kapsamını genişleterek daha geniş anlamda psikolojiyle ve ekonomi, sosyoloji, antropoloji gibi diğer disiplinlerle ilişkisini ortaya koyması ve en önemlisi bütünsel insan gelişimini anlama ve geliştirmeye katkı sağlaması beklenmektedir (Linley vd., 2006, s. 8).

Pozitif psikolojinin en önemli kavramlardan biri iyi oluş kavramıdır. Nitekim, insan doğasını incelerken iyi oluşu, mutluluğu, pozitif özellikleri temel alacak çalışmaların gerçekleştirilmesi insan ruh sağlığının önemini ortaya koyulması açısından oldukça önemlidir (Seligman, 2002a, s. 8). Pozitif psikoloji içerisinde iyi oluş, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde mutluluk, sağlık ve gelişim için şemsiye bir terim olarak görülmektedir (Wong, 2011, s. 75). Pozitif psikoloji, iyi oluş kavramına dair pek çok bakış açısı sunarak kavramın anlaşılması ve geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

2.2. İyi Oluş

Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ile birlikte akımın önemli kavramlarından olan iyi oluş, yoğun olarak üzerinde durulan konulardan biri olmuştur. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre iyi oluş; alanın temel bir konusu olarak olumsuz psikolojik durumun olmamasından ziyade bireyin gelişimine odaklanmaktadır. Düşünüldüğünde, her birey için iyi hissetmenin bir amaç olduğu açıktır ve iyi oluş, “açık bir şekilde arzu edilen bir psikolojik durum” olarak tanımlanmıştır (Schmutte ve Ryff, 1997, s. 551). İyi oluş, bireyler için temel bir hedeftir ve insanlar “iyi yaşam”ı arzu etmektedirler (Diener, 2000, s. 34; Huppert, 2014, s. 1). İyi yaşam, yüksek düzeyde iyi oluş ile temsil edilmekte olup hem bireysel hem de toplumsal boyutta yararlı sonuçlar sağlamaktadır (Diener, Pressman, Hunter ve Delgado-Chase, 2017, s. 151; Huppert, 2009, s. 154; Keyes, 2007, s. 104; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 846).

Esasen bireyin iyilik hali ve iyi yaşamın göstergelerinin neler olduğu felsefe, din, psikoloji gibi pek çok alanda uzun yıllardır tartışılmaktadır. Bu doğrultuda, iyi oluş ile ilgili alanyazın incelendiğinde iyi oluş yaklaşımları ve tanımlarının farklılaştığı görülmektedir. Dodge, Daly, Huyton ve Sanders (2012, s. 222), iyi oluş kavramına ilişkin ortak bir görüş bulunmadığını ifade etmektedirler. Farklı iyi oluş yaklaşımlarında ortak bir nokta olarak kavramın, farklı boyutların bir birleşimi olduğu göze çarpmaktadır. Geçmişten günümüze kadar iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda iyi olma, iyilik hali, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca iyi oluş, mutluluk, sağlık, refah gibi kavramlar birbirinin yerine sıklıkla kullanılmıştır.

İyi oluşu açıklamaya yönelik yaklaşımlar incelendiğinde, bu kavramın hazcı (hedonik) ve psikolojik işlevsellik (ödomonik) şeklinde iki temel bakış açısına dayandırıldığı görülmektedir. Ryan ve Deci (2001, s. 143) bütünleştirici bir bakış açısı ile iyi oluşu iki geniş gelenek halinde değerlendirmektedir. Bu iki gelenekten biri mutluluğa (hedonik iyi oluş), diğeri ise insan potansiyeline (ödomonik iyi oluş) vurgu yapmaktadır. Ryan ve Deci'ye (2001, s. 143) göre, hazcılık anlamına gelen hedonizm bakış açısından iyi oluş zevk almak ve mutluluk; işlevsellik anlamına gelen ödomonizm bakış açısından ise iyi oluş insanın potansiyellerini gerçekleştirebilmesidir. Bu iki yaklaşım iyi oluşu değerlendirirse de, iyi olmanın ne anlama geldiği ile ilgili farklı odak noktalarına sahiptirler (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007). Bu iki gelenekten doğmuş iyi oluş yaklaşımlarından biri hazcı (hedonik) bir temelde öznel iyi oluş, diğeri ise psikolojik işlevsellik (ödomonik) temelinde psikolojik iyi oluştur (Ryan ve Deci, 2001, s. 143).

Öznel iyi oluş, 1950’lerde yaşam kalitesini ölçmeye çalışan ve öznellik ile giderek daha fazla ilgilenen bir bilimsel eğilimin parçası olarak; psikolojik iyi oluş ise 1980’lerde bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelinin altını çizen önceki yaklaşımlardan yararlanılarak gelişmiş olsa da her iki yaklaşım da temelde insanın hayatını neyin iyi kıldığını incelemektedir (Keyes vd., 2002, s. 1017).

Hedonik (hazcı) bir temelde öznel iyi oluş, bireyin iyilik halini bireyin kendisinin, kendi bakış açısından değerlendirebileceği düşüncesine dayanmaktadır. Bu bağlamda iyi oluş Diener (1984, s. 542) tarafından bireyin bilişsel ve duyuşsal bakımdan kendi yaşamına yönelik değerlendirmeleri olarak tanımlanmıştır. Bireyin yüksek düzeyde olumlu ve düşük düzeyde olumsuz duygular deneyimlemesi ile bireyin yaşamdan aldığı yüksek doyum öznel iyi oluşu tanımlamaktadır (Diener, 2000, s. 34; Ryan ve Deci, 2001, s. 144). Öznel iyi oluşun olumlu duygular ve yaşam doyumunu bileşenleri, kavramı haz ve mutluluk kavramları ile ilişkili kılmaktadır. Hedonik (hazcı) yaklaşımda ele alınan iyi oluş, yaşamın amacının olabildiğince fazla sıklıkta ve yüksek düzeyde tatmin duygusu deneyimlemek olduğunu savunarak iyi oluşu bireyin mutluluk ve haz duyduğu anların bütünü şeklinde ele almaktadır (Ryan ve Deci, 2001, s. 143). Hedonik (hazcı) yaklaşım bağlamında öznel iyi oluş, genellikle olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak değerlendirilmekle birlikte daha çok mutluluk olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluşun “iyi yaşam” için gerekli ama yeterli bir koşul olmadığı ileri sürülmüştür (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s. 405). Benzer şekilde, ödomonik (işlevsellik) yaklaşımda da yaşamda keyif verici her şeyin bireyler için iyi ve olumlu algılanamayacağı ve iyi oluşu geliştiremeyeceği vurgulanmakta; öznel mutluluğun iyi oluş ile aynı şey olmadığı belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2001, s. 146). Ryff (1989, s. 1069) iyi oluş kavramının; yalnızca bir duygulanım ve yaşamdan alınan doyum konusu olmadığını savunarak psikolojik işlevselliği belirleyen etmenlerin değerlendirilmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Öznel iyi oluş geleneği, iyi oluşu genel yaşam doyumunu ve mutluluk açısından formüle ederken psikolojik iyi oluş geleneği ise insan gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarına vurgu yapmaktadır (Keyes vd., 2002, s. 1008). Psikolojik işlevsellik (ödomonik) açısından incelendiğinde iyi oluş, bireyin doyum olarak yaşamasının yanında potansiyelini gerçekleştirmesi ile de ilgilidir. Bu bakış açısı iyi oluşu, ulaşılabilecek bir sonuç olarak görmemekte; iyi oluşu daha çok bir süreç olarak kavramsallaştırmaktadır. Psikolojik iyi oluş çok boyutlu bir yapıdır ve bu yapı; kendini kabul, özerklik, yaşam amacı, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim ve çevre hâkimiyeti bileşenlerinden oluşmaktadır (Ryff, 2014, s. 11). Bu noktada psikolojik iyi

oluş, bireyin kendine karşı olumlu tutumunu, özerklik duygusuna sahip olmasını, hedefler belirlemesini ve bu hedeflere ulaşmak için çabalamasını, çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurmasını, potansiyelini gerçekleştirmeye çalışmasını, fırsatları yönetmesini içeren bir kavramdır (Ryff ve Singer, 1996, s. 20-23).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir (Keyes vd., 2002, s. 1009). Bu iki yapının büyük ölçüde bir örtüşmeyi yansıtan birçok özelliği paylaştığı ileri sürülmüştür (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008, s. 226; Ryan ve Deci, 2001, s. 148). Bu noktada iyi oluş; daha kapsamlı bir ifadeyle mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguların yaşanması, bir amaç duygusuna sahip olma, olumlu ilişkiler yaşama gibi iyi hissetme ile iyi işleyişin bir birleşimi olarak tanımlanabilir (Huppert, 2009, s. 137). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının ilişkililiğin yanı sıra, alandaki birçok araştırmacı iyi oluş kavramının tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmasının yeterli olmadığını fark etmiştir. Bu farkındalıkla birlikte zaman içerisinde hedonik ve ödomonik gibi farklı yaklaşımların birleştirilmesinden oluşan çok boyutlu iyi oluş modelleri ortaya konmuştur (Ryan ve Deci, 2001, s. 148). Çok boyutlu modeller, iyi oluş kavramının yalnız bir boyut ile açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapıda olduğunu vurgulayarak iyi oluşun en iyi şekilde birden fazla alandaki göstergelerin bir profili olarak tanımlanabileceği fikrine dayanmaktadır (Butler ve Kern, 2016, s. 2). İyi oluş, hem hedonik hem de ödomonik boyutlardan oluşan çok boyutlu bir yapı olarak giderek daha fazla tanınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001, s. 148). Çok boyutlu iyi oluş yaklaşımları incelendiğinde, Diener'in (1984) öznel iyi oluş ve Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş yaklaşımlarına ek olarak Keyes'in (2002, s. 209) iyi oluşu duygusal, psikolojik ve sosyal açılardan ele aldığı görülmektedir. Huppert ve So (2013, s. 842) ise iyi oluşun depresyon ve anksiyete belirtilerinin tersi olacak biçimde on olumlu bileşeni olduğunu vurgulamaktadır. Bu olumlu bileşenler; yetkinlik, duygusal istikrar, bağlılık, anlam, iyimserlik, olumlu duygu, olumlu ilişkiler, dayanıklılık, öz saygı ve canlılıktır. Diğer bir kuram Wong (2011, s. 70) tarafından ortaya atılmıştır ve bu kuram, iyi oluşun ona katkıda bulunan hedonik mutluluk, işlemsel mutluluk, ödomonik mutluluk ve kaironik (manevi) mutluluk bileşenlerinden oluştuğunu ancak bu bileşenlerin kişiye, bağlam ve koşullara bağlı olarak farklı şekillerde bir araya geldiklerini ifade etmektedir. Rusk ve Waters (2015, s. 6) da pozitif psikoloji konuları ile ilgili çalışmaların nicel bir analizi yoluyla algılama ve başa çıkma, dikkat ve farkındalık, duygular, hedef ve alışkanlıklar, erdemler ve ilişkiler boyutlarından oluşan bir pozitif işleyiş modeli oluşturmuştur. Bu çok boyutlu yapıların

çoğu, iyi oluşa temel olan benzer kavramları içermektedir. Örneğin yaklaşımların çoğunda dikkati çeken olumlu duygular, ilişkiler ve yaşamda anlam gibi boyutların yer almasıdır.

Alanyazında hedonik ve ödomonik iyi oluşun ne şekilde ilişkili olduğuna bakılmaksızın iyi ve mutlu bir yaşamın hem kişinin potansiyelini geliştirmeye hem de zevkli deneyimlere yönelik çabasını içerdiği, dolayısıyla her iki dinamiğin de iyi yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğu ifade edilmektedir (Vitterso, Soholt, Hetland, Thoresen ve Roysamb, 2009, s. 14). Sonuç olarak, iyi oluşu yalnızca öznel veya psikolojik iyi oluş olarak ele almaktansa hem öznel hem de psikolojik iyi oluşun bileşenlerinden oluşan daha kapsamlı bir iyi oluş modelinin; iyi oluşu açıklamak adına daha yeterli ve kullanışlı olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında iyi oluş kavramını ele alan farklı yaklaşımların kavramsallaştırma çalışmaları ve bu çalışmalarda yer alan kuramsal benzerlik ve farklılıklar dikkate alınarak pozitif psikoloji kapsamında oluşturulan çok boyutlu ve kapsamlı iyi oluş modellerinden biri PERMA iyi oluş modelidir.

2.2.1. PERMA iyi oluş modeli

İyi oluşu inceleme ve geliştirme, pozitif psikolojinin amaçlarından biridir. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan iyi oluş kavramını açıklamak adına farklı bakış açılarını temel alan çok çeşitli kuram ve modeller geliştirilmiştir. Psikoloji alanında uzun yıllardır iyi ve tatmin edici bir yaşama neyin katkıda bulunduğunu anlamak için oluşturulan teorik içeriğin yanı sıra deneysel çalışmalar da yürütülmektedir. Bu çabalar sonucu yeni tanımlar ve modeller oluşmakta ve iyi oluş ölçütleri çoğalmaktadır (Goodman, Disabato, Kashdan ve Kauffman, 2018, s. 1). İyi oluşu tek bir boyuttan ziyade çok boyutlu bir yapı olarak ele alan modeller artmaktadır ve bu iyi oluş modelleri, iyi yaşamı destekleyecek farklı faktörlerin nasıl birlikte işlediğini anlamak üzere geliştirilmektedir (Diener, 1984; Huppert ve So, 2013; Keyes, 2002; Rusk ve Waters, 2015; Ryff, 1989; Seligman, 2011; Wong, 2011).

Çok boyutlu modellerden biri olan PERMA iyi oluş modelinin kurucusu Seligman (2011), iyi oluşu tanımlarken Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen sağlık tanımından yola çıkmış ve hastalığın yokluğuna olumlu duyguların varlığını eklemekle yoluyla iyi oluşu açıklamaya çalışmıştır (Scorsolini-Comin, Koller, Fontaine ve Santos, 2012, s. 667). Seligman (2002), iyi oluş modeli geliştirme sürecinde ilk olarak otantik mutluluk teorisini ortaya atmıştır. Bu teoriye göre, pozitif psikolojinin temel konusu olan ve yaşam doyumu ile ölçülen mutluluk; duygular, bağlanma ve anlam olmak üzere

üç öğeden oluşmaktadır. Seligman (2010, s. 234), yaşam doyumunun mutluluğun ölçülmesinde oldukça önemli bir yere sahip olduğunu belirtse de çalışmaları sonucu yaşam doyumu kavramının anlık olarak olumlu ruh halini ölçmesi ve kişilerarası ilişkiler, başarılar gibi önemli unsurları kapsamaması dolayısıyla mutluluk teorisinde merkezi bir yerde konumlandırılmayacağını ifade etmiştir. Buradan hareketle insan gelişiminin çok yönlü doğasını vurgulayarak otantik mutluluk teorisindeki duygular, bağlanma ve anlam boyutlarına olumlu ilişkiler ve başarı olmak üzere iki boyut daha eklemiştir; teorisini beş boyutlu iyi oluş olarak revize etmiştir (Jayawickreme, Forgeard ve Seligman, 2012, s. 334). Seligman'ın otantik mutluluk teorisini güncelleyerek iyi oluşa yaptığı vurgu, temelde yalnızca bireylerin ruh halleri ile ilgilenen bir teorinin yersiz olacağı fikrinden ortaya çıkmıştır ve dolayısıyla pozitif psikolojinin asıl amacının mutluluktan ziyade iyi oluş olduğu düşüncesini ortaya çıkarmıştır (Seligman, 2010, s. 234).

Seligman'a (2011, s. 24) göre, mutluluk bir "şey" olarak pozitif psikolojinin konusu değildir. Pozitif psikolojinin konusu bir "yapı" olarak iyi oluşur. Otantik mutluluk teorisi, mutluluğu bir "şey" olarak bireylerin yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını gösteren yaşam doyumuyla tanımlayan bir girişimdir. Otantik mutluluk teorisinin genişletilmesi ile ortaya atılan çok boyutlu PERMA modeli ile birlikte, pozitif psikolojinin konusunun bir "yapı" olarak iyi oluş olduğu ve iyi oluşun her biri iyi oluşa katkıda bulunan birkaç ölçülebilir öğeye sahip "şey"ler olduğu vurgulanmaktadır (Seligman, 2011, s. 15). PERMA modeli, bireylerin özgürce seçtikleri bu şeylerin "kendini iyilikleri için" (Seligman, 2011, s. 97) olduğu temeline dayanmaktadır.

Pozitif psikolojide iyi oluşun, hem hedonik (mutluluk, yaşam doyumu, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu) hem de ödonomik (anlam, başkalarıyla olumlu ilişkiler) bileşenlerden oluştuğunu ifade eden görüşler artmaktadır. Bu bağlamda, hedonik ve ödonomik bileşenleri içeren güncel modellerden biri Seligman'ın (2011) modeli olarak belirtilmektedir. Kuramdaki boyutların İngilizce baş harfleri ile isimlendirilen bu çok boyutlu iyi oluş modeli, çeşitli kuramların tek çatı altında birleştirilmiş bir hali olarak olumlu duyguları, bağlılığı, olumlu ilişkileri, anlamı ve başarıyı içeren öğelerden oluşmaktadır (Seligman, 2011, s. 16). Modelin içerdiği öğeler, diğer bazı çok boyutlu iyi oluş teorilerinden farklı olarak ödonomik (anlam, olumlu ilişkiler) ve hedonik (olumlu duygular) bileşenler ile diğer iyi oluş teorilerinde daha az yer verilen bileşenleri (bağlılık, başarı) içermektedir (Coffey, Wray-Lake, Mashek ve Branand, 2016, s. 4). Bu noktada model, olumlu duyguların ele alınması açısından öznel iyi oluş yaklaşımını; bağlılığın ele alınması açısından akış, amaç ve etkinlik kuramlarını; iyi ve

sağlıklı ilişkilerin önemini ele alması bakımından sosyal ve psikolojik iyi oluş kavramlarını; anlam ve başarıyı ele alması bakımından ise psikolojik iyi oluşu açıklamaktadır (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017, s. 63). Sonuç olarak, iyi oluş yaklaşımları değerlendirildiğinde modelin daha kapsamlı ve güncel olduğu dikkat çekmektedir.

PERMA modelini oluşturan beş öge değerlendirilebilir ve öğrenilebilir öğeler olarak (Demirci vd., 2017, s. 61) her biri, daha yüksek düzeyde bir iyi oluş yapısına hizmet etmek üzere uyum içinde çalışmaktadır (Coffey vd., 2016, s. 3). PERMA modelini oluşturan bileşenlerin her biri ona katkıda bulunmakta, hiçbiri tek başına iyi oluşu vermemektedir. Modelin tüm bileşenleri, bireyin iyi oluş düzeylerinde etkisi olacak şekilde ve daha çok kombinasyon halinde çalışmaktadırlar. Modeldeki her bir boyut iyi oluşa katkıda bulunmakta, diğer öğelerden bağımsız olarak da tanımlanıp ölçülebilmektedir ve bireyler her bir öğeyi yaşamlarına dahil etmeye çalışmaktadırlar (Seligman, 2011, s. 16). PERMA modeli, iyi oluşa katkıda bulunan boyutların incelenmesine olanak tanımakta, eğitim de dahil olmak üzere çeşitli bağlamlarda iyi oluşu artırma müdahaleleri için belirli hedef alanları sunmaktadır (Kern, Waters, Adler ve White, 2014, s. 269).

Olumlu duygular (Positive emotions), modeldeki birinci boyuttur. Seligman, otantik mutluluk kuramında ilk olarak kuramda merkezi bir rolü bulunan olumlu duygulara vurgu yapmıştır ve iyi oluş modelinde ise olumlu duyguları birinci yapı olarak ele almıştır (Seligman, 2011, s. 16). İnsan doğasının merkezinde olan ve insanların yaşam kalitesine zengin bir şekilde katkıda bulunan olumlu duygular, mutluluk, umut ve neşe gibi hissettiğimiz iyi şeylerdir (Fredrickson, 1998, s. 300). Khaw ve Kern'e (2014, s. 4) göre, olumlu duygular mutluluk, zevk ve rahatlık gibi hedonik hisleri kapsamaktadır. Olumlu duygular, bireyin düşünce ve davranış kapasitesini genişletebilir ve bu yönden birey için önemli kişisel kaynaklar olarak görülebilir (Fredrickson, 1998, s. 304). Araştırmalar, olumlu duyguların iyi oluşun oldukça önemli bir göstergesi olduğunu ileri sürmektedir (Coffey vd., 2016, s. 14; Lyubomirsky vd., 2005, s. 846).

Bağlanma (Engagement), modeldeki ikinci boyuttur ve diğer bir ifadeyle akış olarak nitelendirilmekte, belirli durum veya hedef ile derin bir psikolojik bağlantı halinde olma olarak açıklanmaktadır (Khaw ve Kern, 2014, s. 5). Yüksek seviyede bağlanma, bireylerin kendi yetenek ve becerilerine göre hedefler belirlemeyi içermektedir. Bunun yanı sıra, yaşam ile derinlemesine bağ kurmuş bireyler amaçları doğrultusunda verecekleri çabalarına yoğunlaşabilecekleri güçlü bir içsel motivasyonla hareket etmek-

tedirler (Butler ve Kern, 2016, s. 3). Bağlanma, olumlu duygulardaki artış dahil olmak üzere iyi oluş göstergeleriyle olumlu bir şekilde ilişkilidir (Rogatko, 2009, s. 147).

İlişkiler (Relationships), modeldeki üçüncü boyuttur. Bireyler, çok erken yaşlardan itibaren yaşamları boyunca duygusal ilişkiler kurma konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahiptir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). İlişki kurma ve sürdürme temel bir insan ihtiyacını temsil etmektedir (Ryan ve Deci, 2000, s. 74). Olumlu ilişkiler; bir bireyin çevresi tarafından sevilmesi, desteklenmesi ve kabul edilmesi ile açıklanabilir ve iyi oluş için değerli bir bireysel kaynaktır (Forgeard vd., 2011, s. 86). Modeldeki ilişkiler boyutu, başkalarıyla kurulan olumlu ilişkilerin yaşam sürecinde karşılaşılan zorluklar noktasında en etkili kaynak ve çözüm olduğunu ifade etmektedir. Başkaları tarafından değer verildiğini hissetmek ve karşılıklı olarak doyurucu ilişkilere sahip olmak, bireylerin iyi oluşlarına önemli katkılar sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000, s. 75). Bireyin yaşamında sahip olduğu iyi ilişkiler, olumlu duygulara yol açmaktadır ve bu iyi oluşun değerli bir bileşenidir (Butler ve Kern, 2016, s. 3). Olumlu ilişkilerden elde edilen sosyal destek; olumlu ruhsal, fiziksel sağlık sonuçları ve iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir (Cohen, 2004, s. 682). Örneğin; daha güçlü romantik ve sosyal ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin, bu tür ilişkileri olmayan öğrencilere göre daha mutlu oldukları ortaya konmuştur (Diener ve Seligman, 2002, s. 82).

Anlam (Meaning), modeldeki dördüncü boyuttur ve bireye yaşamın değerli olduğu duygusunu vermekte, bireye yaşamdaki yeri ve amacını anlaması ile ilgili yardımcı olmaktadır (Butler ve Kern, 2016, s. 3). Anlam, kişinin yaşamının bir amacı ve yönü olduğu inancını ve kendisinden daha büyük bir şeye bağlı hissetmeyi ifade etmektedir (Kern vd., 2014, s. 263). Bireyler, hayatı yaşamaya değer kıldığı ve onlara bir tatmin duygusu yaşattığı için anlam peşinde koşmaktadırlar. Bireylerinin yaşamlarının anlam kazanmasını sağlayan amaç duygusu, insanların eylemlerine yön vererek iyi oluşu arttırmaktadır (Schueller ve Seligman, 2010, s. 261). Yaşamdaki anlam, mutluluk ve yaşam doyumunun artmasına ve depresyonun azalmasına neden olacak şekilde, iyi oluş ile olumlu bir ilişki içerisinde olduğu ve anlam arayışının ise iyi oluş ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (Park, Park ve Peterson, 2010, s. 6).

Başarı (Accomplishment), modeldeki beşinci boyuttur. Başarı, kişinin hedeflerine ulaşmak için çalışmasını ve günlük aktiviteleri yapabilme yeterliğini, üstesinden gelme, tamamlama gibi duygulara sahip olmasını ifade etmektedir (Kern vd., 2014, s. 263). Başarı veya başarı için çaba göstermek, birey için temel bir gereksinim olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000, s. 74). Başarı, bireyin amaçlarını ve bu amaçlara

ulaşma noktasındaki çabasını, bireyin belli becerilerde ustalaşmasını gerektirmekte ve bireyin yeterlilik duygusunu artırmaktadır (Demirci vd., 2017, s. 62). Başarı, genellikle hedef belirleme ve hedefler doğrultusunda ilerleme ile ilişkilendirilmektedir ve kişisel başarı hissi kişinin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Brunstein, 1993, s. 1092). Başarı, kişide olumlu duygular uyandırmasa da elde edilmek istenen bir durumdur. Örneğin, sporcular kaybediyor olsalar dahi en iyi şekilde oynamaya devam etmekte ve ellerinden geleni yaparak yeterince iyi oynadıkları duygusuyla başarı hislerini doyurmaktadırlar (Khaw ve Kern, 2014, s. 5). Başarı, iyi oluş ve ruh sağlığı ile pozitif ilişki içerisinde (Lyubormirsky vd., 2005, s. 846). PERMA modelindeki başarı boyutu nesnel ölçümler ile değerlendirebileceği gibi, bu boyutun bireysel farklılıklar dolayısıyla öznel olarak değerlendirilmesinin de önemi vurgulanmıştır (Butler ve Kern, 2016, s. 3). Modelde başarı boyutu, en genel özellikleri ile bireyin hedeflerine ulaşmak için çabalaması ve günlük sorumluluklarını yerine getirmesi açısından ele alınmaktadır.

Seligman'a (2011, s. 36) göre iyi oluş; iyi hissetmenin yanı sıra anlam, iyi ilişkiler ve başarıya sahip olmanın bir birleşimidir. Modeldeki olumlu duygular öznel bir bileşen olarak nasıl hissettiğimiz ile ilgilidir. Bağlanma, anlam, ilişkiler ve başarı ise hem öznel hem de nesnel bileşenlerdir. Araştırmalar, PERMA iyi oluş modelindeki olumlu duygular, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdan oluşan beş unsurun olumsuz duygular, depresyon ve anksiyete ile fiziksel hastalıklara karşı koruyucu işlevini ortaya koymaktadır (Kern vd., 2015, s. 265). Buna ek olarak, Coffey vd. (2016, s. 19) yaptıkları çalışma sonuçlarına dayanarak üniversite öğrencilerinde modelin tutarlı bir şekilde iyi oluşu ölçebileceğini savunmaktadır. Ayrıca PERMA iyi oluş modelinin, hedonik ve ödomonik iyi oluş göstergelerini birleştirmesi dolayısıyla iyi oluş teorileri arasındaki benzersizliğine vurgu yapmaktadırlar (Coffey vd., 2016, s. 20).

2.3. Beliren Yetişkinlik Döneminde İyi Oluş

Beliren yetişkinlik; 18 yaş civarlarında başlayan ve 25 veya sona erme zamanının değerlişkenliği nedeniyle 29 yaşlarına kadar sürebilen kendine özgü özelliklere sahip bir gelişim dönemidir (Arnett, 2004, s. 7). Arnett'in (2000) bu yaş grupları üzerinde yaptığı çalışmalar ile birlikte ileri ergenlik dönemi olarak nitelenen dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak nitelenmeye başlamıştır. Yetişkin olmak; bireyin evden ayrılması, eğitim hayatını tamamlaması, çalışma hayatına girmesi, evlenmesi ve çocuk sahibi olması ile karakterize edilmektedir (Settersen ve Ray, 2010, s. 20). Günümüzde, yetişkin rollerine geçiş bazen ertelenmekte ve daha uzun bir zamana yayılmaktadır (Arnett,

Zukauskiene ve Sugimura, 2014, s. 569). Beliren yetişkinlik döneminin ortaya çıkışında son elli yılda yaşanan demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel değişikliklerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu değişiklikler, genç bireylerin eğitim yaşamlarının daha uzun sürmesine, evlenme ve ilk çocuk sahibi olma yaşının daha ileri yaşlara uzamasına yol açmış; bu sebeple yeni bir yaşam döneminin tanımlanması ihtiyacı doğmuştur (Morsünbül, 2013, s. 874). Beliren yetişkinlik dönemi, kültürel farklılıklar ve yaşam koşulları gibi faktörlerden etkilenmesi dolayısıyla evrensel bir gelişim dönemi olarak görülmemektedir. Bu dönem genellikle 18-25 yaşları arasında yaşanmakla birlikte hem başlangıç ve bitiş zamanı hem de beliren yetişkinliğin yaşanma derecesinde farklılıklar vardır (Arnett, 2015, s. 7). Bu farklılıklar, bireysel ve toplumsal düzeyde görülebilmektedir.

Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemi incelendiğinde; özellikle kentsel bölgelerde yaşayan, yükseköğrenim imkanlarına sahip olan grupların beliren yetişkinliği deneyimlemekte olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemini deneyimlemeye; eğitim hayatına devam ediyor ve çalışmıyor olmak, bekar olmak ve çocuk sahibi olmamak katkı sağlamakta olup bu dönem ülkemizde genellikle 19-26 yaşları arasında yaşanmaktadır (Atak, 2005, s. 97). Ülkemizde 19-26 yaş aralığındaki her birey beliren yetişkin olarak tanımlanamamakta, beliren yetişkinlik tanımlamasına sadece üniversite eğitimini sürdürmekte olan bireyler girebilmektedir (Morsünbül, 2013, s. 882). Alanyazın incelendiğinde bu dönem için gençlik, ileri ergenlik, genç yetişkinlik gibi farklı kavramlar kullanıldığı görülmektedir. Ancak bu kavramların gelişimsel gerçekleri tanımlamada yetersiz kaldığı düşünülmektedir ve söz konusu dönemi tanımlamak için öne sürülen “beliren yetişkinlik” kavramı, daha gerçekçi bir yaklaşım ve daha güncel bir çalışma alanı olarak görülmektedir (Atak ve Çok, 2010, s. 44).

Beliren yetişkinlik döneminin kendine özgü beş temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar; kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklara sahip olma düşüncesidir. Bu özellikler yalnızca beliren yetişkinlik dönemine has olmamakla birlikte, diğer dönemlere göre bu dönemde çok daha baskın bir şekilde görülmektedir. Bu özelliklerden ilki kimlik keşif sürecidir ve bu süreç dünya görüşü, romantik ilişki ve kariyer olmak üzere üç temel alan şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Arnett, 2000, s. 473). Kimlik keşif süreci, ergenlik döneminde başlasa da beliren yetişkinlik döneminde tam olarak belirginleşmektedir. Bireyin bu üç alanda yaşadığı deneyimler, belirli bir seçenek ile kişinin kimliği arasındaki uyum düzeyini değerlendirme olanağı sunmaktadır. Örneğin çeşitli eğitim alanları hakkında düşünme, yarı zamanlı bir

işte çalışma, gönüllülük yapma veya bir stajı tamamlama gibi farklı kariyer seçeneklerini test etme bireyin kendini keşif sürecinde, bu seçeneklerin kendine ne ölçüde uyduğunu daha doğru bir biçimde değerlendirmesine olanak tanımakta ve iş, yaşam doyumunu artırabilmektedir (Holland, 1997; akt. Cobb, 2013, s. 27).

Beliren yetişkinlik, denemeler ve değişiklikler dönemidir. Beliren yetişkinlik yılları, seçeneklerin oldukça çeşitli olduğu bir dönem olarak bireye kendini keşfetme fırsatları sunabilmektedir. Örneğin bu süreçte birey, istikrarlı bir kariyer sürecine girmeden önce farklı işleri deneyimleme; evlenmeden önce birkaç romantik ilişkiye sahip olma gibi birtakım yaşam deneyimleri geçirebilir (Arnett, 2000, s. 474). Bu tür deneyimlerin birey için bir iş ortamının, bir romantik partnerin veya kendisine uyan yaşam tarzının daha doğru bir şekilde tanımlamasıyla sonuçlanması olası gözükmektedir. Diğer yandan, birey yetişkinliğe geçiş sürecinde çeşitli değişiklikler yaşayabilmektedir. Bu dönemde deneme ve değişiklikler eş zamanlıdır. Örneğin, bağımsızlığını kazanma yolunda ailesinden ayrılmış bir birey zaman içinde tekrar ailesiyle birlikte yaşamaya dönebilmekte veya çalışma hayatına girdikten sonra da eğitim hayatına tekrar geri dönebilmektedir (Cobb, 2013, s. 18). Bu tür değişiklikler, bireyin yaşamını istikrarsız kılsa da bireyin kendisi ile ilgili yeni şeyler öğrenmesini sağlamak ve nasıl bir gelecek istediğini anlamasına yardımcı olmaktadır (Arnett, 2015, s. 13).

Beliren yetişkinlik döneminde yaşamın pek çok alanında kendi başlarına olan bireyler; kendi başlarına kararlar alarak yaşamlarına yön vermek zorundadırlar. Dolayısıyla bu dönem, bireylerin büyük oranda kendilerine odaklandıkları bir dönemdir. Bu dönemde alınması gereken birçok karar vardır (Arnett, 2015, s. 14). Beliren yetişkinlerin pek çok konuda başkalarının denetimi olmaksızın kendi kararlarını vermek zorunda olmaları, kendine odaklanmayı ortaya çıkarmaktadır.

Ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir geçişe karşılık gelen beliren yetişkinlik döneminde bireyler, ne bir ergen ne de tam bir yetişkin olarak hissetmektedirler. Bu dönem, bireyin kendisini arada kalmış hissetme dönemidir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, ergenlik döneminin ötesine geçtiklerini hissetmekle birlikte yetişkinlik ile ilişkilendirilen dönüm noktalarının çoğuna henüz ulaşamadıklarını hissetmektedirler (Arnett, 2015, s. 15). Beliren yetişkinler, yetişkin olma yolunda ilerleyen fakat henüz yetişkinliğe ulaşmamış bireyler olarak kendilerini bir ara dönem içinde hissetmektedirler (Atak ve Çok, 2010, s. 42).

Beliren yetişkinlik, bireyler için birçok farklı olası geleceğin söz konusu olduğu olanaklar dönemidir. Beliren yetişkinlikte, bireyin hayatıyla ilgili çok az şey netlik ka-

zanmıştır ve bireyin kesin olarak karar verdiği konular azdır. Bu yıllar geleceğe yönelik iyimser bir bakış açısı ile büyük umut ve beklentilerin olduğu bir dönemdir. Bu dönem içerisinde, beliren yetişkinlerin bakış açısı umutlarını gerçekleştirmenin mümkün olduğu yönündedir. Çünkü birçok beliren yetişkin için yaşamın seyri konusundaki seçenek sayıları, diğer yaşam dönemlerinde olduğundan ve olabileceğinden çok daha fazladır (Arnett, 2015, s. 17). Beliren yetişkinler için ergenlik dönemde olduğu gibi çeşitli kısıtlamalar söz konusu değildir ve yetişkinler kadar ağır sorumlulukları bulunmamaktadır; bu nedenle de yaşamlarında çeşitli denemeler ve köklü değişiklikler yapma olanağına sahiptirler (Arnett, 2000, s. 469).

Beliren yetişkinlikteki bir bireyi en iyi tanımlayan bu beş temel özellik, dönemi ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden ayrı bir yere konumlandırmaktadır. Bunun yanında, beliren yetişkinlik döneminde bireyler, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde oldukları gibi bağımlı değildirler. Ancak, henüz yetişkin yaşamının sorumluluklarını almaya hazır da değildirler. Beliren yetişkinler yeniden kim olduklarını, yaşamdan beklentilerini ve isteklerini sorgulamakta olduklarından keşif süreci olarak nitelendirilebilecek bir dönem yaşamaktadırlar. Bu bağlamda, iyi oluş bu keşif sürecini destekleyici ve aynı zamanda ondan etkilenen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminde iyi oluşu destekleyebilecek veya tehdit edebilecek pek çok faktör söz konusu olabilmektedir. Diğer yandan, iyi oluş da beliren yetişkinlikte yaşanan olumsuzluklara karşı bir tampon görevi görebilmekte ve ayrıca gelecekteki olumlu sonuçları da yordayabilmektedir (Wang ve Haworth, 2020, s. 2). Genel olarak, bireylerin iyi oluşu zamanla artarak süreklilik gösterme eğiliminde olmasına rağmen, beliren yetişkinlik dönemi iyi oluş seyrinin daha iyi veya daha kötüye doğru değişebileceği bir zamandır (Schulenberg, Sameroff vd., 2004, s. 803). Araştırmalar, beliren yetişkinlik boyunca bireylerin iyi oluş halinin ortalama olarak iyileştiğini gösterirken (Galambos vd., 2006, s. 352), bazı araştırmalar ise bu dönemdeki bireylerin ruh sağlığı sorunlarının zirve yaptığını (Rohde, Lewinsohn, Klein, Seeley ve Gau, 2013, s. 48) ve psikiyatrik tanılarının yaygınlık oranlarının yaklaşık %50'ye kadar çıktığını göstermiştir (Blanco vd., 2008, s. 1433). Bazı beliren yetişkinler için bu dönem, psikopatoloji açısından bir risk dönemi olsa da çoğu beliren yetişkin için de artan bir iyi oluş dönemidir (Schulenberg ve Zarret, 2006; akt. Arnett vd., 2011, s. 19). Çeşitli boylamsal çalışmalardan elde edilen bulgular, bu dönemde zamanla iyi oluşun arttığını ve psikolojik semptomların azaldığını göstermektedir (Arnett vd., 2011, s. 19). Bunu destekler biçimde, Tanner (2015, s. 28) da beliren yetişkinliği ruh sağlığı noktasında pozitif değişim için

bir fırsat penceresi olarak tanımlamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde, diğer yaşam dönemlerine kıyasla nispeten daha bağımsız bireyler için henüz karar verilmemiş pek çok seçenek ve fırsatlar bulunmaktadır.

Beliren yetişkinliğin doğası ve gelişimsel görevleri göz önüne alındığında, bu dönemdeki iyi oluşun yordayıcıları çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden farklı olabilir. Bu noktada beliren yetişkinlik döneminde iyi oluşun karmaşık yapısını, iyi oluşu destekleyen veya tehdit eden faktörleri belirlemek önemli gözükmemektedir (Newcomb-Anjo vd., 2016, s. 867). Bireylerin iyi oluşları üzerinde pek çok faktörün etkili olduğu düşünülmeyle birlikte beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş üzerinde etkisi olabilecek iki temel konu ve aynı zamanda dönemin kritik gelişimsel görevleri romantik ilişkiler ve kariyer gelişimidir. Sağlıklı bir romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi ile eğitime devam etme ve iş bulma, beliren yetişkinler için hem sonraki yaşam dönemlerindeki başarı hem de iyi oluş ile ilişkili en önemli gelişimsel görevlerden ikisidir (Roisman vd., 2004, s. 124; Schulenberg, Bryant vd., 2004, s. 1121; Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008, s. 34). Bu gelişimsel görev ve hedefler; bireylere amaç, kimlik ve sosyal destek sağlayarak iyi oluşa pek çok katkı sunmaktadır (Wang ve Haworth, 2020, s. 25). Ayrıca, bir bireyin kişisel hedeflerine ulaşmaya yönelik sürekli çabası, bireyin iyi oluşu için faydalı gözükmemektedir çünkü hedefe ulaşma olasılığı ve öz yeterlik duygusu artmaktadır (Shulman ve Nurmi, 2010, s. 7). Diğer yandan romantik ilişki ve kariyer gelişimi ile ilgili hedefler, bu yaş aralığındaki bireyler için evrensel olmasa da bu hedeflere ulaşılamadığında bireylerin iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

2.4. Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Kalitesi

İnsan özünde ait olma ve diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Yakın ilişkiler; en az iki kişi arasında duygusal bağlanma ve karşılıklı bağımlılığı içeren, önemli ihtiyaçları karşılama, amaçları gerçekleştirme gibi olumlu çıktılar elde etmeye olanak sağlayan bir ilişkiyi ifade etmektedir (Finkel vd., 2017, s. 388). Yakın ilişkiler arasında en özel ve yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan romantik ilişkiler ise; flört etme, beraber yaşama, evlilik gibi uzun süreli birlikteliklerin içerisinde yer aldığı bir ilişkidir (Hendrick ve Hendrick, 2006, s. 881). Karmaşık bir yapı ve bir ihtiyaç olarak romantik ilişkiler, sosyal bir varlık olan insanların hayatlarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Özellikle bazı gelişimsel dönemlerde romantik ilişkiye dahil olma ve romantik ilişkiyi sağlıklı bir şekilde

sürdürebilme gibi gelişimsel görevlerden söz edilmektedir. Bireyin yaşamında romantik anlamda bir ilişkinin varlığı veya yokluğunun yanı sıra bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkinin kalitesi de önemlidir. Nitekim, bireyin dahil olduğu romantik ilişkinin varlığı veya yokluğundan ziyade romantik ilişkinin kalitesi birey üzerinde daha önemli ve etkili çıktılara sahiptir (Hudson vd., 2020, s. 16; Roberson, 2014, s. 2). Örneğin, romantik ilişki durumu genel olarak bireyin iyi oluşu ile ilişkili olabilse de bu ilişki muhtemelen romantik ilişkinin kalitesine bağlı olacaktır (Dush ve Amato, 2005, s. 611).

Romantik ilişki kalitesi, bireylerin ilişkileri hakkında ne kadar olumlu ya da olumsuz hissettiklerini ifade etmektedir (Morry, Reich ve Kito, 2010, s. 372). Romantik ilişki kalitesi, ilişkinin gelecekteki seyrini belirlemede önemli bir faktördür ve bu nedenle “ilişkinin merkezi kılavuz gücü” olarak adlandırılmaktadır (Farooqi, 2014, s. 1). Bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin değerlendirmelerine karşılık gelen romantik ilişki kalitesi üzerinde çok çeşitli faktörler etkili olabilmektedir. Bu faktörler, hem olumlu hem de olumsuz ilişki niteliklerini içerse de romantik ilişkiler alanyazını; ilişkiden alınan doyum, ilişkideki sosyal destek, sağlıklı iletişim gibi romantik ilişkilerin olumlu yönlerini incelemenin önemine vurgu yapmaktadır (Fincham ve Beach, 2010, s. 7). Fletcher vd. (2000, s. 340) en genel anlamıyla ilişkiden elde edilen duygusal doyum olarak tanımladıkları romantik ilişki kalitesinin; ilişkinin olumlu niteliklerini tanımlayan bileşenler olarak ilişki doyumu, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk bileşenlerinden oluştuğunu vurgulamaktadırlar.

Romantik ilişki kalitesinin bir bileşeni olarak ilişki doyumu, romantik ilişki ve evlilik araştırmalarında sık incelenen bir değişken olarak ilişkinin bütün olarak değerlendirilmesi sonucu bireyin duyduğu öznel mutluluk ve memnuniyet hislerine karşılık gelmektedir (Le ve Agnew, 2003, s. 38). Romantik ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için ilişki doyumu oldukça önemlidir. Genel olarak ilişkilerinden doyum alan bireyler, ilişkileri hakkında olumlu hissetmekte ve hem ilişkilerinin hem partnerlerini olumlu algılamaktadırlar (Chen, 2015, s. 2). İlişki doyumu, daha iyi fiziksel sağlık ve daha yüksek iyi oluş ile bağlantılıdır (Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014, s. 141).

Bağlılık, genel bir ifadeyle ilişkiyi devam ettirme isteğini temsil etmektedir. Bağlılık, genellikle istikrarlı ve sağlıklı romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesinde merkezi bir faktör olarak görülmektedir (Stanley, Rhoades ve Whitton, 2010, s. 243). Romantik ilişkiye bağlı olan bir bireyin, partneri ile uzun vadeli bir gelecekte birlikte olmak adına ilişkiyi sürdürmek için güçlü bir arzusu söz konusudur (Rusbult ve Buunk,

1993, s. 180). Romantik ilişkide bağlılık, ilişkiyi hayatın diğer alanlarına göre ön plana almayı da içermektedir (Stanley ve Markman, 1992, s. 596). Bağlılık aynı zamanda, mevcut ilişkiye görece zayıf alternatiflere sahip olmak ve ilişkinin sona ermesi durumunda kaybedilebilecek birçok somut ve soyut kaynak demektir (Chen, 2015, s. 5). Romantik ilişkideki bağlılık, ilişkideki çeşitli belirsizlik ve kaygı durumlarına karşı ilişkisel bir güvenlik sağlamakta; ilişkinin ve partnerin bireyin hayatının bir parçası olmaya devam edeceği hissini vermektedir (Barton vd., 2017, s. 113). Romantik ilişkilerde bağlılık, romantik ilişki içerisindeki bireylerin iyi oluşları ile ilişkilidir (Drigotas vd., 1999, s. 404).

Güven, bir bireyin romantik ilişki içinde olduğu partnerine yönelik psikolojik bir durumu veya yönelimidir. Esasen güven, yalnızca romantik ilişkilerde değil tüm yakın ilişkilerde en çok arzu edilen niteliklerden biridir. Güven kavramı, bireylerin partnerlerine inanma derecesini temsil etmektedir (Campbell, Simpson, Boldry ve Rubin, 2010, s. 15). Güven, mutlu ilişkilerin gelişmesi için en önemli unsurlardan biridir ve bir partnerin güvenilirliği, partnerin her zaman ulaşılabilir ve destekleyici olacağına inanma ile ilişkilidir (Simpson, 2007; akt. Chen, 2015, s. 10). Campbell, Simpson vd. (2010, s. 21), ilişkide partnerlerine daha fazla güven duyan bireylerin daha yüksek oranda ilişki kalitesi bildirdikleri bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca, düşük düzeyde güven partnerler arası yakınlığı ve ilişki doyumunu azaltmaktadır (Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017, s. 644).

Yakınlık, romantik ilişki kalitesinin önemli göstergelerinden birisidir. Romantik ilişkilerde yakınlık; kişinin ilişkideki bağlılık düzeyi ve olumlu duygusal, bilişsel ve fiziksel uyum ile belirlenmektedir (Moss ve Schwebel, 1993, s. 33). Yakınlığın fazla olduğu ilişkilerde bireylerin ilişkiden algıladıkları doyumun daha yüksek düzeyde olduğu, ilişkilerinin daha uzun ve daha istikrarlı olduğu bulunmuştur (Aron, Aron ve Smollan, 1992, s. 610). Romantik bir ilişkide tatmin edici bir düzeyde yakınlık kuramamak ilişki problemleri ve ilişkiyi sürdürmedeki başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir (Moss ve Schwebel, 1993, s. 31).

Tutku, bir partner için duygusal ve fiziksel anlamda güçlü bir çekim duygusuna karşılık gelmektedir. Tutku, oldukça hızlı bir şekilde ortaya çıkmakta olup tutkulu ilişkilerde bireyler partnerlerini idealleştirmekte, partnerin ve ilişkinin düşünceleri ile meşgul olmaktadır (Chen, 2015, s. 11). Hatfield ve Walster (1981; akt. Chen, 2015, s. 10), tutkuyu “ötekiyle bir birliktelik için yoğun bir özlem durumu” olarak tanımlamaktadır. Romantik bir ilişkide bireylerin duygusal ve fiziksel anlamdaki ihtiyaçları tutkunun deneyimlenmesine katkıda bulunabilir.

Aşk, genellikle duyguların en derin ve en anlamlısı olarak kabul edilmektedir ve romantik ilişkilerin temel bir özelliğidir (Rubin, 1970, s. 265). Alanyazında aşk; bir ilişki, tutum ve deneyim olarak farklı açılardan incelenerek çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Fehr ve Russel, 1991, s. 426). Aşk genel anlamda, “belirli bir kişiyle yakın bir ilişkiye girme veya onu sürdürme arzusuyla ilişkili davranışların, bilişlerin ve duyguların bir takımıydı” olarak tanımlanmıştır (Aron ve Aron, 1991, s. 26). Rubin (1970, s. 265) ise aşkı, bir kişinin diğerine karşı belirli şekillerde düşünme, hissetme ve davranma eğilimini içeren bir tutum olarak tanımlamıştır. Aşk, aynı zamanda insanların romantik ilişkilerinde ne kadar mutlu olduklarının önemli bir belirleyicisidir ve ilişki doyumu ve istikrarı ile ilişkilendirilmiştir (Graham, 2010, s. 761, Kim ve Hatfield, 2004, s. 179).

Romantik ilişki kalitesinin bu yapılarının çoğunun kökenleri farklı teorik bakış açılarına dayanmaktadır. Örneğin bağlılık, karşılıklı bağımlılık teorisi (Thibaut ve Kelley, 1959) ve Rusbult yatırım modeli (Rusbult, 1980, 1983); güven, bağlanma teorisi (Bowlby, 1969) ve Erikson’un (1968) psikososyal gelişim modeli; tutku hem atıf kuramları (Hatfield ve Walster, 1978) hem de çeşitli aşk modellerinde (Sternberg, 1986) teorik kökenlere sahiptir (Fletcher vd., 2000, s. 341). Esasen, romantik ilişkilerin karmaşık yapısı düşünüldüğünde bu yapıların farklı modeller ile gösterdiği ilişkileri anlamak zor değildir. Örneğin, partnerini tutkuyla seven bir birey, ilişkisine son derece bağlı olabilir ancak partnerine güven duymayabilir ve bu nedenle ilişkiden doyum almayabilir. Tersine, başka bir birey ilişkisine ve partnerine yönelik yoğun bir bağlılık ve güven duyabilir ancak ilişkideki tutkunun ortadan kalkması sonucunda hayal kırıklığı yaşayabilir (Fletcher vd., 2000, s. 341). Romantik ilişkilerin yüksek kalitesi, sağlıklı bir biçimde işleyen bir sürece karşılık gelmektedir ve bu tür romantik ilişkilerde yüksek düzeyde aşk, güven, tutku, doyum, bağlılık ve yakınlık söz konusudur. Ayrıca, ilişki kalitesi yüksek olan bireyler, düşük ilişki kalitesine sahip olanlara göre hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik daha fazla olumlu algıya sahiptirler (Morry vd., 2014, s. 388).

Romantik ilişkiler, çok boyutlu ve karmaşık bir konu olarak özellikle bazı gelişim dönemlerinde kritik bir gelişimsel görev olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gelişim dönemlerinden biri beliren yetişkinlik dönemidir. Romantik ilişkileri başlatma ve bu ilişkilerde başarılı bir şekilde ilerlemenin 18-25 yaşları aralığına karşılık gelen beliren yetişkinlik dönemi için başarılması gereken önemli bir gelişimsel görev olduğu belirtilmektedir (Arnett, 2000, s. 473). Romantik ilişkilerin oluşumu ve sürdürülmesi, beliren yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde yer almaktadır. Beliren yetişkinlik, genellikle romantik deneyimlerin keşfedilmesiyle karakterize edilmekte olup (Roisman vd., 2004,

s. 124) bu dönem gelişimsel görevler itibariyle; romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme, sağlıklı ilişki davranışları geliştirme ve eş seçimine yönelme için kritik bir dönemdir. Beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler kritik bir gelişimsel görev olmanın ve bireyin kimlik keşif sürecinde temel bir unsur olmasının yanı sıra aynı zamanda daha sonraki yaşam dönemleri için de uzun vadeli etkilere sahiptir (Fincham ve Cui, 2010, s. 5). Sağlıklı bir romantik ilişkiyi başarıyla kurabilen ve sürdürebilen beliren yetişkinler, gelişimsel bir görevi başarmanın yanı sıra daha sonraki dönemler için uyum sağlama becerisini de kazanmaktadır (Furman ve Collibee, 2014, s. 1157).

Beliren yetişkinlik, bireylerin 18-25 yaşlar arasında olduğu ve dolayısıyla bireyin yaşamı üzerinde önemli etkileri olan üniversite yıllarını kapsayan bir gelişim dönemidir. Bireylerin yaşadığı romantik ilişkiler, özellikle üniversite döneminde önem kazanmakta ve bu dönemde bireyin gelişiminde büyük önem taşımaktadır. Bu görüşü destekleyen bulgular, romantik ilişkilerin üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturduğunu (Gable vd., 2004, s. 239) ve çoğu üniversite öğrencisinin, romantik ilişkilerini en yakın ilişkiler olarak gördüğünü ortaya koymaktadır (Berscheid vd., 1989, s. 794).

Beliren yetişkinlik döneminde çok sayıda beliren yetişkin istikrarsız bir şekilde romantik ilişki deneyimlerinde bulunsa da (Shulman ve Connolly, 2013, s. 30) aynı zamanda beliren yetişkinlerin büyük çoğunluğu evliliği bir hedef olarak algılamakta ve planlamaktadır (Carroll vd., 2007, s. 225). Arnett (2004, s. 73) beliren yetişkinliğin, bireylerin ne tür bir insanla evlenmek istediklerini keşfetmeleri ve evlilik kararı vermeden önce ilişki deneyimi kazanmaları için önemli bir zaman olduğunu öne sürmektedir. Beliren yetişkinlik bir istikrarsızlık dönemi olarak nitelense de bu dönemde beliren yetişkinin içinde bulunduğu romantik ilişkinin kalitesinin, bireyin daha sonraki ilişkilerinin kalitesini ve istikrarını öngördüğü bilinmektedir (Fincham ve Cui, 2010, s. 5) ve bu dönemde ele alınması önemlidir. Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminde bireyin içinde bulunduğu romantik ilişki ve bu ilişkinin özelliklerinin hem kısa hem de uzun vadede bireyin ruh sağlığını etkilemesi kaçınılmazdır. Bu noktada, insanın özünde var olan yakın ilişki kurma ihtiyacının karşılanmasının iyi oluş ile bağlantılı olduğu açıktır (Kansky, 2018, s. 1).

Reis ve Gable (2003; akt. Roberson, Norona, Lenger ve Olmstead, 2018, s. 2173), iyi oluş ile ilgili neredeyse tüm kuramların, iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak olumlu sosyal ilişkileri içerdiğini belirtmiştir. Yakın ilişkiler, iyi oluşun en önemli yönlerinden biridir ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın en güçlü bağlantılarından

biridir. Özellikle romantik ilişkiler, bireylerin ait olma ihtiyacını karşılaması dolayısıyla iyi oluşun önemli bir bileşeni (Baumeister ve Leary, 1995, s. 522) ve hatta “en büyük tek nedeni” (Argyle, 2001, s. 71) olarak tanımlanmıştır. Goleman (2006; akt. Farooqi, 2014, s. 2), tatmin edici ilişkilerin sağlığımız ve iyi oluşumuz için çok büyük bir nimet olduğunu, stresli ve çatışmalı ilişkilerin ise toksik olduğunu öne sürmektedir. Benzer biçimde, romantik ilişkiler alanyazını ilişki özelliklerinin iyi oluş sonuçlarını etkilediğini göstermektedir. Romantik ilişkilerin olumlu ve olumsuz yönleri, iyi oluşu farklı şekillerde etkileyebilir ve iyi oluş daha çok ilişkide olumlu özelliklerin olması ile karakterizedir (Fincham ve Beach, 2010, s. 11).

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurma ve ilişkiyi sürdürme, iyi oluşu etkilemesi beklenen temel bir gelişimsel görev haline gelmektedir. Romantik ilişki durumu ile iyi oluş arasındaki bağlantı için olası bir mekanizma, romantik bir ilişkiyi sürdürmenin beliren yetişkinlik döneminde önemli bir başarı göstergesi olarak görülmesidir (Kansky, 2018, s. 6). Beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki kurma ve sürdürmedeki başarısızlık ise, hem eş zamanlı olarak hem de daha sonraki dönemlerde iyi oluş için olumsuz sonuçlara yol açabilir. Romantik ilişkiler özellikle beliren yetişkinler için evlilik öncesinde yüksek iyi oluş, yakınlık, arkadaşlık, sosyal destek ve mutluluk kaynaklarıdır (Demir, 2010, s. 295; Johnson, Kent ve Yale, 2012, s. 301). Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinler, romantik bir ilişkisi olmayan beliren yetişkinlere göre daha az fiziksel ve ruhsal sorunlar ile daha yüksek iyi oluş bildirmektedir (Braithwaite vd., 2010, s. 10; Campbell vd., 1994, s. 403; Dush ve Amato, 2005, s. 623; Furman ve Collibee, 2014, s. 1158). Roberson (2014, s. 2), romantik ilişkinin varlığı veya yokluğundan ziyade romantik ilişkinin kalitesinin bireyin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Romantik bir ilişki içinde olmak iyi oluşu tek başına öngörmemektedir ve iyi oluşu artırma noktasında ön plana çıkan şey, yüksek kaliteli bir ilişki içinde olmaktır (Hudson vd., 2020, s. 16).

Beliren yetişkinlik dönemi boyunca romantik ilişkilerin yüksek kalitesi, iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili iken ilişkilerin düşük kalitesi ise olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir (Gomez-Lopez vd., 2019, s. 18). Örneğin, romantik ilişkiden aldığı doyum yüksek olan bireyler daha yüksek düzeyde mutluluk, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve daha düşük olumsuz duygulanım düzeyleri bildirmekte olduğundan romantik ilişki kalitesinin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Chen, 2015, s. 68; Demir, 2008, s. 272; 2010, s. 306; Dush ve Amato, 2005, s. 620; Eryılmaz ve Doğan, 2013, s. 90; Gustavson vd., 2016, s. 1309; Hudson vd., 2020, s. 16; Love ve

Holder, 2016, s. 2420; Roberson, 2014, s. 86). Clark ve Grote (2003; akt. Farooqi, 2014, s. 2) ilişkinin yüksek kalitesinin iyi oluşu artıran bir özellik olduğunu vurgulamaktadırlar. Gomez-Lopez vd. (2019, s. 18), romantik ilişki kalitesi boyutlarından ilişki doyumu, bağlılık ve yakınlığın iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Romantik ilişkide olumsuz durum ve özellikler içeren düşük düzeydeki romantik ilişki kalitesi ise, hem ruh sağlığını hem de fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Baker vd., 2012, s. 288; Hawkins ve Booth, 2005, s. 464; Whisman, 2007, s. 642; Wickrama, Lorenz, Conger ve Elder, 1997, s. 153).

Romantik ilişki içinde olma ve bu ilişkinin kalitesi, iyi oluş için önemli görülmektedir (Demir, 2008, s. 257). Genel olarak, romantik ilişkinin durumuna ve kalitesine bağlı olarak kişinin fiziksel ve ruh sağlığı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Braithwaite vd., 2010 s. 8). Romantik ilişki kalitesi çok yönlü olup ayrıca bireylerin yaşamları üzerinde çok sayıda etkiye sahip olabilmektedir. Bu noktada, romantik ilişkilerde ilişkinin kalitesi bireylerin iyi oluşlarıyla önemli ölçüde ilişkilidir. Bunun tersi olarak düşük kaliteli ilişkilerde ise olumsuz sonuç ve durumlarla karşılaşmak daha olasıdır. Romantik ilişkiler, destekleyici ve ödüllendirici olduğu ölçüde iyi oluş ile olumlu bir şekilde ve olmadıkları ölçüde iyi oluş ile olumsuz bir şekilde ilişkilidir (Dush ve Amato, 2005, s. 611).

Sonuç olarak, romantik ilişkiler iyi oluşun potansiyel kaynakları olarak görülmektedir. Romantik ilişkilerin iyi oluş ile ilişkisini anlarken romantik ilişki kalitesinin kritik bir faktör olduğu düşünülmektedir (Hudson vd., 2020, s. 14). Romantik ilişki kalitesi, iyi oluşa katkı sağlayabilmekte veya ona zarar verebilmektedir. Ayrıca, bu ilişkiler çift yönlü olup daha kaliteli ilişkiler iyi oluşa katkı sağlarken, daha yüksek iyi oluş da ilişki kalitesini artırabilecek nitelikleri geliştirebilmektedir (Kansky, 2018, s. 5). Bu açıdan da, iyi oluş ve romantik ilişkiler birbirleri için önemli görünmektedir (Gustavson vd., 2016, s. 1294). Romantik bir ilişki içinde olma ve bu ilişkinin kalitesinin hem hedonik iyi oluşu (örneğin, olumlu ve olumsuz duygulanım) hem de ödomonik iyi oluşu (örneğin, anlam) yordadığı bulunmuştur ve bu yordayıcılık etkisinin ödomonik iyi oluş için daha küçük olduğu ortaya konmuştur (Hudson vd., 2020, s. 15). Tüm bu açıklamalardan hareketle, beliren yetişkinlerin romantik ilişki içinde olmalarının ve romantik ilişki kalitelerinin yüksek olmasının önemi ve iyi oluş sürecine olan etkisi anlaşılmaktadır.

2.5. Beliren Yetişkinlik Döneminde Kariyer Uyumu

Kariyer; bireyin meslek öncesi, meslek icrası ve meslek sonrası görevlerinin yanı sıra boş zaman faaliyetlerini, toplumsal rollerini ve bu roller içerisinde bireyin uyum ve gelişimini içeren bir kavramdır (Yeşilyaprak, 2015, s. 7). Kariyer danışmanlığı alanı, bireylerin kariyer süreçlerini başarılı bir şekilde yönetmeleri noktasındaki çeşitli özellikleri keşfetmeye uzun süredir ilgi duymaktadır. Bu özelliklerden biri olarak kariyer uyumu, son zamanlarda kariyer danışmanlığı alanında giderek daha önemli hale gelmektedir. Kariyer uyumu kavramı (Savickas, 1997; Super ve Knasel, 1981), daha önceki kariyer olgunluğu kavramından (Super, 1980) ortaya çıkmış kritik bir yapı olarak ilgi görmüştür. Savickas (1997, s. 254), Super'ın Yaşam Boyu-Yaşam Alanı Kuramı'nı genişleterek Kariyer Yapılandırma Kuramı'nı ortaya atmış; Super'ın kuramındaki temel bir kavram olan "kariyer olgunluğu" kavramının yerine "kariyer uyumu" kavramını önermiştir. Kariyer uyumu, çalışan rolü ve çalışma hayatının getirdiği öngörülmesi zor görev ve durumlar ile çalışma koşullarındaki değişikliklerle başa çıkma noktasında hazır olma olarak tanımlanmıştır (Savickas, 1997, s. 254). Kariyer olgunluğu kavramından kariyer uyumu kavramına geçiş; Super'ın kuramının çocuk, ergen ve yetişkin gibi farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin kariyer gelişimlerini tek bir yapıda açıklaması dolayısıyla gerekli görülmüştür. Super, kariyer olgunluğu kavramı ile daha çok ergenlerin kariyer gelişimine odaklanmış; Savickas ise Super ve Knasel'in (1981, s. 199) yetişkinlerin gelişim sürecinde uyumu merkezi bir süreç olarak vurgulamasından hareketle yetişkinlerin kariyer gelişiminde uyum süreçlerine odaklanmıştır (Savickas, 1997, s. 254). Ayrıca, Savickas'ın "olgunlaşma" kavramını "uyum" olarak kariyer gelişim teorisinin bir parçası olarak geliştirmesinin diğer bir nedeni ise bireyi içinde bulunduğu dinamik ortamında sorumluluk sahibi biri olarak görmesidir (Super ve Knasel, 1981, s. 199). Kariyer olgunluğu kavramı ile kıyaslandığında kariyer uyumu kavramının bakış açısı, bireylerin tüm yaşlarda ve rollerde karşılaşılabileceği kariyer değişim ve zorlukları ile baş etme konusunda hazır olmayı vurgulaması yönüyle daha kapsamlıdır.

Kariyer uyumu kavramı ilk olarak Super ve Knasel (1981, s. 198) tarafından yetişkin kariyer gelişiminde merkezi bir yapı olarak önerilmiştir. Super ve Knasel (1981, s. 195), kariyer uyumunu mevcut veya gelecekteki iş rolleri düşünüldüğünde öngörülebilir görevlerle başa çıkma ve öngörülemeyen iş veya çalışma ortamındaki değişikliklere uyum sağlama için gereken bir hazırlık durumu olduğunu savunmuştur. Kariyer uyumu, kariyer başarısında anahtar bir yetkinlik olarak görülmektedir (O'Connell, McNeely ve Hall, 2008, s. 248). Bireylerin kariyerle ilgili geçişler ve değişimler için

kullandıkları psikososyal bir kaynak olarak kariyer uyumu, 21. yüzyıl kariyer alanındaki çalışmalarda önem kazanmış ve kritik bir beceri olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Tladinyane ve Van der Merwe, 2016, s. 8). Savickas (1997), bireyin yaşamı boyunca kariyerini nasıl yapılandığına kariyer uyumu kavramı ile açıklamıştır. Kariyer yapılandırma kuramı, kariyer uyumunun bireylerin kariyer zorluk ve stresleriyle başa çıkmaya hazır olmalarını sağlayacak kaynakları içerdiğini ve kariyer gelişimlerini yapılandırmalarına yardımcı olan önemli bir psikososyal kapasite olduğunu; kariyer uyumu yüksek bireylerin kariyerlerini yönetme noktasında daha başarılı olabileceğini vurgulamaktadır (Chong ve Leong, 2015, s. 1). Kariyer uyumu “bir bireyin özellikle öngörülemeyen olaylar karşısında değişen kariyer planlarını yönetme ve buna uyum sağlama kapasitesine bakışını etkileyen bir eğilim”dir (Rottinghaus, Day ve Borgen, 2005, s. 5). En son kavramsallaştırmada, kariyer uyumu “bir bireyin mesleki rollerinde var olan ve olası görev, geçiş ve travma durumları ile baş etme noktasındaki kaynaklarını içeren psikososyal bir yapıya” atıfta bulunmaktadır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 662). Bu tanımların her ikisi de bireyin kendini düzenleme süreçlerine atıfta bulunmaktadır ve birey ile çevresi arasındaki etkileşimin önemine vurgu yapmaktadır. Kariyer uyumu; kariyer görevlerinden, kariyer geçişlerinden ve travmalardan kaynaklanan alışılmadık, karmaşık sorunları çözmek için kullanılacak bir öz düzenleme becerisidir (Tolentino vd., 2014, s. 40).

Bireyler, yaşamları boyunca kendi kariyer gelişimlerini yönlendirmek için kariyer kaynaklarına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durum, kariyer uyumu gibi yeni yapıları ele almaya neden olmuştur. Bireylerin kariyerlerini yapılandırma süreçlerinde kullandıkları uyum kaynakları; ilgi, kontrol, merak ve güven olmak üzere dört boyutta tanımlanmıştır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663). Kariyer uyumu yüksek birey; kariyer sürecinde karşılaştığı görev ve zorluklar karşısında kariyer geleceği ile ilgili, kariyer geleceği üzerinde kontrol sahibi, olası kariyer seçenekleri hakkında meraklı ve kariyer süreçlerinde kendine güvenen bireylerdir.

