

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

40-60 YAŞ ARASI KADINLARIN YAŞAMDA ANLAM
ARAYIŞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Habibe ZORLU

İstanbul
Ağustos - 2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

40-60 YAŞ ARASI KADINLARIN YAŞAMDA ANLAM ARAYIŞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Habibe ZORLU

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Füsun EKŞİ

İstanbul
Ağustos – 2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Füsun EKŞİ

.....

Üye Dr. Öğretim Üyesi Besra TAŞ

.....

Üye Dr. Öğretim Üyesi Enver ULAŞ

.....

Onay

Yukarıda geçen imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığım “**40-60 Yaş Arası Kadınların Yaşamda Anlam Arayışı**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Habibe ZORLU

ÖN SÖZ

Eğer bir kadının yaşamına dokunursanız, sadece o kadının değil, ailesine ve çevresine de temas etmiş olursunuz. Kadınlar, gelişimlerinin önündeki birçok engeli, kendi bireysel çabalarıyla kaldırmaya çalışmıştır. Yaşamda tutunmak ve varolmak için yüzyıllardır çabalamaktadır. Bugünkü beni oluşturmamda çok büyük etkisi olan tanıdığım ilk kadın annem Gülistan Zorlu'ya, “yaşamda her kadının güçlü bir duruşu olmalı” cümlesinin anlam bulduğu, ablam İlkay Zorlu Alp'e ve yaşamıma dokunmuş tüm kadınlara çok teşekkür ediyorum.

Tez çalışmam esnasında, yönümü kaybettiğimde bir pusula gibi yolumu bulmamı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Füsun Ekşi'ye yaşamda anlam arayışının bitmeyeceğini öğrettiği ve sabırlı rehberliği için sonsuz teşekkürler ediyorum.

Habibe ZORLU

İstanbul-2021

ÖZET

40-60 YAŞ ARASI KADINLARIN YAŞAMDA ANLAM ARAYIŞI

Habibe ZORLU

Yüksek Lisans, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Füsün EKŞİ

Ağustos-2021, 202 + xiii Sayfa

Bu araştırmanın amacı, 40-60 yaş arası kadınların yaşamda anlam arayışını incelemektir. Çalışma, kuramsal temelini Victor Frankl'ın Logoterapi kuramından almaktadır. Logoterapi kuramı ile insanların yaşamlarındaki anlam arayışının önemini vurgulayan Frankl yaşamda oluşturulan hedef ve amacın, anlam oluşturmadaki öne çıkan unsurlardan olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada Frankl'ın yaşamda anlam arayışı ihtiyacı 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamları çerçevesinde araştırılmıştır. Başka bir ifade ile bu çalışmanın amacı orta yaş döneminde bulunan kadınların bu gelişim evrelerinde hayatlarını anlamlandırma mekanizmalarının ortaya konulmasıdır. Araştırma İstanbul'da yaşayan evli ve çocuğu olan, eşi hayatta olan ya da olmayan, farklı demografik yapılardan, farklı eğitim gruplarından, farklı inanç sistemlerine sahip 12 kadınla görüşülmüştür. Veri toplama aracı olarak yüzyüze yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada 40-60 yaş aralığındaki kadınların yaşamında anlam arayışını keşfetmeye yönelik olması ile uyumlu nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni seçilmiştir. Nitel araştırma kapsamında amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme tercih edilmiştir. Toplanan veriler MAXQDA 20 Paket Programında analiz edilmiştir. Nitel verilerin analizi sonucunda Frankl'ın teorisi ile uyumlu dokuz alt tema oluşmuştur. Bu temalar; *ilişki, kendini aşma, din ve maneviyat, başarı, yaşamın anlamı, kendini kabul, yakınlık, ölüm* ile *varoluşsal boşluk* olarak elde edilmiştir. Mevcut çalışma bu temalara ilave olarak araştırmada belirlenen dönemdeki kadınların annelik algılarının yaşamlarındaki anlam arayışına katkısı da araştırılmıştır.

Araştırmanın sonunda, araştırmaya dâhil edilen kadın katılımcıların, eski ilişkilerinden edindikleri deneyimlere dayanarak, yeni ilişki kurarken yüzeysel ilişki kurdukları ve sınırlarını paylaşmadıklarını ifade etmişlerdir. Kendini aşma deneyimlerinde sosyal yardımlaşmaya önem verdiklerini ve başkalarına destek olduklarında bu durumun

kendilerini iyi hissettirdiği görüşü açığa çıkmıştır. İnanç durumlarında inançsızlık ile dindarlık arasında değişkenlik gösteren bir farklılığa rastlanmış ve bir kısım katılımcı yaşamda anlam arayışında inancın önemini vurgularken, bir kısım katılımcı önemli olmadığını vurgulamıştır. Başarı temasında da çok çeşitli görüşlere ulaşılmış, barınacak yer sahibi olmakla, kariyerli olmak arasında değişen bir yelpazede değişkenlik göstermiştir. Yaşamın anlamı teması, “insan sayısı kadar hayatın anlamı” olduğu görüşünü destekleyecek düzeyde 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamda farklı anlamlara sahip olduğunu ve her bir anlam arayışının kişiye göre bir önemi olduğunu söylemek mümkündür. Kenidini kabul temasında ise geçmiş yaşamlarındaki deneyimsizliklerinden yoğun pişmanlık yaşamadıklarını kabul ederek bugünkü kendilerini inşa ettiğini ifade etmişlerdir. Yakınlık temasında, güvene dayalı ilişkilerin önemine vurgu yapılaraki eskiye dayalı ilişkilerinin güvenli olduğu görüşü açığa çıkmıştır. Ölüm temasında ise, çocuklarının yaşamda ayaklarının üzerinde durduğunu gördüklerinde görevlerini tamamlayacaklarını ifade etmişlerdir. Varoluşsal boşluk teması, yalnız kalmayı boşlukta olmak ve kimsesizlik olarak tanımlamışlar ve bu durumun acı olduğunu dile getirmişlerdir. Bu temalara ilave olarak annelik olgusunda eğitim ve gelir düzeylerinden bağımsız olarak geleneksel annelik kalıplarının etkin olduğu gözlenmiştir.

İlişki, kendini aşma, yaşamın anlamı, kendini kabul, yakınlık ve ölüm temalarının alan yazınla uyumlu olduğu ancak din ve maneviyat, başarı ile ölüm temalarının alan yazından farklılıkları gözlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Orta Yaş Kadın Psikolojisi, Kadının Anlam Arayışı, Logoterapi.

ABSTRACT
THE SEEKING OF MEANING IN THE LIFE OF WOMEN
BETWEEN 40-60 YEARS

Habibe ZORLU

Master's, Guidance and Psychological Counseling
Thesis Advisor: Assoc. Dr. Füsün Ekşi
August-2021, 202 + xiii pages

The aim of this research is to examine the search for meaning in life of women between the ages of 40-60. The study takes its theoretical basis from Victor Frankl's Logotherapy theory. Emphasizing the importance of searching for meaning in people's lives with his logotherapy theory, Frankl stated that the goal and purpose created in life is one of the prominent elements in creating meaning. In this study, Frankl's need to seek meaning in life was investigated within the framework of the lives of women between the ages of 40-60. In other words, the aim of this study is to reveal the mechanisms of making sense of the lives of middle-aged women in these developmental stages. The research was interviewed with 12 women living in Istanbul, who are married and have children, whose spouse is alive or not, from different demographic structures, different education groups, and different belief systems. As a data collection tool, face-to-face semi-structured interview form was used. In the study, the phenomenology design was chosen among the qualitative research designs, which is compatible with the purpose of exploring the search for meaning in the life of women between the ages of 40-60. Within the scope of qualitative research, maximum variation sampling was preferred among purposive sampling methods. The collected data were analyzed in the MAXQDA 20 Package Program. As a result of the analysis of the qualitative data, nine sub-themes were formed in line with Frankl's theory. These themes are; *relationship, self-transcendence, religion and spirituality, success, meaning of life, self-acceptance, intimacy, death and existential emptiness*. In addition to these themes, the current study also investigated the contribution of women's perceptions of motherhood in the period determined in the study to the search for meaning in their lives.

At the end of the study, the female participants included in the study stated that they had a superficial relationship and did not share their secrets while establishing a new relationship, based on their experiences from their previous relationships. It has emerged that they attach importance to social assistance in their self-transcendence experience and that this situation makes them feel good when they support others. A variable difference was found between unbelief and religiosity in terms of belief, and some participants emphasized the importance of belief in the search for meaning in life, while others emphasized that it was not important. A wide variety of views were reached on the theme of success, and it varied in a spectrum ranging from having a place to stay to having a career. It is possible to say that women between the ages of 40-60 have different meanings in life, and that each search for meaning has an importance for the individual, at a level that supports the view that the theme of the meaning of life is "the meaning of life as much as the number of people". In the theme of self-acceptance, they admitted that they did not experience intense regret for their inexperience in their past lives and stated that they built themselves today. In the theme of intimacy, by emphasizing the importance of relationships based on trust, the view that old relationships are safe has emerged. In the theme of death, they stated that they would complete their tasks when they saw their children stand on their feet in life. The theme of existential emptiness, they defined being alone as being in emptiness and being alone, and they expressed that this situation was painful. In addition to these themes, it has been observed that traditional motherhood patterns are effective in motherhood, regardless of education and income levels.

It has been observed that the themes of relationship, self-transcendence, meaning of life, self-acceptance, intimacy and death are compatible with the literature, but the themes of religion and spirituality, success and death differ from the literature.

Keywords: Middle Age Women's Psychology, Women's Search for Meaning, Logotherapy.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Önem.....	9
1.4. Varsayımlar	12
1.5. Sınırlılıklar	12
1.6. Tanımlar	13

İKİNCİ BÖLÜM	15
İLGİLİ LİTERATÜR	15
2.1. Gelişim Psikolojisi Açısından Yetişkinlik Dönemi.....	15
2.1.2. Orta Yetişkinlik Dönemi.....	16
2.1.3 Gelişim Kuramlarında Orta Yetişkinlik Dönemi	17
2.2. Kadın Psikolojisi ile İlgili Yaklaşımlar	25
2.3. Varoluşçu Psikoloji.....	30
2.3.1. Victor Frankl ve Logoterapi.....	33
2.3.2. Irvin Yalom ve Varoluşçuluk	36
2.4. Yaşamın Anlamı ve Arayışı	37
2.4.1. Logoterapinin Temel Kavramları	43
2.4.2. Yaşamın Anlamı ve Arayışı ile İlgili Araştırmalar	50
2.4.3. Kadınların Yaşamda Anlam Arayışı Araştırmaları	60

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	62
YÖNTEM	62
3.1. Araştırmanın Deseni	62
3.2. Çalışma Grubu.....	62
3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı	64
3.4. Verilerin Çözümlemesi	65
3.5. Araştırmacının Rolü	65
3.6. Geçerlilik Güvenirlik	66
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	68
BULGULAR	68
4.1. Fenomenolojik bulgular	68
4.1.1. Tema 1: İlişki.....	69
4.1.2. Tema 2: Kendini Aşma	78
4.1.3. Tema 3: Din ve Maneviyat.....	85
4.1.4. Tema 4: Başarı.....	90
4.1.5. Tema 5: Yaşamın Anlamı	96
4.1.6. Tema 6: Kendini Kabul.....	102
4.1.7. Tema 7: Yakınlık	108
4.1.8. Tema 8: Ölüm.....	114
4.1.9. Tema 9: Varoluşsal Boşluk	120
BEŞİNCİ BÖLÜM	130
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	130
5.1. Anlam Arayışına Dair Sonuç ve Tartışmalar	130
5.1.1. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair ilişki paternlerine ilişkin tartışma ve sonuç.....	136
5.1.2. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair kendini aşma deneyimlerine ilişkin tartışma ve sonuç.....	141
5.1.3. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair inanç durumlarına ilişkin tartışma ve sonuç.....	144
5.1.4. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair başarı durumlarına ilişkin tartışma ve sonuç.....	148

5.1.5. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına ilişkin tartışma ve sonuç.....	152
5.1.6. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair kendini kabul durumlarına ilişkin tartışma ve sonuç.....	155
5.1.7. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair yakınlık temasına ilişkin tartışma ve sonuç.....	158
5.1.8. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair ölüm temasına ilişkin tartışma ve sonuç.....	160
5.1.9. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair varoluşsal boşluk temasına ilişkin tartışma ve sonuç.....	162
5.1.10. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair annelik algılarına ilişkin tartışma ve sonuç.....	166
5.2. Öneriler	161
KAYNAKÇA.....	162
EKLER.....	196
ÖZGEÇMİŞ	200

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Böhler'in İnsan Gelişim Dönemleri.....	21
Tablo 2.2: Levinson'un Erkek Yetişkinlik Dönemleri.....	23
Tablo 2.3: Gould'un Genç Yetişkin Dönemleri.....	24
Tablo 3.1: 40-60 Yaş Arası Kadın Mülakat Tablosu.....	63



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 4.1: Araştırmaya İlişkin Temalar.....	69
Şekil 4.2: İlişki Teması ve Alt Temaları.....	69
Şekil 4.3: Kendini Aşma Teması ve Alt Temaları.....	78
Şekil 4.4: Din ve Maneviyat Teması ve Alt Temaları.....	85
Şekil 4.5: Başarı Teması ve Alt Temaları.....	91
Şekil 4.6: Yaşamın Anlamı Teması ve Alt Temaları.....	97
Şekil 4.7: Kendini Kabul Teması ve Alt Temaları.....	103
Şekil 4.8: Yakınlık Teması ve Alt Temaları.....	109
Şekil 4.9: Ölüm Teması ve Alt Temaları.....	115
Şekil 4.10: Varoluşsal Boşluk Teması ve Alt Temaları.....	121

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt: Aktaran

Çev: Çeviren

Ed: Editör

Sf: Sayfa

Vd: Ve Diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Varolduğu gününden itibaren insanın kendini, yaşadığı evreni ve diğer insanları anlama gayreti içinde olmuştur. Çok çeşitli alanlarda anlam arayışını sürdürmüş ve manevi bir tatmine ulaşmayı hedeflemiş olabilir. Kimi zaman insan kendine ve içinde yaşadığı dünyaya ait bilgiye ulaşmaya çalışmıştır. Anlam arayışındaki kişinin amacı kendi varlığını anlamlı bir zemine yerleştirerek evreni yordamak olabilir. Eğer doruyurucu bir anlam keşfetmezse bazı problemlerle karşı karşıya gelmesi olasıdır. Kimi zaman bu problemleri aşamayan insan yaşamın değersizliğine dair bir düşünce geliştirebilir ve yaşamını sonlandırmaya doğru savrulabilir (Akıncı, 2002: 12).

Ryan ve Deci (2000: 69) temel ihtiyaçları “özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik” olmak üzere üç kavramla açıklamaya çalışmışlardır. Ancak “anlamlılık ve benlik saygısının” temel ihtiyaçların dışında tutulması tartışılmaya açılmıştır. Çünkü onlara göre, hayatın anlamı “temel psikolojik ihtiyaçları” tamamlayıcı unsurlardır. Bu bağlamda anlam arayışı “yakın ilişkiler kurarak, amaçlı etkinliklerle ve değerlere bağlanma gibi eylemlerle” tanımlanabilir. Temel psikolojik gereksinimin belirlenmesinde iki kriter olduğu öne sürülmüştür. Psikolojik gereksinim yerine getirilmediğinde belirgin bir eksiklik yaşanıyorsa ve iyi oluş durumu bu eksiklikten etkileniyorsa psikolojik gereksinimden bahsedilebilir.

Hayatın anlamına dair pek çok farklı görüş vardır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 6) hayatın anlamı ve hayatın amacı kavramlarının girift bir yapı olduğunu ve bir arada değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir. Geçtan’a (1995: 129) göre genel itibariyle hayatın anlamı kişinin amaçlarını, kişisel ve dış dünyaya dair düşünceleri ile hedeflerine erişebilmek adına geliştirdiği alışagelmış davranış örüntülerini kapsamaktadır. İnsanların içinde buldukları yaşam süresince hedefler oluşturup ulaşmaya çalıştığı söylenebilir. Bu hedefler, bir iş ve meslek, sosyal uyum ve içinde bulunduğu topluma ait olma şeklinde sıralanabilir. Bu süreç içerisinde kişi, bazen geçmişindeki yanlış ve doğru davranışlarını gözden geçirmekte, bazen de geleceğe dair bilinmezlik içinde kaygı duymaktadır. Ancak tüm bu değerlendirme ve

kaygıya rağmen herkes hayatın içinde varlığını sürdürmeye devam ederek tüm deneyimlerinin gerekliliğine inanıp veya olumsuz duygu geliştirerek çeşitli anlamlar yükleyebilmektedir.

Logoterapi kuramı ile insanların yaşamlarındaki anlam arayışının önemini vurgulayan Frankl (2014: 122) yaşamda oluşturulan hedef ve amacın, anlam oluşturmadaki öne çıkan unsurlardan olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir yorumda Stegar (2009: 679) hayatın anlamının, bireylerin yaşam deneyimlerinden kendilerine özgü değer kalıpları oluşturduklarını buna bağlı olarak olayları yorumladıklarını ve yaşam enerjilerini bu bağlamda kullandıklarını öne sürmüştür. Ancak Yalom (2001: 565) yaşamda oluşturulması gereken hedefler konusunda bireyin anlam doyumuna ulaşabileceğini söylemiştir. Adler (2015: 125) ise oluşturulan amaç uğruna bireyin mücadeleye gireceğini ancak bunun içgüdüsel değil, yaşamda kendiliğinden geliştiğini öne sürmüştür. Yaşamdaki üç görevin, iş ve meslek edinmenin, sosyal yapıya uyumlu yaşamanın, sevgi ve saygı ölçüğünde bir evlilik ilişkisinin bireyin gelişiminde ve hayatı anlamlandırmada katkı sunduğunu ifade etmiştir. Söz konusu ödevlerin kişinin hayatındaki rasyonalityi belirlediği ve yaşam krizlerini yine bu ödevlerin oluşturduğunu öne sürmüştür. Her bireyin çözüm olarak ortaya koyduğu sonuca göre yaşamlarına ne ölçüde anlam kattıklarının ölçülebileceğini söylemiştir. Bu bağlamda (Adler, 1997: 8) insan sayısı kadar hayatın anlamı olduğunu düşünmektedir. İnsanların yüklediği anlamlar mükemmel değildir ve tamamıyla yanlış olarak değerlendirilmemelidir. Tüm çıkan sonuçlara bakarak, iyi anlamın güçlü yönü ve kötü anlamın zayıf yönü tespit edilebilir.

Birey yaşamını anlamlandırma süreçlerinin farkına varması ve anlamlandırmaları ayırt edebilmesi olası anlam hatalarını düzeltebilmesi için önemlidir (Adler, 2014: 15). Kişilerin hayatlarındaki anlamda yanlışlıklar olsada, alışageldikleri davranış kalıplarını değiştirmek istemeyebilirler. Hayatın anlamına yüklenen yanlış anlamların kökeni konusunda çocukluk yaşantılarındaki ilk anılara işaret etmiştir. Kişinin ilk anıları yaşam ideallerini ve doğasını tanımak için oldukça önemlidir. İlk anılar mutlaka önem bir olayın anısı olup olmadığına bakılmaksızın kişinin anıyı nasıl hatırladığı, nasıl anlamlandırdığı, bugüne ve geleceğe dönük yüzü için hangi anlamı içerdiği önemsenir (Adler, 2003: 26). Adler'e (1997: 7-17) göre kişinin hayatını anlamlandırma durumunda hatalı anlama yol açan üç yaşam tipinden bahsetmiştir.

Kişinin ilk çocukluk yaşantısında “yetersiz organla dünyaya gelmesi, şımartılmış bir çocuk olması, ihmal edilmiş çocukluk yaşantısının olması” durumunda hatalı anlam yüklemeye olasılığının artacağını öne sürmüştür. “Yetersiz organla dünyaya gelen” bireyler üç ödevi başarıyla yerine getiremeyerek hayatı hatalı anlamlandıracaklarını ifade etmiştir. “Meslek sahibi olmak, toplumla uyum sağlamak, sevgi ve eşitliğe dayalı bir evlilik gerçekleştirebilmek” görevlerini yapamayan bireyler bazı sorunlarla yüzleşebilir. Eksiklik ve yetersizlik duygusuyla birey başka insanlarla kendini mukayese ederek “yılgınlık duygusuna” sürüklenebilirler. Kişi bir süre sonra üç ödevi gerçekleştirecek yaşam enerjisini de yitirecektir.

Hayatı hatalı anlamlandırmaya neden olan ikinci neden olarak “ şımartılmış çocuk” olgusundan bahseden Adler (A.g.e.: 19-20) her isteği sorgulanmadan yerine getirilen, hiçbir gayrete girmeden korunarak yüceltilmiş bir konuma getirilen çocuklar olarak tanımlar. Yetişkinlik döneminde aynı ilgiyi göremediği durumlarda sorun yaşayacağını ön görmek zor değildir. Bu kişilerde hayatın anlamı koşulsuz kayırılma ve birinci olmak durumudur. İsteddiği davranışı bulamadığı zamanlarda “herkes bana karşı” düşüncesini geliştirerek hayatına hatalı anlam yükleyecektir. Üçüncü neden olarak, ihmal edilmiş çocuklar ise sevgi ve ilgi yoksunluklarını hatalı yorumlayarak güvensiz bir ilişki ağı geliştirir. Başkalarına karşı geliştirdiği güvensizlik durumu kendi benliğine karşı da gelişecektir. Üç görevi yerine getirme durumunda sorunlar yaşayarak hayatın anlamına ulaşmada sıkıntı yaşayabilir.

Pozitif psikoloji kapsamında hayatın anlamını “iyi oluş, yaşam doyumu ve benlik saygısı” gibi kavramlarla ilişkilendiren bir çok araştırma yapılmıştır (Debats, Drost ve Hansen, 1995: 360) ; Mascaro ve Rosen, 2006: (168) ; Pan, Wong, Joubert ve Chan, 2007: 740) ; Steger ve ark., 2008: 207) ; Zika ve Chamberlian, 1992: 133). Bu kavramların temel psikolojik gereksinimlerle alakalı bütümleyici unsur olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Bu düşünceden hareketle hayatın anlamının “kendini toparlama gücü ve ego sağlamlığı” kavramlarının baş etme becerisine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yaşamda anlam arayan bireylerin, yaşamda karşılaştıkları zorluk derecesi fark etmeksizin, baş etme becerilerinin ve travmanın ardından iyileşme olasılıklarının, yaşamlarında anlam arayışı olmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Debats ve ark., 1995: 359 ; Demirbaş ve Keklik, 2011:

133). Hayatında anlam arayışı içinde olan bireylerin, ne tür travma yaşadığına bakmaksızın baş etme becerilerinin gelişmiş olmasıyla iyileşme oranlarındaki başarıya dair çalışmalar mevcuttur (Park, 2010: 257; Park, Riley ve Snyder, 2012: 198; Schnell ve Becker, 2006: 117; Steger ve Crystal, 2012: 61).

Hayatın anlamı konusu “anamlılık” kavramı üzerinden değerlendirilirken, bireyin hayatının anlamının olmaması ise anlamlılığın tezatı olan “anlamsızlık” kavramıyla betimlenmiştir. Kavramın içeriğini bireyin “hedepsizliği, plansızlığı ve yönsüzlüğü” oluşturmuştur (Harlow ve Newcomb, 1990). Varoluşçu kuramın aynı kavramın “varoluşsal boşluğun ve varoluşsal nevrozun” sebebi olabileceğine değinmiştir (Yalom, 2001: 566). Bu konu araştırmacıların da dikkatini çekmiş ve “anlamsızlık ile ruh sağlığı” arasında bir ilişki olup olmadığı çalışılmış ve pozitif ilişki olduğu gözlenmiştir (Steger ve ark., 2006: 83). Psikolojik destek alma oranlarına bakıldığında hayatında anlam yoksunluğu yaşayan bireylerin, duymayanlara göre daha fazla destek başvurusunda bulunduğu gözlenmiştir (Batista ve Almond, 1973: 410). Diğerlerine göre daha kırılğan olan, ikili ilişkilerinde doyum yaşayamayan ve kendi yaşamlarının kontrolünü sağlayamayan bireylerin anlam arayışına daha fazla ihtiyaç duyduğu gözlenmiştir (Steger ve ark., 2008: 220).

“Yaşamda anlam” bireyin içinde olduğu hayatı anlamlandırmasına neden olan bir hedef veya yaşam amacına sahip olduğunda söz konusu olabileceği öne sürülmüştür. “Yaşamda anlam arayışı” ise bireyin yaşamını önemli kılacak, anlam oluşturma ve hedef bulmaya dönük istek ve eylem içinde olma durumu olarak tanımlanmıştır (Steger, 2009: 682). Her ne kadar “yaşamda anlam arayışı” ve “yaşamın anlamı” kavramları bir arada değerlendirilebilir gibi görünse de birbirinden farklı ve bağımsız kavramlar olduğu düşünülmektedir (Steger ve ark., 2006: 91). Burada bir ikilem ile karşılaşabiliriz. Birey yaşamındaki sorunların ardından bir anlam arayışına girdiğinde, ulaştığı yeni anlamın olumsuz deneyim öncesindeki anlama göre kabul edilebilir seviyede artış olduğu gözlenmiştir (Davis, Wortman, Lehman ve Silver, 2000: 497).

Bugün gelinen noktada “hayatın anlamı” kavramı psikolojik iyi oluşa katkı sunarken aynı zamanda sağlıklı psikolojiyi de koruyucu görevi üstlendiği söylenebilir. Özellikle ergen çalışmalarındaki gözlemler, koruyuculuk özelliğini ön plana çıkardığı yönündedir (Brassai, Piko ve Steger, 2011: 45). Steger’e (2012: 62) göre hayatın

anlamı inşa edilebilir ve geliştirilebilir özellikler barındırmaktadır. Ama her koşulda bireysel farklılıkları da barındırmaktadır (Battista ve Almond, 1973: 422).

Hayatın anlamlandırılması veya anlam arayışının tüm insanlar için gerekli olduğu söylenebilir. Bu duruma kadın ya da erkek, cinsiyetten bağımsız bir gereksinim de denilebilir. Her toplum ve kültür kendine has “toplumsal cinsiyete” ait rol kapsamı belirlenmiş ve her insan içine doğduğu toplumun koşullarına göre şekillenir, denilebilir. Kendine ve etkileşim halinde olduğu diğer insanları öğrendiği kodlarla anlamlandırır. Toplumun yüklediği cinsiyetçi roller ve bireyin algısı bu yönüyle yaşamın önemli yapı taşlarından biridir denilebilir. Çünkü toplumun beklentisiyle birey çeşitli rol modeller aracılığı kimliğini belirler (Sankır, 2010: 1-26).

Toplumun cinsiyet kodlarına etki eden unsurlardan birisi de kültürel dil kalıplarıdır. Kültüre ait dil kalıplarına bakarak o ülkede yaşayan kadınların “kadın olmanın anlamına” dair özne durumları veya toplumdaki statüleri anlaşılabilir. “Kadın” sözcüğünü bu anlamda değerlendirdiğimizde, bu kavramın karşılığını bireylerin konuşmalarında, yaptıkları açıklamalarda ve geliştirdikleri söylemlerde bulabiliriz (Elçi, 2011: 1-28). Sosyolojik, yasalar ve “toplumsal cinsiyet” bağlamında değerlendirildiğinde kadın “sosyal eşitsizliklerin birinci mağduru” olarak değerlendirilir. Bu mağduriyet durumunun giderilmesi adına sürekli önlem alınması gereken bir grup olarak bilinir. Kadın algısının genel olarak, ikinci sınıf, baskıya maruz kalan, çalışma hayatında bile olsa ev işlerini de yapmak zorunda olan, karşı cins ve ataerkil kültürle mücadele ederek var olmaya çalışan bir durumda olduğu öne sürülmüştür. Kadın araştırmaları kapsamındaki kadın olgusu, devletin yasalarıyla, töre veya dini yaptırımlarla yaşamın çoğu sahasında engellenen birey olarak işlenmektedir (Dökmen, 2003: 112; Sakallı, 2003: 3). Bu genel tarifin dışında daha özel tasnifler de yapılabilir. Modern-geleneksel, batılı-doğulu, çalışan-ev kadını, eğitilmiş-eğitimsiz gibi çeşitli durumlar içinde değerlendirilebilir. Yaşam içindeki konuşmalara bakıldığında bu ikililemelere dair birçok yorum yapılabilir. Çalışma hayatının içinde olan kadınların, kendi yaşamlarında söz hakkı olduğu, bu durumun mutluluklarını olumlu yönde etkilediği veya doğuda yaşayan kadınların batıdakilere göre daha az değer gördüğü gibi genel ifadelerle rastlanabilir. Kadın cinsiyeti hakkında olumsuz söylemlerde bulunarak, kurtarılması gereken bir grup olduğu vurgusu yapmak sıradanlaşmış olabilir. Tartışılması gereken durum aslında kadının sadece ezilmişliği

üzerinden konuşmanın gereksizliği olmalıdır, denilebilir (Sanders, Dodder ve Webster, 2001: 523). “Toplumsal cinsiyet rolleri” bağlamında kadın olgusu ile ilk ilişkilendirilen kavram “annelik”tir (Donath, 2015: 343). Kadının fiziksel ve biyolojik yapısı baz alınarak atfedilen annelik durumu her kültürde farklı karşılık bulmuştur. Biyolojik ve duygusal yaşantıları kapsayan anneliğin en önemli unsurunun sorumluluk olduğu ifade edilmektedir (Miller, 2005: 25). Bir kadının anne olma sürecinin gebelikle başlayan, biyolojik değişimlerle devam eden ve gebeliğin sonlanmasıyla birlikte bebeğin tüm gereksinimlerinin yerine getirildiği bir durum olarak betimlenebilir. Annelik rolüyle kadına atfedilen durumun “sorumluluk” duygusuyla bağdaştırılması ve “annenin içinden geliyor” düşüncesini bir araya getirmektedir (Sever, 2015: 73). Birçok kültürde aneliğe kutsallıkla birlikte “fedakarlık” teması da yüklenmiştir. Bu özelliği nedeniyle kendine ait bir yaşamının olmayışı yadırganmaz hatta tüm ailesine adanmış bir yaşam normalleştirilir (Kaya ve Karadağ, 2016: 40).

Kadın, anne olduğunda kendine ait taleplerinin olmaması gerektiği, görüşü yerleştirilmeye çalışılmıştır. Annelik kavramını bugüne kadar atfedilen anlamının dışına çıkarılması ve başka sorunlarının incelenmesi gereklidir (Bahar, 2019: 3-4). Anne ve çocuğu arasında kurulan bağ ile fiziksel farklılıkları aracılığıyla babalardan ve çocuksuz kadınlardan ayrışmasının evrensel içgüdü olduğu öne sürülmektedir. “Anneliğin sosyal inşası” üzerinde yapılan araştırmalarda, kadının annelik özelliğine doğuştan sahip olduğu hipotezine karşı durarak, annelik kavramının önemsenmediği sosyal içeriklere dikkat çekmişlerdir. Çalışmada ayrıca değişen toplumsal yapıyla birlikte, geleneksel söylemlerin değiştiğine, anlam inşalarının güncellenmesine vurgu yapılmıştır (Sardadvar, 2010: 1134).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kadına yüklenen anlam ve hayatın anlamına dair farklı çalışmaların olduğu ancak bu iki farklı kavramın bir araya getirilmediği görülmektedir. 26 yaş üstü 21 kadın katılımcıdan oluşan, “ Türkiye’de yaşayan kadınların söyleminde kadın olmanın analizi” yapılmıştır. Bu söylem analizine göre “kadın olmanın anlamına dair” çeşitli ikilemler tespit edilmiştir. “eğitimli kadın / çocuğunun annesi olan kadın, kadın erkek eşittir / kadın ve erkek doğaları itibarıyla eşit olamazlar, kadın olmak güzel bir şey / kadın olmak kötü bir şey, ipler kadının elinde / çaresiz kadınlar” biçiminde belirlenmiştir (Elçi, 2011: 1-28).

Hayatın anlamına dair yapılan çalışmalarda ise “orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikosoyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örnekleme” (Soylu, 2016: 5). “İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişki” (Aydın, 2015: 2148). “Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din” (Bahadır, 1999: 188) gibi hayatın anlamına dair araştırmalara rastlanmış ancak özellikle ülkemizde yapılan araştırmalarda kadının yaşamındaki anlam arayışına dair kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yaşam var olduğu sürece insan yaşamında anlam arayışı da varlığını sürdürececek bir kavram olacaktır. Yaşamda anlamsızlık olduğunda kişilerin yaşamında ruhsal gerilimlerin yaşanması olasıdır. Bu durum bireyi yaşamına anlam yüklemeye zorunlu kılacaktır. Buradaki fark, her bireyin kendi yaşamına yüklediği anlamın çeşitliliği olabilir. Türkiye’de toplumun sosyokültürel yapısı göz önüne alındığında kadına yüklenen anlam, gelişim görevleri, annelik durumu, yaşamdan beklentileri, kendine yönelik hedef ve amaç oluşturması gibi kendi yaşamlarındaki anlam arayışının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu anlamda Türkiye’de 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışını incelemek çalışmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yaşamdaki anlam arayışı ve amaç edinme kavramları Logoterapi’nin kurucusu Frankl (2014: 12) tarafından en fazla ifade edilmiştir. Genel izahati ise kişilerin yaşamda karşılaştıkları zorluklar karşısında verdikleri tepkilere şekillendiğine vurgu yapmıştır. Frankl’ın yolunu açtığı anlam arayışı çalışmalarında araştırmacılar kişinin yaşamdaki anlam arayışı deneyimlerinin yaşamdaki varolma biçimlerini ortaya koyduğunu öne sürmüşlerdir (Thompson, Sobolwe-Shubin, Graham ve Janigian, 1988: 53). Anlamla ilintili tanımlar, kişinin kendisi ve diğerleriyle, hayatla ve dış dünyayla ilişkisi ve ölüm kavramları (Yalom, 2001: 99) hedefleri ve yaşam seçimleri (Ryff ve Singer, 1998: 26), kendini aşma, kendini kabul ve yakınlık durumları (Wong, 2009: 92) araştırılmaya değer görülmüştür.

Yaşamda anlam arayışı biçimlerinin çok çeşitlilik göstermesi nedeniyle evrensel bir “yaşamın anlamı” tanımı yapılamamaktadır. İnsanlar kendi yaşamlarının anlam arayışını ifade etmek için halihazırdaki tanımlardan faydalandıkları gibi eski tanımların

yerini alacak yeni kaynak arayışına da girmişlerdir (Steger ve Fraizier, 2006: 98). Dolayısı ile hayatın anlam arayışına dair yapılmış her tanımı özgün değerlendirmek mümkündür (Kenyon, 2000: 45). Bazı araştırmacılar yaşamda anlam arayışını iki açıdan değerlendirmiştir. Birincisini psikolojik sağlamlığın oluşturduğunu öne sürerken ikincinin ise yaşamdaki başarısızlıkları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul ederek yeniden başlamaya teşvik edebileceğini ifade etmişlerdir. Üçüncü görüş ise her iki olasılığı kapsar (Baumeister, 1997: 168).

Hayatın anlamı her birimiz için aynı mı? Sorusu sorulmuş ve çeşitli yanıtlar alınmıştır. Göka (2013: 108-109) bu görüşün her iki durumda da kabul edilebileceğini, insanların yaşama farklı anlamlar yükleyebileceğini ifade ederken diğer yandan bir kısım insanın yaşamda anlam bulamadığı anlamına gelebileceğini ifade etmiştir. Anlam kavramını bilişsel bir süreç olarak değerlendirmekten ziyade varoluşsal bir alana ait olduğunu söylemek mümkündür. Varoluşsal alandan kast edilen ise ruhsal yapının özellikleridir (Bahadır, 2011: 22). Eğer yaşamda bir anlam arayışı varsa bu durum 40-60 yaş arasındaki kadınlarda nasıldır?

Kadınların gelişim evrelerine göre orta yaş dönemi olarak tanımlanan süreçte hangi düzeyde oldukları tartışılarak, İstanbul'da yaşayan evli ve çocuğu olan, eşi hayatta olan ya da olmayan, demografik yapıları, farklı eğitim durumları, çalışma durumları, meslekleri ve inanç düzeyleri farklı kadın katılımcılarla yapılması planlanmıştır. Bu çerçevede 40-60 yaş aralığındaki kadınların yaşamlarındaki anlamı nasıl inşa ettikleri belirlenmeye çalışılacaktır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıda verilen alt amaçlara cevap aranmıştır:

- 1- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki ilişki paternleri nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 2- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki kendini aşma deneyimleri nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 3- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında inanç durumları nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 4- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında başarı durumları nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 5- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında benzerlik ya da farklılık var mıdır?

- 6- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında kendini kabul durumları nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 7- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında yakınlık durumları nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 8- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında ölüme bakış açıları nasıldır, yaklaşımlarında benzerlik ya da farklılık var mıdır?
- 9- 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında varoluşsal boşluk algıları nasıldır, yaklaşımlarında farklılık ya da benzerlik var mıdır?
- 10-40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında annelik algılarına göre bir farklılık ya da benzerlik var mıdır?

1.3. Önem

Kadın araştırmalarına bakıldığında, kadının öncelikli olarak iki yönüne; dezavantajlı durumu ve annelik olgusuna vurgu yapıldığı görülmektedir. Geçmişten günümüze toplumların gelişmişlik düzeyleri artsa da hali hazırda kadınlar bir takım ayrımcılıklara ve şiddete maruz kalmaktadır (Moroğlu, 2009: 3). Toplumsal rollerle çevrelenen kadının kendini ortaya koyabilmesini zorlayan anlayış, insani gelişmişlik ölçeğinde yasalarla korunmaya alınsa bile uygulama zorluğu süregelmektedir. Kadını koruma altına almaya yönelik yaklaşımlarda kadının erkeğe oranla fiziksel farklılığı öne sürülmüştür. Erkeğin kadına olan üstünlüğü erkek egemen toplumların birincil sebebi olmuştur. Bu farklılık her iki cinse yüklenen rol ve sorumlulukların da farklılaşmasına neden olmuştur. Farklı kültürler incelendiğinde de erkeğin yüceltiildiği, kadının ise dezavantajlı durumda bırakıldığı görülmektedir (Moroğlu, 2016: 287).

Bugüne kadar kadınlarla ilgili birçok araştırma yapılmıştır. “Kadının özne olma sürecine dair bir okuma: Simone De Beauvoir kadın doğulmaz kadın olunur.” Simone de Beauvoir'nın “İkinci Cins” adlı yapıtına dair bir okumayla, “kadın öznenin ikincil konumunun ardındaki nedenler” araştırılmıştır (Beauvoir1993'dan akt., Aydın, 2017: 1). Erkek egemen dünyada kadınlara “hareketsiz ve pasif varlık” rolü yüklenmiş, böylece kadın kendini “öteki” olarak konumlandırmak zorunda kalmıştır. Bu durumda kadının “düşük değerli” olarak anılması kaçınılmazdır (Beauvoir, 1993: 142). Simone De Beauvoir, kadının bu ikincil durumunu “olgular, mitler, biyolojik veriler, psikanalizm, tarihsel materyalizm” çerçevesinde incelemiş ve bu bakış açısının yetersizliğini ispatlamaya çalışmıştır (A.g.e: 3).

“Türkiye’de üniversite mezunu kadınların kadın hakları konusunda duyarlılıkları ve kadın örgütleri ile iletişimi” başlığında “kadın hakları” konusunun ülkemiz ölçeğinde, üniversite mezunu kadınların örgütsel bağlamda yaptıkları çalışmalar ele alınmıştır. Çalışmada, ülkemiz ölçeğinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin üniversite mezunu kadınlarda da sağlanamadığı ve sivil toplum hareketlerinin bu eşitsizliğin giderilmesinde yeterli katkı sunamadı sonucuna ulaşılmıştır (Akkaya, 2016: 189).

Dindar kadınlarla ilgili yapılmış bir araştırmada, “Sünni İslam’da dindar kadınların konumu: Ankara’da kadınların kamusal dini pratikleri üzerine bir çalışma” konusu araştırılmış. “Sıradan dindar kadınların” ve “diyanete bağlı kuran kurslarında çalışan vaizelerin” yaşam pratikleri içinde “aile ve komşuluk” gibi özel alanlar ve “cami ve Kuran kursları” gibi kamusal alanlardaki sosyal ilişki ağlarını nasıl tesis ettikleri üzerine bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonunda dindar kadının, ibadet eyleminde bulunma durumunun sosyal çevresi açısından itibar ve statü kazandırdığı gözlenmiştir. Ancak dindar bir kadın olarak gündelik yaşamın getirdiği sorumluluklar göz önüne alındığında iş yükünün arttığı söylenebilir (Özdemir, 2017: 247-249).

Kadın ve güzellik kavramlarının sıkça yanyana gelmesi nedeniyle, “kadının güzellik standartlarının kaldırılması: Reklamlarda güncel kadın görüntülerinin araştırılması” konusu araştırılmış. Kadın ve güzellik kavramları konusunda bir farkındalık oluşturmak için, kadının “güzellik” durumunun basılı reklamlarda kullanılma biçimi, “güzellik miti çeşitleri” farklı güzellik anlayışının ortak ve ayrışan yönleri üzerine yapılmış çalışmalar görülmektedir. Kadının güzelliğinin reklamlarda kışkırtıcı unsur olarak kullanıldığı ve kadının cinselliğini öne plana çıkaran görsel kullanımının kadını cinsel obje olarak görülmesine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zmiric, 2014: 53).

Başka bir çalışmada “kadınların cinsiyet rol tutumları ve eşlerin kontrol edici davranışları üzerinden kadının güçlenmesinin belirleyicileri” üzerinde araştırma yapılmış ve yasal düzenlemeler incelenerek toplumdaki karşılıkları araştırılmıştır. Kadının eğitilmiş olması onun ekonomik olarak güçlenmesine neden olacağı ve ancak bu durumda “cinsiyet eşitsizliği” probleminin çözülebileceği öngörülmüştür (Atay, 2014: 95).

“Yönetici kadınlar ve orta yetişkinlik dönemleri arasındaki etkileşimin iş tatminleri üzerine etkisine dair görgül bir çalışma” ile ilgili bir araştırma yapılarak çeşitli yaş grubundan kadınların, içinde buldukları yaş dilimi ve iş tatmini bağlantısı

incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, orta yaş dönemindeki kadınların iş tatmin düzeylerini etkileyen birkaç faktör olduğu tespit edilmiştir. Birincisinin, kadının ilerleyen yaşını göz önüne aldığı iş değiştirememesi durumunu kabullendiği ve bu kabul durumunun iş tatminini pozitif yönde etkilediği gözlenmiştir. Bir başka faktörünse kadınların menopoz dönemine girmesiyle hormonal değişimlerin stabilleşmesinin iş tatminine olumlu yönde katkı sağladığı ifade edilmiştir (Titiz, 2016: 96-97). Kadının özne oluşu, sivil toplum hareketlerindeki yeri, dindar kadının sosyalleşme alanları, güzellik nesnesi olarak reklam unsuru olması, yönetici kadınların iş tatmini ve cinsiyet rolleri açısından birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir.

“Anlam arayışı” üzerinden yapılan araştırmalar incelendiğinde “yetişkinlik döneminde hayatı anlamlandırma ve dindarlık ilişkisi (Gaziantep örneğinde)” olduğu gibi cinsiyet ayrımı yapmaksızın belirtilen yaş dönemindeki her iki cinsiyetin dindarlıkla ilişkilendirilmiş bir “hayatı anlamlandırma” bağlantısının olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Hayatı anlamlandırmanın yetişkinlik döneminde, yaş gruplarına ve dindarlık durumlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak hayatı anlamlandırmada cinsiyet açısından önemli bir farklılık elde edilmiştir. Araştırmaya göre kadınların, erkeklere göre “hayatın anlam amacına ulaşma” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların bazı özelliklerinin bu sonuca etki ettiği gözlenmiştir. Erkeklere göre daha hassas olmalarının etkin olduğu düşünülmüştür (Aksoy, 2019: 49-50).

Yine başka bir araştırmada “günümüz insanının anlamsızlık sorunu bağlamında Frankl ve Fowler'da bireyin anlam arayışı” konusu dindarlık ve yetişkinlik düzleminde cinsiyet ayrımı yapmaksızın çalışıldığı görülmüştür. Bu araştırmada Frankl'ın logoterapi kuramındaki anlam arayışı kavramıyla Fowler'ın “iman gelişimi kuramı” birleştirmeye çalışılmıştır. Araştırmada Fowler'ın “anlam ve iman ilişkisinin” birbirinden ayrılamaz iki kavram olduğu ileri sürülmüştür. Yaşamı anlamlandırmak için iman kaçınılmaz koşul olduğu ifade edilmiştir (Sezen, 2009: 199-200).

Sadece yaş aralığı belirtilerek, 40-60 yaş arasındaki kadınların anlam arayışı ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle ülkemizde yapılan kadın araştırmalarında dikkat çeken ikinci konu ise kadının anne oluşu ve bu vasıfla yüklenen “sorumluluk ve fedakarlık” kavramlarıdır (Bahar, 2019: 3-4). Tarihsel süreç incelendiğinde, hemen hemen her kültürde annelik kavramının “doğal bakım verenler”

olarak kabul görmesi, kadınlık ve annelik kavramlarının eş anlamlı algılanmasının nedeni olarak görülebilir (Donath, 2015: 343). Feminist hareketlerin de inceleme konularının başında kadının ikincil durumu ve annelik konumu vardır. Annelik bu hareketin gelişimiyle beraber geleneksel annelik tanımının dışına taşınmaya çalışılmış ve sorgulanmıştır. Simone de Beauvoir'un 1940'lı yıllarda temelleri atılan geleneksel anne vurgusu, 1960-70'li yıllara gelindiğinde kutsallıktan ayrılarak çalışılması gerektiği düşünülmüştür. Günümüze gelindiğinde annelik kavramı "sınıf, ırk, cinsellik ve sosyal politika" gibi alanlarla örtüşen kısımları incelenmektedir (Akgün 2019'den akt., Bahar, 2019: 2).

Kadının kendi özne pozisyonunu belirlemede yaşadığı ikilemli durumdan çıkarak yaşamındaki anlam arayışında olma durumuna geçmesi incelenmesi gereken bir durumdur. 40-60 yaş aralığındaki kadınların, yaşamlarında neye tutunduğu, yaşam motivasyonlarının ne olduğu ve kendilerine dair bir yaşam amaçlarının olup olmadığı araştırılmıştır. Ericson'un (1984: 165) "üretkenliğe karşı durgunluk olarak tanımladığı bu dönemde kişi, kendine yöneldiğinde, kendinden sonraki nesil ve toplum için bir şey yapmadığını fark ettiğinde durağanlık yaşayabilir. Ayrıca belirlenen yaş dönemindeki kadınlarda hormonal değişimlerin göz önüne alınması gerekir (Kılıç, 2013: 148).

Bu nedenle araştırma 40-60 yaş arasındaki kadınların "yaş dönemindeki "değişimler de göz önünde bulundurularak yaşamlarında bir anlam arayışında olup olmadıklarını tespit etmek açısından önemlidir. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarının kadınlara yönelik yapılacak araştırmalarda kadınların gelişim dönemi odakta tutularak, kaynak oluşturma işleviyle, kadın araştırmalarına ve çalışmalarına, aile danışmanlarına, psikologlara, ışık tutacağı umulmaktadır.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya gönüllü katılan 40-60 yaş arasındaki kadınlar görüşme esnasında sorulan soruları samimi cevaplamışlardır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma;
- Çalışma grubu 40-60 yaş aralığındaki kadınlar ile sınırlıdır.

- Sadece İstanbul'da yaşayan kadınlarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Anlam:

Bilişsel süreç olarak “anlam” kavramı; “bir kelimenin, bir sembolün, işaretin, anlatımın, teorinin taşıdığı bilişsel ya da duygusal içeriktir” (Grünberg, 1970: 1). Başka bir tanım; “bir davranış veya olgudan anlaşılacak şey, bunların hatırlattığı düşünce veya nesnedir” (Demir ve Acar, 1997: 28). Bu bağlamda anlam kavramını; “bir şeyin anlattığı, bir işaretin, simgenin ilettiği kavramların tümü; kişiyi bir nesneye, bir duruma gönderen ve sözcük olarak ortaya konan şey, bir özneye bir nesne arasındaki ilişkiye içerik kazandıran bağ” olarak tanımlamak mümkündür (Cevizci, 1999: 55).

Yaşamda Anlam Arayışı:

Bireylerin yaşamlarının önemini, anlamını ve hedefini oluşturmak veya yükseltmeye dair oluşturulan potansiyel ve eylemlilik istemidir (Steger ve ark., 2008). Kişiden kişiye değişen ve yaşamdaki temel güdü olarak tanımlanan yaşamda anlam arayışı; sorunlara çözüm bulmak ve her bir birey için, süregelen biçimde yaşam sorumluluğunu üstlenmek anlamına gelmektedir (Frankl, 1967: 3).

Hayatın anlamı ile amacının birbirini tamamlayan iki kavram olarak tanımlanabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 7). Ayrıca yaşamın amacını, kişinin kendini gerçekleştirmesinde bireysel değerliliğini ve genel amaçlarını kapsadığı biçimde tanımlanır (Dik, Steger, Gibson ve Peisner, 2011: 60). Yaşamın amacını, bireyin kendisi dışındaki dünyanın varlığını kabulle birlikte, kendi adına başarı elde etmek için bile değiştirmeyeceği “genel bir niyet” olarak tanımlanır.

Anlamsızlık:

Bireyin yaşamındaki anlam yoksunluğudur (Frankl, 2013: 56). Anlamsızlık kavramı, bireylerin amaçsız, yönsüz ve plansız hissettikleri bir durum olarak tanımlanabilir (Harlow ve Newcomb, 1990: 388). Sonuçsuz bir anlam arayışı ya da olumsuz bir sonlanma anlamında kullanılan anlamsızlık; “kişinin varoluşu ile ilgili içinde

bulunduğu bağlam arasında anlamlı bir ilişki bulamadığı zaman ortaya çıkan yaşantı” biçiminde tanımlanmıştır (Cüceloğlu, 1999: 402).

Kadınlarda Orta Yetişkinlik Dönemi:

Dönem kavramı gelişim psikolojisinde, yaş döngülerindeki ayırt edici özellikleri tanımlamak için kullanılır. Ayırt edici özelliklerin gelişim aşamaları “dönem” olarak tanımlanır (Arnett, 2000: 470). Gelişim psikologlarınca belirlenen orta yaş geçiş dönemi 40-45 yaş olarak belirlenmiştir (Kılıç, 2013: 102).

Levinson’un (1996: 11) yaptığı araştırmada, çeşitli meslek gruplarından kadın ve erkek katılımcıların, yaşam biçimlerinde, geçiş ya da kalıcı dönemler olduğu belirlenmiştir. Orta yaş dönemine giren her birey gençlik yıllarının geride kaldığının bilincindedir. Bu farkındalık olaylar karşısındaki tutumlarına da yansımaktadır. Yaşamı sorgulamanın arttığı bu dönemde kişi gelecek yaşamı ile ilgili kararlı davranma zorunluluğu hisseder. Birçok şeyin sonlandığı bu süreçte bazen daha güçlü başlangıçlar da yapılabilir (Arnett, 2000: 471).

Orta yetişkinlik dönemindeki kişi mesleki olarak üretkenliğinin en yüksek olduğu dönemi yaşamaktadır. Bu dönemde tecrübeleri sayesinde mesleki olarak, karar alma becerisi kazanmıştır (Onur, 2004: 249).

Orta yaş döneminde kadınlarda oluşan hormonal değişimlere bağlı olarak fiziksel ve psikolojik farklılıklar görölmeye başlar. “Yaş dönemi bunalımı” ya da “klimaterik dönem” olarak tanımlanır. Doğurganlığın sonlandığı dönem olan “menopoz” dönemi başlar. Kadınlar bu dönemde sıklıkla; terleme, üşüme, sıcak basması, boğulma hissi ve nabız artışı gibi nedensiz huzursuzluklar yaşayabilir (Kılıç, 2013: 148-149).

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Gelişim Psikolojisi Açısından Yetişkinlik Dönemi

Latince büyüme anlamında kullanılan “adolescere” fiilinden türemiş olan “adult” yetişkin anlamında “büyümüş” demektir. Yani “yetişkin” kişinin “büyümüş” olduğu kabul edilmiştir. Büyümüş olmak sadece fiziksel bir gelişimi değil, psikolojik olgunluğu da kapsadığı var sayılmaktadır. “Yetişkin kişinin” kavramsal karşılığı birçok toplumda iş ve eş seçimini tamamlamış birey olarak tanımlanmıştır (Onur, 2004: 149).