Kariyer ilgisi, bireyin kariyer geleceğiyle ilgili olması ve geleceği üzerine düşünmesidir. İlgi, bir bireyin ne kadar gelecek odaklı olduğunu ve gelecekteki kariyer görevleri veya zorlukları için hazırlanmasını ifade etmektedir (Bocciardi, Caputo, Fregonese, Langher ve Sartori, 2017, s. 69). Kariyer ilgisi, kariyer planlamasını da beraberinde getirmektedir. Gelecek ile ilgili endişe duyma aslında bireyin ileriye yönelik plan ve hazırlık yapmasını sağlamaktadır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663). Araştırmalar, kariyer planlama süreçlerinde geleceğe yönelmenin önemini ortaya koymaktadır

(Marko ve Savickas, 1998, s. 115; Savickas, Silling ve Schwartz, 1984, s. 267). Kariyer ilgisi, bir bireyin gelecek hakkında bir umut duygusu geliştirmesine de yardımcı olmaktadır. Kariyer ilgisizliği ise, geleceğe karşı karamsar bir bakış açısına sahip olmaya ve plansızlığa karşılık gelmektedir. Kariyer ilgisinin düşük olması bireylerin kariyer kararsızlığı yaşayabilmesine ve eğitimsel, mesleki anlamda uygun planlar yapamamasına neden olabilmektedir (Glavin, 2015, akt, Gail-Vos, 2019, s. 35).

Kariyer kontrolü, bireylerin kariyer geleceği ile ilgili kontrolün kendilerinde olduğu duygusu ve kariyerlerinin yapılandırılmasından kendilerinin sorumlu olduklarına inanmalarındır (Büyükgöze-Kavas, 2014, s. 126). Kontrol, öz disiplin ve çaba ile kişinin kariyeri için sorumluluk aldığını göstermektedir (Bocciardi vd., 2017, s. 69; Savickas ve Porfeli, 2012, s. 665). Kontrol, geleceği yönetilebilir olarak düşünme eğilimidir. Kariyer kontrolü, bir bireyin belirsizlik ve kaygı ile daha iyi başa çıkabilmesini sağlamaktadır (Coetzee, Ferreira ve Potgieter, 2015, s. 3). Guan vd. (2013, s. 568), kariyer kontrol düzeyi daha yüksek olan, önemli kariyer kararları ve geçişleri yaparken daha bilinçli görünen bireylerin iş bulma olasılığının daha yüksek olduğu ve işlerinin yeteneklerine, değerlerine ve ihtiyaçlarına daha uygun olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kontrolün yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Konstam vd., 2015, s. 7). Kariyer kontrolünün eksikliği ise, bireyin kariyerini yapılandırma gücüne olan inancının zayıflamasına neden olmaktadır (Sarsıkoğlu ve Bacanlı, 2019, s. 98). Kariyer kontrolündeki sorunlar, kariyer kararları vermede ve günümüz çalışma ortamında belirsizlikle mücadelede kendini gösterebilmektedir (Coetzee vd., 2015, s. 3).

Kariyer merakı; bireylerin kendisi, kariyer geleceği ve seçenekleri ile ilgili araştırma ve bilgi düzeyini artırma isteğidir. Merak, bireyin kariyer alternatiflerini araştırmasıdır (Büyükgöze-Kavas, 2014, s. 126). Savickas ve Porfeli (2012, s. 663), merakın bireyleri kendilerini farklı rollerde görmeye teşvik ettiğini öne sürmüştür. Bir bireyin kariyer merakı, onun aktif keşif davranışlarını (Tladinyane ve Van der Merwe, 2016, s. 3) ve risk alma eğilimini (Coetzee ve Harry, 2015, s. 4) artırmaktadır. Kariyer merakının eksikliği ise, bireyin kariyerini yapılandırma sürecinde hem kendisini hem de iş dünyasını keşfetme davranışını azaltarak gerçekçi olmayan fikirlerinin oluşmasına yol açabilmektedir (Sarsıkoğlu ve Bacanlı, 2019, s. 98). Glavin (2015; akt. Gail-Vos, 2019, s. 38), kariyer merakı geliştirmeyen bireylerin yeni deneyimlere karşı kapalı bir tutum sergileyebileceğini ve sınırlı bilgilere dayanarak kariyer kararları verebileceğini vurgulamaktadır.

Kariyer güveni, bireyin kariyer kararlarında başarılı olacağına ilişkin inancını ve kariyerle ilgili problemlerle etkin bir şekilde başa çıkabilme yeterliğini vurgulamaktadır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663). Güven, kişinin kariyer hedeflerine ulaşmaya çalışırken karşılaşılabileceği zorlukların ve engellerin üstesinden gelebileceğine olan inancını ifade etmektedir. Güven, karşılaşılan zorluklara rağmen kişinin kendi istek ve hedeflerinin arkasında durmasını sağlamaktadır. Kariyer güveni, bireylerin kariyer yolculukları boyunca karşılaşılabilecekleri mevcut veya beklenmedik işsizlik, iş zorlukları, sağlık ve aile ile ilgili zorlukların iş yaşamına yansımaları, yeni mesleki becerileri öğrenmek durumunda kalmak gibi pek çok sayıda stres faktörü ile başa çıkma noktasında önemlidir. Guan vd. (2013, s. 562) göre, kariyer güveni bireylerin farklı durumlarda problem çözme becerilerine ilişkin olumlu algılarını temsil etmektedir ve kariyer sürecindeki olumlu duygular ve dayanıklılık ile önemli ölçüde ilişkilidir. Bu kavram, aynı zamanda kariyer sürecine ilişkin öz yeterlik hissinin yaşanmasıyla da ilgilidir. Kariyer güveni, kariyerle ilgili zorlukların üstesinden gelme ve problemleri başarılı bir şekilde çözme yeteneği konusunda öz yeterlik hissetme eğilimidir (Coetzee ve Harry, 2015, s. 6). Güvenin, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Konstam vd., 2015, s. 7). Kariyer güveninin eksikliği ise, algılanan kariyer engellerinin artması ile sonuçlanabilmektedir (Sarsıkoğlu ve Bacanlı, 2019, s. 98). Glavin (2015; akt. Gail-Vos, 2019, s. 39), kariyer güveni düşük olan bireylerin yeni fırsatlar arama konusunda inisiyatif alma ve istekten yoksun olabileceğini belirtmiştir. Kariyer güvensizliği, çeşitli yeterlilikler gerektiren bir mesleğe girmek için yeterli bilgi ve becerileri geliştirmeye yönelik girişimlerde bulunmayı da güçleştirebilmektedir.

Savickas ve Porfeli (2012, s. 663), kariyer uyum kaynaklarını bireyin sermayesi olarak kabul etmiş ve bunları eğitim ve deneyim yoluyla kazanılan birikmiş yetkinlik ve bilgiler olarak tanımlamıştır. Kariyer uyumunun bahsedilen dört boyutu, bireyin kariyer uyumunun artmasına olumlu katkılar sağlayan yapılardır. Ancak kariyer uyumunun dört boyutu, kariyer sonuçlarının eşit derecede güçlü yordayıcıları değildir. Kariyer uyumu kaynakları sabit özellikler değildir ancak farklı faktörlerin bir fonksiyonu olarak zamanla şekillendirilebilir (Guan vd., 2013, s. 569; Koen, Klehe ve Van Vienen, 2012, s. 404). Kariyer uyum kaynaklarının varlığı, bireylerin kariyerlerini yapılandırırken yararlanabilecekleri önemli güçleri göstermektedir. Bir kaynağın yokluğu, belirli bir kariyer probleminin varlığıyla sonuçlanabilir (Johnston, 2018, s. 26). Kariyer uyumu düşük bireyler, kariyer uyumsuzluğu ve aşırı kariyer stresi yaşayabilmektedir ve bireylerin

kariyer uyumu geliştirmelerine yardımcı olmak kariyer gelişimi süreçlerine katkıda bulunacaktır (Chong ve Leong, 2015, s. 1).

Kariyer uyumu yalnızca bireysel bir özellik değil, çevresel faktörlerden de etkilenen şekillendirilebilir bir yapıdır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663). Çevresel faktörler ve kariyer uyumu arasındaki bağlantılar düşünüldüğünde, 21. yüzyılda kariyer kavramı değişerek belirsizlik ve sık geçişlerle karakterize olmaktadır ve ekonomik, sosyal, teknolojik değişiklikler; yüksek işsizlik, daha fazla iş güvensizliği gibi olumsuz çıktıları olan önemli sonuçlar doğurmaktadır (Johnston, 2018, s. 3). Özellikle son yıllarda çalışma dünyasındaki ekonomik ve teknolojik değişikliklerle birlikte ortaya çıkan belirsizlik, eğitim hayatından iş yaşamına geçişte yeterince hazırlıklı olmayı ve istihdam edilebilirlik olasılığını artırmak için kariyer gelişim sürecinde uyum yeteneklerini gerektirmektedir. Kariyer gelişimi teorileri, kariyer ile ilgili öngörülemeyen zorlukları yönetme noktasında bir çözüm olarak kişinin kariyer uyumunu işe koşmayı önermektedir (Ashton, 2013, s. 1). Günümüzde daha yavaş bir iş gücü büyümesine, artan belirsizlik ve iş güvensizliği seviyelerine tanık olunmaktadır. Bu değişiklikler göz önüne alındığında, bireyin yetkinliğine karşın iş ve roller hızla değişebilmektedir. Değişen alışma şart ve ortamlarına uyum sağlama yeteneği, kariyer başarisının ayırt edici bir özelliği haline gelmiştir (Murphy vd., 2010, s. 179). Bu koşullar altında açık ve esnek olma, özellikle genç bireyler için daha da önemli hale gelmeye başlamıştır (Shulman, Vasalampi vd., 2014, s. 6). Bu bağlamda esneklik, yaşam boyu öğrenme ve bireyin kariyer inşasını vurgulayan kariyer uyumu kavramı, daha çok beliren yetişkinlerin kariyer gelişimini açıklamak için kullanılmaktadır.

Beliren yetişkinlik, yüksek düzeyde istikrarsızlık ve belirsizlik nedeniyle en stresli dönemlerden biri olarak tanımlanmıştır (Kuwabara vd., 2007, s. 323). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler; dünya görüşü, romantik ilişki ve kariyer gelişimleri temelinde kimliklerini keşfetme ve pekiştirme sürecinde yeni ortamlara ve yaşam rollerine geçiş yapmakta ve uyum sağlamaya çalışmaktadır. Schwartz (2016, s. 308) beliren yetişkinliği, bir bireyin yaşam seyrini yapılandırmak için bağımsızlık kazandığı bir “yol ayrımı” olarak tanımlamaktadır. Bu durum, beliren yetişkinleri çeşitli kariyer seçenekleri dahil olmak üzere farklı yollardan geçmeye teşvik etmektedir (Krahn, Howard ve Galambos, 2015, s. 258). Çeşitli kariyer seçeneklerini keşfetmeye yönelik bu bağımsızlık, beliren yetişkinlerin kariyer gelişim sürecinde bocalamalar yaşamaları ve çok sayıda değişiklik ile sonuçlanabilmektedir. Arnett (2004, s. 12), beliren yetişkinlik döneminde “keşif ve istikrarsızlığın el ele yürüdüğünü” ne sürmektedir. Örneğin, beliren yetişkin-

ler eğitim hayatlarında onları gelecekteki kariyerlerine yönlendirebilecek belirli anadallar seçebilirler ancak bir süre sonra, gelecekteki ideal kariyer algıları değişebileceğinden önceki seçimleri onlara artık çekici gelmeyebilir. Bu nedenle, beliren yetişkinler farklı seçenekleri araştırdıkça kariyer tercihlerinde dalgalanmalar olabilir ve bu nedenle kariyer süreçlerinde daha fazla geçiş olabilir (Amreen, 2019, s. 3). Bazı beliren yetişkinler bir mesleğe karar verebilir, bir iş bulabilir, daha sonra işi bırakabilir, eğitim hayatlarına geri dönebilir ve farklı bir mesleği tercih edebilirken bazıları ise çalışma dönemleri ile işsizlik dönemleri arasında gidip gelebilir (Shulman, Feldman vd., 2005, s. 578). Beliren yetişkinlerin kariyer gelişim sürecinde istikrarın otuzlu yaşlar dolaylarında gerçekleşmesi muhtemeldir ve istikrarlı bir işe sahip olmak, yetişkinliğe başarılı bir geçişin önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2015, s. 191). Arnett (2004, s. 163) kariyer gelişim süreci ile ilgili olarak, beliren yetişkinlerin çoğu için kariyer süreçlerinin uzun ve karmaşık olduğunu ve bu süreçler boyunca pek çok engel olsa da çoğu zaman dönemin sonlarına doğru başarı ile sonuçlanacağını ifade etmektedir.

Kariyer uyumu kavramı, bireyin hem eğitim hayatında hem de daha sonra çalışma hayatında kariyer gelişiminde başarılı olmasını sağlayan süreçleri aydınlatmaktadır. Hirschi (2009, s. 3), kariyer hazırlığı ve gelişimindeki merkezi yapılardan birinin kariyer uyumu olduğundan bahsetmektedir. Beliren yetişkinlerin eğitimleri sırasında mesleğe özgü bilgi ve beceriler edinmelerinin yanı sıra, kariyerle ilgili çeşitli zorlukları başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan kaynaklar geliştirmeleri gerekmektedir (Akkermans vd., 2018, s. 1). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için eğitim hayatında sınavlar, evden ayrılma, finansal sıkıntılar ve iş yaşamına geçiş gibi faktörlerin getirdiği stres ve kaygılar zorlayıcı olmaktadır (Robotham ve Julian, 2006, s. 110-111). Bu zorlu süreç boyunca bireylerin işe hazır olma ve istihdam edilebilirlik becerilerini geliştirmeleri, olası kariyer seçeneklerini keşfetmeleri, daha detaylı hedefler oluşturarak uygun planlamalar yapmaları ve sonrasında uygulamaya dökmeleri gerekmektedir. Günümüz çalışma hayatındaki değişimler bireylerin kariyerlerini yönetme biçimlerini etkilemektedir (Akkermans vd., 2018, s. 1). Özellikle eğitim hayatından çalışma hayatına geçiş, gelecekteki kariyer başarılarını belirleyebildiği için kariyer sürecindeki en kritik adımlardan biridir (Koen, Klehe ve Van Vianen, 2012, s. 395). Günümüzde, üniversite diploması almak artık istihdamı garanti etmemektedir (Tomlinson, 2008, s. 59) ve başarılı kariyer gelişimi artık büyük ölçüde bireylerin inisiyatifine ve uyum sağlama yeteneklerine bağlıdır (Hirschi vd., 2015, s. 3). İş yaşamına başarılı bir geçiş yapabilmeleri için beliren yetişkinlerin kariyerlerini eğitimleri sırasında planlama ve yönetmeye baş-

lamaları gerektiği açıktır (Akkermans vd., 2018, s. 1). Beliren yetişkinler eğitimlerini tamamlayıp çalışma hayatına geçiş yaptıklarında birçok kariyer geçişinin ilkinde başlamaktadırlar ve bu süreç, zaman içinde başa çıkma becerileri ve uyum yeteneğini gerektirecektir (Murphy vd., 2010, s. 174). Başarılı bir okuldan işe geçişi sağlamanın bir yolu, uygun kariyer hazırlığıdır. Çünkü daha iyi bir hazırlık, bireylerin başarılı bir şekilde iş aramasına ve bulmasına yardımcı olarak kariyer sonuçlarını geliştirebilir (Koen, Klehe ve Van Vienen, 2012, s. 398). Sonuç olarak, hızlı ve öngörülemeyen değişikliklerle karakterize edilen bir iş dünyasında kariyer başarısının sağlanması ve geçişler, engeller ve aksaklıklarla başa çıkmaya hazır olma kariyer uyumunu gerektirmektedir (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 662).

Bireylerin kariyerlerini başarılı bir şekilde yönetme ve iyi oluşlarını artırma noktasında kariyer uyumu gibi belirli yetkinliklere ihtiyaçları vardır. Kariyer uyumunu konu alan araştırmaların sayısının hızla artması, kariyer uyumunun araştırmacılar tarafından benimsenen ve dikkat çeken bir konu olduğunu ortaya koymaktadır (Johnston, 2018, s. 2). Son zamanlarda yapılan çalışmalar, kariyer uyumunun kariyerle ilgili önemli beceriler, inançlar ve stratejilerin yanı sıra iş ve yaşam sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Kariyer uyumu, kariyer planlama (Hirschi vd., 2015, s. 7; Taber ve Blankemeyer, 2015, s. 26), iş bulma becerileri ve iş arama başarısı (Guan vd., 2013, s. 568; Guzman ve Choi, 2013, s. 206; Koen, Klehe, Van Vienen vd., 2010, s. 405), kariyer başarısı (Koen, Klehe ve Van Vienen, 2012, s. 404), kariyer engelleri ile (Soresi, Nota ve Ferrari, 2012, s. 709) ve kariyer kararsızlıkları ile başa çıkabilme kapasitesi (Guan vd., 2016, s. 17) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Zacher (2014, s. 28), kariyer uyumunun başarılı kariyer yönetimi için gerekli olduğunu belirterek kariyer başarısının en güçlü yordayıcılarının kariyer uyumu kaynaklarından ilgi ve güven olduğunu öne sürmüştür. Kariyer uyumu; olumlu kariyer çıktılarının yanı sıra yaşam doyumu (Bölükbaşı, 2017, s. 64; Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Santilli vd., 2014, s. 15), yaşam kalitesi (Soresi vd., 2012, s. 709), yaşamda anlam (Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129), psikolojik dayanıklılık (Bimrose ve Hearne, 2012, s. 342), kişilik özellikleri ve benlik saygısı (Teixeira vd., 2012, s. 684; Van Vienen vd., 2012, s. 722; Zacher, 2014, s. 27), umut ve iyimserlik (Bölükbaşı, 2017, s. 64; Büyükgöze-Kavas, 2014, s. 130), proaktif kişilik özelliği (Jiang, 2017, s. 22; Tolentino vd., 2014, s. 46), öz düzenleme (Tejedor vd., 2016, s. 24) ile de pozitif yönde ilişkilidir.

Kariyer uyumu; mutluluk ve iyi oluş (Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Hirschi, 2009, s. 22; Johnston vd., 2013, s. 298; Konstam vd., 2015, s. 7; Kırdök ve Bö-

lükbaşı, 2018, s. 51; Maggiori vd., 2013, s. 447; Öztemel ve Yıldız-Akyol, 2019, s. 15; Ramos ve Lopez, 2018, s. 25; Rudolph vd., 2017, s. 23) ile pozitif yönde ilişkilidir. Savickas (2005; akt. Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 123), hem kariyer hem de kariyer dışı bağlamda kariyer uyumunun önemini vurgulayarak kariyer ile ilgili süreçlerin yanı sıra günlük yaşam zorluklarına da yanıt olarak kullanılabileceğini belirtmektedir. Buradan hareketle, kariyer uyumu kaynaklarının bireylerin iyi oluşunu etkileyebileceği söylenebilir (Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 123). Rudolph vd. (2017, s. 23) kariyere özgü sonuçların ötesinde, kariyer uyum yeteneğinin iyi oluş için olumlu etkileri olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kariyer uyumu, genel olarak iyi oluşa ve olumlu yaşam işleyişine katkıda bulunabilir gibi görünmektedir (Johnston vd., 2013, s. 302). Kariyer uyumu, hem kariyer hem de kariyer dışındaki bağlamlarda iyi oluşu desteklemek için önemli bir kaynaktır. Nitekim, kariyer uyumu bireyin kariyer bağlamında kişisel kaynakları içermesinin yanı sıra, ayrıca bireyin olumlu işleyiş ve iyi oluşu için gerekli olan diğer yaşam bağlamlarına etki eden kaynaklar olarak da işleyebilmektedir (Rudolph vd., 2017, s. 23). Tüm bu açıklamalardan hareketle, beliren yetişkinlerin kariyer süreçlerinde uyum becerilerinin gelişmiş olmasının önemi ve iyi oluşa olan etkisi anlaşılmaktadır.

2.6. İlgili Araştırmalar

Yurtiçi ve yurtdışı alanyazın incelendiğinde iyi oluş kavramının romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu gibi kavramlarla ilişkilerini inceleyen çalışmalarda daha çok öznel iyi oluş, diğer bir ifade ile mutluluk kavramının ele alındığı görülmektedir. Buna ek olarak, bireylerin yaşamlarını değerlendirmek için hangi kriterlerin kullanılması gerektiğine kendilerinin karar vermesi düşüncesinden yola çıkılarak yaşam doyumunun, daha iyi bir iyi oluş göstergesi olduğu düşünülmekte (Schimmack ve Lucas, 2010, s. 9) ve iyi oluş araştırmalarında yaşam doyumu değişkeni kullanılabilmektedir. Bu bağlamda, ilgili araştırmalar bölümünde romantik ilişki durumu ve kalitesi, kariyer uyumu değişkenleri ile iyi oluş arasındaki ilişkileri konu alan çalışmalarda iyi oluş çerçevesinde psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş-mutluluk, yaşam doyumu kavramları karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada ise, çok boyutlu iyi oluş modellerinden olan ve içerisinde hem öznel hem de psikolojik iyi oluşun öğelerini barındıran PERMA modeli temel alınmaktadır. Ayrıca çalışmanın değişkenleri ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı alanyazınlar incelendiğinde, yurtiçi alanyazının sınırlılığı göze çarpmaktadır.

2.6.1. İyi oluş ile romantik ilişki durumu ve kalitesi ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar

Beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş bağlamında romantik ilişki durumu ve kalitesini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle romantik ilişki kalitesi değişkeninin iyi oluş ile bağlantısı, evli bireyler üzerinde yürütülen araştırmalar ile incelenmiş olsa da beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki kalitesini ve iyi oluşa etkisini anlama noktasında ışık tutmaktadır.

Yurtiçi alanyazında iyi oluş ve romantik ilişki durumu arasındaki ilişkilere yönelik bir çalışma Çelen-Demirtaş (2010) tarafından son sınıf üniversite öğrencileri üzerinde cinsiyet, romantik ilişki durumu ve öznel iyi oluşun alt boyutları olan olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yürütülmüştür. Araştırmada ayrıca romantik ilişki doyumu ve kariyer seçimlerine bağlılığın öznel iyi oluş üzerindeki rolü de incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, romantik ilişki durumu ve kariyer seçimlerine bağlılık olumlu duyguları yordamaktadır. Ayrıca cinsiyet, romantik ilişki doyumu ve kariyer seçimlerine bağlılık öğrencilerin yaşam doyumunu; kariyer seçimlerinde erken karar verme eğiliminin ise öğrencilerin olumsuz duygu puanlarını yordadığı bulunmuştur.

Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan (2017) yürüttükleri çalışmada yetişkinlerin iyilik hallerini yaş, cinsiyet, çalışma durumu, romantik ilişki durumu ve memnuniyeti açısından incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, cinsiyet ve yaş grupları ile iyilik hali puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Romantik bir ilişki içerisinde olan ve olmayan bireyler arasında iyilik hali, romantik ilişkisi olan bireyler adına anlamlı bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerinden algıladıkları doyumna göre iyilik hali puanları farklılaşmıştır. Ayrıca, romantik ilişkiden algılanan doyum arttıkça bireylerin iyilik halinden aldıkları puanların da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz ve Doğan (2013) beliren yetişkinlerde ihtiyaç doyumunun, araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluş ile romantik ilişki kalitesi arasındaki aracı rolünü incelemişlerdir. Geliştirilen modeli test etmek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Model analizinin sonuçları, modelde romantik ilişki kalitesi, ihtiyaç doyumu ve değişkenlerin toplam etkisinin, beliren yetişkinlerin öznel iyi oluşları ile doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Romantik ilişki kalitesi ve ihtiyaç doyumu değişkenlerinin beliren yetişkinlerin öznel iyi oluşlarına doğrudan ve dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, romantik ilişki kalitesi öznel iyi oluş açısından önemli bir

değişkendir. Romantik ilişki kalitesine ek olarak, kişinin ihtiyaç doyumu da beliren yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

Yurtdışı alanyazın incelendiğinde ise Campbell, Sedikides ve Bosson (1994) tarafından yürütülen bir çalışmada bireylerin romantik ilişkiye katılım durumu, gerçek ve ideal benlikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada romantik ilişkisi olan ve olmayan bireyler gerçek benliklerini, ideal benliklerine yakınlıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını derecelendirmişlerdir. Romantik ilişki içerisindeki bireylerin, romantik ilişki içerisinde olmayan bireylere göre ideal benliklerine daha yakın oldukları bulunmuştur. Çalışma bulgularına göre, romantik ilişkisi devam etmekte olan bireyler romantik bir ilişki içinde olmayan bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirmişlerdir.

Braithwaite, Delevi ve Fincham (2010) romantik ilişkisi olan olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinden daha iyi bir iyi oluş gösterip göstermediği hipotezini test etmiştir. Romantik bir ilişki olan bireylerin romantik bir ilişkisi olmayan bireylere göre daha az ruh sağlığı ve fiziksel sağlık sorunu yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Beckmeyer ve Cromwell (2019), evlenmemiş beliren yetişkinler üzerinde yürüttükleri çalışmada romantik ilişki ilgisi bağlamında romantik ilişki durumu ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Romantik bir ilişki içinde olan, romantik bir ilişkiye ilgi duymayan ve romantik bir ilişkiyle çok ilgilenen beliren yetişkinlerin depresif belirtilerini, yaşam doyumunu ve yalnızlık düzeylerini karşılaştırmışlardır. Romantik ilişkilere çok ilgili olan grup, diğer iki gruptan daha fazla depresif belirtiler bildirmiştir. Romantik ilişkisi olan gruptaki beliren yetişkinler, diğer gruplara göre daha fazla yaşam doyumunu, daha az yalnızlık düzeyi bildirmiştir.

Hawkins ve Booth (2005), uzun süre devam eden düşük kaliteli evliliklerin iyi oluş üzerinde önemli olumsuz etkileri olabileceğinden hareketle on iki yıllık bir dönemdeki mutsuz nitelikteki evlilikleri izlemişlerdir. Çalışma bulgularına göre, düşük kaliteli bir evlilik daha düşük mutluluk, yaşam doyumunu, benlik saygısı ve genel sağlık durumu ile birlikte yüksek psikolojik sıkıntı ile ilişkilidir. Çalışmada evliliği mutsuz bir biçimde devam eden grup, daha düşük seviyelerde mutluluk, yaşam doyumunu ve benlik saygısının yanı sıra daha fazla psikolojik sıkıntı ve daha fazla sağlık sorunları bildirmiştir. Ayrıca, mutsuz bir evlilik içindeki bireylere göre boşanmış ve yeniden evlenmiş bireyler daha mutludur. Yine, mutsuz bir evlilik içindeki bireylere göre boşanmış ve evlenmemiş

olanlar daha yüksek yaşam doyumu, benlik saygısı ve sağlık düzeylerine sahiptir. Romantik ilişkinin kalitesi, on iki yıl sonraki yaşam doyumunu öngörmektedir.

Dush ve Amato (2005), romantik ilişki durumu ve ilişki kalitesi ile öznel iyi oluş arasındaki bağlantıları incelemiştir. Bulgulara göre; mutlu ilişkilerde olan bireyler, ilişki durumuna bakılmaksızın mutsuz ilişkilerdeki bireylere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş bildirmişlerdir. İlişki kalitesi kontrol edildiğinde bile, ilişki durumu öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre; romantik bir ilişkide olmak öznel iyi oluşu önemli ölçüde etkilemekte, bu romantik ilişkilerin kalitesi ise beliren yetişkinlerin mutluluğu üzerinde kişilik özelliklerinin etkisine oranla daha güçlü bir etki yaratmaktadır.

Demir (2008), beliren yetişkinlerde kişiliğın etkisinin ötesinde romantik ilişki kalitesinin mutluluktaki etkisini araştırmıştır. Birinci çalışmada, kişilik kontrol edilerek romantik ilişki kalitesinin mutluluktaki varyansın %3'ünü açıkladığı bulunmuştur. İkinci çalışmada ise, mutluluk ve romantik ilişki kalitesi ilişkisini farklı ölçeklerle değerlendirme yoluyla bu bulgu doğrulanmıştır. İkinci çalışma, ilk çalışmayı genişletmiştir. Duygusal güvenlik ve arkadaşlık, mutluluğu öngören romantik ilişki kalitesinin en güçlü özellikleri olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca kimlik oluşumu, ilişki kalitesi ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Beliren yetişkinler, başarılı kimlik oluşumuna sahip ise yüksek kaliteli ilişkiler yaşadıklarında daha mutlu olmaktadır.

Demir (2010) tarafından romantik ilişkisi olan ve olmayan beliren yetişkinler ile yürütölen çalışmada, mutlulukta yakın ilişkilerin (anne, baba, en iyi arkadaş ve varsa romantik partner) rolü incelemiştir. Romantik ilişkisi olmayanların sonuçları, yalnızca anne ve en iyi arkadaşla olan ilişki deneyimlerinin mutluluğu yordadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, romantik ilişki içerisinde olanlar için; anne-çocuk ilişki kalitesi, romantik ilişki kalitesi ve çatışma olmak üzere üç faktörün mutluluğu yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgular, beliren yetişkinler romantik bir ilişkiye girdiklerinde arkadaşların mutluluktaki öneminin azaldığını göstermektedir.

Baker, McNulty, Overall, Lambert ve Fincham (2012), ilişki sürdürme davranışları ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; ilişkiyi sürdürme davranışındaki başarısızlık, düşük ilişki kalitesine neden olmaktadır ve iyi oluşu azaltmaktadır. İlişkinin yüksek kalitesi depresif duygudurumla olumsuz yönde ilişkili bulunurken düşük ilişki kalitesi ise depresif duygudurum ile olumlu yönde ilişkilidir.

Roberson (2014), yürüttüğü boylamsal üç çalışma kapsamında romantik ilişki kalitesi, iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada iyi oluş, daha düşük depresyon düzeyi ve daha yüksek yaşam doyumu olarak ele alınmıştır. Birinci çalışmada daha yüksek kaliteli ve istikrarlı evliliklere sahip bireylerin daha fazla iyi oluş bildirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada iyi oluş ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Romantik ilişki kalitesinin iyi oluşun olumlu ve ya olumsuz boyutları için ve erkekler ve kadınlar için farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Özellikle, romantik ilişki kalitesi göstergelerinden ilişki doyumu ve iyi oluş göstergelerinden yaşam doyumu yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, iyi oluş göstergelerinden depresyon sadece kadınlar için daha sonraki ilişki çatışması ve ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Üçüncü çalışmada ise, romantik ilişki kalitesindeki değişimler ve psikolojik sıkıntının cinsiyet ile ilişkileri incelenmiştir. Romantik ilişki kalitesindeki değişimler, hem erkekler hem de kadınlar için depresyondaki değişim ile ilişkili bulunmuştur.

Chen (2015) tarafından yürütülen çalışmada, ilişki kalitesi profilleri araştırılmış ve daha sonra partnerin sosyal desteği ve kişiliğinin yordayıcıları ile psikolojik iyi oluş sonuçları kullanılarak her bir alt grubun doğası incelenmiştir. Bu çalışmada ele alınan iyi oluş göstergeleri yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileridir. Profil analizinin uygulanması, üniversite öğrencilerinden oluşan bir araştırma grubu arasında düşük, orta ve yüksek ilişki kalitesine sahip üç profille sonuçlanmıştır. Sonuçlar, yakınlık ve tutku ve ilişki doyumu ile algılanan sosyal desteğin, ilişki kalitesinin üç profiliyle de pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Algılanan partner desteği, duygusal destek, saygı ve dürüstlük, profilleri ayırt eden önemli yordayıcılar olarak bulunmuştur. Yüksek kaliteli ilişkilerde olan bireyler daha yüksek iyi oluş ve daha az olumsuz psikolojik sonuçlar bildirmişlerdir. Sonuçlar; romantik ilişki kalitesinin ilişki doyumu ve güven boyutlarının, yüksek kaliteli romantik ilişkilerde iyi oluşta önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Love ve Holder (2015) psikopatoloji, romantik ilişkiler ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde çalışma yapmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre; hem erkekler hem de kadınlar için romantik ilişki kalitesinin çeşitli bileşenleri, öznel iyi oluş ile pozitif olarak korelasyon içinde ve psikopatoloji ile negatif korelasyon içinde bulunmuştur. Bununla birlikte yalnızca kadınlar için romantik ilişki kalitesi; yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ve

olumsuz duygulanım, depresyon ile negatif yönde ilişkilidir. Romantik ilişki kalitesi, psikopatoloji ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere aracılık etmiştir.

Gustavson, Roysamb, Borren, Torvik ve Karevold (2015), yaşam doyumunun romantik ilişkilerle yakından bağlantılı olduğunu vurgulayarak yaşam doyumu ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri üç yıllık bir süre boyunca incelemişlerdir. Bu çalışmada iyi oluş göstergelerinden yaşam doyumu ele alınmış ve ilişki kalitesinin yaşam doyumundaki değişikliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde yaşam doyumu da ilişki kalitesindeki değişikliği yordamaktadır. Sonuçlar, ilişki kalitesi ile yaşam doyumu arasındaki çift yönlü etkileşimi göstermektedir.

Gomez-Lopez, Viejo ve Ortega-Ruiz (2019), ergenlik ve beliren yetişkinlikte romantik ilişkilerin gelişimde anahtar rol oynadığını belirterek hem iyi oluşun hem de olumsuz sonuçların kaynağı olabileceği düşüncesinden hareketle, son otuz yılda bu konuda yapılan çalışmaları sentezlemek için toplam 112 çalışmaya ulaşarak bir sistematik inceleme çalışması yapmışlardır. Bulgular, daha iyi bir iyi oluş tanımı sağlamanın önemini yanı sıra romantik ilişkilerin önemine daha fazla değer atfetmenin önemini vurgulamaktadır. Sistemik inceleme çalışması, özellikle beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkisi olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemleri boyunca romantik ilişkideki yüksek kalite seviyeleri, iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilirken düşük kalite seviyeleri ise olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir.