Pek çok kültürde “gelecek” diye tanımlanan çocuklar ve gençler önemsendir. Bu süreçlerin hızla geçmesiyle kişi kendini hiç de hazır hissetmediği orta yaşta bulur. Halbuki üretimin içinde olduğu, yaşam doyumu yüksek, sevmeye kapasiteleri olan birey, deneyimleri ve ürettikleri bakımından en verimli çağındadır. Bu nedenle orta yaş “Altın Çağ”, “Yeşil Yıllar”, “Üçüncü Yaş Dönemi” olarak tanımlanır (Öz, 2002: 19). Verimliliğini sürdüren birey mevcut kapasitesini sürdürebilme imkanı bulur. “Var olmak değişmektir, değişmek olgunlaşmaktır, olgunlaşma ise bireyin kendini sürekli yeniden yaratabilmesidir” (Yalom, 2001: 132). Yetişkinlik dönemi, bireyin fiziksel değişimleriyle sınırlanmayan, psikolojik değişimlerini de göz önüne alan bir süreçtir. Psikolojik olgunlaşmayı, yaş düzeyi ile belirlemeyi öneren psikologlar olduğu gibi görüş farklılığı ifade eden uzmanlar da olmuştur (Kurt, 2014: 13). Kültüre dayalı yetişkinlik tanımlarının farklılık göstermesiyle yetişkinliğin başlangıcına dair görüş ayrılığı vardır (Eryılmaz, 2015: 52). Gençlik dönemlerinin geride kaldığı, yaşamın üçte ikisinin yaşanacağı dönem olan yetişkinlik dönemi kritik bir eşiştir. Artık orta yaşlılık, yerini yaşlılığa bırakacaktır. Eş ve iş seçimi kararında olan birey artık bu dönemi tamamlamıştır. Bundan sonraki çabası mevcut düzenini koruma ve geliştirme olacaktır. Çocukları ile ilgilenmek, kariyerini yükseltmek, evliliğini sürdürmek gibi etkinliklerle günlük yaşamı çerçevelemektedir. Yeni süreç başarı, üretkenlik ve verimlilik sağlamaya dönüktür. Süreç olumlu sürdürülemezse kişinin yaşamında

“rekabet, işsizlik, yabancılaşma ve ev hayatındaki sorunlarla” baş etmek zorunda kalacaktır (Kılıç, 2013: 138).

Gelişim dönemlerinin bütünsellik içinde incelenmesi gerekliliği bilinirken, yetişkinlik dönemi psikolojik gelişim dönemine ait yapılmış araştırmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir (Onur, 2004: 5-6). Bu araştırmada gelişim dönemlerine göre yetişkinlik dönemi içinde orta yetişkinlik dönemi ele alınacaktır.

2.1.2. Orta Yetişkinlik Dönemi

Gelişim kuramcıları geçmiş yıllarda ağırlıklı olarak gençlik ve yaşlılık dönemi çalışmaları yapmış orta yaş dönemi ise gözden kaçırılmıştır. Özellikle kadınların orta yaşları konusunda son derece az sayıda çalışmaya rastlanmaktaydı. Bu boşluk fark edilerek tamamlanmaya çalışılmıştır (Baruch ve Brooks, 1984: 24). Kadın ve anlam arayışı çalışmalarının da geçmiş dönemlere göre biraz daha dikkat çektiği gözlenmiştir (Bailey ve Fernando, 2012: 140). Kadınların yaşamda varolma biçimleri genellikle feminizm üzerinden vurgulanırken, yaşamı anlamlandırma stilleri de yine bir başkaldırı gibi tanımlanmaya çalışılmıştır (Miller ve Toward, 1986: 67). Gelişim psikologları bu dönemin yaklaşık olarak 35-64 yaş arasını kapsadığını ifade etmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise orta yetişkinlik dönemini 45-59 yaş aralığı olarak belirlemiştir (Kılıç, 2013: 102). Levinson (1996: 3) ise 40-65 yaş aralığını, orta yaş ile ileri yaş dönemi arasında tanımlamıştır.

Yetişkinlik dönemini gelişim kuramcıları, genç yetişkinlik ve ileri yetişkinliğin ortasında konumladıkları için bu isimle kavramsallaştırmışlardır. Yaş aralığı olarak 40-45 ile 60-65 yaş dönemini kapsadığı belirlenen, bireyin yaşamının büyük bir bölümünü içine aldığı düşünülen gelişimsel süreçtir (Lachman, 2004: 314). Bu dönemle ilgili gelişim kuramcıları, fiziksel, dönemsel ve bağlamsal kapsamda değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir (Soylu, 2016: 14). Özellikle Avrupa ve ABD’de orta yaş grubundaki yetişkin nüfusunun artışıyla araştırmacıların dikkatini çekse de bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerine ait çalışmalar kadar bilgiye ulaşamamaktadır (Martin ve Zimprich, 2005, Lachman, 2004: 314). Yaşamın sorumluluklarının alındığı, karar verici durumda olduğu bu dönem “olgunluk dönemi” olarak tanımlanabilir. Bu dönemde kişi yaşamını tüm yönleriyle gözden geçirerek “üretim, verimlilik, birikim ve doyum” konularındaki başarısını sorgulamasını

sağlayacaktır. Çocuklarının büyümesiyle, onların yaşamdaki başarı ve duruşlarına katkı sağlamanın huzurunu yaşayacağı yerde, evden ayrılmalarıyla “boş yuva” diye tanımlanan “yalnızlık hissiyle” karşı karşıya gelmelerini sağlayacaktır (Kılıç, 2013: 138). Bu dönemdeki fiziksel değişim, ergenlikteki hız ve yaşlılıktaki ani çöküşün aksine daha yavaş seyreder (Ryff, Keyes ve Hughes, 2004’den akt., Soylu, 2016: 1). Deride kırışma ile saçların grileşmesi aynı dönemlere denk gelebilir. Kilo artışı ve boyun yavaş yavaş kısalması yine bu dönemin fiziksel özellikleri arasında sayılabilir. Ancak spor ve iyi beslenme ile yaşam biçimindeki sağlıklı seçimler bireylerin fiziksel değişimlerine olumlu yansiyabilir. Orta yaş döneminde kadınların ve erkeklerin fiziksel ve psikolojik dönüşümlerine etki eden önemli unsurlardan birisi de hormonal değişimler denilebilir (Kılıç, 2013: 147). Bu dönemde birey, yaşamında geride kalanları ve gelecekte olmasını istedikleri arasında bir köprü oluşturur denilebilir. Orta yaş döneminde kişi, yaşamının sonlanmasına yaklaştığını düşündüğü için meslek hayatını ve aile yaşamını gözden geçirdiği söylenebilir. Bu dönemde en belirgin alarm, “ciddi bir kaza, kayıp ya da hastalık” olması durumunda çaldığı ve bu kötü durum “alarm zili” olabilir. Geçmiş yaşamlarını yeniden gözden geçiren orta yaşa gelmiş olan birey, kendisini “güçlü, yeterli ve yetkin” hissebilirken, bazen de “acı verici” olarak değerlendirebilir (Lachman, 2004: 308).

2.1.3 Gelişim Kuramlarında Orta Yetişkinlik Dönemi

Gelişim kuramlarında “Erikson, Bühler ve Jung’un” araştırmalarından sonra yetişkinlik araştırmaları önem kazanmaya başlamıştır (Çakar, 2017: 378). Bu üç araştırmacının çalışmalarından sonra “yetişkinlik” ergenlik ve yaşlılık arasında tanımsız bir kavram olmaktan çıkmıştır. Bu duruma göre yetişkinlik “varlık durumu” yerine “oluşum süreci” olarak tanımlanmıştır. Yetişkinlik gelişim evrelerini çalışan başka bir araştırmacı da Levinson’dur. Levinson’un farkı öncelikli olarak erkek gelişim evrelerini incelemiştir (Levinson 1974’den akt., Onur, 2004: 96). Ayrıca her iki cinsin gelişim dönemini çalışmış olan Gould’un (1978: 160) dönüşüm kuramı incelenecektir. Gelişim kuramı araştırmacılarından Erikson’a göre insan, yaşamı boyunca çeşitli kritik eşiklerden geçmektedir. Kişi eşiklerden geçerken yaşam krizlerini olması gerektiği gibi çözdüğünde olumlu gelişmeler yaşar. Böylece her bir kritik eşik bir diğerrinin üzerine inşa edilerek yükselir. Bu kritik eşikleri Erikson, insanın yaşam döngüsü içerisinde sekiz psikososyal gelişim dönemine ayırmıştır.

Dönemleri ifade ederken bir olumlu, bir olumsuz özellik tanımlayan Erikson kişinin yaşamında sahip olacağı özelliklerin bu seçime bağlı olduğunu düşünmüştür (Günindi, 2011: 135).

Yaşam döngüsü içinde kişi, her bir döneme özgü farklı bir krizle karşı karşıya gelir. Her bir kriz farklı bir dönüm noktasıdır. Her bir dönüm noktası benlik için yeni bir kazanımdır. Her yeni kazanım ise bir sonraki dönemin daha kolay geçmesine katkı sunar. Bu süreç Erikson'a göre doğumla başlar ve işlevsellik kazanması ise kişinin gelişim süreci ve çevresel faktörlere göre değişim gösterir (Erden ve Akman, 2005: 88). Erikson'un 7. Evresi bu çalışmada amaç edinilen 40-60 yaş grubunu içermektedir. Bu nedenle sadece 7. Evre açıklanmıştır. Erikson bu dönemi "Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-60 yaş)" olarak tanımlamıştır. Yetişkinlik dönemini; üretime dahil olan, yaratıcılık özellikleri aktif ve verimlilik düzeyini yüksek bireyler olarak tanımlamıştır. Erikson genel anlamda "üretkenliği" çocuk yapılan ve yetiştirilen dönem anlamının dışında kullanmıştır (Burger, 2006: 164). Özellikle bu dönemde yetişkin sadece çocuklarına ileriye yönelik aktarım yapmaz, ev dışındaki nesillerin de gelişiminde yol göstericilik yaparak üretkenliğe devam edebilir. Eğer birey bu dönemde, iş sahibi olamamış ve evlenememişse dönemin görevlerini yerine getiremediği için "verimsiz" hissedebilir. Bu dönemin olumlu duygusu üretkenlik olduğu için kişi olumsuz durum içine girdiğinde ortak yaşam alanındaki kişiler sorumluluk almalıdır (Gürses ve Kılavuz, 2011: 165).

Bu dönemin önemli görevlerinden biriside yetişkinin kendi hayatıyla ilgili bir değerlendirme yapma ihtiyaçlarının olmasıdır. Eğer birey, geride bıraktığı dönemleri olumlu tamamladıysa, içinde bulunduğu dönemde "üretken, verimli ve yaratıcı" olur. Ancak kişi geçmiş dönemi olumsuz tamamladıysa durağanlık dönemine girerek verimsiz ve işe yaramaz hissedebilir (Erikson, 1997'den akt., Kıyak, 2018).

Yetişkinlik dönemi araştırmaları yapan başka bir kuramcı olan Jung, meslek hayatı boyunca yaptığı klinik gözlemler sonucunda insanların çeşitli yaşam evrelerinden geçtiğini belirtmiştir. Bu araştırmalar neticesinde Jung insanın karmaşık bir organizma olduğunu, ayrıca "içsel, dışsal ve sosyal mekanizmaların" yaşamında etkin olduğunu ve kendini yenileyerek gelişimini sürdürdüğünü belirtmiştir. Yaşam evrelerinin birbirini takip eden bir süreç olduğu ve bir evreden diğerine her geçişinde yeni bir etkinlik kazandığını ileri sürmüştür (Burger, 2006: 159).

Freud'un çocuğun yaşamındaki ilk altı yıla dikkat çekmesinin aksine gelişimin birbirinin devamı olan bir süreç olduğu görüşünü benimsemiştir (Shultz ve Shultz, 2005: 108). Jung alışılmış gelişim psikologlarının aksine orta yaş dönemi gelişimine özel ilgi göstermiştir. Jung, "Yaşam Evrelerini" dört döneme ayırmıştır: Çocukluk, gençlik + genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık (Jung 2006'dan akt.,Geçtan, 1995: 195). Jung'a (2006: 188) orta yaş dönemi 35-40 yaşları arasında başlamaktadır. Dönemin özelliği artık bireyin sosyal uyumunu sağlamış olması, iş ve eş seçimini tamamlamış olması gerekmektedir. Döneme ait bazı sorunların Bu sorunların orta yaş döneminin ikinci yarısında yaşanmaya başlandığı gözlenmiştir. Bunun nedeninin ise döneme hazırlıksız giren bireyin ruhsal olarak yeni değerleri benimsememesi olduğu düşünülmektedir. Çünkü o güne değin sosyal yaşamda edindikleri saygın durumu korumakta zorlandıklarını, yaşam amaçlarının kalmadığını ve eskisi kadar kendilerine ihtiyaç olmadığını fark etmek duygusal çöküntüye neden olabilmektedir. Bu dönemde birey artık maneviyata yönelmeye başlamıştır. Gelişimsel görev olarak birey kişiliğinin bilmediği yönlerini keşfetme çabasıdır. Bu yeni kişilik keşfinde daha çok kendini tanıma ve içsel yönelim vardır (Jung 2006'dan akt.,Gündoğdu, 2016: 378). Jung'a göre yaşam döngüsünün 40 yaşına denk gelen bölümünde kişi yaşam amacının ve hırslarının önemsizliğini fark ettiğini ifade eder. Bu dönemde birey, kendisini "durgun, çökkün ve eksik" olarak algılar. Çünkü kişi o güne kadar kazandığı başarıyı, yaşamadan geçmiş bir hayatın bedeli olarak görür. Kişi bu dönemi bunalımsız geçirmek için kendine dönerek, yaşamın anlamını bulmaya yönelebilir (Onur, 2004: 116).

Orta yaş dönemini kapsadığı öne sürülen durulma evresini, yaşamın gözden geçirildiği, kazanımların ve başarıların bir yaşam doyumu sağlamadığının anlaşıldığı evre olarak tanımlar. Jung'a (2001: 19) göre özellikle bir önceki dönemin hırslı ideallerini "para, güç, maddi kazanımlar" yaşamında tutmaya devam etse de mutluluk kaynağı olmadığının fark edildiği dönemdir. Jung bu dönemde bireyin güçlü kişilik değişimleri yaşadığını ileri sürmektedir. Artık bu döneme girmiş olan kişinin yaşamında birçok eşikten geçmiş olduğu düşünülmektedir. "Meslek edinme, evlenme ve sosyal uyum sağlama" aşamalarını geçtiği var sayılmaktadır (Geçtan, 1995: 194). Ancak bu dönem içindeki bazı bireylerin olumsuz duygular içine girdiği "değersizlik ve boşlukta kalmışlık" olarak tanımladıkları duygu durumu içinde oldukları

görülmüştür. Bu duygu durumu üzerinde çalışan Jung danışanlarının bu durumlarını “hayatın anlamını yitirme” olarak tarif ettiklerini ifade etmiştir (Jung, 2006: 191). Bu yanıtın verilmesi nedeniyle dönemin en önemli özelliğinin “hayatın anlamının sorgulanması” olarak kabul edilmiştir. Bunun nedeninin bireyin içinde bulunduğu dönemde “geçmişle hesaplaşma” olarak görmesidir (Köylü, 2014: 128).

Geçmişini değerlendiren birey kendini basit bir tasnifle “başarılı ya da başarısız” olarak tarif edecektir. Eğer kişi başarılı bir geçmiş değerlendirmesi yapmışsa “kritik eşiği” başarıyla geçmiş denilebilir. Aksi halde bir “anlam kriziyle” karşı karşıya kalacaktır. Bu nedenle Jung’a göre orta yaş dönemi “gelişimsel bir geçiş dönemi” olarak değerlendirilir. Birey, birinci dönem olarak değerlendirilen evrede “eğitim, kariyer, aile kurma” gibi yaşamsal gerekleri yerine getirerek hayat içinde var olmaya çalışır. İkinci dönem de ise o güne değin göz ardı ettikleri içsel duygularına odaklanırlar. Ancak birçok kişi bu içe bakışı hayata geçiremeyebilir (Geçtan, 1995: 195). Bu kritik eşikte bireyin dikkat etmesi gereken nüansın, “dışadönüklükten, içedönüklüğe, ilgi alanlarının da maddeden, manaya yönelmesi” gerekir. Bu dönemin manevi yönelim gerektirdiği görüşü hakimdir (Köylü, 2014: 130-135). Jung’a (2006: 192) göre bu dönemin öne çıkan özelliği başkalarına yardım etme arzusudur.

Bir başka yetişkinlik dönemi gelişim kuramcısı olan Charlotte Bühler, Viyana’da öğrencileriyle birlikte derledikleri çeşitli yaşam ve özyaşam öyküsü verilerinden yola çıkarak “yaşam akışı (life course) kuramını geliştirmiştir. Bu kuram, insanın yaşam döngüsünde karşılaştığı olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarındaki değişime dayanır. Bireyin geçtiği her evrenin düzenli bir akış içinde olduğu düşünülmektedir (Çakar, 2017: 378). Yaşam akışı kuramında Bühler, genel olarak iki eğilim olduğunu söylemektedir. Birincisi büyüme ve gelişmeye, ikincisi genişlemenin durduğu, daralan güdüler dönemidir (Bühler, 1946: 107). Büyüme ve gelişme döneminin 40-45 yaşlarına değin sürdüğü düşünülmektedir. İkinci dönemin baskın duygusu çökkünlüktür, anksiyete ve ölüm korkusunun ağır bastığı düşünülmektedir. Artık telafisi olmayan yitim dönemine girildiği ifade edilmiştir. Yaşam öykülerinde “yaşam akışı” ile “biyolojik yaşam akışı” arasındaki bağlantıların arandığı söylenebilir. Buna göre beş biyolojik dönem tespit edilmiştir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu, ve Çok, 2016: 213).

Tablo 2.1. Böhler'in İnsan Gelişim Dönemleri

DÖNEMLER	YAŞLAR	AÇIKLAMA
İlerleyici büyüme	0-15 yaş aralığı	Ailenin koruması altındaki çocukluk evresi, kendine ait amaçlar yoktur.
Büyümenin cinsel üretme özelliğiyle beraber sürmesi.	15-25 yaş aralığı	Üremeye genişleme öncesi, kendine ait amaçları ve girişimleri vardır.
Büyümedeki kararlılık	25-45 yaş aralığı	Sadece kendi aldığı kararları uygulama dönemidir.
Cinsel üretme yetisinin yitirilmesi	45-65 yaş aralığı	Aldığı kararlar için gösterdiği gayretin değerlendirme dönemidir.
Büyüme ve fiziksel gelişimin gerilemesi	65 yaş ve sonrası	İki uçlu duygunun yaşandığı, doyum ve başarısızlık dönemidir. Çocukluğa geri dönüş evresi olarak da nitelenebilir.

Kaynak: Onur'dan (2004: 62-63) alınmıştır

Cinsel Üreme Yeteneğinin Yitirilmesi (45-60 yaş) dönemini Böhler (1946: 178) kişilik gelişiminde duraklamanın olduğu, geçmiş dönemlerin genel değerlendirilmesinin yapıldığı ve kişinin yaptığı çıkarıma göre bunalıma girdiği dönem olarak değerlendirmiştir. Fiziksel zayıflama nedeniyle yapamadığı aktivitelerden vazgeçme dönemi olduğunu söylerken, kişi bu döneme kadar yapamadıklarını da yapmaya çalışacağını belirtir. Bu evrenin karakterize duygusu "bunalımdır." Bu evreye değin geliştirdiği güçleri yavaşlamış, bedensel kabiliyetlerden ve biyolojik ihtiyaçlardan vaz geçmesi gereken bir döneme geçiş yapmıştır (Çakar, 2017: 378). Yaşadığı düşüşe rağmen "üretkenlik ve yararlılık" durumunda bir artış olmuştur. Genel itibariyle Böhler, "büyüme, netlik kazanma, iniş geçme gibi biyolojik süreçler, etkinlik, başarıda genişleme, yükselme ve daralma gibi psikosoyal süreçler" arasındaki bağlantıya odaklanır. Buna rağmen kişi bu dönemde bile uzun süre "üretkenlik potansiyelini" sürdürebilecektir. Eğer bireyin içsel motivasyonu iyiye, ikinci ya da üçüncü dönemde oluşturması gereken amaçlarını yeniden gözden geçirerek yeni amaçlar oluşturabilir. Ancak birçok kişi bu dönemde "durağanlığı ve emekliliği" seçecektir (Böhler, 1946: 179).

Yaşam yapısı kuramı ile yetişkinlik dönemini 1970'li yılların başında inceleyen Levinson, yetişkin gelişimindeki eksikliği fark etmiş ancak ağırlıklı olarak erkek gelişim dönemlerini araştırmıştır (Aktu, 2016: 166). Çalışmaları esnasında Erikson, Jung, Neugarten, Ortega ve Gasset'ten etkilendiği düşünülmektedir. Kuramını “çağlar sıralaması” olarak kavramsallaştırdığı ve her çağın kendine özgü “biyopsikososyal özelliği” olduğu söylenebilir (Çakar, 2017: 381).

İnsan ömrü bir bütün olarak ele alındığında “yaşam akışı kavramı” yaşamın başlangıcından sonuna kadar tüm gelişim içindeki somut özellikleri ifade eder. Levinson'a (1996: 3) göre akış kavramı, kronolojik sırayı, dönemsel dalgalanmayı, yaşam süresince karşılaşılan açılımların araştırılması gerektiğine vurgu yapar. Döngü kavramı insan yaşamında apaçık görünmese de bir düzenin varlığından bahseder. Tüm yaşam akışı içinde “kararlılık ve değişimi, süreklilik ve süreksizliği, düzenli ilerleme ve kaotik dalgalanmayı” önemsemek gerektiği yani yaşam ilerleyişi içerisinde incelenebilir. Yaşam yapısı kuramı, bir akış içinde incelediği yaşamın bir döneminde yaşanan karmaşıklığına göre değil, tüm unsurları ve etkilerini gözetenek değerlendirilmesi gerektiğini düşünür (Aktu, 2016: 166). Yaşam akışının farklı evreleri vardır. Gelişimin belli bir sırayı takip ettiği görüşüne göre her dönemin kendine özgü zamanı olduğu düşünülmektedir. Buna göre her bir ögenin bütüne hizmet ettiği söylenebilir (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016: 213).

Yaşam döngüsü üç aşamada inceleyen Levinson'a (Onur, 2004: 14) göre yetişkinlik dönemi, 65 yaş olarak belirlenen yaşlılık başlangıcıyla 20 yaşlarında bittiği düşünülen yetişkinlik öncesi dönem arasında olduğu düşünülen dönem olarak tanımlanır. Levinson (1996: 6) gelişim dönemlerini net bir yaş dönemiyle tanımlamamış, biçimlenmemiş bir zaman aralığı olarak betimlemiştir. Her gelişim dönemini de yine çok net olmayan ortalama bir yaş aralığında tanımlayarak çağlara ayırmıştır. Tezin de araştırma konusu olan 40-65 yaş aralığını üçüncü çağ olarak tanımlamıştır.

Tablo 2.2. Levinson'un Erkek Yetişkinlik Dönemleri

DÖNEMLER	YAŞLAR	AÇIKLAMA
Aileden ayrılma	16-18yaşdan başlar 20-24'e kadar	Ergenin ailesinden ayrılarak yetişkinlerin yaşamına giriş yaptığı dönemdir. Ergen, ailesiyle yaşamak ve dışarıdaki hayat arasında gidip gelmektedir. Bu dönemin gelişim görevi ailenin çizdiği sınırı geçmektir. Yeni yaşamda yeni roller kazanmayı ve bağımsız yaşamının sorumluluğunu seçmesi gerekir.
Yetişkin dünyasına katılma	20'li yaşların başlarından 28 yaşa kadar	Yetişkin dünyasına katılma dönemine giren genç erkek, ailesinden ayrılmayı başarmıştır. Yetişkinlerle birlikte olmayı sürdürdükçe kendini bir yetişkin olarak tanımlayabilecektir. Daha geniş sosyal ağlar edinecek, daha fazla yetişkin rolü ve sorumluluk alacaktır.
Otuz yaş geçişi	28-30 yaş aralığı	Bu dönemde genç, bireysel yaşam yapısını gözden geçirerek yeniden değerlendirecektir.
Durulma	30'ların başından 38'e kadar	Artık, eş ve iş seçimini gerçekleştirmiş, uzun soluklu yaşam planları yaptığı ve bu planları gerçekleştirmek için harekete geçtiği dönemdir.
Orta yaş geçişi	38'den 40'ların başına kadar	Geçmişin hesaba çekildiği bir geçiş dönemidir. "Şimdi elimde ne var? Ve Gerçekten ne istiyorum?" sorusunun yanıtının arandığı ara dönemdir.
Orta yetişkinliğin kararlılık kazanması	40'ların ortaları	Bu dönem kararlılık alınan bir dönemdir. Benliğe dair yeni tehditlerin oluştuğu yaşama meydan okunan dönemdir.

Kaynak: Onur'dan (2004: 58) alınmıştır

Levinson erkek yetişkinin gelişim evreleri üzerine araştırmalarına öncelik vermiştir. Kadın gelişim evrelerinin kadının üstlendiği roller nedeniyle erkek gelişiminde tespit edilen evrelerin uygulanması mümkün görünmemektedir. Ancak bugünkü dünyada geleneksel rollerin değişmesiyle kadın gelişim evrelerinin yeniden gözden geçirilmesi gerekebilir. Şu ana kadar yapılan araştırmalarda otuzlu yaşlarına gelen kadının

“durulma” yerine yaşam yapılarında yeni oluşumların olduğu söylenebilir (Çakar, 2017: 380).

Orta yaş dönemindeki değişimler, kadın ve erkek cinsiyeti için ortak bir değerlendirmeye tabi tutulsa da hormonlarındaki farklılık, sonuçlara da etki ediyor denilebilir. Bu nedenle yetişkin gelişim dönemleri, gelişim psikologlarınca her iki cinsiyet için ayrı ayrı değerlendirilebilir.

Levinson ile aynı dönemlerde yetişkin gelişimini çalışan Gould, geliştirdiği “dönüşüm kuramı” çalışması erkek ve kadın gelişim dönemlerini kapsamaktadır. Her iki cins için yetişkinlik gelişiminin ardıl bir dönüşümden geçerek oluştuğunu öne sürmüştür. Gould yetişkinliğin değişim dönemi olduğu görüşünde Levinson ile hemfikirdir (Aktu, 2016: 166).

Tablo 2.3. Gould’un Yetişkin Dönemleri

EVRE	YAKLAŞIK YAŞ ARALIĞI	GELİŞİMLER
1	16-18	Ebeveyn denetiminden ayrılma arzusu, kimliğini güçlendirme evresi
2	18-22	Aileden ayrılarak kendi yaşlılarına yönelmek ve kişisel amaçlara yönelim artar.
3	22-28	Özerkliğin gelişerek, mesleğe ve çocuğuna bağlanması
4	29-34	Geçmiş yaşantısını sorgulayarak rol karmaşası, iş ve eş seçimi değerlendirmesi yapar.
5	35-43	Yaşam hedeflerine ulaşmak için acil önlem dönemi. Zaman baskısıyla hedefleri gözden geçirmeye başlar. Yaşam zor ve acımasız gelir.
6	43-53	Yerleşme, yaşam kabulü, evlilik doyumunda artış görülür.
7	53-60	Yüksek tolerans, yaşam kabulü, az olumsuzluk ve yüksek hoşgörü dönemidir.

Kaynak: Onur’dan (2004: 124-140) alınmıştır

Gould, kuramında 35-40 yaş aralığı orta yaşın, acı ve belirsizlik farkındalığı ile birey zaman baskısı hissedebilir. Bu dönem öncelikler listesinin yapılmasını önceleyebilir.

Bu evreyi birey baskı altında, sıkıntılı ve kararsız geçirebilir. Bu evreyi atlatan birey 45-50 yaş aralığına geldiğinde bir önceki evrenin aksine kararlı olduğu sürece girebilir. Hayatın daha olumlu yönleriyle bakmayı öğrenebilir, maddiyata bakışı değişebilir, evlilik doyumu artabilir ve sosyal çevresiyle uyumu gelişebilir (Gould, 1978: 168).

“Geçiş” kavramı yetişkinlik kuramları içinde öne çıkmıştır. Bir anlamda “değişim” kavramına karşılık gelerek yaşamın düzene sokulması ve yeniden inşası gibi öne çıkan bir etken olabilir. Geçişlere neden olan durumlar; eş ve iş seçimi, çocuk sahibi olma kararı sayılabilir (Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. 2016: 213). “Geçişler stres kaynağı mıdır?” sorusu kuramcılara göre değişkenlik göstermektedir Levinson (1996: 12) araştırma grubundaki erkek denekleri göz önünde bulundurarak “bunalım” olarak tanımlamıştır. Neugarten (1970: 71) ise beklenmedik zamanda karşılaşıldığında “geçişin” strese yol açabileceğini belirtmiştir. Neugarten’a (1970: 73) göre evlenmek, çocuk sahibi olmak kadınlar için stres faktörü olmayabilir ancak boşanmak veya trafik kazası stres faktörü olabilir. “Geçiş” Levinson’a (1996: 12) göre bireyin içsel süreçleriyle ilgili iken Neugarten’a (1970: 76) göre “geçiş” fiziksel olaylarla ilintili olabilir.

2.2. Kadın Psikolojisi ile İlgili Yaklaşımlar

Gelişim evrelerinin yetişkinlik dönemi incelendiğinde kadın ve erkek açısından en önemli farkın kadınların menopoz dönemi olduğu görülür. Bu dönemin önemi yaşlılığa geçiş evresinin giriş kapısı olmasıdır. Hormon dengesindeki değişkenlik, yumurtalardaki “androjen dışında steroidlerin oluşumu ve östrojen seviyesindeki azalma, adet kesilmesine neden olabilir. Menopoz başlangıcı olarak tanımlayabileceğimiz bu dönemde kadınların %50’sinden fazlasında “psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişimler” baş gösterir (Görgel ve Çakıroğlu, 2007: 3). Kadın yaşamındaki bu değişim ve farklılık araştırmacıların son yıllarda dikkatini çekmeye başlamıştır. İnsan ömrünün uzamasına rağmen menopoz yaşı sabit kalmış ve kadın hayatının büyük bir kısmını “postmenopozal dönemde” geçirdiği düşünülmektedir (Özbaşar, 2000: 13). Yaş alma sonucu overlerde hormon salgısının azalması ile menopoz oluşumu görülmektedir ancak bu süreç ülkeye ve topluma göre değişirken genel aralık olarak 45-55 yaşları verilebilir (Tekin, 2000: 31). Menopoz sürecinin başlamasından yaklaşık 2-6 yıl öncesi döneme “premenopozal dönem” 6-8

yıl sonrasına ise “ postmenopozal dönem” olarak tanımlanır (Keçecioglu, 1997: 18-39).

Tezin araştırma aralığı olan 40-60 dönemini de kapsayan cinsel olgunluk dönemi (19-49 yaş) doğurganlık yaş aralığı belirlenmiş ancak kültürel etkenler düşünüldüğünde on beş olarak kabul edilebilir durumdadır. Kadının doğurganlık dönemi otuz yılı kapsayan üretkenlik süreci olarak kabul edilebilir (İlgaz, 1980: 12). Yeterli beslenmenin önemli olduğu kadın gelişim dönemlerinde kalsiyum alınmaması halinde “menopoz” ve “osteoporoz” için risk meydana gelebilir (Baysal, 2002: 117).

Cinsel olgunluk devresinin sona ermesiyle “klimakteryum” ve “menopoz” dönemi başlar. Kesin bir sınır belirlemek mümkün olmamakla birlikte geçiş yaşı ortalama 45 yaş olarak kabul edilebilir (Çanga, 1979: 13-23). Klimakteryum dönemi üretkenlik döneminin bitip, yaşlılık dönemi öncesinde yer alan yumurtadaki “morfolojik” ve “fonksiyonel” değişimlere dayalı gelişen hormonal düzenin değişimi neticesinde yaşanan bir geçiş dönemidir. Tüm bu değişimler kadının hayatında çok mühim bir yere sahiptir. Dönemin önem kazanmasının nedenlerinden en önemlisi de fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimin olduğu menopoz dönemidir. Dönem yaklaşık 45 yaşında başlayarak menopoz sonrası dönemin bir kısmını da içine alarak 65 yaşa kadar sürdüğü söylenebilir. Dolayısıyla menopoz ve klimakteryum birbirinden farklı dönemlerdir (Coşkun, 1996, 119-128; Taşkın, 1994: 128).

Dönemin özelliğine göre östrojen düşüşü kadınların yaşamlarında birçok değişime neden olmaktadır. En önemli değişimler “fizyolojik” ve “psikolojik” yansımalar olarak gözlenebilir gösterir (Görgel ve Çakıroğlu, 2007: 8). Menopozun başlangıcında yaşanan “ateş basması, terleme, çarpıntı, baş ağrısı, uykusuzluk, kas kemik ağrıları, depresyon, dikkat kaybı, unutkanlık, libido azalması” semptomlar yaygın görülen problemler olarak sayılabilir. Uzun vadede ise “osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar ve kanserin” görülme sıklığı artabilir (Koyuncu, 2015: 5). Kadınlar yaşamlarının yaklaşık üçte birlik dönemini menopozal geçirirler. Bu dönemde kadının yaşam kalitesini yüksek tutması önemlidir. Bu önemli değişimin kadının psikolojisine yansımaları da oldukça etkin olduğu söylenebilir. Bir görüşe göre menopozla ilgili olarak geliştiği düşünülen bir çok şikayet psikolojik kaynaklı olabilir (Ersoy, 1998: 28). Araştırma bulgularına göre bu dönemde “majör depresyon” oranında artış olduğu ancak depresif belirtilerde artış olmadığı gözlemlendiği söylenebilir.

Depresif semptomların “premenopozal” döneme ait olduğu, “postmenopozal” dönemde ise azalma olduğu değerlendirilmiştir. Buna eşlik eden diğer bir belirti ise uyku dağınıklığı ya da uyuyamama olduğu söylenebilir (Kaptanoğlu, 1996: 30).

Menopoz döneminde sık görülen duygu durum değişimlerinin “gerginlik, sinirlilik, halsizlik, isteksizlik, sık ve kolay ağlama, duyarlılık artışı, uykusuzluk, konsantrasyon güçlüğü, yaşam olaylarından çabuk etkilenme, iştah artışı, karakter değişikliği, unutkanlık, erken uyanma, çabuk öfkelenme, toplumdan uzaklaşma isteği” olduğu düşünülebilir (Görgel ve Çakıroğlu, 2007: 9). Dönemle eş zamanlı olarak çocukların evden ayrılışına denk gelmesi “analığın hiçlenmesi” duygusunun gelişmesine ve “cinsel varlığın idame ettirilmesi gereği” eklenince bir psikopatolojiyle karşılaşmak mümkün olabilir. “Psikoseksüel yaşantıda” başlayan değişimlerin kökeninde, cinsel organları doğrudan etkileyen fizyolojik değişikliklerin olduğu, hormonal dengelerin bozularak organizmaya ve psikolojiye etkileri olduğu düşünülebilir (Kaptanoğlu, 1996: 32). Delorey’in (1989:) 40-60 yaş arasındaki 120 kadımla menopozun orta yaş için önemli bir sağlık sorunu olduğunu ortaya koyduğu çalışmanın %21 lik etki yüzdesi şaşırtıcı bulunmuştur.

Tüm bu hormonal farklılıklar göz önüne alındığında kadınların erkeklere göre psikolojik farklılıklarından bahsedilebilir. Kadınların depresyona yatkın olduğu, güven eksikliği duyduğu ve zor durumlar karşısında daha güçsüz hissettiği gözlenebilir. Bu farklılıkla beraber, her kültürün kendine özgü “toplumsal baskısı”, “erkek egemen kültürü” ve “cinsel özgürlük akımı” gibi evliliklere zarar veren zorluklar da eklenmiştir (Demir, 1997: 82). Kadın psikolojisinin doğru tanımlanabilmesi için dört maddenin önemli olduğu söylenebilir: “Kadının biyolojisinin önemi, kültüre dayalı kadına atfedilen roller, modernizmin dayatması nihayetinde sosyokültürel değişimlerin kadının ruh sağlığına olumsuz etkileri ve kadına ikinci sınıf muamelesi yapan erkek egemen kültürün karşısına güç savaşlarını teşvik eden feminizm olgusu” mevcuttur (Tarhan, 2005: 24).

Genetik yapıları gereği kadın ve erkek cinsinin kişilik yapılarının son derece farklılık gösterdiği gözlenebilir. Eğer her iki cins bu farklılığı kabul ederse sağlıklı bir ilişkinin ilk adımı atılabilir. Kabul olmadığı durumunda kişi duygusunun karşı cins tarafından olduğu gibi fark edilmesini isteyerek anlaşılmadığı yanılgısına düşebilir. Empatisiz bir yaşam algısı olgunlaşmamış kişilik belirtisi olduğu söylenebilir (Gray, 1999: 37).

Kadınların ve erkeklerin birbirinden beklentilerinin oldukça farklı olduğu düşünülebilir. Kadınlar ilgiyle dinlenmedikleri ve anlaşılmadıkları yönünde yakınabilirler ve asıl istedikleri değer görerek önemsenmek olabilir. Erkeğin önemseydiği durum ise, “yeterli, yetenekli ve güçlü” olduğunu hissederek başarı doyumunu almak isteyebilir. Erkek bu durumu “yetersizlik ve eksiklik” olarak görebilir. Bu durumda iyi niyetle yapılan davranış “anlaşılmıyorum” şeklinde yorumlanabilir (A.g.e.: 99).

Kadın psikolojisi konusunda ilk ve etkin araştırmaları yapan Karen Horney’in, çocukluk yaşantısının pek parlak geçmediği, erkeklerin üstünlüğüne inanan sert karakterdeki bir babanın ve mutsuz bir annenin evladı olduğu bilinir. Abisinin kendisinden üstün tutulması nedeniyle “değersizlik, aşağılık ve düşmanlık” duygularıyla yetişkinlik döneminde yüzleşmek zorunda kalmıştı. Bu yoğun sevgisiz aile ortamı Horney’in adını “temel anksiyete kuramı” olarak belirleyeceği kavramın alt yapısı olacağını bilemezdi (Horney 1991’den akt., Schultz ve Schultz, 2007: 660).

Temelleri çocukluğunda atılsa da kadın psikolojisi üzerine ilk düşünceleri Freud’a eleştiri olarak başladığı düşünülmektedir. İlk eleştirisini “penis haseti” konusuna yapmıştır. Freud, kadınların ergenlik dönemindeki erkeksi davranışlara ve rüyalarında gördükleri penis görüntülerinin bu hipotezin kanıtı olarak sunuyordu (Horney, 1994: 38). Oysaki Horney bu kanıtları yetersiz buluyor aynı şekilde nevrotik erkeklerinde bu duyguda olabileceğini ve Freud’un “penis kıskançlığı” kavramına karşılık “rahim kıskançlığı” kavramını öne sürerek tezini güçlendirdi. Buna göre kadınların “kutsal çocuk doğurma yeteneğini” erkeklerin de kıskanacağını öne sürmüştür. Horney, erkeklerin çocuk doğurma yetisinden yoksun oluşlarını başka alanlardaki başarılarıyla telafi etmeye çalıştıklarını düşünmektedir (Burger, 2006: 80). Freud’un kadın cinsiyle “maşoşistlik” eğilimleri arasında gizli bir bağlantı olabileceğini ve aslında kadının asıl korkusunun sevgi kaybı olabileceğini öne sürmüştür. Erkekteki “hadım edilme korkusuna” denk bir korku olabileceğini öne sürmüştür. Horney (1991: 146) ise “mazoşistlik” kavramına başkalarına duyulan bağımlılık olarak değerlendirmiş ve anksiyete karşısında güvence bulmanın sevecenlik kazanmakla aynı olduğu gibi, sevgiyi kaybetme anksiyetesinin de mazoşistlik olabileceğini öne sürmüştür. Mazoşizmi kişiler arası çatışmaların doğal sonucu olduğunu ve sadece kadına özgü olmadığını belirtmiştir.

Başka bir kadın araştırmacısı olan Simone de Beauvoir bir feminist olarak “ikinci cins” kavramını öne sürerken Pythagoros’un şu sözünden yola çıktığı düşünülmektedir “düzen, aydınlık ve erkeği yaratan iyi bir ilke vardır ve karmaşa, karanlık ve kadını yaratan kötü bir ilke vardır.” Ayrıca Poulain de la Barre’nin şu sözü “ erkeklerin kadınlar üstüne yazdıkları her şeye kuşkuyla bakılmalıdır, çünkü onlar hem yargıç, hem davacıdır.” Simone de Beauvoir’e göre “erkeğin kadından farklı olarak değil, kadının erkekten farklı olarak görüldüğünü anlamaktır. En belirgin düşüncesini ise “Erkek, özne ve mutlak olandır, kadın ötekidir” cümlesi ile ifade ettiği söylenebilir. Simone, Fransız edebiyatında söz sahibi bir kadın yazar olmanın dışında aynı zamanda bir, varoluşçu düşünürdü. Ona göre yeryüzündeki birçok kadının bilinçlendirilerek hakları konusunda farkındalık sahibi olmalıydılar, bir dönüşümden geçerek bağımsızlıklarını elde etmeleri gerektiğini düşündüğü öne sürülebilir (Aydın, 2017: 104). Önemli yapıtı “ikinci cins” ile içinde bulunduğu asra kadın hareketini başlatarak adını yazdırmıştır. Simone de Beauvoir’ya göre feminizm yaklaşımı zamanla üç aşamadan geçerek elde ettiği değişim ve bakış açısının yaşam ve insan davranışlarıyla örtüştüğü görülmektedir (Tekeli, 1983: 10). İkinci cins kavramıyla “kadın kurtuluş hareketinin manifestosunu” vermiş olan Simone de Beauvoir “ben, başkası ve öteki ilişkisini” kadim kadın-erkek ilişkisine dair yorumu olarak ifade edilebilir. “Bireysel varoluşu” öne çıkararak insanın biricikliği ve özgürlüğünü önemsemiş ve özgür seçimleriyle kendilik inşasının olduğu düşüncesini kavramsallaştırmıştır (Mahşereci, 2001: 82). Simone de Beauvoir’a göre kadın için tehlike çanları kadının “özgürce kendini gerçekleştirebilme ve insan olma hakkı” fazla görüldüğü noktada çalmaya başlamıştır. “Hareketsiz ve pasif bir varlık rolü” kadına karşı cins tarafından mecburen kabul ettirilerek kadının kendini “öteki” görmeye zorlandığını düşünmüştür. Sınırlı bir kapasiteye sıkıştırılarak, yetenekleri ve aklı görmezden gelinmeye çalışıldığını öne sürmüştür (Romero, 1990: 127-128). Bu nedenle kadınlara tarih boyunca değersiz oldukları için değil, değersizlik atfedilişleriyle bağlantılı olduğunu vurgulamıştır (Beauvoir, 1993: 142). Fiziksel farklılık açısından kadının, hamilelik ve emzirme gibi özelliklerinin tarihsel süreçteki değerlendirmelerinde yanlı bir bakış açısı olduğunu ve bu bakış açısıyla doğru bir değerlendirme yapılamayacağını öne sürmüştür (A.g.e.: 143).

Simone de Beauvoir kadınla ilgili başkaldırıları bir tek nedenle açıklayan psikanalitik kuramın kurucusu Freud’a “cinsel bircilik” ile Engels’e ise “mülkiyetin

ve devletin kökeni” isimli eserine atıfla “ekonomik bircilik” ile suçlamada bulunmuştur (Romero, 1990: 128).

Simone de Beauvoir’a göre kadın için umut vardır. Eğer kadın gelecek için “ekonomik ve sosyal eşitliğe” erişeceğine inanırsa ve bunu için bir “iç değişim” yaşarsa kendini ve yaşamını dönüştürmesi işten bile değildir düşüncesini öne sürmüştür. Kadın “özne” ve “kendisi için varlık” olmayı seçtiğinde “tam ve eksiksiz insan” olarak kabul göreceği inancındadır (Emek, 2017: 56).

2.3. Varoluşçu Psikoloji

İnsan var oldukça hayatında anlam ve anlamsızlık üzerinde sorgulamalar yapmıştır. “Neden yaratıldım? Hayatın anlamı nedir? Anamlı bir hayat yaşıyor muyum?” bu ve benzeri birçok sorunun yanıtını aramıştır. Bu sorular birçok düşünürün, kuramcının, sanatçının gündemini oluşturmuş ancak verilebilecek anlamlı bir karşılık bulamamıştır. Bu soruların yanıtlarının varoluşçuluğun temellerini oluşturduğu söylenebilir (Dursun, 2012: 24). Varoluşçuluğun kurucusu kabul edilen Socrates’in “kendini bilmek/ nosce de ipsum” kavramının bireyin içinde bulunduğu toplumdan soyutlanarak, yaşam amacını seçmek ve bireyin gerçek bir varlık olarak anlamlı bir yaşam sürebilecek koşulları oluşturması anlamında yorumlamıştır (Gürdal, 2015: 56). 19. Yüzyıla gelindiğinde önceki yüzyılda sorulan soruları “Kiekegaard, Schopenhaur ve Nietzsche” gibi düşünürler yeniden sormuş, bir sonraki yüzyılda ise hala sorulmaya devam etmiştir. Yenidünya düzenindeki değişimlerle Frankl ve Yalom da bu sorgulamayı sürdürmüştür. Bu sorgula esnasında verilen yanıtlarda farklı sonuçlara ulaşılmış, aralarında Kiekegaard ve Frankl gibi düşünürler yaşamın anlamlı olduğuna kararına varırken, Schopenhaur ve Nietzsche gibi bazı düşünürler hayatın anlamsız olduğunu öne sürmüştür (Blackham, 2005: 9-31).

“Yaşamın anlamını arayışına” katkı sunma gayreti birçok varoluşçu filozof tarafından gösterilmiştir. Kierkegaard (2004: 87) bunlardan birisidir. “Sonsuzluk isteği” diye tanımladığı kavramını “her insanın yaşam isteği” olduğunu ancak bu isteğin insana sadece umutsuzluk getireceğini ifade eder. Varoluşçuluğun kurucusu olarak kabul edilen Kierkegaard’ın “insan olarak var olmak ne anlama geliyor? Varoluşun özellikleri nelerdir?” sorgulaması nedeniyle olduğu düşünülmektedir. “Egzistans / varoluş” kavramını ilk kez dillendiren felsefeci olmuştur (Erdem, 2015: 170). İnsanı merkeze

alan görüşüyle hayatın anlamına pozitif bir perpektiften yaklaşan Kierkegaard geçen yüzyıla önemli katkılar sunmuştur (Blackham, 2005; Cauly, 2006). Kierkegaard'a göre "anamlı olan tek varlık, var olan insandır." Ölüme bakış açısında yine olumludur, çünkü ölümünde yaşamı anlamlandırmaya katkısı vardır. "Hayat, geriye kalmış ölüm " şeklinde değerlendirilebilir (Akşit, 2014: 77). Ateist varoluşçuların aksine yaşamın anlam arayışı sorusuna sadece dini argümanlarla cevaplanabileceği görüşündedir. Yaşamın anlamı ancak "aşkın bir inançta" yani "Tanrı aşkında" bulunabilir (Sezer, 2012: 213).

Camus'a (2010: 17) göre eğer insan yaşamında hayatın anlamsızlığına kanaat etmişse, bu noktada vereceği karar, yaşamaya devam edip etmeyeceği olacaktır. "Yaşamın anlamı sorusu, tüm sorular içinde en can acıtan sorudur" diyen, aslında yaşamın akla aykırı bir "uyumsuzluk" durumu olarak tanımlamıştır. Bu durumun nihai çözümünün ise uyumsuzluğun farkında olarak, aldırmandan yaşamak olduğunu ileri sürmektedir. Kişinin yaşamındaki anlamı bulma ve uyumsuzluğu giderme sorumluluğu da yine kişiye aittir.

Sartre yaşamın anlamsızlığı konusunda tüm düşünürlerden en uzlaşmaz ve acımasız olanıdır. "Tüm var olan şeyler hiçbir neden olmadan doğar, acizyet içinde yaşar ve kazara ölürlür. Ölümümüzde doğuşumuz gibi anlamsızdır." Bu görüşleri yüzünden çok fazla eleştiri alan Sartre, görüşünün aksine romanlarında uğruna yaşanacak idealleri olan insanları konu edinmiştir. Sartre'a göre "yaşam ancak sorumluluğu alındığında nitelikli yaşanacak bir yerdir" (Yalom, 2001: 63).

Schopenhauer'un en belirgin özelliği aydınlanma karşıtı olarak bilinmesidir. Ona göre en önemli kavram iradedir. İradeyi sadece bir denetleme mekanizması olarak görmez, tüm dürtüleri kontrolü altında tutan mekanizma ve aklın denetiminin dışında öze ait bir güç olarak tanımlar (Schopenhauer, 2014: 45). Schopenhauer'a göre hayatın anlamı yoktur. Hayatın kendi iç dinamikleri vardır ve tüm çırpınışlar boşunadır. Çünkü yaşamda mutluluk yoktur. Hayat bir aldaniştan ibarettir ve eğer hayat herhangi bir şey sunmuşsa karşılığında başka bir şey alacaktır. Dini ve inanca dayalı bir temelden de yoksundur (Sezer, 2012: 209). Schopenhauer' a (2014: 87-88) göre yaşamda sadece acı vardır. Güzel anlar hızlı geçerken, kederli anlar geçmek bilmez. Ayrıca insanların yaşamdan tüm beklentileri anında olsaydı bu durum yaşamdan tat almalarını engeller ve yaşamı sonlandırma seçeneğine götürebilir ya da daha kötüsü birbirlerini

öldürebilirlerdi. Ona göre birey aslında iradesinin kuklasıdır. Schopenhauer'a (2006: 108-121) göre ahlakın bir tek garantisi vardır o da "merhamettir." Yaşamın anlamsızlığına inanırken, mutluluk ya da acının sonsuza kadar sürmeyeceğini, etkisi çok olsa da daimi olmayacağını ifade etmiştir. Varoluşumuza ait alanı genişlettiğimiz nispette mutluluğa dair alanın daraldığını öne sürmüştür (Özkan, 2009: 93).

Tıpkı Schopenhauer gibi Nietzsche de hayatın anlamsızlığını nihilizm üzerinden açıklamıştır (Blackham, 2005: 31-41). Nihilizm (hiççilik) var olduğu düşünülen her şeyin yok olduğunu ve bu yokluk içinde hiçbir şeyin bilinmesinin mümkün olmadığını öne sürer. Yaşamındaki en anlamlı değerlerin değersizleşmesi ile hayatın anlamının da yitip gittiğini savunur. Başlangıçta yaşamın bir anlam ve amacının olduğunu düşünürken artık bu kabulünün geçerliliğini kaybettiği görüşündedir. Çünkü başlangıç dediği yerde bir Tanrı inancı vardır ancak bu inançla birlikte amaca olan inancı da yok olmuş ve bu varoluş dünyası bir yanılsamanın ötesine geçememiştir. Dolayısıyla hayat artık anlamsızdır.

Schopenhauer'a benzeyen olumsuz düşüncede olan başka bir filozof da Nietzsche'dir. Nietzsche'nin temel görüşlerinden birisi olan "nihilizmi" kişinin hayatında var olana değerlerin, değersizleşmesinin yaşamın anlamını kaybetmesinin nedenidir, diye ifade eder. Eğer kişi Tanrı inancını ve ideallerine olan inancını kaybetmişse, var olduğu dünyanın bir aldanma olduğu düşüncesinin gelişmesiyle yaşamda anlamsızlaşır. Eğer insan hayatın anlamını kendinde var olan anlamlandırma gücünde bulabilirse, doğaüstü güçlerden medet ummayı bırakır. Varoluşçu psikolojinin temel temalardan birisinde Nietzsche'nin bu görüşü olmuştur (Tevfik, 2001: 9). Varoluşun kazanamaması üzerine nihilizmin çıkması felsefenin çöküşü olduğunu öne sürmüştür. Bu önemli baş kaldırıda Nietzsche "Tanrı öldü" cümlesiyle bireyin dünya hayatındaki anlamını yitirdiğini, yaşamın anlamsızlaştığını, insanın sığınacak hiçbir yerinin olmadığını ifade etmiştir (Nietzsche, 2003: 130). Varoluşun anlamsızlığının farkına varmak durumunda kalan insan, kendi içinde bulunduğu gerçekliğini ve varoluşunu irdeleme fırsatı bulmuş olur. Çünkü bu durum bireyi yaşam sorumluluğunu almaya mecbur bırakır. Aksi halde durumun redderek başkalarına sorumluluk yüklemek ya da kaçma seçeneklerini değerlendirmesi gerekecektir (Esenyel, 2015: 117).

Camus varoluşçu görüşü savunmuştur. Hayatın anlamını maddesel değerler üzerinden yorumladığı söylenebilir. "Absürd/ saçma" kavramını hayatın anlam veya anlamsızlığı

ile bir araya getirmiştir. İnsanların en temel sorununun hayatın anlamına dair kesin bir kanaate ulaşabileceğimiz görüşüne sahiptir. Camus'a göre tüm insanlar yaşamları boyunca mutlaka hayatın anlamına dair düşünmüşlerdir (Başkaya, 2013: 19-28).

Camus gibi varoluşçu felsefeyi savunmuş benzer düşüncede olan bir kişide Sartre'dır. Hayatın anlamsızlığına dair görüş bildirmiştir. Çünkü yaşam ve ölüm büsbütün anlamsızdır. Yaşamın anlamsızlığı üzerine en sert düşünceleri Sartre tarafından söylediği düşünülebilir (Sezer, 2012: 209).

Sartre'ye göre insan dünyanın anlamsızlığını keşfetmiş, kendi bünyesindeki hiçliği bulmuş ve burum kaygıya neden olmuştur. Ölümün varlığı ile yaşama dair tüm amaçlar hiçliğe gidebilir. Tüm anlamlar kaybolur ve ölümün varlığı hayatı saçmalığa dönüştürür (Aşar, 2014: 85). İnsan kendi seçimleriyle özünü oluşturduğunu, "Varoluşun özden önce geldiği" ifadesiyle belirtmiştir. Dolayısıyla doğuştan gelen bir özden söz etmek mümkün değildir (Çelebi, 2014: 65).

2.3.1. Victor Frankl ve Logoterapi

Bu tezde "yaşamın anlamı ve arayışı" kavramlarını Frankl ve Logoterapi üzerinden inceleyeceğiz. Bu nedenle önce Frankl'ın bu kavramları neden öne çıkardığını anlamaya çalışalım. Varoluşçu psikolojiden beslenerek kendi kuramını oluşturmuş en önemli isim Frankl'dır. Frankl "Logoterapi" adını verdiği kuramını oluştururken yaşam deneyimlerden yola çıkmıştır. Toplama kamplarında esir olarak yaşadığı zorlu dönemlerde kamptaki diğer esirlerin davranışlarındaki farklı tepkileri gözlemlemiştir. Yaşama amacını yitirenlerin hızlı biçimde öldüğünü ancak herhangi bir amacı olanların ise yaşama tutunduklarını izlemiştir (Tagay, Voltan, ve Nalbant: 2016: 105-110).

İkinci dünya savaşının ardındaki belirsiz süreçte, insanların yaşamındaki değişimin ruh sağlığında da değişimlere neden olduğunu fark eden Frankl "insan niçin yapar, ne yapar, hayattan gerçekten ne ister?" gibi soruların yanıtlarının aranmasının sığılığını fark etmiştir. Bu nedenle psikanalizmi ve davranışçılığın yeniden şekillenmesi gerektiğini fark ederek "anlam ve amaç" eksenli varoluşçu psikolojiyi öne çıkarır (McAdams, 2010: 174). Frankl kuramını ilk başlangıçta "varoluşsal analiz" olarak kavramsallaştırmıştı. 1920'lere gelindiğinde ara sıra dillendirdiği logoterapi kavramını kullanmaya başlamıştır (Fabry, 2005: 116-122). Her ne kadar bu iki kavram birbirinin

yerine ikame edilebilir gibi görünse de anlam karşılığı olarak birbirinden farklıdır. Logoterapi “anlam yoluyla terapi” anlamına gelirken, varoluşsal analiz, “hastanın ruhunu ve varoluşsal ihtiyaçlarını içeren analitik terapotik” bir süreci anlatır. Logoterapi kuramının temel prensibi “hastanın hayatındaki gizli anlamın farkına varması” ile ilgili çalışmasıdır (Wong, 2009: 45). Logoterapide birey “gerilimsiz bir denge (homeostasis) durumunda” değildir, yoluna baş koyduğu bir amaç ve hedef içim savaşıma ihtiyacı vardır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Frankl, bireyin yaşamın sorumluluğunu almasının önemine vurgu yapar ve aynı ölçüde sevgiyi öne çıkarır. Eğer bir insanı anlamının en önemli yolunun sevgi olduğunu vurgulamıştır. “İyiliğin, doğruluğun, doğayı ve insanı sevmenin yaşama anlam katacağını” belirtmiştir. Sevgi yoksunluğunda diğer insanların özünün görülemeyeceği ve ancak sevgi yoluyla insan sevdiklerinin mevcut potansiyellerini fark ederek geliştirmelerine yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Ancak bu durumda kişi en umutsuz durumda dahi yaşamda bir anlam bulabilecektir (Frankl, 2013: 77-107).

Yaşamda bir anlam ve amacın olması gerekliliğini vurgulayan Frankl bu nedenle anlamsızlığı önemli bir sorun olarak tanımlamıştır. Yaşamlarını idame ettirecek birçok şey olmasına karşın, uğruna adayacakları bir şeyin olmayışını öne çıkarmıştır. Yaşam araçları olan ancak yaşam amaçlarından yoksun insanları tanımlamıştır (Frankl, 2018b: 129). Anlamsızlığın kişiyi getirdiği nokta hastalık ve yaşamı yanlış yorumlamaktır. Hatalı anlam yükleme bireyi varoluşsal boşluğa itecektir. Temel sorunu görmeyerek yan problemlerle uğraşan birey geçici hedeflerle yönünü kaybedebilir. Geçici hedefe ulaşan kişi bulduğu anlamın sürekli olmadığını gördüğünde boşluk duygusunun devam ettiğini fark edecektir (Bahadır, 2002: 132-133). Frankl’a göre içinde bulunulan yüzyılın sorununun varoluşsal boşluk ve kaygı oluşturma nedenlerinin, anlam yokluğundan ileri geldiğini düşünmüştür. Bu nedenle hayatın genel anlamına odaklanmak yerine, bireyin yaşamındaki özel anlama odaklanmasının daha anlamlı olduğunu söylemiştir. Ancak bu anlam arayışı gerçekçi olmalıdır. Böylede herkes bireysel işini, bireysel arkadaşlarını, özel uğraşlarını ve yoluna baş koyabileceği yaşam ideallerinin olması gerektiğini savunmuştur (Sezer, 2012: 217).

Frank ile ilgili yapılan çalışmalarda, anlam kavramının farklı yönleri öne çıkarılmıştır. Araştırmacıların her biri anlam kavramının başka bir yönüne ışık tutar bu nedenle tüm tanımlar bir araya geldiğinde farklıymış gibi görünebilir. Araştırmacılar kesin bir tanım yapma uğraşı içine girmezler ya da yalın tanımlar yapmayı seçebilirler (Leontiev, 2005: 46). Soyut bir anlam arayışını reddeden Frankl, bireyin somut ve gerçekçi neticelere ulaşmasının gereğine inanmıştır. Bu sayede birey anlam arayışında başarılı olarak bulduğu anlamı yaşamı içinde bir motivasyon kaynağı olarak kullanabilecektir. Kişisel anlamı bulma yolculuğundaki bireyin motivasyonuna dikkat çeken Frankl, yaratılışın doğasını anlamının, yaşama değer katmak açısından önemini vurgulamıştır (Morgan ve Farsider, 2009).

Kendi yaşam öyküsünden yola çıkan Frankl, her insanın yaşamak için bir nedeninin olmasını ve hayatın önemli bir yer olduğunu tüm duyuları ile kavramasının önemini vurgulamıştır. Eğer kişi hayatın anlamını kavramada yüksek bir amaç görebilirse ve bu durumla bir tatmin yaşarsa, hayatta kalmak için önemli bir neden sunacağını ileri sürmüştür. Bu anlamda hayat sadece tutunulacak bir yer değil dünyada anlamlı bir fark yaratabilme deneyimi olmalıdır (De Klerk, Boshoff ve Wyk, 2009: 198).

Anlam içerikli kurama göre insanlar hayatın anlamına üç yoldan ulaşabilirler “ bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, insanlarla etkileşime girerek, ya da bir ilişki yaşayarak ve acının karşısında bir tutum geliştirerek.” Frankl’a göre hayattın anlamını bulmanın diğer koşulu da hayattaki kaçınılmaz acıya karşı bir duruşun olmasıdır. Kişi yaşamında umutsuzluğa düştüğünde bile hayatta bir anlam bulabilir. Çünkü insan yaşamının dramından bir başarı elde edebilir. Eğer mevcut duruma etki edemiyorsa bile acı karşısındaki duruşuyla acının üstesinden gelebilir (Sezer, 2012: 217). Frankl acıda kalma durumu ile ilgili görüşüne Nietzsche’nin “yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir” sözünün katkısı olduğu düşünülmektedir (Frankl, 2013: 118).

İnsanın ruhsal yapısının bozulması ve bireyin hayatındaki anlamsızlığın yükselişi ile varoluşsal boşluğa düşebilirler. Varoluşsal boşluğa eşlik eden ağır stres ise kişinin varoluşsal nevroza girmesi kaçınılmazdır (Thakur ve Basu, 2010: 56). Yaşamın amacına yönelik bir ölçek geliştiren araştırmacılar olmuştur. Psikometrik ölçüm yapılmıştır (Crumbaugh ve Maholick, 1964: 200-207). Hayatın anlam arayışında kast edilen anlam, edilgen bir kabulleniş değildir. Tüm yaşama nüfus eden anlam, bireyin

mesleki ve güncel hayata dair tüm yaşam felsefesini kapsayabilir. Anlamli bir hayat yaşamak için, dini ritüelleri yapmayı, dini merasimlere katılmayı ve bu yaşam biçimini benimsemeyi kapsayabilir (King ve Hicks, 2009: 317-330).

Acıyla baş edebilen bireyin güçlü bir iradesi olduğundan da söz edilebilir (Ryff ve Singer, 1998: 1-28). Buradaki en önemli tehlikenin kişinin yaşamındaki anlam arayışının umutsuzca boşa çıkabileceği durumuna Frankl, öldürücü olabilir yorumunu yapmıştır (Frankl, 2013: 151).

Yaşamın anlam arayışı konusunda Frankl'a "savunma mekanizması ve tepki oluşumları ve yüceltme" biçiminde eleştiriler gelmiştir. Bu eleştiriye Frankl insanın yalnız "savunma mekanizmaları" için yaşamak arzusunda olmayacağı, "tepki oluşumları" için de ölmeye aday olmayacağını ifade etmiştir. Bununla beraber bireyin ancak kişisel idealleri uğruna yaşamda kalmayı seçeceğini ve bu uğurda ölebileceğini vurgulamıştır (Frankl, 2014: 113).

Bireyin yaşamda anlam istemi engellendiğinde, Frankl bu durumu "varoluşsal engelleme" olarak tanımlar, kişi yaşamını sonlandırmak isteyebilir ve çevresel koşullarının iyiliğine rağmen bu amacını gerçekleştirebilir. Bu durumun örneklerini İsviçre ve Avusturya'daki maddi durumu iyi kişilerin intihar nedenleri gösterilmektedir (Frankl, 1967: 1-18). "Varoluşsal engellenme" kişinin hayatta kalabilmesi için bir anlam ve bir neden bulamamasına vesile olan engellenme duygusunun baskısıdır. Bu duygunun yoğunlaşmasıyla birey "varoluşsal boşluğa" düşebilir (Budak, 2003: 800).

2.3.2. Irvin Yalom ve Varoluşçuluk

Günümüz varoluşçu psikoterapistleri arasında gösterilen Yalom (2006: 26-28) insanın varoluşuna dair dört temel sorun olduğu "anlamsızlık, özgürlük, izolasyon ve ölüm" kavramlarıyla ifade etmiştir. Tüm insanlar hayatlarında mutluluk isterken "yalnızlık, sevdiklerini kaybetme, yaşlanma, hayal kırıklığı, acı veren seçimler ve ölümlerle de sınanmak durumunda kalırlar" cümlesi düşüncesinin özeti sayılabilir.

İlk olarak Frankl tarafından tartışmaya açılan "hayatın anlamı" kavramı varoluşçu psikolojinin asıl konularından olmuştur. Varoluşçu psikoloji, hayatın anlamına dair "insanın bir tür olarak dünyadaki yaşantılarının amaç ve hedefi" üzerinde düşünmüştür. "Benim yaşamımın anlamı ne?" sorusunu Yalom "kişisel/ dünyevi

anlam” biçiminde tanımlamıştır. Kişisel/ dünyevi anlam “amaç” kavramını da içine almıştır. Anlam duygusunu yaşamak, amaçlanan hedefleri barındırmakla alakalıdır. Dinin dışında kalan diğer anlamları içerir. “Kozmik anlam” ise bireyin dışındaki, onun üzerinde yer alan bir sistemi tanımlamaktadır. Tanrı kusursuzluğun sembolüdür ve bu yüzden yaşamdaki kusursuzluk için bir mücadele içinde olmak gerekir. Bu anlamda birey kozmik anlam olmadan hayatta anlamlılığın varlığını anlayamaz (Yalom, 2001: 664-668). Bireyin hayatındaki anlama kaynaklık eden unsurları; maddi, ahlak, erdem, değer kökenli kaynaklar ve dini ideolojili kaynaklar olarak sayılabilir. Bu durum; “anlam ve ahlak” biçiminde iki hipotezle özetlenebilir. İkinci hipotez ise, hayatın bir anlamı ve amacı yoktur. Ama yine de hayatta kaldığımız sürece en iyi hayatı sürdürme gayretinde olma gerekliliğidir (Göka, 2013: 101).

Yaşamın anlam arayışı bu anlamda, yaşamın yapısına uyumlu biçimde, keşfedilmemiş olanakların peşinde, motivasyon ve hayatlarını biçimlendirme olarak tanımlanabilir. Hayatın anlamını özümsemek, yaşamın yalnızca akıp giden ömrün anlarından ibaret olmadığı anlamındadır (Adler, 2010: 163).

2.4. Yaşamın Anlamı ve Arayışı

Hayatın anlamı kavramı; “var olan anlam” ve “anlam arayışı” gibi iki farklı bakış açısına göre incelenebilir. “Var olan anlam” kişilerin yaşamlarında sahip oldukları kimlikleri, yaşama uyumlarını, biricikliğini fark ettikleri ve aslında yaşamlarındaki hedefleri belirlemek için sahip oldukları öz kaynakları belirtmektedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006: 80-93). Eğer kişi yaşamındaki anlamın farkındaysa biricikliğinin de farkına varmaktadır. Bu fark edişi evrenin bir parçası olma duygusunu da beraberinde getirir (Steger ve diğerleri, 2009: 683). Anlam arayışında olan birey yaşam değerini, yaşamın anlamını ve amacını anlayarak etkinliğini ve yoğunluğunu artırma gayreti olarak tanımlanabilir (Steger ve diğerleri, 2006: 93). Ayrıca “anlam arayışı” farkındalıklı ya da farkındaliksız geçişlerin etkisi altında kaldığı için “anlamın varlığına” nazaran daha belirsiz bir süreçtir (Dursun, 2012: 35). Baumeister’e (1991: 687) göre tüm insanlar bir “anlam arayışı” için değildir. Eğer birey anlam arayışında ise içinde buldukları kültür ve topluma uygun bir anlam oluşturabilir (Baumeister, 1997: 172).

Psikoloji ve Psikiyatri alanlarında yapılan çalışmalar derinleştikçe hayatın anlamı kavramı da öne çıkmaya başlamıştır (Zika ve Chamberlan, 1992: 133). Sadece psikoloji ve psikiyatri alanları değil diğer bilim dalları da hayatı ve kapsadığı varlık alanlarını anlamlandırma konusunda hem fikirdir. Bu durumun bir ihtiyaç olduğu konusunda antropolojik bulgulara bakıldığında eski çağlardan itibaren insanlık tarihinin de gündemi olduğunu görebiliyoruz. Bu anlamda insanın tüm var oluşlara anlam katabilen tek canlı olduğunu söylemek mümkündür. Aslında insanın nesnede bir anlam bulmaz, anlam yükleyerek anlam ürettiği söylenebilir (Dökmen, 2000: 135).

Hayatın anlamı, bireylerin anlam, yaşam amaçlarını biçimlendirme yöntemleri, önemsedikleri değerler, yaşama dair arzuları şeklinde tanımlanabilir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008: 206). Ayrıca anlam kavramı, insanın daha önce geliştirdiği inançlara uygun biçimde olayları yorumlayıp zihinsel çerçeveye oturtma durumunda, kendi içinde hissedeceği sıradan olma durumundan çıkaran bir varoluştur görüşü de öne sürülebilir (Leontiev, 2005: 45). Bunun yanı sıra dünya üzerinde yaratılmış herhangi bir varlığın nedensiz ya da anlamsız var edilmediği ve mutlak bir anlamı olabilir (Özakıncı, 1998: 470).

Anlamın öznel oluşunun dışında bağlamsal değeri de vardır. Kişi kendi içinde anlamı ifade ederken içinde bulunduğu ana göre bir değerlendirme yapabilir. Zamanın değeri insanın içinde bulunduğu olayları anlamlandırma sürecindeki farklılıklar için önemlidir. Çünkü insan geçmişten getirdiği tecrübe ve geleceğe dair vizyonuyla içinde bulunduğu anı anlamlandırabilir (Geçtan, 1992: 104).

Her insanın hayata yüklediği anlam ve amaç bununla birlikte tezahürü de birbirinden farklıdır. Her bireyin hayatının anlamını başka alanlara atfedebilir. “Din, sanat, sevgi, meslek vb.” alanlar sayılabilir. Bu bağlamda eğer bir insan yaşama dair bir fikir geliştirmemişse bu kişi için ruhsal sorunlar yaşıyor olabileceği düşünülebilir ya da sadece haz odaklı bir yaşamı seçtiğini “din, siyaset, felsefe, metafizik, ekonomi ve bilim” gibi alanlara zaman ayırmak istemediği de düşünebilir. Anlam arayışı kişinin temel ihtiyaçları arasındadır. Bu ihtiyaç insanın biyolojik gereksinimi kadar önemlidir. Kişi manevi tatmin yaşama ihtiyacını da karşılamak zorundadır, çünkü insan diğer canlılardan farklı özelliklere sahiptir (Uğur ve Akın, 2015: 425). Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklar, hayatı anlamlı kılabilmenin önünde engel olmaz güç katmasına vesile olur (Yüksel, 2012: 80).

Freud'un çağdaşı olan Adler'e (1997: 125) göre yaşamda bir amaca ulaşma isteği içgüdüsel değildir. Yaşamın kendi doğası gereği bir gelişimdir. Buna göre her insanın bireysel gelişimini sağlamak ve hayatını anlamlandırmak için üç temel ödevi vardır: “ (i) Meslek sahibi olmak. (ii) Toplumla uyum içerisinde yaşayabilmek. (iii) Sevgi ve eşitlik ilkesine dayalı bir evlilik kurabilmek” olarak sıralanabilir. Adler, hiçbir insanın yaşam anlamı mükemmel ya da kusursuz olmadığını söylerken amaca dair hiçbir anlam için tamamen yanlış denilmemelidir, diyerek ekler. Anlam konusundaki neredeyse bütün görüşlerin bu iki uç görüş arasındadır (A.g.e.: 8). “Bireysel psikoloji” kuramının kurucusu olan Adler'e (2014: 25) göre kişinin psikolojik dünyası bir amaçla belirlenebilir. Bireyin düşünüyor olması, hissediyor olması, bir talebinin olması, rüya gördüğünde dahi bunu bir amaca bağlaması ve bir istikamet belirlemeye gereksinim duyar. Kimilerinin amacı yoktur. Ancak bireyin davranışlarından amaçları hakkında fikir sahibi olmak mümkündür.

Varoluşsal olarak insanın yaşamının anlamsız olması düşünce dünyasıyla uyuşmadığı için anlam arayışını sürdürmüştür. İnsanlık tarihindeki gelişmelerle varoluşa yüklenen anlamda da değişimler olmuştur. Sanayi devriminde yaşanan değişimler varoluşsal sorgulamaya da yansımıştır. Bu sürecin başlamasıyla psikoloji bilimi bu kavramı odağına alarak “anlam arayışı” konusunda çalışmaya başlamıştır (Sezer, 2012: 209). İnsanın biricikliği burada devreye girmektedir. Birey kendine özgü, kişisel bir yaşamın anlamı tanımlama özgürlüğünü kullanmıştır. Anlam arayışı peşinde koşan bireyler yaratıcı ve farklı düşünme becerisi geliştirmiş bireyler olduğu gözlenmiştir (Tagay, Nalbant ve Acar, 2016: 105).

Wong'a (2009: 85-93) göre hayatın anlamı insanların karşılaştıkları yaşamsal durumlarda, deneyimleri öngörebilmeleri ve izah edebilmelerini sağlarken tutarlılığını muhafaza ederek hedeflerini kurgulama kolaylığı kazandırır. Anlamın üç bileşenini “Bilişsel, duygusal ve motivasyonel bileşen” olarak tanımlamıştır. Bilişsel bileşenler, insanın inanç ve beklentilerinin oluşturduğu faktörlerdir. Tercihlerimizi oluştururken ne kadar sabır gösterdiğimizi ve diğer tüm davranışları göz önüne alır.

Stern'e (1971: 6) göre yaşamın anlamı nedir sorusu üç farklı değişkenle yanıtlanabilir: “Din, metafizik ve çözümsel.” Semavi dinlerin bu konuya yanıtı “Allah insanları bir amaca göre yaratmıştır. İnsanlar hatta tüm insanlık bu amaca hizmet etmek için vardır” olacaktır. Metafizik olarak; “ insanın varoluşu doğada veya soyut bir güçte mevcuttur.

Çözümsel yanıt ise “ varoluşumuzun nedeni varoluşumuzda veya bunu çevreleyen olaylarda yazılı değildir.

Kimi zaman yaşamın anlamı ile “mutlu ve huzurlu bir yaşam” tasavvuru anlatılmaya çalışılmış olabilir. Mutlu bir yaşam ile kast edilen ise bireyin yaşamının farkında olması olarak tanımlanabilir (Cüceloğlu, 1997: 159). Karar verme durumunda olunan, yaşamın bir parçası haline gelinerek yaşam akışı içinde bir hayat “mutlu ve huzurlu” sayılabilir (Serinsu, 1997: 45). “Anlamlı ve anlamsız hayat” kavramlarının aralarındaki farkı şu tanımlarla ayırabiliriz. Anlamlı hayatı “içinde yaşadığımız ve üzerinde kontrolümüzün olduğu, katılımcı bir hayat yaşadığımız, diğerleriyle uzlaşma içinde olduğumuz, farklılıkların kabulünde zorlanılmayan, ruhsal ihtiyaçların da giderildiği tutarlılığı yüksek bir yaşam” denilebilir. Anlamsız hayatı ise “kontrolümüzden çıktığımızı düşündüğümüz, bize ait değilmiş gibi yaşanan, akış içinde olmadığımız, bütünleşmemiş, değerlerin değersizleştiği, ötekini önemsemeyen, çatışmalı, yıkıcı ve psikolojik gereksinimlerinde tutarsız bir hayat” olarak tanımlanabilir.

“Hayata anlam vermek” ise “insanın varoluşuna ve gerçekliğine karşı tutum ve davranışlarının belirleyicidir. Bireyin davranışlarına yön verecek önemli prensiplerden birisi olan değerler ve inançlarla alakalı onaylanmayı kapsar” biçiminde tanımlanabilir. “Değerler ve inançların yaşamı yorumlama aşamasında ve davranışların biçimlenmesinde rehberlik edebilir. Bu sayede insan yaşama farklı bakış açılarıyla bakabilir” şeklinde tanımlanabilir. “Değer ve amaç” ortadan kalktığında ve eğer yerine başka bir şey ikame edilemiyorsa o zaman insan için hayatın anlamı kaybolur. Değerlerden yoksun bir hayat insan için değersizleşebilir (Mc Kenzie, 1986: 7-23).

Başka bir deyişle kişinin “anlam arayışı” onun yaratılış koşulları ile de ifade edilebilir. Aslında birey, dünyanın bütünlüğünün farkında olarak onunla bütünleşmiş ve kainatın içindeki varlığının bilincine vararak birlikte olma isteğinden doyuma ulaşan bir varlık olarak tanımlanabilir (Maslow, 1996: 110).

Ayer’e (1990: 196) göre anlamlı hayatın tüm insanlar tarafından onaylanacak tek bir tanımı olmayacağı görüşündedir. Çünkü insanların memnuniyet seviyeleri ve beklentileri birbirinden farklı olabilir. Dolayısıyla kimisine göre anlamlı hayat kendini gerçekleştirerek başarılı olması olarak tanımlanabilir. Kimi kültür bu durumu kişinin

bireysel gayreti neticesinde eriştiğini düşünebilir. Birbirinden farklı anlamlı hayat tanımlarının gelmesi bu nedenle olasıdır.

Rollo May'a (1967: 216) göre yaşamın anlamını bir bütün içinde değerlendirmek ve arayışı da bu bütünsellik içinde gerçekleştirmelidir. Eğer kişinin dünyası anlamsızsa, o dünyaya ait parçaları anlamlı olamaz. “ Anlamsızlık deryasında, anlamlı bir adada kimse yaşayamaz. Bütünleşmenin üç yönü beraber gitmektedir. Bunlar, insan, diğerleri ve evrendir.”

Dilthey “insan yaşadığı sürece bir anlama çabası içindedir ve dünyada rastladığı her şey belli bir anlama çerçevesi içinde anlamlandırır. Bu anlama öteki insanlarla birlikte olmaktadır. İnsan ötesi insanlarla karşılıklı etkileşim içinde yaşadığı ve öteki insanlarla birlikte anlar. Dolayısıyla bu dünyadaki şeylerin anlaşılması ortaklaşa bir anlaşmadır” görüşündedir (Dilthey, 1972'den akt., Birand,1987: 43-44).

Genel itibariyle insan birçok büyük problemle baş edebilmiş ancak bireysel varoluşuna dair problemlere çözüm getirmede aynı başarıyı gösterememiştir. Buna rağmen yaşamı anlamak üzere kararlılığını sürdürmeye devam etmiştir. Yaşama dair soruların yanıtlarını önceleri filozoflar aramış ancak metafizik alanında uygun çözümler bulduğunu düşünmüştür (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2010: 116).

İnsanlık tarihi, sonsuz benliğini ve ruhunu kuşatma isteğiyle bilinmeyeni keşfetmeye yönelmiştir. Bu nedenle insan sadece beslenme ve barınma gibi ihtiyaçlarının giderilmesinden çok daha fazlasını isteyerek bir anlam arayışı içine girmiştir (Radindranth, 2000: 11). İnsanın bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde anlam arayışı içinde oluşu bu duruma bağlanmıştır. Bir nevi yaratılış kodlarında anlam geliştirme zorunluluğu vardır. İnsanoğlunun tüm davranışları göz önüne alındığında anlam arayışı ihtiyacının izlerini görmek mümkündür. İntihar düşüncesinde dahi insanın bu davranışına bir anlam yüklediği düşünülmektedir. Yaşamına yüklediği anlam değersizleştiği nispette, ölüm anlam kazanmıştır. Yapılan araştırmalarda bireyin öncelikli hedefinin “yaşamdaki anlam ve amacını bulmak” ve “anamlı bir yaşam felsefesi geliştirmek” olduğu söylenebilir (Bahadır, 2011: 8-23). Başka bir görüşe göre birey, olayların sonucunda oluşan durumların kendilerine etki ettiğini, bunun ikili ilişkilerine de yansıdığını ve nihayetinde yaptıkları yoruma göre anlama erişirler. Bazen anlamlandırma süreci kişi için karmaşık olması mümkündür. Bu karmaşa bile kişi için bir anlam taşıyabilir. Bu değerlendirmeye göre anlam, kişiye özgü olabilir

(Rickman, 1992: 45). Bu nedenle insan kendi yaşamına anlam katmaya çalıştığı gibi kendi dışında kalan yaşamı da anlamlandırmaya çalışır (Göka, 2013: 99).

Hayatın anlamı ve arayışı konusu sadece düşünürlerin ve psikiyatrların dikkatini çekmemiş, çeşitli teorisyenlerinde gündemine girmiştir. Bunlardan bir tanesi olan Eaglaton, yaşamın anlamını çok uğraşılan bir hedef veya derinlemesine araştırılan bir gerçeklik öbeği olmadığını, yaşamak eyleminin kendisi veya farklı yaşam biçimlerinde söze dökülen şey olarak tanımlamıştır. Sözel ifadelerin anlamı, sonuç veya hedefi değildir, sürecin kendisidir (Eaglaton, 2007: 50). Başka bir deyişle yaşamın anlamı sadece problemin çözümü odaklanmamalı, yaşamda kalma biçiminde yorumlanmalıdır. Yaşamdan kopuk olmayan, yaşamın üstün özelliklerini, derinliğini, zenginliğini ve kapsamını üstün kılan bir şeydir. Aslında yaşamın anlamı bir şekilde algılanan yaşamın kendisidir. Yaşamın anlamı nedir?” sorusuna verilen çok çeşitli yanıtlardan anlaşılabilir, çoğulcu bakış açısının varlığıdır (A.g.e.: 94-95).

Başka bir teorisyen olan sosyal psikolog Baumeister’e (1997:145-148) göre modern hayatta tek ve standart bir hayatın anlamı olduğu düşünülemez. Sanılanın aksine din ve kültür çağdaş insanların yaşantısında moral ahlak, düşünce ve edimlerine tesir edemez. Bütün insanlar bireysel yaşamlarında hayatın anlamını “ilişkiler, aşk, iş, inanç, din veya hobiler” gibi tercih ettikleri kaynakları temel alarak oluşturmalarının önemini vurgulamıştır. Yaptığı araştırmalara göre insanlar, hayatı anlamakta “amaç, etkililik ve kontrol, değer ve gerekçelendirme, özdeğer” gibi dört ihtiyaç aracılığı ile biçimlenmektedir (Baumeister ve Newman, 1994: 676). Bu unsurlar, bireyin kişisel deneyimleri anlamlı kılmak için günlük uğraşlarını biçimlendirir (Baumeister, Sommer ve Stillman, 1998: 143). Sözü edilen dört temel gereksinimin karşılanması kişilerin mutluluğunu yükseltmektedir ve ayrıca yaşam motivasyonlarını bulmada ve yaşamlarını anlamlandırmada yol gösterici niteliğinde olduğunu öne sürmüştür (Baumeister ve Vohs, 2002: 608).

Sonuç olarak, İnsan türü dışında başka hiçbir canlı türünün anlam arayışı içinde olmadığı düşünülmektedir. Anlam arayışı için “ hayatta düzen, bütünsellik ve değer arama aktivitesi” denilebilir (Şahin, 1998: 70). Anlam arayışı bir anlamda kişinin kendi iç sorgulaması, sahip olduğu kimliği ve yaşamda nerede olduğu gibi soruların yanıtlanması beklentisine girebilir (Selçuk, 1998: 182-183). “Varoluş amacı” sorgulandığında insanın hedefi sorulabilir. Böylece kişinin hedefi ne ise amacı ve

anlamı hakkında fikir sahibi olunabilir. Bu bağlamda anlam arayışı, yaşam boyu sürebilen, çevredeki tüm varlıkları kapsayan, fizik dünya ve metafizik dünyayı tanıma, kavrama yoluyla aralarında bağlantı kurma çabası olarak tanımlanabilir (Stern, 1971: 5).

2.4.1. Logoterapinin Temel Kavramları

Logoterapinin temel kavramlarından olan “ilişki” kişi varoluşsal bir anlam arayışı içinde olduğunda kendi varoluşu ve bağlamı arasında bağlantı kurma çabası olarak tanımlanabilir. Kendisiyle bağlantı kurma aşamasının ardından insan bu defa içinde bulunduğu kainat ve varlıkların bağlantıda olduğu olaylar bütünüyle ilişkin kurma çabasına girebilir. Bir anlamda “anlam arayışı” varlıkların ve olayların bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirmesinin sonucunda oluşabilir (Cüceloğlu, 2016: 402).

Adler’e (2014: 11-13) göre, hayat diğer kişilerle yakın ilişkiler kurmayı, toplum içinde yer edinmeyi ve başkalarının mutluluğu için çabalamayı kapsar. Hayatın anlamını kişisel bir anlam olarak tanımlamak yerine insanlarla ilişki içinde olmayı amaçlamak olarak tanımlanmalıdır.

Bireyler en çok içinde buldukları topluluğa ait olmayı önemser diyen Will Durant “yaşama anlam verebilecek nedenlerin, insanı kendi kişiliğinin sınırlarının ötesine götürebilmesi ve kendisinin daha zengin bir bütünlü işbirliği yapabilmesini sağlaması gerekir” görüşüyle toplumun ilişkiler ağının birey için ne kadar değerli olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle ilişkileri kişinin varoluşsal gereksinimini yerine getirmesi olarak tanımlar. Aksi durumda sosyal izolasyon yaşayan birey ruhsal sorunların içinde boğulabilir. İleriki aşamada yaşam amacını kaybederek hedefsiz ve yönsüz olarak “anlamsızlığa” savrulabilir (Geçtan, 1992: 136).

Genel anlamda “bireyin toplumun bir üyesi olması, içinde yaşadığı kültürün maddi ve manevi unsurlarını öğrenmesi ve benimsemesi” varoluşsal bir ihtiyaçtır. (Fidan ve Erden: 86-89).

Logoterapinin diğer bir kavramı olan maneviyat, literatür incelediğinde geçen yüzyılın ikinci yarısına kadar din ve dindarlık kavramıyla eşanlamlı olarak kullanıldığı gözlenmiştir. Bunun nedeninin insan ve Tanrı arasındaki ilişki tanımında kullanılmasının etkin olduğu düşünülmektedir (Gross, 2006: 424-425). Ancak içinde bulunduğumuz yüzyıla gelindiğinde kavramlar yeniden gözden geçirilmiş ve “din ve

dindarlık” kavramlarından farklı bir anlamda tanımlanmıştır. Din ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi aşamasında farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Araştırmacıların bir kısmı din kavramının maneviyat kavramını içine aldığını öne sürerken (Pargament, 1999; Streib ve Hood, 2011: 35-43) bir kısmı ise maneviyatın dini kapsadığını ifade etmişlerdir (Rose, 2001; Hood, Hill ve Spilka, 2009; Moberg, 2010: 193-207). Kimi araştırmacılar din ve maneviyat kavramlarının birbirinin tam tersi içerikleri olduğunu iddia ederken, kimi araştırmacılar ise farklı içeriklerini kabul ederek bağlantılı olduğunu öne sürmüşlerdir (Mattis ve Jagers, 2001: 519-539).

Seligman’a (2007) göre pozitif psikolojinin temel unsurlarından birisi de maneviyattır. Yeniden tanımlanan maneviyat kavramının insanın kişilik gelişiminin temel yapı taşı olduğu psikoloji bilimi açısından vurgulanmıştır (Kasapoğlu, 2017: 144).

Yaşamı içerisinde insan için maneviyatın anlamı, kişinin bireysel ve başka insanlarla kurduğu ilişkisi, yaşadığı dünyadaki yerini ve değerini, yaşam boyu edindiği bilgiyi işleyerek yaşamın derin anlamını kavrayarak içselleştirme süreci olarak tanımlanabilir. Maneviyat yaşamın içindeki reflekslerimizden ziyade tutumlarımız ile çerçevesizdir (Başbakkal, 2005: 12). “Sağlık, hastalık, ölüm, günah, ölüm sonrası yaşam ve başkalarına karşı sorumluluk” gibi tüm inanç sistemlerini de kapsar (Çetinkaya, Altundağ ve Azak 2007: 47). Yaşamına anlam katmak isteyen insanın bu arayışına hizmet eden önemli bir kavramda maneviyattır (Nas, 2018: 6).

Maneviyat ve hayatın anlam arayışına dair Tanyi, kavram analizinde: “Maneviyat, dinle ilgili olsun ya da olmasın, hayatta kişisel bir anlam ve amaç arayışındadır. Maneviyat, hayata anlam veren ve onları motive eden, kişi tarafından seçilmiş veya din kaynaklı inanç, değer ve uygulamalarla kurulan bağlantıyı içine alır. Bu bağlantı, inanç, umut, huzur ve güçlülüğü de beraberinde getirir. Neşe, kendini ve başkalarını kapsayan affedicilik, zorluk ve ölümlülüğün farkında olma ve kabulü, yüksek derecede fiziksel ve duygusal iyi oluş ve varoluşun zayıf yönlerini aşma istidatı ortaya çıkmaktadır” (Tanyi, 2000’den akt., Düzgüner, 2013: 39). Hayatın anlam arayışında birey maneviyat ve din olgusuna sıkça başvurabilir. Maneviyat “anlam, amaç, ahlak duygusu geliştirmeye yönelik genel insan deneyimi” biçiminde tanımlanabilir. Din ise “kurumsallaşmış inanç sistemi ve bu doğrultuda ortaya konulan ibadetler” şeklinde betimlenebilir (Zastrow, 2013: 152).

Maneviyattan ayrı bir anlamı olan din daha ziyade bireyin bilme gereksinimine değil ama anlama gereksinimine karşılık verir (Topuz, 2016: 540). Bir görüşe göre tüm bireyler ilahi ya da insani bazı değerleri kutsal sayabilir ve inançla bağlanabilirler. Bu anlamda inanma duygusunun Tanrı tarafından insanlara bir amaç olarak verildiği ve yaşamı anlamlandıracak önemli donanımlardan olduğu söylenebilir (Yavuz, 1983: 43).

Din konusunda Jung (2013: 57-67) problemler ve stresle kuşatılmış dünyada, başka bir alemin varlığına inanmadan ruhsal sorunlarıyla baş edebilecek bir destek bulamayabilirler. İnsan psikolojisini araştıran tüm bilim adamları dinin tarihsel ve toplumsal yönünün yanı sıra bireysel bir durumdur.

Fromm'a (1996b: 31-35) göre“ din sözcüğü benim için bir grup tarafından kabul edilen ve o grup bireylerine kendilerini adayabilecekleri bir hedef sunan ve de onlara ortak bir davranış biçimi sunan sistemdir. “Her insanın böyle bir sisteme ihtiyacı vardır. Bu tezin insanın varoluşuyla birlikte doğru olduğu söylenebilir.”

Bireylerin hayatlarındaki anlam arayışına girdikleri süreç incelendiğinde, yaşam rutinleri devam ederken aniden ortaya çıkan ya da ani bir farkındalıkla yüzleştikleri yaşam dengelerini sarsan bir olayın tezahürü ile anlam arayışına girdikleri gözlenmiştir (Heintzelman ve King, 2016: 477). Tolstoy'a (1999: 78) göre hayatın anlamı iki şekilde bulunabilir. Birincisinin kişinin bireysel tutumlarıyla kendine özgü biçimde ya da benliğini Tanrı'ya yöneltecek biçimde bulabilir.

Kimi zaman bireylerin yaşamında anlam arayışı sürecinde bilimin psikolojik ihtiyaçları karşılamada yetersiz kaldığı ve bu boşluğu dinle tamamladıkları öne sürülmüştür (Akıncı, 2002: 15). Birey yaşamın anlamını yitirdiği durumlarda din, yaşamına ışık tutarak anlamlandırmasını kolaylaştırıcı bir unsur olabilir (Küng ve Kuschel, 1995: 89-99). Bu anlamda kişi yaşamın anlam arayışında dini inancından ve diğer tinsel sistemlerden beslendiği için yargılanamaz (Frankl, 2013: 133). Adler'e (2014: 7) göre kişilerin sadece biyolojik ve sosyal ihtiyaçları dışında psikolojik ihtiyaçlarının olduğunu ve bunun için bir anlam arayışında olduklarını unutmamak gerekir.

Din ve anlam arayışı konusunda Yalom (2001: 680-686) insanın “anlamsızlık” problemini ancak doğru bir bağlanmayla atlatabileceğini ifade eder. Bağlanma biçimlerine göre anlamlı bağlanmayı da ancak din aracılığı ile olabileceğini vurgular.

Tillich’e (2014: 47) göre “anlamsızlık” duygusundan kurtulmanın en anlamlı yolunun “aşkın bir varlığa bağlanmak” olarak tanımlamıştır. Gruehn ise anlam arayışındaki bireyin en güçlü motivasyon kaynaklarından birisinin dini içerik kazandıktan sonraki durumu olduğunu ifade edilmiştir (Bahadır, 2011: 138). Bir bakıma din için yaşama dair özgün fikirler veren bir sistem olduğu söylenebilir (Çamur, 2014: 44).

Bir başka din psikoloğu olan Allport’a (2004: 94-97) göre anlam ve din ilişkisinde “dinin insanlara olumlu etkilerini ortadan kaldırmak, ona inanan insanlar için varlıklarının dayandığı temelin büyük bölümünü yok etmeye benzer. Çünkü din, herşeyin derinliğinde bulunan anlamı keşfetmede en büyük güçtür.” Diğer bir din psoloğu olan Pargament’e göre birey yaşamı boyunca bir anlam arayışındadır ancak din dışı anlamlara da ulaşmak istemektedir. Buna rağmen yine de en etkin anlam kaynağı din denilebilir (Pargament 1980’den akt., Bahadır, 2011:73).

Logoterapi enstitüsü yetkililerinden Schmidt görüşünü şöyle bildirmiştir “ hayatın anlamını sorgulayan insanlarda dine ve dinin anlam kaynaklarına yönelik bir ilgi artışı olduğunu gözlemlemekteyiz” (Bahadır, 1999: 99).

Ülkemizde yapılan kimi araştırmalarda kendini dindar olarak tanımlayan bireylerin anlam duygusunun da gelişmiş olduğu gözlenmiştir. Bu gruptaki kişilerin iç referanslı olduğu ve dış referanslı dindar grubuna göre de anlamlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kıraç, 2007: 99).

Frankl’a (2014: 17) göre kendini kabul kavramı, insan yaşadığı her olayın sonucunda bir çıkarımda bulunarak elde ettiği tecrübeyle yaşamına anlam katabilir. Olayların oluşumu esnasında kişinin üzerinde bir “etki-tepki” oluşabilir. Yaşamın içinde karşılaşılan zorluklar ve engeller de yaşayabilir. Ancak burada önemli olan bu zorluk ve engellerin bireyin yaşamına neler kattığını fark etmesidir. Tüm kuramların ışığında sorunsuz insan olmayacağını ancak yine de her koşulda mükemmeli idealize eden tek varlığın da insan olduğunu söyleyebiliriz. Bazı insanlar bu olumsuz durumları yaşamın çekilmez yönü olarak değerlendirirken, bazı insanlar ise yaşam tecrübesi olarak

değerlendirebilir. Burada önemli olanın bu sorunlar karşısında gösterdiği çabadır. Bu çabayı kendini kabul olarak tanımlamak mümkündür.

Logoterapideki “kendini aşma” kavramını bireyin yaşamı içinde karşılaştığı olay ve olguları anlamlandırma gayreti içindeki bir unsur olarak tanımlamak mümkündür (Bahadır, 2000: 192). Bu anlamda Freud’a (2014: 12) göre bebeğin ilk yılları tüm yaşamındaki mutluluğu belirlediği görüşündedir. Psikoseksüel süreçler olarak tanımladığı dönemleri sağlıklı tamamlayan bireylerin ancak yaşamda mutlu ve başarılı olabileceğine vurgu yapmıştır. Adler (2015: 8) ise “aşağılık duygusu” olarak tanımladığı kişilerin kendi değersizliğine vurgu yaparak bu durumu ancak insanlık yararına işler yaparak atlabileceğini öne sürmüştür. Geçtan’a (1995: 254) göre kişiler arasındaki etkileşime dikkat çekerek, pozitif yönde kurulan ilişkinin bireyin kendisi ve diğerleriyle birlikte mutlu bir yaşam sürebileceğini ifade etmiştir. Eğer kişi yaşam amacına bir adanmışlıkla bağlanırsa bu yol da onu hayatın anlamını bulmasına götürebilir. Üretimin içinde olmak en önemli adanmışlıklardan birisidir. Hayatı anlamlı kılmakta etken olan bir başka psikolojik faktörde “kendini aşmadır.” Bu konu hakkında görüş bildiren bir başka araştırmacı ise Cassirer’dir. Ona göre insan “anlam üreten bir varlıktır.” İnsanın bu durumunu kendine özgü oluşuyla tanımlamıştır (Göka, 2013: 113).

Hayatın anlam arayışında olan kişi ancak “kendini aşarak” sevgi duygusuyla bir amaca, bir kişiye veya her hangi bir şeye bağlanarak anlamlı bir amaca ulaşabilir. “Kendini aşma” kavramı “insanın kendisinin dışında veya ötesinde bir şeye; bir insana bir inanca yönelmesi, bu uğurda kendini adanması” şeklinde tanımlanabilir (Frankl, 2018a: 29). Bu tanımla Frankl, insanın kendine dair taleplerine mesafeli olması anlamını yüklemiştir. Kendi ifadesiyle “birey, benliğinden sıyrılmadan kendi ötesine ulaşamaz.” Bu tanımdaki mesafe kelimesini, benliğini yok saymak anlamında değil, bencil duyguları aşmak anlamında kullanmıştır. Mesafe koymak bir anlamda kişinin kendisine uzaktan bakmasına da yaracağını varsaymıştır (Bahadır, 2011: 56).

Logoterapiye göre bireyin yaşamında karşılaştığı en belirgin yaşam krizlerinden birisinin hayatın anlamı olduğunu ifade edilmiştir. Çünkü yaşamın kendi iç dinamiklerinde anlamı yoktur ve kendi anlamını oluşturan tek varlık insandır. Kendi seçimleriyle ve üstlendiği sorumlulukla yaşamına anlam katabilir (Corey, 2008: 154). Yaşam bireyden bağımsız değildir, bireyde anlamdan bağımsız değildir görüşüyle

logoterapide yaşamın sorumluluğunu alabilen insan kendi yaşamında söz sahibidir (Sezer, 2012: 216).

Yaşam krizleri karşısında nasıl bir tutum sergilemesi gerektiği konusunda çalışmış olan logoterapi, varoluşsal gereksinimler, hayati zorunluluğu olmayan ancak kişide insan olma onurunu gerçekleştirme sorumluluğunu alan kişiler için bir gereklilik olduğunu ifade etmiştir (Yaran, 2001: 81-83). Böylece yaşamın sorumluluğunu alan bireyler kültürünün değer yargılarına sahip çıkarak yozlaşmayı önlemeye çalışabilir. Bu anlamda bir sosyolojik kavram olan kültürü, bireyin yaşamına etki eden bir faktör olarak görmek mümkündür (Ok, 2016: 26).

Berger'e (1993: 50-52) göre bir toplumda yaşıyor olmak bile sistematik ve anlamlı bir yaşamın içinde olmak demektir. Bu haliyle bile toplum kişinin farkındalığını oluşturma durumunda sistemin ve anlamın hamisi durumundadır, görüşü kişilerarası yakınlığı tanımlar. Eğer kişi toplumdan izole ve sistemsiz bir yaşamın içindeyse bu durum bir tehdit unsurudur. Manevi tatmin yaşayamayan birey yönünü yitirmiş olur. İlerleyen süreçte gerçekliğini ve kimliğini de yitirme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Toplumsal izolasyon kişiye dayanılması zor ruhsal sorunlar yaşamasına neden olabilir.

Işık, (2013: 14) geleneklerinden uzaklaşan bireylerin, geçmişleri ile bağlantılarını keserek, modernitenin akışında biçimlenmeye başlamışlardır diyerek, kendi özüyle bağını koparan insan yabancılaşma olgusuyla tanışmış olduğuna dikkat çekmiştir. Hayta ise (2002: 103-133) en önemli sorunlardan birisi olan güven problemini aşamayan bireyin, duygusal yalıtım ve yüksek kaygıyla baş etmek durumunda kaldığını ifade etmiştir.

Yaşamın anlamının en önemli unsurlarından birisi olan mutluluk kavramı da "yakınlık" kavramıyla bağlantılı olduğu ileri sürülmüştür. Yaşama anlam katacak olan mutluluk duygusu bireysel değil toplumsal olmalıdır. Mutsuzluk araştırmalarında, kendini mutsuz olarak tanımlayan kişilerin sosyal yaşamdan yoksun bireyler olduğu gözlenmiştir. Aksine mutlu insanların ise "sosyal, sevgi dolu ve bağışlayıcı" olduğu öne sürülmüştür (Howard, 2009: 14).

Frankl, (1967: 17) katıldığı bir konferansta "kendini gerçekleştirme ve kendini ifade etmenin ötesinde" başlıklı konuşmasında Viyana Poliklinik Hastanesinde, ayakta tedavi alan, nörolojik ve psikoterapi hastaları üzerinde yapılan bir çalışmanın

sonuçlarını açıklamıştır. Araştırma neticesinde incelemeye alınan hastaların % 55'i farklı oranlarda “varoluşsal engellenme ve/ veya varoluşsal boşluk” yaşadıkları görülmüştür. Hastaların % 50'den fazlası, yaşamın anlamına dair bir duygularının olmadığı görüşünün iletmiştir. Bu nedenle anlam isteminin karşılanması ve tamamlanması elzemdir. Ancak bu koşulla birey acıya dayanabilir, mutlu olur ve stresle baş edebilir. Uğruna inandığı idealleri varsa bu yaşamını bu yolda feda etmeye hazır olduğu motivasyonu tarihteki örneklerle sabittir (Frankl, 2010: 114).

Frankl'ın “varoluşsal boşluk” olarak tanımladığı kavramı Erikson, kişilerin toplumdan uzaklaşmasının risklerinden bahsederek” yalnız kalma ve insanlar arası yakınlığı sağlayacak ilişkilerden kaçınmanın karakter sorunlarına yol açabileceğini” ifadeleriyle vurgular (Erikson, 1984: 35). Gönderilmiş olduğu dünyayı anlamaya, izah etmeye ve yorumlamaya ihtiyaç duyan birey, zamanının büyük kısmını tüm bu anlam dünyasını sınamakla geçirir. Bu eylemde bulunmadığı takdirde boşluk duygusuna girerek ruhsal sorunlar yaşayabilir. İçine girdiği boşluk duygusu dünyayla kurduğu uyuma olumsuz etki edebilir. Ancak sosyal uyumu sağlamayı başaran birey yaşamın anlamı üzerine düşünmeye başlayarak yorumlama ve izah etme becerisi geliştirebilir (Arkonaç, 1998: 124).

Bilimin ve teknolojik gelişmelerin, yaşam üzerindeki yoğun etkisi toplumsal gelişimi olumlu yönde etkilerken olumsuz yansımalarının da olduğunu söyleyebilir. Kişilerin yaşam standartları yükselirken, depresyon, anksiyete, yalnızlık ve umutsuzluk duyguları da artmaktadır. Bu durumda “varoluşsal anlam sorunları” açığa çıkabilir (Şentürk ve Yakut, 2014: 45-60).

Anlam sorunuyla boğuşan insan, “değersizlik, güçsüzlük, yalnızlık vb.” duygularla yüzleşmiş ardından açığa çıkan umutsuzluk duygusunu aşmaya çalışmıştır. Kendi iç dünyasındaki boşluğu tüketimle tamamlamaya çalışarak “para, güç, saygınlık vb” durumları tutkuyla ister hale gelmiştir. Tutunduğu yeni tutkusu sayesinde insan yaşamda var olmaya ve değer bulmaya çalışarak aslında içindeki boşluk duygusunu doldurmaya çalışmaktadır (Fromm, 1996a: 27-37). Tüm bu durumların sonucunda “varoluşsal nevroz” yaşayan insanlar baş edemedikleri anksiyetelerini ört bas etmek için “alkol, uyuşturucu ve ilaca” yönelerek sahte tatmin nesnelere bulmaya çalışmıştır. Bu araçların işe yaramasının mümkün olmadığını bilmeyen insan “mutsuz, doyumsuz ve korku” içindeki yaşamlarına mahkum olacaktırlar (May, 2014b: 47-49).