Hudson, Lucas ve Donellan (2020) romantik ilişki durumunun ve ilişki kalitesinin iyi oluş ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle daha geniş bir bakış açısıyla ilk olarak, ilişki kalitesinin daha yüksek iyi oluş ile ilişkilendirilip ilişkilendirilmediğini belirlemek üzere çeşitli düzeylerde ilişki kalitelerine sahip olan bireyleri karşılaştırmışlardır. İkinci olarak, bireylerin romantik partnerleriyle birlikteyken daha fazla iyi oluş bildirip bildirmediği test edilmiştir. Son olarak, kişinin ilişkisine harcadığı günlük zamanın iyi oluşu yordayıp yordamadığı incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; romantik bir ilişki içinde olmak, partnerle etkileşimde bulunmak ve ilişkiye daha fazla zaman ayırmak iyi oluşu yordamaktadır. Bununla birlikte, bu etkilere ilişki kalitesi aracılık etmiştir.

2.6.2. İyi oluş ve kariyer uyumu ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar

Beliren yetişkinlik döneminde kariyer uyumu ve iyi oluş arasındaki bağlantıyı inceleyen sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Ergenler ve yetişkinlerden oluşan araştırma gruplarıyla yapılan araştırmalar bu iki değişken arasındaki bağlantıya destek sağlamaktadır. Kariyer uyumu ile iyi oluş arasındaki teorik bağlantı bir yana, bazı araştırmalar bu iki değişken arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bölümde, PERMA iyi oluşun bir alt boyutu olarak yaşamda anlam ve kariyer uyumu ilişkisini inceleyen çalışmalara da yer verilmiştir.

Yurtiçi alanyazın incelendiğinde Kırdök ve Bölükbaşı (2018), lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer uyumu ve kariyer uyumu alt boyutlarının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Beliren yetişkinlik dönemindeki lisans son sınıf öğrencilerinin kariyer uyumu toplam puanı ve kariyer uyumu alt boyut puanlarının öznel iyi oluşa etkisini incelemek için yürütülen analizler sonucu, kariyer uyumunun üniversite son sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordadığı bulunmuştur. Kariyer uyumu alt boyutu olarak kontrol, üniversite son sınıf öğrencileri arasında öznel iyi oluşu en güçlü yordayan değişken olarak bulunmuştur. Bu çalışmada; kariyer uyumunun alt boyutları olarak ilgi ve güven, öznel iyi oluşun diğer yordayıcı değişkenleri olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, bir alt ölçek olarak merak öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır.

Bölükbaşı (2017), lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve kariyer uyumu ilişkisinde umut ve iyimserliğin aracı rolünü incelemiştir; yaşam doyumu, kariyer uyumu, umut ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisine umut ve iyimserlik tam aracılık etmiştir. Ayrıca, kariyer uyumu yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Diğer bir araştırma Öztemel ve Yıldız-Akyol (2019) tarafından mutluluğun, sosyal desteğin ve gelecek zaman yöneliminin beliren yetişkinlerin kariyer uyumunu yordayıp yordamadığını anlamak üzere yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, mutluluk ile kariyer uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan sosyal destek, geleceğe yönelik olumlu tutum ve planlama tutumu da kariyer uyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Yurtdışı alanyazın incelendiğinde ise, Hirschi (2009) bireyin kariyer uyum düzeyinin iyi oluş ve algılanan kontrol düzeylerini yordayabileceği varsayımından hareketle 330 ergenle boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Algılanan sosyal destek ve olumlu

duygulanım, mesleki eğitime devam etmek, araştırma süresi boyunca kariyer uyumu gelişiminin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırma sonuçları, kariyer uyumunun algılanan kontrol düzeyi ve yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkisini ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim düzeyi de değerlendirilmiş olup bu değişkenlerin kariyer uyumunu etkilemediği görülmüştür. Ek bir bulgu olarak, kariyer uyumunun pozitif gençlik gelişimini açıkladığı vurgulanmaktadır.

Maggiori, Johnston, Krings, Massoudi ve Rossier (2013), çalışmalarında çalışma koşulları, kariyer uyumu ile mesleki ve genel iyi oluş üzerine odaklanmıştır. Kariyer görevlerine ve kariyer geçişlerine başarılı bir şekilde uyumun, iş ve kariyer başarılarının yanı sıra bireylerin genel ve mesleki başarıları ile bireylerin genel ve mesleki iyi oluşları üzerinde de olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Çalışan katılımcılar için yapısal eşitlik modellemesi, çalışma koşullarından bağımsız olarak kariyer uyum kaynaklarının hem genel hem de mesleki iyi oluş ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ek olarak kariyer uyumu, çalışma zorlukları ile mesleki güvencesizlik ile iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Johnston, Luciano, Maggiori, Ruch ve Rossier (2013) tarafından Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği'nin Almanca versiyonu geliştirilmiş ve ayrıca kariyer uyumunun mutluluk yönelimi ve iş stresi arasındaki ilişkide arabuluculuk kapasitesi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği'nin Almanca versiyonunun geçerli olduğu kanıtlanmış; kariyer uyumunun, iş stresi ile negatif bir ilişki ve mutluluğa yönelim ile pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Aynı zamanda kariyer uyumu, mutluluğa yönelim ve iş stresi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Aracılık etkisine ilişkin analiz sonuçları, kariyer uyumu kaynaklarından kontrolün aracılık etkisinin en yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle kontrolün, bireylerin işyerinde arzu ettikleri yaşama erişmelerini sağlayan ve stres seviyelerinin azalmasına katkıda bulunan bir mekanizma olarak hareket ettiği yorumu yapılmıştır.

Santilli, Nota, Ginevra ve Soresi (2014) tarafından hafif düzey zihinsel engelli yetişkin çalışanlar üzerinde yürütülen ve yaşam tasarımı yaklaşımına dayanan çalışma, mevcut iş bağlamıyla başa çıkma ve yaşam doyumunu etkilemedeki rolü ile ilgili kariyer uyumu ve umut olmak üzere iki değişkene odaklanmıştır. Kariyer uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve dört kariyer uyum bileşeninin hepsinin yaşam doyumu ile orta düzeyde pozitif korelasyonlara sahip olduğu bulunmuştur. Özetle, kariyer uyumu artan yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir. Araştırma bulguları kariyerlerinde daha uyumlu hisseden insanların genel olarak yaşamdan daha memnun olma eğili-

minde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu sonuçların uygulama için önemli çıkarımları olduğu ve engelli çalışanların yaşam tasarım süreçlerinde desteklenme ihtiyacının gerekliliği vurgulanmıştır.

Büyüköze-Kavas, Duffy ve Douglass (2015), kariyer uyumunun dört bileşenin (ilgi, güven, kontrol, merak) yaşam doyumu ile ilişkisini ve yaşam anlamı ile çalışma iradesinin bu ilişkilerdeki aracılık etkisini incelemiştir. Birinci çalışmada, Çalışma İradesi Ölçeği öğrenci versiyonu, lisans öğrencilerinden oluşan bir araştırma grubuyla doğrulanmıştır. İkinci çalışmada ise, yaşam doyumu ile kariyer uyumunun dört bileşeni arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Çalışma sonuçlarına göre; yaşam anlamı ve çalışma iradesi ilgi, kontrol ve yaşam doyumu arasında önemli aracı değişkenler olarak bulunmuştur. Bulgular, kariyer ilgisi ve kariyer kontrolünün, kariyer kararları noktasında kişideki kontrol duygusu ve artan yaşam anlamı sayesinde daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Konstam, Çelen-Demirtaş, Tomek ve Sweeney (2015), beliren yetişkinler için işsizlik riski göz önüne alındığında, kariyer uyumunun beliren yetişkinlerin günümüzün zorlu kariyer süreci ile nasıl başa çıktıklarını anlamada önemli bir değişken olduğu düşüncesinden hareketle henüz çalışma hayatında olmayan beliren yetişkinlerde kariyer uyumunun öznel iyi oluşa etkisini incelemiştir. Sonuçlar, yüksek kariyer kontrolü ve güveninin yüksek yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymuştur. Kariyer kontrolünün öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kariyer kontrolü, olumlu duygulanım ile olumlu yönde ilişkilirken aynı zamanda olumsuz duygulanım ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Rudolph, Lavigne ve Zacher (2017), kariyer uyumu ile uyum ölçütleri, uyum tepkileri, uyum sonuçları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere bir meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Toplam doksan araştırmaya dayanan sonuçlar, kariyer uyumunun uyum ölçütleri ile (bilişsel yetenek, büyük beşli kişilik özellikleri, öz saygı, temel öz değerlendirmeler, proaktif kişilik, gelecek yönelimi, umut ve iyimserlik), uyum tepkileri ile (kariyer planlama, kariyer keşfi, mesleki öz yeterlik ve kariyer kararı verme öz yeterliği), uyum sonuçları (kariyer kimliği, kariyer/iş/okul doyumu, duygusal örgütsel bağlılık, iş stresi, istihdam edilebilirlik, gelir, kişinin bildirdiği iş performansı, girişimcilik sonuçları, yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz duygulanım) ve belirli demografik özellikler (yaş, eğitim) ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Meta-analitik korelasyonlara dayalı çoklu regresyon analizleri; çeşitli kariyer, iş ve öznel iyi oluş sonuçları için bireysel farklılıkların ötesinde kariyer uyumunun

önemli bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Çalışmadan elde edilen bulguların, kariyer inşası uyum modelini desteklemekte olduğu vurgulanmıştır.

Ramos ve Lopez (2018), kişinin kariyer uyumunun önemli kariyer geçişleri sırasında yaşam doyumu ve yaşam anlamı ile ilgili değerli bilgiler sağlayabileceği düşüncesinden hareketle; üniversite son sınıf ve yeni mezun olmuş beliren yetişkinler ve emekliliği düşünen ya da yakın zamanda emekli olan yetişkinler ile çalışmıştır. Araştırmada iyi oluş, öznel olarak yaşam doyumu ve yaşam anlamı bağlamında değerlendirilmiş olup bağlanma türleri değişkeni de dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma ve kariyer uyumunun iyi oluş ile ilişkili olduğunu ve değişkenlerin her bir öznel iyi oluş göstergesindeki varyansı açıkladığını göstermiştir. Ayrıca, kariyer uyumu güvensiz bağlanma ile iyi oluş arasında gözlenen ilişkilere aracılık etmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi süreçleri ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırma Deseni

Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını romantik ilişki durumları, ilişki kaliteleri ve kariyer uyumları açısından incelemeyi hedefleyen bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma deseni olarak genel tarama modellerinden ilişki tarama deseni kullanılmıştır. Tarama modelleri, araştırılan olay veya durumun var olduğu şekliyle evrenden seçilen temsili bir örneği üzerinde açıklanmaya çalışıldığı modellerdir. Tarama modelleri arasında yer alan ilişki tarama deseninde ise birden fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını veya yokluğunu, değişim söz konusu ise bu değişimin derecesini belirlemek amaçlanmaktadır (Karasar, 2014, s. 79-83). Araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler söz konusudur. Büyüköztürk (2019, s. 95), bağımsız değişkenlerin yordayıcı değişken ve bağımlı değişkenlerin yordanan değişken olarak adlandırılmakta olduğunu ifade etmektedir. Bu ifadeden hareketle, araştırmanın yordayıcı değişkenleri romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu iken yordanan değişkeni ise iyi oluş olarak açıklanmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Beliren yetişkinlik dönemi ortalama olarak 18-25 yaş aralığını kapsamakta iken (Arnett, 2000, s. 469), ülkemizde bu dönem 19-26 yaşları arasında yaşanmaktadır (Atak, 2005, s. 97). Bununla birlikte ortaöğretim düzeyindeki bireyler ve eğitim hayatına devam etmemekte olan bireyler ile karşılaştırıldığında, yükseköğretim düzeyinde eğitimlerine devam etmekte olan bireyler beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini daha fazla göstermektedirler (Morsünbül, 2013, s. 882). Türkiye’de özellikle kentsel bölgelerde eğitime devam etme yirmili yaşların ortalarına kadar sürebilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin yaş aralığı düşünüldüğünde, eğitim hayatına devam etmekte olan bireylerin beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini daha çok göstermesinden yola çıkılarak (Atak, 2005, s. 105) çalışma kapsamına lisans ve lisansüstü eğitime devam etmekte olan beliren yetişkinler dahil edilmiştir.

Bu doğrultuda, araştırma grubunu uygun örnekleme yoluyla seçilen 18-26 yaşları arasında lisans ve lisansüstü eğitime devam eden bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 560 beliren yetiştikinden veri toplanmış; analiz sonuçlarını olumsuz etkilememesi adına yapılan veri temizliği sırasında toplam 13 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çalışmaya Tablo 3.1’de görüldüğü üzere 547 bireyden elde edilen veriler ile devam edilmiştir.

Tablo 3.1

Araştırma Grubundan Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel Özellikler

| | | <i>f</i> | % |
|---------------|--------------|----------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 364 | 66.5 |
| | Erkek | 183 | 33.5 |
| Yaş | 18 | 19 | 3.5 |
| | 19 | 55 | 10.1 |
| | 20 | 80 | 14.6 |
| | 21 | 103 | 18.8 |
| | 22 | 105 | 19.2 |
| | 23 | 65 | 11.9 |
| | 24 | 44 | 8.0 |
| | 25 | 45 | 8.2 |
| Eğitim | Lisans | 19 | 3.5 |
| | | 55 | 10.1 |
| | | 80 | 14.6 |
| | | 103 | 18.8 |
| | | 105 | 19.2 |
| | | 65 | 11.9 |
| | | 44 | 8.0 |
| | | 45 | 8.2 |
| Düzeı | Lisansüstü | 75 | 13.7 |
| | | 17 | 3.1 |
| Yetiştik | Hiç | 83 | 15.2 |
| | | 279 | 51.0 |
| | | 139 | 25.4 |
| Hissetme | Nadiren | 29 | 5.3 |
| | | 303 | 55.4 |
| | | 244 | 44.6 |
| Düzeı | Orta düzeyde | 547 | 100 |
| | | 139 | 25.4 |
| | | 29 | 5.3 |
| Romantik | İlişkisi yok | 303 | 55.4 |
| | | 244 | 44.6 |
| İlişki Durumu | İlişkisi var | 547 | 100 |
| | | 244 | 44.6 |
| Toplam | | 547 | 100 |

Tablo 3.1, araştırma grubundan elde edilen verilere ilişkin betimsel özellikleri göstermektedir. Tablo 3.1 incelendiğinde; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların %66.5'inin kadın, %33.5'nin erkek olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun yaş dağılımına bakıldığında; katılımcıların %3.5'i 18 yaşında, %10.1'i 19 yaşında, %14.6'sı 20 yaşında, %18.8'i 21 yaşında, %19.2'si 22 yaşında, %11.9'u 23 yaşında, %8.0'i 24 yaşında, %8.2'si 25 yaşında ve %5.7'si ise 26 yaşındadır. Araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin %86.3'ü lisans eğitime devam etmekte iken %13.7'si lisansüstü düzeyde eğitime devam etmektedir. Araştırma grubunu oluşturan bireylere kendilerini ne oranda yetişkin hissettikleri sorulmuş ve bireylerin %3.1'i kendisini hiç yetişkin olarak hissetmediğini, %15.2'si nadiren yetişkin olarak hissettiğini, %51.0'i orta düzeyde yetişkin olarak hissettiğini, %25.4'ü kendisini büyük oranda yetişkin hissettiğini ve %5.3'ü ise kendisini tamamen yetişkin olarak hissettiğini bildirmiştir. Araştırma grubunu oluşturan bireylerin %55.4'ünün romantik bir ilişkisi bulunmamakta, %44.6'sının ise romantik bir ilişkisi bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında veriler Kişisel Bilgi Formu, PERMA Ölçeği, Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ile toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Bu araştırma kapsamında katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, yetişkin hissetme düzeyi, romantik ilişki durumu bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, ekler bölümü EK 2'de yer almaktadır.

3.3.2. PERMA ölçeği

PERMA Ölçeği; Seligman'ın (2011) tanımladığı olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı ya da kısaca PERMA adıyla bilinen beş boyutlu iyi oluş modelini temel almaktadır. Ölçeğin orijinali Butler ve Kern (2016) tarafından geniş araştırma grupları üzerinde yapılan üç farklı araştırma sonucunda geliştirilmiş ve model ampirik olarak doğrulanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışması ise Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek; her biri üçer maddeden oluşan beş alt boyut, toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca, ölçekte üç madde sağlıklı olma durumunu, üç madde olumsuz duyguları ve bir madde

ise yalnızlığı ölçmek üzere ters puanlanan dolgu maddeleri bulunmaktadır. Ölçekte dolgu maddelerine yer verilmesinin nedeni, ölçek maddelerinin sürekli olumlu ifadeler içermesi dolayısıyla yanlılık yaratma durumunu engellemektir (Demirci vd., 2017, s. 65). Dolgu maddelerine ek olarak, bir madde ise genel iyi oluşu değerlendirmekte olup Butler ve Kern (2016, s. 16) ölçeğin toplam iyi oluş puanı hesaplanırken 15 maddeye ek olarak genel iyi oluş maddesinin de değerlendirilmesini önermektedir. Toplam puan hesaplanırken bahsedilen 16 maddenin aritmetik ortalaması, alt boyutların puanları hesaplanırken ise ilgili alt boyuttaki üç maddenin aritmetik ortalaması alınmaktadır. Ölçek, 0 ile 10 arasında puanlanan Likert tipinde bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri en düşük .42 ve en yüksek .89 değerlerini almaktadır. Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .91 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İç tutarlılık katsayıları, alt boyutlar için tek tek ele alındığında .61 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan test tekrar test ilişkisel testinin katsayısı bütün ölçek ele alındığında .83 olup, bu katsayı alt ölçekler tek tek değerlendirildiğinde .61 ile .85 arasında değişmektedir.

PERMA Ölçeği'nin yapı geçerliği bu çalışmanın araştırma grubu üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde 10-13 maddeleri arasında önerilen modifikasyon yapılarak elde edilen uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: χ^2/sd (271.44/79)=3.43, $p=.001$, SRMR=.056, NNFI=.90; CFI=.93; RMSEA=.090. Ölçek maddelerinin standardize edilmiş faktör yükleri .46 ile .86 arasında olup tüm faktör yükleri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Faktör yüklerinin anlamlılığına ait t değerleri 18 ile 8 arasında değişmektedir. Aralarında modifikasyon yapılan maddelerden 10. madde ölçekte "Anlam" faktörüne ait bir madde olup "Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?" ifadesinden oluşmaktadır. 13. madde "Başarı" faktörüne ait bir madde olup "Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?" ifadesinden oluşmaktadır. Bu maddeler her ne kadar ölçekte ayrı iki faktöre ait maddelerse de "hedefler doğrultusunda ilerlemek" ile "amaçlı ve anlamlı bir hayat sürmek" anlamsal olarak doğrudan örtüşmektedir. Bu nedenle doğrulayıcı faktör analizinde bu iki maddenin hata varyansları ilişki göstermektedir. PERMA ölçeğinde beş faktör yer almakla birlikte ölçekteki tüm maddelerin toplamı "PERMA İyi Oluş Modeli"ne dayalı iyi oluş düzeyini vermektedir. Bu nedenle PERMA modeline dayalı analizlerde ölçek analizlere faktör puanları ile değil, toplam puanla katılmaktadır. Hem aralarında modifikasyon yapılan maddelerin anlamsal özdeşliği hem de PERMA modeline dayalı iyi oluş kuramsal alt-

yapısından hareketle farklı faktörlere ait olmalarına rağmen bu iki madde arasında analizin önerdiği modifikasyonun uygun olduğu kanaatine ulaşılmıştır. Ölçeğin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde yine 10-13 maddeleri arasında önerilen modifikasyon yapılarak elde edilen uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: χ^2/sd (250.64/83)=3.01, $p=.001$, SRMR=.054, NNFI=.90; CFI=.92; RMSEA=.010. Ölçek maddelerinin standarde edilmiş faktör yükleri .56 ile .86 arasında olup tüm faktör yükleri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Faktör yüklerinin anlamlılığına ait t değerleri 14 ile 8 arasında değişmektedir. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değerleri; olumlu duygular alt boyutu için .88, bağlanma alt boyutu için .64, ilişkiler alt boyutu için .73, anlam alt boyutu için .84 ve başarı alt boyutu için .80 olarak ve ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait örnek maddeler, ekler bölümü EK 3’te yer almaktadır.

3.3.3. Kariyer uyum yetenekleri ölçeği (KUYÖ)

Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği (Career Adapt-Abilities Scale- CAAS), orijinali Savickas ve Porfeli (2012) tarafından ve 13 farklı ülkeden araştırmacı ile geliştirilen uluslararası bir formdur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları ise Büyükgöze-Kavas (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek, Likert tipi 1 (Güçlü değil) ile 5 (Çok güçlü) aralığında derecelendirilmekte olup bireylerin kariyer uyum yeteneklerini ölçmeyi amaçlayan ilgi, kontrol, merak ve güven alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekteki her bir alt boyut altı maddeden oluşmaktadır ve ölçekteki toplam madde sayısı 24’tür. Ölçeğin ilgili alt boyutları, bireyin o boyutta kendisini ne kadar iyi/güçlü bulduğuna işaret ederken ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek puanlar en düşük 6 ve en yüksek 30 arasında değişmektedir. Bunun yanında, ölçekten alınabilecek toplam puan ise en düşük 24 ve en yüksek 120 şeklindedir. Ölçeğin uyarlama çalışmalarında ölçek güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı toplam puan için .91 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için Akman ve Korkut’un (1993) uyarladığı “Umut Ölçeği” ve Aydın ve Tezer’in (1991) uyarladığı “Yaşam Yönelimi Ölçeği” kullanılmıştır. Umut Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği ile Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyonlar sırasıyla .80 ve .75 olarak pozitif yönlü anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği’nin yapı geçerliği bu çalışmanın araştırma grubu üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum iyiliği değerleri şu şekildedir:

χ^2/sd (877.85/243)=3.61, $p=.001$, SRMR=.053, NNFI=.89; CFI=.90; RMSEA=.085. Ölçek maddelerinin standardize edilmiş faktör yükleri .57 ile .84 arasında olup tüm faktör yükleri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Faktör yüklerinin anlamlılığına ait t değerleri 19 ile 11 arasında değişmektedir. Ölçeğin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: χ^2/sd (893.47/245)=3.64, $p=.001$, SRMR=.054, NNFI=.89; CFI=.90; RMSEA=.086. Ölçek maddelerinin standardize edilmiş faktör yükleri .58 ile .84 arasında olup tüm faktör yükleri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Faktör yüklerinin anlamlılığına ait t değerleri 16 ile 9 arasında değişmektedir. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değerleri; ilgi alt boyutu için .89, kontrol alt boyutu için .81, merak alt boyutu için .84, güven alt boyutu için .88 olarak ve ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait örnek maddeler, ekler bölümü EK 4'te yer almaktadır.

3.3.4. Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği (ARİKÖ)

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği; orijinali Fletcher, Simpson ve Thomas (2000) tarafından Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri (The Perceived Relationship Quality Components Inventory- PRQC) olarak geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışması ise Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin romantik ilişkilerinden algıladıkları genel romantik ilişki kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup Likert tipi bir ölçek olarak 1 (Hiç) ile 7 (Çok) aralığında değer almaktadır. Ölçekte, orijinal ölçekteki tüm maddelerin kullanılması yerine; doyum, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk alt boyutlarının her birinden ilgili boyutları en iyi temsil eden maddelerin kullanılması önerilmektedir (Fletcher vd., 2000, s. 351). Böylece, ölçek toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar en düşük 6 ile en yüksek 42 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması, bireylerin romantik ilişkilerinden algıladıkları kalitenin de arttığı anlamına gelmektedir. Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yürütülen ölçeğin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin test-tekrar test ve yapı geçerliği çalışmaları sonucunda, Cronbach alfa kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .81 olarak elde edilmiştir.

Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin yapı geçerliği bu çalışmanın araştırma grubu üzerinde doğrulayıcı faktör analizi ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum iyiliği değerleri şu şekildedir: χ^2/sd (17.58/8)=2.19, $p=.001$, SRMR=.019, NNFI=.98; CFI=.99; RMSEA=.072. Ölçek maddelerinin standar-

dize edilmiş faktör yükleri .59 ile .85 arasında olup tüm faktör yükleri .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Faktör yüklerinin anlamlılığına ait t değerleri 17 ile 9 arasında değişmektedir. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değerleri, ölçeğin tamamı için .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait örnek maddeler, ekler bölümü EK 5'te yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında, 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında çevrimiçi olarak ulaşılabilen beliren yetişkinlik (18-26 yaş) dönemindeki lisans ve lisansüstü eğitim görmekte olan bireylere veri toplama araçları uygulanmıştır. Gerekli etik ve araştırma izinleri alındıktan sonra çevrimiçi anket uygulaması gönüllülük esasına dayalı olarak, veri seti linkinin sosyal mecralar aracılığı ile hedef kitleye iletilmesi yoluyla yapılmıştır. Uygulamada araştırma ile ilgili açıklamaların yer aldığı gönüllü katılım formu sunulmuş, gizlilik gözetilmiştir. Araştırma kapsamında alınan etik ve araştırma izinleri ile gönüllü katılım formu ekler bölümünde yer almaktadır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Çalışma kapsamında verilerin çözümlemesinde IBM SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında çevrimiçi anket uygulaması ile elde edilen veri setinde, verilerin niteliğini artırmak amacıyla öncelikle verilerin durumu incelenmiştir. Veri setinde kayıp değer bulunmamakla birlikte uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Analizlere başlamadan önce ilgili veri toplama araçlarına ait toplam, ortalama ve alt puanlar hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediği sınıanmış; bu bağlamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013, s. 79), -1.5 ile +1.5 aralığındaki basıklık ve çarpıklık katsayılarının dağılımının normalliği için kabul edilebilir düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında değişmektedir. Ek olarak, değişkenlerin ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olmasının normal dağılıma işaret edebileceğinden hareketle değişkenlerin ortalama, medyan ve mod değerleri de incelenmiştir. Bu doğrultuda, merkezi eğilim ölçüleri değerlerinin birbirlerine yakın oldukları görülmektedir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları ile merkezi eğilim ölçülerine yönelik incelemeler sonucunda, normal dağılım varsayımının benimsenebileceği çıkarımı yapılmaktadır. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin merkezi eğilim ölçüleri ile ba-

sıklık ve çarpıklık katsayıları, bir sonraki bölüm olan bulgular bölümü Tablo 4.1’de sunulmaktadır. Bunun yanı sıra Tabachnick ve Fidell (2013, s. 81) normal dağılıma karar vermek için ayrıca, histogram ve Q-Q Plotların incelenebileceğini vurgulamaktadır. Bu kapsamda araştırma değişkenlerine ait histogram ve Q-Q Plotlar incelenmiş, normal dağılım gözlenmiştir. Buradan hareketle, analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Veri analizi sürecinde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik değerleri elde edilmiştir. Araştırmada, bağımlı değişken olan iyi oluşun beliren yetişkinlerin kişisel bilgi formu ile toplanan cinsiyet, eğitim düzeyi ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan romantik ilişki durumu değişkenleri açısından anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılaşma olması durumunda etki büyüklüklerini hesaplamak için Cohen’s *d* değerinden faydalanılmıştır. Cohen’s *d* değeri yorumlanırken “.20 küçük etki büyüklüğünü, .50 orta etki büyüklüğünü, .80 ise büyük etki büyüklüğünü ifade eder” bilgisinden faydalanılmıştır (Cohen, 1988; akt. Özsoy ve Özsoy, 2013, s. 338). Araştırmada, bağımlı değişken olan iyi oluşun beliren yetişkinlerin kişisel bilgi formu ile toplanan yaş ve yetişkin hissetme düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, farklılaşmalar söz konusu ise varyansların homojenlik durumları doğrultusunda uygun Post Hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan gruplar için etki büyüklüğü Cohen’s *f* değeriyle hesaplanmıştır. Cohen’s *f* değeri yorumlanırken “.10 küçük etki büyüklüğünü, .25 orta etki büyüklüğünü, .40 geniş etki büyüklüğünü ifade eder” bilgisinden faydalanılmıştır (Cohen, 1988; akt. Özsoy ve Özsoy, 2013, s. 338). Araştırmanın bağımlı değişkeni olan iyi oluş ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi, kariyer uyumu arasındaki ilişkileri incelemek üzere korelasyon analizi yapılmıştır. Yordayıcı değişkenler olarak beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumlarının; yordanan değişken iyi oluş üzerindeki etkisini ve yordama düzeyini incelemek üzere çoklu regresyon analizi varsayımları sınanarak hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yürütülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Bu bölümde araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Öncelikle araştırmada ele alınan değişkenlere ait betimsel istatistikler sunulmuş, sonrasında beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, yetişkin hissetme düzeyi, romantik ilişki durumu değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan analizlere yer verilmiştir. Daha sonra beliren yetişkinlerde iyi oluş, romantik ilişki durumu ve kalitesi, kariyer uyumu değişkenleri arasındaki ilişkilere dair bulgular aktarılarak beliren yetişkinlerde iyi oluşun yordanmasına ilişkin analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Romantik İlişki Durumu, Romantik İlişki Kalitesi, Kariyer Uyumu Değişkenlerine Ait Betimsel Analizler

Araştırmada yer alan değişkenler betimsel analizler aracılığıyla incelenmiş olup değişkenlere ait ortalama, ortanca, mod, standart sapma değerleri, çarpıklık ve basıklık katsayılarını içeren betimsel istatistikler Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1

Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

| Değişkenler | n | \bar{x} | Ortanca | Mod | s | Çarpıklık | Basıklık |
|--------------------------|-----|-----------|---------|--------|-------|-----------|----------|
| PERMA İyi Oluş | 547 | 108.38 | 112.00 | 122.00 | 22.38 | -.51 | -.14 |
| Kariyer Uyumu | 547 | 95.85 | 97.00 | 96.00* | 15.07 | -.47 | -.25 |
| Kariyer İlgisi | 547 | 24.26 | 25.00 | 30.00 | 4.65 | -.67 | -.28 |
| Kariyer Kontrolü | 547 | 23.66 | 24.00 | 23.00 | 4.15 | -.40 | -.42 |
| Kariyer Merakı | 547 | 24.13 | 24.00 | 30.00 | 4.19 | -.41 | -.51 |
| Kariyer Güveni | 547 | 23.81 | 24.00 | 24.00 | 4.42 | -.60 | -.16 |
| Romantik İlişki Kalitesi | 244 | 36.54 | 37.00 | 42.00 | 4.88 | -.91 | -.01 |

* Çoklu modlar nedeniyle en küçük değer

Tablo 4.1’de araştırmada ele alınan değişkenlere ait ortalama, ortanca, mod, standart sapma, basıklık ve arpıklık değerleri yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere, araştırmanın bağımlı değişkeni olan iyi oluşun ortalaması $\bar{x}=108.38$, standart sapması $s=22.38$ ’dir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan kariyer uyumunun ortalaması $\bar{x}=95.85$, standart sapması $s=15.07$ ’dir. Kariyer uyumu göstergelerinden kariyer ilgisinin ortalaması $\bar{x}=24.26$, standart sapması $s=4.65$; kariyer kontrolünün ortalaması $\bar{x}=23.66$, standart sapması $s=4.15$; kariyer merakının ortalaması $\bar{x}=24.13$, standart sapması $s=4.19$; kariyer güveninin ortalaması ise $\bar{x}=23.81$, standart sapması $s=4.42$ ’dir. Araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan romantik ilişki kalitesinin ortalaması $\bar{x}=36.54$ ve standart sapması ise $s=4.88$ ’dir.

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin arpıklık ve basıklık değerleri incelen-diğinde ise; arpıklık katsayılarının -0.40 ile -0.91 arasında değiştiği, basıklık katsayıları-nın ise -0.01 ile -0.51 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerlerin normal dağılım koşulunu sağladığına işaret edilen -1.5 ve $+1.5$ değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Yaş, Yetişkin Hissetme Düzeyi, Romantik İlişki Durumu Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Bu araştırma kapsamında beliren yetişkinlerde iyi oluşun cinsiyet, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu değişkenleri ile ilişkisini incelemek için bağımsız gruplar t-testi, yaş ve yetişkin hissetme düzeyi değişkenleri ile ilişkisini incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizleri sonucu, gruplar arasında anlamlı farklılıklar söz konusu ise bu farklılıkların hangi gruplar arasın-da olduğunu belirlemek üzere varyansların homojenlik durumları doğrultusunda uygun Post Hoc testleri kullanılmıştır.

Tablo 4.2

İyi Oluş Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

| Gruplar | n | \bar{x} | s | t | sd | p |
|---------|-----|-----------|------|------|--------|-----|
| Kadın | 364 | 6.83 | 1.31 | 1.35 | 314.00 | .18 |
| Erkek | 183 | 6.65 | 1.56 | | | |

Tablo 4.2, kadınlar ve erkeklerin iyi oluş puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yürütülen bağımsız gruplar t-testi sonuçlarını göster-

mektedir. Analiz sonuçlarına göre, kadınlar ($\bar{x}=6.83$, $s=1.31$) ve erkeklerin ($\bar{x}=6.65$, $s=1.56$) iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(314)}=1.35$; $p>.05$).