İnsanın kendine dair sorduğu başka sorular da vardır. “ Ben kimim? Niçin yaratıldım? Beni kim yarattı? Dünyaya gelmeden önceki hayat nasıldı? Hayatın anlamı nedir? Öldükten sonraki hayat nasıldır?” İnsan bu soruların yanıtlarına göre kendince bir anlam ve değer dünyası inşa edebilir (Karahan, 2016: 166). Logoterapinin en önemli kavramlarından birisi olan ölüm gerçeği hakkında Buscaglia (1997: 72) anlamlılığın bağlamsal değişkenliğini “hayat basit bir şekilde doğup büyüüp ve olgunlaşmanın ötesinde bir şeydir. Eğer yaşamın anlamı keşfedilecekse, bu anlamın yaşamın her aşamasında var olduğunu, her günümüzün her dakikasını yaşarken göreceğiz” şeklinde ifade etmiştir.

İnsanların büyük bir bölümü yaşamın amacının “mutluluğu aramak” olduğunu söylenebilir. Amaç olarak mutluluğu hedeflemek doğru olmayabilir. Sadece bu hedef için çabalamak sadece haz odağıyla yaşamı biçimlendirmek anlamına gelirdi ki bu durum, ölümü anlamsızlaştırır (Bahadır, 2011: 25).

Tahran’da yapılmış bir çalışmada depresyon tanısı almış 36 kişide logoterapi uygulamalarının “yaşam umudu” ile ilişkisi araştırılmıştır. Rastgele 18 kişilik kontrol ve deney grupları oluşturulduktan sonra, deney gurubuna haftalık periyotlarda 90 dakika süren 10 seans terapi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise uygulanmamıştır. Çalışmanın sonunda depresyon tanısı almış ve logoterapi uygulanmış kadınlarda “yaşam umudunun artışında” anlamlı artış görülmüştür (Mohammadi ve diğerleri, 2014: 643-646).

2.4.2. Yaşamın Anlamı ve Arayışı ile İlgili Araştırmalar

Frankl (2009: 12) “yaşamın anlamı” kavramını, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gereken temel motivasyon olarak betimlemiştir. Bu nedenle “yaşamın anlamı” kavramı birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve bir değişken olarak etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmalardan biri “yaşamda anlam kavramı” ile “üst-düzey kişilik faktörleri” arasındaki ilişki “temel psikolojik ihtiyaçların” etkisi bir araştırmayla incelenmek istenmiştir. Araştırma 360 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler “ beş faktör kişilik ölçeği, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve yaşamda anlam ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Alanyazındaki araştırmalarda ergenlerin gelişiminde “yaşamda anlamın” direkt koruyucu etkisine dikkat çekilmiştir. Ayrıca yaşamdaki anlam arayışının kişiye göre değişim sağladığı

göz önüne alındığında kişilik özelliklerine göre değişim sağladığı söylenebilir. Çalışmanın sonunda 360 lise öğrencisinin “üst-düzey kişilik yapıları” ile “yaşamda anlam arayışı” arasındaki ilişkide “temel psikolojik ihtiyaçların” aracı rolünün olmadığı gözlenmiştir. Bunun yanı sıra “esneklik ve yaşamda anlam arayışı” ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. İki cinsiyet arasında bir farklılık gözlenmemiştir (Çelik ve Gazioğlu, 2017: 11-32).

Birçok kuram yaşamda anlam arayışının öneminden bahsetse de, bu konuda yapılmış deneysel çalışmalara çok fazla rastlanılmamaktadır. Çoklu bir araştırma programı, “anlam arayışı ve refah, bilişsel stil ve kişilikteki büyük beşli ve büyük üçlü yaklaşımı, kaçınma ve ilgi modelleri” arasındaki ilişkiyi, anlam arayışı ile ilgili bağlantıları anlamaya çalışmıştır. Araştırmanın sonunda yaşamında anlam olmayan insanların onu aradığını gösteriyor. Edinilen sonuçlara göre anlam arayışı ve varoluş arasında içgüdüsel bir bağlantı olabileceği düşünüldü. Ayrıca anlam arayışı ve bu kavramla ilişkili olarak “temel kişilik eğilimlerinin” önemli olduğu öne sürülmüştür (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008: 206-226).

Başka bir çalışmada, öğretmenlik mesleğinde, mesleki beklentinin yüksek olduğu ve kutsal görevlerini yerine getiren öğretmenlerin yüksek motivasyona ihtiyaç duydukları gözlenmiş ve “psikolojik iyi oluşlarının, yaşam anlamı seviyelerinin ve psikolojik sermayelerinin” motivasyonlarına olumlu etkisinin olup olmadığı araştırılmak istenmiştir. Şanlıurfa ve İzmir’de yaşayan, 121’i kadın, 118 erkek toplam 241 öğretmen üzerinde araştırma yapılmıştır. Veri toplama aracı, yaş, cinsiyet, okul bilgisi katılımcıların demografik bilgisi baz alınarak birinci bölümü oluşturmuştur. “Yaşam anlamı ölçeği, psikolojik sermaye ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği” ikinci, üçüncü ve dördüncü bölümleri oluşturmuştur. Çalışmanın sonunda katılımcı öğretmenlerde “cinsiyet faktörü, psikolojik sermaye boyutlarında özyeterlilik, iyimserliğin ve anlam boyutlarından mevcut anlamın, psikolojik iyi oluş” üzerinde anlamlı sonuçları olduğu bildirilmiştir. Ancak erkek katılımcılarda psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır. Sonuç olarak öğretmen algılarında “cinsiyet, özyeterlilik, iyimserlik, mevcut anlam boyutlarının psikolojik iyi oluşu” orta düzeyde anlamlılık bulunmuştur. “Yaşam anlam boyutlarından, mevcut anlam boyutu” mevcut çalışmada psikolojik iyi oluşu olumlu etki eden değişkenlerden olduğu öne sürülmüştür. Bu

nedenle anlamın, yaşam kalitesine ve iyi oluşa dönük tüm çalışmalarda bir alt boyut olarak değerlendirilebilir (Göçen, 2019: 135-153).

İnsanın sonsuz yaşama isteği üzerine bir çalışma yapan Bortolitti (2010: 38-56) bu isteğin hayatın anlamı kavramı ile ilişkisi olup olmadığını araştırmak istemiştir. Kafka'nın "yaşamın anlamı onun son bulmasıdır. Bu düşünce araştırılan kurguda önemlidir" sözüne ithafen insan ömrünün sonlu oluşunun hayatı değerli kıldığını öne sürmüştür. Araştırmada 3 önemli sonuca ulaşılmıştır. "Yaşam ömrünün sınırlılığının, yaşamın anlamı kavramıyla ilişkisi üzerinde katkı sunmuştur. "Yaşam hedeflerine ulaşmanın önündeki engeller kaldırılmadan yaşamdaki anlam eksik kalır. Yaşamı uzatmak, yaşamda ulaşılması hedeflenen ideallerin önünde engeldir. Önemli ölçüde uzatılmış bir yaşamın anlamı yoktur." Araştırmacının ulaştığı sonuçta uzun yaşamın başarı motivasyonunu düşüreceği, kronik can sıkıntısı yaşanacağı ve ancak sonlu bir yaşamın birey üzerinde eylemlilik anlamında itici güç olacağı öne sürülmüştür. Yaşamın anlamlılık kazanması için sonlu bir yaşam süresinin önemini vurgulamıştır.

Polonya'da yapılan bir çalışmada "orta yetişkinlikte dinle başa çıkma ve iyi oluşta: hayatta anlamın aracı rolü" 40-65 yaş aralığında, 109 kadın ve 103 erkek toplam 212 katılımcıyla araştırılmıştır. Araştırmanın amacı orta yetişkinlikte dini başa çıkma ve kişisel iyi oluşla anlam arayışının bir aracı rolü olup olmadığını araştırmaktır. Dinin, iyi oluş ve anlam arayışı özelliğinin, stres ve yaşam krizleriyle baş etmede etkin olduğu öne sürülmektedir. Ancak aralarında var olduğu düşünülen ilişki yapısının karmaşık olduğu düşünülmüştür. Yaşamdaki anlamın, kişilerin günlük yaşantılarını yorumlama ve düzenleme, hedefe erişme ve nesnelere kategorize etme imkanı sağladığı için bilişsel faaliyetlerin ve davranışların vazgeçilmez parçası olarak kabul edilir. Araştırmanın sonunda yapılan analizlerde, olumlu başa çıkma becerisinin "anlamın varlığı, anlam arama ve bilişsel boyut" ile pozitif yönde ilişkili olduğu, olumsuz başa çıkmanın ise "anlamın varlığı, anlam arama ve bilişsel ve duyuşsal boyut" ile olumsuz ilişkiye sahip olduğunu öne sürmüştür. Yaşamın anlamı kavramının, yaşamsal zorluklarla baş etmede, dini başa çıkmanın ve iyi oluşun önemli olduğu söylenmiştir (Krok, 2015: 21-38).

Yeni bir adaptasyon gerektiren yetişkinlik ve yaşlılık süreci ile psikolojik iyi oluşun, yaşamdaki anlamı ile ilgili yapılan bir araştırmaya Tahran'da yaşayan, 60 yetişkin, 60 yaşlı ve 60 çok yaşlı yaş grubunda olan kadın ve erkek bireyler, yaşamın anlamı ile

psikolojik iyi oluş anketini yanıtlamıştır. Çayılanın amacı, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki farkın, yetişkinler, yaşlılar ve çok yaşlıların üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Psikolojik iyi oluş anketinde, yetişkin grubun aldığı puanlar diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş ortalamasının yükselmesi ile her iki cinsiyet için psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet parametresine göre değerlendirildiğinde, erkeklerin tüm yaş gruplarına göre “hayatın amacı bileşeni” ile “hayatın anlamı değişkeni” arasında anlamlı bir farklılık izlenmemiştir. Kadınlarda ise, yetişkin ve yaşlılık dönemindekilere göre çok yaşlı grupta psikolojik iyi oluşun düştüğü belirtilmiştir. Sonuç olarak, ileri yaşın psikolojik iyi oluşu ve yaşamın anlamında azalmasına sebep olmuştur. Psikolojik iyi oluşun her iki cinsiyette farklılık göstermiştir. Yaşlılığa uyum sağlamaya yardımcı olması, psikolojik iyi oluşun ve yaşamın anlamında azalmayı önlemek için ruh sağlığı hizmetlerini öncelemek gerekebilir (Pourebrahim ve Rasouli, 2019: 40-46).

Kanser hastalığına yakalanan insanların yaşamlarındaki anlam oluşturma çabası bir grup araştırmacının dikkatini çekmiş ve 1 yıllık boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Kanseri yenmiş 172 genç ile orta yaş grubundan katılımcı ile anlam oluşturma gayretlerinin 3 farklı anlama yol açtığı ileri sürülmüştür. “büyüme, yaşam anlamı ve yeniden dünya inancı” kavramlarının anlam oluşturmada aracılık edip etmediği test edildi. Araştırmanın sonunda, yıkıcı ve yaşamı tehdit eden bir yaşam deneyimi olan kanser hastalığının ardından bireylerde uyum sağlamaya dair anlam ve anlam oluşturma durumunun geliştiği gözlenmiştir. Olgunlaşmanın, “yaşamın anlamlılığı ve adil dünya ihlali” kavramlarının katılımcılardaki gelişimi irdelenmiştir. Anlam oluşturma, başa çıkma becerileri ile doğrudan bağlantılı olduğu ifade edilmiştir. Üç hipotez biçiminde belirlenmiş olan anlam üretme maddelerinin, üretilen anlam ve refah yaşam ile bağlantıları tespit edilmiştir (Park ve diğerleri, 2008: 863-875).

ABD'nin güneybatısında eyalet üniversitelerinden birinde üniversiteye yeni başlayan 329 psikoloji bölümü öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada “depresif belirtilerde umudun artırılması ve önlenmesinde, varoluşsal anlamın rolü” araştırılmıştır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde umut düzeyleri ve depresif semptomların arasında bir ilişki olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırmanın sonucunda açık ve örtük anlam olmak üzere iki sonuç elde edilmiştir. Açık anlamda, bireyin yaşamındaki tutarlılık duygusu ve amacı ile ilintili olarak ifade ettiği

deneyimler. Örtük anlamda ise bireyin anlamlı bir yaşamda kapsadığını düşündüğü normatif faktörlerdir. “Anlam ve ruh sağlığı açısından” örtük ve açık anlam, depresyon belirtilerini azaltarak umut sürekliliğini artırdığı gözlenmiştir. Bu sonum, varoluşsal anlamın, ruh sağlığı ile alakalı olduğunu öne sürmüştür. Örtük ve açık anlam açısından tutarlılık ve davranış boyutlarıyla değerlendirildiğinde sürekli umut durumunun depresyon belirtilerine etki ettiği gözlenmiştir. Araştırma “anlamlandırma anlamı” açısından değerlendirildiğinde elde edilen sonuç, yeni geliştirilen bir anlam sisteminin, çok sayıda zorluğa dayanarak geliştirilmiş anlam sistemine göre zayıflıklarının olduğudur. Varoluşsal anlam duygusunun, tıpkı mutluluk gibi doğrudan peşine düşülmemesi, yaşam biçimi haline gelmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Mascaro ve Rosen, 2005: 985-1014).

Boyras ve arkadaşlarının (2015: 1-11) yaptığı başka bir çalışmada hayatın anlamı ve ölüm arasındaki ilişki araştırılmış ve yaş ortalaması 42 olan 160 “yaslı” birey üzerinden çalışma tamamlanmıştır. Araştırmanın amacı sevdiği yakınına 1 ay ile 5 yıl içinde kaybetmiş bireylerin, ölümü yaşamın bir parçası olarak kabul edip etmediklerini, yaşlı bireylerin yaşamlarındaki kaybı gidermek için hayatta anlam arayışını bir araç olarak kullanıp kullanmadıklarını ölçmektir. Araştırmanın sonucuna göre ölüm olgusunun kabulü konusunda üç değişik “nötr, kabul, keder” bulgusuna rastlanmıştır. Ölümü yaşamın doğal bir sonucu olarak kabul eden bireylerin yaşamın kendi içinde güçlü bir anlam duygusu barındırdığını ifade etti. Diğer taraftan stres seviyesi yüksek bireylerin yaşam anlamlarında düşüş öngörüldü. Yaşamlarındaki kaybı anlamlandıramayan bireylerde uyum sorunlarının fazlalığı dikkat çekicidir. Ölüm tutumları ile kayba yüklenen anlamın, ölümü kabulünde önemli aracı rol oynadığı söylenebilir. Sonuç olarak bu araştırma, eğitimli kadın katılımcılardan oluşmaktaydı ve bulgular erkek veya eğitim seviyesi düşük bireylerde genellenemeyebilir. Bu sınırlamalara rağmen, yaşlı bireyin ölümü kabulüne ve keder durumuna yaşam anlamının olumlu katkısı olduğu söylenebilir. Hayatta zaten güçlü bir anlam yükleyen bireylerin yas durumlarına karşı daha güçlü durdukları gözlenmiştir.

ABD’de yapılan bir psikometrik çalışmada, Amerikalılar için geliştirilmiş olan “yaşamın anlamı ölçeğinin” ülkede yaşayan Güney Afrikalılara uygulanarak, kültürel farklılıklardan kaynaklı değişimlerin olup olmadığını test etmektir. Bunu için araştırmaya 6 Güney Afrika firmasından beyaz yakalı yöneticiler katılmıştır. Her

firmadan 43-62 yaşları arasında 100 ile 125 kişinin katılımıyla toplam 705 katılımcıyla anket yapılmıştır. Yaşamın anlamına önem verme özelliği ön planda tutulduğu için eğitim seviyesi yüksek beyaz yakalı katılımcıların %42'si lisans, %27'si yüksek lisans ve doktora sahiptir. %87'si orta düzey ve %11 üst düzey yönetici katılım sağladı. Bu çalışmanın sonucunda "LRI ölçeğinin" anlam yapısını ölçmek için kabul edilebilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ancak Afrikanca konuşan herkesin alt popülasyonu uygun olsa bile bu çalışmanın sonuçlarından bir genelleme çıkarmak ve herkese uygulamak riskli olabilir (De Klerk, Boshoff ve Wyk, 2009: 314-325).

Emmons (2003: 105-128) bireysel hedefler ile hayatın anlamı arasındaki olumlu ilişkiye katkı sunmak için literatür taraması ve kavramsallaştırma çalışması yapmıştır. Bu çalışmanın amacı "kişisel olarak belirlenen hedeflere ulaşmak olarak tanımlanan anlamlı yaşam" kavramını olumlu deneyimlerle pekiştirerek katkı sunmaktır. Bunun için bazı başlıklar belirleyerek literatür taraması yapmıştır. "Hedeflerin insan yaşamındaki fonksiyonu" başlığında şu soruların yanıtı aranmıştır: "Hedefler, olumlu bir yaşama nasıl katkı sunar? İnsanların uğruna çabaladığı tüm hedeflerden aslında hangisi gerçekten önemlidir? Hangi hedefler, en fazla bir anlam ve amaç duygusu sağlar? Hangi hedefler için yaşamaya ve ölmeye değer?" mutluluğu "önemli hedeflerin, ihtiyaçların ve isteklerin yerine getirilme derecesi" olarak kavramsallaştırıldığında, hedef oluşturmakta mutluluk ve refah yaşamın öncelikli olduğu görülmüştür. Bunun içinde ruh sağlığı uzmanları psikolojik iyi oluş için çalışmaktadır. İkinci başlık olarak "hedefler ve yaşamın anlamı" belirlenmiştir. Hedefler, bireyin kendi tecrübeleriyle oluşturduğu temel bileşenler olarak tanımlanabilir. Kişi yaşamını yorumladığı ve deneyim kazandığı sürece yaşamını anlamlı ve değerli görebileceği öne sürülebilir. Ancak yinede tüm hedeflerin yaşama anlam kattığı düşünülmemelidir. Birçok hedef anlamsız ve derinliksiz olabilir. Buna rağmen yapılan klinik çalışmalarda kişisel anlamın önemi öne çıkmıştır. Bir diğer başlık "hedef içeriği: Hedef çalışmasındaki ne sorusu" insanların hedef arayışlarındaki farklı amaçlar, her bireyin refahına aynı katkıyı sunmayabilir. Kişilik özelliklerindeki farklılıktan kaynaklandığı söylenebilir. "İç ve dış hedef yönlendirmeleri" başlığında ise hedef türlerinin kişinin refah düzeyini etkileri olduğu, dış etkilerin "finansal başarı ve sosyal bilinirlik," iç hedeflerin ise "canlılık ve kendini gerçekleştirme" olabileceği ifade edilmiştir. "Erdem ve hedef çalışması: Başarı için içi mekanizmalar," refah yaşamına erişmek için bir yol haritasına ihtiyaç vardır. Bu yol haritasında erdemlerin

temel kişilik özelliği olduğu ve bu nedenle önemli yer tuttuğu söylenebilir. “Tedbir, sebat ve irade” kavramları bu nedenle önemsenmiştir. Sonuç olarak, refah yaşama ulaşmak ve pozitif insan vizyonuna erişmek hedefinde bilgeliğin öne çıktığı, kişinin bu yolda tedbiri elden bırakmadan, sabır ve sebatla kişisel hedefine ulaşmasının önemine dikkat çekilmek istenmiştir.

2006 yılında Romanya Transilvanya bölgesinde yaşları 15-19 arasında değişen, 948 erkek ve 1029 kız olmak üzere toplam 1977 lise öğrencisiyle “hayatta anlam: ergenlerin psikolojik sağlığı için koruyucu bir faktör mü?” sorusunun yanıtı aranmıştır. Araştırmanın yapıldığı tarihe değin hayatta tutarlı bir anlam aramanın ergenlerde koruyucu faktör olduğu tespit edilmiştir. Ancak Romanyalı ergenlerde ek olarak sağlıkla ilgili değişkenler göz önüne alınarak, erkek katılımcılarda, madde kötü kullanımı ve risk davranışları, kız katılımcılarda ise aşırı yeme ve güvensiz seks ile hayatta anlamın psikolojik sağlığı koruyucu faktör olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan ampirik çalışmada Romanyalı ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde yaşamın anlamının koruyucu bir faktör olduğu ve pozitif ilişki olduğu ifade edilmiştir. Daha önceki benzer çalışmalarla uyumlu olduğu gözlenmiş ve ergenler üzerindeki risk faktörlerinin iyileştirilmesinde de yaşamın anlamının önemli etkisi olduğu öne sürülmüştür (Brassai ve diğerleri, 2011: 44-51).

Mutluluk ve yaşamın anlam arayışı üzerinde birçok araştırma yapılmış ve anlam ve mutluluğun mesleki tatmin ve hobilerle bulunabileceği öne sürülmüştür. Bu araştırmanın amacı, 305 üniversite öğrencisinin katılımıyla “rutin ve proje bazlı boş zaman deneyimlerinin, anlam ve mutluluk” üzerinde etkisini incelemektir. “Boş zaman deneyimi” gerçekleştirilen tüm faaliyetleri kapsayacak biçimde kavramsallaştırılmıştır. Yapısal denklem modeli ve regresyon analizleri, “yaşamın anlamı ve mutluluk ile rutin boş zaman deneyimlerinin” arasında anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın sonunda “yaşamın anlamının” mutluluğun önemli bir göstergesi olduğu tespit edilmiştir. Ancak mutluluğa ulaşmakta başarısız olan bir kişi için “üzgün olduğu için üzgün olma” durumunda ek bir yük oluşturabilme riski vardır. Bu nedenle sosyal katılımı teşvik etmenin yaşamdaki anlam ve mutluluk seviyesini artırmada daha etkin olduğu öne sürülmüştür (Bailey ve Fernando, 2012: 139-154).

İspanya’da bir akıl sağlığı kliniğinde, borderline kişilik bozukluğu tanısı almış 13-56 yaş aralığında, hepsi beyaz Avrupalı olan ve İspanyolca anlayan 124 kadın hasta

üzerinde hayatın anlamı ile umutsuzluk ve intihar arasındaki ilişki incelenmiştir. Spesifik olarak hayatın anlamının risklere karşı tampon görevi olup olmadığı araştırılmıştır. Sınır kişilik bozukluğu, kişiler arası ilişkilerde, kendilik imgesinde ve duygusal tutarsızlık olarak karakterizedir. Borderline tanısı alan hastaların yaşam boyu ölüm riski %3 ile %10 arasında değiştiği belirtilmiştir. Çoklu intihar oranı ise %40 ile %80 arasındadır. Depresif belirtilerin sonucunda umutsuzluğun temel intihar faktörü olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada hayatın anlamının intihar fikri üzerinde koruyucu etkisi olduğu öne sürülmüştür. Çalışmanın sonucunda sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kadın hastalarda umutsuzluk kaynaklı intihar eyleminin önlenmesinde risk faktörünü ortadan kaldıran önemli bir değişken olduğu izlenmiştir (Marco ve diğerleri, 2017: 120-124).

Yurt içinde yapılan hayatın anlamı üzerindeki çalışmalardan birisi öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Araştırmanın amacı Türkiye’de yaşayan genç yetişkinlerin “yaşam doyum düzeylerine; üzücü çocuk deneyimi, depresyon, anksiyete, stres, anlam duygusunun varlığının ve anlam arayışının” etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmaya katılan rast gele seçilmiş 400 lisans öğrencisi arasında depresyon, anlam varlığı, anlam aralığı ve yaşam doyum puanları kızlar ve erkekler arasında değerlendirilmiş, istatistiksel veri bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir. Üzücü çocukluk yaşantısı, kaygı ve stres ilişkisinde kızlar ve erkekler arasında istatistiksel veri olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. Katılımcılarda tespit edilen depresyon ve yaşamdaki anlamın varlığı, sonuçlara etki etmiştir. Depresyon seviyesi düşük ve yaşamda anlam duygusu olan katılımcıların, yaşam doyumlarının yüksek olduğu gözlenmiştir (Cömert ve diğerleri, 2016: 236-237).

Hayatın anlamı ile yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, “otomotiv sektöründe çalışan orta ve üst düzey yöneticilerin” iş tatmini ve motivasyonunun yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin “cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, toplam çalışma süresi, kurumdaki çalışma süresi ve aylık ücret” değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmada İstanbul ve Bursa’da bulunan üç ayrı işletmede görevli 97 orta ve üst düzey yönetici katılmıştır (Bektaş, 2012: 2). Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşam anlamının alt boyutlarından mevcut yaşam anlamı düzeyinin, “cinsiyete, medeni duruma, içsel ve dışsal motivasyona ve iş tatminine” göre anlamlı

bir farklılık gözlenmiştir. Aranılan yaşam anlamı boyutlarına göre “eğitim durumu, toplam çalışma süresi, aylık ücret ve iş tatmini” açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. “Yaş, eğitim durumu, toplam çalışma süresi ve kurumdaki çalışma süresi” gibi diğer değişkenlerle ilişkili anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (A.g.e.: 64-72).

Başka bir çalışmada öğretmenlik mesleğini yapan bireylerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol merkezi arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve İstanbul’un çeşitli ilçelerinde görev yapan 363 öğretmen üzerinde araştırma yapılmıştır. Uygulanan ölçekler sonucunda yaşamın anlamının mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Ancak iç ve dış kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ölçeğin uygulandığı kadın ve erkek tüm öğretmenlerde yaşam anlamlarının mevcut anlam alt boyutunun cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum bakımından pozitif ilişki gözlenmemiştir. Ancak kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlenirken, erkek öğretmenlerin ise aranılan yaşam anlamı ölçeği yüksek çıkmıştır. (Taş, 2011: 114-120).

Bir grup üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada ibadete devam etme durumu ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantı araştırılmış ve sonuç olarak ibadetlerine devam etme durumlarıyla hayatın anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasında güçlü bir ilişki gözlenmiştir. Bu çalışmaya toplam 280 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. İbadetler ve hayatın anlamı arasındaki ilişkiye bakıldığında, dindarlık durumuyla hayatın anlamı ve amacı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda ibadetlere devam ettiğini ifade eden katılımcıların, “psikolojik sağlamlık alt ölçeğinde” depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanca duygular besleme ölçeklerinde anlamlı düşüş tespit edilmiştir (Kaya ve Küçük, 2017: 17-20).

Yapılan başka bir çalışmada evli ve bekar bireylerin maneviyatları ile yaşamın anlamı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. İstanbul’da yaşayan 411 katılımcıya çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Çalışmada, evli ve bekar bireylerin maneviyat ve yaşamın anlamı düzeylerinde “manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı ve bağlantı” alt boyutları, cinsiyet değişkeni açısından

değerlendirildiğinde kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Yaş değişkeni aynı alt boyutlara göre 31-35 yaş aralığında “aşkınlık” boyutunun yüksek çıktığı, 18-24 yaş aralığında ise “bulunmaya çalışılan anlam” boyutunun yüksek çıktığı görülmüştür. Medeni durum değişkeninde ise “bulunmaya çalışılan anlam” bekar bireylerde yüksek çıkmıştır. Evli bireylerin yaşam amaçlarından birisinin evlilik olduğu ve bu amaca ulaştığı söylenebilir. Ekonomik düzey açısından ise “yaşamın anlamı ölçeğine” göre bir farklılaşma görülmemiştir. Dünyaya geliş sırası ve kardeş sayısı değişkenine göre, ilk çocukların son çocuklara göre yaşamın anlamı ölçeği yüksek çıkarken, kardeş sayısı fazla olan bireylerin “manevi başa çıkmalarının” yüksek olduğu ifade edilmiştir (Dursun, 2019: 68-74).

Araştırmada, genç yetişkinlik döneminde yaşamın anlamına dair, “cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey, algılanan ebeveyn tutumu, anne baba birlikteliği ya da boşanmış olması ve doğum sırası” değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Genç yetişkinlerin sahip oldukları tutkulu, oyun gibi, arkadaşça, mantıklı, sahiplenici, özgeci aşk tutumları ile yaşamın anlam arayışı arasında anlamlı bir bağlantı olup olmadığı araştırılmıştır. Çeşitli üniversitelerde, 19-27 yaş aralığında 465 katılımcıya uygulanan ölçek neticesinde genç yetişkinlerin aşk tutumları alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Aşk tutumları ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında aşk tutumlarının; cinsiyet ve anne baba evliliğinin sürüp sürmediğinin etkin olduğu görülmüştür. Ayrıca aşk tutularının algılanan gelir seviyesine ve algılanan ebeveyn tutumuna göre de değiştiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak yaşamın anlamı, akran cinsiyete, sosyoekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Algılanan ebeveyn tutumu parametresine göre yaşamın anlamı değerlendirildiğinde otoriter ebeveynlere sahip olan bireylerde şimdiki yaşamlarında anlam bulamamakta ve geleceğe yönelik anlam arayışında oldukları gözlenmektedir. Genç yetişkinlerin ebeveynlerinin birlikte ya da ayrı olma durumlarının yaşamda anlam bulmalarına katkısına bakıldığında, ebeveynlerinin birlikte ya da ayrı olmalarına göre değişmediği ifade edilmiştir. Doğum sırasının, yaşam anlamına etkisi araştırıldığında ilk çocukların, tek çocuk ve son çocuğa göre yaşam anlamı puanının yüksek olduğu belirtilmiştir (Yüksel, 2013: 69-70).

İnsan anlam arayışına dair sorularının yanıtlarını dini düşüncede ya da felsefede arayabilir. Bu nedenle bu çalışmada yeniçağ inancı kavramının, anlam arayışına

katkısı araştırılmıştır. İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada farklı illerde ve çeşitli meslek gruplarından ve farklı eğitim düzeylerinden 955 kişiye bazı ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yeniçağ inanışları ile medeni durum ve sosyo-ekonomik durum değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ancak, yaş değişkeni, öğrenim durumu, yaşanan yer ve hayatın anlamı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Hayatın anlamı ile yeniçağ inanışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Aydın, 2015: 190-196).

2.4.3. Kadınların Yaşamda Anlam Arayışı Araştırmaları

Alan yazın araştırıldığında, son dönemlerde özellikle yurt dışı kaynaklarda kadın ve anlam arayışı kavramlarının daha sık bir araya geldiğini görebiliyoruz. Yurdumuzda yapılan kadın özelindeki bir araştırmada “Kadın olmanın anlamına” dair, kadınların kararsız tanımlarının dikkat çekici olduğu gözlenmiştir. Kadının ikircikli duygularının nedeninin ise “çalışan eğitilmiş kadın olmak ve anne olmak” arasında kalmaktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Toplumsal baskı, kadına “çalışarak yaşamına sahip çık” derken bir yandan da “mükemmel anne ol” demektedir. Bu kavram karmaşası kadınların yaşamındaki çelişkiyi anlaşılır kılmaktadır. Dolayısıyla kadın kendini tanımlarken belirgin bir özne durumunda tutamadığı görülmektedir (Elçi, 2010: 20).

“Kadın olmanın anlamının kadınların söylemindeki inşası ve bu inşayı yaparken kullanılan dilsel kaynaklar” çalışması, kadınların kendi dilinden olmaya dair ne düşündükleri, kendilerini nasıl tanımladıkları, kadının kendini bir özne olarak tanımlayıp tanımlamadığı ve ideolojilerde kadın yaklaşımındaki ikircikli söylemler üzerinden bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma kadın ve kadınlığın anlamı üzerine yapılmış sınırlı çalışmalardan birisidir. Çalışma kadını üç ayrı kategoride incelemeye alarak “bedendeki kadın, toplumdaki kadın ve gelecekteki kadın” kavramlarını tartışmaya açmıştır. Çalışmanın sonucunda kadına has temel pozisyonlar “güçlü kadın, ben ve benden olmayan diğer kadın ve bastırılan kadın” olarak belirlenmiştir. Kadınlığın anlamına ilişkin ideolojik ikircikli söylemlerin “çalışan eğitilmiş kadın/ çocuğuna anne olan kadın, kadın erkek eşittir/ kadın ve erkek doğaları itibariyle eşit olmazlar, kadın olmak güzel bir şey/ kadın olmak kötü bir şey, ipler kadının elinde/ çaresiz kadınlar” şeklinde belirlenmiştir. Çalışma, kadınların kendi gözünden kadın olmayı araştırmış ve genel bir ortak anlama ulaşılmıştır. Fakat bu “ortak anlam”

kadının kariyeri ve statüsü söz konusu olduğunda farklılıklar gözlenmiştir (A.g.e.: 22-30).

Ülkemizde yapılan kadın ve anlam arayışına dair nadir bir araştırmada, “Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örnekleme çalışması” ile orta yaş döneminde seyreden kadınların meme kanseri tanısı almasıyla beraber “hayatın anlamını aramaya” dair bir arayış içinde olup olmadıkları araştırılmıştır. Sadece meme kanseriyle yüzleşen orta yaş dönemindeki kadınlarda önemli değişken olarak “sosyal destek, yaş ve tanı süresinin” etkin olduğu, “benlik saygısı ve psikososyal uyumun” dolaylı etkilediği gözlenmiştir (Soylu, 2016: 50).

Kadın ve anlam arayışı konusu, Amerikada yaşayan Japon bir kadın araştırmacının, Konfüçyüsçülüğün Japon kadınların üzerindeki etkisi “Konfüçyüs'ten feminizme: Japon kadının anlam arayışı” araştırılmıştır. Bu çalışmada Konfüçyüsçülüğün etkisi altında kalmış Asyalı kadınların anlam arayışları araştırılmıştır. Bunun nedeni olarak Asyalı kadınların sosyal yaşamın içinde varlık gösterememeleri ve yaşam tarzlarını geliştirememeleri olarak belirlenmiştir (Grosjean, 2019: 166-182).

İngiltere’de yapılan bir araştırmada bireylerin inançlarını, değerlerini ve dinlerini sorgulama davranışının yaşamlarındaki anlam arayışını etkileyen unsurlardan olduğu öne sürülmüştür. İngiltere’de din değiştirenler kapsamında yapılan çalışmada, araştırmaya katılanların % 49’unun yaşamında anlam olmadığı, hedefsizlik ve iç dünyasında boşluk hissetme gibi etmenlerin olduğunu ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar yaşam ve ölüm hakkında anlamlı yanıt bulmak için arayışta olduklarını ve ancak İslam dinini seçtikten sonra aradıkları yanıtlara ulaştıklarını ifade etmişlerdir (Köse, 1997: 43-47).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın deseni, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanması, araştırmacının rolü, geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmanın deseni 40-60 yaş aralığındaki kadınların yaşamında anlam arayışını keşfetmek amacıyla yapıldığından, nitel araştırma desenlerinden olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji deseninde, görebildiğimiz fakat yeterince fikir sahibi olmadığımız olgularla çalışır. Fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılan araştırmalarda bireylerin bir kavrama yönelik yaşantılarındaki ortak anlam tespit edilir (Özet, 2014: 3). Fenomenoloji, olayların anlamına yönelik özünü keşfetmeyi amaçlayan nitel desendir. Fenomenoloji deseninin kullanım amacı, bir kavrama dair bireysel deneyimleri daha genel bir alanda değerlendirmektir (Creswell, 2007: 124). Bu desenin çalışıldığı araştırmalarda bir olgu çalışılırken kişisel algıların tespit edilmesi ve yorumlanması hedeflenir (Yıldırım ve Şimşek, 2008:118).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örnekleme olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden amaçlı örnekleme tekniğine kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, nitel araştırmalar sürecinde sıklıkla kullanılan, kapsamlı bilgiye ulaşılması gereken durumlarda çalışmalarda derinliğe inme olanağı sağlamaktadır (A.g.e.: 120).

Fenomenoloji deseninde fenomeni tüm taraflarıyla tecrübe edinmiş belirli sayıdaki kişilerin katılımı ile olgu incelenebilir. Bu nedenle örnekleme büyüklüğü 3-4 ya da 10-15 kişi belirlenerek seçilen heterojen bir grup ile çalışılır (Özet, 2014: 4). Fenomenoloji deseninde belirlenen araştırmanın çalışma grubu, 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam amacını belirlemeye dair görüşlerini tespit etmeyi hedeflediği için amaçlı örnekleme tekniği ile seçilen kadın bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu *amaçlı örnekleme* tekniklerinden biri olan *maksimum çeşitlilik* ile seçilmiştir. Çalışma grubu maksimum çeşitlilik tekniğiyle belirlenmiş ve çalışma grubunda, *hayatın anlam arayışı* hakkındaki görüşlerini almak üzere 40-60 yaş aralığındaki 12 kadın çalışmaya alınmıştır. Bu amaçla araştırma konusu olan olguyu yaşayan bireylerin tecrübelerinin aktarılması hedeflenmiştir. Bu çalışmaya katılması öngörülen katılımcıların tespitinde; araştırmanın amacı doğrultusunda 40-60 yaş aralığında yer alan kadınlardan maksimum çeşitlilik sağlanmak hedeflenmiştir. Bu çerçevede araştırmaya İstanbul’da yaşayan evli ve çocuğu olan, eşi hayatta olan ya da olmayan, demografik yapıları, farklı eğitim durumları, çalışma durumları, meslekleri ve inanç düzeyleri farklı kadın katılımcılarla yapılmıştır. Araştırmaya katılan belirlenen yaş aralığındaki kadın katılımcıların özellikleri Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo: 3.1. 40-60 Yaş Arası Kadın Mülakat Tablosu

N O	İSİ M	YA Ş	MESLEK	GELİR DÜZEYİ	MEZUNİYE T	İNAN Ç	ÇOCU K SAYISI
1	K.1	56	TEMİZLİK GÖREVLİSİ	ORTA ALT	İLKOKUL	Allah inancı var	4
2	K.2	55	EĞİTİMCİ	ORTA	ÖNLİSANS	Allah inancı var	2
3	K.3	55	EMEKLİ	ORTA	LİSE	Allah inancı var	1
4	K.4	40	EV HANIMI	ORTA ÇOK ÜST	LİSE	Allah inancı var	3
5	K.5	51	USTA ÖĞRETİCİ	ORTA	LİSE	Allah inancı var	3
6	K.6	43	YÖNETİCİ	ORTA	LİSANS	Allah inancı var	1
7	K.7	53	USTA ÖĞRETİCİ	ORTA	LİSE	Allah inancı var	2
8	K.8	50	EV HANIMI	ALT	LİSE	Allah inancı var	4
9	K.9	41	MENTOR	ORTA ÜST	YL	Allah inancı var	2

10	K.10	56	İŞ KADINI	ORTA ÇOK ÜST	YL	Allah inancı var	2
11	K.11	49	EV HANIMI	ORTA	ÖNLİSANS	Ateist	1
12	K.12	42	GÜNDELİKÇİ	ALT	OKUR YAZAR DEĞİL	Allah inancı var	1

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı

Bu çalışmada verilere, nitel araştırma veri toplama tekniklerinden *derinlemesine görüşme* tekniği kullanılmıştır. Görüşmenin kişilerin “deneyimlerine, tutumlarına, görüşlerine, şikâyetlerine, duygularına ve inançlarına” dair bilgi toplamada etkin bir teknik olduğu düşünülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 120).

Araştırmada veri toplama aracı olarak, 40-60 yaşa aralığındaki kadın bireylerin ilişkilerini, kendini aşma, din ve maneviyat, başarı, yaşamın anlamı, kendini kabul, yakınlık, ölüm, varoluşsal durumlarını tespit etmek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilmiş, açık uçlu sorulardan oluşan, *yarı yapılandırılmış görüşme sorusu listesi* kullanılmıştır. Önceden hazırlanan taslak görüşme soruları, araştırma amaçlarından hareketle, literatür ve uzman görüşleri alınarak, tüm katılımcıların bireysel yaşam deneyimlerinden oluşturduğu anlama ulaşmak için hazırlanmıştır.

Araştırma soruları hazırlanması şu aşamalarda gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ilgili literatür incelenmiş taslak görüşme formu oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından geliştirilen taslak görüşme soruları; biri uzman psikolog dördü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü’nde öğretim üyesi olarak görev yapan beş uzmanın görüşüne sunulmuştur. Alınan geri dönüşlere göre yeniden düzenlenen form sekiz kadına uygulanmıştır. Uygulanan pilot çalışmaya göre açık olmadığı düşünülen ifadeler yeniden düzenlenmiştir. Düzenleme sonrası görüşme soruları, iki bölümden oluşturulmuştur. Birinci bölümü, katılımcıların demografik özellikleri, ikinci bölümü ise araştırmanın alt amaçlarına dair sorular oluşturmaktadır. *Görüşme Soru Listesi* (Bkz. Ek I.) dair bilgi toplamak amacıyla 9 temel çerçeveye sınırlandırılarak hazırlanmıştır. Araştırmacı görüşmeler esnasında, önceden sormayı amaçladığı soruları kapsayan görüşme protokolünü hazırlamış olsa bile görüşmenin akışına göre soruları zenginleştirerek daha kapsamlı ve doğru bilgiye ulaşmaya çalışmıştır.

3.4. Verilerin Çözümlemesi

Katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin yazıya dökülmesinden sonra verilerin analizi kısmına geçilmiştir. Tüm ses görüşmeleri yazıya dönüştürülüp Word formatı haline getirilmiştir. Daha sonra bu Word dosyaları MAXQDA 20 Paket Programına aktarılmıştır. Akabinde analiz işlemlerine başlanmıştır. Nitel araştırmalardaki veri analiz süreci nicel araştırma veri analiz sürecinden farklılık göstermektedir. Nitel araştırmalarda, araştırmacı veri analiz sürecine baştan sona dahildir ve bu süreci takip etmektedir. Bu durumdan dolayı objektiflik ile ilgili bazı terdütler meydana gelebilmektedir. Ancak Pietkiewicz ve Smith' e (2014) göre nitel araştırmalarda yol gösterici bazı aşamalar bu durumun olumsuz etkisini azaltabilmektedir. Bu aşamalar sadece araştırmacıya yol gösterebilir. Yine de aslolan araştırmacının mümkün oldukça nesnel olmaya gayret etmesidir. Araştırmaya kapsamında yorumlayıcı fenomenolojik analiz deseni kullanılmıştır. Smith, Flowers ve Larkin'in (2009) açıkladıkları yorumlayıcı fenomenolojik analiz basamakları, araştırmanın süreci sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için oldukça önemlidir.

3.5. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda veri toplama aşamasında, araştırmacı aktif katılım halindedir. Görüşmeleri gerçekleştirmek üzere katılımcılarla bağlantı kurar, araştırma alanında zaman geçirir ve analiz aşamasında aynı aktif katılım durumunu sürdürerek çalışmanın önemli bir parçası haline gelir. Nicel araştırmalardan farklı olarak nitel araştırmalarda, analiz yöntemleri ile net bir sonuca ulaşamayabilir. Bu süreçte araştırmacının çalışma alanındaki tutumu önem kazanmaktadır. Buna bağlı olarak araştırmacının objektif tutumu fenomenoloji teori araştırmasının geçerliliğine bizzat etki etmektedir. Araştırmacı, araştırma konusundaki bireysel rolünü, konumunu ve tutumunu net olarak belirlemeli, görüşlerini açıkça bildirerek tecrübelerini aktarmalıdır.

Araştırmacı aktif "aile danışmanı" olarak çalıştığı klinik ortamda karşılaştığı 40-60 arası kadınları inceleme fırsatı bulmuş ve bu yaş grubu kadınların yaşamda anlam arayışlarına dair ne durumda olduklarını merak etmiştir. Mesleki deneyimi boyunca kadınların farklı yaşam deneyimlerini dinlemiş ve bu farklılıkların neden kaynaklandığını araştırmaya başlamıştır. *İnsan sayısı kadar hayatın anlamı olduğunu* ifade eden Adler'den (1997: 8) esinlenerek 40-60 yaş arası kadınları mümkün

olduğunca ön yargısız dinlemiş böylece araştırmacı nesnellliğini korumaya gayret göstermiştir. Tüm görüşmeler süresince topladığı bilgileri, edindiği mesleki tecrübe çerçevesinde, araştırmanın veri analizi ve veri yorumlama bölümünde destekleyici unsur olarak kullanmıştır. Aynı zamanda araştırmacının psikolojik danışmanlık becerileri görüşmenin etkinliğine katkı sağlamıştır. Araştırmacının tez danışmanının psikolojik ve rehberlik danışmanlığı kökenli olması, analizlerin ortaya çıkma süresince, verilerin kodlanması, kategorilerin ilişkilendirilmesi ve sonuçların yorumlanması aşamalarında katkı sağlamıştır.

3.6. Geçerlilik Güvenirlik

Geçerlilik ve güvenilirlik, nitel araştırmalarda örneklemin kapsamından çok belirlenen olgunun kapsam ve yeterliliği ile araştırmacının gözlem yeteneği ve bağlantı kurabilme becerisine dayanır (Sandelowski, 1986: 27-37). Örneklemin doyum noktasına erişmesi, örneklemin doğru belirlenmesine bağlıdır denilebilir. Amaçlı örneklem, seçilen örneklemin büyüklüğü, araştırmacının veri toplama döneminde karşı karşıya geldiği durumlar ve araştırmaya dair ilk bilgi seviyesiyle tespit edilir. Belirlenen amaç, ulaşılmak istenen bilginin maksimum seviyede erişilmesi ise doyum noktasına ulaşıldığında, yani bilgi tekrar etmeye başladığında bitirilir (Shenton, 2004: 63-75).

Nitel araştırma esnasında ve tamamlandıktan sonra araştırmacılar, şu soruları : “Doğru anladım mı?”, “Anladıklarımı doğru şekilde tanımlayabildim mi?”, “Ne kadar nesnel olabildim?”, “Veriler geçerli mi veya kimin standartlarına göre geçerli?” sorarabilirler. Teorisyenler farklı bakış açıları geliştirerek, nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirliği birbirinden farklı kavramlar aracılığı ile açıklamışlardır (Creswell, 2007: 130).

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik terimleri, araştırmanın yorumlandığı, “kavramsal doğruluğu/sağlamlığı” olarak betimlenebilir. “Doğruluk/sağlamlık” kavramının, nicel araştırmalardaki karşılığı “geçerlilik ve güvenilirliktir” (Sandelowski, 1986: 27-37).

Bu araştırmada araştırmacı inandırıcılığı sağlamak adına 12 kadınla derinlemesine görüşmeler yapılmış ve gözlem yöntemi ile veri toplanmıştır. Bunun yanı sıra verilerin

analizinin ardından her safhada tez danışmanı ile görüşülmüş, uzman görüşüne başvurulmuş, toplanan bulgular ve kavramlar katılımcıların onayına sunulmuştur.

Nitel araştırmalarda aktarılabirlik, araştırma sonucunun benzer örneklerle uyumunun ölçülmesi anlamındadır. Seçilen katılımcıların özellikleri, tercih edilme nedenleri, görüşme süreçlerinin deteylı betimlenmesi ve doğrudan alıntılarının sunulması aktarılabirlik için gereklidir. Bu araştırmada araştırmacı, örneklem seçimi, katılımcı özellikleri, veri toplama süreci ve mevcut ortamı deteylı biçimde açıklayarak aktarılabirliği sağlamıştır. Bulgular bölümünde ise genel alıntılar ve katılımcıların görüşme alıntıları gerekli bir şekilde sunulmuştur.

Nitel araştırmalarda; güvenilirlik, teyit edebilirlik ve tutarlılık koşulunu yerine getirmek anlamına gelmektedir. Tutarlılığı gerçekleştirmek için araştırma desenine dair metodolojinin geliştirilme biçimi önemli olduğu gibi, araştırma probleminin tüm katmanlarının incelendiği de önem taşımaktadır. Ayrıca araştırmanın arka planını oluşturan teorik çerçevenin uygun ölçeklerde açıklanması da göz önünde bulundurulmalıdır. Verinin yeteri kadar toplandığının ölçülmesi için elde edilen sonuçlarla mukayese edilerek tutarlılığı değerlendirilmelidir. Her bir katılımcıyla yapılan görüşmelerin önce ses kayıt cihazına alınması daha sonra yazıya aktarılması güvenilirlik açısından önemlidir (Creswell, 2000: 128). Bu araştırmada, araştırmacı tez danışmanının geri bildirimleriyle takip edilmiş, çalışma için en uygun metodoloji, teorik çerçeve, toplanan veri, alt temalar, elde edilen sonuçlara dair tutarlılık ve teyit edilebilirliği yerine getirmiştir.

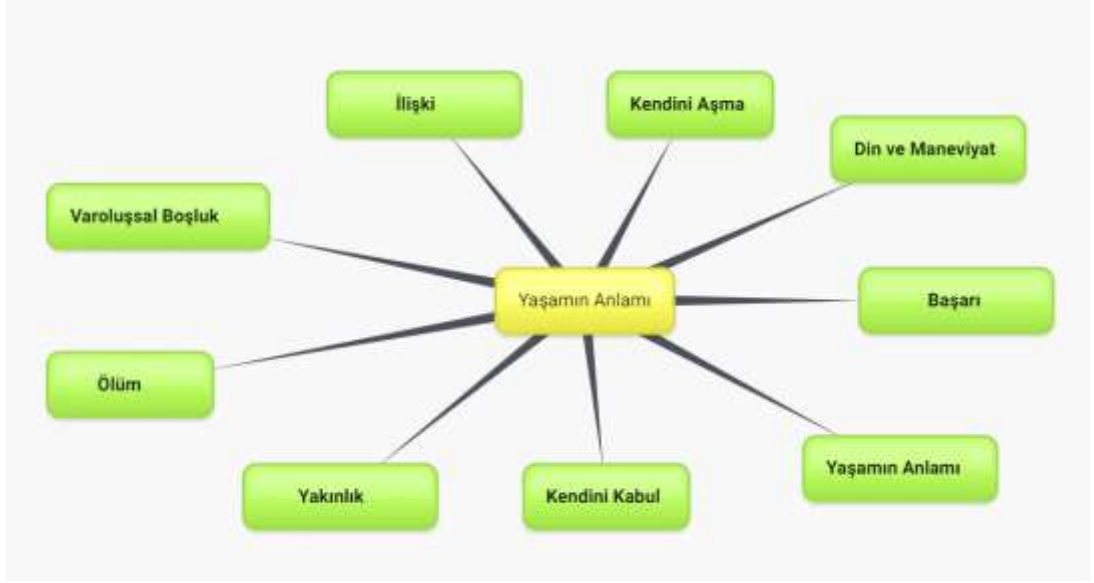
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, amaçlar doğrultusunda elde edilen verilerin analizleri neticesinde elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular belli bir aşama çerçevesinde sunulmaktadır. Her bir aşamada fenomenolojik sorulara verilen cevapların analizleri o tema bağlamında ele alınarak bulgulaştırılmıştır. Bulgular kısmı “40-60 yaş arası kadınların yaşamda anlam arayışı” araştırma konusu çerçevesinde şekillenmiştir. Bu bağlamda her bir tema ve o temaya ilişkin alt temalar kategoriler halinde sunulmuştur. Tema ve alt temalar sunulurken, o durum ilişkin katılımcı ifadelerine de yer verilmiştir.

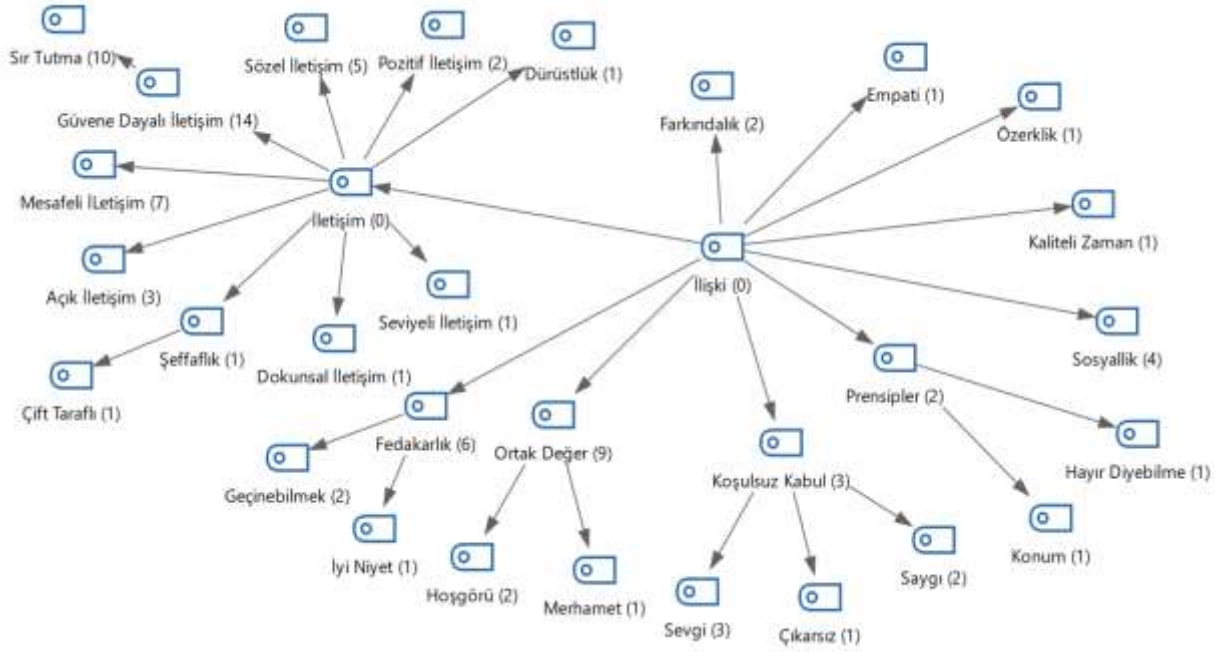
4.1. Fenomenolojik bulgular

Nitel analizlerin sonuçların sunulduğu bu bölümde araştırmanın deseni olan fenomenolojiye ilişkin yapılan görüşmelerden “40-60 yaş arası kadınların yaşamda anlam arayışı” incelenmiştir. Katılımcı ifadeleri verilirken, her bir katılımcının kodlandığı (K1, K2, K3, K4,...) isim parantez içerisinde belirtilmiştir. Araştırmaya yönelik fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar dokuz ana tema ve temalara ait alt temalar şeklinde analiz edilmiş ve sunulmuştur. Bu temalar; ilişki, kendini aşma, din ve maneviyat, başarı, yaşamın anlamı, kendini kabul, yakınlık, ölüm ve varoluşsal boşluktur. Aynı şekilde temalarla ilişkili olan kavramlar her temanın alt teması olarak sunulmuştur.



Şekil 4.1. Araştırmaya İlişkin Temalar

4.1.1. Tema 1: İlişki



Şekil 4.2. İlişki Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere ilişki ana teması ve diğer temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.1.1. İletişim

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde on altı temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde en sık kullanılanı ve en çok dile getirilene iletişim temasına ilişkindir. Aynı şekilde iletişim teması da kendi içerisinde dokuz alt temaya ayrılmaktadır. Bu alt temalar: seviyeli iletişim, dokunsal iletişim, şeffaflık, açık iletişim, mesafeli iletişim, güvene dayalı iletişim, sözel iletişim, pozitif iletişim ve dürüstlük şeklinde elde edilmiştir. İletişim temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ben mesela iyilik yapmayı severim. Birbirine güvenmek, sağlıklı ilişki, eksikliğini gediğini aramayan varsa kapatan kişidir (K1).

Dert ortağı güvenilir kişidir. Birebir anlatmak, paylaşmak ve ciro etmek önemlidir. İçimde tutmayı sevmem, başka bakış açısı bile benim iyidir. Dert ortağımın olması bile çaresiz olmadığımı anlıyorum (K2).

İnsanlar var olduğu zaman kıymetliler. Hiçbir zaman sırtımı dayayayım diye düşünmem. Güvenilir insanların olduğunu bilmek önemli, ailem yeteri kadar güvenilir. Arkadaşlarımın güvenilir olması önemli çünkü çocuklarımla tanıştırırım (K4).

Dert ortağı diyebileceğim insanlar hayatımda var bu arkadaşlar dertlerini paylaşmak insanı rahatlatıyor tabi (K6).

Bir insana güvenilmek için beni çok iyi anlayabiliyor olması lazım. Hoşgörünün olduğu ve manipüle etmemesi gerekiyor. Tarafsız ve doğruyu konuşuyor olması bana göre bir ilişkinin iyi gidiyor olduğunu gösterir. Önce ben bunu kendim yapıyorum sonra insanlardan bunu bekliyorum. Herkesle olmuyor tabi ki bu o dostluğu sağlamak kolay olmuyor (K9).

İhtiyaç, açlık, çok zor hele hele şimdiki dünyada çok zor. Ama güven yoksa ilişki sarsılır. Böyle çok az dostum var. Dertleşmek istediğimde bir iki kişiyi bulabiliyorum. İhtiyacım var gel diyebiliyorum. Dost olduğum kişi kadar dostum var mı bilmiyorum (K10).

Ben mesafeli ilişkiler kuran biriyim, aslında çok duygusalım kendi içimde ama belli etmem. İçimde yaşadığım sevgiyi çok fazla dışarıya belli edemem. O yüzden dışarıdan bakıldığında biraz mesafeli görünebilirim. Ama kızlarım onları çok sevdiğimi bilir. 1. Halkaya daha çok belli ederim (K10).

En başta kendim ve diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmak isterim, dikkat ederim. Negatif söylemlerden çekinirim. İlişkiyi sahici tutmaya çalışırım. İletişimsizlik beni hasta eder. İlişkiye anlam katıyorum. Sevecen ve enerjik biriyim. Duygusuz iletişim olmaz bende. Samimiyet her şeyi söylemek değil. Niyetlerimizi karşı tarafa yansıtmak (K10).

Çakıştığın noktalar olabilir, siyasi ya da hayat görüşü gibi samimiyete göre kişinin hassasiyetleri olabilir dikkat ederim ama arkadaşlık seviyemi belirlerim (K11).

Herkese karşı değil sevdiğim insan da bilir, sevmediğim insan da sevmediğimi anlar. Politik değilim. Şeffafımdır. Söylemem ama belli ederim. Mesafem vardır (K11).

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, özellikle katılımcıların ilişkide iletişimin önemine sıklıkla vurgu yaptıkları görülmektedir. İnsanın sosyal bir varlık olması ve diğer insanlarla sağlıklı bir sosyal iletişim içinde olabilmesinin önemi katılımcılarca ifade edilmektedir. Katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların iletişim teması bağlamında iletişimin birçok noktasına vurgu yaptıkları görülmektedir.

4.1.1.2. Empati

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de empati temasıdır. İlişkide kişilerin birbirlerini anlaması ve bir diğerinin yerine koyması oldukça önemli bir durumdur. Empati temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Güvenebilmem için çok iyi anlıyor olmam lazım. Nerde üzüldüğünü sıkıldığını anlamam lazım. Beni doğru dinleyip hoş görüyle anlaması gerekir. Haklı olduğumu söylemesinden çok kör noktalarımı ifade ediyor olması önemlidir. Ben kendime bunu yapılmasını isterim. Önce ben bunu kendim yapıyorum

sonra insanlardan bunu bekliyorum. İletişim döngüsünde olmak gerekiyor. Herkesle olmuyor tabi ki bu o dostluğu sağlamak kolay olmuyor. Çevremde böyle insanlar var şükür (K9).

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, katılımcıların ilişkide empatinin önemine vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu durum aslında ilişkide bir diğeri tarafından anlaşılmanın önemini ortaya koymaktadır. Katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların empati teması bağlamında karşılarındakinden beklentilerini vurguladıkları görülmektedir.

4.1.1.3. Kaliteli Zaman

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de kaliteli zaman temasıdır. İlişkide kişilerin birbirleriyle birlikte olduklarında zamanı kaliteli bir şekilde kullanmalarının önemini vurgulandığı görülmektedir. Kaliteli zaman temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Karşılıklı paylaşım iletişim birilerinin hayatına dokunmak. Pozitif anlamda birinin hayatında olmak. Olumlu ilişkileri ve olumsuz ilişkileri aklıma getirerek düşündüm. Çok sık görüşmek önemli değil varlığını ona hissettirmek önemli. Kaliteli zaman cümlesine çok inanırım. Birlikte olunan zaman kaliteli ise kıymetlidir (K11).

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, katılımcıların ilişkide kaliteli zamanın önemine vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu durum aslında ilişkide beraber geçirilen sürenin kaliteli olmasının önemini ortaya koymaktadır. Katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların kaliteli zaman teması bağlamında birlikte geçirilen sürenin ancak kaliteli bir şekilde olmakla bir kıymet ifade ettiğini ifade ettikleri görülmektedir.

4.1.1.4. Fedakârlık

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de fedakârlık temasıdır. İlişkide kişilerin, birbirlerine karşı gösterdikleri fedakarlığa ne denli önem verdikleri görülmektedir. Fedakârlık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Benim gibi bir insan olduğunu düşünürüm. İyi niyetli biri derim. Mesela senin kalbin çok güzel bunu anlarım. Bizi okutmadılar, keşke şimdiki aklım olsaydı okuturdum diyor babam. Ama insanın kendini yetiştirmesi lazım. Küçük kızım var onun iyi yerlere gelmesini isterim. İyi ilişki kuran birisinin kalbi iyidir. Eğitimli de olsa iyi olmalı, eğitimsiz de olsa iyi insan olmalı (K1).

Hizmet ettiğimde varlığım işe yaramış oluyor. İlişki varlığımı göstermek için araç. Eşimden ayrıldıktan sonra bekarlık döneminde kimseye hizmet etmediğim için boş gelmişti. Sevdiklerime hizmet etmeyi seviyorum (K2).

İlişki bende bitiyor diye düşünüyorum. Karşıdakine ne verirsen onu alıyorsun. Aslında tamda alamıyorsun ama. Evlat sevgisi bambaşka bir şey seviliyorsun seviyorsun onların bir seviyeye geldiğini görüyorsun. Onlar için çabalıyorsun ve karşılığını alıyorsun. Yaptığım şeylerden karşılık beklemiyorum bu benim yapım (K7).

Olumsuz yönleri çok oluyor. Ama ben Allah rızası için yapıyorum. Evladınız bile olsa yiyorsunuz o darbeleri. İnkilâpde kalmak çok zor. Yapıyorsunuz kendinden veriyorsun mücadele ediyorsun. 2 gün önce bir şey yaşadım. Üzüldüm kırıldım, evladımın çok kırıldım. Evlatlar annenin kıymetini anlamıyorlar. Trabzon'dayım tatil için, Gebze'ye kaçmak için bekliyorum. Gelin ve torun sahibiyim. 4. Torunum. 4 çocuğum var. Yoruldum çok. Herkesin beklentisi var. Saygı göremiyorum (K8).

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, katılımcıların ilişkide fedakarlığın önemine vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu durum aslında ilişkide karşılaşılan bazı problemler karşısında, yerine göre fedakarlığın ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların fedakârlık teması bağlamında özellikle çocuklardan dolayı büyük fedakârlık gösterdikleri anlaşılmaktadır.

4.1.1.5. Özerklik

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de özerklik temasıdır. İlişkide kişilerin, kendi ayakları üzerinde durması, bir diğerine kendini muhtaç hissetmemesinin öneminin

vurgulandığı görülmektedir. Özerklik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kendi ayakta kalmak için uğraşan bir kadın derim (K1).

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, katılımcıların ilişkide özerkliğin önemine vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu durum aslında ilişkide bireyin kendini özerk hissetmesinin ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların özerklik teması bağlamında özellikle kendi başlarına hayatlarını sürdürebilecek yetide olmayı vurguladıkları görülmektedir.

4.1.1.6. Ortak Değer

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de ortak değer temasıdır. İlişkide kişilerin, aynı ortak değer etrafında buluşabilmelerinin, farklılıklara saygı duymanın önemi daha çok belirtilmiştir. Ortak değer temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Karşılıklı anlayış ve aynı dili konuşuyor olmak aynı şeylerde zevk alıyor olmak lazım. Örneğin benim sohbet ettiğim ya da sinemaya gittiğim arkadaşlarım farklıdır. İlk bakışta garip gelse de herkesle her şeyi yapamazsınız. Herkesin hayattaki rolü farklıdır. Onlarda kategorize etmeyi gerektirir. Yaş aldıkça insanların fikirleri değişiyor. İlişkiler karşılıklı özveriye gösterince kıymetli oluyor (K3).

Kan bağı birinci sebeptir. Evlat diyebilirim. Anne, baba, kardeş hepsinin kıymeti apayrı. Ne kadar dostunuz olursa olsun aile her zaman baş tacı (K4).

Ben erken evlendim.2 tane çocuğum var. 3 yaş araları var. Bütün hayatım boyunca çok çalışan eve vakit ayırmayan maddiyatı üstte tutan bir kadın olmak istemedim. İş ve ev dengede gitmelidir. Biri diğerinin önüne geçmemeli. Bazen biri diğerinin önüne geçebilir. Benim için çocuklar bakıcılar tarafından da büyümüş olsalar da ellimiz hep üzerinde olmuştur. İşten çıktığımda koşarak eve gelmek istiyorum evimi çok huzurlu buluyorum. Hep bir odasını ve çocuklarımın sesini duymayı çok seviyorum (K8).

Eşinle beraberliği sürdürebilmek için seninle aynı yerden bakabilmeli. Değer verilen şeylere saygı duyulmalı. Maç seviyorsa kıyamet koparmazsın, başka şey yaparsın (K11).

Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, katılımcıların ilişkide ortak değerın önemine vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu durum aslında ilişkide bireylerin ortak değerlerinin yanında farklılıklara saygı duymanın ne denli önemsendiğini göstermektedir. Katılımcı görüşleri incelendiğinde, katılımcıların ortak değerlerde buluşmanın önemini vurguladıkları anlaşılmaktadır.

4.1.1.7. Prensipler

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de prensipler temasıdır. İlişkide kişilerin, prensiplerinden taviz vermeden bir ilişki içerisinde olması gerektiği katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Burada özellikle kişinin prensiplerinden taviz vermeden ilişkiyi sürdürmenin önemi vurgulanmıştır. Prensipler temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Herkesle iyi ilişki kurabiliyorsa ya çok vericidir, karşılık beklemeden davranıyordur, faal demektir. Çok vakti vardır. Çok verici olması lazım. Benim sorumluluklarım fazla olduğu için vaktim kaldığı sürece vakit ayırabilirim. Öncelik evim ve ailem. Boş vakti çok olan insanlar fazla ilişki kurabilir bana göre (K5).

Benim yüzümü kızartma derim. Çocukta kolayca anlatır. Öğretmenleriyle konuşurdum, merak etmeyin sıkıntısı varsa müdür yardımcısına gider kendini savunur, dilekçe verir kendini savunur. Partnerim 9 yıldır hayatımda. Çocuğum her şeyin üstünde ona değer verdiği için değerli. Yasakları sevmem prensiplerim vardır. Gitmeyeceksin gelmeyeceksin demem, eşime. Ama çocuğuma gerekçeleriyle anlatırım. Her şeyin yaşı gelecek alanın gittikçe genişleyecek derim. İnsanların prensipleri olmalı. İhanet ve şiddeti affetmem (K11).

4.1.1.8. Koşulsuz Kabul

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de koşulsuz kabul temasıdır. İlişkide kişilerin, amasız ve fakatsız kabul edebilmeleri, dolayısıyla karşıdaki kişiyi olduğu gibi kabul etmesi düşüncesi vurgulanmıştır. Bireyin hem kendisini hem de karşıdakini olduğu gibi kabul etmenin ilişkide önemli olduğu dile getirilmiştir. Koşulsuz kabul temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çok güzel bir duygu. Ben severim karşılığını da alırım. Verici olmaktan mı bilemem herkes beni çok sever. Eşimin ailesinde de herkes sever. Görümcemin oğlu ödü ben daha çok yandım. Eşimle ilişkimde çok iyi, bizden daha mutlu kimse yok derdim (K1).

Hayatındaki insanları olduğu gibi kabul etmiş kendini de olduğu gibi kabul ettirmiş gibi düşünürüm. Bu tarz insanların da o insanlarla ciddi bir problemi olmayacağını düşünüyorum (K6).

Çocuk yerine konulacak herhangi bir şey yok. Gözden çıkarmak mümkün değil. Ne yaparsa yapsın arkasında olduğum bir çocuğum var. Ben her şeyi bileyim ki seni savunabileyim diyeyim derim (K11).

4.1.1.9. Sosyallik

Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de sosyallik temasıdır. İlişkide sosyal olabilmenin, sosyal bir çevreye sahip olabilmenin ne denli önemli olduğu katılımcı ifadelerinden anlaşılmaktadır. Özellikle sosyal bir varlık olan insanın çoğu zaman dertleşebileceği, eğlenebileceği bir sosyal çevre arayışı içerisinde olduğu da ayrıca belirtilmiştir. Sosyallik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Önemli aslında hele de bu pandemi döneminde çok önemliymiş. Ben aileye düşkünüm her zaman o ortamı sıcak tutan o gergin havayı ortadan kaldıran ilişki benim için çok önemli odak noktam diyebilirim yalnızlığı da seviyorum aslında ama hayatımda arkadaş dostumda olmalı arkadaşları olmayan biri bana garip geliyor benim için yaşam ritüeli akraba ve aile...(K3).

İnsan sosyal bir varlık, kendi yalnızlığı ile barışık olmalı ama paylaşmak demek. Sevgiyi, sorumlulukları paylaşmak demek. Anne, baba, eş her biriyle paylaşım içinde olmalı. Hayatı her anlamda paylaşmak tek başına her şey anlamsız. Sorun bile varsa aile fertleriyle paylaşmak. Dertler paylaştıkça azalır, sevgi paylaştıkça çoğalır. Paylaşım olmasa hissettiğim sevgi ne işe yarar (K10).

Ben sosyalimdir. Girdiğim her ortamda herkesle irtibat kurarım. Arkadaşlık kurarım. Çekingen kalmam (K11).

4.1.1.10. Farkındalık

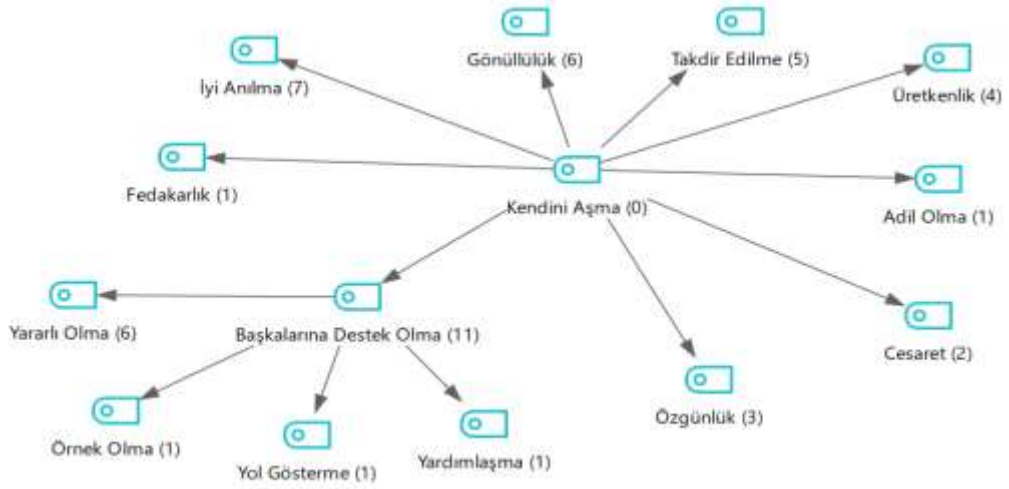
Katılımcılara yönlendirilen ilişki ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de farkındalık temasıdır. İlişkide farkındalığın yani hem kendisinin hem de karşıdakinin mevcut durumunun farkında olabilmenin önemi dile getirilmiştir. Özellikle bireyin kendisine yönelik bir farkındalık geliştirmesinin, karşıdakini de daha iyi anlamaya yardımcı olduğu belirtilmiştir. Farkındalık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ben mesela iyilik yapmayı severim. Birbirine güvenmek, sağlıklı ilişki, eksikliğini gediğini aramayan varsa kapatan kişidir (K1).

O kadın kendisi ile barışık. Pozitif anlamda yanında olanlarla beraber negatif anlam katan insanları elemiş. Kendi yolunu çizmiş kendini tanımış ve özgürlüğünü seçmiş bir insan olarak görürüm (K6).

Biraz ben demeyi öğrendim. Herkes gibi benim de zor zamanlarım oldu, yanımda olmayan insanları ayırdım. Sıkıntıda dert dinlemek istemediğini anladım. Zamanla kendi acılarımı yenmeyi öğrendim. Profesyonel Destek almayı öğrendim. Kendime acımayı hiç sevmedim. Duygu sömürsü yapmayı sevmedim. İnsanlar beni böyle kullandı, ben Adile Naşit gibi herkese ağlarım. Ben yaşadım deyip yanında olmayı öğrendim. O kendini çekiyorsa bende mesafe koyuyorum (K11).

4.1.2. Tema 2: Kendini Aşma



Şekil 4.3. Kendini Aşma Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere kendini aşma ana teması ve diğer temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.2.1. Adil Olma

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde dokuz alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema adil olma temasıdır. Adil olma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Elbette, dert dinlerim, sır saklarım, sadakatim çok fazladır, adalet duygum çok gelişmiştir. Kendime adaletsiz olurum başkalarına olmam. Başkalarının hayatına dokunarak olumlu katkı yaparım (K10).

4.1.2.2. Fedakârlık

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de fedakârlık temasıdır. Kendini aşmada fedakarlığın bazı noktalarda olumlu bazı noktalarda ise olumsuz getirileri olduğu

vurgulanmıştır. Fedakârlık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kendimden çok karşı tarafı düşünüyorum. Karşı tarafa hep fazla veren oldum. Çocuklarım olsun torunlarım olsun hep veren taraf oldum. Belli bir süre sonra hep ver hep ver vücut kabul etmiyor artık (K7).

4.1.2.3. Üretkenlik

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de üretkenlik temasıdır. Kendini aşmada üretkenliğin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Üretkenlik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çok büyük etkisi var. Evinde oturup bir şey yapmayan kadınlara hastayım. Ben ömrüm boyunca üreten bir kadın olduğumu düşünüyorum. Bir Belçika ziyaretim de gördüm Belçikalı kadınlar çok çalışkan. Maddi durumları çok iyi olanlar durumu kötü olanlara her gün yemek yapıp götürüyor. Yaşadığımız ülkedeki kadınlarla kıyaslamayı size bırakıyorum artık. Kadının da tüketici değil üretici olması çok önemli. Maalesef Türk kadınlarında bunu çok göremiyorum. Çevremde de var hayatı boyunca hiçbir şey yapmamış (K3).

Öyle şeyler yapmadım iş hayatında alaylı bir hoca olduğum için insanlara faydam oldu. Para kazandırdım. İş hayatımda başarılı oldum kendimce. Kardeşlerime ve öğrencilerime hep veren oldum. Bencil olmadım karşımdakini de düşündüm (K7).

Asıl ölümsüzlük odur. Beden çürüyecek, gönüllerinde iz bırakabiliyor muyuz asıl iz bu. Ben de gönüllerde iz bırakmak istiyorum. Yıllardır kitap yazmak istiyorum. Yıllardır ismi hazır. Hayatın karmaşasında olmuyor, kenara çekilmek lazım. Her okuyanın kendinden bir parça bulduğu bir kitap olmalı. Bir anlamı olmalı (K10).

İyi iz bırakmak okul yaptırmak, çocuklara ve yaşlılara yardım etmek iz bırakmak olur. Atatürk'ümüz gibi. Cami yaptırırsan çok dua ederler. Hastaneye yardım edersen Allah razı olsun derler çok güzel bir şey (K12).

4.1.2.4. Özgünlük

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de özgünlük temasıdır. Kendini aşmada özgünlüğün çeşitli getirileri olduğu görülmektedir. Bunlar hem pozitif hem de negatif olabilmektedir. Özgünlük temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ben gençken de şu anda da hep farklı bir tarzım vardı. Farklı giyinirdim farklı düşünürdüm. O zamanlar çok farklı kazaklar örerdim herkes benden örneklerini alırdı. İleri ki yaşamımda da hep fark yaratan biri oldum. Bir özel üniversitede öğretim üyesi oldum bizim camianın içerisinde herkeste oranın bir çabası oldu.4 yıl orada eğitim verdim. O zamana kadar hiç sesleri çıkmayan insanların üniversitelerden teklif aldıklarını anlattılar. Sen nasıl girdin oraya gibi sorular sordular bende onlara demek ki bir farkım var beni tercih ettiklerine göre diyordum. Takı tasarımı eğitimi veriyordum. Derslere dış hekimliği okuyan gençler geliyordu. Küçük motor kaslarını çalıştırdığı için tercih ediyorlardı. Bu konuda da fark yarattığımı düşünüyorum (K3).

Benim etrafım benim örnek alamaz. Çünkü ben daha sert ve keskin kararlar alabiliyorum. Bulduğum ortam buna uygun değil. Bulduğum ortam daha yuvarlak bense daha keskinim. Bunun farkındalar o yüzden çok örnek alacaklarını sanmıyorum. Bütün çevrem gençliğimden bu yana hayatımdaki artıları kendi başıma sağladığımı söyler. Bu konuda herkes takdir eder (K6).

Azim ve gayretle devam etti. Arkasında kimse olmayınca tek başına yürüdü. Benim engelim yaşlılarımdı. Onlar ölünce ben de kendi ayaklarımın üstünde durdum (K9).

4.1.2.5. Gönüllülük

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de gönüllülük temasıdır. Kendini aşmada özellikle gönüllülük esasına dayanan STK'larda çalışmak ve insanlara yararlı işlerde bulunmak önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Gönüllülük temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Şu anda STK'larda çalışıyorum. Yıllar öncesinde çocuk yuvasında çalıştım. Üsküdar Hasan Tan çocuk yuvasında. AÇEV projesinde çalıştım. Oradaki çocuklara eğitim verdim. Eva gönüllüsüyüm. Gönüllü kadınlarla eğitim veriyoruz. Bunlar beni çok mutlu ediyor. SMA hastası bebekler için taş boyaması yapıp sattım. Fırsatım oldukça profesyonel şekilde STK'da çalışıyorum. Bir çocuğun hayatına geleceğine dokunmak bana acayip keyif veriyor. Anlatılmaz bir duygu (K3).

Tabi ki çok gerekli. Vaktim olsa yapacağım ilk aktivite bu olur. Bir arkadaşımın bakımevinde kalan annesini ziyaret için birlikte yaşlı bakım evlerine gidiyorduk. Orada yaşlılara yemek yedirmek için gelen kadınlar vardı, çok imrenirdim onlara. Ben de ileride yapmak isterim. Daha fazla katkıda bulunmak isterim. Yapanları da çok takdir ederim (K5).

Ben normalde şirketlere eğitim veriyorum ama bunlar toplumun bir kısmı çoğunun masraflarını şirketler karşılıyor. Ama bu halk bu hizmetlerden muaf kalıyor. Çok farklı kesimlerden ve eğitim gruplarından insanlar vardı. Sebebi de bu oldu aslında. O yüzden Halk eğitim merkezlerini tercih ettim. Gönüllü evlerinde seminerler verdim. Bu şekilde dahil olmaya çalıştım (K9).

4.1.2.6. Cesaret

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de cesaret temasıdır. Kendini aşma noktasında cesaretin önemli bir işleve sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun bireyin dışarıya karşı da güçlü bir duruş sergilemesine sebebiyet vermektedir. Cesaret temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kendime göre yaratıyorum. Mutsuz evliliği bitirme kararı aldım. İdare etmeyi seçmedim. Bu cesaretti. Eşimi ve çocuklarımı düşünmeden karar verdim. Seçenekleri karşılıklı düşündüm ve ben kendi kararımı verebildim. İki kızıma örnek oldum. Annem bir karar verdi, kötü olmadı iyi oldu. Gurur duyuyorlar. Güçlü karar aldım, pişmanlık duymadım. Ailem çok önemli, takdir ettiler (K2).

Dışarıdan herkes güçlü bir kadın olarak görüyor. İş hayatında başarılı herkes destek veriyor. İçime döndüğüm zaman ben kendimi öyle görmüyorum.

Kendimi daha korkak görüyorum. Kendi içimde bensizliğim var. Örnek alınan bir kadını. Girişkenim atılganım bir ortam girdiğimde oturmasını kalkmasını ve insanlarla diyalogum çok iyidir. Bir ortamda dinlerim herkesi bilmediğim konularda dinler öğrenir sonra harekete geçerim (K7).

4.1.2.7. İyi Anılma

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de iyi anılma temasıdır. Kendini aşma noktasında başkaları nezdinde iyi anılmanın önemli bir işleve sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun bireyin başkaları tarafından hem yaşamlarında hem de ölümlerinden sonra iyi anılmalarına verdikleri önemi göstermektedir. İyi anılma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

İyiysen iyiliğin söylenir, kötüsün kötülüğün söylenir. Benimle ilgili iyi şeyler söylerler bu iz bırakmaktır (K1).

Bazıları bunu kariyer olarak düşünebilir ama benim için gönüllerde iz bırakmak önemlidir. Diyorlarsa beni çok seviyordu, ben onu çok seviyorum. Gerçek izin bu olduğunu düşünüyorum (K4).

İz bırakmak çok önemli. Öldükten sonra bir Şeyma vardı denmesini çok isterim. Birine verdiğin hediye bile hayır için yaptırdığın basit bir çeşme bile senin iz bırakman yeterli olur. Maddi olmasa da manevi iz bırakabilirsin. Önemli olan görselde, kalbinde, zihninde, iz bırakmak önemli. Hastane odası da yaptırabilirsin, insanlar görünce Allah razı olsun deseler ne güzel olur. İncanım gereği ahirette de bana mükafat olacağını düşünüyorum (K5).

Ben kaynatamdan örnek vereyim. Sözü geçen insandı. Tüm köy ona akıl danıştı. Ben eşimin adını vermem şunun geliniyim derim. Çok saygın bir insandı. Kuyumcu dükkânı vardı. Almanya'da çalıştı. Evladı her şeyi batırdı. Eşim yani. Kayın babam iz bırakmış kişiydi bir tek onu bilirim (K8).

4.1.2.8. Takdir Edilme

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de takdir edilme temasıdır. Katılımcılar başkaları tarafından takdir edilmenin kendilerini aşma noktasında önemli bir işleve sahip olduğunu belirtmişlerdir. Takdir edilme temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çok güzel bir duygu, ailem tutku. Ben severim karşılığını da alırım. Verici olmaktan mı bilemem herkes beni çok sever. Eşimin ailesinde de herkes sever. Görümcemin oğlu ödü ben daha çok yandım. Eşimle ilişkimde çok iyi, bizden daha mutlu kimse yok derdim (K1).

Sen çok akıllısın derler. Eşin iyi olduysa senin yüzünden derler. Herkes çok takdir eder. Zor günler geçirdik, geçti çok şükür. Ben çalışmaya başladım. Takdir gördüm (K1).

Ben kendimi öyle görmesem de öyle söylüyorlar açıkçası. Ben disiplinli bir insanım her şeyim o konu da düzenlidir. Herhalde yaşamsam düzenim bu benim. Ne zaman ne yapacağım belli bu davranışımı örnek aldığını söyleyen çevremde insanlar var (K4).

Genelde takdir görürüm. Çalışkanlığımı, becerikliliğimi takdir ederler. Çevremizde çalışan ve okuyan kadın hiç yoktu. Aman aman bir eğitimim yok ama etrafımızda okuyan kız yoktu. Önceleri kınayanlar oldu ama yıllar geçtikçe bunun da takdirini gördüm (K5).

Başkaları benim yaptığım işten ilham alır. Mesela bir özel üniversitede ders veriyorum ben 2 tane öğrencim onlara verdiğim spor psikolojisi dersinden dolayı o alana geçmek istediler. Bizlerde sizin gibi bu alana kaymak isteyen öğrencilerim oldu. Başka bir özel üniversitede koçluk eğitimi verdim, sizin gibi olmak istiyorum dediler. 45 yaşından sonra bunu yapan öğrencilerimiz oldu. İletişim fakültesine girdi. İnşallah artarak devam eder (K9).

4.1.2.9. Başkalarına Destek

Katılımcılara yönlendirilen kendini aşma ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi de başkalarına destek temasıdır. Katılımcılar başkalarına destek olduklarında bunun kendilerini iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Başkalarına destek temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

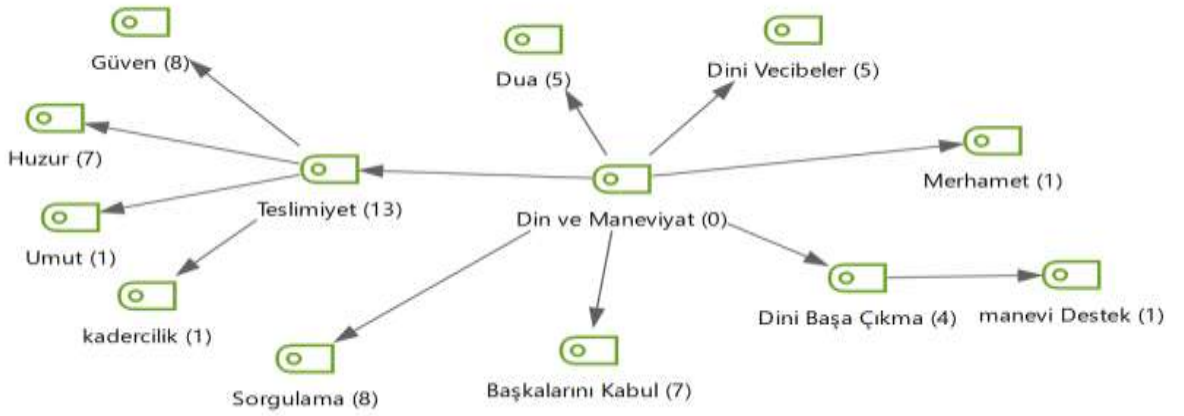
Komşularımızla aramız iyidir. Kocasıyla arası iyi olmayan komşumuz vardı ablası gibi korudum kolladım. Onlarda bana çok destek oldu (K1).

Varlığımdan, yaşam tarzından değerlendirdiklerinde örnek alıyorum, motive oluyorum, güç alıyorum diyorlar. Aldığımız kararlarda destek olduğunuzda güveniyoruz diyorlar. Karar veremeyen insanlarda yol gösterici oluyorum. Çözüksüzse çıkış yolu bulamıyor, benimle birlikte karar verebiliyorlarmış (K2).

Ben başkalarının hayatına katkı sağlıyor muyum bilmiyorum. İnsanın varoluş sebebi merhamet duygusu bulunduğunuz ortamı da güzelleştiriyorsunuz zaten. Ama en önemlisi huzuru sağlamak gibi geliyor. Eğer bu katkı sunmaksa bunu yapıyorum (K4).

Benden destek istendiğinde pozitif anlamda fikirlerimi söylerim. Eğer gücüm yetiyorsa maddi ya da manevi vermeyi severim. Benden destek istenmediğinde kimsenin hayatına müdahil olmayı sevmem. Destek olmak maddi ya da manevi yetebiliyor olmak insana huzur veriyor. Varoluş sebebine bir anlam yüklüyor. Güzel bir duygu (K6).

4.1.3. Tema 3: Din ve Maneviyat



Şekil 4.4. Din ve Maneviyat Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere din ve maneviyat ana teması ve onun alt temaları yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.3.1. Merhamet

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi merhamet temasıdır. Katılımcılar başkalarına merhamet etmenin hem dini bir yönünün olduğunu hem de kendilerini iyi hissetmeleri noktasında önemli bir etkene sahip olduğunu belirtmişlerdir. Merhamet temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çok inançlıyım. Teravi namazlarımı evde kıldım. Borç 100 rekâtı kıldım, ödedim. Merhamet beni ayakta tutuyor. Karıncayı görsem yerimi değiştiririm (K8).

4.1.3.2. Sorgulama

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi sorgulama temasıdır. Katılımcılar çoğunlukla bir inanca sahip olduklarını ifade etmekle beraber, bazı durumlarda ciddi sorgulamalar içinde olduklarını belirtmişlerdir. Sorgulama temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Allaha da inanıyorum peygamberimize de inanıyorum ama bazen yapılan birçok şey çalıp çırpıp zulmedip hayatlarını sefa içinde sürer insanları görünce Allah'ın adaleti nerede diye sorguladığım oluyor (K3).

Freud ne der, insan cinsellik ve saldırganlıkla dünyaya gelir. Sadece bununla yaşadığımızı düşünsene. İnsani değerlerden uzaklaştık diyorlar, din insana, insan değeri veren tek şey. Allah korkusu olmasaydı ne olurdu? Vahşi hayvandan daha feci olurdu. İnsanı en ilkel halinde görmek çok kötü, Allah insana irade vermiş. Kullanmayınca ne oluyor görüyoruz (K10).

Babam çok sabırlı ve her şey sizin için diyen bir adamdı. Lise mezuniyetinde dans edeceğim kızıyla derdi. Birkaç ay kala vefat etti. Anneme Allah'ın olduğuna inanmıyorum dedim, bu kadar pislik insan varken tek isteği kızının mezuniyetini görmek olma bir adamı niye aldı. Hani iyileri korurdu, bak korumadı. Demek ki Allah yok, dedim. Annem İslam'da zorlama yok dedi, sen kararını ver dedi bir daha üzerinde durmadı. Bana makul gelmedi. Kafama yatmadı. Mantiğa önem veriyorum belki bundandır. Beni ikna etmedi. İsteyen sabahtan akşama tapınabilir. Kendini nasıl iyi hissediyorsa ben böyle iyi hissediyorum (K11).

4.1.3.3. Dua

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi dua temasıdır. Katılımcılar zor durumlarda dua ederek Allah'a sığındıklarını ve bu durumun kendilerine olumlu bir şekilde yansıdığını belirtmişlerdir. Dua temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Tesettürlü de değilim. Şortumu da giyerim denizime de giderim ama duamı da ederim buna ne isim verilir bilmiyorum. Kesinlikle Allah'a çok inanıyorum. Ama sorguladığım zaman oluyor mu oluyor ama deist değilim (K3).

Dualarımda çok içten dua ediyorum. Sonra hayatımı içinde görüyorum. Yıpranmıyorum ben. O anki duygular Allahtan geliyor (K7).

4.1.3.4. Başkalarını Kabul

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi başkalarını kabul temasıdır. Katılımcılar hırs, nefret ve öfkelerinden sıyrılarak başkalarını olduğu gibi kabul etmenin önemini vurgulamaktadırlar. Başkalarını kabul temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hırslarından, kıskançlıklarından, nefret, intikamdan, yargılarından uzak olan kişi Allaha yakındır. Onu daha iyi hisseder anlamında. Bu kişiler hisseder ve yakın olur (K2).

Aile ne kadar inanmayan olsa da inanan olabilir tam tersi de olabilir. Çocuk seçebilir bence bunu belli bir yaşa geldiğinde inancını seçebilir ben böyle düşünüyorum. Bize doğru olanı anlatmak düşer ama seçim mercii belli bir yaşa gelmiş çocuğa bırakılmalıdır bence böyle düşünüyorum (K3).

Öyle iyi hissediyordur, güvendiğin kişinin yanında iyisindir ya. Beni dolandıran kişiyle huzursuz hissedersin. O da kendini orada öyle güvende hissediyordur. Adam ineğe tapıyor, ne diyebilirsin. Bize saçma gelebilir, ne diyebilirsin ki. Eğitimle cehaleti yenerek olabilir, düşünmesini sağlayarak olabilir. Bana bak ya gerçekten Allah varsa bak cehennemde yanacaksın dediler, bak yoksa kayıp yok, varsa cenneti kazanırsın diye inanan var. Ben yardım edip unuttur giderim. Bak Allah'ım ben yaptım sevap haneme yaz demiyorum. Vicdanım Tanrım galiba (K11).

4.1.3.5. Dini Başa Çıkma

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi dini başa çıkma temasıdır. Katılımcılar yaşam içerisinde karşılaştıkları sorunların üstesinden dini başa çıkma ile geldiklerini belirtmişlerdir. Dini başa çıkma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

İnancım başa çıkmakta destek oldu. İş arkadaşlarımda destek oldu. Bu işi iyi kabul etmişsin derler bana varlıktan bu hale düştüm. Eşim de eli boldu. İhtiyacı

alamayacak hale geldik. Boş tencereyi arkaya koyardım. Dolu tencereyi öne koyardım. Eşim üzülmesin diye yapardım. Benim parama gerek oldu. O yüzden çalıştım. Ev kira, benim aldığım ile geçiniyoruz (K1).

Dünya da yaşadığımız birçok sorunda inancımız olmasa ruh sağlığını koruyamam. Allahtan geldiğini bildiğimiz için imtihan olduğunu bilmek, bir gün geçeceğini bilmek, mükâfatını öbür dünya da alacağını bilmek bana iyi geliyor. Yaşadığın her olumsuzlukta, Allah'ın adaleti var demek, Allah var arkamda demek beni sakinleştiriyor (K5).

İnsanlara kendini ve zihnini yönet. İnançlı kişiye biraz daha farklı bir ayet ya da hadisle söylüyorum. Baş etmede çok ciddi yardımı var. Kontrol edemediği şeylerde insan yıkım yaşıyor, Allaha havale ederse kontrolümde değil sadece ona bıraktım diyoruz (K9).

4.1.3.6. Teslimiyet

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi teslimiyet temasıdır. Katılımcılar yaşam içerisinde karşılaştıkları sorunlar için teslimiyet gösterdiklerini ve bu durumun kendileri için önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Teslimiyet temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Allaha yakın olmak çok güzeldir. Rabıtaya durduğumda. Ehli Tarikim. Allaha yakın olmak rabıta benim için. Teslimiyet tabi ki. Ölümün aklına gelir, sohbetlerde duyduklarımız, ahiret için dünya hiçbir şey diyorum. Her şeyi arkaya atıyorum. Bu dünyaya ait olan şeyler geçici. Öbür tarafa hizmet etmek lazım (K1).

Allaha inanıyorum, büyük bir güce inanıyorum. Görülüyor evet ama çok güçlü. Ben de gözlerimi kapattığımda görmüyorum ama etraf yok olmuyor. Her yerde var bende var, hepimizde var. Bilgi olarak her yerde olduğunu biliyorum ama idrak etmeyi de deneyimlemek istiyorum (K2).

Herkes bir şeye inanabilir. Ama bence Sadece sana onun yardım edebileceğini ve yorulduğun anda da gerisini ona bırakarak artık sana bırakıyorum Allah'ım

diyebilmek inancın gereği olduğunu düşünüyorum. Çünkü bazı şeyler de güçsüz kalabiliyoruz desteğe ihtiyacımız olduğunda en büyük destektir (K4).

Sonuçta bunların hiçbirinin sebepsiz olmadığına inanıyorum. Pozitif ya da negatif yaşanan her şeyin kadere bağlı olduğuna inanıyorum ve öyle yaşıyorum. Bunu yaşıyorsan yaşatanın olduğunu ve imtihan olduğunu ve gerekli dersi almam gerektiğini düşünüyorum. Böyle düşündüğüm zaman rahatça yoluma devam edebiliyorum (K6).

Çok güzel bir duygu. Ben çok içten konuştuğumda yanımdaymış gibi oluyor. Daha kabullenici ve hoşgörülü olduğum için ona yakın olabilmek bana sevgi dolu yaklaştığını hissediyorum. O çok büyük olduğu için dünyadaki en yüce varlık olduğu için, bana yaşattığı şeyler onaylandığımı hissediyorum (K9).

4.1.3.7. Dini Vecibeler

Katılımcılara yönlendirilen maneviyat ve din ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi dini vecibeler temasıdır. Katılımcılar dini vecibelerini yerine getirmenin öneminden bahsetmişlerdir. Dini vecibeler temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

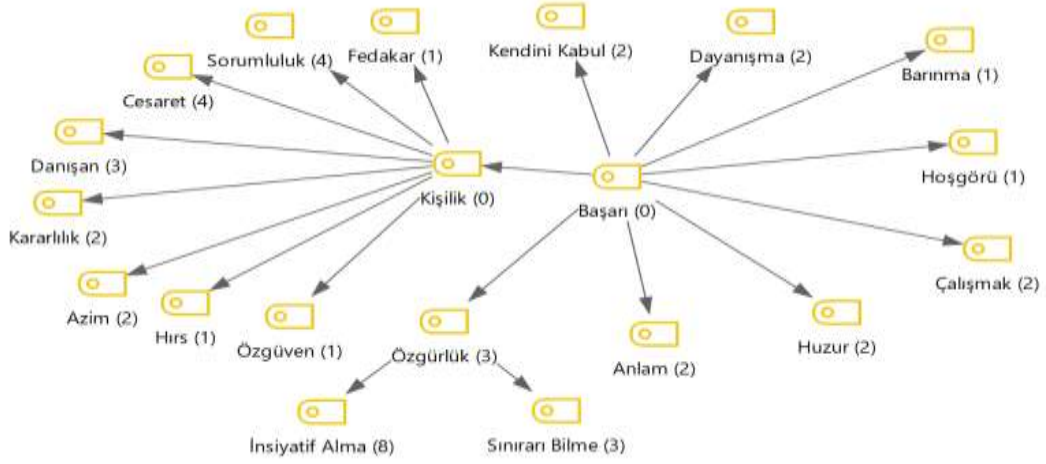
Allaha inanırım. İbadetlerim yaparım. Zor da olsa oruç tutarım. Allah olmadan olamayız. O bize yol gösterir. Bizi mahrum etmesin zor da bırakmasın (K1).

Allaha peygamberine ve kitaplarına inanırım. Zaten kitabına inandığım anda bütün noktalar yerine oturuyor (K5).

Allaha yakın olmak 5 vakit namaz kılmam ondan istemem bambaşka bir duygu dile getirip anlatılamıyor. Orada benim için kapılar kapanıyor Allah'la baş başa kalıyorum (K7).

Çok ibadet edemiyorum eskiye göre, ne zaman kendimi kötü hissedersen, ibadet ediyorum. Sırdaşım gibi, bağ kurabildiğim biri gibi (K9).

4.1.4. Tema 4: Başarı



Şekil 4.5. Başarı Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere başarı ana teması ve alt temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.4.1. Anlam

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde dokuz alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema anlam temasıdır. Anlam temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Önceden öyle düşünüyordum ama şu an bu tarz işler daha boş işlermiş gibi geliyor. Çok yaptık sergiler organizasyonlar çok koşturduk ama şu anda daha önemli işlerin olduğunu düşünüyorum. Anlamsız geliyor bana (K7).

Bu hayatı seçer ama bazı şeyleri değiştirmek isterdim. Kendi içsel yolculuğumda daha erken aydınlanmak isterdim. Aslında arayıştayım. Yanıtlarımı daha erken bulup adımlarımı daha erken atardım. Şimdiki aklım olsaydı dediğimde o günkü koşullar bunu gerektiriyordu diyorum (K10).

4.1.4.2. Huzur

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi huzur temasıdır. Katılımcılar başarıda huzurun önemine vurgu yapmaktadırlar. Huzur temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Farklı bir hayatı tercih ederdim. Başta eşimi seçebilmek için. İnancım yine aynı olurdu işimi seçerdim okurdum daha fazla yükselirdim. Geri dönüş olsaydı daha farklı bir hayat yaşardım. Maddiyat ya da lüks değil huzur bulmak için farklı bir hayat isterdim (K7).

Ne çok zengin olmak isterdim ne çok fakir olmak istemezdim. Orta halli olsam yeter, evim olsun. Okumayı çok isterdim. Okusam ya Dr. ya hâkim olacağım derdim. Okumuş bir kadın, elime işini alan biri olmak isterdim. İyi ki şimdiki işim de var. Ama devlet memuru olmak isterdim. Aynı evliliğimi yapmazdım. Çok sorumsuz bir adam kocam. Biraz daha dürüst olsaydı... Çocuğuma yalan söylüyor, ben hemen müdahale ediyorum. Babası karıncayı öldür diyor, ben hemen aman kızım öldürme diyorum. Sıkıntılı zamanımda yanımdaydı hakkını yemem. Ama yine de onunla evlenmezdim (K12).

4.1.4.3. Hoşgörü

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi hoşgörü temasıdır. Katılımcılar başarıda hoşgörünün önemine vurgu yapmaktadırlar. Hoşgörü temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Yani sırada olmam. Ben böyle çok fazla ayrıntılara takılan bir insan değilim. Olsun bitsin isterim. Kim nasıl istiyorsa o şekilde yapsın. Ben destek sağlarım ama o organizasyonu yapan kişi olmam. Bunların pozitif katkı sağladığını düşünmüyorum (K6).

4.1.4.4. Kendini Kabul

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kendini kabul temasıdır. Katılımcılar başarıda kendini kabulün önemine vurgu yapmakta ve bu durumun başarı için önemli bir husus olduğunu belirtmektedirler. Kendini kabul temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hayatımdaki birçok girişimlerim kendim dışında gelişenlerden bile memnum. Kendi seçimlerin dışında olanlardan da memnunum. Hayatımın ilerleyen zamanlarında mutlaka faydasını görmüşümdür. Yine olsa bu hayatı seçerdim. Şu anda genel olarak hayatımdan memnunum. İnişler çıkışlar var tabii ki. Bundan farklı bir hayata gerek yok. Her ne olup bitiyorsa, olumsuz bile gelse şimdilik bana ilerde hayra dönüştüğünü gördüm (K6).

Bazı şeyleri seçemiyorsunuz ya bazı yapmak istediğim şeyler vardı, seçemediğim şeylerde rotayı değiştirmek zorunda kaldım. Eğitim açısından evet, yaşama böyle bakardım değişmezdi. Anne babamın erken yaşta kaybı seçim değil. Her şey yolunda gitseydi değiştirmek istediğim şeyler vardı. Kişilik olarak değiştirmek istediğim şeyler, belki çok katıyım. Ama 25 yaşında bu aklım olsa isterdim. Daha sakin olmak isterdim. Eskiden çabuk öfkelenirdim. Makul bakmayı öğrendim. Şimdi telefona çıkmıyorum ama kavga etmiyorum (K11).

4.1.4.5. Kişilik

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kişilik temasıdır. Katılımcılar başarıda kişiliğin önemini vurguladıkları gibi kişiliğin çok boyutlu yapısının da önemine vurgu yapmışlardır. Kişilik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Azimli hırslı, zoru başaran insanlar. Kişiliğine kalmış, parayı görüp bozulan da var. Ben çok düşünürüm ama kafaya koyduğumu yaparım. Bu işi kabul ettim. Ayakta durmayı başardım. Aileyi ayakta tuttum. Bugüne kadar eşim baktı

bugünden sonra ben bakarım. İlk çalışan kadın bendim. Öyle gerekti. Kocamla da kötü olmadım (K1).

Yaparım organizasyon ama çok fazla stres olurum. Misafir ağırdayınca bile onun stresini yaşarım. Yaş aldıkça azalıyor tabi ki bu durum ama her halükârda organizasyonda yer alırım (K3).

Ben normalde bile en ufaklık kararda bile düşünmeyi severim. Üzerinden bir gece geçsin derler ya. Ondan sonra karar veririm. Düşüncenin olgunlaşmasını beklerim. Ben haklı mıyım diye kendimle sohbet ederim. Sonra istişare ederim sonra harekete geçerim (K4).

Kesin kararlı insanlardır. Benim siyahım siyah, beyazım beyaz diyen insanlar var çok gıpta ediyorum. Ben bu yüzden çok ezildim. Ben kararlı olsaydım daha az ezilirdim. Ben hayranım bu insanlara. Hayırsa hayır diyorlar. Ben çok ezildiğim için diyemiyorum (K8).

Sorumluluk almakla alakalı, erken yaşantıya bakıp ebeveyn kişiye bu gömleği ne zaman giydirmiş bakmak lazım. Bu kurban edilmek gibi. Neden bir kişi herkesin sorumluluğunu almak zorunda kalsın ki. Kurban rolü bu. Başkaları rahat edecek, o kişi yorulacak. Biraz önce olan kişi gibiyim ben de. Bırakmak istediğimde kolay olmadığını gördüm, zaten bıraktırmıyorlar. Senin özverin görevin olmuş yapışmış ayrılmıyor. Herkes kendi sorumluluğunu bilmeli aslında. Gerek kalmasa keşke (K10).

4.1.4.6. Özgürlük

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi özgürlük temasıdır. Katılımcılar başarı için özgür bir ortamın olmasının ve kişinin kendini özgür hissetmesinin öneminden bahsetmektedirler. Özgürlük temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Alınmalı, bir başkasına bırakmamalı. İyi ya da kötü bir karar alınmalı. Böyle insanlara bravo derim. Kötü karar bile olsa aferin derim. Kimse huzurlu ortamı terk etmez. Karar alıp gidiyorsa bu durumu takdir ederim. Her olaya göre

değişir. Anne baba ayrılığında çocuklar küçükse zor tabi ki. En azından daha yumuşakça olabilir. Duruma göre değişir (K2).

Kendim alakalı inisiyatif alırım. Sonucu olumlu ya da olumsuz çıksın kabulümdür. Bu benim kararım derim devam ederim. Kadere de inanırım eğer hayat bir riske yaşar ve görürüm fazla düşünmeye gerek yok bence. Denemediğin şeyi bilemezsin. Böyle yapabilen insanlara da saygı duyuyorum (K6).

Evet ederim. Şartlarda buna zorluyor. İnsanlar yönlendirilmeye çok alışmış, birinin bunu üstlenmesi gerekiyor. Biri org. Yapsa ben beynimi yormasam ne güzel olur ama bana kalır (K10).

İlgi alanımdaysa, hoşlandığım şeye girerim. Kızımın ilkokul mezuniyetini, oteli, hediyeleri her şeyi düşündüm. Çok da iyi yaparım. Sevmediğim şeye girmem (K11).