Tablo 4.3

İyi Oluş Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

| Gruplar | n | \bar{x} | s | t | sd | p |
|------------|-----|-----------|------|-------|--------|-----|
| Lisans | 472 | 6.68 | 1.42 | -4.84 | 115.99 | .00 |
| Lisansüstü | 75 | 7.37 | 1.11 | | | |

Tablo 4.3, lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden bireylerin iyi oluş puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yürütülen bağımsız gruplar t-testi sonuçlarını göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, lisans eğitimine devam eden bireyler ile lisansüstü eğitimine devam eden bireylerin iyi oluş puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t_{(116)}=-4.84$; $p<.05$). Buna göre, lisansüstü eğitimine devam eden bireylerin ($\bar{x}=7.37$, $s=1.11$) iyi oluş puanları lisans eğitimine devam eden bireylere göre ($\bar{x}=6.68$, $s=1.42$) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's $d=.54$) orta etki büyüklüğünde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4

İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Gruplar | n | \bar{x} | s | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F | p |
|---------|-----|-----------|------|-------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------|-----|
| 18-19 | 74 | 6.58 | 1.60 | Gruplar arası | 56.61 | 3 | 19.87 | 10.70 | .00 |
| 20-21 | 183 | 6.59 | 1.35 | Gruplar içi | 1008.17 | 543 | 1.86 | | |
| 22-23 | 170 | 6.62 | 1.41 | Toplam | 1067.78 | 546 | | | |
| 24-26 | 120 | 7.40 | 1.13 | | | | | | |
| Toplam | 547 | 6.77 | 1.40 | | | | | | |

Tablo 4.4, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasını saptamada kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.4 incelendiğinde, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3-543)}=10.70$, $p<.05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Levene's Testi sonucuna bakıldığında varyansların homojen olmadığı görülmektedir ($p<.05$). Varyansların homojen olmadığı durumlarda kullanıldığı ve eşit araştırma grubu sayısı ilkesini gerektirmediği için Games-Howell testi tercih edilmiştir. Games-Howell testi sonuçları Tablo 4.5'te sunulmaktadır.

Tablo 4.5

İyi Oluş Puanlarının Yaşa Göre Farklılığının Anlamlılığına İlişkin Games-Howell Testi Sonuçları

| (I) Yaş | (J) Yaş | Ortalamalar Arası Fark (I-J) | Std. Hata | p |
|---------|---------|------------------------------|-----------|------|
| 18-19 | 20-21 | -.00 | .21 | 1.00 |
| | 22-23 | -.03 | .22 | 1.00 |
| | 24-26 | -.81* | .21 | .00 |
| 20-21 | 18-19 | .00 | .21 | 1.00 |
| | 22-23 | -.03 | .15 | 1.00 |
| | 24-26 | -.81* | .14 | .00 |
| 22-23 | 18-19 | .03 | .22 | 1.00 |
| | 20-21 | .03 | .15 | 1.00 |
| | 24-26 | -.78* | .15 | .00 |
| 24-26 | 18-19 | .81* | .21 | .00 |
| | 20-21 | .81* | .14 | .00 |
| | 22-23 | .78* | .15 | .00 |

* $p<.05$

Tablo 4.5, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılığının anlamlılığına ilişkin Games-Howell testi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.5 incelendiğinde; 24-26 yaşları arasındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları, 18-19, 20-21 ve 22-23 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde

farklılık göstermektedir ($p<.05$). Buna göre, 24-26 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının ($\bar{x}=7.40$), 18-19 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından ($\bar{x}=6.58$), 20-21 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından ($\bar{x}=6.59$) ve 22-23 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından ($\bar{x}=6.62$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarında yaş değişkenine göre oluşan bu farkın etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's $f=.25$) orta etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanında 18-19 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları ($\bar{x}=6.58$), 20-21 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları ($\bar{x}=6.59$), 22-23 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları ($\bar{x}=6.62$) arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Beliren yetişkinlerin yaşları arttıkça iyi oluş puanları da artıyor görünmektedir.

Tablo 4.6

İyi Oluş Puanlarının Yetişkin Hissetme Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

| Gruplar | n | \bar{x} | s | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Serbestlik Derecesi | Kareler Ortalaması | F | p |
|--------------|-----|-----------|------|-------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------|-----|
| Hiç | 17 | 4.69 | 1.64 | Gruplar arası | 181.11 | 4 | 45.28 | 27.68 | .00 |
| Nadiren | 83 | 6.09 | 1.41 | Gruplar içi | 886.68 | 542 | 1.63 | | |
| Orta düzeyde | 279 | 6.72 | 1.28 | Toplam | 1067.78 | 546 | | | |
| Büyük oranda | 139 | 7.39 | 1.13 | | | | | | |
| Tamamen | 29 | 7.47 | 1.27 | | | | | | |
| Toplam | 547 | 6.77 | 1.40 | | | | | | |

Tablo 4.6, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yetişkin hissetme düzeyi değişkenine göre farklılaşmasını saptamada kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.6 incelendiğinde, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yetişkin hissetme düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F_{(4,542)}=27.68$, $p<.05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Levene's Testi sonucuna bakıldığında varyansların homojen olduğu görülmektedir

($p > .05$). Varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanıldığı ve eşit araştırma grubu sayısı ilkesini gerektirmediği için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi tercih edilmiştir ve testin analiz sonuçları Tablo 4.7’de sunulmaktadır.

Tablo 4.7

İyi Oluş Puanlarının Yetişkin Hissetme Düzeylerine Göre Farklılığının Anlamlılığına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları

| (I) Yetişkin Hissetme Düzeyi | (J) Yetişkin Hissetme Düzeyi | Ortalamalar Arası Fark (I-J) | Std. Hata | p |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------|------|
| Hiç | Nadiren | -1.40* | .34 | .00 |
| | Orta düzeyde | -2.03* | .32 | .00 |
| | Büyük oranda | -2.71* | .33 | .00 |
| | Tamamen | -2.79* | .39 | .00 |
| Nadiren | Hiç | 1.40* | .34 | .00 |
| | Orta düzeyde | -.63* | .16 | .00 |
| | Büyük oranda | -1.30* | .18 | .00 |
| | Tamamen | -1.38* | .28 | .00 |
| Orta düzeyde | Hiç | 2.03* | .32 | .00 |
| | Nadiren | .63* | .16 | .00 |
| | Büyük oranda | -.67* | .13 | .00 |
| | Tamamen | -.75* | .25 | .03 |
| Büyük oranda | Hiç | 2.71* | .33 | .00 |
| | Nadiren | 1.30* | .18 | .00 |
| | Orta düzeyde | .67* | .13 | .00 |
| | Tamamen | -.08 | .26 | 1.00 |
| Tamamen | Hiç | 2.79* | .39 | .00 |
| | Nadiren | 1.38* | .28 | .00 |
| | Orta düzeyde | .75* | .25 | .03 |
| | Büyük oranda | .08 | .26 | 1.00 |

* $p < .05$

Tablo 4.7, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yetişkin hissetme düzeylerine göre farklılığının anlamlılığına ilişkin Bonferroni testi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.7’de görüldüğü üzere; kendisini tamamen yetişkin olarak hisseden beliren yetişkinle-

rin iyi oluş puanları, kendisini hiç yetişkin olarak hissetmeyen, nadiren ve orta düzeyde yetişkin olarak hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<.05$). Buna göre, kendisini tamamen yetişkin hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının ($\bar{x}=7.47$) kendisini hiç yetişkin olarak hissetmeyen ($\bar{x}=4.69$), nadiren ($\bar{x}=6.09$) ve orta düzeyde ($\bar{x}=6.72$) yetişkin olarak hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarında yetişkin hissetme düzeyi değişkenine göre oluşan bu farkın etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's $f=.44$) geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanında, kendisini büyük oranda yetişkin hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları ($\bar{x}=7.39$) ile kendisini tamamen bir yetişkin olarak hisseden bireylerin iyi oluş puanları ($\bar{x}=7.47$) arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bireyin kendisini yetişkin hissetme düzeyi arttıkça iyi oluş puanları artıyor görünmektedir.

Tablo 4.8

İyi Oluş Puanlarının Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

| Gruplar | n | \bar{x} | s | t | sd | p |
|-----------------------|-----|-----------|------|-------|--------|-----|
| Romantik İlişkisi Var | 244 | 7.23 | 1.11 | -7.45 | 541.12 | .00 |
| Romantik İlişkisi Yok | 303 | 6.40 | 1.50 | | | |

Tablo 4.8, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının romantik ilişki durumu (romantik ilişkinin varlığı veya yokluğu) değişkenine göre farklılaşmasını saptamada kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.8'de görüldüğü üzere, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t_{(541)}=-7.45$; $p<.05$). Bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre, romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları ($\bar{x}=7.23$, $s=1.11$), romantik ilişkisi olmayan beliren yetişkinlere göre ($\bar{x}=6.40$, $s=1.50$) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde (Cohen's $d=.63$) orta etki büyüklüğünde olduğu görülmektedir.

4.3. Beliren Yetişkinlerde İyi Oluş ile Romantik İlişki Durumu, Romantik İlişki Kalitesi, Kariyer Uyumunu Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki durumu ve kalitesi, kariyer uyumu arasındaki ilişkileri belirlemek üzere Pearson momentler çarpımı korelasyonu

kullanılmıştır. İyi oluş ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere yapılan korelasyon analizine ait bulgular Tablo 4.9’da sunulmaktadır.

Tablo 4.9

İyi Oluş ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiler

| Değişkenler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1. PERMA İyi Oluş | 1 | | | | | | | |
| 2. Romantik İlişki Durumu | .30** | 1 | | | | | | |
| 3. Romantik İlişki Kalitesi | .50** | . ^a | 1 | | | | | |
| 4. Kariyer Uyumu | .71** | .23** | .50** | 1 | | | | |
| 5. Kariyer İlgisi | .59** | .22** | .45** | .85** | 1 | | | |
| 6. Kariyer Kontrolü | .65** | .22** | .43** | .86** | .61** | 1 | | |
| 7. Kariyer Merakı | .53** | .16** | .41** | .86** | .65** | .62** | 1 | |
| 8. Kariyer Güveni | .67** | .20** | .46** | .90** | .64** | .75** | .73** | 1 |

** $p < .01$

^a Romantik ilişki kalitesi, romantik ilişkinin varlığı durumunda söz konusu olduğundan değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler hesaplanamamaktadır.

Tablo 4.9, araştırmanın bağımlı değişkeni olan iyi oluş ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi, kariyer uyumu ve alt boyutları arasındaki ilişkileri göstermektedir. Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, iyi oluş ile romantik ilişki durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=.30$, $p<.01$). İyi oluş ile romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=.50$, $p<.01$). İyi oluş ile kariyer uyumu arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=.71$, $p<.01$). İyi oluş ile kariyer uyumu alt boyutlarından kariyer güveni arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.67$, $p<.01$), kariyer kontrolü ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.65$, $p<.01$), kariyer ilgisi ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.59$, $p<.01$), kariyer merakı ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.53$, $p<.01$) anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde, iyi oluş ile kariyer uyumu ve alt boyutları arasında

romantik ilişki durumu ve kalitesi değişkenlerine göre daha yüksek bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan romantik ilişki durumu ve kalitesi ile kariyer uyumu ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; romantik ilişki durumu ile kariyer uyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.23$, $p<.01$), kariyer uyumu alt boyutlarından kariyer ilgisi ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.22$, $p<.01$), kariyer kontrolü ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.22$, $p<.01$), kariyer merakı ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.16$, $p<.01$), kariyer güveni ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.20$, $p<.01$) ilişki bulunmaktadır. Romantik ilişki kalitesi ile kariyer uyumu arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.50$, $p<.01$), kariyer uyumu alt boyutlarından kariyer ilgisi ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.45$, $p<.01$), kariyer kontrolü ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.43$, $p<.01$), kariyer merakı ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.41$, $p<.01$), kariyer güveni ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.46$, $p<.01$) ilişki bulunmaktadır.

4.4. Beliren Yetişkinlerin Romantik İlişki Durumu, Romantik İlişki Kalitesi, Kariyer Uyumlarının İyi Oluşlarını Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Bu araştırmada; beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi, kariyer uyumu değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı ve yordayıcılık düzeyi araştırılmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarının romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelemek üzere çoklu regresyon analizi türlerinden hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi; aralarında ilişki olan iki veya daha fazla değişkenden birinin yordanan, diğer değişkenlerin ise yordayan değişken olarak adlandırıldığı, yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkeni tahmin etme gücünü anlamaya yönelik bir analiz yöntemidir (Büyüköztürk, 2019, s. 100). Çoklu regresyon analizi türlerinden hiyerarşik çoklu regresyon analizinde ise yordayıcı değişkenler modele araştırmacı tarafından belirlenen mantıksal ve teorik dayanaklar çerçevesinde sıra ile girmekte, her bir yordayıcı değişken analize girdiği noktada modele ne kattığı açısından değerlendirilmektedir

(Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 137). Bu araştırmanın yordayıcı değişkenleri romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi, kariyer uyumu; yordanan değişkeni ise iyi oluşturmaktadır. Araştırma soruları doğrultusunda yürütülecek olan çoklu regresyon analizlerine geçmeden önce analizlerin sağlıklı bir şekilde uygulanabilmesi için bazı varsayımların incelenmesi önemlidir. Bu doğrultuda, analiz için gerekli olan varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir.

4.4.1. Çoklu regresyon analizi varsayımlarına ilişkin bulgular

Çoklu regresyon analizi varsayımlarının test edilmesi sürecinde öncelikle çalışmanın araştırma grubunun büyüklüğü üzerinde durmak önemli görülmektedir. Pek çok araştırmacı, araştırma grubunun büyüklüğüne dikkat edilmesinin önemine değinse de araştırma grubunun büyüklüğünün ne kadar olması gerektiğine ilişkin ortak bir görüş bulunmamaktadır. Regresyon analizlerinde yeterli araştırma grubu büyüklüğü ile ilgili olarak Tabachnick ve Fidell (2013, s. 123) $N \geq 50+8m$ (m =araştırmadaki bağımsız değişken sayısı) formülünü önermektedir. Bu formül üzerinden incelendiğinde, bu çalışmada araştırma grubu büyüklüğünün yeterli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Çoklu regresyon analizleri için varsayımların test edilmesi sürecinde önemli bir nokta, araştırmadaki yordayıcı ve yordanan değişkenlerin normal dağılım özelliğini değerlendirmektir. Araştırmada yer alan değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu görülmekte ve dolayısıyla normallik sağlanmaktadır (Tablo 4.1). Ayrıca tek ve çok değişkenli uç değerlerin incelenmesi de önemlidir. Bu noktada, tek değişkenli uç değerlerin tespiti amacıyla standardize z puanları incelenmiştir. ± 3.29 'u aşan değerler tek değişkenli uç değer olarak değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 73). Bu doğrultuda veri setinde iyi oluş değişkeninin bağlanma alt boyutundan 1, olumlu ilişkiler alt boyutundan 1; kariyer uyumu toplam değişkeninden 2, kariyer ilgisi alt boyutundan 2, kariyer kontrolü alt boyutundan 2, kariyer merakı alt boyutundan 1 olmak üzere toplam 9 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu regresyon analizi için tek değişkenli normalliğin yanı sıra çok değişkenli normalliğin sağlanması, değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunması ve yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorununun olmaması varsayımları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 162-168). Bu noktada, çok değişkenli normalliğin sağlanması adına çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklıkları kullanılarak test edilmiştir. Mahalanobis uzaklık değeri için .001'in altındaki değerler uç değer sayılmakla birlikte (Büyüköztürk, 2019, s. 101) araştırmada analizleri olumsuz etkileyeceği için 4 uç değer

veri setinden çıkarılmıştır. Bu yolla çok değişkenli normallik varsayımı sağlanmıştır. Tabachnick ve Fidell'in (2013, s. 84) önerdiği üzere doğrusallık varsayımı için ise yordanan ve yordayıcı değişkenlere ait toplu saçılma diyagramı incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu görüldüğü için doğrusallık varsayımı karşılanmaktadır.

Çoklu bağlantılılık sorununun test edilmesi, çoklu regresyon analizinin kullanılabilmesinin ön koşullarından biridir. Bu noktada, değişkenlerin varyans şişirme faktörleri (VIF) değerleri ve tolerans değerlerinin incelenmesi önemlidir. Varyans şişirme faktörleri (VIF) değerlerinin 10'dan yüksek olmasının ve tolerans değerinin ise .10'dan küçük olmasının çoklu bağlantılılık problemine işaret edebileceği vurgulanmaktadır (Büyüköztürk, 2019, s. 103). Bu araştırmada çoklu bağlantılılık durumunun sınanması için elde edilen VIF ve tolerans değerlerinin istenen değer aralıkları içerisinde olduğu, bu yönüyle yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, çoklu bağlantılılık problemi ile ilgili olarak, Field (2005, s. 989) yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den küçük olmasının gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda yordayıcı değişkenler arası korelasyonlar incelenerek yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .16 ile .50 arasında değiştiği ve dolayısıyla ilgili şartların sağlandığı görülmektedir (Tablo 4.9). Buna ek olarak, otokorelasyon varsayımını test etmek üzere Durbin-Watson katsayısına bakılabileceği ve bu katsayının 1 ile 3 arasında olmasının tercih edildiği belirtilmektedir (Field, 2005, s. 950). Bu araştırmada Durbin-Watson değerlerinin, ilgili aralıkta olduğu ve dolayısıyla otokorelasyon sorununun bulunmadığı görülmektedir. Çoklu regresyon analizi varsayımlarına ilişkin sonuçlar birlikte ele alındığında, bu araştırma için çoklu regresyon analizlerinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.

4.4.2. Çoklu regresyon analizine ilişkin bulgular

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarının romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu değişkenleri açısından ele alındığı bu araştırmada, ilk olarak beliren yetişkinlerin iyi oluşları romantik ilişki durumu (romantik ilişkinin varlığı veya yokluğu) ve kariyer uyumu açısından incelenmektedir. Daha sonra ise, alanyazında yer alan bireyin romantik ilişkisinin varlığı iyi oluş üzerinde etkili olabileceği de iyi oluşun romantik ilişki durumundan ziyade romantik ilişkinin kalitesine bağlı olduğu ve birey üzerinde daha önemli ve etkili çıktılara sahip olduğu bulgularından hareketle (Dush ve Amato, 2005, s. 611; Hudson vd., 2020, s. 16; Roberson, 2014, s. 2)

romantik ilişki içerisindeki bireylerin romantik ilişkilerinin kalitesi ve kariyer uyumlarının iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmektedir.

Romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu değişkenlerinin iyi oluşu yordayıcılığına ilişkin bulgular elde edebilmek üzere çoklu regresyon analizi türlerinden hiyerarşik çoklu regresyon kullanılmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizinde yordayıcı değişkenler modele araştırmacı tarafından belirlenen mantıksal ve teorik dayanaklar çerçevesinde sıra ile girmekte, her bir yordayıcı değişken analize girdiği noktada modele ne kattığı açısından değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 137). Bu araştırmada hiyerarşik çoklu regresyon yönteminin tercih edilmesinin nedeni; beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ile kariyer uyumlarının yordama derecesini değişkenleri belli bir sıra ile modele dahil ederek anlamaktır. Hangi değişkenin hangi sırada analize dahil edileceği noktasında ilgili alanyazın ve bu araştırmadan elde edilen istatistiksel çıkarımlar göz önünde bulundurulmuştur. Alanyazında, beliren yetişkinler için kariyer ile ilgili konuların en önemli olduğu ve romantik ilişkiler ile ilgili konuların ise daha sonra geldiği bulguları göze çarpmaktadır (Coşkun, 2018, s. 222; Hinderaker, 2013, s. 42; Ranta, Dietrich ve Salmela-Aro, 2014, s. 22). Shulman ve Connolly (2013, s. 35) de, beliren yetişkinlerin istikrarlı bir romantik ilişkiyi başlatmak ve devam ettirmek yerine kasıtlı olarak kariyer hedeflerinin peşinden gitmeyi seçebileceklerini savunmaktadır. Diğer yandan, bu araştırma kapsamında iyi oluş ile yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler incelendiğinde; kariyer uyumu değişkeninin iyi oluş ile romantik ilişki durumu ve romantik ilişki kalitesi değişkenine göre daha yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki içinde olması (Tablo 4.9) kariyer uyumu değişkenini modele en son ekleme konusunda dayanak oluşturmaktadır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizinde yordayıcı değişkenler analize alınırken öncelikle yordanan değişken için daha az önem taşıdığı düşünülen ve aralarında daha az ilişki görünen değişkenler, daha sonraki adımlarda ise daha önemli ve ilişkili görülen değişkenler modele eklenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 138). Bu dayanaklar doğrultusunda, araştırmacının yordayıcı değişkenlerinden kariyer uyumunun iyi oluş üzerindeki yordayıcılığının daha anlamlı olabileceği düşünülerek her iki analizde de kariyer uyumu en son blokta analize sokulmuştur. Ayrıca Tabachnick ve Fidell (2013, s. 122), hiyerarşik regresyon analizinde modellerde yer alacak yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken ile anlamlı düzeyde ilişkili olmasının ve yordama gücü yüksek olabilecek minimum sayıda yordayıcı değişken belirlemenin önemli olduğundan bahsetmektedir. Bu doğrultuda, çalışmanın araştırma grubunu oluşturan beliren yetiş-

kinlere ait cinsiyet, yaş gibi değişkenler modele eklenmemiştir. Bu değişkenlerin modele eklenmemesinin nedeni, bu çalışmanın araştırma grubunda iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesi ve yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin ise temelde aynı gelişim döneminin özelliklerini taşıyan bireylerden elde edilen veriler olmasıdır. Böylece, yordama gücü görece düşük olabilecek değişkenler modele eklenmemekte ve uygun sayıda yordayıcı değişken ile modeller oluşturulmaktadır. Bu doğrultuda, beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu ve kariyer uyumlarının iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi için romantik ilişki durumu süresiz bir değişken olarak iki kategorili (dikotom) şekilde kodlanarak (Tabachnik ve Fidell, 2013, s. 6) modele sokulmuştur. Birinci blok romantik ilişki durumu (ilişkinin varlığı veya yokluğu), ikinci blok ise kariyer uyumu göstergelerini (kariyer ilgisi, kariyer kontrolü, kariyer merakı, kariyer güveni) içermektedir. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu ve kariyer uyumlarının iyi oluşlarını yordayıcılığına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10

Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu ve Kariyer Uyumu Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Model | B | Std. Hata | β | t | p | R | R ² | ΔR^2 | Sig F Değişme |
|------------------------|------|-----------|---------|-------|-----|-----|----------------|--------------|---------------|
| 1 Sabit | 6.40 | .08 | | 83.35 | .00 | | | | |
| Romantik İlişki Durumu | .83 | .12 | .30* | 7.21 | .00 | .30 | .09** | | .00 |
| 2 Sabit | .74 | .27 | | 2.78 | .01 | | | | |
| Romantik İlişki Durumu | .36 | .08 | .13* | 4.32 | .00 | | | | |
| Kariyer İlgisi | .06 | .01 | .21* | 5.00 | .00 | .74 | .54** | .46 | .00 |
| Kariyer Kontrolü | .09 | .02 | .26* | 5.67 | .00 | | | | |
| Kariyer Merakı | -.02 | .02 | -.05 | -1.01 | .31 | | | | |
| Kariyer Güveni | .11 | .02 | .35* | 6.84 | .00 | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.10, beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.10 incelendiğinde, Model 1’de romantik ilişki durumu değişkeni modele eklendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .01$). Modele eklenen romantik ilişki durumu değişkeninin ($\beta = .30$) iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($F_{(1-546)} = 52.01$, $p < .05$). Romantik ilişki durumu değişkeni varyansın %9’unu açıklamaktadır.

Model 2’de kariyer uyumu göstergeleri modele eklendiğinde, modelin istatistiksel olarak anlamlılığı devam etmektedir ($p < .01$). Modele eklenen kariyer ilgisi ($\beta = .21$), kariyer kontrolü ($\beta = .26$) ve kariyer güveninin ($\beta = .35$) iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir ($F_{(5-546)} = 128.41$, $p < .05$). Kariyer uyumu göstergelerinden kariyer merakı ($\beta = -.05$) ise anlamlı bir yordayıcı değildir. Bunun yanında önceki modelde anlamlı bir yordayıcı olan romantik ilişki durumu değişkeni ($\beta = .13$), ikinci modelde de anlamlı bir yordayıcı olmaya devam etmektedir. Kariyer uyumu göstergelerinin modele eklenmesi ile birlikte açıklanan varyansta %46’lık bir artışın ortaya çıktığı görülmektedir. Romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu göstergelerinin birlikte iyi oluşun %54’ünü açıkladığı görülmektedir. Son modele göre, standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde iyi oluşun en önemli yordayıcısının kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güveni ($\beta = .35$) olduğu görülmektedir. Kariyer güvenliğini ise sırası ile kariyer kontrolü ($\beta = .26$), kariyer ilgisi ($\beta = .21$) ve romantik ilişki durumu ($\beta = .13$) izlemektedir.

Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu değişkenleri tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizinde; ilgili alanyazın ve araştırmanın istatistiksel çıkarımları ışığında birinci blokta romantik ilişki kalitesi, sonrasında ise kariyer uyumu göstergeleri modele eklenmiştir. Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumlarının iyi oluşlarını yordayıcılığına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizine ait bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11

Romantik İlişkisi Olan Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Model | B | Std. Hata | β | t | p | R | R ² | ΔR^2 | Sig F Değişme |
|--------------------------|------|-----------|---------|-------|-----|-----|----------------|--------------|---------------|
| 1 Sabit | 3.11 | .47 | | 6.67 | .00 | | | | |
| Romantik İlişki Kalitesi | .11 | .01 | .50* | 8.93 | .00 | .50 | .25** | | .00 |
| 2 Sabit | 1.15 | .42 | | 2.73 | .01 | | | | |
| Romantik İlişki Kalitesi | .05 | .01 | .21* | 4.01 | .00 | | | | |
| Kariyer İlgisi | .04 | .02 | .16* | 2.32 | .02 | .72 | .52** | .27 | .00 |
| Kariyer Kontrolü | .08 | .02 | .28* | 3.94 | .00 | | | | |
| Kariyer Merakı | -.04 | .02 | -.14 | -1.90 | .06 | | | | |
| Kariyer Güveni | .09 | .02 | .34* | 4.17 | .00 | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4.11, romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 4.11 incelendiğinde, Model 1’de romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki kalitesi değişkeni modele eklendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .01$). Modele eklenen romantik ilişki kalitesi değişkeninin ($\beta = .50$) iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($F_{(1-243)} = 79.71$, $p < .05$). Romantik ilişki kalitesi değişkeni varyansın %25’ini açıklamaktadır.

Model 2’de kariyer uyumu göstergeleri modele eklendiğinde, modelin istatistiksel olarak anlamlılığı devam etmektedir ($p < .01$). Modele eklenen kariyer ilgisi ($\beta = .16$), kariyer kontrolü ($\beta = .28$) ve kariyer güveninin ($\beta = .34$) iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir ($F_{(5-243)} = 50.87$, $p < .05$). Kariyer uyumu göstergelerinden kariyer merakı ($\beta = -.14$) ise anlamlı bir yordayıcı değildir. Bunun yanında önceki modelde anlamlı bir yordayıcı olan romantik ilişki kalitesi değişkeni ($\beta = .21$), ikinci modelde de anlamlı bir yordayıcı olmaya devam etmektedir. Kariyer uyumu göstergelerinin modele

eklenmesi ile birlikte açıklanan varyansta %27'lik bir artışın ortaya çıktığı görülmektedir. Romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu göstergelerinin birlikte iyi oluşun %52'sini açıkladığı görülmektedir. Son modele göre, standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde iyi oluşun en önemli yordayıcısının kariyer güveni ($\beta=.34$) olduğu görülmektedir. Kariyer güvenini ise sırası ile kariyer kontrolü ($\beta=.28$), romantik ilişki kalitesi ($\beta=.21$) ve kariyer ilgisi ($\beta=.16$) izlemektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin iyi oluşunu romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelemek amacıyla yürütülen bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular sonuç kısmında özetlenmiştir. Tartışma kısmında, araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Öneriler kısmında ise, araştırma bulgularına dayalı olarak araştırmacılara ve uzmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Beliren yetişkinlerde iyi oluşu romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından inceleyen bu araştırma kapsamında araştırma soruları doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar; bulguların veriliş sırası göz önünde bulundularak aşağıda sunulmaktadır:

1. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Lisansüstü eğitimine devam eden bireylerin iyi oluşları, lisans eğitimine devam eden bireylere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları yaş değişkenine göre yaş arttıkça iyi oluş artacak şekilde anlamlı olarak farklılaşmaktadır. 24-26 yaşları arasındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları; 18-19, 20-21 ve 22-23 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Buna göre, 24-26 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının diğer yaş gruplarından yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında, 18-19 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları, 20-21 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları, 22-23 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları yetişkin hissetme düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kendisini tamamen yetişkin hissedenden beliren yetişkinlerin iyi oluşları; kendini yetişkin olarak hissetmeyen, nadiren yetişkin hissedenden, orta düzeyde yetişkin hissedenden beliren yetişkinlere göre daha yüksektir. Bunun yanında, kendisini büyük oranda yetişkin hissedenden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları

ile kendisini tamamen bir yetişkin olarak hisseden bireylerin iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Beliren yetişkinlerin kendilerini yetişkin hissetme düzeyleri arttıkça iyi oluşları artıyor görünmektedir. Beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları, romantik ilişkisi olmayan beliren yetişkinlere göre anlamlı olarak daha yüksektir.

2. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile kariyer uyumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki saptanmıştır. İyi oluş ile kariyer uyumu alt boyutlarından kariyer güveni, kariyer kontrolü, kariyer ilgisi ve kariyer merakı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler söz konusudur.
3. Beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu iyi oluşun %9'unu açıklamakla birlikte kariyer uyumu göstergeleri (kariyer ilgisi, kariyer kontrolü, kariyer merakı, kariyer güveni) %46'lık bir artışı meydana getirerek iyi oluşun toplam %54'ünü açıklamaktadırlar. Beliren yetişkinlerde iyi oluşun en önemli yordayıcısı kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güvenidir. Diğer önemli yordayıcılar ise sırası ile kariyer kontrolü, kariyer ilgisi ve romantik ilişki durumudur. Kariyer uyumu göstergelerinden kariyer merakı iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı değildir.
4. Romantik bir ilişki içindeki beliren yetişkinlerin romantik ilişki kalitesi iyi oluşun %25'ini açıklamakla birlikte kariyer uyumu göstergeleri (kariyer ilgisi, kariyer kontrolü, kariyer merakı, kariyer güveni) %27'lik bir artışı meydana getirerek iyi oluşun toplam %52'sini açıklamaktadırlar. Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerde iyi oluşun en önemli yordayıcısı kariyer güvenidir. Diğer önemli yordayıcılar ise sırası ile kariyer kontrolü, romantik ilişki kalitesi ve kariyer ilgisidir. Kariyer uyumu göstergelerinden kariyer merakı ise iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı değildir.

5.2. Tartışma

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ilgili alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve önceki araştırmalar göz önünde bulundurularak tartışılmıştır. Araştırma-

dan elde edilen bulgular ve sonuçların veriliş sırasına bağı kalınarak tartışma başlıkları yapılandırılmıştır.