4.1.4.7. Dayanışma

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi dayanışma temasıdır. Katılımcılar başarı için başkalarıyla dayanışma içerisinde olmanın önemine vurgu yapmaktadırlar. Dayanışma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ben yine aynı hayatı isterdim. Ama seçme şansım olsaydı aynı insanları kayıp etmeden aynı kişilerle yaşayım isterdim. Ölüm olmadan aynı kişilerle yaşamıma devam edeyim isterdim (K4).

İlk sırada olacak biri değilim. Dostlarım arkadaşlarımın ısrarı üzerine organizasyonlarında bulunurum. Büyük organizasyonlarda yardım dışında bulunmak istemem. Başka organizasyonlar yaparım, çok eğlence odaklı yerlerde bulunmayı sevmiyorum. Daha yakın aileyle, yakın arkadaşla vakit geçirmeyi ve eğlenmeyi severim (K4).

4.1.4.8. Çalışma

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi çalışma temasıdır. Katılımcılar başarı için başkalarıyla çalışmanın önemine vurgu yapmaktadırlar. Çalışma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ben çok düşünürüm, bazen de fırsat kaçar. Aslında gözünü yumup atacaksın. Altından kalkabilir miyim diye korkarım. Abim rahmetli oldu paramızı alamadık. Evi almak için inisiyatif alsam iyi olurdu. Aslında çok güzel bir şey. Ben çok düşünürüm. Benim kaderimde çalışmak varmış. Yurt dışına vermediler çocuğum çalışır diye istemedi. Kaderimde çalışmak varmış ki 40'dan sonra çalıştım (K1).

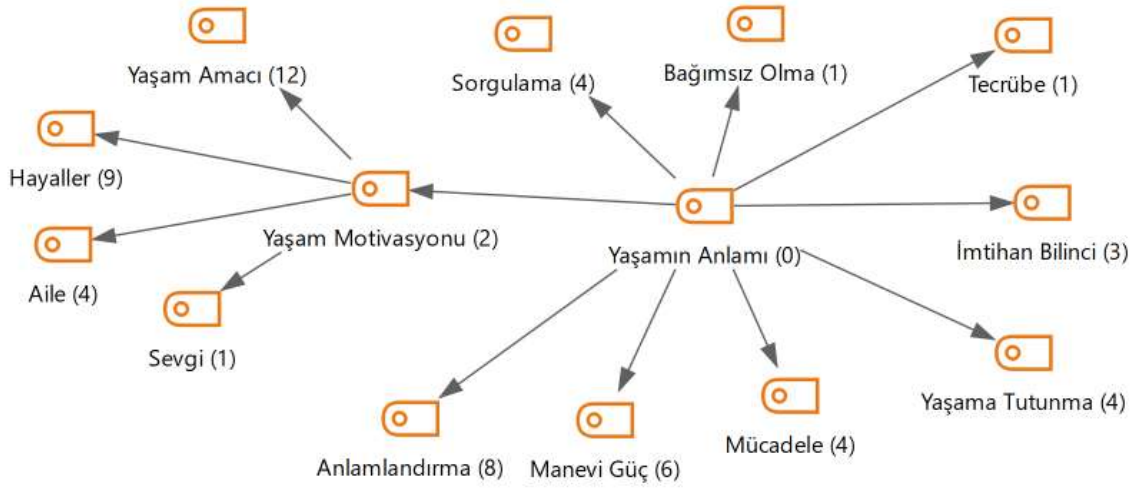
Aynı şeyleri seçmek isterim. Mesela daha erken üniversite okumak isterdim diğerleri aynıdır. Evrene iyi dilekler iletirim onlarda gerçekleşir. İlkokul öğretmeni olmayı çok istiyordum olmadı tekrar olsa öğretmen olmayı isterdim (K3).

4.1.4.9. Barınma

Katılımcılara yönlendirilen başarı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi barınma temasıdır. Katılımcılar başarı için barınma sorunun olmaması gerektiğini, bir yönüyle başını koyacak bir evlerinin olmasını vurgulamışlardır. Barınma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Aynı hayatı seçerdim ama evim olsun isterdim. Ev olsa çok iyi olur. Araba şart değil. Çocuklarımı daha güzel yaşatırdım. Varlıkta da aynıyım darlıkta da aynıyım, değişmedim hiç. Aynı eş, aynı aile olsun isterdim (K1).

4.1.5. Tema 5: Yaşamın Anlamı



Şekil 4.6. Yaşamın Anlamı Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere yaşamın anlamı ana teması ve alt temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.5.1. Tecrübe

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde dokuz alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema tecrübe temasıdır. Tecrübe temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Tabi ki katıyordur. Bu karakterimizi de etkiliyor. Tecrübe ediniyoruz. Yaşadığımız şeylerden sonra karakterimiz oturuyor. Bunların hepsi de tecrübe tabi ki alabildiğine senin ne ders çıkardığına bağlı (K5).

4.1.5.2. Bağımsız Olma

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi bağımsız olma temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için bağımsız olmanın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Bağımsız olma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Fazla bağımlı yaşamadan sorunları yaşanabilir hale getirip yaşama devam etmek önemli olan. Kendi başına bir şey yapamayan, her sorunda ayılıp bayılan kişiler zayıf kişiler gibi geliyor. İlla birinin yardımıyla olmasına gerek yok. Zayıflık olarak düşünüyorum (K4).

4.1.5.3. Anlamlandırma

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi anlamlandırma temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için anlamlandırmanın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Anlamlandırma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Yapmam gerekiyordu, yaptım. Bu tecrübeyi ve deneyimi kazandım. Ne gelirse yaşıyorum. Aynı düşünmüyorum, düşüncem değişmiş. Ben kimseden etkilenmem. Ya da birilerini etkilemek için yapmam. Bak ben nasıl yaptım demek için yapmam. Ben mutlu muyum buna baktım. Sorunu çözdüm bitti. Soruna odaklanırım, hallederim çözerim geçerim. Sorunun bir anlamı yoksa çözümün de yok. Acıkmıştım yedim, geçtim (K2).

Ben herkesin bir rolü olduğunu düşünüyorum ve o rolü oynuyoruz diye düşünüyorum. Hayat bana göre tiyatro sahnesi bittiği zaman selam verip gideceğiz diye düşünüyorum. Dünya da yaşayan insana bir lütuf verilmiş. Ama öbür tarafta var mı bilemiyorum tabi ki (K3).

Kendime ait tek hayalim hukuk. Avukatlık yani saklanmış olan sırları çözme bir şeyleri açığa çıkarma ilgimi çekerdi ama tabi bu da hayal olarak kalmaya devam edecek. Ama canımı acıtan bir durum değil demek ki yeterince istememişim ya da hayatta her istediğinin olmadığını kabullendim (K6).

Sorunların beni olgunlaştırdığını düşünüyorum. Başlangıçta canımı yakan şeyin aslında hediye olduğunu görüyorsun. Görünmeyenin ardındaki asıl anlamdır (K10).

4.1.5.4. Sorgulama

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi sorgulama temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için sorgulamanın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Sorgulama temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çok sorguladım ama bulamadım. Ben niye geldim, kimim, ne katkım var? Bu kadar iş için gelmemişimdir. Çiçekler, köpekler sorguluyor mu? Bu kadar düşünmeye belki gerek yok, sadece gelmem gerekiyordu. Belki de bu dünyanın basitliğini anlamak önemli, bu basitliği fark edip yaşamak önemli. Bazen olurlarına bıraktığımda mükemmel olabiliyor (K2).

Çok sorguladım. Bununla alakalı araştırmalar yaptım. Sorguluyorum tabi ki ama ne gerek vardı imtihana diyorum. Ne kadar araştırma yapsam da net bir durum bulamadım. Bu imtihana ne gerek vardı diye sorguladım, cevabını bulamadım. Bu yaşıma kadar duyduklarım İslam âlimlerinden beni tatmin etmedi. Allah yarattı ilerisini biliyor ne yaşayacağımı biliyor buna rağmen ne gerek vardı imtihana hala da sorguluyorum (K5).

Önceleri sorgulamazdım ama son 4-5 senedir sorguluyorum. Ben ne yaptım diye. Demek ki Allah bana böyle uygun gördü bu evliliği yaptım diye düşünüyorum ama bazı şeyler de bizim kendi elimizde. Sorguluyorum. Bazı şeyleri aşamıyorum. Soruların cevaplarını bulamıyorum. Sınavdayım biliyorum güçlü olmaya çalışıyorum (K7).

4.1.5.5. Mücadele

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi mücadele temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için mücadelenin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Mücadele temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Zorluklarla baş etmek daha anlamlı ama sorunlarda oluyor ama baş ediyorum. Oğlumu evlendirip memlekete gideceğim. Kimseye yük olmayım. Evim yok

onlara sıkıntı yaratmayım. Kayın babamdan ev var. Birini bize verin diyeyim. Nereye kadar (K1).

Genelde sorunlarla baş ediyorsun. Ama asıl baş etmen gereken sorunla baş edemiyorsun. Kendimi sorguluyorum ayakta duruyorsun ama aslında duramıyorsun diyorum (K7).

Çok sorgularım. Kederliyken, ben bu dünyaya niye geldim dedim. Hiç çocuk aldırmadım. İyi ki doğurmuşum diyorum, çok zorlansam da. Başaracağım bu sınavı. Allah ölüm anımızı hayırlı etsin. Artık ölümden korkmuyorum. Allah kimseye iman zayıflığı vermesin. Kayınvalidem öldü 5 yıl tedavi gördüm ne zaman gelecek diye bekledim. Hala izleri beynimde bu sene aştım. Artık ölümden korkmayarak aştım (K8).

4.1.5.6. İmtihan Bilinci

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi imtihan bilinci temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için imtihan bilincinin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. İmtihan bilinci temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Zorlandığım zamanlarda niye geldim derdim. Sonra tövbe ediyorum. Allah'ım sen beni affet. Daha büyüğü ile sınama diyorum (K1).

Ben yıllar önce ehliyet aldım araba kullanamadım. Şehir merkezinde rahat bir yerde namazımı kılacağım, işime gideceğim temiz ev isterim. Bu yıl kurs açamadım. Fabrikalarda bulaşıkçılık yaptım. Allah bana yakıştırdı dedim yine yaptım. Çocuklarım için yaptım onlar mutlu olsun diye. Benim hayallerim 0 hepsi bitti. Allah yaşlılığımı iyi etsin. 2 çocuğum kaldı Allah onların rızkını versin ben de vereyim (K8).

Varoluşsal sorgulamaları yapıyorum. Allaha inanan birisi olarak bir misyonla gönderildiğimize inanıyorum. Yaşam sadece ibadet etmek için var edilmiş bir yer değil. Hiçbir şey tesadüf değil tevafuk, bazısı ödül bazısı ceza. Buradan gidene kadar tamamlanmak üzere bir yolculuk içindeyiz. Ben senin için

sebebim, sen benim için sebepsin. Bir şeyle karşılaştığımda ben şimdi bununla niye karşılaştım deyip, mesaj gibi gelen şeyleri düşünüp sorguluyorum (K10).

4.1.5.7. Yaşam Motivasyonu

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yaşam motivasyonu temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için yaşam motivasyonunun önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Yaşam motivasyonu temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Amaç olmalı, başarabilirsen iyi ama evlatların için işte. Kimseye muhtaç olmamak önemli. Ondan da destek olmalı. Amacı olmalı (K1).

Yaşamaya tutunuyorum, sağlıklı olmak için olabilir. Sağlıklı olmaya tutunuyorum, sağlıklı olursam tat alırım, çalışırım, gezerim. Sağlık varsa her şey var (K2).

Hayatta herkesin bir yaşama amacı vardır. Tek bir amaç değildir. Bu herkese göre değişir. Kiminin amacı sevgidir, kiminin ki kariyerdir. Yaşamın her alanını doğru değerlendirmek önemli sanki. Benim en çok huzurlu olmak ve etrafıma huzur verebilmek (K4).

Düşünüyorum, 6 ay bıraktım gittim. Çocuklarım çok zorlandı. Daha da güzel işler yapacağım inşallah. Ben arkama baktığımda çoluk çocuğum sefil, ama ben onlar için düzen kurmaya çalışıyorum. Onları mutlu gördüğümde en büyük anlam budur (K8).

Kızımın büyüdüğünü göreyim, meslek sahibi olduğunu göreyim. Kardeşi yok kimsesi yok. İki bebeğimde ölmeseydi birbirine yeterdi. Onun büyüdüğünü görmek en büyük amacım (K12).

4.1.5.8. Yaşama Tutunma

Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yaşama tutunma temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için yaşama tutunmanın önemli bir durum olduğunu

belirtmişlerdir. Yaşama tutunma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Tutunma, aileme çocuklarıma tutunuyorum. Eşim çok iyi insan. Bana hiç ses çıkarmaz. Ben yükselirim evde. Ben çalışıyorum ama maaşlı kadın derler ama kartım eşimde durur. Huzurumu bozmadım hiç (K1).

Monotonluktan çıkar bence her şey düzgün giderse rutin giderse monoton olur bence. Mesela emekli oldum stklara çalışıyorum. Ufak şeyler ama hayata renk katan durumlar. Ufacık sorunları büyütüp kendimizi zıplatmamamız gerekir. Hastalık durumları hariç tabi (K3).

Şu anda kızıma tutunuyorum (K12).

4.1.5.9. Manevi Güç

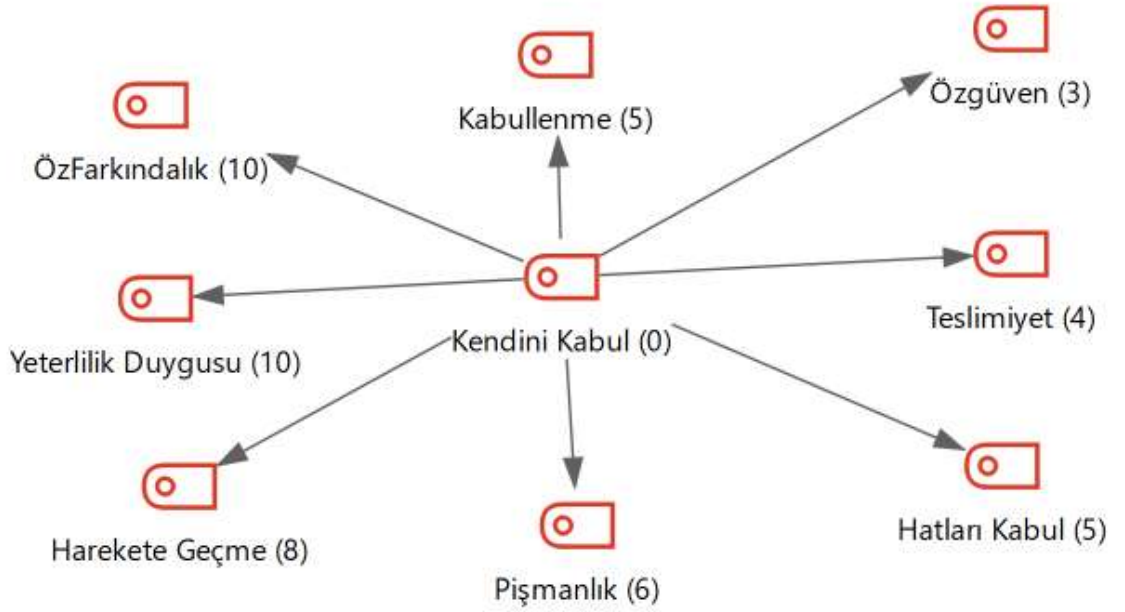
Katılımcılara yönlendirilen yaşamın anlamı ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi manevi güç temasıdır. Katılımcılar yaşamda anlam bulmak için manevi gücün önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Manevi güç temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Bu dünyaya her canlı imtihan için geldi, geçirdiğimiz zamanı en iyi şekilde geçirip ahirete gidenlerden oluruz. Hayat önümüze ne çıkartıyorsa onu yaşıyoruz ama istek ve arzularımız da var. Ama en önemlisi evlatlarımızla ailemizle geçirdiğimiz zamanı en iyi biçimde geçirmeye çalışıyoruz (K4).

Sadece inancıma. Allah inancıma tutunuyorum. Negatif durumda sabır etmemi, pozitif durumda ise şükür etmemi sağlıyor. Genel anlamda Allaha inancımın pozitif katkısı oluyor (K6).

Allaha tutunuyorum. Benim hiç kimsem yok. Çoluk çocuğum var ama onlar beklentideler. Benim sadece Allah'ım var. Ben bunu diyorum. O ne gösterirse sabır ve şükürle yaşıyorum (K8).

4.1.6. Tema 6: Kendini Kabul



Şekil 4.7. Kendini Kabul Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere kendini kabul ana teması ve alt temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.6.1. Harekete Geçme

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde sekiz alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema harekete geçme temasıdır. Harekete geçme temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Tembellik. Hayatta yapamayacağım diye bir şey yoktur diye düşünüyorum. Yapamıyorum diyen insanlar beni sinir ediyor. Tabi ki ben aşan bir şey olabilir o başka bir durum ama yapma şansım yüzde elli ise mutlaka denerim. Çocuklara da hep yapabileceğini aşlamak lazım bende oğlumda böyle yaptım yapabilirsin dedim hep yapamazsın demeli insan (K3).

Yapılması gereken bir şeyse çabalarım ama olmuyorsa zorlamam, takdiri ilahi derim. Planlı bir insanım. Bedenen ruhen yapamayacağım şeyi zaten istemem. Ama yapabileceğim şey için mutlaka çabalarım (K4).

Yapabileceğim şeylerde hemen harekete geçerim. Yapamayacağım şeyleri de bakarım öyle harekete geçerim. Yapamayacaksın bir kenarda gözlemler belki harekete geçerim (K7).

Benim hayatta kabul ettiğim sözlerden. Zaten hemen harekete geçerim ama mutlaka denerim, uğraşırım, yapabilme potansiyelime bakarım ve mutlaka denerim (K9).

4.1.6.2. Kabullenme

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kabullenme temasıdır. Katılımcılar kendini kabul için kabullenmenin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Kabullenme temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Güzel cümle aslında. Yaparım derdim hep denerdim. Başkası yapıyorsa ben de yaparım diye sanırım kıskançlıktan yapmaya kalkmışım. Onları yapamamışım. Mücadele ederim, sonra vazgeçer kabullenirim (K2).

İlk önceden neden benim başıma geldi derim. Sonrasında etmek zorunda olduğumu düşünürüm. İlk şoktan sonra yapabileceğim bir şey var mı diye bakarım. En korktuğum şey ameliyat olmaktı maalesef çok ölümcül bir durumda ameliyat olmak zorunda kaldım. Reddetme durumum yoktu kabul ettim. Sonrasında bunun bana verdiği tecrübeyi gördüm ve korkulacak bir durum yokmuş dedim. Ameliyattan önce ölüm mü ameliyat mı diye sorsalar ölümü tercih ederdim. Onunda bilinçaltında yatan bir sürü sebep var. Hepsini yaşayarak tecrübe ettim (K6).

Lisede tercihim kendim yaptım. Ticaret lisesini ben istedim. Sonra isyan ettim ama ben seçmiştim. Şirketimi kurdum ne olursa olsun ben yaptım. İnisiyatif aldıkça yapabildiğimi gördüm ve daha fazlasını aldım (K9).

4.1.6.3. Öz Farkındalık

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi öz farkındalık temasıdır. Katılımcılar kendini kabul için öz farkındalığın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Öz farkındalık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çocuklarıma çok kurallı davrandım. Yetiştirirken, şimdi çok üzülüyorum. O zaman farkında değildim. Şimdiki farkındalığımla üzülüyorum. Her iki evlilik kararımı aileme sormadan istedim ve yaptım. İşimi kendim seçtim kabul ettirmek istedim. Çocukları yetiştirirken kimseye bırakmadım. Büyük kararları ben aldım, diğerlerini onlara bırakıyorum. Eğitim vs. ben seçtim (K2).

Aslında daha fazla insanlara biraz daha acımamız olabilseydim diye düşünüyorum. İyi mi kötü mü bilmiyorum da bu yaşam için biraz hakkını aramak lazım benim o yönüm biraz eksik. Kavga edebilme kapasitemin daha fazla olmasını isterdim. Cabbar olmak kötü insan olduğunu göstermez diye düşünüyorum (K3).

Çok böyle keşke dediğim bir şey yok. Yapmasaydım sonuç farklı olurdu dediğim bir şey yok. Otuz yaş sonrası aldığım kararlar kendi kararlarımdı. Onun öncesi kendi kararlarım değildi. Otuz sonrası mesela çalışma ben karar verdim. Bundan da çok memnunum. Maddi özgürlüğü elime aldıktan sonra kararlar daha çok bana ait (K6).

Çocuklarıma despot anne oldum. Artık öğrendiğim şeylerle daha müşfik olabilirdim. Daha aktiftim onlarda daha hareketliydi. Daha sakin olabilirdim. Belli dönemlerde daha cesaretli olduğum dönemler vardı. Geç kaldım diyorum, bankacılıkta memnun değildim niye kaldım diyorum. Tavrımı daha yumuşak gösterdiğim için zaman kaybettim. Ama aslında her şeyin bir anlamı var olması gerektiği için oluyor aslında (K9).

4.1.6.4. Yeterlilik Duygusu

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yeterlilik duygusu temasıdır. Katılımcılar

kendini kabul için yeterlilik duygusunun önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Yeterlilik duygusu temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Başarmaya çalışıyorum. Ayaklarımın üzerinde dururum, sorumluluklarımı biliyorum. Herkes iyi yaptın diye takdir eder. Yengem bile der. Komşum der çok akıllılık ettin derler. Çocuklarım büyümüştü. Kendimi yeterli buluyorum. Örnek de oluyorum. Eşim sen böyle değildin tembellik yapıyorsun diyor. Titizliğim azaldı (K1).

Keşke o zaman üniversite okusaydım dedim. Onun dışında keşke yapmasaydım dediğim bir olay yok. Belli bir yaştan sonra o keşkelerde gidiyor. Elli yaşlardan sonra yaptığın şeylerden pişmanlıkta duymuyorsun. Hayatımda çok özgürlük 18 yaşında kendi arabamı aldım iş hayatına erken atıldım yurt dışına gittim özgürdüm yani (K3).

Kendimi aktif becerikli hissediyorum. Bazı konularda da hayatta başarılı olmadığımı düşünüyorum. Başarılı olduğumu düşünseydim boşanırdım o an noktayı koyardım. Benim için en büyük baş etme yöntemi bu olurdu (K7).

4.1.6.5. Özgüven

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi özgüven temasıdır. Katılımcılar kendini kabul için özgüvenin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Özgüven temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Beceriksiz hissediyorum ama bakıyorum ki becermişim yapabildiğim. Gayet iyi yaptın diyorum. İçsel olarak beceremem diyorum, baktığımda aslında yapmışım. Millet yapamamış, ben yapmışım (K2).

Çok tez canlıyım. Yapabileceğimi hemen yaparım altından kalkamayacaksan kalkışmam. Birisine faydası olacaksa şartlarımı zorlarım (K11).

Kendimi iyi buluyorum. Hırsızlık yapmıyorum, namusumla şerefimle çalışıyorum. Kadın isterse şerefiyle her şeyi yapar. Ekmeğini çıkarır. Çalmıyor gidiyor çöpten ekmeğini çıkarıyor. Önceden garip geliyordu artık gelmiyor. Biriktirdiğim parayı çocuk yapmak için kullandım (K12).

4.1.6.6. Teslimiyet

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi teslimiyet temasıdır. Katılımcılar kendini kabul için teslimiyetin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Teslimiyet temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Varsa oluyordu yoksa kabulleniyorduk. Kese ortaktı, eşim idare ediyordu. Etilerle maddi manevi kötü olmadı. Ev almaktan hep dönüldü. Kısmet olmadı (K1).

Olumsuz olayların nerden geldiğine bakarım insanlardan geldiyse tavrımı belli ederim ama Allaktan geldiyse vardır bir bildiği derim. Sebep insansa mesafe koyar uzaklaşıyorum. Kavga etmem (K4).

Dualara sığınıyorum. İçime atıyorum bina yıkılınca çok zor günlerimiz oldu. İçimdeki inancım vardı. Bina bitene kadar sıkıntılarımız oldu. Bunu sen yapıyorsun kimse yapmıyor diyorum. Çok şükür şimdi daha iyiyiz (K12).

4.1.6.7. Hataları Kabul

Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi hataları kabul temasıdır. Katılımcılar kendini kabul için hataları kabul etmenin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Hataları kabul temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Yapan yanlış yapar. Hayatım güzel geçti. Komşulara ben çıktım, iniyorum siz yeni çıkıyorsunuz dedim. Güzel de yaşadım şimdi de isyan etmem. Durumumuz iyiyken de eşim alamayız deyince sen karışma ben alacam diyordum. Koltuk takımı aldım. Kafama koyduğumu aldım (K1).

Üzülüyorum ama ne yapabilirim diye düşünürüm. Bu benim daha fazla üzülmemi engeller çözüme odaklanırım. Eşimden ayrıldığımda ne yapmalıyım derdine düştüğümde içinde bulunduğum durumu facia olarak düşünmemiştim. Arkadaşlarım derdi nasıl baş ediyorsun diye ben fark etmezdim. Şu an baktığımda çok zor olduğunu görüyorum ama şimdi iyi ki olmuş diyorum (K5).

Geçerim, kendime güvenirim. Yapamazsam ben yapamıyorum derim. Kızıma hamile kalmayı çok istedim. Gebe kalamıyordum. Kıbrıs'ta bebek yaptık, doğru mu yanlış mı bilmiyorum. Allah affetsin. Bir hocamız çok günah dedi. Allah istemeseydi olmazdı diyorum. Doktorlar biz yapıyoruz ama can veremiyoruz diyorlar (K12).

4.1.6.8. Pişmanlık

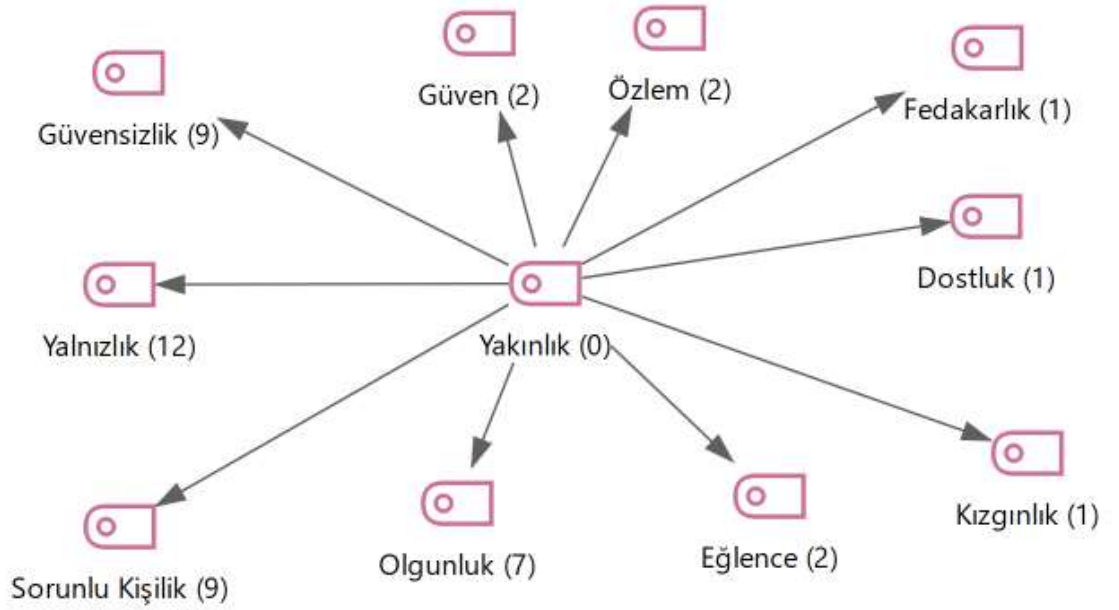
Katılımcılara yönlendirilen kendini kabul ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi pişmanlık temasıdır. Katılımcılar kendini kabul için pişmanlıklarla yüzleşmenin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Pişmanlık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Suçluluk, var tabi ki illaki. Niye böyle yaptım ki hiç bana yakışmamış diyorum. Çok büyük değil ama yine de var. Kaynımın kalbini kırdım dedim. Eşimin de abimin de hatası vardı ben araya girdim (K1).

Keşke yapmasaydım dediğim önemli bir şey yok. Keşke liseden sonra aileme karşı çıkıp üniversiteye gidebilseydim. Keşke kendi kararlarımı verebileceğimi aile daha önce gösterebilseydim. 30'umdan sonra hayatımı şekillendirdim. Evlilikten tutun, çocuk yetiştirme vs. her şeyde annemi dinledim. İlk eşimden ayrıldıktan sonra kimseyi dinlememeyi öğrendim (K5).

Keşke eşimle evlenmeseydim. 16-17 yaşındaydım hiç tanımadığım insan, çok pişmanım. Kendim seçtim aslında ama pişmanım. Fındık bahçesinde işçiydim. Diyarbakır'dan gelmiştim. O Adapazarlı onun amcasının bahçesiydi. Dilini bilmem, görgüsünü bilmem. Keşke okutsalardı çok isterdim. Sonrasında ne yaptım dedim ama iş işten geçmişti (K12).

4.1.7. Tema 7: Yakınlık



Şekil 4.8. Yakınlık Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere Yakınlık ana teması ve alt temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.7.1. Eğlence

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde on alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema eğlence temasıdır. Eğlence temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

İnsanlarla iletişim halinde değilsem canım sıkılabilir. Ya resim yapıyorum ya müzik dinliyorum. Ben hareket halinde olmalıyım. Aktif dinlenme yapıyorum. Çok az zaman dinlenmeye geçiyorum. Kodlarımda bir şey yaparsan canın sıkılmaz diyorum. Uyarın çok olursa seviniyorum (K9).

İşte benim gibi. Bir yol buluyor. Kendine acımaya gerek yok. Dışarı at iş edin kendine. Film izlersin, arkadaşına gidersin. Yalnızlık şimdi sıkıntı değil,

yaşlanınca belki daha çok dokunuyordur. Çocuğumu 4 yaşına kadar yalnız büyüttüm. Yemek saati, uyku saati, yıkanma saati. Onunla ilgilendim (K11).

4.1.7.2. Güven

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi güven temasıdır. Katılımcılar yakınlık için güvenin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Güven temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Güvenirim. İnsanları severim. Her insana da olmuyor tabi ki. Bakarsın dinlersin hareketleri güven duymaya müsaitse duyarsın. Sonuçta herkese her şeye anlatamazsın (K7).

Ben herkese baştan 10 puan veriyorum. Ben kimim ki 1 puan veriyorum. Önyargı gibi geliyor puan kırmak. Kendini açayım ki o da açsın diyorum. Şeffaf oluyorum onlarda açık davranıyorum. İşini kolaylaştırıyorum. 10 puan vereyim de sürece bakarım diyorum (K9).

4.1.7.3. Yalnızlık

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yalnızlık temasıdır. Katılımcılar yakınlık için bazı durumlarda yalnızlığın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Yalnızlığı bir insan bulunduğu ortamda mutlu değilse hisseder. Onun dışında kalabalığın içerisinde mutsuz hissediyorsa yoksa ben tek başıma olmayı severim. Kalabalığın içerisinde hiçbiriyle kafam uyuşmuyorsa benim için bu yalnızlıktır. Resmen orda boğulduğumu hissedirdim. Annem ve kardeşlerimde yaşadığım zamanlarda böyle hissediyordum. Keşke tek başıma olsaydım. Olmak zorundayım ama olmak istemediğim ortamlardı (K6).

Ben yalnız yaşayan bir kadınımla aslında. Eşim var annem var ailem var ama ben yalnız yaşayan mücadele eden bir kadınımla. Oturup konuşup dertleşsek 2-3 kişi var hayatımda (K7).

Nasıl yapıyorlar acaba diyorum. Kendileriyle konuşuyor herhalde. Bende konuşurum ama çok ses ve uyaran onlarda kalabalık yapabilir. Kendini dinliyor olabilir (K9).

İhtiyacın olduğunda hissediyorsun. Sen o kalabalığın yanındasındır. Eğlence olunca gelirler, ama ihtiyacın varsa gelmezler kalabalık içinde yalnız kalırsın. Etrafındadırlar ama sen ortalarında oturursun ama yalnızsındır (K11).

4.1.7.4. Kızgınlık

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kızgınlık temasıdır. Katılımcılar yakınlık için bazı durumlarda kızgınlığın da oluştuğunu belirtmişlerdir. Kızgınlık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Beni üzen ya da kıran biri olur. Senede bir iki böyle sıkıncılar oluyor tabak kırarım böyle durumlarda sonra geçer ama (K3).

4.1.7.5. Dostluk

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi dostluk temasıdır. Katılımcılar yakınlık için dostluğun önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Dostluk temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ben genelde yardıma ihtiyacım var yapamam dediler, o anda yapacağınıza güvenmişsem ve yardım gelmemişse yalnız hissediyorum, üzülüp depresif hale giriyorum. Ne yapacağımdan ziyade yardım etmek istemedi idiyse kişiselleştiriyorum ve o kişiye kızmaya başlıyorum, nefrete kadar gider duygum. Evliyim şimdi yalnızlığa kapılıyorum, bekarlık dönemimde eve gelip yalnız kaldığımda boş evde yalnız hissediyorum. Birisine hizmet etmek benim DNA'larımda var diyordum. Aslında çok da hizmeti sevmem. Yalnız kalmamak için hizmet etmeyi severim diyor olabilirim. 2-3 gün gezmezsem de yalnız hissedebilirim (K2).

4.1.7.6. Sorunlu Kişilik

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi sorunlu kişilik temasıdır. Katılımcılar yakınlığı olumsuz etkileyen durumlardan birisinin sorunlu kişilik olduğunu belirtmişlerdir. Sorunlu kişilik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kendiyle zoru vardır o kişinin ben çok mutlu olurum. Akrabama gitsem günlerce tadını yaşardım. Ya da karşısındaki kişiden alacağını alamıyor, kişide sorun vardır (K1).

Hiç iyi düşünmem. Paylaşmayı sevmeyen insanlar olabilir. Bir katkısı olmayan bencil insanlar diye düşünürüm. Bir tarafım negatif düşünüyor, diğer tarafım da çok güçlüler diyor. Sohbet etmek ister diyorum. Evden çıkmamak anlıyorum. Bütün insanlardan soyutlanan kedisi olan insanlar geldi aklıma (K2).

Çok rahattır herhalde. Herhalde daha bencilce. Çünkü sıkıcı gelir bana ben kalabalık bir aile isterim. Büyük kalabalık masa etrafında toplanabilsin. Elimden gelse 24 kişilik masa yaptırırım. Kalabalıkta olmak daha fazla güç veriyor insana. Ben anlayamayabilirim (K4).

Her zamansa sıkıntı, dostlarla olmak onlarla kahve içmek, yemek. İnsan sosyal varlıktır, yalnız olmaz ama sadece kendinden kaçmamalıdır (K10).

4.1.7.7. Fedakârlık

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi fedakârlık temasıdır. Katılımcılar yakınlık için fedakarlığın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Güven temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kendini düşünen bencildir. Yardımcı olmayan evlat da var. Bencil ama iyi de belki. Ben yapamam. Herkesi düşünürüm. Ben anaçımdır. Abim bile bana sen bizim anamızsın derler. Üstümden atamam. Şimdi herkes koptu (K1).

4.1.7.8. Güvensizlik

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi güvensizlik temasıdır. Katılımcılar yakınlığı olumsuz etkileyen durumlardan birisinin güvensizlik olduğunu belirtmişlerdir. Güvensizlik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

İnsanlara çok güvenirdim artık düşünüyorum. Hayatın acısını yaşayınca öğrendim. Kendi işimi kendim yapınca mesafe koydum (K1).

Önceden çok güvenirdim ama artık güvenmiyorum. Kazık yiye yiye güvenmemeyi öğrendim. Ben insanları severim ama belli bir yaştan sonra yaşanmışlıktan dolayı bazı insanlardan uzaklaşmak gerektiğini düşünüyorum. Herkes kendi çevresinde iyidir. Onlara da bir şey demem (K3).

Maalesef orada kötüyüm. Güvensiz yaklaşıyorum. Çok zaman alır, çok sınımam gerekir (K11).

4.1.7.9. Olgunluk

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi olgunluk temasıdır. Katılımcılar yakınlık için olgunluğun önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Olgunluk temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Bende severim tek başıma olmayı. Alışverişe tek gitmeyi severim. Kalabalık ailede olsak ta yalnız kalmayı severim o alanı da kendime yaratırım. Bu bana göre bir seçenek oda bunun seçmemi herkes tercih ettiği seçimle mutludur diye düşünüyorum (K3).

Kendimi yalnız hisseden bir insan değilim. Ama bunu tercih ettiğim zamanlar olur. Bazı kayıplar yalnız bazıları da toplu yaşanır. Ben kardeş kaybettim bu kaybımı kardeşlerimle yaşadım çünkü aynı duyguyu paylaşıyorduk. Hepimiz babamızı kaybettik, duygu aynıydı. Ama ben eşimi kaybettiğimde onu yalnız yaşamayı tercih ettim çünkü onu da sadece ben anlayabilirdim. Herkes kendine

göre o duyguyu yaşar. Bazı acılarda yalnız yaşanır. O sizin gibi görmemiş, sizin gibi sevmemiş. Size özel bir durum (K4).

Seans odasında şahit olduklarımdan sonra herkes her şeyi yapabilir. Herkesten her şeyi beklerim. Kimse sınanmadığı günahın masumu değildir. Çok ahlaklı bir insan da yanlış yapabilir. Artık geldiğim noktada her şeyi görebilirim ben bile kendimin nasıl davranacağını bilemem. Güvenilir olmak çok önemli. Elinden dilinden belinden dilinden güvenli olmalı insan. Hayal kırıklığı yaşamamak için güven kısmına bir pay vermek lazım (K10).

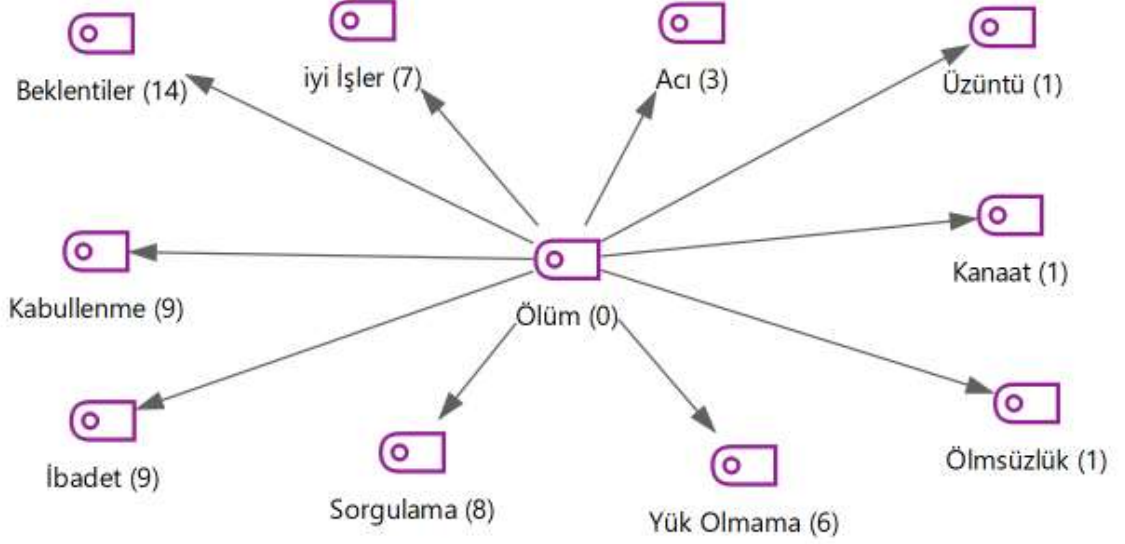
4.1.7.10. Özlem

Katılımcılara yönlendirilen yakınlık ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi özlem temasıdır. Katılımcılar yakınlık için özlemin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Özlem temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Aslında çok acı bir şey. Bu kadar kalabalık insanın içinde kendini yalnız hissetmek. Kendimi de sorgularım o kadar insan içinde herkes yanıfta bir sen mi doğrusun derim kendime. Bir tek torunum var o bana acı vermiyor keder vermiyor sevgi veriyor bir tek onunla terapi oluyorum (K7).

Yalnız kaldığım zamanlar ağlıyorum. Diyarbakır'ı hatırlıyorum. Arkadaşlarımı, çocukluğumu hatırlıyorum. Eski Diyarbakır yok, müstakil evler vardı. Artık yok. Okul vardı çocuklara bakardık, özenirdik. Bu hayalleri hatırlayınca üzülüyorum (K12).

4.1.8. Tema 8: Ölüm



Şekil 4.9. Ölüm Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere ölüm ana teması ve alt temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.8.1. Beklentiler

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde on alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema beklentiler temasıdır. Beklentiler temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Her annenin olduğu gibi benimde evlatlarımın yetişkinliğini görmek, manevi olarak iyi yetiştiğini görmek, değerlerine sahip iyi şekilde yetiştirilmiş bireyler haline geldiğini görmektir herhalde. Bunu görmezsem gözüm açık gider (K4).

Ben önceden ölümden çok korkardım şimdi korkmuyorum. O his benden kalktı o korku gitti benden. Öldükten sonra her halde cennete giderim. Bilemezsin

tabi ki ama her halde bu kadar çile çeken birini de boşta bırakmaz diye düşünüyorum (K7).

Yurt dışına çıkmak istedim eğitim için yapamadım. Oğlum eğitim için Almanya'ya giderse ben de taşı tarağı toplar giderim. Dil öğrenirim, sertifika programı sıkıştırırım. 1-2 yıl kalmak istiyorum. Hep istedim. Bekarken de evliyken de hep istedim olmadı (K9).

Neyi yaşadıysan onun dışında bir şey istersin. Evim olsun başka şey istemem der, olur sonra araba ister. Dünyayı gezen Paris'e gitmek istiyorum demez. Ben de dünyayı gezmek isterdim. Ama şimdi diyorum ki kızım dünyayı gezsün. İyi eğitim alsın isterim. Okulu bitirsin dünyayı gezsün, işini yapsın sonra evlensün. Hayatta olup destek olmaya gayret ederim (K11).

4.1.8.2. Ölümsüzlük

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi ölümsüzlük temasıdır. Katılımcılar ölümün gerçekte olmadığına dair ifadeler kullanmışlardır. Ölüm temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Öldükten sonra sadece beden gittiğini ama ruhların yaşayacağını düşünüyorum. Öyle bir düşüncem yok cennet ve cehennemi burada yaşıyoruz. Ama ruhlarımızın başka bedenlerde yaşadığını düşünüyorum (K3).

4.1.8.3. Kanaat

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kanaat temasıdır. Katılımcılar ölümü kabullenmek için kanaatin önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Kanaat temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çok fazla yardım yapmak istiyorum. İnşallah olur. Yoksa istemenin sonu yok. Lüksün sınırı yok. Olanla da yetinmek gerekir diye düşünüyorum. Oğlum için kariyeri olmasaydı kötü arkadaşlar edinseydi o zaman belki gözüm açık giderdim (K3).

4.1.8.4. Acı

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi acı temasıdır. Katılımcılar ölümü kabullenmenin zor ve acı veren bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Acı temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hiç kimsesi olmadan ölmek, kendi ailesinden uzak başkalarının elinde, acı çekerek ölmek istemiyorlar. Acısız bir ölüm ölümün hayırlısı denebilir (K2).

Kafayı yersin. İman zayıflığı varsa korkarsın. Acı çekeceksin, günahlarının kefareti. Başına ne gelse Allahtan bileceksin. Korkudan başka şey olur imanın yoksa (K8).

Yanarak boğularak ölmüyorsan, kaybolmadıysan, toprak olur biter. Ölüm sonrası cennet cehennem, köprülerden geçilecek bu bilgi fantastik bu bilgi bende yok. Aslında isterdim ölünce annemi, babamı, eşimi göreceğim güzel olurdu. Ama anlamlı değil. Doğaya dönersin, çiçek çıkar arı gelir bal alır, dönüşürsün bu olur (K11).

4.1.8.5. Sorgulama

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi sorgulama temasıdır. Katılımcıların ölümü çok önemli bir oranda sorguladıkları görülmektedir. Sorgulama temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ruh çıkıp gider, beden toprakla bütünleşecek. Nefes mi ruh mu bilmiyorum. Eskiden korkardım, toprak altından. Ama artık bilinç olmadığını biliyorum. Ama ruh ne olacak bilmiyorum. Reenkarnasyon varsa ve ben başkasının ruhuysam da bir şey hatırlamıyorum. Ağaç kışın kuruyor başka yapraklar çıkıyor. Ben de geldim, kurudum başka yaprak gelecek (K2).

Dedim ya tiyatro sahnesi kaderin yazıldı. Müslüman toprakla Müslüman olarak doğduk. Mesela atalardan gelen bazı genlerden hastalıklar gelir ama genetik olarak ta yaşam tarzının geldiğine inanıyorum çok nadir ekstra bir şey olmadığı

zaman bu devam ediyor. Bunu diğer kuşaklar kırıp rutini bozabiliyor. Önemli olan o zamanı iyi değerlendirmek (K3).

4.1.8.6. Üzüntü

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi üzüntü temasıdır. Katılımcılar ölüm ile birlikte gelen bir üzüntüden bahsetmişlerdir. Üzüntü temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ölüm çok acı. Genç de yaşlısı çok acı ama hayırlı amel versin. Yaşlıya çok üzüldük ama gence daha çok üzülersün (K1).

4.1.8.7. Yük Olmama

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yük olmama temasıdır. Katılımcılar ölümün kimseye yük olmamayı engelleyen önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Yük olmama temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çocuklarıma yük olmak istemem evim olsun istiyorum. Herkese bir ev şart. Son 2 yıldır çok istiyorum. Ümidim yok ama rabbim verecek diyorum. Evim olmazsa gözüm açık gider diyorum. Olmayanlara versin (K1).

Çok önemli tabi ölümün hayırlısını çok iyi anladık bu pandemi sürecinde. Ölümün hayırlısı yatakta ölmektir. İki gün yatak üçüncü gün toprak. Tabi vaktinde (K3).

Bizim kültürümüzde Allah sıralı ölüm versin, 3 gün yatak 1 gün toprak deyişi var. Hastalıkla gitmemek vs. Kötü ölüm olmasın kimse için gibi düşünülüyor. Vedası güzel olsun diye düşünülüyor olabilir (K9).

Deprem mesela, ölememek kötü, komada kalmak. Ölememek kötü bence. 3 gün yatak bir gün toprak (K10).

4.1.8.8. Kabullenme

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kabullenme temasıdır. Katılımcıların ölümü kabullenerek huzur bulmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Kanaat temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ölünce borcumu ödeyeceğim amelim güzeldir inşallah. Annem genç öldü, ama hepimiz evliydik. Kardeşim kaldı demedik. Şimdi bir kardeşimiz annesiz kaldı. Arkamda birisi kalsaydı kötü olurdu. Çok bir şey de kaybetmem derim. 3 gün yatak 4. gün toprak. Kimseye muhtaç olmayım. Kayın babaya baktım yatalaktı. Annemin kaynanamın kayınbabamın hayır duasını aldım. Babama da bakarım. Gelinlere bırakmam. Kız kardeşimle paslaşırız (K1).

Ölümden sonrası için ebedi sonsuzluğu erişmek istiyorsan doğum ile ölüm arasındaki hayatı yaşamak zorundasın. Oradan bir geçiş yapıp tıpkı bir nehrin okyanusa kavuşması gibi o dar yollardan geçip feraha kavuşmak gibi geliyor bana. Herkese göre farklı tabi kiminin kısa kiminin uzun uzunluğunu kısalığını sanırım yaşadığı acılar belirliyor (K4).

Yani ayrıntılı okumadım ama bir süre kabir azabı çekeceğim diye düşünüyorum. Sonuçta günahsız değilim. Ölüm sonrasında yaşamın ilk olduğunu düşünüyorum. Bu dünya da tecilli etmeyen adaletin ahirette tecelli edeceğine inanıyorum. O kısım beni mutlu ediyor. İlginçtir ki ölüm sonrası bana huzur veriyor. Asla da terazi şaşmayacak (K6).

Allah ölmüşlerimize rahmet eylesin. İkizler 5 gün yaşadı. Gülerek gittiler. Yıkayan hoca ben hiç böyle şey görmedim dedi. Bebekler ölünce yaşayan ölü oldum. Ölüm korkusu geldi. Allah'ım ibadetimi yaptım mı, affedecek misin diyordum. Babaannem 107 yaşında. Şehit kızı, akli başında. Bu Allah'ın emri. Allah karar verir. Babaannem de Allah'ım benim canımı al diyor demek ki Allah karar vermemiş (K12).

4.1.8.9. İbadet

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi ibadet temasıdır. Katılımcılar ölümü rahat bir şekilde karşılayabilmek için ibadetlerinin tam olmasının önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. İbadet temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Çalışırken ibadetleri aksatıyoruz pişmanlık duyuyorum. İbadet hazırlığım az olursa üzülürüm. Güzel ahlak önemli. Bazı ibadet eksikim olduğu için üzülüyorum (K1).

Rabbimin merhametine sığınıyorum. Öldükten sonra Rabbimin vadettiği güzel yerlerde ağırlanalım istiyorum (K4).

Şükür etmek önemli. Allahtan geldiğimizi bilip emaneti alacağımızı bileceğiz. Hayatta sadece zevk almak yok. Öğle namazım kaçmasın diye dışarıda bile olsam cami ararım. Ama ne olacak dersin bu kaçıştır. Bu da Allaha ne yüzle gideceğim diye korkarsın. Ben çalışayım da para kazanayım. Torunlarıma bir şey alayım diyorum. Allah içinde bu öyle. Bir kızım 4 ay yaşadı öldü. 32 sene önce, kuş palazı oldu. Allah melek etsin şefaata etsin Rabbim (K8).

Hazır olmayı çok isterim. İbadet eksikliğinin olmaması, helal edilmemiş hakkın olmaması. Kul hakkı çok hassas. Kalbini kırdığımız içinden bize buğz eden insanlar olabilir. Tüm helalleşmelerin yapıldığı alacak verecek hesaplarının yapıldığı biçimde ve kimseye yük olmadan gitmek isterim (K10).

4.1.8.10. İyi İşler

Katılımcılara yönlendirilen ölüm ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi iyi işler temasıdır. Katılımcılar ölmeden önce iyi işler yapmanın öneminden söz etmektedirler. İyi işler temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

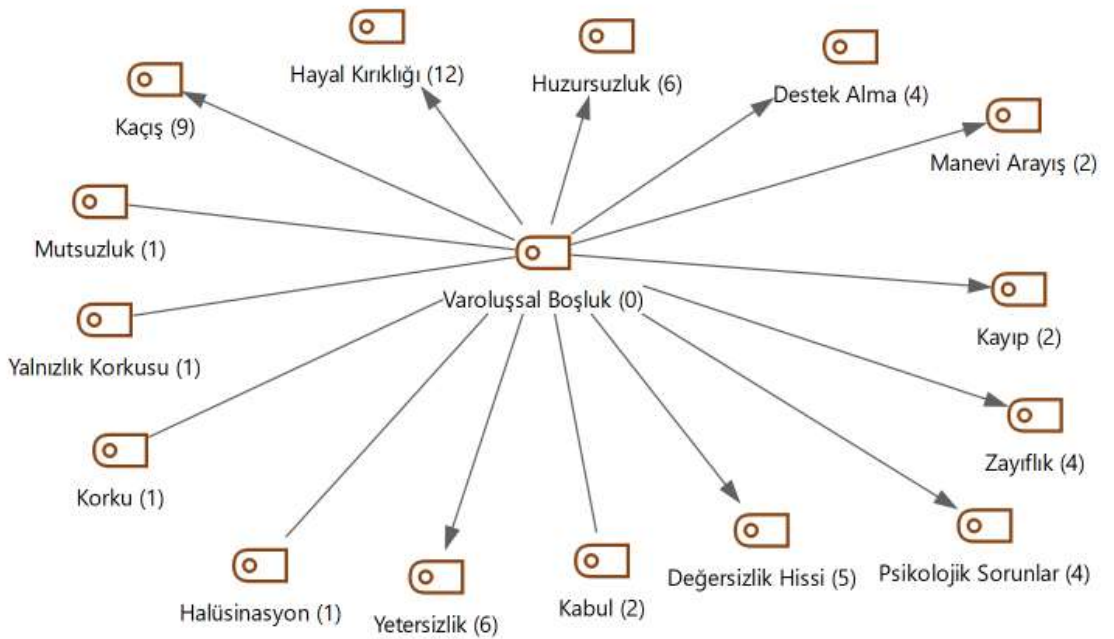
Gerçekten hayırlısı, kimseyi incitmeden güzel anılmak önemli. İyilik yap denize at derler. Abim ölünce herkesin yanında olmuş. Kimi ibadetle kimi hayırla gider kimse bilmez. Allah'ın rızası nerde bilemezsin (K1).

Aslında her Müslümanın yaşamsal olarak ölüme hazır olmalı. Tabi ki kime söylerseniz sen öleceksin diye hazırlıksız yakalanır. Ben şuna inanıyorum kimsenin hakkına girmeden dürüstçe yaşarsanız gerisini zaten Rabbim mükafatlandırır gibi geliyor (K4).

Ölümün hayırlısı gerçekten çok önemli bir ölümün naaşının bulunması bile çok önemli. Depremlerde kaybolan cesetler, pandemi döneminde yapılamayan bir cenaze töreni. Ölümün hayırlısı sevdiklerinin yakınlarını güzel dua ve merasimle seni uğurlaması defin etmesi demek bana göre. Eşinle dostunla birlikte ölmek en iyisi gibi geliyor (K5).

Beden eriyip gider. Bu dünyada iyi işler yaptıysan öbür dünyada iyi olur. Zina faiz yapmadıysan Allah bizi affeder. Çocukları memnun ettiysen fakirleri sevindirdiysen cennete gidereceksin (K12).

4.1.9. Tema 9: Varoluşsal Boşluk



Şekil 4.10. Varoluşsal Boşluk Teması ve Alt Temaları

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere varoluşsal boşluk ana teması ve alt temalar yer almaktadır. Bu temalar sırasıyla sunulmuştur.

4.1.9.1. Mutsuzluk

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde on beş alt temanın ortaya çıktığı görülmektedir. Bu temalar içinde katılımcılar tarafından dile getirilen bir tema mutsuzluk temasıdır. Mutsuzluk temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Mutluluk sürekli olmaz, hayat denen süreçte mutluluk durakları var. Her şey zıddıyla mümkün. Az mutlu, çok mutlu olduğumuz zamanlar oldu. Her zaman mutlu olunmaz (K10).

4.1.9.2. Yalnızlık Korkusu

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yalnızlık korkusu temasıdır. Katılımcılar yalnızlık korkusunun varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık korkusu temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Daha büyük korkuları var bence. En başında da yalnızlıktan tek kalmaktan ve ölümden korkuyordur. Bir şekilde hayatında ses istiyordur (K6).

4.1.9.3. Değersizlik Hissi

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi değersizlik hissi temasıdır. Katılımcılar değersizlik hissini varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Değersizlik hissi temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kendini ne kadar değersiz hissettiğini herhalde. İnsan başta kendine değer verirse dışarıya daha fazla faydalı olur diye düşünüyorum. Kendini bir boşluğun içinde hissetmesi. Hayatın anlamını bulamadığı için olabilir. Manevi anlamda maneviyatını geliştiremediğimi düşündüğümde olmuştur benim içinde. Ben çok alışığım insanlara koşayım edeyim derim hep. Eğer uzun süre

insanlara faydalı olamadığım zamanlar olmuşsa böyle hissetmiş olabilirim (K4).

Ben kendimi faydasız görmüyorum. Faydasız gören insanı da anlamıyorum. Hayatla mücadele edeceksin. Bırakınca hayat bitiyor o ağaç yıkılıyor işte. Kökü sağlam olan ağaç kolay kolay yıkılmaz. Benim yaşama bağlanacak gücüm var (K7).

Yaşam amacım yok diyen kişidir. Henüz kendini dinlememiş. Dışarıdan bakmamış. Senin güçlü yönlerin bu sesini duymamış. Geri bildirim dışarıdan almamış. Ben ne seviyorum bakmamış. Farkındalık aşamasına geçememiş. Kendinin farkında olmayan kişidir diyebilirim (K9).

Bence kendini faydasız görmüyor ama buna inandırılmış, temel inancı olmuş (K10).

4.1.8.4. Korku

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi korku temasıdır. Katılımcılar korkunun varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Korku temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Acaba korku mu? Yalnız kaldığında bazı insanlar korkarlar. Ben severim aslında sessizliği. Bana huzur verir. Benim tanıdığım insanlar var böyle davranan, yalnızlıktan korktuğu için bir ses olsun istediklerini söylediler (K4).

4.1.9.5. Kayıp

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kayıp temasıdır. Katılımcılar kayıp durumunun varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Kayıp temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

En derin mutsuzluk sevdiğimiz kayıptır herhalde (K4).

En çok ailemi kaybettiğim, sevdiğilerimi kaybettim. Gereksiz duygusalım, gereksiz hassasiyetim var. Şeker hastalığımı Dr.lar buna bağlıyor. Loğusayken

eşim vefat etmişti. Taparcasına seviyordum. İnanılmaz mutlu bir evliliğim vardı. Sesini yükseltmezdi. Gergin olduğumda gel bir sahlep içelim derdi, beni idare ederdi. Kızıma hamileyken kitleyi öğrendik, bebeğin doğumunun 4. Gününde vefat etti. Kızım olmasaydı yaşamayı becerebilir miydim bilmiyorum. Ama o dönem ruhsal boşluğa girdim. Gizli gizli ağlardım ama kızım görmezdi. Psikologdan destek aldım, onu oyun gruplarına verdim. 7/24 beraber olmayın dedi. Öyle öyle atlattım ama çok büyük ruhsal bunalım yaşadım. Ayakta kalmayı başardım (K11).

4.1.9.6. Yetersizlik

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi yetersizlik temasıdır. Katılımcılar yetersizlik duygusunun varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yetersizlik temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hiçbir şey yapmayan birisi olabilir. Yetersizlik duygusu olabilir. Yetersizse birisine bağımlı olabilir. Hayatta kalabilmesi için işe yarayan birilerinin yanında olmaya mecburdur. Bu da bağımlılık demektir. Kendi istediği hayatı yaşayamaz (K2).

Bir şeyler için çabalamış ama yapamamış bir kişi aklıma geliyor çünkü durumun farkında. Denemiş ama başaramamış bir kişi bunu söyler diye düşünüyorum (K3).

Uyaran mı istiyor acaba, sessiz kalınca ne duyuyor ki, iç sesini mi duymak istemiyor. Kafasının içinde ses varsa çok düşünen insanlar. İç sesi yoksa bağ kuramayan kişiler olabilir, yalnızdır (K9).

Muhtemelen boşluktadır. Aslında herkes iyi veya kötü bir işe yarar. Sokaktaki işçi işe yaramıyor mu? Çocuklar bizi gülümsetmiyor mu? Dedikodu olmuyor çocuklar olunca. Ama belki etrafında çok kariyerli kişiler vardır, onları görüp kendini faydasız görüyordur. Ya da kardeşleri okumuştur onlara bakıp kendini kötü hissediyordur (K11).

4.1.9.7. Hayal Kırıklığı

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi hayal kırıklığı temasıdır. Katılımcılar hayal kırıklıklarının varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Hayal kırıklığı temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hayal bedava. Hayal kurarım, gerçekleşsin, gerçekleşmesin kurarım. Reelde gerçekleşecek planda olmadığına korkarım. Plan içine girmem hayal kırıklığına uğrarım. Hayalse kur ne zararı var derim. Hayalden korkulmaz (K2).

Eskiden çok fazla hayal kuran bir insan değildim 35 li yaşlarıma kadar. Zaten genelde gerçekleşmesi mümkün olanları isterdim. Sonra istemeyi öğrendim. Eşim öğretmişti bana hayal kur gerçek olmazsa da o hayalin mutluluğu bile yeter derdi. Hayal kuramamak mutsuzluk durumu olabilir. Aslında sorumluluk almaktan da korktuğun için de olabilir, elini taşın altına koyabilmek mi ya da hayalleri kıran insanlar olduğu içindir belki (K4).

Çok büyük hayal kırıkları olmuş ki bunu yapmış diye düşünürüm. Mantıklısını yapmış bana göre. Hayal kurmak belli bir yaşa kadar mümkün bir şey belli bir yaştan sonra vazgeçmeli insan. Çünkü gerçekler var. Daha realist olmalı (K6).

İnsan hayalleriyle, rüyalarıyla fantezileriyle yaşar. Tecrübe hayattan yediğin kazıklar. 50 yıl yaşayınca yaşamın bitebileceğini görüyorsun. Ayağı yere basan hayal kuruyorsun artık (K10).

4.1.9.8. Huzursuzluk

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi huzursuzluk temasıdır. Katılımcılar huzursuzluğun varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Huzursuzluk temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Aile içi kavga ettiğimde mutsuz oluyorum. Dışarıdakiyle ilişkiyi kesebiliyorum. Biri evde surat astı mı, huzursuz oluyorum. Evde değilim ama dışarıda sert oluyorum. Çocukluktan kalma alışkanlık bu ben çocuklarımı

huzursuz etmeyeceğim kararı almışım. Geçen yıl fark ettim. Bütün mücadelem huzursuzlukla mücadele etmişim. Huzursuzluğu ve huzursuzluk çıkarmayı kabul ettim. Ben çıkarayım kabul edeyim dedim, rahat ettim. Bedenim o zaman rahatladı (K2).

Kırılmaktan ve ses yükselmesinden mutsuz oluyorum. Rencide eden sözler beni mutsuz eder. Örneğin eşim bağırdı bu beni mutsuz eder (K3).

Ben genelde mutsuz bir insanım mutlu olduğum zamanlar daha az bu kesin. Otuz yaş sonrasında bunlara daha az takılıyorum daha az sorun yaşıyorum. Hayatı tiye alıp yaşamak istiyorum ama çevrem buna izin vermiyor. Çok mutlu bir insan olduğumu düşünmüyorum (K6).

Bankadan ayrıldığımda hangi yöne gideceğimi bilemediğim, anlamı bulamadığım dönemde olmuştu. Genç olsam düşünmezdim. 35 yaşında olunca çocuklar var, işim vardı şimdi yok, o dönem tatsız bir dönemdi (K9).

4.1.9.9. Manevi Arayış

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi manevi arayış temasıdır. Katılımcılar varoluşsal boşluğa düşmemek için kimi zaman manevi arayışlar içerisinde olduklarını belirtmişlerdir. Manevi arayış temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Yalnızlığını anlatıyor demek ki. Uyuyamıyorsa belki ama kalkar abdest alır namaz kılar tespih çekerim. Ama yalnızsan TV sesi arkadaş olur. Hayvanlarla yalnızlığını gideren de var (K1).

Ruhsal boşlukları Allaha sığınır atlatırım. Önemli olan güçlü kalmaktır bence (K3).

4.1.9.10. Kabul

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kabul temasıdır. Katılımcılar varoluşsal

boşluğa düşmemek için kabulün önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Kabul temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hayal kurmak güzel bir şey. Olsa çok güzel ama olmasa da güzel. Hayatta yaşıyorsan her şey olur (K1).

O benim işte. Çok hayal kurdum artık kurmuyorum. Anı yaşamaya çalışıyorum. Hayal kuruyorum, çabalıyorum, nasibinde ne varsa onu yaşıyorsun. Allah bana ne gösterirse onu yaşıyorum. Onlar bitti artık (K8).

4.1.9.11. Destek Alma

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi destek alma temasıdır. Katılımcılar varoluşsal boşluğa düşmemek için destek almanın önemli bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Destek alma temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Olaylar başımızdan geçince çok üzüldük. Gece 12: 00 de eşimi alıp dolaşalım derdim. 1 saat gezdirirdim. Bunalmasın diye, eşimin ruhsal boşluğu oldu. Sen olmasaydın ben İstanbul'u verseler ne edeyim dedim. Kendime hiç dikkat etmedim. Çocuklarımda vardı. Ayakta durmam lazımdı. Hayatı severim, neşeliyimdir, pozitifimdir. Hayata bir şekilde olumlu bir şey bulurum. Maddi manevi destek olurum herkese (K1).

Dönem dönem benim de oluyor. Yolunda gitmeyen şeyler olduğunda hayattan tat alamıyorsun. Ancak pozitif olarak hayatına dokunan insanlar varsa etrafında bir süreci daha çabuk atlatabiliyorsun. Ama tek başınaysan işin biraz daha zor. Ben olumsuz durumlarda çok yalnız kalmadım. Kardeşten öte dostlarım vardı yanımda. Doğum yaptım evlilik yaptım dostlarım hep yanımdaydı. Annemin kanser teşhisi konulduğunda bunu kimseyle paylaşmadım ve bağırsak düğümlenmesi yaşadım ve ameliyat oldum içime atmamdan kaynaklandı bu keşke paylaşsaydım tek başına üstesinden gelemedim. Bu bende net bir duygu bu yüzden paylaşabilmek güzel bir duygu (K6).

Şunda hayattan zevk alamıyorum tadım yok. Yaşadığımız hayat temelden geliyor. O yüzden aile çok önemli. Belki de fedakarlığım da bu yüzdendir. Çocuklarım kendini geliştirsün büyüsünler etkilenmesinler diyedir (K7).

4.1.9.12. Psikolojik Sorunlar

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi psikolojik sorunlar temasıdır. Katılımcılar psikolojik sorunların varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik sorunlar temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Aslında öyle değildir ama bunu söyleyen birinin psikolojik sorunları olduğunu düşünürüm. Bana göre her insanın bir varoluş sebebi vardır. Buna gerek yok sizin benim hayatıma dokunmanızın bile bir sebebi vardır. Psikolojik sorunlarını aşması gerekir. Kendisini gereksiz ve önemsiz görmekten vazgeçmesi gerekir (K6).

Ben müziği, ilahiyi son ses dinlerim, onunla ben de dinlerim. Haberler yüksek sesle dinlenmez. Sürekli TV açıksa normal değildir. Benim görümcemin kızı ışık açık uyur. Annesine diyorum bu normal değil. Alt yapısında bir şey vardır.

Ruhsal bozukluğu vardır. Ya da kulağında sorun vardır. Ama psikiyatrik sorundur. Ailede bir sorun vardır. Yalnız olabilir (K12).

4.1.9.13. Zayıflık

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi zayıflık temasıdır. Katılımcılar zayıflıkların varoluşsal boşluğa düşmede etkili olduğunu belirtmişlerdir. Zayıflık temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hayattan tat alamadığım zamanlar oldu. İlk evliliğimin sonlanma zamanlarında, acı vardı benim için kötüydü. Tat yoktu, haz yoktu acı vardı. Ben acıda olduğumda, hazdan uzaklaştığımda tat alamıyorum. Eşimle tartıştığımda, problem çözülene kadar tat alamıyorum. Kızımla tartıştığımda da aynı (K2).

Yalnızlığı. Belki de kalabalıkta yalnız. Bende tam tersi kapatıp sessizliği dinlemeyi seviyorum. Sessizlik belki de ölümü çağrıştırır. Mesela ben sabahın erken saatlerini sevmem bana ölümü çağrıştırır. Sebebini bilmiyorum ama sabahın erken saatleri ürkütücüdür (K4).

4.1.9.14. Kaçış

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi kaçış temasıdır. Katılımcılar varoluşsal boşluğa düşmemek için bazı durumlarda kaçışı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Kaçış temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Mutsuz hissediyor demek ki. Ya da beğenmezler diye korkar. Çekingen olur kimisi ev işi yapanda faydalı ama ona buna muhtaç olmaktansa çalışmak daha iyi. Kocanın yanında da çalışınca değerim daha iyi. Kızların yanında da öyle. Kızımın işi daha zor, benimki el işi onunki beyin işi. Çocuklarım bu sıkıntıları çekmeseydi derim hep. Çocuklarımla her şeyi paylaşırız. Benim anjiyo olmam gerekti kızım korona oldu, ona söylemeyin dedim. Kıyamadım, saklayabildiğimi saklarım (K1).

Yaşadığımız acılar kayıplar dönem dönem atağa geçer. Yaşadığım bir olay karşısında böyle düşünüyorum şu an bir atak dönemindesin bir iki gün kendine izin ver kendini dinle çevremden uzaklaşıyorum ama sonra ayağa kalkmayı da biliyorum. Kendime müsaade sürem bittiğinde o acıyı bitiriyorum. Allahtan geldi bunu da biliyorsunuz. Sonuçta sorumluluklarımız var onlar devam etmeli. Hayatın akışı insanın o önemden çıkmasını kolaylaştırıyor (K4).

Acaba o sesler duygularını mı bastırıyor? Duygularını duymamak için. Ben de olur ama bir yarım saat müzik dinlerim o süre zarfında hayattan kopuyorum ama sonra hayata tekrar geçiş yapıyorum. Bence beyindeki şeylerden kaçış olarak görüyor seslerle bunu bastırmaya çalışıyordur (K7).

Bazen bende yapıyorum. Sorunları düşünmemek için, atlatabilmek için yapabilirsin. Bazen kafama takılan düşünceleri atlatmak için yapıyorum. Ruhuma zarar vermemek için, bir habere takılıp unutmak istiyorum. Geçmiş

mesele belki de çözümlenmesi mümkün değil ne takılıyorsun unut gitsin diye yapıyorum (K11).

4.1.9.15. Halüsinasyon

Katılımcılara yönlendirilen varoluşsal boşluk ile ilgili sorulara verilen cevaplar analiz edildiğinde ortaya çıkan temalardan birisi hayal halüsinasyon temasıdır. Katılımcılar halüsinasyon ile birlikte varoluşsal boşluğun geldiğini belirtmişlerdir. Halüsinasyon temasına ilişkin bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Oldu evet, ikizlerin kaybından sonra hayata küstüm. Ben bir sabah kalktım, Diyarbakır'daydım. Saat 6'ydı. Bulutların üstünde bebek gördüm bana gülümsüyordu. 3 gün geçti mutfak tarafında kuvözde bebekleri gördüm. Anne bak bebek dedim, annem ne bebeği dedi atıyordum az daha kendimi. Aile hekimi bir psikiyatru görün dedi. Bebekler gerçek gibiydi. Anne gel biz acıttık diyordu. Gerçek gibiydi. Beni yalnız bırakmıyorlardı atlarım balkondan diye (K12).

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bir araştırmanın başarıya ulaşması, o araştırmanın tüm boyutlarının belli bir ahenk içerisinde ele alınmasıyla mümkün olmaktadır. Araştırmanın meyvesi hükmünde olan tartışma ve sonuç kısmının başarılı bir şekilde ele alınması hiç şüphesiz yapılan araştırmayı sağlam bir zemine oturtma noktasında oldukça önemlidir. Bu düşünceden yola çıkarak, bu araştırma için de belli bir düzene riayet edilmiştir. İlk etapta araştırma kapsamında elde edilen nitel ve nicel verilere ilişkin yargılara yer verilmiştir. Akabinde elde edilen sonuçlar literatürle desteklenerek tartışılmış ve en son olarak da araştırma ve uygulama alanları için çeşitli öneriler verilerek bu bölüm tamamlanmıştır.

Bu bölümde 40-60 yaş arası kadınların yaşamında anlam arayışına ilişkin elde edilen verilerin analiz edilmesi neticesinde ulaşılan sonuçlara ve tartışmaya yer verilmektedir. Bu bağlamda araştırma sonuçları belli bir sıra dahilinde sunulmaktadır.

5.1. Anlam Arayışına Dair Sonuç ve Tartışmalar

40-60 yaş aralığındaki kadınların yaşamda anlam arayışı dokuz tema altında ele alınmıştır. Bu temalar hem Frankl'ın Logoterapi kuramından esinlenerek hem de katılımcıların ifadelerinden yola çıkılarak elde edilmiştir. Bu temalar; ilişki, kendini aşma, din ve maneviyat, başarı, yaşamın anlamı, kendini kabul, yakınlık, ölüm ve varoluşsal boşluk olarak elde edilmiştir. Bu temalara ilave olarak araştırmaya katılan katılımcıların demografik yapılarının ve eğitim düzeylerin yaşamda anlam arayışında önemli bir değişken olup olmadı araştırılmıştır.

5.1.1. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair ilişki paternlerine ilişkin tartışma ve sonuç

İlişki teması ve onun alt temaları araştırmanın ilk etabını oluşturmaktadır. Katılımcıların bu tema başlığı altında en çok dile getirdikleri kavram iletişimdir. Çünkü iletişim kişinin bir noktada diğer bireylerle olan irtibatını sağlayan asıl unsurdur. Bu unsurda meydana gelecek bozulmalar kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Katılımcıların iletişim teması başlığı altında dile getirdikleri kavramlara bakıldığında; güvene dayalı iletişimin, iletişimde şeffaflığın, dürüstlüğün,

açık iletişimin, pozitif iletişimin, sözel iletişimin, dokunsal iletişimin, seviyeli iletişimin ve mesafeli iletişimin çokça vurgulandığı görülmektedir. Bununla birlikte ilişki teması çerçevesinde; empatinin, kaliteli zamanın, fedakarlığın, özerkliğinin, ortak değerlerin, prensiplerin, koşulsuz kabulün, sosyalliğin ve farkındalığın da çok defa dile getirildiği görülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde ilişkilerin, kadınların yaşamında çok önemli bir yer tuttuğu gözlenmiştir. İletişim temasının alt temaları incelendiğinde; empatinin, diğer kişilerin duygusunu anlama ve kendini onun yerine koymayı içselleştirmesi olarak tanımlanmıştır (Worthington, 2003: 95-112). Ortak değer, aynı amacı hedefleyen, ortak idea etrafında toplanan insanlar ortak değere sahip denilebilir (Kilpatrick vd., 2002: 369-393). Prensipler, kişinin kendine göre belirlediği etik değerler bütünüdür (Corey, 2008: 112). Minnettarlık, literatürde şükran duygusuyla aynı anlamda kullanılmıştır. Yapılanlara karşı duyulan ahde vefa anlamındadır (Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers, 2011: 1362-1374). Farkındalık, kişinin yaşadıklarını farklı bakış açılarıyla değerlendirebilme yeteneği ve içgörü geliştirebilmesidir (Litzinger ve Gordon, 2005: 409-424). Koşulsuz kabul, karşılık beklemezsizin ve beklenti oluşturmada kurulan ilişki dinamiğidir (Williams ve Bartlett, 2015: 1-5).

Katılımcılar, içinde buldukları ilişkilerinde kaliteli zaman durumuna vurgu yapmışlar ve bu konuda yapılan araştırmalar, birlikte geçirilen zamanın, çift ilişkisinde “çift kimliklerini korumalarına” destek olduğu için evlilik doyumunun bir göstergesi olduğunu göstermiştir (Dew, 2009: 20-31). Yeni başlayan tüm ilişkilerde çiftler için birlikte geçirecekleri zaman ve ayrı kalacakları zamanı dengelemek olacaktır. Dolayısıyla beraber ne kadar kaliteli zaman geçirirlerse, ilişki uyumlarının da o kadar yükseleceği öngörülmüştür (Larson, 2003: 1-41). Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, öne çıkan bu temaların, ikili ilişkileri güçlendirdiğine ve özellikle empati eksikliğinin depresyona neden olabileceği öne sürülmüştür. Alan yazında yapılan araştırmalarda bulguyla örtüşmektedir (Gabriel, Beach ve Bodenmann, 2010: 306-316). Harrison (1994: 10-35) yaşamının son dönemlerindeki kadınların anlam arayışı hakkında Kaliforniya’da 53-78 yaş aralığında 20 kadın katılımcıyla nitel ve 139 kadın katılımcıyla nicel bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda kadınlar yaşlandıkça psikolojik başa çıkmalarının arttığı gözlenmiştir. Yaşamda eş kaybına bağlı

yalnızlık durumunun arttığı ancak hemcins dostların değerinin yükseldiği ifade edilmiştir. Güvene dayalı ilişkinin önemini vurgulayan başka bir çalışma ise Kennedy (1995: 410-417) kadınların özellikle güven ve işbirliği ile saygıyı önemsediklerini ifade etmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında ilişki örüntülerinin içinde iletişimin özellikle de güvene dayalı iletişimin öne çıktığı gözlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılar, geçmiş yaşantılarında daha deneyimsiz davranarak, kişilere güvendikleri ve sonunda hayal kırıklığına uğrayarak güvenlerini kayb ettiklerini ifade etmişlerdir. İlerleyen yaşlarında kurdukları ilişkilerde daha yüzeysel olmaya dikkat ettikleri ve özellikle sırlarını paylaşmadıklarını dile getirmişlerdir. Bu yaş grubuna ait kadınlarda ilişki kurarken, ortak değerlerin varlığına da dikkat ettikleri ve sevgi, saygı ve koşulsuz kabul gibi pozitif değerleri önemseyerek ilişki kurdukları görülmüştür. Katılımcıların kendilerini tanımlarken ifade ettikleri güvene dayalı iletişimin en önemli koşulu olan, samimiyet duruşunu iletişim halinde oldukları kişilerden beledikleri söylenebilir. Araştırmamızın bulguları göz önüne alındığında da yaşam süresi daha uzun olan kadınlar için dostları, akrabaları ve çevreleriyle ilişki içinde olmanın onları iyi hissettirdiği ve yaşamı anlamlandırmadaki etkisini ifade ettikleri söylenebilir.

Başka bir araştırmada Matthews, Wing ve Kuller (1990: 345) kadınların erkeklerden daha uzun ömürlü olduğu ve daha fazla ilişki içinde bulunduğu gözlenmiştir. Araştırmaya göre kadınlar, erkeklerden daha uzun süre yaşıyor ve bu durum kadınların yaşama yalnız devam etmelerine neden olmaktadır. Aynı araştırmaya göre mental sağlığı koruma kapasitesi, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre depresyon ve anksiyete eğilimlerinin daha fazla olduğu öne sürülmüştür. Bu çalışmada kadınların daha fazla ilişki kuruyor olmaları ve iletişime açık olmalarının etkisi gözlenmiştir.

Katılımcılar arasında eş kaybı yaşayanların sosyal olmaya özen gösterdiği ve ortak değere sahip kişilerle iyi ilişkiler kurmaya özen gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Yaşam farkındalıklarını artıracak deneyimler yaşamının kendilerini iyi hissettirdiği ve yalnızlık duygularını azalttığını ifade etmişlerdir. Yas sürecini çocuklarını düşündükleri için çok derin yaşayamadan atlatmak zorunda olduklarını ve ara ara acılarını içlerinde hissettiklerinde kendilerine acı çekmek için izin verdiklerini ifade etmişlerdir. Yalnızlık duygularının acı verici olduğunu ve sosyal yaşamın içinde

kalarak kendilerini oyaladıklarını söze dökmüşlerdir. Yas duygularının önüne annelik rollerinin geçtiğini ve her çöküşlerinde evlatları için yeniden ayağa kalktıklarını söylemişlerdir.

Öztekin'in (2019: 8) kadının annelik rolü üzerinde yapmış olduğu nitel bir araştırmada kesin biçimde kadının kendini anneliği üzerinden tanımladığı ve kültürümüzde etkin olan ataerkil yapının üretime yansımaları biçiminde değerlendirilmiştir. Bu nedenle araştırmanın örneklemini oluşturan Mersin Üniversitesi'nde görev yapmakta olan kadın akademisyenlerin bakış açılarından annelik ve çocuk kavramlarıyla ilgili algılarını anlamak amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi kapsamında kadın akademisyenlerin ürettikleri metaforlarda yer alan gizli ve örtük anlamları ortaya çıkarmak için ise içerik analizi yapılmıştır. Eğitimli kadın için "annelik ve çocuk algısının" ne anlama geldiğini ve toplumun dönemsel olarak bir algı değişimi yaşayıp yaşamadığı araştırılmak istenmiştir. Kutlu (2020: 4) Mersin Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında görev alan 104 kadın akademisyenle yaptığı bir çalışmanın sonuçlarına göre eğitim ve kültür seviyesi yüksek kadınların, annelik ve çocuk arasındaki ilişkiye yükledikleri anlamın içinde bulunduğumuz toplumun geleneksel kabulleriyle uyumlu olduğu izlenmiştir. Sadıkoğlu (2020: 12) kadın ve annelik deneyimi ile ilgili başka bir araştırmada orta ve orta-üst gelir düzeyindeki annelerin çocuğa bakış açısını ve anneliği nasıl algıladıkları üzerinde çalışılmıştır. Nitel araştırma kapsamında 33 anneyle yüz yüze derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Yapılan içerik analizleri neticesinde (SES) eğitimli orta ve orta üstü sosyo-ekonomik statüdeki annelerin uzmana danışma konusunda açık oldukları, ancak otoriter yapıdan uzak bağımsız yapılarının annelikleri devreye girdiğinde geçerliliğini yitirdiği gözlenmiştir.

Bu araştırma aracılığı ile 40-60 yaş arasındaki kadınların ilişki paterni incelendiğinde fedakarlık kavramının öne çıktığı söylenebilir. Fedakarlık temasını en fazla annelik ve eş olma rolünde ifade ettiklerini söylemek mümkün. Araştırmalarla uyumlu olan bulgulara bakıldığında orta yaş dönemindeki kadınlar ailelerini birçok değer önünde tutmayı tercih ettiği gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde kadının annelik ve eş olma rolünün yaşamlarındaki önemine dair birçok çalışmaya ulaşılmıştır. Eşlerinden beklentilerinin ev ve çocukla ilgili sorumluluğu paylaşmaları ve kaliteli zaman geçirebilmeleridir. Fedakarlık temasının karşısında, özerkliğinin azaldığını ifade eden

katılımcılar, bu durumu da anneliğin gereği olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca çocuklarına karşı duydukları koşulsuz kabul durumunu da yine annelik rolünün icabı olarak değerlendirmişlerdir. Literatürdeki araştırma bulgularını destekleyecek biçimde çok çeşitli sosyal katmanlardan gelen katılımcıların annelik reflekslerindeki benzerliğin dikkat çekiciliğidir.

Sharma ve Chaudhary (2012: 510-524) kadının yaşamdaki fedakarlığını feminizm eleştirisi üzerinden incelemiştir. Feminizm bakışıyla evlilik; feodalitenin kadını kontrol aracı olarak tanımladığını söylemek mümkün. Ancak zamanla kapitalizmin ilerlemesi toplumda değişimlere neden olmuştur. “Güçlü bireycilik, öz çıkar, kendi kaderini belirleme” toplum dinamikleri açısından öne çıkmaya başlamıştır. “Kendini boyun eğdiren, acı çeken ve kendini feda eden kadın” ikileme kalmıştır. Özne olma yolunda ilerleyen kadın, kişisel ve akademik gelişimi için yeni araçlar aramaya başlamıştır. Bu süreç kadını evliliği içinde de bireyleşmeye sevk etmiştir. Karı-koca denklemlerinin yeniden gözden geçirilmeye başlandığı bu süreçte kadın evliliğindeki yasal ve bireysel haklarının farkına varmış ve en önemlisi de insani kapasitesini keşfetmiştir.

Literatürdeki feminizm araştırmaları, kadının fedakarlık yapmak zorunda oluşuna dayandırılır. Kadın cinsiyetiyle en fazla ilişkilendirilen kavram “fedakarlık” olgusudur. Bu araştırmada da katılımcılar kendilerini sık sık bu kavramla tanımlama ihtiyacı hissetmiştir. Kültürel olarak kendilerini bu şekilde tanımladıklarında gizli bir “görevini yerine getirmişliğin” rahatlığını hissettikleridir. Çünkü kültür kadından bu davranışı doğal olarak beklemektedir. Rol yetersiz uygulandığında çevresinden yeteri kadar takdir görmeyeceğinden hatta dışlanacağından çekinen kadın, toplumun görünmez baskısıyla fedakar rolünün hakkını vermeye çalışmaktadır.

Kristofferzon ve ark. (2008: 367-375) ilişkilerin iyileştirici gücünü destekleyen bir çalışma ile kalp krizi sonrası iyileşme sonuçları incelemiştir. İlişki içinde olan hastalarda hastalığın iyileşme seyrinde duygusal sıkıntıların zamanla azaldığı ancak kişinin tam sağlığına kavuşamamasının sorun yarattığı gözlenmiştir. Ayrıca hastaların geleceğe dair yaşam planlarının umudu beslediği ve olumlu sonuçlar yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre günlük yaşamda denge oluşturma çabalarında sosyal yakınlığı sağlayabilen bireylerde olumlu gelişmeler

yaşandığıdır. Sosyal destek eksikliği hisseden hastalarda zorlanmanın arttığı gözlenmiştir.

Araştırmanın sonuçları katılımcıların, iş kaybı ya da hastalık nedeniyle eşlerinin yanında olmayı seçtiklerini ve bunu empati duygusuyla yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumu da fedakarlık olarak tanımlayan katılımcılar, mevcut durumdan şikayet etmediklerini, aile olmanın gereğini yerine getirdiklerini söylemişlerdir. Alan yazındaki araştırmalarla örtüşen bir olgu ise hastalanan kadına erkeğin yeteri kadar bakım ve destek veremediği ancak hasta erkeğe kadının yeterli bakım ve desteği verebildiğidir. Ayrıca araştırmaya katılan katılımcı görüşmelerinde aynı duruma düşen kadına, erkek eşin şefkat gösterme konusunda da yetersiz kaldığıdır. Bu durum kadını kimi zaman çaresizliğe itmektir. İlişkideki bu eşitsiz durum dikkat çekicidir.

5.1.2. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair kendini aşma deneyimlerine ilişkin tartışma ve sonuç

Kendini aşma teması 40-60 yaş aralığındaki kadınların yaşamında öne çıkan temalardan birisi olmuştur. Kadınların yaratılışlarından getirdikleri özellikleri daha sonraki yaşam deneyimleriyle zenginleştirme ihtiyacı hissetmişlerdir. Katılımcıların kendini aşma temasında, adil olma teması, herkese eşit davranmak ve objektif olmak anlamında kullanılmıştır. Alan yazında adil olmanın bir tercih edilen bir kişilik özelliği olduğu ifade edilmiştir (Martela ve Steger, 2016: 531-545). Fedakarlık temasını çalışan Nimtz, (2011: 34) kişinin ikili ilişkilerde güven duygusunu öne çıkardığını, ayrıca fedakarlık kavramı ile ilgili Elmslie ve Tebaldi (2014: 3452-3462) evlilikte mutluluğu belirleyici faktör olarak iş bölümündeki dengenin kadınlar için önemli olduğunu söylemiştir. Üretkenlik ve yararlı olma temasıyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, üretkenlik ve yararlı olma temasının “ekonomik yeterlik algısına” katkı sağlayarak kadının özgüvenine etki ettiği ifade edilmiştir (Redd, 1999: 79). Özgünlük, sadece kendine özgü bir nitelik barındıran, nitelikleri göz önüne alındığında benzerlerinden ayrı ve üstün özellikleri olan durum olarak tanımlanır. Başkalarına ilham olan, fark yaratan kişiler için kullanılabilir (Smart, 1999: 16). Takdir edilme temasıyla ilgili yapılan bir araştırmada çiftlerin birbirini takdir etmesi bilinçli olarak sağlandığında bile ortaya çıkan sonucun ilişkinin güçlenmesine etki ettiği ve özellikle kadınların bu durumu önemseydiği ortaya çıkmıştır (Algoe vd., 2013: 47). Gordon, Impett, Kogan, Oveis ve Keltner (2012: 257–274) çevresi tarafından takdir edildiğini

düşünen kişilerin, takdir sözcüklerini daha fazla kullandığı öne sürmüştür. Başka araştırmalar ise takdir etme davranışını kadınların daha fazla uyguladığını açığa çıkarmıştır (Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009; Watkins vd., 2003: 691-730). Katılımcıların başkalarına destek olma durumuyla ilgili görüşlerini destekleyen bir çalışmada, Kemahlı (2019: 319) kadınların, arkadaş ilişkilerini sosyal destek olarak algılandığını ve bu sürecinde psikolojik iyi oluşa katkı sağlandığını ifade etmiştir. Araştırmanın bulgularında ortaya çıkan cesaret temasıyla ilgili Peterson ve Seligman (2004: 40) bu kavramın dürüstlük, cesur olma, sebatkârlık, yaşam coşkusu ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Bunun bir kişilik özelliği olduğu ve bu özelliğin kişinin özgünlüğünü artırdığını bildirmiştir. Kadınların gönüllü destek grupları içinde yer almasının yaşamlarındaki anlamı artıran bir değer olduğu birçok çalışmada ortaya çıkmış ve bu araştırmanın bulgularıyla da örtüşmüştür.

Shaw ve arkadaşlarının (2010; 135-159) kanser hastaları ile ilgili yaptığı bir araştırmada, yüz yüze ya da online yapılan destek çalışmalarına katılan kadınların kendini aşma durumlarını öne çıkarmıştır. Bir başka gönüllülük çalışması olan Chan ve Chan (2008: 147-162) eşini kaybeden kadınların yas süreçlerini analiz etmek amacıyla Hong Kong'da yaşayan 15 kadınla bir çalışma yapmıştır. Eş kaybının kabulü ve yaşamda anlam arayışını destekleyecek bir program uygulandı. “Gönüllü çalışmalara ve sosyal faaliyetlere katılım destek programı” uygulanan yaşlı kadınlarda “kendini aşma” durumunun geliştiği gözlenmiştir. “Bşkalarına destek olmanın anlam ve fayda üretmekle” ilişkisinin araştıran Dahlstrom (1990: 1-24) yaşamın anlam arayışında, kendini aşma durumunun ne kadar önem taşıdığını araştırmıştır. Çalışma Jung, Maslow ve transpersonel psikoloji kuramları temellenerek orta yaş grubunda 16 kadın katılımcıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın amacı “genişletilmiş farkındalık deneyimleri ile günlük yaşama etkisinin hayatın anlamını ve amacını” arayan kadınlarda gözlemlemektir. Katılımcıların kişisel deneyimlerinin “anlam ve faydası” ile ilgili çeşitli niteliklerde farkındalık deneyimleri edinilmiştir. “Genişletilmiş farkındalık deneyimlerinin” günlük yaşamlarında önemli sorunlarla baş etmede, hayattaki anlam ve amacı bulmada güçlü bir unsur olduğu öne sürüldü. Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarında “başkalarına destek olmak” önemsenmiş, bu durum “yararlı olmak, iyi anılmak, takdir edilmek” gibi dış referanslı tutumlarla desteklenmiştir. Başkalarına yardım etme

davranışının gönüllülük esasına dayanmasını önemseyen kadınların, yaşamda anlam oluşturmak için önemli bir değer olarak gördükleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcılarla yaptığımız görüşmeler sonunda, gönüllü faaliyetlerin içinde bulduklarında başkalarına destek olarak, insanların yaşamlarına dokunduklarında ve fayda sağladıkları için kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Özellikle çocuklarının yaşamda ayaklarının üzerinde durduğunu gördükten sonra STK çalışmalarında bulunmak istediklerini bildirmişlerdir. Bu davranışın iyi anılmakla ilgili olduğunu önemsediklerini söylemişlerdir. İyi anılma temasının katılımcılar arasında öne çıkması anlamlı bulunmuştur. Yaşayorken isimlerinin iyi anılması kadar yaşamları sonlandıktan sonra da devam ediyor olmasını önemsemektedirler. Bu durumun kalıcı bir eser kadar kıymetli olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmacının, araştırma bulgularına göre yaşamda hedef oluşturan ve başkalarına destek olan kadınların çevresi tarafından takdir edilmesinin önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Kadınların kendini aşma durumunda en fazla dile getirdikleri başka bir parametre olan üretkenlik durumuyla ilgili Prager'ın (1997: 167-189) yaptığı araştırma Avustralyalı ve İsraili kadın katılımcılardan oluşmuştur. Katılımcılara “yaşamlarındaki en önemli ve en az önemli anlam kaynağı olarak ne görüyorlar?” sorusunun yanıtı arandı. Sonuç olarak “gelecek nesillere miras bırakma, dini etkinliğe katılma ve üretimin içinde bulunma” en çok anlam kaynağı olarak belirtildi. Kişisel potansiyelin değerlendirilmesi ile ilintili anlam değişkenlerine bakıldığında “kişisel gelişim, yaratıcılık vb.” iki ülke kadınları arasında farklılık gözlemlendi. Bu araştırmanın sonuçlarında da anlaşılacağı gibi kadınların kendilerini geliştiren faaliyetlerin içinde bulunmayı önemsedikleri görülmektedir. Üretken olduklarını hissettikleri, başkalarına destek organizasyonlarının iyileştirici yönü öne çıkmaktadır. Lee ve Waite (2010: 476-492) tarafından yapılan bir çalışmada ev kadınlarının evde yaptıkları işlerin eşleri tarafından takdir edilmesinin iyi oluşlarına katkısının ne denli etkin olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre katılımcı görüşlerinde kadınların mutlaka üretimin içinde olmaları ve çalışmalarını gerektiği ifade edilmiştir. Kendi yaşam deneyimlerinden aktarımla iş beğenmemelik yapmadan çalışmak gerektiği söylemişlerdir. Ayrıca başka kadınlara ilham olmaları onların da cesaretlendirilmesi gerektiğini, bu şekilde iz

bırakacaklarını anlayacaklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların yaptıkları iş ve katkının görmezden gelinmesinin yıkıcı etkileri ve takdir edilmenin yapıcı etkisini vurgulamışlardır. Emerson'un (2001: 37-60) çalışmasında kadınların iyileşme süreçlerinde iyi anılmanın ve takdir edilmenin pozitif etkisinin önemli olduğu görüşü araştırma bulgularıyla eşleşmektedir.

Reilly (2017: 279-289) bir "kendini aşma deneyimi" olarak değerlendiren sanat terapisi yapılan bir araştırmada incelemiştir. Üretkenliğin yaratıcılıkla bulunduğu sanat terapisi deneyiminin kişinin yaşamının bir bölümünde karşılaştığı büyük hastalıkların yarattığı travmaların anlam arayışını desteklediği ve özellikle meme kanseri yaşayan 10 kadın bireyle yapılan bir çalışmada, birçoğunun ilk deneyimi olduğu "yaratıcı sanat terapisinin" varoluşsal büyümeye etkisi gözlenmiştir. Çalışmanın sonunda "sanat yapmanın öz yeterlilik duygusu üzerindeki faydaları, sanat yapmanın duygusal olarak güçlendirici doğası, eserlerin içgörülerini tetiklemesi veya deneyimlerini sevdiklerine iletme gücü, sanat yapmanın dünya görüşlerini ve yaşam felsefelerini nasıl değiştirdiği ve olasılıkları nasıl artırdığı" alt temalarına ulaşılmıştır. Çalışmanın sonunda meme kanseri yaşayan kadınların yaşadıkları sanat deneyimi aracılığı ile yaşamlarını yeniden kurgulayabilmelerine ve tüm deneyimlerinin kişisel gelişimlerine katkısını anlayabilmelerine etki ettiği gözlenmiştir. Gönüllülük ve üretkenlik kadar kadınların yaşamında öne çıkan bir başka tema ise iyi anılmadır.

Sanatın, yaratıcı üretim tarafı psikolojik tedavi yöntemi olarak yıllardır kullanılır. Katılımcıların bir kısmı resim yapma etkinliğinin kendilerini iyi hissetmeye etkisinden bahsederken, bir kısmı el becerisi ile kazançlarını sağladıklarını ancak gönüllü olarak taş boyama sanatı yaparak elde ettikleri gelirleri hayır kurumlarına bağışladıklarından bahsetmişlerdir. Gelir elde ettikleri becerilerini, aynı emeği harcayarak hayır işlerinde kullanıyor olmalarını güçlü motivasyonla dile getiren katılımcılar, yaşamdaki paylaşımın değerini vurgulamışlardır.

5.1.3. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair inanç durumlarına ilişkin tartışma ve sonuç

Kişilerin yaşamında din ve maneviyatın temel değerlerden olduğu görülmektedir. Yaşamda baş etme becerilerine destek anlamında din ve maneviyatın kadınların yaşamında anlam arayışında öne çıkmıştır. Katılımcılar tarafından öne çıkarılan temalardan, merhametle ve dini iyi oluş kavramları ile ilgili Tedeschi vd.'nin (1998:

10-14) yaptığı bir araştırmada travma sonrası kişinin kendini tanıma ve güvenme duygusunu daha kolay ifade edebildiğini ve bu durumun merhametli olmaya, manevi gelişmeye neden olarak dini başa çıkmayı desteklediği söylenmiştir. Sorgulama kavramını tanımlarken Opatz (1986: 60-67) kişinin manevi iyi oluşundaki anlam ve hedefleri ararken kabullerle değil sorgulamayla ilerlemesi olarak tanımlamıştır. Manevi iyi oluş alan yazında çok fazla araştırılmaya değer görülmüş kavramlardır. Kasapoğlu (2017: 141-157) manevi iyi oluş ve inanma ihtiyacının dua etkinliği ile yaşamla buluştuğunu ifade etmiştir. Helminiak (2001: 237-251) inanma ihtiyacının, insanların temel ihtiyacı olduğunu ve teslimiyet duygusunun destekleyici gücünü vurgulamıştır. Bilgin (2014: 76) emir ve kuralların kişiyi güvende tuttuğunu ifade ederken, Koenig (1998: 21) kişinin yaşamındaki maneviyatın merhametle ilişkisini araştırmıştır. Ingersoll (1994: 105) ise manevi iyi oluşu, başkalarını kabul, hümanizm ve ahlak kurallarıyla çerçevelemiştir. Acar'ın (2014: 391– 412) “maneviyat dini unsurlar barındırsa da dini olmak zorunda değildir” hipotezini, Fromm'un kendisini hem ateist hem de mistik olarak tanımlamasıyla benzerlik taşımaktadır (Karacoşkun, 2006: 45).

Alan yazında kadın ve maneviyat temasının öne çıktığı araştırmalar incelendiğinde meme ve rahim kanseri ya da HIV teşhisi alan kadınlar ekseninde yapılması dikkat çekicidir. Dalmida'nın (2012: 740) Amerika'da Afro- Amerikalı HIV teşhisi almış 20 kadın üzerinde maneviyatın anlamı ve işleyişi hakkında yaptığı araştırma buna örnek verilebilir. Çalışmaya katılan kadınların manevi deneyimleri araştırılmış ve maneviyatı bir süreç ve yolculuk olduğu, Tanrı ile bağlarını güçlendirdiğini, HIV hastalığının Tanrıya yakınlaştırdığını, manevi ifade biçimi olarak, kiliseye gitme aralığını sıklaştırdığını, başkalarına yardım etme isteğini artırdığını, dua etme isteğini açığa çıkardığını, ikinci bir şans için manevi destek sağladığını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, HIV tanısı almış 20 kadının “sağlık ve esenlik” durumlarını artırmak için maneviyatın önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Başka bir araştırmada dinini yaşayan Afro-Amerikalı kadınlarla yapılan araştırma sonuçlarıyla bu araştırmanın sonuçlarında tutarlı bulgulara ulaşılmıştır. Kanser ve HIV ile ilişkilendirilen din ve maneviyat bağlantılı çalışmalara ek olarak ölüm teması da çalışılmıştır. Mattis'in (2003: 1-88) özellikle orta yaş dönemi kadınlar üzerinde yaptığı bir araştırmada maneviyat ve dinin yaşamlarında anlam katma açısından değerlendirildiğinde, ölüme karşı umut sunması, teselli ve güç vermesi açısından destekleyici olduğu görüşünü öne

sürmüştür. Mattis'in araştırmasından elde edilen bulgunun yaptığımız çalışmada elde edilen sorgulama temasıyla örtüştüğü söylenebilir. Giri ve Khanna'nın (2002: 39) yaptığı bir çalışmada yine Afro-Amerikalı kadın katılımcılarda " anlam oluşturma ve başa çıkma deneyimlerinde din ve maneviyatın" etkisi araştırılmak istenmiştir. Yapılan içerik analizi neticesinde din ve maneviyatın; "gerçeği sorgulama ve kabul etme, ruhsal teslimiyetle meşgul olmak için gereken iç görü ve cesareti kazanma, sınırlamalarla yüzleşme ve bunları aşma, varoluşsal sorunları tanımlama ve baş etme" konularında destek olduğu gözlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılar Tanrıyla kurulan güven bağının, huzur verdiğini ifade etmiş, dini başa çıkma ve teslimiyet temalarının öne çıktığını bildirilmiştir. Özellikle fiili yapılan ibadetlerin, duanın iyileştirici ve destekleyici yönü vurgulanmıştır. Yılmaz'ın (2018: 1687) Türkiye'de kadınlarla yaptığı bir çalışmada, dini vecibeleri yerine getirmenin yaşamda anlam arayışına pozitif katkısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu kadınların teslimiyetleri daha yüksek iken manevi sorgulamaya girmedikleri gözlenmiştir. Araştırma için yapılan görüşmelerde katılımcılar kendini aşan durumlarda "yüce bir varlığa" teslim olmanın rahatlatıcı yönüne vurgu yapmıştır. Ayrıca katılımcıların maneviyatın hastalık ya da yaşam krizleriyle baş etmede önemli unsur olduğu görüşü alan yazın çalışmalarıyla ilişkilendiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcılarda din ve maneviyatla ilgili sorulara verilen yanıtlarda dua etmenin, dini vecibeleri yerine getirmenin, dini başa çıkma ve huzurla bağlantısının olduğu ifade edilmiştir. Araştırma bulguları, katılımcıların yaşamlarındaki zorlayıcı süreçlerde ibadet ve dua etmeyi artırdıklarını ve bu durumun onları iyi hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Ailelerinden birinde ya da kendilerinin yaşadığı hastalık gibi ağır süreçlerde dua desteğinin çok yüksek olduğunu ve yüce bir varlığa teslim olmanın esenlik yarattığını ifade etmişlerdir.

Moremen'in (2005: 1293) ölümüne çok yakın olan kadınlarla yaptığı çalışmada, manevi sorgulamaya girdikleri ve varoluşsal endişe yaşadıkları kaydedilmiştir. Bu çalışmaya katılan katılımcıların verdiği yanıtlarda manevi sorgulama yapmayan ve teslimiyet durumunda olan kadınların, dini vecibelerini daha fazla yerine getirdiği, sorgulama durumunda olan kadınların ise daha az ibadet ettiği gözlenmiştir. Moremen'in araştırmasında bu bulguya rastlanmamıştır.

Araştırmacının katılımcılarla yaptığı görüşmeler sonunda elde edilen bulgulara göre de kendini maneviyatı yüksek olarak tanımlayan kişilerin dini vecibelerini yerine getirmediği için dindar olarak tanımlamama dikkat çekicidir. Özellikle teslimiyet temasının en fazla vurgulanan tema olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcılar yaşamlarında din ve maneviyat olmadan güven ve huzuru hissedemediklerini ifade etmişlerdir. Günlük dua ve ibadet alışkanlıklarının yaşamlarında önemli bir yer tuttuğunu söyleyen katılımcılar, dini başa çıkma olgusunun önemini vurgulamışlardır. Din ve maneviyatı olduğu gibi kabul etmediklerini ve sorgulama durumunda oldukları gözlenmiştir. 40-60 yaş arası kadınların yaşamında din ve maneviyatın, yaşamı anlamlandırmada öne çıktığı görülmektedir. Özellikle bir baş etme yöntemi olarak gördükleri “teslimiyet” teması dikkat çekicidir.

40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında inanç durumlarına göre bir farklılık var mıdır? Sorusunun alt amacına göre ulaştığımız sonuçlarda, Moremen'in (2005: 1293) ölüme çok yakın olan kadınlarla yaptığı araştırmada, manevi sorgulamaya girdikleri ve varoluşsal endişe yaşadıkları kaydedilmiştir. Bu araştırmaya katılan katılımcıların verdiği yanıtlarda manevi sorgulama yapmayan ve teslimiyet durumunda olan kadınların, dini vecibelerini daha fazla yerine getirdiği, sorgulama durumunda olan kadınların ise daha az ibadet ettiği gözlenmiştir. Kanser hastalığının ardından bireylerde uyum sağlamaya dair anlam ve anlam oluşturma durumunun geliştiği gözlenmiştir. Olgunlaşmanın , “yaşamın anlamlılığı ve adil dünya ihlali” kavramlarının katılımcılardaki gelişimi irdelenmiştir. Anlam oluşturma, başa çıkma becerileri ile doğrudan bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Park ve diğerleri, 2008: 863-875).