5.2.1. Beliren yetişkinlerde iyi oluş ile cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, yetişkin hissetme düzeyi, romantik ilişki durumu arasındaki ilişkilere dair bulguların tartışılması

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Özellikle araştırma kapsamında ele alınan iyi oluş modeline göre iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin alanyazın incelendiğinde; Coffey vd. (2016, s. 16), Kılıç (2018, s. 118), Özünü (2018, s. 104) ve Turgut (2019, s. 56) tarafından yürütülen çalışmalarda da benzer şekilde cinsiyete göre iyi oluşun anlamlı olarak farklılaşmadığına yönelik bulgular yer almaktadır. Araştırma kapsamında ele alınan iyi oluş modelinin hem hedonik hem de ödomonik bileşenler içerdiği göz önünde bulundurulduğunda; öznel ve psikolojik iyi oluşun ele alındığı bir çalışmada (Topuz, 2013, s. 81-82) öznel iyi oluşun cinsiyet açısından farklılaşmadığı, psikolojik iyi oluşun ise cinsiyet açısından kadınlarda daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada ise öznel ve psikolojik iyi oluşun her ikisinin de cinsiyet açısından kadınlarda daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir (Cenkseven, 2004, s. 110-122). Görüldüğü üzere, iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin alanyazındaki çalışmalar arasında tutarlı bulgular görülmemektedir. Seligman (2002b, s. 59), iyi oluşu cinsiyet açısından değerlendirme noktasında kadınların erkeklere göre daha karmaşık duygudurumlara sahip olabileceğini ifade etmiş ve iyi oluş ile cinsiyet ilişkisinin önemli bir fark oluşturmayaacağını belirtmiştir. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005, s. 116) ise iyi oluş üzerinde bireylerin demografik özelliklerin %10 oranında etkili olduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle, bu araştırmada cinsiyete göre iyi oluşun farklılaşmadığı sonucu bahsedilen ifadeler ile uyumlu görünmektedir. Yine de iyi oluş cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, erkeklerin iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermesi yönüyle farklı sonuçlar veren çalışmalar (Butler ve Kern, 2016, s. 43) da olmasından hareketle; iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını sınamak üzere daha geniş araştırma gruplarına ulaşılması ve boylamsal çalışmaların yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte olmasıdır. Buna göre,

lisansüstü eğitimine devam eden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının lisans eğitime devam eden beliren yetişkinlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Soyyiğit (2019, s. 78) bu araştırma bulgusu ile tutarlı olarak lisansüstü eğitimine devam eden beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının lisans eğitime devam etmekte olan beliren yetişkinlere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Seligman (2002b, s. 58) eğitim düzeyinin iyi oluşa doğrudan değil statü ve gelir seviyesinin artması gibi dolaylı nedenlerle etki ettiğini belirtmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, lisansüstü eğitim görmekte olan beliren yetişkinlerin aynı zamanda lisans mezunu olarak çalışmakta olan bireyler de olabilmesi söz konusudur. Bu bireyler, lisans eğitime devam etmekte olan beliren yetişkinlere göre ekonomik bağımsızlığını eline almış ve belli bir statü elde etmiş kişiler olabilmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasıdır. 24-26 yaşları arasındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları, 18-19, 20-21 ve 22-23 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Buna göre, 24-26 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının diğer yaş gruplarından yüksek olduğu görülmektedir. Ülkemiz eğitim sistemi ve süreleri göz önünde bulundurulduğunda, araştırma kapsamında veri toplanan 24-26 yaşlarındaki beliren yetişkinlerin daha çok lisans eğitimini bitirmiş ve lisansüstü eğitime devam etmekte olan bireyler olması olasıdır. Bu araştırmanın bir bulgusu da, lisansüstü eğitimlerine devam etmekte olan beliren yetişkinlerin lisans eğitimlerine devam etmekte olan bireylere göre daha yüksek iyi oluşa sahip olmalarıdır. Bu bulgular ile tutarlı olarak 24-26 yaşlar arasındaki beliren yetişkinlerin iyi oluşları daha yüksek bulunmuş olabilir. Araştırmadaki yaş aralığı dikkate alındığında ise gelişim dönemi özellikleri açısından benzer olan bireylerin iyi oluşlarında yaşı daha büyük olan bireylerin lehine farklılaşmaların olması, beliren yetişkinler üzerindeki boylamsal çalışmaların zaman içinde iyi oluşun arttığını ve psikolojik semptomların azaldığını göstermesi (Arnett vd., 2011, s. 19) ile açıklanabilir. Dolayısıyla, beliren yetişkinlik döneminin sonlarına doğru çoğu beliren yetişkin için iyi oluşta artış olması söz konusu gibi görünmektedir. Bu noktada Schulenberg, Sameroff vd. (2004, s. 803) ile Galambos vd. (2006, s. 352) de beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının yaş ile birlikte arttığına ve süreklilik gösterme eğiliminde olduğuna işaret etmektedirler.

Bu araştırmanın bir bulgusu da, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının yetişkin hissetme düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta olduğudur. Kendisini tamamen yetişkin olarak hissedenden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları; kendisini hiç yetişkin olarak

hissetmeyen, nadiren ve orta düzeyde yetişkin olarak hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, kendisini tamamen yetişkin hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının; kendisini hiç yetişkin olarak hissetmeyen, nadiren yetişkin olarak hisseden ve orta düzeyde yetişkin olarak hisseden diğer gruplardan yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında, kendisini büyük oranda yetişkin hisseden beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları ile kendisini tamamen bir yetişkin olarak hisseden bireylerin iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendisini yetişkin hissetme düzeyi arttıkça iyi oluş puanları artıyor görülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir geçişe karşılık gelmekte; birey bu dönemde kendini ne bir ergen ne de tam bir yetişkin olarak görmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, ergenlik dönemini aştıklarını ifade etseler de yetişkin olmakla ilişkilendirilen dönüm noktalarının çoğuna henüz ulaşmadıklarını hissetmektedirler (Arnett, 2015, s. 15). Bu bireyler, kendilerini yetişkin olma yolunda ilerleyen ancak henüz yetişkin olmaya ulaşmamış oldukları bir ara dönem içinde hissetmektedirler (Atak ve Çok, 2010, s. 42). Arnett (2015, s. 17) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere kendilerini yetişkin hissedip hissetmediklerini sormuş ve bireylerin yarısından fazlası “bazı yönlerden evet, bazı yönlerden hayır” şeklinde cevaplar vermiştir. Kültürel açıdan değerlendirildiğinde, bu tür bir soruya farklı kültürlerdeki bireylerin farklı cevaplar vermesi beklenebilir. Örneğin bireyci kültürlerde bireyin yetişkin hissetme oranı %60-70 iken, toplulukçu bir kültürde %35 civarlarında bulunmuştur (Doğan ve Cebioğlu, 2011, s. 19). Ülkemizde yürütülen çalışmalardaki oranlara bakıldığında ise Atak (2005, s. 115) yetişkinlik ölçütlerine bağlı olarak yetişkin hissetme oranını %47 olarak bulmuştur. Bu araştırma kapsamında bu oranın %51 olarak bulunması alanyazın ile tutarlıdır. Bu bulgu, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini arada kalmış hissetmesine kanıt oluşturmaktadır. Arada kalmış hissetmek, bazı beliren yetişkinlerde özellikle de mevcut yaşlarında gerçekte olduklarından daha yetişkin hissetmeleri gerektiğine inanan bireylerde düşük iyi oluş ve yüksek psikolojik belirtiler ile sonuçlanabilmektedir (Arnett vd., 2014, s. 572). Beliren yetişkinlik dönemi bağlamında düşünüldüğünde, kendisini tamamen ve büyük oranda yetişkin olarak hisseden bireylerin iyi oluşlarının yüksek olması bu bireylerin dönemin gelişimsel görevlerini tamamlama oranları ile ilişkili olabilir. Nitekim gelişimsel bir görevi başarılı şekilde tamamlamak, içerisinde bulunan gelişim dönemini geride bırakarak bir sonraki döneme geçişe zemin hazırlayabilir. Ayrıca, gelişimsel görevlerdeki başarının iyi oluşu artırmakta olduğu bilinmektedir

(Messersmith ve Schulenberg, 2010, s. 29; Nurmi ve Salmela-Aro, 2002, s. 391). Diğer yandan kendisini tamamen ve büyük oranda yetişkin olarak hisseden bireyler; kendilerini daha bağımsız, kendine güvenen, kendi kararlarını verebilen, sorumluluk ve inisiyatif alabilen bireyler olarak algılayabilir ve bu algılar bireylerin iyi oluşlarına olumlu katkılar sağlayabilir.

Bu araştırma bulguları, beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarının romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerin iyi oluş puanları, romantik ilişkisi olmayan beliren yetişkinlerin iyi oluş puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Romantik ilişki kurma ve bu romantik ilişkiyi sürdürme beliren yetişkinler için önemli bir gelişimsel görevdir. Beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki kurarak bunu sürdürme bireyin iyi oluşu ile olumlu bir ilişki içinde iken bu hedefe ulaşamama, bireylerin yaşamlarında çeşitli açılardan olumsuz etkiler yaratarak düşük düzeyde iyi oluş ile bağlantılı olabilmektedir (Kansky, 2018, s. 6). Alanyazın incelendiğinde, bu araştırmanın bulgusu ile tutarlı olarak özellikle beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkisi olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir (Beckmeyer ve Cromwell, 2019, s. 306; Campbell vd., 1994, s. 403; Gomez-Lopez vd., 2019, s. 18). Dush ve Amato (2005, s. 623) ise romantik ilişki kalitesi kontrol edildiğinde bile, ilişki durumunun iyi oluş ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu noktada, bireyin romantik ilişkisinin niteliklerinden bağımsız olarak romantik ilişki durumunun bireyin iyi oluşu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuç, romantik bir ilişki içinde olmanın beliren yetişkinlerin iyi oluşları için önemli olduğunu göstermektedir. Nitekim, her birey erken yaşlardan itibaren yaşamları boyunca duygusal ilişkiler kurma konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahiptir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Bu eğilim, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler alanında kendini göstermektedir. Bireyler bu dönemde, romantik ilişkiler kurarak iyi oluşlarını artıracak şekilde ait olma ve yakınlık ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995, s. 522). İnsanın özünde var olan yakın ilişki kurma ihtiyacının karşılanması bireylerin iyi oluşları ile bağlantılıdır (Kansky, 2018, s. 1). Bu dönemde romantik bir ilişki içerisinde olmak aynı zamanda gelişimsel bir hedefe ulaşılması anlamına gelmektedir (Messersmith ve Schulenberg, 2010, s. 29; Nurmi ve Salmela-Aro, 2002, s. 391) ve dolayısıyla bireyin iyi oluşu ile olumlu yönde bir ilişki içinde olması söz konusudur. Sağlıklı bir romantik ilişkide hem sosyal ve duygusal destek almak hem de bunu partner için sağlamak, romantik ilişki ve iyi oluş arasındaki ilişkinin önemli bir parçası

olarak görülmektedir (Kansky, 2018, s. 13). Romantik ilişki içindeki bireyler için iyi oluşa etki edebilecek ilişki özellikleri olarak güven, anlayış ve destek gibi unsurların değerlendirilmesi de gereklidir. Buradan anlaşılacağı üzere, romantik ilişki içinde olmak ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenirken romantik ilişki özelliklerini göz önünde bulundurmak kaçınılmazdır.

5.2.2. Beliren yetişkinlerde iyi oluş ile romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu arasındaki ilişkilere dair bulguların tartışılması

Bu araştırmada, beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin romantik ilişkilerinin kalitesi iyi oluş düzeyleri ile ilişkilidir. Eryılmaz ve Doğan (2013, s. 90) romantik ilişki kalitesinin iyi oluş açısından önemli bir değişken olduğunu ifade etmektedirler. Bunu destekler biçimde, mutlu ilişkilerde olan bireyler mutsuz ilişkilerdeki bireylere göre daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahiptirler (Dush ve Amato, 2005, s. 620). Baker vd. (2012, s. 283), romantik ilişkiyi sürdürme davranışındaki başarısızlığın düşük ilişki kalitesine neden olduğunu ve bunun da iyi oluşu azalttığını vurgulamaktadır. İlişkinin yüksek kalitesinin depresif duygudurum ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ve düşük ilişki kalitesinin ise depresif duygudurum ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baker vd., 2012, s. 283; Love ve Holder, 2015, s. 2420). Hawkins ve Booth (2005, s. 466) evli bireyler ile çalışarak düşük kaliteli bir evliliğin daha az mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Roberson (2014, s. 86) da benzer şekilde, daha yüksek kaliteli ve istikrarlı evliliklere sahip bireylerin daha fazla iyi oluş bildirdikleri bulgusuna ulaşmıştır. Evli bireyler ile ilgili bu bulgular, beliren yetişkinlik dönemi için de geçerli görünmektedir. Kısaca, romantik ilişkideki yüksek kalite seviyeleri iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilirken düşük kalite seviyeleri olumsuz sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir. Sonuçta; romantik ilişkiler ve bu ilişkilerin yüksek kalitesinin, bireyin ait olma ve sosyal destek gibi önemli ihtiyaçlarını karşılaması (Eryılmaz ve Doğan, 2013, s. 91) dolayısıyla bireyin iyi oluşu ile olumlu yönde bir ilişki içinde olması söz konusudur. Diğer yandan, bireyin iyi oluşunun yüksek olması da bireyin romantik ilişki kalitesine olumlu yönde etki edebilmektedir. Örneğin iyi oluşu yüksek bireyler, iyi oluşu daha düşük olan bireylere kıyasla partnerlerine daha fazla destek ve yakınlık sağlayabilirler (Kansky, 2018, s. 7). Benzer biçimde Gustavson vd. (2015), üç yıl süren araştırmalarında yaşam doyumunun romantik ilişki kalitesindeki, romantik ilişki kalitesinin de yaşam

doyumundaki deęişiklięi yordadıęı bulgusuna ulařmıřlardır. Bu baęlamda dūřınıldūęinde, iyi oluř ile romantik iliřki kalitesi arasındaki iliřkinin çift yōnlū olduęu sonucuna varılmakta; iyi oluřtaki dūřuřlerin romantik iliřkinin kalitesini olumsuz olarak etkileyebileceęi gōr÷lmektedir.

Bu araştırmada, beliren yetişkinlerin iyi oluşları ile kariyer uyumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yōnde ve y÷ksek d÷zeyde bir ilişki saptanmıştır. İyi oluř ile kariyer uyumu alt boyutlarından kariyer g÷veni, kariyer kontrol÷, kariyer ilgisi ve kariyer merakı arasında pozitif yōnde ve orta d÷zeyde anlamlı ilişkiler sōz konusudur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ile benzer olarak Santilli vd. (2014, s. 15), kariyer uyumu ve iyi oluř gōstergeleri arasındaki orta d÷zeyde pozitif korelasyonlar olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Kariyer uyumunun, iyi oluř gōstergelerinden yaşam doyumu ile pozitif yōnlū ilişkisini ortaya koyan çalışmaların yanı sıra (Bōl÷kbaşı, 2017, s. 64; B÷y÷kgōze-Kavas vd., 2015, s. 129; Hirschi, 2009, s. 22; Rudolph vd., 2017, s. 23), mutluluk ile kariyer uyumu arasındaki anlamlı ilişkilere işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Johnston vd., 2013, s. 298; Őztemel ve Yıldız-Akyol, 2019, s. 15). Ramos ve Lopez (2018, s. 25), kariyer uyumunun iyi oluř ile ilişkisini vurgularken Maggiori vd. (2013, s. 447), kariyer uyum kaynaklarının genel iyi oluşun yanı sıra mesleki iyi oluř ile de pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu gōstermiřtir. Buna gōre, kariyer uyum kaynakları bireyin esasen birbiriyle etkileşim içinde olan çeşitli yaşam alanlarındaki iyi oluşları ile ilişkili gōz÷kmektedir. Beliren yetişkinlik yılları dūřınıldūęında, özellikle lisans eğitimi s÷resince bireylerin kariyer hazırlığı içerisinde olması oldukça ۆnemlidir. Bu s÷re boyunca bireylerin kariyer uyum kaynaklarının gelişmiş olması iyi bir kariyer planı yapabilme ile ilişkilidir (Hirschi vd., 2015, s. 7; Taber ve Blankemeyer, 2015, s. 26). Ayrıca, bireylerin bu dōnemde kariyer kararsızlıkları yaşamaları olasıdır ve bireyin kariyer uyumunun y÷ksek olması kariyer kararsızlıkları ve engelleri ile bařa çıkabilme kapasitesini artırmaktadır (Guan vd., 2016, s. 17; Soresi vd., 2012, s. 709). Sonuçta, kariyer uyumu başarılı bir kariyer yōnetimi için gereklidir (Koen, Klehe ve Van Vianen, 2012, s. 404; Zacher, 2014, s. 28). Kariyer başarısı ise bireyin yaşamında olumlu çıktılar doğurarak iyi oluşu artırabilmektedir (Hartung ve Taber, 2008, s. 79). Bu bağlamda dūřınıldūęında, kariyer uyumu olumlu kariyer çıktılarının yanı sıra bireyin iyi oluşu ile ilişkili olan koruyucu bir faktōr olarak gōr÷lebilir (Johnston, vd., 2013, s. 302). Kariyer uyum kaynaklarının gelişmemiş olması bireylerin kariyer stresi yaşamalarına, iř yaşamına başarılı bir geçiş yapamama sonucu karşılaşacakları işsizlik stat÷süne ve beraberinde gelir elde edememe, sosyal norm baskıları gibi maddi ve manevi olumsuz sonuçla-

ra neden olabilir. Olumsuz kariyer sonuçları, bireyin iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Kariyer uyumu yüksek bireylerin yaşam doyumu ve kalitesi (Bölükbaşı, 2017, s. 64; Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Santilli vd., 2014, s. 15; Soresi vd., 2012, s. 709), psikolojik dayanıklılığı (Bimrose ve Hearne, 2012, s. 342) ve benlik saygısı (Teixeira vd., 2012, s. 684; Van Vianen vd., 2012, s. 722; Zacher, 2014, s. 27) daha yüksektir. Bu pozitif yapıların iyi oluşa katkı sağlayan faktörler oldukları düşünüldüğünde, kariyer uyumunun bireyin iyi oluşu için önemi anlaşılmaktadır. Birlikte değerlendirildiğinde, kariyer uyumundaki düşüşlerin ise hem kariyer sonuçlarını olumsuz yönde etkileyebileceği hem de iyi oluşun düşmesine yol açabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

5.2.3. Beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu açısından incelenmesi amacıyla yürütülen hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, ilk olarak romantik ilişki durumu değişkeni modele eklendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modeldeki romantik ilişki durumu değişkeninin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve iyi oluşun %9'unu açıkladığı görülmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkileri başlatma ve sürdürme, iyi oluşu etkilemesi beklenen temel bir gelişimsel görev haline gelmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki kurma ve sürdürmedeki başarısızlık ise, hem eş zamanlı olarak hem de daha sonraki dönemlerde iyi oluş için olumsuz sonuçlara yol açabilir. Romantik ilişki durumu ile iyi oluş arasındaki bağlantı için olası bir mekanizma, romantik bir ilişkiyi sürdürmenin beliren yetişkinlik döneminde önemli bir başarı göstergesi olarak görülmesidir (Kansky, 2018, s. 6). Alanyazın incelendiğinde, romantik ilişki durumunun iyi oluşu yordadığına ilişkin bulgular göze çarpmaktadır (Çelen-Demirtaş, 2010, s. 79; Hudson vd., 2020, s. 16). Romantik ilişkiler özellikle beliren yetişkinler için evlilik öncesinde bireyin ait olma ve sosyal destek gibi ihtiyaçlarını karşılaması yönüyle önemli kaynaklardır (Demir, 2010, s. 295; Johnson vd., 2012, s. 301). Ayrıca, romantik bir ilişki içinde olan beliren yetişkinlerin romantik partnerlerinin genellikle ebeveynlere veya arkadaşlara kıyasla iyi oluş üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Demir, 2010, s. 307). Romantik ilişkilerin özelliklerinden bağımsız olarak bireyin romantik ilişkisinin varlığı birey için olumlu çıktılar doğurabilmektedir (Dush ve Amato, 2005, s. 612) ve bu olumlu çıktılar bireyin iyi oluşuna olumlu katkılar

sağlamaktadır. Örneğin bireyin romantik ilişkisi çatışma, sağlıklı iletişim, şiddet gibi olumsuz nitelikler içermekte olsa dahi birey bu romantik ilişkiden ait olma ihtiyacını karşılayarak sosyal desteği artırma ve yalnızlık duygularını azaltma yoluyla besleniyor olabilir (Beckmeyer ve Cromwell, 2019, s. 306). Bu bağlamda düşünüldüğünde, beliren yetişkinlerin romantik ilişkilere dahil olmalarının iyi oluşlarını etkilemesi beklendiği bir bulgudur. Yine de, beliren yetişkinler için romantik ilişkilerin önemli bir gelişimsel görev olduğu düşünüldüğünde; iyi oluşu daha yüksek oranda açıklamasının alanyazın ile daha tutarlı bir bulgu olacağı düşünülmektedir. Ancak bu araştırmanın bulguları, romantik ilişki durumunun iyi oluşu %9 oranında yordadığını göstermektedir. Beliren yetişkinlik dönemi romantik ilişki deneyimleri ile karakterize edilmekle birlikte (Roisman vd., 2004, s. 124) bu dönemin sağlıklı ilişki davranışları geliştirme ve eş seçimine yönelme için kritik bir dönem olduğu da ifade edilmektedir (Fincham ve Cui, 2010, s. 5). Görüldüğü üzere beliren yetişkinlik dönemi romantik ilişkiler açısından kritik bir dönem olarak ifade edilse de iyi oluşa yüksek düzeyde katkı sağlamıyor görünmektedir. Bunun nedeni, bir keşif döneminde olan beliren yetişkinlerin kişisel, romantik ve kariyer yaşamlarını bir araya getirme noktasında çabalamaları ve böyle bir durum içinde henüz istikrarlı ilişkilerin söz konusu olmaması olarak açıklanabilir (Shulman ve Connolly, 2013, s. 30). Arnett (2004, s. 12) beliren yetişkinlik döneminde “keşif ve istikrarsızlığın el ele yürüdüğünü” öne sürmektedir. Bu keşif ve istikrarsızlık durumu bireyin romantik ilişkilerinde de kendini gösteriyor olabilir. Ancak romantik ilişkilerdeki istikrarsızlıklar yine de bireye romantik ilişkiler ile ilgili yeni şeyler öğrenmesini sağlamak ve nasıl bir ilişki istediğini anlamasına yardımcı olmaktadır (Arnett, 2015, s. 13). Bu sayede bireyin romantik ilişkilerden beklentilerine, hedeflerine ilişkin netlik kazanması iyi oluşa olumlu katkılar sağlayabilir. Diğer yandan, beliren yetişkinlerin romantik ilişkiyi başlatmadaki niyetleri ve romantik ilişkiden beklentileri farklılaşabilir. Bu farklılıklar da, bireyin romantik ilişkiye sahip olması ile iyi oluşu arasındaki bağlantıları açıklamayı zorlaştırmaktadır. Bu araştırmanın bulgusu ile benzer biçimde Hudson vd. (2020, s. 14) de iyi oluşun birden çok yordayıcısının olduğunu ve bir yordayıcı olarak romantik ilişki durumunun ancak düşük veya orta düzeyde iyi oluşu yordadığını belirtmektedir.

İkinci modelde kariyer uyumu göstergeleri (kariyer ilgisi, kariyer kontrolü, kariyer güveni, kariyer merakı) eklendiğinde son modelde de istatistiksel olarak anlamlılık söz konusudur. Modele eklenen kariyer ilgisi, kariyer kontrolü ve kariyer güveninin iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. İyi oluşun en önemli yordayıcısının

kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güveni olduğu görülmektedir. Kariyer güvenini ise kariyer uyumu göstergelerinden kariyer kontrolü ve kariyer ilgisi izlemektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, iyi oluşun kariyer uyumu ve göstergeleri tarafından yordlanması yönündeki çalışmalarda kariyer kontrolünün iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu bulgusu göze çarpmaktadır (Büyükgöze-Kavas, 2014, s. 129; Kırdök ve Bölükbaşı, 2018, s. 51; Konstam vd., 2015, s. 7; Ramos ve Lopez, 2018, s. 26). Bu araştırmada kariyer kontrolünden farklı olarak kariyer güveninin iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak bulunması alanyazındaki bulgular ile tutarlı gözükmemektedir. Bahsedilen araştırmalarda iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak kariyer kontrolü, bireylerin kariyer geleceği ile ilgili kontrolün kendilerinde olduğu duygusu ve kariyerlerinin yapılandırılmasında kendilerinin sorumlu olduklarına inanmalarıdır (Büyükgöze-Kavas, 2014, s. 126). Kariyer kontrolü, bireyin kariyer ile ilgili geleceği yönetilebilir olarak düşünme eğilimine karşılık gelmektedir. Bu noktada kariyer kontrolü; kariyer kararsızlığını, kariyerle ilgili süreçlerdeki belirsizliği ve algılanan engelleri azaltmaya yardımcı olabilmektedir (Coetzee vd., 2015, s. 3). Konstam vd. (2015, s. 9) beliren yetişkinlerin kendilerini ne kadar fazla kontrolde algıarlarsa, kariyer gelişimleri açısından zorluklara o kadar çok uyum sağlayabileceklerini belirtmektedir. Duffy (2010, s. 422), yüksek kariyer kontrol düzeyine sahip bireylerle ilgili olabilecek değişkenlerin sosyal destek, benlik saygısı ve iyimserlik olduğunu öne sürmekte ve bireyde güçlü bir kontrol duygusu yoksa kariyer ile ilgili süreçlerde bocalama ve düşüşler yaşayabileceklerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireyin kariyer kontrol kaynağını besleyen sosyal destek, benlik saygısı ve iyimserlik gibi pozitif değişkenlerin iyi oluş ile bağlantısını vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2019, s. 1429). Dolayısıyla, kariyer kontrolünün iyi oluşu önemli oranda yordamasının altında bahsedilen dolaylı ilişkiler yatıyor olabilir.

Bu araştırmada kariyer güveni, iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kariyer güveni, bireyin kariyer kararlarında başarılı olacağına ilişkin inancını ve kariyerle ilgili problemlerle etkin bir şekilde başa çıkabilme yeterliğini vurgulamaktadır (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663). Kariyer güveni yüksek birey, karşılaşılan zorluklara rağmen kendi istek ve hedeflerinin arkasında durabilme gücünü göstermektedir. Bireyler kariyer yolculukları boyunca mevcut veya beklenmedik işsizlik, iş zorlukları, sağlık ve aile ile ilgili zorlukların iş yaşamına yansımaları, yeni mesleki becerileri öğrenmek durumunda kalmak gibi pek çok sayıda stres faktörü ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durumlar ile başa çıkma noktasında kariyer güveninin önemi açığa çıkmaktadır. Ka-

riyer inşası teorisinde kariyer güveni, bireyin uygun eğitsel ve mesleki kararları alma ve uygulama süreçlerini başarılı bir şekilde yürütme becerisine yönelik öz yeterlik duygularını ifade etmektedir (Büyüköze-Kavas, 2014, s. 130). Bu bilgilerden hareketle, bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin kariyer güveninin iyi oluşlarının en güçlü yordayıcısı olması dönemin temel karakteristik özellikleri ile açıklanabilir. Sayısız olanaklar dönemi olarak beliren yetişkinlikte, bireyler için birçok farklı olası seçenek ve gelecek söz konusudur. Beliren yetişkinlik yılları gelecekte umut ve hayallerin gerçekleşebileceğine yönelik iyimser bir bakış açısı ve beklentilerin olduğu bir dönemdir. Çünkü birçok beliren yetişkin için, geçmiş veya gelecek yaşam dönemlerine kıyasla kariyer alanı da dahil olmak üzere çok sayıda seçenek söz konusudur (Arnett, 2015, s. 17). Beliren yetişkinlikte, ergenlik döneminde olduğu gibi kısıtlamaların veya henüz yetişkinlik döneminin sorumlulukların olmaması dolayısıyla beliren yetişkinler yaşamlarında çeşitli değişiklikler yapma imkanına sahiptirler (Arnett, 2000, s. 469). Örneğin bazı beliren yetişkinler bir mesleğe karar verebilir, bir iş bulabilir, daha sonra bu işi bırakarak eğitim hayatlarına geri dönebilir ve farklı bir mesleği tercih edebilirler (Shulman, Feldman vd., 2005, s. 578). Beliren yetişkinler için yaşamın her alanında olduğu gibi kariyer alanında da umut ve beklentiler, farklı seçenekleri deneme ve değiştirme imkanları ile kariyer engellerinin üstesinden gelebilmeye dair inanç söz konusu olabilir. Nitekim, bu dönemde birey kendini daha özgür ve kısıtlamalardan uzak hissetmenin yanı sıra çok sayıda seçeneğin olmasından güç alarak kendine daha fazla güvenebilir. Arnett'e (2004, s. 163) göre, kariyer gelişim sürecinde beliren yetişkinlerin çoğu için kariyer süreçleri uzun ve karmaşıktır fakat bu süreçler boyunca pek çok engel olsa da çoğu zaman dönemin sonlarına doğru başarı ile sonuçlanmaktadır. Beliren yetişkinler, kariyer sürecindeki dalgalanma dönemlerinden sonra istikrarlı dönemin kendilerini beklediği yönündeki farkındalık ile birlikte kariyer gelişimine dair olumlu bir bakış açısı kazanabilirler ve bu durum bireylerin kariyer güvenliğini olumlu yönde etkileyerek bu yolla iyi oluşlarına önemli katkılar sağlıyor olabilir. Tüm bu açıklamalardan hareketle, alanyazında yer alan kariyer kontrolü değişkeninin iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu bulgusu düşünüldüğünde kariyer güveninin de kariyer kontrolü kadar iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak elde edilen bulgu, kişinin kariyerine ilişkin güveninin kişisel ve kariyer öz yeterliğini artırması nedeniyle (Büyüköze-Kavas, 2014, s. 130) daha fazla iyi oluş ile bağlantılı olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, kariyer uyumu göstergelerinden kariyer ilgisi de iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kariyer ilgisi, bireyin kariyer geleceği ile ne kadar ilgili olduğunu ve gelecekteki kariyer görevleri veya zorlukları için hazırlanmasını ifade etmektedir (Bocciardi vd., 2017, s. 69). Anlaşılacağı üzere, kariyer ilgisi aynı zamanda kariyer planlamasını ve hazırlığını da beraberinde getirmektedir (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663). İlgili alanyazın incelendiğinde, kariyer ilgisinin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğuna ilişkin bulgulara rastlanmakta ve bu bulgular, bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir (Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Kırdök ve Bölükbaşı, 2018, s. 51; Ramos ve Lopez, 2018, s. 26). Öte yandan, beliren yetişkinlerde kariyer ilgisinin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığına ilişkin bulguların olduğu da görülmektedir. Bunun nedeninin, kariyer uyumu göstergelerinden özellikle kariyer kontrolü ve güveninin yordayıcılık gücünün kariyer ilgisine kıyasla daha yüksek olması olduğu vurgulanmaktadır (Konstam vd., 2015, s. 9). Bu araştırmada da kariyer ilgisinin iyi oluşu yordama gücü, kariyer güveni ve kontrolünün iyi oluşu yordama gücüne kıyasla daha düşük olsa da bahsedilen araştırma bulgusundan farklı olarak kariyer ilgisi, iyi oluşu yordamaktadır. Beliren yetişkinlik bağlamında düşünüldüğünde, bu dönemdeki bireyler çeşitli deneme ve değişiklikler ile kendini keşfetme süreci yaşamaktadır. Bu kendini keşif süreci, kariyer ile ilgili konularda kendini kariyer ilgisi olarak gösterebilir. Diğer bir nokta ise, bireyin bu dönemde odağının büyük oranda kendi üzerinde olması ve kararlarını kendisinin vermek zorunda olması (Arnett, 2015, s. 14) dolayısıyla bu durumun kariyer ilgisini beraberinde getirmesidir. Beliren yetişkinlik yılları boyunca bireylerin kariyer konuları da dahil olmak üzere alması gereken pek çok karar vardır. Bu noktada kariyer ilgisi, bireylerin kariyer kararı verme süreçlerini kolaylaştırabilir. Kariyer ilgisinin yüksek olması, çeşitli kariyer seçeneklerini görme ile deneme ve değişiklik yapma imkanları sunabilir. Bu durum, bireyin kariyer kararları verme noktasında seçim duygusu geliştirmesine yardımcı olmaktadır ve iyi oluşunu artırmaktadır (Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129). Ayrıca, kariyer ilgisi kariyer plan ve hazırlığı noktasında bireyin önemli bir kaynağı olduğu için bireyin kariyer geleceği ile ilgili iyimser bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olarak iyi oluşuna katkılar sunabilir.

Bu araştırmada kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güveni, kariyer kontrolü ve kariyer ilgisi iyi oluşun önemli yordayıcıları olarak bulunurken kariyer merakının ise iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, Büyükgöze-Kavas vd. (2015, s. 129), Kırdök ve Bölükbaşı (2018, s. 51) ve Konstam vd. (2015, s. 9) tarafından ulaşılan kariyer merakının iyi oluşu yordamaması sonuçları ile tutarlıdır. Kariyer

merakı, bireyleri alternatif benlikleri ve ortamları keşfetmeye ve kendilerini farklı rollerde görmeye teşvik eden (Savickas ve Porfeli, 2012, s. 663), aktif keşif davranışlarını (Tladinyane ve Van der Merwe, 2016, s. 3) ve risk alma eğilimini (Coetzee ve Harry, 2015, s. 4) artıran bir kariyer uyumu kaynağıdır. Glavin (2015; akt. Gail-Vos, 2019, s. 38), kariyer merakı geliştirmeyen bireylerin yeni deneyimlere karşı kapalı bir tutum sergileyebileceğini ve sınırlı bilgilere dayanarak kariyer kararları verebileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, kariyer merakının iyi oluşu yordamamasının bir nedeni ülkemizde bireylerin kariyer tercihleri ile açıklanabilir. Kırdök ve Bölükbaşı (2018, s. 51), kariyer merakının iyi oluşu yordamamasının nedeninin özellikle ülkemizde bireylerin eğitim hayatlarının sonunda adım atacakları kariyer hayatlarında; daha çok garanti bir iş, düzenli bir gelir ve düzenli çalışma saatlerini tercih etme eğilimlerinden kaynaklı olduğunu öne sürmektedir. Günümüz koşullarında artan mezun sayısı, işsizlik oranları ve bunların getirdiği rekabet ortamı düşünüldüğünde bireyin kariyer engelleri ve stresi artabilmekte; bahsedilen kariyer tercihleri ön plana çıkabilmektedir. Bu nedenle, çoğu birey farklı kariyer seçeneklerini keşfetme eğiliminde olmayabilir ve olası fırsatlarla ilgilenemeyebilir. Beliren yetişkinlerin büyük kısmı daha garanti ve düzenli sayılabilecek belirli işlere odaklanarak farklı kariyer seçeneklerini değerlendirmeye gerek duymayabilirler. Bunun bir sonucu olarak beliren yetişkinlerde kariyer merakı düşük olabilir. Ek olarak Zacher (2014, s. 28), kariyer merakının kariyer başarısı ve doyumunun önemli bir yordayıcısı olmadığını belirtmektedir. Bu bulgu, kariyer merakının olumlu kariyer çıktılarına büyük katkılar sağlamadığını göstermektedir. Olumlu kariyer çıktılarını ve iyi oluş arasındaki güçlü bağlantılar düşünüldüğünde (Johnston vd., 2013, s. 302), kariyer merakının olumlu kariyer sonuçları için görece daha az önemli bir değişken olarak bulunmasının değişkenler arasındaki önemli ilişkiler nedeniyle iyi oluş için de aynı durumu doğurabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, beliren yetişkinlerde kariyer tercihlerinden kaynaklı olarak kariyer merakı düşük olabilir ve kariyer merakı olumlu kariyer çıktılarını için görece daha az önemli gözükmemektedir. Bu nedenle, bu araştırmada kariyer merakının iyi oluşu yordamaması bulgusu uygun bir sonuç olarak görülebilir.

Araştırmada kariyer uyumu göstergeleri olarak kariyer ilgisi, kariyer kontrolü ve kariyer güveni ile birlikte açıklanan varyansta %46'lık bir artış ortaya çıkmaktadır. Kariyer gelişimi, beliren yetişkinler için önemli bir konu olup kariyer ile ilgili konuların beliren yetişkinler için en önemli hedefler olduğu ve romantik ilişkiler ile ilgili konuların ise daha sonra geldiği bulguları göze çarpmaktadır (Coşkun, 2018, s. 222;

Hinderaker, 2013, s. 42; Ranta vd., 2014, s. 22). Kariyer uyumu ve iyi oluşu birlikte ele alan alanyazın çalışmalarında da kariyer uyumunun, iyi oluş ve göstergelerinin önemli bir yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılsa da (Bölükbaşı, 2017, s. 64; Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Hirschi, 2009, s. 22; Johnston vd., 2013, s. 298; Konstam vd., 2015, s. 7; Maggiori vd., 2013, s. 447; Öztemel ve Yıldız-Akyol, 2019, s. 15; Ramos ve Lopez, 2018, s. 25; Rudolph vd., 2017, s. 23; Santilli vd., 2014, s. 15) kariyer uyumu göstergelerinin iyi oluşu yordaması ile ilgili yapılan çalışmalar arasında tutarlılık olmadığı görülmektedir. Örneğin, bu çalışmada iyi oluşun en güçlü yordayıcısının kariyer güveni olduğu bulunurken Büyükgöze-Kavas vd. (2015, s. 129) kariyer güveninin iyi oluşu yordamadığını bulmuşlardır. Başka bir örnek de, yine bu çalışmada iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunan kariyer ilgisinin Konstam vd. (2015, s. 9) tarafından beliren yetişkinler ile yapılan çalışmada iyi oluşun bir yordayıcısı olarak bulunmamasıdır. Bu farklılıkların temelde iyi oluş kavramının çok çeşitli yaklaşımlar çerçevesinde farklı boyutlar ile ele alınmasından ve araştırma grubu farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları göz önüne alındığında, kariyer uyumu göstergelerinin iyi oluşu en fazla açıklayan değişken olmasının bir nedeni kariyer uyumunun hem kariyer hem de kariyer dışındaki bağlamlarda iyi oluşu desteklemek için önemli bir kaynak olarak görülmesi olabilir. Nitekim, kariyer uyumu bireyin kariyer bağlamında kişisel kaynakları içermesinin yanı sıra, ayrıca bireyin olumlu işleyiş ve iyi oluşu için gerekli olan diğer yaşam bağlamlarına etki eden kaynaklar olarak da işleyebilmektedir (Rudolph vd., 2017, s. 23). Savickas (2005; akt. Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 123), hem kariyer hem de kariyer dışı bağlamda kariyer uyumunun önemini vurgulayarak kariyer ile ilgili süreçlerin yanı sıra günlük yaşam zorluklarına da yanıt olarak kullanılabilirliğini belirtmektedir. Kariyer uyumu; kariyer ile ilgili karmaşık sorunları çözmek için kullanılacak bir öz düzenleme becerisi (Tejedor vd., 2016, s. 24; Tolentino vd., 2014, s. 40) olarak görülmeyle birlikte bu öz düzenleme becerileri, kariyer dışı bağlamlarda da bireyin iyi oluşuna etki eden bir yaşam becerisi olarak da kullanılabilir. Örneğin bireyin kariyer güveni, bireyin uygun eğitsel ve mesleki kararları alma ve uygulama süreçlerini başarılı bir şekilde yürütme becerisine yönelik öz yeterlik duygularını ifade etmekte iken (Büyükgöze-Kavas, 2014, s. 130) kariyer dışı bağlamda düşünüldüğünde, bireyin yaşam kararları verme ve bunları uygulama süreçlerindeki başarısını, problem çözme yeterliliklerini etkileyebilecek bir kaynak olarak işleyebilir. Bu açıklamalara ek olarak, günümüz ekonomik ve çevresel koşulları bağlamında değerlendirildiğinde beli-

ren yetişkinlerin, psikolojik sıkıntıya daha açık hale geldikleri ve depresif belirtiler ile davranış bozuklukları geliştirme açısından yüksek risk altında oldukları bulgusu göze çarpmaktadır (Kuwabara vd., 2007, s. 317). Bu bulgu Schulenberg, Sameroff vd.'nin (2004, s. 801) de belirttiği üzere beliren yetişkinlik döneminde bireylerin ruh sağlıklarının dalgalanmalara maruz kalabildiğini ortaya koymaktadır. Bu noktada uyum becerileri, beliren yetişkinlerin karşılaştığı sıkıntıların başarılı bir şekilde yönetilmesi ve üstesinden gelinmesi için kritik öneme sahiptir (Armstrong vd., 2003, s. 66). Uyum sağlama becerilerinin önemi, bireyin genel yaşamında olduğu kadar kariyer gelişimi noktasında da söz konusudur ve bu önem kariyer uyumu kavramına atıf yapmaktadır. Sonuç olarak, kariyer uyumu daha genel olarak iyi oluşa ve olumlu yaşam işleyişine katkıda bulunabilir görünmektedir (Johnston vd., 2013, s. 302). Tüm bu nedenlerden dolayı bu araştırmada, kariyer uyumu iyi oluşu en fazla etkileyen değişken olarak bulunmuş olabilir.

Sonuç olarak, iyi oluşun önemli yordayıcıları sırası ile kariyer uyumu göstergelerinden kariyer güveni, kariyer kontrolü, kariyer ilgisi ve romantik ilişki durumudur. Bu sıralama yukarıda bahsedildiği üzere, beliren yetişkinlerin kariyer ile ilgili konuları romantik ilişkiler ile ilgili konulara göre daha önemli görmesi ve hedeflerini bu doğrultuda oluşturması ile açıklanabilir. Romantik ilişki durumunun kariyer uyumu göstergeleri ile birlikte (kariyer ilgisi, kariyer kontrolü, kariyer merakı, kariyer güveni) iyi oluşun %54'ünü açıkladığı görülmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde sağlıklı bir romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi ile eğitime devam etme ve iş bulma, hem sonraki yaşam dönemlerindeki başarı hem de iyi oluş ile ilişkili en önemli konulardan ikisidir (Roisman vd., 2004, s. 124; Schulenberg, Bryant vd., 2004, s. 1121; Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008, s. 34). Romantik ilişki ve kariyer süreçlerinin iyi işlemesi; bireye yaşam amaçları, kimlik ve sosyal destek sağlayarak iyi oluşa pek çok katkı sunmaktadır (Wang ve Haworth, 2020, s. 25). Bir gelişim dönemi içerisindeki gelişimsel görevlerin o dönemdeki çoğu birey için kişisel bir hedef olarak benimsendiği (Cross ve Markus, 1991, s. 251) ve belirli bir yaşam döneminin görev ve zorlukları ile eşleşen hedeflerin insanların iyi oluşuna katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Messersmith ve Schulenberg, 2010, s. 29; Nurmi ve Salmela-Aro, 2002, s. 391). Ayrıca, bir bireyin kişisel hedeflerine ulaşmaya yönelik sürekli çabası, bireyin iyi oluşu için faydalı gözükmektedir çünkü hedefe ulaşma olasılığı ve öz yeterlik duygusu artmaktadır (Shulman ve Nurmi, 2010, s. 7). Diğer yandan romantik ilişki ve kariyer gelişimi ile ilgili hedefler, bu yaş aralığındaki bireyler için evrensel olmasa da bu hedeflere ulaşamadığında bireylerin iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Görüldüğü üzere, roman-

tik ilişki ve kariyer konuları ile ilgili değişkenlerin beliren yetişkinlerin yaşamlarının birçok yönü ve iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır (Schulenberg, Bryant vd., 2004, s. 1132). Araştırma sonuçları, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için kariyer ile ilgili değişkenlerin romantik ilişkilerle ilgili değişkenlere göre iyi oluş ile daha fazla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum ile ilgili olarak Shulman ve Connolly (2013, s. 35) de, beliren yetişkinlerin istikrarlı bir romantik ilişkiyi başlatmak ve devam ettirmek yerine kasıtlı olarak kariyer hedeflerinin peşinden gitmeyi seçebileceklerini savunmaktadır. Tüm bu açıklamalardan hareketle; bir keşif dönemi içerisinde kişisel, romantik ve kariyer yaşamlarını bir araya getirme noktasında çabalamakta olan beliren yetişkinlerin iyi oluşlarını açıklamada iki kritik konu olan romantik ilişkiler ve kariyer gelişiminin önemli kavramlarından kariyer uyumunu ele alması yönüyle bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

5.2.4. Romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Romantik bir ilişki içindeki beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelenmesi amacıyla yürütülen hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, ilk olarak romantik ilişki kalitesi değişkeni modele eklendiğinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modeldeki romantik ilişki kalitesi değişkeninin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ve iyi oluşun %25'ini açıklamaktadır. Alanyazında, bu araştırmanın bulgusu ile tutarlı olarak romantik ilişki kalitesinin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğuna yönelik çalışmalara rastlanmaktadır. Roberson (2014, s. 2), romantik ilişkinin varlığı veya yokluğundan ziyade romantik ilişkinin kalitesinin bireyin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Dush ve Amato (2005, s. 620) da romantik ilişkilerin kalitesinin, iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Chen (2015, s. 62), yüksek kaliteli ilişkilerde olan bireylerin daha yüksek iyi oluş ve daha az olumsuz psikolojik sonuçlar bildirdikleri bulgusuna ulaşmış, yüksek kalitede romantik ilişkilerin iyi oluşta önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Gomez-Lopez vd. (2019, s. 18), romantik ilişki kalitesi göstergelerinden ilişki doyumu, bağlılık, yakınlık gibi özelliklerin iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğunu vurgulamaktadır. Sözü edilen bulgular, romantik bir ilişki içinde olmanın iyi oluşu tek başına yordamadığını ve iyi oluşu artırma noktasında, yüksek kaliteli bir ilişkiye dahil olmanın önemini ortaya koymaktadır (Hudson vd., 2020, s. 16). Ayrıca, romantik ilişki kalitesinin iyi oluş ile arasındaki bağlantıyı açıklayan bir meka-

nizma da romantik ilişki kalitesinin aynı zamanda bireyin diğer yaşam alanlarını etkileyerek yaşam kalitesini artırması olabilir.

Genel olarak, başkaları tarafından değer verildiğini hissetmek ve yakın, karşılıklı olarak tatmin edici ilişkilere sahip olmak iyi oluşun önemli bir göstergesidir (Ryan ve Deci, 2000, s. 75). Romantik ilişkiler ve özellikle beliren yetişkinlik dönemi için de aynı durum söz konusu gibi görünmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi birey için kimlik keşif sürecidir ve bu keşif sürecinin önemli bir parçası da romantik ilişkilere (Arnett, 2000, s. 473). Bu araştırma kapsamındaki bireylerin yaş ortalamasının 21.83 olduğu düşünüldüğünde beliren yetişkinlik döneminin ortasında oldukları görülmektedir. Bu, söz konusu bireylerin romantik ilişkilerde kimlik keşif süreçlerinin devam ettiği anlamına gelmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin ortasındaki bireylerin romantik ilişki kalitesine verdikleri anlamın, beliren yetişkinliğin sonunda veya yetişkinlik dönemindeki kadar büyük olmayabileceği düşünülse de romantik ilişki içindeki beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerinin kalitesinin iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Diğer yandan, beliren yetişkinlerden oluşan araştırma gruplarında romantik ilişki kalitesinin iyi oluşu düşük düzeyde etkilediği bulguları göze çarpmaktadır (Demir, 2008, s. 273; 2010, s. 304). Bu araştırmanın bulgusu ile tutarlı gözükmeyen bu bulgu, romantik ilişki kalitesinin çok boyutlu ve karmaşık yapısı ile ilgili olabilir. Örneğin romantik ilişki içerisindeki bir birey partnerini tutkuyla sevebilir, ilişkiye son derece bağlı olabilir ancak partnerine güven duymayabilir ve bu nedenle ilişkiden doyum alamaz. Tersine, başka bir birey bağlılık ve güven ile dolu olabilir ancak ilişkideki tutkunun ortadan kalkması sonucunda hayal kırıklığına uğrayabilir (Fletcher vd., 2000, s. 341). Ayrıca, beliren yetişkinlik döneminde çok sayıda beliren yetişkin istikrarsız bir şekilde romantik ilişki deneyimlerinde bulunmaktadır (Shulman ve Connolly, 2013, s. 30). Bu dönemdeki romantik ilişkilerin süresinin, romantik ilişki kalitesini etkilemesi beklenmektedir. Örneğin, romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerine yüksek bir bağlılık, güven ve yakınlık geliştirmesi zaman alabilir ve ilişkiden alınan doyum da zaman içinde artabilir bir yapıdır. Diğer yandan, romantik ilişkiler ve özellikleri zaman içinde deneyim, hedef ve beklentilere bağlı olarak değişebilmektedir (Kansky, 2018, s. 4). Örneğin, bireyin ergenlik dönemindeki romantik ilişki deneyimleri olumlu ise birey sağlıklı romantik ilişki davranışları öğrenmiş olabilir ve bu durumun beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler üzerinde önemli yansımaları olabilir. Ayrıca bireyin romantik ilişkisinden ve partnerinden ne beklediği ile ilgili olarak, yüksek beklentilerin romantik ilişki kalitesini daha düşük algılamaya; düşük beklentilerin ise kişinin romantik ilişki

kalitesini yüksek algılamasına yol açabileceği söylenebilir. Romantik ilişki kalitesi ile ilgili bu tür dinamikler romantik ilişki kalitesinin iyi oluşu yordayıcılığını etkiliyor olabilir. Bu araştırma kapsamında, romantik ilişkilerde henüz karar aşamasına girmemiş ve istikrar kazanmamış olsalar dahi beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerinin kalitesi iyi oluşları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki keşif eğilimi, bu dönemdeki romantik ilişkilerin iyi oluş için önemli olmadığı anlamına gelmemektedir (Kansky, 2018, s. 8). Bahsedilen durumlar düşünüldüğünde, romantik ilişki kalitesinin iyi oluşa katkıları noktasında romantik ilişki kalitesinin karmaşık bir konu olduğu göz önünde bulundurulduğunda ve araştırmalarda farklı romantik ilişki süresi ve türüne sahip bireyler ile çalışıldığında farklı sonuçlar elde edilmesi mümkün gözükmektedir.

Araştırma kapsamında yürütülen analizin ikinci modelinde, kariyer uyumu göstergeleri (kariyer ilgisi, kariyer kontrolü, kariyer merakı, kariyer güveni) ile birlikte açıklanan varyansta %27'lik bir artışın ortaya çıktığı görülmüştür. Beliren yetişkinlerde iyi oluşu romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu açısından inceleyen önceki araştırmaya göre, bu araştırmada kariyer uyumunun iyi oluşu yordama gücünün düştüğü göze çarpsa da romantik ilişkisi olan beliren yetişkinlerde iyi oluşun en önemli yordayıcısının yine kariyer güveni olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, kariyer uyumu göstergelerinden kariyer merakı ise iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Diğer önemli yordayıcılar sırası ile kariyer kontrolü, romantik ilişki kalitesi ve kariyer ilgisidir. Romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu değişkenleri ele alındığında kariyer uyumunun iyi oluşu yordama gücünün düşmesi, önceki araştırmada romantik ilişki durumu iyi oluşu görece düşük bir düzeyde açıklarken bu araştırmada ise romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki kalitesinin iyi oluşu yordayıcılığını açıklama düzeyinin artmasından kaynaklanıyor gözükmektedir. Özetle, romantik ilişkilerin kalitesi iyi oluş üzerinde yalnızca romantik bir ilişki içinde olmaktan daha etkilidir. Alanyazın incelendiğinde de, bu durum ile tutarlı olarak romantik ilişki kalitesinin iyi oluş için önemli bir değişken olduğu (Eryılmaz ve Doğan, 2013, s. 90) ve ilişkinin varlığı veya yokluğuna odaklanmak yerine romantik ilişkilerin kalitesine odaklanmanın önemi ve iyi oluşun daha çok romantik ilişki kalitesine bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Dush ve Amato, 2005, s. 611; Hudson vd., 2020, s. 16; Roberson, 2014, s. 2). İyi oluş için romantik ilişki durumunun öneminin yanında, romantik ilişki kalitesinin daha önemli olduğu görülmektedir. Düşük kaliteli bir romantik ilişki içinde olmak düşük düzeyde bir iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur (Baker vd., 2012, s. 288; Gomez-Lopez vd., 2019, s. 18; Hawkins ve Booth, 2005, s.

464; Whisman, 2007, s. 642) ve düşük kaliteli bir romantik ilişki içerisindeki bireylerin iyi oluşları romantik ilişkisi olmayan bireylere göre daha kötü olabilmektedir (Hawkins ve Booth, 2005, s. 466; Hudson vd. 2020, s. 14). Bu bulgular, bireylerin romantik ilişkilerinin kalitelerine bağlı olarak iyi oluşlarının önemli ölçüde olumlu veya olumsuz etkilenebileceğini ve düşük kalitede ilişkisi olan bireylerin iyi oluşlarının romantik yalnızlık yaşamaktan daha büyük bir risk altında olabileceğini ortaya koyması yönüyle önemlidir.

Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu göstergeleri birlikte iyi oluşun %52'sini açıklamıştır. Romantik bir ilişkisi olan beliren yetişkinlerin kariyer uyumları ve romantik ilişkilerinin kalitesi iyi oluşlarını önemli derecede yordamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin eş zamanlı olarak yürütmek durumunda olduğu yakın ilişkiler ve kariyer gibi kişisel hedefleri söz konusudur. Bu araştırma sonuçları, beliren yetişkinlerin romantik bir ilişkileri olsa dahi ilişkilerinin kalitesini artırmak adına partnere zaman ayırmak gibi ilişki hedef ve yatırımlar yerine eğitim, kariyer hedefleri ve yatırımlarını tercih ediyor olabileceklerini akla getirmektedir. Bu araştırma bulguları ile tutarlı olarak Ranta vd. (2014, s. 24) de beliren yetişkinlerden oluşan araştırma grubu üzerindeki çalışmalarında bireylerin romantik ilişki içinde olsalar dahi kariyer hedeflerini romantik hedeflerden daha ön planda tutmakta oldukları sonucuna ulaşımlardır. Bu çalışmanın araştırma grubu göz önüne alındığında, araştırma grubunu oluşturan bireyler yalnızca lisans ve lisansüstü eğitime devam etmekte bireylerdir. Dolayısıyla eğitim hayatının içinde olan bireyler kariyer hedeflerini önceliklendirmiş bir grup olarak görülebilir ve beliren yetişkinlik yıllarında olup eğitim hayatına devam etmeyen bireyler ile çalışıldığında farklı yönde sonuçlar elde edilebilir. Kansky (2018, s. 8) de beliren yetişkinlerin kariyer veya seyahat, arkadaşlık gibi hedeflerini romantik ilişkide olma ve ilişkiyi sürdürmenin önüne koyabileceklerini ifade ederek romantik ilişkilerin bu dönemde bir seçim olduğunu vurgulamaktadır. Benzer biçimde, Shulman ve Connolly (2013, s. 28) de hem romantik bir ilişki içinde olmak veya olmamanın hem de içinde bulunulan romantik ilişkinin kalitesini belirlemenin genellikle bilinçli bir karar olduğunu belirtmektedir. Beliren yetişkinler için romantik ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi bir gelişimsel görev olmakla birlikte çoğu beliren yetişkin romantik ilişki kurma ve sürdürmeyi hedeflerken bazı beliren yetişkinler bunu hedeflemeyebilir. Bu dönemde romantik ilişkiler esasen bir seçimdir ve bireyler romantik ilişkiler yerine diğer yaşam hedeflerini gerçekleştirmeyi ön planda tutabilir. Beliren yetişkinler romantik ilişkilerden sağlayacağı kazançları, aile ve arkadaşlar gibi diğer yakın ilişkilerden de sağlayabilir (Demir, 2010, s. 297) ve bu noktada romantik ilişkiler bire-

Yin ruh sağlığı için birincil gereklilik olarak görülmeyebilir. Dönemin diğer gelişimsel görevi olan kariyer gelişiminin ise özellikle günümüz şartlarında düşünüldüğünde, bireylerin öncelikli hedefleri arasında yer almasının gerekliliği açıktır. nk son yıllarda özellikle bazı alanlarda mezun sayısının artması ile birlikte ortaya çıkan rekabet ortamı ve ülkemizdeki işsizlik oranlarının yüksek olması (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020), alışma dünyasındaki ekonomik ve teknolojik değişikliklerle birlikte ortaya çıkan belirsizlik, bireyin yetkinliğine karşın iş ve rollerin hızla değişebilmesi gibi faktörler söz konusudur. Günümüzde, niversite diploması almak artık istihdamı garanti etmemektedir (Tomlinson, 2008, s. 59). Eğitim hayatına devam etmekte olan beliren yetişkinler, nihayetinde bir iş bulma ve kariyerlerinde başarılı bir şekilde ilerlemeyi amaçlamaktadırlar. Nitekim, bireyler için eğitimi tamamlayarak çalışma hayatına atılma hedefinin gerçekleştirilmesi bireyler için oldukça önemli olan yetişkin olma yolunda ilerleme ve finansal bağımsızlık gibi olumlu çıktılar anlamına gelmektedir (Ranta vd., 2014, s. 18). Bu dönemdeki bireylerin kariyer ile ilgili hedeflerini gerçekleştirebilmesi yaşamlarında daha bağımsız hareket edebilmeleri için gerekli olan maddi ve manevi kazançları sağlamaktadır. Bireylerin kariyer hedeflerini gerçekleştirebilmeleri noktasında eğitim hayatından iş hayatına geçişte yeterince hazırlıklı olmaları ve istihdam olasılığının artması için kariyer uyumlarının gelişmiş olması büyük önem taşımaktadır. Üstelik, kariyer uyumunun yalnızca bireyin kariyer bağlamında kişisel kaynaklar olarak görülemeyeceği, bireyin iyi oluşu için gerekli olan diğer yaşam bağamlarına etki eden kaynaklar olarak da işleyebildiği (Rudolph vd., 2017, s. 23) ve bir öz düzenleme becerisi olduğu bilinmektedir (Tejedor vd., 2016, s. 24; Tolentino vd., 2014, s. 40). Kariyer uyumu, iş bulma ve kariyerde başarılı bir şekilde ilerleme gibi olumlu kariyer çıktılarının yanı sıra bireyin iyi oluşunda etkisi olan koruyucu bir faktör olarak görülebilir (Johnston vd., 2013, s. 302). Birlikte ele alındığında, romantik ilişkiler beliren yetişkinler için bir seçim iken kariyer uyumunun gelişmiş olması bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminde yetişkin olma yolunda daha kapsamlı ve birincil bir faktör olarak iyi oluşa daha büyük katkılar sağlıyor gözükmektedir. Esasen romantik ilişkiler ve kariyer, diğer bir ifade ile aşk ve iş; birbiri ile önemli lde etkileşimde olsa da (Ranta vd., 2014, s. 18) romantik bir ilişki içinde olmak ve ilişkinin bireye doyum sağlaması temelde bireye daha çok manevi çıktılar sağlarken kariyer uyumunun gelişmiş olması sayesinde birey iş bulma ile gelir elde etme, kariyer başarısı ile statü kazanma gibi hem manevi hem de maddi anlamda kazanımlar elde edebilir. Dolayısıyla beliren yetişkinlerin kariyer ile ilgili hedefleri romantik ilişkilere oranla ağır basabilir ve bu noktada da kariyer uyumla-

rı hem başarılı bir kariyer gelişimi (Hartung ve Taber, 2008, s. 79; Koen, Klehe ve Van Vianen, 2012, s. 404; O'Connell vd., 2008, s. 248) hem de iyi oluş sonuçlarını (Bölükbaşı, 2017, s. 64; Büyükgöze-Kavas vd., 2015, s. 129; Hirschi, 2009, s. 22; Johnston vd., 2013, s. 298; Konstam vd., 2015, s. 7; Maggiori vd., 2013, s. 447; Öztemel ve Yıldız-Akyol, 2019, s. 15; Ramos ve Lopez, 2018, s. 25; Rudolph vd., 2017, s. 23; Santilli vd., 2014, s. 15) doğurabilir. Beliren yetişkinlerde iyi oluşun açıklanması noktasında romantik ilişkilere kıyasla kariyer uyumunun öne çıkmasının diğer bir nedeni ise, beliren yetişkinlik döneminin temel özelliklerinden istikrarsızlık ile açıklanabilir. Beliren yetişkinlikte romantik ilişki deneyimleri ve kariyer gelişimi benzer bir seyir izlemekte, beliren yetişkinler için iki alanda da istikrarsızlıklar söz konusu olmaktadır. Bu dönemdeki yüksek düzeyde istikrarsızlık ve belirsizlik, dönemin yaşamdaki en stresli dönemlerden biri olarak tanımlanmasına neden olmakta (Kuwabara vd., 2007, s. 323) ve dolayısıyla iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Ancak, beliren yetişkinlerin kariyer gelişimi konusunda yaşadığı istikrarsızlıklara karşı kariyer gelişim sürecinde etkisi olan önemli kavramlardan biri olarak kariyer uyumu ile iyi oluşlarını koruyabilmektedirler. Örneğin, beliren yetişkinler kariyer yolculuklarında çalışma hayatına girdikten sonra eğitim hayatına tekrar geri dönebilmektedir (Cobb, 2013, s. 18). Her alanda istikrarsızlıklar ile karakterize olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin zorlu kariyer süreçlerinde kariyer uyumları, istikrarsız süreçlere adapte olma ve bu süreçlerle başa çıkmada önemli bir kaynaktır (Konstam vd., 2015, s. 1). Beliren yetişkinlerin kariyer uyumunun, bireyin istikrarsızlıklar ile başa çıkmasına yardımcı olarak kariyer gelişimini kolaylaştıracağı ve böylelikle iyi oluşlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak beliren yetişkinlerde iyi oluşun romantik ilişki durumu ve kariyer uyumu açısından incelendiği araştırma bulguları ve romantik bir ilişkisi olan beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının romantik ilişki kalitesi ve kariyer uyumu açısından incelendiği araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde; beliren yetişkinlerin romantik ilişki durumu ve kalitesinden ziyade kariyer uyumlarının iyi oluşlarına daha fazla etki ettiği anlaşılmaktadır. Buna göre, beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki başlatma ve nitelikli bir şekilde sürdürmeye kıyasla bireyin kariyer gelişim sürecinde oldukça önemli olan kariyer uyum özelliklerinin bireylerin iyi oluşları üzerindeki önemini ortaya koyması yönüyle bu araştırmanın ilgili alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.3. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle araştırmacılara ve uzmanlara yönelik öneriler sunulmaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu araştırma, lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam etmekte olan 18-26 yaşları arasındaki bireylerden çevrimiçi olarak toplanan veriler ile sınırlıdır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarını incelemeye yönelik ileride yapılacak araştırmalarda daha geniş bir araştırma grubu ile çalışılabilir. Bunun yanında, bu dönemdeki bireyleri daha iyi tanımak ve iyi oluşları hakkında daha kapsamlı sonuçlar elde etmek adına ileride gerçekleştirilecek çalışmalarda lisans veya lisansüstü eğitime devam etmeyen beliren yetişkinler de çalışmaya dahil edilebilir. Araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi değişkenlerin dengeli bir şekilde dağılmamış olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak görülebilir ve ileriki araştırmalarda daha sağlıklı sonuçlar için bu tür değişkenlerin daha dengeli dağıldığı araştırma grupları ile çalışılması önerilebilir.
2. İleride yapılacak araştırmalarda beliren yetişkinlerde farklı iyi oluş modelleri bağlamında farklı değişkenlerin birlikte incelenmesi, kavramın anlaşılabilirliğine katkı sağlayabilir. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş, kimlik keşfi gibi dönemin diğer gelişimsel görevleri bağlamında değerlendirilebilir. İyi oluş, beliren yetişkinlerin yaşamında merkezi olan romantik ilişkiler ve kariyer gelişimi ile ilgili başka değişkenler kullanılarak da incelenebilir.
3. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan romantik ilişki durumu, romantik ilişki kalitesi, kariyer uyumu ile ilgili alanyazınlar incelendiğinde değişkenlerin daha çok hedonik iyi oluş bağlamında ele alındığı göze çarpmaktadır. Alanyazın çalışmalarında bu değişkenlerin hem hedonik (örneğin olumlu ve olumsuz duygulanım) hem de ödomonik (örneğin anlam) iyi oluşu yordadığı bulguları var olsa da yordayıcılık etkilerinin ödomonik iyi oluş için daha küçük olduğu görülmektedir. Bu açıdan araştırmanın temel aldığı iyi oluş modeli düşünüldüğünde, model daha fazla ödomonik öğeler içeren bir model olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla modelde ödomonik öğelerin daha fazla olması, bu araştırmadaki ilgili değişkenlerin iyi oluşu yordayıcılığını etkilemiş olabilir. Bu noktada ileriki araştırmalarda çok boyutlu farklı iyi oluş modellerinin, özellikle ödomonik öğeler

içeren modellerin kullanılması değişkenler arasındaki bağlantıları anlamak adına daha geniş bir çerçeve sunabilir.

4. Araştırmada romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi, kariyer ilgisi, kariyer kontrolü ve kariyer güveninin beliren yetişkinlerin iyi oluşunu yordamada önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Bu değişkenler ile iyi oluş arasındaki ilişkilerin kaynaklarını belirleme noktasında, aracılık etkisi olabileceği düşünülen çeşitli değişkenlerle model oluşturma çalışmaları yürütülebilir.
5. Araştırma iyi oluş üzerinde romantik ilişki durumu, ilişki kalitesi ve kariyer uyumu değişkenlerinin etkisini inceleyen nicel bir çalışmadır. İleriki araştırmalarda iyi oluşun ilgili değişkenler üzerindeki etkileri ve çift yönlü ilişkiler incelenebilir. Ayrıca iyi oluş ve romantik ilişki, kariyer ile ilgili değişkenler arasındaki bağlantıları anlamak amacıyla nitel veya karma çalışmalar tasarlanabilir.
6. Bu araştırmada romantik ilişki durumu, ilişkinin varlığı veya yokluğu şeklinde ele alınmış, romantik ilişkinin türü (flört, nişanlı, evli gibi) ve süresi hakkında bilgi toplanmamıştır. İleriki araştırmalarda romantik ilişkinin türüne ve süresine göre katılımcılar sınıflandırılabilir ve çeşitli değişkenler açısından değerlendirilebilir. Ayrıca, bu araştırma kapsamında en az bir aydır romantik ilişkisi devam etmekte olan beliren yetişkinlerden veri toplanmıştır. İleriki araştırmalarda en az bir yıl gibi daha uzun süreli birliktelerin söz konusu olduğu bireyler ile çalışılabilir.
7. Araştırmada, beliren yetişkinlerin iyi oluşları ve kariyer uyumu arasındaki ilişkiler incelenirken çalışmanın araştırma grubunu oluşturan bireylerin eğitim gördükleri bölümler, bölümü isteyerek seçip seçmeme gibi kariyer uyumlarını etkileyebileceği düşünülen faktörler dikkate alınmamıştır. Ülkemizin ekonomik yapısı ve ülkemizdeki mesleklere ilişkin toplumsal algılar göz önünde bulundurulduğunda, bazı bölümlerde iş bulma olasılığı diğerlerine göre çok daha düşüktür. Ayrıca, ülkemizdeki mevcut yükseköğretime geçiş sınav sisteminden ötürü bireyler ilgi, yetenek ve istekleri doğrultusunda bir bölüm seçmemiş olabilmektedirler. Bunlar, öğrencilerin kariyer uyumu ile iyi oluş düzeylerini olumsuz etkileyebilecek önemli faktörler olabilir ve bu faktörler gelecekteki araştırmalarda dikkate alınabilir.

5.3.2. Uzmanlara yönelik öneriler

1. Araştırma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin geleceğin yetişkinleri olarak iyi oluşu yüksek, daha mutlu ve sağlıklı bireyler, partnerler, çalışanlar, ebeveynler ve topluma faydalı birer vatandaş olmaları için ruh sağlıklarını önemsemek ve iyileştirmek önemli bir konudur. Bu araştırmanın sonuçları, beliren yetişkinlik döneminde iyi oluşa etki eden gelişimsel konuların önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın bulguları, ruh sağlığı alanındaki hem gelişimsel hem de önleyici yaklaşımlara katkı sağlayabilir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda; ruh sağlığı çalışanlarının beliren yetişkinlik döneminde iyi oluşu anlama noktasında dönemin özelliklerini, gelişimsel görev ve zorluklarını değerlendirmesi önerilebilir.
2. Söz konusu araştırma grubunun lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam etmekte oldukları düşünüldüğünde, özellikle üniversite psikolojik danışma merkezlerinde çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin beliren yetişkinlerin iyi oluş düzeylerini değerlendirme ve artırmaya yönelik çalışmalarında romantik ilişki durumu ve kalitesi ile kariyer uyumunun önemini göz önünde bulundurarak çalışmalarını yapılandırmaları önerilebilir.
3. Araştırma sonuçlarının kariyer uyumunun beliren yetişkinlerin iyi oluşuna etki eden önemli bir faktör olduğunu göstermesi kariyer danışmanlığının önemini ortaya koymaktadır. Bu noktada, üniversite psikolojik danışma merkezlerinde kariyer danışmanlığı ile ilgili çalışmalara önem verilmesi önemli görülmektedir. Bu çalışmalar; kariyer uyumu göstergeleri olarak kariyer güveni, kariyer ilgisi, kariyer kontrolü ve kariyer merakını geliştirmeye yönelik yapılandırılabilir. Örnek verilecek olursa, özgeçmiş hazırlama ve mülakat teknikleri ile ilgili çalışmalar bireylerin kariyer güvenlerini geliştirirken farklı kariyer seçenekleri hakkında bilgiler vermek kariyer meraklarını geliştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca ilgili profesyoneller, bireylerin kariyer uyumlarını yalnızca kariyer gelişimleri için değil aynı zamanda bireysel iyi oluşları için de artıracak şekilde geliştirmeyi göz önünde bulundurabilirler.
4. Romantik ilişki durumu ve kalitesi ile ilgili olarak, beliren yetişkinlerin ilişkiler ile ilgili gelişimsel görevlerini kolaylaştırmak için bazı önleyici ve gelişimsel stratejiler geliştirilebilir. Sağlıklı ve kaliteli romantik ilişkiler kurmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olacak beceriler ve tutumlar geliştirmeleri noktasında yardımcı olunabilir. Romantik ilişkilerinin sonraki dönemlerde evlilik hayatı ve

ruh sağlıkları üzerindeki rolünün farkına varmalarına yardımcı olmak adına psikoeğitim, evlilik öncesi ilişki danışmanlığı gibi çeşitli çalışmalar düzenlenebilir.

5. Eğitim politika ve programlarını belirleyen uzmanlar, üniversitelerde eğitim içeriklerine sağlıklı romantik ilişkiler kurma ve sürdürme, kariyer uyumunu geliştirme ile ilgili seçmeli dersleri yerleştirebilirler. Böylelikle, beliren yetişkinlerin hem üniversite yaşamına uyumunu hem de iyi oluşlarını artırabilirler.
6. Kariyer gelişiminin süreklilik arz eden bir süreç olduğu düşünöldüğünde, bireylerin beliren yetişkinlik dönemine geldiğinde sağlıklı bir kariyer gelişimi gösterebilmeleri, zamanın kariyer koşul ve süreçlerine uyum sağlama becerileri gösterebilmeleri için uzmanlar; önceki eğitim kademelerinde mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı hizmetlerinin sağlıklı bir biçimde planlanması ve yürütölmesi noktasında birtakım politikalar geliştirebilir.

KAYNAKÇA

- Akkermans, J., Paradnike, K., Van der Heijden, B. I. J. M., & De Vos, A. (2018). The best of both worlds: The role of career adaptability and career competencies in students' well-being and performance. *Frontiers in Psychology, 9*. doi:10.3389/fpsyg.2018.01678
- Amreen, T. (2019). *Emerging adult career pathways: Understanding aspirations and switching* (Unpublished master's thesis). University of Arkansas, Fayetteville.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Armstrong, K. H., Dedrick, R. F., & Greenbaum, P. E. (2003). Factors associated with community adjustment of young adults with serious emotional disturbance: A longitudinal analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 11*(2), 66-76. doi:10.1177/106342660301100201
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J., Kloep, M., Hendry, L., & Tanner, J. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?* Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Zukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569-576. doi:10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Aron, A., & Aron, E. N. (1991). Love and sexuality. K. McKinney & S. Sprecher (Ed), *Sexuality in close relationships* içinde (s. 25-48). Lawrence Erlbaum Associates.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 596-612. doi:10.1037/0022-3514.63.4.596
- Ashton, M. W. (2013). *Career adaptability in emerging adults: A foundation of personal growth* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Tech University.
- Atak, H. & Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health, 17*(1), 39-50.

- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye 'de incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Baker, L. R., McNulty, J. K., Overall, N. C., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2012). How do relationship maintenance behaviors affect individual well-being? *Social Psychological and Personality Science*, 4(3), 282-289. doi:10.1177/1948550612452891
- Barton, A. W., Hurt, T. R., Futris, T. G., Sheats, K. F., McElroy, S. E., & Landor, A. M. (2017). Being committed: Conceptualizations of romantic relationship commitment among low-income African American adolescents. *Journal of Black Psychology*, 43(2), 111-134. doi:10.1177/0095798415621665
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2019). Romantic relationship status and emerging adult well-being: Accounting for romantic relationship interest. *Emerging Adulthood*, 7(4), 304-308. doi:10.1177/2167696818772653
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807. doi:10.1037/0022-3514.57.5.792
- Bimrose, J., & Hearne, L. (2012). Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 338-344. doi:10.1016/j.jvb.2012.08.002
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429-1437. doi:10.1001/archpsyc.65.12.1429
- Bocciardi, F., Caputo, A., Fregonese, C., Langher, V., & Sartori, R. (2017). Career adaptability as a strategic competence for career development: An exploratory study of its key predictors. *European Journal of Training and Development*, 41(1), 67-82. doi:10.1108/EJTD-07-2016-0049

- Bölükbaşı, A. (2017). *Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships, 17*(1), 1-12. doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061-1070. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1061
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Büyükgöze-Kavas, A. (2014). Validation of the Career Adapt-Abilities Scale-Turkish Form and its relation to hope and optimism. *Australian Journal of Career Development, 23*(3), 125-132. doi:10.1177/1038416214531931
- Büyükgöze-Kavas, A., Duffy, R. D., & Douglass, R. P. (2015). Exploring links between career adaptability, work volition, and well-being among Turkish students. *Journal of Vocational Behavior, 90*, 122-131. doi:10.1016/j.jvb.2015.08.006
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (26. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., & Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(1), 14-31. doi:10.1037/a0019714
- Campbell, W. K., Sedikides, C., & Bosson, J. (1994). Romantic involvement, self-discrepancy and psychological well-being: A preliminary investigation. *Personal Relationships, 1*(4), 399-404. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00073.x
- Carroll, J. S., Willoughby, B., Badger, S., Nelson, L. J., McNamara-Barry, C., & Madsen, S. D. (2007). So close, yet so far away: The impact of varying marital horizons on emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research, 22*(3), 219-247. doi:10.1177/0743558407299697
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Chen, S. (2015). *A latent profile analysis of romantic relationship quality and its associations with personality, partner support, and psychological well-being* (Unpublished master's thesis). The University of Western Ontario.
- Chong, S., & Leong, F. T. L. (2015). Antecedents of career adaptability in strategic career management. *Journal of Career Assessment, 25*(2), 268-280. doi:10.1177/1069072715621522
- Cobb, M. D. (2013). *An examination of emerging adults' career development* (Unpublished doctoral dissertation). Auburn University, Alabama.
- Coetzee, M., & Harry, N. (2015). Gender and hardiness as predictors of career adaptability: An exploratory study among black call centre agents. *South African Journal of Psychology, 45*(1), 81-92. doi:10.1177/0081246314546346
- Coetzee, M., Ferreira, N., & Potgieter, I.L. (2015). Assessing employability capacities and career adaptability in a sample of human resource professionals. *SA Journal of Human Resource Management, 13*(1), 1-9. doi:10.4102/sajhrm.v13i1.682
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 17*(1), 187-211. doi:10.1007/s10902-014-9590-8
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist, 59*(8), 676-684. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676
- Coşkun, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaç örüntüleri ve başvurdukları yardım kaynakları. *Turkish Studies, 13*(3), 213-228. doi:10.7827/TurkishStudies.12898
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development, 34*(4), 230-255. doi:10.1159/000277058
- Çelen-Demirtaş, S. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 9*, 257-277. doi:10.1007/s10902-007-9051-8.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 11*, 293-313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x

- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066x.55.1.34
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. doi:10.1111/aphw.12090
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Dooley, D., Prause, J., & Ham-Rowbottom, K. A. (2000). Underemployment and depression: Longitudinal relationships. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(4), 421-436. doi:10.2307/2676295
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., & Verette, J. (1999). Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well-being. *Personal Relationships*, 6(3), 389-409. doi:10.1111/j.1475-6811.1999.tb00199.x
- Duffy, R. D. (2010). Sense of control and career adaptability among undergraduate students. *Journal of Career Assessment*, 18(4), 420-430. doi:10.1177/1069072710374587
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. doi:10.1177/0265407505056438

- Eryılmaz, A., & Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 79-96.
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5, doi:10.1017/jrr.2014.2
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1991). The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 425-438. doi:10.1037/0022-3514.60.3.425
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd ed.). London: Sage.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 4-24. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x
- Fincham, F., & Cui, M. (2010). *Romantic relationships in emerging adulthood (Advances in personal relationships)*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Finkel, E., Simpson, J., & Eastwick, P. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383-411. doi:10.1146/annurev-psych-010416-044038.
- Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662. doi:10.1111/pere.12203
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. doi:10.1177/0146167200265007
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Freud, S. (1910). The origin and development of psychoanalysis. *The American Journal of Psychology*, 21(2), 181-218. doi:10.2307/1413001
- Furman, W., & Collibee, C. (2014). A matter of timing: Developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and Psychopathology*, 26(4), 1149-1160. doi:10.1017/s0954579414000182

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gail-Vos, K. (2019). *Career adaptability, sense of coherence and career self-efficacy of students at a residential university* (Unpublished master's thesis). University of South Africa.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*(2), 350-365. doi:10.1037/0012-1649.42.2.350
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*, 2415. doi:10.3390/ijerph16132415.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 321-332. doi:10.1080/17439760.2017.1388434
- Graham, J. M. (2010). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(6), 748-771. doi:10.1177/0265407510389126
- Guan, P., Capezio, A., Restubog, S. L. D., Read, S., Lajom, J. A. L., & Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support, career decision-making self-efficacy, and career adaptability. *Journal of Vocational Behavior, 94*, 114-123. doi:10.1016/j.jvb.2016.02.018
- Guan, Y., Deng, H., Sun, J., Wang, Y., Cai, Z., Ye, L., ... Li, Y. (2013). Career adaptability, job search self-efficacy and outcomes: A three-wave investigation among Chinese university graduates. *Journal of Vocational Behavior, 83*(3), 561-570. doi:10.1016/j.jvb.2013.09.003
- Gustavson, K., Roysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A., & Karevold, E. (2016). Life satisfaction in close relationships: Findings from a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 17*(3), 1293-1311. doi:10.1007/s10902-015-9643-7

- Guzman, A. B., & Choi, K. O. (2013). The relations of employability skills to career adaptability among technical school students. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 199-207. doi:10.1016/j.jvb.2013.01.009
- Hartung, P. J., & Taber, B. J. (2008). Career construction and subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 75-85. doi:10.1177/1069072707305772
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471. doi:10.1353/sof.2005.0103
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. doi:10.1177/0265407506070471
- Hinderaker, D. J. (2013). *College student mental health and use of counseling center services*. (Unpublished master's thesis). St. Catherine University, Minnesota.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155. doi:10.1016/j.jvb.2009.01.002
- Hirschi, A., Herrmann, A., & Keller, A. C. (2015). Career adaptivity, adaptability, and adapting: A conceptual and empirical investigation. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 1-10. doi:10.1016/j.jvb.2014.11.008
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or losses in well-being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 46(4), 572-589. doi:10.1177/0146167219867960
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Huppert, F. A. (2014). The state of wellbeing science. *Wellbeing*, 6, 1-49. doi:10.1002/9781118539415.wbwell036
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. doi:10.1037/a0027990

- Jiang, Z. (2017). Proactive personality and career adaptability: The role of thriving at work. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 85-97. doi:10.1016/j.jvb.2016.10.003
- Johnson, H., Kent, A., & Yale, E. (2012). Examination of identity and romantic relationship intimacy associations with well-being in emerging adulthood. *Identity*, 12, 296-319. doi:10.1080/15283488.2012.716381.
- Johnston, C. S. (2018). A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 3-30. doi:10.1177/1069072716679921
- Johnston, C. S., Luciano, E. C., Maggiori, C., Ruch, W., & Rossier, J. (2013). Validation of the German version of the Career Adapt-Abilities Scale and its relation to orientations happiness and work stress. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 295-304. doi:10.1016/j.jvb.2013.06.002
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Ed), *Handbook of well-being* içinde. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2019). Türkiye'de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1423-1433. doi:10.24106/kefdergi.2799
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. doi:10.1080/17439760802303044
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. doi:10.1080/17439760.2014.936962
- Keyes C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *The American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi:10.2307/3090197

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23.
- Kılıç, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde pozitif şemaların iyi oluş ve psikolojik belirtileri yordaması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kırdök, O. ve Bölükbaşı, A. (2018). The role of senior university students' career adaptability in predicting their subjective well-being. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 47-54. doi:10.11114/jets.v6i5.3010
- Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(2), 173-182. doi:10.2224/sbp.2004.32.2.173
- Koen, J., Klehe, U. C., & Van Vianen, A. E. M. (2012). Training career adaptability to facilitate a successful school-to-work transition. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 395-408. doi:10.1016/j.jvb.2012.10.003
- Koen, J., Klehe, U. C., Van Vianen, A. E. M., Zikic, J., & Nauta, A. (2010). Job-search strategies and reemployment quality: The impact of career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 77(1), 126-139. doi:10.1016/j.jvb.2010.02.004
- Konstam, V., Çelen-Demirtaş, S., Tomek, S., & Sweeney, K. (2015). Career adaptability and subjective well-being in unemployed emerging adults: A promising and cautionary tale. *Journal of Career Development*. 42(6), 463-477. doi:10.1177/0894845315575151.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Yetişkinlerde iyilik hali. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 600-611. doi:10.17719/jisr.20175334148
- Krahn, H. J., Howard, A. L., & Galambos, N. L. (2015). Exploring or floundering? The meaning of employment and educational fluctuations in emerging adulthood. *Youth & Society*, 47(2), 245-266. doi:10.1177/0044118X12459061
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: Disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317-324. doi:10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001

- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships, 10*(1), 37-57. doi:10.1111/1475-6811.00035
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16. doi:10.1080/17439760500372796
- Love, A. B., & Holder, M. D. (2016). Can romantic relationship quality mediate the relation between psychopathy and subjective well-being? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 17*(6), 2407-2429. doi:10.1007/s10902-015-9700-2
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Maggiore, C., Johnston, C. S., Krings, F., Massoudi, K., & Rossier, J. (2013). The role of career adaptability and work conditions on general and professional well-being. *Journal of Vocational Behavior, 83*(3), 437-449. doi:10.1016/j.jvb.2013.07.001
- Marko, K. W., & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior, 52*(1), 106-119. doi:10.1006/jvbe.1996.1566
- Martin, P., & Smyer, M. A. (1990). The experience of micro and macroevents: A life span analysis. *Research on Aging, 12*(3), 294-310. doi:10.1177/0164027590123002
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper&Row Publishers.
- McCormick, C. M., Kuo, S. I-C., & Masten, A. S. (2011). Developmental tasks across the lifespan. K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Ed), *Handbook of lifespan development* içinde (s. 117-140). Springer.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology, 90*(1), 53-76. doi:10.1037/0021-9010.90.1.53

- Messersmith, E. E., & Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and wellbeing during the transition to adulthood: A ten-year U.S. national longitudinal study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 27-40. doi:10.1002/cd.279
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374. doi:10.1177/0743558404273118
- Morry, M., Reich, T., & Kito, M. (2010). How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of self and partner-enhancement within cross-sex friendships, dating relationships, and marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150, 369-92. doi:10.1080/00224540903365471.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31-37. doi:10.2307/584918
- Murphy, K. A., Blustein, D. L., Bohlig, A. J., & Platt, M. G. (2010). The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 174-181. doi:10.1002/j.1556-6678.2010.tb00006.x
- Newcomb-Anjo, S. E., Barker, E. T., & Howard, A. L. (2017). A person-centered analysis of risk factors that compromise wellbeing in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 867-883. doi:10.1007/s10964-016-0603-2
- Nurmi, J. E., & Salmela-Aro, K. (2002). Goal construction, reconstruction and depressive symptoms in a life-span context: The transition from school to work. *Journal of Personality*, 70(3), 385-420. doi: 10.1111/1467-6494.05009.
- O'Connell, D. J., McNeely, E., & Hall, D. T. (2007). Unpacking personal adaptability at work. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 14(3), 248-259. doi:10.1177/1071791907311005
- Özsoy, S. ve Özsoy, G. (2013). Eğitim araştırmalarında etki büyüklüğü raporlanması. *İlköğretim Online*, 12(2), 334-346.

- Öztemel, K. ve Yıldız-Akyol, E. (2019). The predictive role of happiness, social support, and future time orientation in career adaptability. *Journal of Career Development*. doi:10.1177/0894845319840437
- Özünü, M. B. (2018). *Ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireylerde aşkınlık, kendini toparlama gücü ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264-282. doi:10.1016/j.jvb.2009.01.001
- Ramos, K., & Lopez, F. G. (2018). Attachment security and career adaptability as predictors of subjective well-being among career transitioners. *Journal of Vocational Behavior*, 104, 72-85. doi:10.1016/j.jvb.2017.10.004
- Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 17-26. doi:10.1177/2167696813515852
- Roberson, P. N. E. (2014). *Relationship quality, individual wellbeing, and gender - A series of longitudinal studies* (Unpublished doctoral dissertation). University of Tennessee, Knoxville.
- Roberson, P. N. E., Norona, J. C., Lenger, K. A., & Olmstead, S. B. (2018). How do relationship stability and quality affect wellbeing?: Romantic relationship trajectories, depressive symptoms, and life satisfaction across 30 years. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2171-2184. doi:10.1007/s10826-018-1052-1
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187. doi:10.1037/a0031859
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107-117. doi:10.1080/03098770600617513
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(2), 133-148. doi:10.1007/s10902-007-9069-y

- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Klein, D. N., Seeley, J. R., & Gau, J. M. (2013). Key characteristics of major depressive disorder occurring in childhood, adolescence, emerging adulthood, adulthood. *Clinical Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 1(1). doi:10.1177/2167702612457599.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The career futures inventory: A measure of career-related adaptability and optimism. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 3-24. doi:10.1177/1069072704270271
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273. doi:10.1037/h0029841
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17-34. doi:10.1016/j.jvb.2016.09.002
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. doi:10.1177/026540759301000202
- Rusk, R., & Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 141-152. doi:10.1080/17439760.2014.920409
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi:10.1159/000289026
- Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M. C., & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 67-74. doi:10.1016/j.jvb.2014.02.011
- Sarsıkoğlu, A. F. ve Bacanlı, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin kariyer engelleri ile kariyer uyumlulukları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitimi Bilimleri Dergisi*, 7(13), 95-113.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259. doi:10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.01
- Savickas, M. L., Silling, S. M., & Schwartz, S. (1984). Time perspective in vocational maturity and career decision making. *Journal of Vocational Behavior*, 25(3), 258-269. doi:10.1016/0001-8791(84)90049-6
- Schimmack, U., & Lucas, R. E. (2009). Environmental influences on well-being: A dyadic latent panel analysis of spousal similarity. *Social Indicators Research*, 98(1), 1-21. doi:10.1007/s11205-009-9516-8
- Schmutte, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. doi:10.1037/0022-3514.73.3.549
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263. doi:10.1080/17439761003794130
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119-1140. doi:10.1017/s0954579404040167

- Schulenberg, J., Sameroff, A., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, *16*(4), 799-806. doi:10.1017/S0954579404040015
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, *4*(5), 307-317. doi:10.1177/2167696815624640
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *26*(4), 663-670. doi:10.1590/S0102-79722013000400006
- Seiffge-Krenke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescence*, *31*(1), 33-52. doi:10.1016/j.adolescence.2007.04.002
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*, *31*, 292-243.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Settersten, R. A., Jr, & Ray, B. (2010). What's going on with young people today? The long and twisting path to adulthood. *The Future of Children*, *20*(1), 19-41. doi:10.1353/foc.0.0044
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, *1*(1), 27-39. doi:10.1177/2167696812467330

- Shulman, S., & Nurmi, J. E. (2010). Understanding emerging adulthood from a goal-setting perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 1-11. doi:10.1002/cd.277
- Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S. J., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). Emerging adulthood: Age-related tasks and underlying self processes. *Journal of Adolescent Research*, 20(5), 577-603. doi:10.1177/0743558405274913
- Shulman, S., Vasalampi, K., Barr, T., Livne, Y. & Nurmi, J. E., & Pratt, M. (2014). Typologies and precursors of career adaptability patterns among emerging adults: A seven-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 37, 1505-1515. doi:10.1016/j.adolescence.2014.06.003.
- Soresi, S., Nota, L., & Ferrari, L. (2012). Career Adapt-Abilities Scale-Italian Form: Psychometric properties and relationships to breadth of interests, quality of life, and perceived barriers. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 705-711. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.020
- Soyyigit, Z. S. (2019). *Gençlerin sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılımlarıyla algılanan ebeveyn tutumları, motivasyon ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 595-608. doi:10.2307/353245
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 243-257. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. doi:10.1016/0001-8791(80)90056-1
- Super, D. E., & Knasel, E. G. (1981). Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance & Counselling*, 9(2), 194-201. doi:10.1080/03069888108258214
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston MA: Pearson
- Taber, B. J., & Blankemeyer, M. (2015). Future work self and career adaptability in the prediction of proactive career behaviors. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 20-27. doi:10.1016/j.jvb.2014.10.005

- Tanner, J. L. (2016). Mental health in emerging adulthood. J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood* içinde (s. 499-520). Oxford University Press.
- Teixeira, M. A. P., Bardagi, M. P., Lassance, M. C. P., Magalhaes, M. de O., & Duarte, M. E. (2012). Career Adapt-Abilities Scale-Brazilian Form: Psychometric properties and relationships to personality. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 680-685. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.007
- Tejedor, E. M., Hontangas, P. M., & Boada-Grau, J. (2016). Career adaptability and its relation to self-regulation, career construction, and academic engagement among Spanish university students. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 92-102. doi:10.1016/j.jvb.2016.01.005
- Tladinyane, R., & Van der Merwe, M. (2016). Career adaptability and employee engagement of adults employed in an insurance company: An exploratory study. *SA Journal of Human Resource Management*, 15, 1-9. doi:10.4102/sajhrm.v14i1.752
- Tolentino, L. R., Garcia, P. R. J. M., Lu, V. N., Restubog, S. L. D., Bordia, P., & Plewa, C. (2014). Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 39-48. doi:10.1016/j.jvb.2013.11.004
- Tomlinson, M. (2008). The degree is not enough: Students' perceptions of the role of higher education credentials for graduate work and employability. *British Journal of Sociology of Education*, 29(1), 49-61. doi:10.1080/01425690701737457
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Turgut, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde aile iklimi ve iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgularının aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (07.04.2020). İşgücü istatistikleri (Basın bülteni). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33785> adresinden erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (26.02.2020). Evlenme ve boşanma istatistikleri (Basın bülteni). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33708> adresinden erişilmiştir.

- Van Vianen, A. E. M., Klehe, U. C., Koen, J., & Dries, N. (2012). Career adapt-abilities scale-Netherlands form: Psychometric properties and relationships to ability, personality, and regulatory focus. *Journal of Vocational Behavior, 80*(3), 716-724. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.002
- Vitterso, J., Soholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I. A., & Roysamb, E. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research, 95*(1), 1-18. doi:10.1007/s11205-009-9447-4
- Wang, R. A. H., & Haworth, C. (2020). Life-course predictors of wellbeing in emerging adulthood. doi:10.31234/osf.io/ykh8f
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638-643. doi:10.1037/0021-843x.116.3.638
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D., & Elder, G. H. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and the Family, 59*(1), 143-155. doi:10.2307/353668
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 52*(2), 69-81. doi:10.1037/a0022511
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 819-829. doi:10.1016/j.cpr.2010.06.003
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO.
- Yeşilyaprak, B. (2015). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramdan uygulamaya* içinde (s. 2-39). Ankara: Pegem Akademi.
- Zacher, H. (2014). Career adaptability predicts subjective career success above and beyond personality traits and core self-evaluations. *Journal of Vocational Behavior, 84*(1), 21-30. doi:10.1016/j.jvb.2013.10.002

EKLER

| Ek Numarası | Başlık | Sayfa Numarası |
|----------------|---|-------------------|
| 1 | Gönüllü Katılım Formu | 125 |
| 2 | Kişisel Bilgi Formu | 126 |
| 3 | PERMA Ölçeği | 127 |
| 4 | Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği (KUYÖ) | 128 |
| 5 | Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) | 129 |
| 6 | Etik Onay Belgesi | 130 |
| 7 | Araştırma İzni Belgesi | 132 |

EK 1
Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, 18-26 yaşları arasında eğitim hayatına devam eden bireyler üzerinde çalışılan bir yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalı olup ölçme araçlarına vereceğiniz yanıtlar bireysel değerlendirme amacıyla kullanılmayacağından kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Yanıtlarınızda doğru/yanlış aranmayacak, verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacaktır. Ölçek maddeleri genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemekle birlikte sorulardan veya herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz herhangi bir aşamada soruları yanıtlamayı bırakabilirsiniz.

Çalışmaya katılma konusunda gönüllü iseniz, lütfen ölçekleri başlarında verilen yönergeler doğrultusunda eksiksiz bir biçimde doldurunuz. Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için samimi yanıtlar vermeniz oldukça önemlidir. Ayırdığınız zaman ve katkılarınız için teşekkür ederim. Sorularınız ve sonuçlar konusunda aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum. ()

Meltem ÖZTÜRK
mltmonder@hotmail.com

EK 2

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

() Kadın

() Erkek

2. Yaşınız (Yazınız):

3. Öğrenim görmekte olduğunuz eğitim düzeyi:

() Lisans

() Lisansüstü

4. Aşağıdakilerden hangisi ilişki durumunuzu tanımlamaktadır?

() Bir kız/erkek arkadaşım var

() Bir kız/erkek arkadaşım yok

5. Kendinizi tamamen bir yetişkin olarak hissediyor musunuz?

() Tamamen

() Büyük oranda

() Orta düzeyde

() Nadiren

() Hiç

EK 3
PERMA Ölçeği
Örnek Maddeler

| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------|
| 1 | Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz? Hiç | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Tamamen |
| 4 | Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Mükemmel |
| 5 | Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz? Hiçbir zaman | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Her zaman |
| 8 | Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız? Hiçbir zaman | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Her zaman |
| 11 | Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz? Hiç | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Tamamen |
| 12 | Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz? Hiç | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Tamamen |
| 15 | Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz? Hiç | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Tamamen |
| 20 | Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz? Hiç | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Tamamen |
| 23 | Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz? Hiç | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Tamamen |

EK 4

Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği (KUYÖ)

Örnek Maddeler

İnsanlar kariyerlerini şekillendirirken güçlü oldukları farklı yanlarını kullanırlar. Hiç kimse her konuda iyi olamaz. Her birimizin diğerlerinden daha güçlü olduğu bazı yanları vardır. Aşağıdaki puanlamayı kullanarak belirtilen her bir konuda kendinizi ne kadar güçlü/ iyi geliştirdiğinizi belirtiniz.

1 2 3 4 5
Hiç Çok
Güçlü Değil Güçlü

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Geleceğimin nasıl olacağı hakkında düşünme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Gelecek için hazırlanma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı planlama | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7. Moralimi, neşemi sürdürebilme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9. Davranışlarımın sorumluluğunu alma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 11. Kendime güvenme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 13. Çevremi keşfetme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 14. Bir birey olarak gelişimim için fırsatlar arama | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 16. İşlerin farklı yapılış yollarını gözlemleme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 18. Yeni olanaklar hakkında meraklı olma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. İşleri iyi yapmaya özen gösterme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22. Yeteneklerim doğrultusunda çalışma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. Problemleri çözme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

Bu araştırma kapsamında bu bölümden sonraki soruları cevaplayabilmeniz için en az bir aydır romantik ilişki yaşıyor olmanız gerekmektedir. Eğer en az bir aydır sürdürmekte olduğunuz romantik bir ilişkiniz yok ise lütfen bu çalışmayı burada sonlandırınız.

() En az bir aydır sürdürmekte olduğum bir romantik ilişkim yok ve bu çalışmayı sonlandırmaktayım.

() En az bir aydır sürdürmekte olduğum bir romantik ilişkim var ve sonraki soruları cevaplamaya devam etmekteyim.

EK 5

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen şu anki partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

EK 6
ETİK ONAY BELGESİ

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 24.12.2020

Toplantı No : 2020-24

GÜNDEM :

2.Başvuru Sahibi : Prof.Dr.Ayşe AYPAY. **Konu:** “Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi” konulu araştırmasının görüşülmesi.

KARAR :

2. Prof.Dr.Ayşe AYPAY’ın “Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi” konulu araştırmasının, veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli yerlerden yasal izinleri almak şartıyla sosyal ve beşeri bilimler bilimsel araştırma ve yayın etiğine uygunluğuna, oy birliğiyle karar verildi.

(İmza)
Prof. Dr. Yaşar SARI
Başkan

(İmza)
Prof. Dr. Füsun YENİLMEZ
Başkan Yardımcısı

(İmza)
Prof. Dr. Ferit USLU
Üye

(İmza)
Prof. Dr. Medine SİVRİ
Üye

(İmza)
Prof. Dr. Meryem KAÇAN ERDOĞAN
Üye

(İmza)
Prof.Dr. Zafer BALBAĞ
Üye

(İmza)
Prof.Dr. Tunç KÖSE
Üye

ASL GİBİDİR.
Prof. Dr. Yaşar SARI
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma
ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA
VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU**

| | | |
|--|------------------------------------|-------------|
| Araştırma No : 02 | | |
| Araştırma Başlığı : Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi | | |
| Sorumlu Araştırmacı : Prof.Dr.Ayşe AYPAY | | |
| Başvuru Tarihi : 09.12.2020 | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kabul | | |
| <input type="checkbox"/> Düzeltme Gereklidir | Gerekçe : 1. 2. 3. | |
| <input type="checkbox"/> Red | Gerekçe: 1. 2. 3. | |
| Başkan | | |
| Adı Soyadı Prof. Dr. Yaşar SARI | Tarih 24.12.2020 | İmza |

ASLI GİRİMLİ
Prof. Dr. Yaşar SARI
Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma
ve Yayın Etik Kurul Başkanı

EK 7
ARAŞTIRMA İZİNİ BELGESİ



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-74074288-302.08.01-158942
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı (Meltem ÖNDER)

16.03.2021

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 17.02.2021 tarihli ve E-45905017-302.08.01-147477 sayılı yazınız.
b) İstanbul Kültür Üniversitesi Rektörlüğünün 15.03.2021 tarihli ve 89480013-044.03.01-E.7591 sayılı yazısı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Meltem ÖNDER'in "Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, İstanbul Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde araştırma uygulamasını yapmasının uygun görüldüğü hakkındaki ilgi (b) yazı ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rifat EDİZKAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: 1 Sayfa

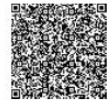
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : tFMKnf0Y163

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/esogu-ebys>

Adres : Meşelik Kampüsü 26040 Odunpazarı
Telefon : 0222 2393750 Faks: 0222 2291418
İnternet Adresi : www.ogu.edu.tr
KEP adresi : esk.osmangaziunirek@hs01.kep.tr

Bilgi için : Fazilet ÇELİK
Telefon : 0222 2393750-5139
E-posta : fcelik@ogu.edu.tr





T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-89480013-044-7591
Konu : Meltem Önder Anket Uygulaması Hk.

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 23.02.2021 tarihli ve 149314 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden, Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Meltem ÖNDER'in, "Beliren Yetişkinlerde İyi Oluşun Romantik İlişki Durumu, İlişki Kalitesi ve Kariyer Uyumu Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasına veri toplamak amacıyla Üniversitemiz Fen-Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine anket uygulaması yapılabilmesi uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize saygılarımla arz/rica ederim.

Prof. Dr. Erhan GÜZEL
Rektör

Dağıtım:
Gereği:
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğüne

Bilgi:
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen - Edebiyat Fakültesi Dekanlığına

Pin Kodu :29931

Adres:Ataköy Yerleşkesi, E5 Karayolu Üzeri, Bakırköy 34158 İstanbul
Telefon:(0212) 498 47 02 Faks:(0212) 498 46 39
e-Posta:rektorluk@iku.edu.tr Elektronik Ağ:www.iku.edu.tr

Belge Takip Adresi : <https://unidocs.iku.edu.tr/en/Vision/Dogrula/NN21F9>

Bilgi için: Ece Göçecek
Unvanı: Bilgi ve Belge Yönetimi Uzmanı



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Meltem ÖZTÜRK
Doğum Yeri : Osmangazi
Doğum Tarihi : 31.01.1995

Eğitim Durumu

| | | |
|---------------|---|------|
| Lise | Celal Bayar Anadolu Lisesi | 2013 |
| Lisans | Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | 2017 |
| Yüksek Lisans | Eskişehir Osmangazi Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | 2021 |

Yabancı Dil

İngilizce: Okuma (Çok iyi), Yazma (İyi), Konuşma (İyi)

Mesleki Geçmiş

| Görev | Kurum | Çalışma Tarihleri |
|---------------------|------------------------------|-------------------|
| Araştırma Görevlisi | İstanbul Kültür Üniversitesi | 2019-... |

Akademik Çalışmalar

Yayınlar

Önder, M. (2020). Bireysel Konsültasyon. Z. Bölükbaşı Macit (Ed.), *Konsültasyon-Okul temelli müdahaleler oluşturma* içinde (s. 60-84). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

İletişim

E-posta adresi: mltmonder@hotmail.com