Araştırmaya katılan katılımcıların görüşlerine göre, çok değişkenli bir tasnifle kendileri ile ilgili inanç tanımları yapmışlardır. Araştırmacının katılımcılarla yaptığı görüşmeler sonunda elde edilen bulgulara göre de kendini maneviyatı yüksek olarak tanımlayan kadınların dini vecibelerini yerine getirmediği için dindar olarak tanımlamamaları dikkat çekicidir. Özellikle teslimiyet temasının en fazla vurgulanan tema olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcılar yaşamlarında din ve maneviyat olmadan güven ve huzuru hissedemediklerini ifade etmişlerdir. Günlük dua ve ibadet alışkanlıklarının yaşamlarında önemli bir yer tuttuğunu söyleyen katılımcılar, dini başa çıkma olgusunun önemini vurgulamışlardır. Din ve maneviyatı olduğu gibi kabul

etmediklerini ve sorgulama durumunda oldukları gözlenmiştir. 40-60 yaş arası kadınların yaşamında din ve maneviyatın, yaşamı anlamlandırmada öne çıktığı görülmektedir. Ancak katılımcılar günlük ibadet etme, sadece inanma ve hiç inanmama yelpazesinde yer almıştır. Katılımcılardan kimisine göre zorluklarla başa çıkmada inancın önemi vurgulanırken, kendini dindar olarak tanımlamayan ya da inançsız olarak tanımlayan katılımcılara göre ise sadece bilimin önemi vardır. Teslimiyet ise sadece bir aldaniştir görüşü gelmiştir. Dolayısı ile yaşamda anlam arayışı için inanç durumunun kesin koşul olmadığını söylemek mümkündür.

5.1.4. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair başarı durumlarına ilişkin tartışma ve sonuç

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşamında anlam arayışında başarı temasının öne çıkan alt temalarından hoşgörü ve huzur, Demirci'nin (2017: 89) tanımıyla "bireylerde dinginlik, rahatlık, sakinlik, keyif, neşe gibi rahatlatıcı duyguların hissedilmesi, can sıkıntısı, kızgınlık, gerginlik gibi olumsuz duyguların olmaması" ifade edilebilir. Depue ve Strupinsky'nin (2005: 313-349) "daha uzun süreli ve kalıcı olan rahatlık, sakinlik, dinginlik gibi duygular" hoşgörü ve huzur tanımıyla da örtüşmektedir. Kadınların yaşamlarında aldıkları sorumluluğu ortaya koyan başka bir çalışmayı da Svedlund ve Danielson (2004: 438-446) tarafından yapılmıştır. Araştırmada miyokardial enfarktüs geçirmiş eşlerin birbirine desteği ve sorumluluk almaları ölçülmüş ve kadın eşlerin erkek eşlere göre daha fazla sorumluluk aldığı gözlenmiştir. Bunun yanı sıra Jeffrey-Hill vd.'nin (2004: 1300-1316) ifade ettiği biçimiyle çalışma hayatı, çalışan kadının, yaşam koşullarının değişimi ve yaşam anlayışının değişimine bağlı olarak aile içindeki görev dağılımlarında değişimler görülmeye başlanmıştır.

Araştırmacının elde ettiği bulgulara göre katılımcıların çalışma teması, barınma teması ile bağlantılıdır. Çünkü nihai hedef mutlaka bir ev sahibi olmaktır. Dolayısıyla toplumun her kademesinde kadının çalışması cinsiyet rollerinin dengelenmesi biçiminde değerlendirilmemekle birlikte hala temel gereksinimleri karşılamaya dönük hareket etmektedir. Bu hedefe ulaşmayı da katılımcılar "başarı" olarak değerlendirmektedir. Bu çalışmada katılımcıların başarı teması altında ifade ettikleri anlam kavramı Grosjean'in (2019: 166-182) çalışmasındaki Asyalı kadınların anlam teması incelenmeye değerdir. Araştırmada kanfüçyüçuluk kültüründeki kadınların özgürlük yoksunluğunun ciddi sorunlara neden olduğu ve kendini kabul süreçlerini

zorladığı görülmektedir. “Cesaret ve özgürlük” teması alan yazında sıklıkla feminizmle bir arada kullanılmıştır. Palmer’in (2012: 313–332), Kesselman’ın (1991: 56-78), Sparks’ın (1997: 74-110) araştırmalarında görmek mümkündür.

Araştırmacı, araştırma bulgularını değerlendirdiğinde Asya kültürüne benzeyen muhafazakar kültüre ait kadınların, geçmiş yaşamlarındaki manipülasyona ses çıkaramamaları nedeniyle boyun eğmeleri ve bugünkü akli olsa irade kullanarak değiştirebileceği yönündedir. Literatür tarandığında kadınlarla ilgili başarı kriterinin sadece iş ve kariyer başarısı olarak tanımlandığı söylenebilir. Ancak araştırmamızdaki bulgulardaki kadınların kendi yaşamlarında geçtiği birçok aşamayı da başarı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar yaşamlarındaki maddi zorluklarla baş etme ya da yaşam krizlerini yönetmeyi de bir başarı kriteri olarak değerlendirdikleri gözlenmiştir. Ancak bu çalışmada, cesaret ve özgürlük teması, kendi kararlarını alabilme özgürlüğü ve inisiyatif alabilme cesareti olarak karşımıza çıkmaktadır.

Alan yazında Higginson’un (2010: 1-18) bir araştırmasında elde ettiği bulgulara göre orta yaştaki kadınların “yaşam sorumluluklarının ve inisiyatif alma durumunun yüksek olduğu” ortaya çıkmıştır. Bu sonucun kadının yaşamdaki başarı skalasına etki ettiği söylenebilir. Kadın yöneticili aile şirketleri ile ilgili yapılan bir araştırmada, aile şirketlerinde geleneksel olarak sermaye ve yönetim bir sonraki nesile aktarıldığı gözlenmiştir. Bu aktarım sistemi şirketin başarısı olarak tanımlanır. Son dönemlerde kadınların nesilden nesile aktardığı aile şirketlerinde artış görülmektedir. Anneden kızına aktarılan yönetim biçimi, babadan oğula geçen yönetimden farklılık göstermektedir. Bir nitel araştırmada “girişimcilik ve sosyal psikoloji” alanlarının anneden kızına geçen aile şirketlerindeki etkisine bakılmıştır. Anneden kızına geçen sermaye devrinin başarısının, anne ve kızı arasındaki “anlayış, bireysel iç gözlem ve açıklığa” dayandığı öne sürülmüştür. Kadından kadına aktarılan bu başarı öyküsünde, “maksimum bilgi aktarımı ve duygusal unsurlarla” ilintili olduğu eklenmiştir. Kadınların yaşam sorumluluğunu alma konusundaki cesaretinin girişimcilik alanında da öne çıktığı söylenebilir.

Amerika’da yaşayan Kanadalı, Arjantinli ve Meksikalı çalışan kadınların kariyer başarıları ve yaşam sorunlarını incelemiştir. 30 çalışan kadın katılımcıyla yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen bulgular, her üç ülke temelinde karşılaştırılarak

ortak ve ayrışan alanlar değerlendirildi. Ortak tema olarak “topluma katkıda bulunma ve işlerini öğrenmek gibi kariyer başarısı” öznel değerlendirilirken, Kanadalı ve Meksikalı kadınlarda “kariyer başarısı” özellikle öne çıkan tema olmuştur. Kadının üretimin içinde olmayı bir “var olma yöntemi” olarak gördükleri söylenebilir. Özellikle üretim, yaşamı anlamlandırmada öne çıkan bir unsurdur.

Araştırmaya katılan katılımcı görüşlerine göre kadınların kız ya da erkek çocuk ayırt etmeksizin, ayaklarının üzerinde durmalarının önemini vurgulamıştır. Kendi yaşam deneyimlerinden elde ettikleri tecrübeye göre erken yaşta evlilik ve okuma iradesi gösterememe durumlarının kendi kızlarında tezahür etmesine izin vermedikleri görülmüştür. Yaşamda ayakta kalabilmeyi bir yaşam başarısı olarak değerlendiren katılımcıların gerçek özgürlüğün kendi yaşamını kendi seçimleriyle yaşayabilme iradesi olduğunu ifade etmiştir. Güçlü kişilik özelliğinin yaşamda ayaklarının üzerinde durmaya etkisini öne çıkarmışlardır.

Lirio ve diğerlerinin (2007: 28-50) Aanstad ve Borders’ın (1980:1-20) çalışan kadınların kişisel gelişimlerine yaptıkları katkıyı inceleyen bir araştırmada “yaşam çalışması planlamasına” katılan kadınların programı başarıyla tamamladıkları ve kariyer hedeflerini belirlemede yardımcı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadın girişimcilerin ilerlemesinin önündeki engeller ve zorlukların üstesinden gelebilme gayretleri ile ilgili çalışan Weidenfeller (2012: 365-374) yaptığı araştırmada işletme lideri olma yolundaki zorlukları ortaya çıkarmıştır. Alan yazında yapılan araştırmalar ve katılımcılarla yapılan görüşmeler sonunda kadınların eşlerine göre yaşam içinde daha fazla sorumluluk aldığı, bununla birlikte çalışan kadınların kariyer hedeflerini planlarken karşılaştıkları zorluklara rağmen ilerlemekten geri durmadıkları görülmüştür.

Araştırmaya katkı sunan katılımcıların yaşamında anlam arayışında başarının yaşamlarında özgürlükle birlikte andıklarını ve inisiyatif alma ile sınırlarını bilme temalarını önemsediklerini söylemek mümkündür. Başarının bir kişilik özelliği olabileceği ve sorumluluk duygusunun ve cesaret, azim ve kararlılık gibi özelliklerin güçlü kişiliğe sahip insanlarda bulunabileceğini ifade etmişlerdir. Çalışan kadının sorumluluğunun daha fazla olmasının bir şikayet nedeni olamayacağını çünkü çalışmayan kadınlara göre psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu söylemişlerdir.

McDonald ve Dickerson'un (2013: 388-396) bir araştırmasında eşinden 5 yıl ve daha uzun süreli şiddet ve taciz gören kadınların ilişki öykülerinde görülen ortak temalar incelenmiştir. Bu kadınların yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma deneyimleri ve eş şiddetinden kurtulma başarıları araştırılmıştır. Farklı yaş ve etnik kökenden gelen 21 kadınla görüşme yapılmıştır. Alt temalar; "kendine güveni geliştirmek ve sürdürmek, müzakere ilişkileri, güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmak, zorlu toplumsal roller ve beklentiler, kendini beslemek ve çocuklarını korumak" olarak belirlenmiştir. Amaç ise bu kadınların özgürlük kazanımları olarak tasarlanmış. Araştırmanın sonunda; şiddete maruz kalan katılımcılar, üretime dahil edilerek, anlamlı hayatlar kurabilmeyi başarmışlardır. Çalışma sonrasında yaşamlarındaki zorluk devam etse de özgürlüklerini korumayı başarmışlardır. "Hayatlarını kontrol etme ihtiyacı, başkalarına güvenme zorluğu ve şiddet geçmişiyle yaşamak" kalıcı etkilerini sürdürse de şiddet ve istismar içerikli ilişkilerinden ayrıldıktan 5 yıl sonraki yaşamları incelendiğinde bu ayrılmayı başarıyla sürdürdükleri ve başaramayacaklarına dair düşünceye meydan okudukları gözlenmiştir.

Araştırmanın sonucundan da anlaşılacağı gibi sadece akademik ya da kariyer başarısı değil, kadının yaşamda zorluklarla başa çıkması da bir başarı olarak kabul edilebilir. Katılımcılarımızla yaptığımız görüşmelerde her katmandaki kadının yaşamda başarı elde etmesinin zorluklarını duyarken, bazı katılımcıların tıpkı araştırmaya konu olan kadınlar gibi şiddetle de mücadele ettiklerini kaydettik. Yaşamda kalma durumun gerçekleştirmeyi ve çocuklarını yetiştirip evlendirmeyi başarı kriteri olarak sayan katılımcılar görüş bildirmiştir.

40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında benzerlik ya da farklılık var mıdır? Alt amacına göre ulaştığımız sonuçlarda, 40-60 yaş arası kadınlar eğer yaşamındaki anlamın farkındaysa biricikliğinin de farkına varmaktadır. Bu fark edişi evrenin bir parçası olma duygusunu da beraberinde getirir (Steger ve diğerleri, 2009: 683). Anlam arayışında olan birey yaşam değerini, yaşamın anlamını ve amacını anlayarak etkinliğini ve yoğunluğunu artırma gayreti olarak tanımlanabilir (Steger ve diğerleri, 2006: 93). Ayrıca Adler'in (1997: 8) "insan sayısı kadar hayatın anlamı vardır" sözünü hatırlayarak bu anlamın insanın tüm var oluşlara anlam katabilen tek canlı olduğunu söylemek mümkündür. Aslında insanın nesnede bir anlam bulmaz, anlam yükleyerek anlam ürettiği söylenebilir (Dökmen, 2000: 135).

Araştırmaya katılan katılımcıların görüşlerine göre, kendi yaşam senaryolarına göre, içinde buldukları koşul ve bağlamın değişkenliğine göre farklı anlam arayışlarında olduklarını söylemek mümkündür. Kimisi için sadece başını sokacağı bir ev sahibi olmak yaşam hedefi iken, bir diğerine göre kalıcı bir eser bırakmak yaşam hedefi olabilmektedir. Tüm bu parametreler göz önüne alındığında 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışında farklılık olduğunu söylemek mümkündür.

5.1.5. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına ilişkin tartışma ve sonuç

Yaşamın anlamı teması bu çalışmanın ana unsurunu oluşturmaktadır. Katılımcı görüşlerine bakıldığında yaşamın anlamının; tecrübe kavramı alan yazında yaşamı anlamlandırmada edilen deneyim olarak tanımlamışlar (Wolf, 2010: 43; Ness, 2014: 1-12). Bağımsız olma kavramı araştırmalarda güçlü kadın temasını karşıladığı söylenebilir (Nagpal, 2015:1-359; Miller, 2014: 123). Anlamlandırma teması yaşamdaki mevcut verileri değerlendirme ve neden verildiğine dair bir anlam bulma şeklinde çalışılmıştır (Young, 2020: 641-648; Hedberg ve ark., 2009: 125-137). Sorgulama kavramı alan yazında yaşamda neden var olduğumuzun yanıtını aradığımız bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır (Yalom, 2001: 115; Frankl, 2014: 56). Mücadele ve imtihan bilinci alan yazında birlikte çalışıldığı görülmüştür (Keçeci, 2018: 34; Antaramian, 2015:419-429). Yaşam motivasyonunda en fazla yaşam amacı ve hayallerin etkinliğine değinilmiştir. Yaşam motivasyonu, yaşamda amaç edinme ve yaşama tutunma biçiminde çalışıldığı görülmüştür (Siwek, Oleszkowicz, Słowin'ska1, 2016: 549-573). Alan yazında dini iyi oluşla yakın anlamda kullanılan manevi güç teması, yaşamla baş etme stratejisi olarak kullanılmıştır (Kamya, 2000: 231-240; Dami, Tameon ve Alexander (2018: 124-138). Bos'un (2009: 197-217) yaptığı bir çalışmada kişinin yaşamda anlam arayışı çalışmalarında kişisel belirsizlikle baş etmek için anlamlandırmaya ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştur.

Alan yazında özellikle orta yaş kadınlarının yaşamda anlam arayışıyla ilgili bir araştırma yapıyorsa, araştırmanın konusu ağırlıklı olarak, bir hastalık nedeniyle ölüme çok yaklaşan kadınlarda, hastalık sürecinde ya da hastalık atlatıldıktan sonra bir anlam arayışına girip girmedikleri konusu olmuştur. Özellikle meme kanseri ve kadının yaşamda anlam arayışı ve manevi güç, maneviyat, kanser sonrası yaşama tutunma (Albaugh, 2003:593-598; Ramati ve Amir, 2002: 191-2016; Bauer, ve Farran,

2005: 65-75) gibi bir çok araştırmaya rastlanmıştır. Kernan'ın (2009: 1180) yaptığı bir araştırmanın sonucunda meme kanseri atlatan kadınlarda, hastalıktan sonraki ilk 18 ayda ‐anlam arama, anlam oluşturma, olumsuz duygulanım d zeyeleri‐ izlenmiştir. 72 katılımcının izlendiği araştırmanın sonucunda 4 anlam modeline rastlanmıştır. ‐Sürekli, eksik, gecikmeli ve c z lm ş‐ olarak tespit edilmiştir. Analizlerin akabinde meme kanserini atlatan kadınlardan anlam arayışına yaygınlığının değişkenlik gösterdiği ve kimi kadınlarda ise arayış sonrasında boşuna caba harcadığı duygusu ve üzücü deneyimler izlenmiştir. Pintado (2018: 780) ise meme kanseri atlatan kadınlardan yaşamında anlam arayışı ve psikolojik iyi oluşa etkisinin olup olmadığı 131 meme kanseri atlatmış kadın üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Analizlerin sonucunda yaşanan yoğun acının anlam ve psikolojik iyi oluşla arasında önemli bir ilişkiye rastlanmıştır. Arayışın psikolojik iyi oluşa katkı sunmuş olmasının değerli olduğu görüşüne ulaşılmıştır. Degner, Hack, Psych, O'Neil, Kristjanson'un (2003: 169-178) yaptığı kadın ve anlam arayışı kavramlarının cok sık bir araya geldiği araştırmalardan bir tanesi olan meme kanserine yakalanmış kadınlardan hastalıkla baş etmede yaşamda arayışının etkisini tartışan başka bir araştırma diğerlerine göre daha dikkat cekiciydi. Bu calışmada araştırılan sekiz kategori; ‐meydan okuma, düşman, ceza, zayıflık, rahatlatma, strateji, onarılamaz kayıp ve değer‐ gibi kavramları içeriyordu. Bauer ve Farran'ın (2005: 65-75) meme kanseri geirmış kadınlardan yaşamda anlam arayışında manevi gücün etkisini araştırmış ve pozitif bağlantı bulmuşlardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların görüşlerine göre ciddi bir hastalıkla mücadele ettikleri süreçlerde eş ya da bir yakınlarıyla ilgili durumlarında, ‐bu neden başıma geldi‐ gibi sorgulama cümlelerinin sarf ettikleri ancak bir süre sonra anlamlandırma aşamasına geçerek içinde buldukları durumu anlamaya calıştıklarını ifade etmişlerdir. Kendileri ya da ailelerinden birinin başına gelen bu dönemi mücadele ederek geçirdiklerini, bu süreci bir imtihan bilinciyle karşılamanın daha doğru olduğu kanaatine ulaştıklarını dile getirmişlerdir. Bu süreçte yaşam motivasyonlarının düşmesinin durumu daha kötü hale getirdiğini deneyimledikten sonra yaşama tutunma durumlarını artırmak için g c l  durmak zorunda olduklarını söylemişlerdir. Katılımcıların, ‐sağlıklı bir yaşam sürerken‐ bir anlam arayışında olup olmadıkları araştırıldığında bir yaşam amaçlarının olduğu gözlenmiştir. Hayallerinin olduğu, maneviyattan g c aldıkları, anlamlandırma gayreti içinde oldukları söylenebilir. Yaşamla mücadele yeteneklerinin ve yaşama tutunma becerilerinin de yeterli olduğu

gözlenmiştir. Herhangi bir hastalık yaşamadan da “yaşamda anlam arayışı” içinde olabilecekleri dikkate değerdir.

Bulgularla örtüşen Farghadani, Navabinejad, Shafiabady'nin (2010: 1650-1664) Tahran'da yaptığı araştırmada “farkındalık, düşük yaşam direnci, sosyallik değişkenleri arasındaki yapısal ilişkiyi ve bunların yaşamda anlam arayışıyla olan ilişkisi” 20-45 yaş aralığındaki 216 boşanmış kadınla, yapılmıştır. Araştırmanın sonunda kadınların yaşamda anlam arayışına odaklanmaları sağlandığında, bilinçli farkındalık çalışmalarının artırılması ile yaşama tutunma dirençleri güçlendirilerek sosyalleşmeleri sağlandığında pozitif ilerleme kaydedilmiştir. Destek çalışmasının olumlu etkilerinden birinin de kadınların acılarını azaltmak için gerçeklerle yüzleştirme becerilerinin artırılmasının da pozitif katkı sağlandığı bildirilmiştir.

Zika ve Chamberlain (1992: 67) orta yaşlı kadınların yaşam deneyimlerini dinledikleri bir araştırmada, yaşamda anlam arayışının, olumlu katkı olarak risk alma eğilimini kontrol edecek dürtülerini kontrol edebildiklerini ve psikolojik iyi oluş ile sosyalleşme açısından katkı sunduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca tedaviye dirençli durumlar olan, kanser gibi ağır hastalıklar ve tecavüz mağduru olmak gibi durumlarla başa çıkmada yine olumlu katkı sunduğunu söylemişlerdir. Yaşamda anlam arayışının yokluğunda olan orta yaş kadınlarda ise kontrolsüz stres, uyuşturucu kullanımı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkide yıkıcı etkiler gözlenmiştir. Wong (2009: 94) kadının anlam arayışı çalışmalarında “eğer kadın, yaşamda bir anlam bulamıyorsa bu durumun zorlayıcı etkileri vardır” demiştir. Shafiee, Basharpour ve Heydaryrad (2016: 67-76) “aşırı stres etkenine maruz kalmış” 307 kadınla “travma sonrası stres bozukluğu” yaşamış ve yaşamamış kadınlar arasında “yaşamın anlamı, intihar düşünceleri ve bilişsel çarpıtmalar” karşılaştırılmıştır. Belirti geliştiren ve geliştirmeyen kadınlar bireysel değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Semptom geliştiren kadınların “hayatta var olan anlam ve yaşamın anlamı ölçeklerinin” semptom geliştirmeyen kadınlara göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Yaşamına anlamı kavramının “intihar düşüncesi ve bilişsel çarpıtmalar” geliştiren hastalarda terapotik müdahale olarak kullanımını öne sürmüştür. Yaşamda anlam arayışının özellikle travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde etkin kullanımı gözlenmiştir. Mascaró and Rosen'in (2008: 576-590) yaptığı boylamsal bir araştırmada, iki aylık süre boyunca katılımcıların depresif belirtilerinin “yaşamdaki anlam ve varoluşsal anlam” kavramlarını çalışarak

bir değişimin olup olmadığı gözlemek istemişlerdir. “Temel anlam düzeyleri” iki aylık süre boyunca depresif belirtilerde değişiklik görülmüştür. Kadınların “üç anlam ölçüsünden ikisinde “ erkeklere göre daha yüksek puanlama yaptığı gözlenmiştir. Çalışmanın sonucunda kişinin “varoluşsal anlamı” nasıl nitelediği ve psikolojik sorunları nasıl tanımladığıyla ilişkili olduğu öngörülmüştür. Baltes ve Baltes (1990: 110) her iki cinsiyette öz yeterlilik kapasiteleri karşılaştırdıkları bir araştırmada; iyimserlik ve tutarlılık durumlarının, yaşamlarında gelişen emeklilik, yas ve hastalık başlangıçlarını karşılama davranışında kadınların daha dayanıklı olduğu ve bu durumun yaşamı anlamlandırmada pozitif etkisi olduğu düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların, zorlayıcı yaşam deneyimleri süresince intihar düşüncesini gelişebildiğini, çaresizlik duygusunun kısılcına girildiğinde artık başka çare yokmuş gibi geldiğini ifade etmişlerdir. Bu zorlayıcı süreçten aile destekleri varsa onların desteği ile yoksa sadece Allah inancına tutunarak çıktıklarını söyleyen katılımcılar manevi gücün ne kadar önemli bir unsur olduğunu gözden kaçırmamak gerektiğini söylemişlerdir. Yaşam mücadelesinden vazgeçmenin yıkıcı etkilerini yaşayan kimi katılımcının imtihan bilinciyle Allah’a sığınarak teslimiyet duygularını geliştirdikleri gözlenmiştir. Görüşmelerde yöneltilen “yaşamda neye tutunursunuz?” sorusu katılımcılar tarafından iki temada kümelendiği görülmüştür. Bu iki tema; dini inanç/ maneviyat ve çocuklarıdır. Araştırmacı, yaşama tutunma kavramının önemini, katılımcıların intihar düşüncesinden vazgeçiren aynı iki temaya karşılık gelmesine bağlamıştır. Bu sorunun farkındalık oluşturan kısmı, katılımcılarda şaşkınlık ve aydınlatma yaşattığı yönünde olmuştur.

5.1.6. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair kendini kabul durumlarına ilişkin tartışma ve sonuç

Katılımcıların görüşlerinde kendini kabul temasında en fazla özfarkındalık ve yeterlilik duygusunun öne çıktığı görülmüştür. Koşulsuz kendini kabul, Ellis’in geliştirdiği “Akılcı Duygusal Yaklaşımı” kuramında yapılandırılmış bir kavramdır. Ellis’e göre koşulsuz kendini kabul; “özellik, karakter, başarı, amaç, sosyal olarak onaylanmaya” ihtiyaç duymadan bireyin kendini kabul etmesidir (Ellis, 1973: 65). Özfarkındalık, alan yazında kişinin içinde bulunduğu durumun farkına vararak iç görü geliştirmesi olarak tanımlanmıştır (Brown ve Ryan, 2003: 822–848; Carmody ve ark. 2008: 393-403). Kabullenme kavramı, araştırmalarda mevcut olan durumu

çaresizlikle ya da olgunlukla karşılaşmak anlamında karşılık bulmuştur (Worthington, 2003: 95-112). Öz güven kavramı, benlik değerinin farkındalığı ve özyeterlilik olarak tanımlanmıştır (Diener, ve ark. 2008: 37-53; Kristeller, 2010: 67). Harekete geçme kavramı, istenilen davranışın istenmeyen davranışın yerine geçmesi için değişim sürecinin başlatılması anlamına gelmektedir (Kumar, 2016: 1-7; Prasoona, 2016: 25-32). Pişmanlık teması, geçmişte verilen kararların kötü sonuçlanmasıyla hissedilen duygu durumudur. Hataların kabul edilmesi durumunda gerçekleşir (Samaranayake, 2014: 13-22; Segal ve ark. 2002: 39). Din ve maneviyat temasında da karşılaştığımız teslimiyet, baş etmesi zor durumları yüce bir varlığa bırakmak anlamında kullanılmıştır (Rovers ve Kocum, 2010: 2-24).

Kadının kendini kabul araştırmalarına çok fazla rastlanmasa da Jafary, Farahbakhsh, Shafiabadi ve Delavar'ın (2010: 630-637) Tahran'da yaptığı bir araştırmada 45-55 yaş arasında menopoz dönemine girmiş kadınların "yaşamın anlamı, öz-yeterlilik ve beden imajı; vücut alan memnuniyeti, sağlık değerlendirmesi ve görünüm değerlendirmesi" dahil edilerek yaşam kalitesine etki eden değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Yaşam kalitesini en çok etkileyen temalar "vücut alanı memnuniyeti, sağlık değerlendirmesi ve öz-yeterlilik" olduğu ifade edildi. Çalışmanın analizine göre bağımsız değişkenler ile "yaşam kalitesi" arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarında orta yaş dönemindeki kadınların "öz farkındalıkları" geliştiğinde anlamlı biçimde "özyeterlilik" durumlarının da geliştiği gözlenmiştir. Crapolicchio ve diğerlerinin (2020: 252-265) yaptığı bir çalışmada eşten gelen fiziksel şiddetin yol açtığı travma sonrası stres bozukluğu durumunun kadınlardaki öz eleştiri ve kendini kabul durumu araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre öz eleştirinin, düşük kendini kabul geliştirdiği gözlenmiştir. Araştırmada dikkat çekici etkinin "kendini kabul" puanı düşük bireylerde, öz yeterliliğin de düşük olmasının görülme sıklığıydı. "Kendini kabul" kavramını bireyin, sahip olduğu psikolojik ve fiziksel durumu kabulü anlamında kullanılır. Kendini kabulün eksik olması durumunu ise ciddi ruhsal sorunlara neden olduğu öngörülmüştür. "Kendini kabul" durumunu bir psikometrik analizi için Fernandes ve diğerlerinin (2020: 258-282) yaptığı 18-52 yaş arası, gebelik ve sonrası fiziksel ve ruhsal durum kabulü ile ilgili bir araştırmada Brezilya'da yaşayan 1254 gebe kadın ve 607 doğum sonrası yaşayan kadın katılmıştır. Çalışmanın sonunda gebelik sonrası

beden kabulünde sorun yaşayan kadınlarda depresyon tablosu görülmüş ve destek çalışmaları yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre orta yaş dönemi kadınların gençlik dönemi deneyimlerine dayanarak öz farkındalıklarının gelişmesiyle mevcut durumlarını yeniden gözden geçirdikleri söylenebilir. Geçmiş yaşantılarındaki deneyimleri unutmadan, duydukları pişmanlığı ve hatalarını, bir tecrübe olarak kabul ederek bugünkü yaşantılarını kurgulamışlardır. En çok kullandıkları teslimiyet ve kabullenme temasının özgüvenlerini beslediği ve umut verdiği görülmüştür. Katılımcıların kendini kabul durumlarının yaşla birlikte ilerlediği ve mevcut durumlarını daha kolay kabul edebilmeleri konusunda yol katettiklerini ifade etmişlerdir. Daha genç yaşlarda üzüldükleri birçok olgunun anlam değiştirdiği ve eski yıkıcı etkisinin azaldığını bildirmişlerdir. Beden algılarında da yaşla birlikte değişimler olduğunu, kendilerini de oldukları gibi kabul etme durumuna geçtiklerini gözlemlemişlerdir. Orta yaşın en önemli farkındalığının “gereksiz şeyler” diyerek tanımladıkları konulara gençliklerinde olduğu kadar takılmadıklarıdır. Yaşamı daha anlamlı kılmak için kişisel gelişimlerine yatırım yapmanın önemli olduğudur. Yaşamı daha fark ederek yaşamalarını sağlayacak öz farkındalıklarını artıran etkinliklerde bulunmak ya da maneviyatlarını yükseltici ortamlarda bulunmak biçiminde tanımlamışlardır.

Nitel görüşme sonuçlarına göre, yaşamın anlamına dair ortaya çıkan başka bir tema da yakınlıktır. Bu temanın alt bileşenlerine bakıldığında yalnızlık ve güvensizlik temalarının öne çıktığı görülmüştür. Yalnızlık, alan yazında kişinin ruhsal destek bulduğu ve sorunlarını paylaştığı alan olarak tanımlanmıştır (Tate ve Forchheimer, 2002: 400–410; Veenhoven, 1996: 1-58). Güvensizlik teması, bağlanma kuramları ile ilişkilendirilse de ilişki deneyimleriyle edinilen tecrübeyle de gelişebildiği görülmüştür (Ying ve ark., 2016: 91-95; Koenig, 2012; 1-33). Alan yazında kızgınlık kişinin duygu durumunda öfke yaratan, yıkıcı duygu olarak tanımlanır (Ames, and Hall, 2003: 48). Kendi bedeninden ve öz değerinden verici olma davranışı olarak alan yazında karşılık bulan fedakarlık teması daha çok feda etmek olarak anlaşılır (Craig, 2008: 28; James, 1948: 56). Eğlence kavramı, neşe ile özdeş tutulmakta ve kişinin aşkın duygular yaşadığı mutlu anlar olarak tanımlanmıştır (James, 1948: 18; Taylor, 2000: 58). Güven teması, bağlanma kuramlarında ilk sevgi nesnesiyle kurulan güvenli bağlanmayla ilişkilendirilir (Holmes, 1997: 137). Dostluk teması, alan yazında sosyal

destek olarak tanımlanır ve arkadaşlık ilişkisinin gerekliliği öne sürülmüştür (Kemahlı 2019: 319). Sorunlu kişilik teması, tutarlı sosyal ilişki kurmada zorluk ve ilişkiyi yönetme becerisinde zafiyet olarak tanımlanmıştır (Peterson, ve Seligman 2004: 40). Olgun kendilik, ilkel kendilikten gelişmiş kendiliğe geçiş anlamına gelir ve kişinin olgun parçasını aktive eder (Kohut, 1977: 90).

Wright, Crawford ve Sebastian (2007: 597–608) yaptığı bir araştırmada orta yaşın, yaşlılık dönemine geçişte önemli bir eşik olduğundan bahsetmek mümkündür. Başka önemli bir konuda travma geçmişinin varlığıdır. 60 yetişkin kadınla yapılan bir araştırmada, 60 kadının da ortak özelliği çocukluk çağında cinsel istismar yaşamış olmalarıdır. Travma geçmişi olan kişilerin “başkalarıyla kurdukları sosyal ilişkiler, dini ve ruhsal gelişim ile gelişmiş ebeveynlik becerileri” ile bağlantısı kuruldu. “Başa çıkma becerileri” sayesinde pozitif anlama ulaşılabildiği ve daha az izolasyon durumunda olduklarını ifade ettiler. “Başa çıkma becerileri” zayıf olan katılımcıların daha yüksek depresif belirtiler gösterdikleri ve sorunlarını çözmede daha etkisiz kaldıkları gözlenmiştir. Güvene dayalı dostluk ilişkisinin, yalnızlık durumundan çıkarmasının iyileştirici etkisi bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

5.1.7. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair yakınlık temasına ilişkin tartışma ve sonuç

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları ilerledikçe yakınlık durumlarını gözden geçirdiği, önceleri ilişki halinde oldukları kişilere daha kolay güvendikleri ve bu durumun onları zorda bırakması deneyiminin ardından daha mesafeli ilişki kurma ihtiyacının açığa çıktığını ifade etmişlerdir. Yaşlarının ilerlemesi ve deneyimlerle elde ettikleri sonucun onları olgunlaştırdığını söyleyen katılımcılar yakınlık temasını güven-güvensizlik üzerine kurdukları söylenebilir. Yakınlık durumlarını, eskisi kadar sır veremeyerek geliştirdiklerini ifade etmeleri anlamlıdır. Yaşam sırlarını, mahremiyet kavramıyla özdeş tutarak, sınırlarını belirlediklerini söylemeleri araştırma için anlamlı bir bulgudur. İlişkilerini derinleştirip derinleştirmeme kararı da çeşitli samimiyet testlerinden sonra verilmektedir. Güvene dayalı ilişkilerin geçmişten gelen dostlarla kurulabileceği, yakın zamanda tanışılan kişilerle bu ilişkinin kurulamayacağı görüşü yaygındır.

Daneshvar'ın (2020: 1-20) yaptığı başka bir araştırmada travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kadınlarda şefkat odaklı terapinin, “deneyimsel kaçınma, hayatın

anlamı ve tutarlılık duygusu” kavramlarıyla ilişkisi araştırmıştır. Eşlerinden şiddet gören 42 kadın, “deney ve kontrol grubu” olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır. Deney grubuna alınan katılımcılarda “deneyimsel kaçınma” puanlarında azalma ve “yaşamda anlam düzeyi, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı” parametrelerinde artış görülmüştür. Kontrol grubuyla yapılan karşılaştırmalarda “şefkat odaklı terapinin” özellikle “deneyimsel kaçınma” durumlarında azalma yaşadıkları ve “yakınlaşma” deneyimlerinde artış görüldüğü ifade edilmiştir. Yakınlık durumunun iyileştirici özelliğinden bahsetmek mümkündür. Araştırma sonuçları, şefkat kavramının yakınlık kurmada etkin bir araç olduğunu ve güven duygusunu beslediğini ortaya koymuştur.

Araştırmacının katılımcılarla yaptığı görüşmede olgun ilişkiler kurulduğunda güvensizliğin ortadan kalktığını vurgulamışlardır. Bu durumun sağlıklı yakınlık kurmak için etkin bir yöntem olduğu vurgulanmıştır. Görüşmeler sonunda katılımcı kanaatlerine göre; orta yaş döneminin bir özelliğinin de farklı gözlem yapabilmeyi artırdığı olmuştur. İlişkilerini mesafeli seviyeye çekebilseler de şefkat ve merhamet puanlarının yükseldiğini ifade etmişlerdir. Çocukları koruma, ihtiyacı olanlara destek sunma ve gönüllü çalışmalarda bulunmayı artırmışlardır. Şefkate dayalı ilişkiler kurmanın iyileştirici gücünü önemseyerek bunu yapabilen kişilere de saygı duyduklarını iletmışlerdir.

Thompson ve Walker da (1989: 845-871) diğer birçok araştırmacının olduğu gibi kadın, aile ve toplumsal cinsiyet kavramları bir arada tartışmaya değer bulunmuştur. Bu araştırmada “evlilik, iş ve ebeveynlik” olarak belirlenen üç alan odağa alınarak çalışılmıştır. Yakınlık; “eşler arasındaki iletişim, çatışma ve şiddet” kavramlarıyla değerlendirilmiştir. Ücretli çalışma; kadının eşine karşı duruş aracı olarak görebiliriz. Aile çalışması ise; “ev işleri ve çocuk bakımı” gibi gündelik işlere karşı bir direnç olarak karşımıza çıkarken, ebeveynlik kavramını, “annelik-babalık imajları, annelik-babalık faaliyetleri, ebeveynliğe eşlik eden cinsiyet farklılığı” olarak ele alabiliriz. Bu ve benzeri çalışmalarla evlilik ve cinsiyet farklılığından kaynaklanan çatışmaların daha çok gündeme gelmesi önceliklidir. Kemahlı'nın (2019: 320) “nitelikli evlilik” araştırmasında eşlerin birbirini desteklemesinin, evlilik niteliğini pozitif etkisi öne sürülmüş ve destek almayan eşin kendini fedakar olarak tanımladığı belirtilmiştir. Bu araştırmanın bulgularında evlilik doyumu olmayan kadınların kendilerini fedakar olarak tanımladıkları ve eş seçimleri ile ilgili pişmanlık yaşadıkları ifade edilmiştir.

Kadının cinsiyete dayalı rollerinin farkında olan katılımcılar, bu rollerin erkeklere göre daha fazla olduğunu vurgulamış ve destek olmayan eşlerine karşı öfke duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun boşanma nedeni olabileceğini ifade eden katılımcılar, eğer evliliklerini sürdürüyorlarsa bunun nedeninin çocukları olduğunu açıkça ifade etmişlerdir. Yuvalarını dağıtmamış olmayı bir başarı olarak görüp çevrelerinden bu konuda takdir aldıklarını gururla ifade eden katılımcı görüşlerine rastlanmıştır. 2. Evliliğini yapan katılımcılarda ise boşanma işlemini bir kez gerçekleştirmiş olmak bunu 2. kez yapmayacakları anlamına gelmeyeceğini cesaretle dile getirmişlerdir. Orta yaşa gelmiş olmanın yaşamdaki farkındalığı ile yaşam sürelerinin büyük bir bölümünü tükettiklerini ve kalan süreyi kendi isteklerini odaklayarak yaşamak istediklerini seslendirmişlerdir.

5.1.8. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair ölüm temasına ilişkin tartışma ve sonuç

Ölüm temasının alt temalarına bakıldığında, beklentiler kavramı öne çıkmıştır. Beklentiler, alan yazında kişinin yaşamıyla ilgili hayalleri ve hedefleri olarak tanımlanmıştır (Brocksopp, Lorna, Marques, 2014: 108-123; Brown, ve Ryan, 2003). Ölümsüzlük, mitolojide karşılaştığımız ve tanrılara atfedilen üstün bir özellik olarak karşımıza çıkan mistik bir ifadedir (Korsgaard, C. 1983: 169-195). Yaşamda verili olanla yetinmek anlamında kullanılan kanaat kavramı dini terminolojide sık olarak kullanılır (Dursun, 2019: 76). Yaşamda kaçınılmaz acının karşısında bir duruş sergilemek gerekir diyen Frankl'ın (2013: 34) tanımı varoluşsal olarak insan hayatında karşılık bulmuştur. İnsan varolduğu günden itibaren, yaşama neden geldiğini ve neden ölüm olduğunu sorgulamış ve bu sorguya devam edecek gibi görünüyor (Merricks, 2001: 145–157). Üzüntü, acı veren deneyimler sonunda kişinin hissettiği duygu durumu olarak tanımlanır (Aydın, 2015: 60). Yük olmak, bir başkasının destek ve yardımına muhtaç olmak demektir (Bahadır, 1999: 34). Kabullenme kavramı, kişinin değiştiremediği durumlara boyun eğmesi durumu olarak tanımlanabilir (Jafari ve ark.: 1362–6; Diener, 2000: 34-43). İbadet, alan yazında dini vecibe olarak da kullanılmaktadır, semavi dinlerde yapılan dini ritüel anlamındadır (Acar, 2014: 391-412).

Saha ve Samridhi (2017: 187-195) yaptıkları bir araştırmada “yaşam ve ölüm iç içedir” diyerek zihnin ölüm düşüncesine odaklandığını ifade etmişlerdir. İnsanların yaşam

memnuniyetlerinin ölçmek isteyen bir araştırmada “hayatımızdaki anlam ve eleştirel varoluşsal düşüncelerimiz” arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma, Delhi şehir merkezinde yaşayan 108 katılımcıyla yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda “kişisel anlam üretiminin, ölüm düşüncesini hafiflettiği ” ifade etmiştir.

Araştırmacı, araştırmanın bulgularına göre katılımcıların, iyi işler yapmanın kaçınılmaz ölüm olgusunun önüne geçebileceğini dile getirdiklerini kayda geçmiştir. Ayrıca ölümsüzlüğün temel olarak mümkün olmadığı ama kişinin geride iz bırakacak işler yapmasının ölümsüzlük olarak değerlendirilebileceğini söylemişlerdir. Gönüllerde iz bırakmak teması en çok ölüm temasına ait soruların yanıtlarında görülmüştür. Bu ifade daha çok, bugüne değin yaptıkları fedakarlıkların görülmesi ve takdir edilmesine duyulan ihtiyaç olarak ifade edilmiştir. Yapılan fedakarlığı pişmanlıkla anmadan vicdani bir rahatlamayla dile getirerek, ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarına dair bir inançları vardır.

Reker, Peacock ve Wong (1987: 44-49) genç yetişkinlikten yaşlılığa geçene kadar “beş gelişim evresini” geçen üç yüz erkek ve kadın üzerinde “yaşam tutumları ve iyi oluşları” ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre; “yaşam amacı ve ölüm kabulünün” yaşla birlikte arttığı, “hedef arama ve geleceğin anlamı” kavramlarının yaşla birlikte azaldığı ancak “varoluşsal boşluk” durumunun yaş ile eğrisel bir ilişki görülmüştür. Yaşam kontrolü ve anlam isteği” durumları cinsiyete göre farklılıklar göstermiş kadınların erkeklere göre yaşam kontrollerinin yüksek olduğu anlam bulma durumlarında da kuvvetli irade gösterdikleri bulunmuştur. Fiziksel sağlıkları iyi olan bireylerde “gelecek anlamı, yaşam amacı ve yaşam kontrolü” pozitif ilişki görülürken, “varoluşsal boşluk, hedef arama ve ölüm kabulü” fiziksel rahatsızlığı olan bireylerde artış görülmüştür.

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonunda elde edilen bulgulara göre, yaş alma ile beraber ölüm olgusuna bakışın değiştiği söylenebilir. Kimseye yük olmadan gözlerini yaşama kapamak en fazla ifade edilen cümlelerden olmuştur. Ölüme hazır gitmek kavramı ibadetle ilişkilendirilmiştir. Ölümden önce beklentilerini gerçekleştirmek, daha çok çocuklarının büyüdüğünü ve ayaklarının üzerine basar hale geldiğini görmek olarak tanımlanmıştır. Ölüm gerçeğini reddetme durumu çocuk ve genç ölümleri hatta iyi insanların, kötü insanlara göre önce ölmesine isyan biçiminde ifade edilmiştir.

Prinds ve diğeri (2014: 733-741) annelik olgusunun kadınla ilişkisi ve kadının anneliği “varoluşsal anlamlandırması” ile ilgili 1990-2010 yıllarını kapsayan bir araştırma yapmıştır. Varoluşçu psikolojinin 4 temel esası üzerinde “Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt ve Überwelt.” temellendirilen araştırmada elde edilen bulgulara göre “anneliğe geçişin çok önemli ve paradoksal bir yaşam olayı” olarak değerlendirildiği izlenmiştir. Araştırmanın önemi annelik sürecinin varoluşçu psikolojinin “doğum ve ölüm” perspektifinde değerlendirilerek anneliğe geçişin bu kavramlara yaklaşımda yaşamı anlamlandırmadaki etkisinin araştırılmasıdır. Bu varoluşsal soruların yanıtlarına göre varoluşsal değişim yaşayan yeni doğum yapan annelerin, yaşam perspektiflerinin yeniden inşası söz konusuysa, bazı kadınlar içinse manevi açıdan yeni bir deneyim biçiminde değerlendirilebilir.

5.1.9. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair varoluşsal boşluk temasına ilişkin tartışma ve sonuç

Varoluşsal boşluk temasının alt temalarına bakıldığında, birçok yıkıcı kavramın ortaya çıktığı görülmüştür. Mutsuzluk kavramı, neşenin olmadığı, kişiyi çökkünlüğe götüren duygu durumu olarak tanımlamak mümkündür (Chekola, 2010: 89). Yalnızlık korkusu, kişinin sosyal çevreden yoksunluk ya da sosyal izolasyona karşı geliştirdiği kaygı olarak betimlenebilir (Carmody ve diğeri, 2008: 393- 403). Değersizlik hissi, benlik değerinin yoksunluğudur. Kişi kendi varoluşundaki güçlü yönlerinin farkında olmadığıda gelişir (Akşit, 2014: 109). Korku, literatürde kaygı ya da anksiyete olarak belirtilmiştir. Kişinin belirsizliğe ya da geçmişten getirdiği şemalara göre korku geliştirebilir (Algoe ve diğeri, 2013: 89). Kayıp kavramı, bir kişinin, duygunun ya da bir nesnenin yitimi olabilir (Arkonaç, 1988: 96). Yetersizlik kavramı, yaşamda kalma ve baş etme becerilerinden yoksunluk olarak tanımlanabilir (Aydın, 2017: 78). Hayal kırıklığı, beklentilerin karşılanmaması ya da hedeflere ulaşamama durumu olarak alan yazında karşılık bulmuştur (Gomez ve Fisher, 2003: 1975-1991). Huzursuzluk, iç dinginliğin olmayışıyla kaygı duygusunun gelişmesi olarak çerçevelenebilir (Grünberg, 1970: 170). Manevi arayış, kişinin dini öğretiler dışında inanç ihtiyacını karşılama durumudur (Howard, 2009: 14-25). Psikolojik sorunlar, kişinin ruh, beden, zihin homeostazının bozulmasıyla meydana gelir (Göka, 2013: 107).

Damásio, ve Koller (2015: 134) Brezilya’da 18-91 yaşları arasında olan 3.034 kişi ile bir araştırmasında “anlam arayışının; anlamlılık, anlam krizi, varoluşsal kayıtsızlık ve varoluşsal çatışma” ile arasında bir ilişki ya da etkileşim olup olmadığı araştırmıştır. Araştırmada anlam kavramının alt temaları ile “öznel iyi oluş” arasında anlam arayışının, düzenleyici etkisi öne çıkmıştır. Araştırmanın sonunda anlam arayışı ile anlam krizi arasında düşük bağlantıya rastlanırken, varoluşsal kayıtsızlık ve öznel mutluluk arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Logoterapinin önemli kavramlarından birisi olan “varoluşsal boşluk” kavramı ve “öznel iyi oluş” arasındaki bağlantı dikkat çekicidir. Araştırmanın bulgularında da varoluşsal boşluğun hayal kırıklığını tetikleyici etkisinden bahsedilmiştir.

Katılımcı görüşlerine göre varoluşsal boşluk, kadınların yaşamında anlam arayışında önemli bir unsur olarak öne çıkmıştır. Varoluşsal boşluğa neden olan en unsurlardan birinin hayal kırıklığı olduğu ifade edilmiştir. Hayal kırıklığı durumunu tetikleyen unsurlar olarak, zayıflık ve mutsuzluk temaları öne çıkarken, değersizlik ve yetersizlik hissinin gelişmesine neden olduğu vurgulanmıştır. Alan yazındaki araştırma bulgularıyla örtüştüğü görülmüştür. Hayal kırıklığı yaşamamak için eskisi kadar hayal kurmadığını ifade eden kimi katılımcılar, bu durumun yaşamda yetinmeyi öğrettiğini vurgulamışlardır. Beklentilerini düşürerek, hayal kırıklığında minimuma indirdiklerini söylemişlerdir. Yüksek beklentilerin, kişiye mutluluk getirmediğini aksine depresyon nedeni olabileceğini öne süren katılımcılar olmuştur.

Hough (2011: 2) en fazla görmezden gelinen gruplardan birisi olsa da bir yaşam gerçeği olan evsiz kadınların varoluşsal boşluğu üzerinde bir araştırma yapmış ve pansiyonlarda kalan 5 evsiz kadın derinlemesine görüşmeye almıştır. Tüm evsizlerde görülen ortak durumun “madde kullanımı, anksiyete ve depresyon” olduğu, yapılan görüşmelerde varoluşsal boşluk durumunu “can sıkıntısı” olarak tanımlayan kadınlar, bu durum için “yapacak bir şey yok” ortak ifadesini kullanmışlardır. Görüşmenin ikinci etabında “kronik can sıkıntısını” yaşamlarında kapana kısılmış olarak tarif ettikleri izlenmiştir. Başka bir görüşmede ise “kısır döngü” olarak ifade etmişlerdir. Can sıkıntısıyla birlikte depresyon, sosyal izolasyon ve düşük özyeterlilik durumunun arttığı görülmüştür. “Hayatın anlamının kişisel kaynaklarını keşfetme ve bunlarla meşgul olma” durumları beslendiğinde olumlu sonuç alınabileceği öne sürülmüştür.

Evsizlerle ilgili yapılan araştırma durumu çarpıcı bir şekilde göz önüne serse de bu türden yaşamı seçmiş kadınların bir kaçış içinde olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın dikkat çekici tarafı, görüşmeye katılan katılımcıların neredeyse tamamen terk edilmek ve kimsesiz kalmakla ilgili kaygılarının, sokakta yaşayan evsizlerin kimsesizliği kadar keskin tarif edilmesidir. Sosyal izolasyonun çok yüksek olduğu evsizler grubu ile yapılan araştırma bulgularını destekleyici ifadeler kullanan katılımcılar, yalnızlığı; kimsesizlik olarak ifade etmiş ve bu durumun psikolojik sorunlara neden olabileceğini söylemişlerdir. Yaşamın aile ve dostlarla anlamlı olabileceğini vurgulamışlardır. Ayrıca bilinçli bir seçim olarak yalnızlığı tercih eden kişilerin psikolojik sağlıklarının bozuk olabileceği, sağlıklı bir insanın bu tür bir seçim yapmayacağı düşüncesi yaygın olarak gözlenmiştir.

Galende ve diğerleri (2021: 1-13) Sonradan Müslüman olan kadınlar arasında yaygınlaşan “peçe takma” durumunu araştırmıştır. Üç temel sorunun yanıtı aranmıştır:” Bir yaşam krizi yaşadıkları ya da bir varoluşsal deneyim yaşadıkları sonra hissettikleri huzursuzluk nedeniyle mi bu kararı verdiler? Bir sosyal medya grubunda kümelenmeleri kutuplaşmalarını artırdı mı? Bu kümelenme ideolojisi körükledi mi?” Çalışmanın sonunda katılımcıların büyük bir çoğunluğu “varoluşsal boşluk” nedeniyle Müslüman olmayı seçtiklerini ancak bu şekilde yaşamlarında bir anlam arayışına ulaştıklarını ifade ettiler. Yapılan gözlemler neticesinde kadınların kullandığı peçenin seçimlerini desteklediğini göstererek radikal bir duruş elde ettikleriydi. Üçüncü sonuç ise mevcut ideolojiyi modern unsurlarla oluşturdukları için katılımcıları “siber fundamentalist” olarak tanımlamanın mümkün olduğudur. Yaşamda var olma çabası olarak değerlendirilen bu tür tepkileri yok saymak mümkün değildir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında değer bulma ya da değersizlik hissinin kişiyi çeşitli arayışlara yöneltmesi doğal karşılanabilir.

Araştırmaya katılan katılımcılar, yetersizlik duygusu hissettiklerinde bu duygularını maneviyatla tatmin etmek isteyebileceklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca manevi arayışın, varoluşsal boşluk durumunu ortadan kaldıracağını, ibadet etmenin kişiyi Allah’a yaklaştırarak güçlü kılacağını dile getirmişlerdir. Manevi arayışın içine düştükleri huzursuzluk ve yalnızlık korkusunu bertaraf edeceği görüşünü bildirmişlerdir. Allah’a yakın olma ihtiyacı, katılımcıların büyük çoğunluğu tarafından bildirilmiştir. Bu ihtiyacı karşılamak adına ibadet oranını artırma; daha fazla namaz

kılmak ya da oruç tutmak gibi eylemlere başvurma ihtiyacından bahsetmişlerdir. Alan yazındaki araştırmaya konu olan peçe takma ihtiyacı hisseden Müslüman kadınların bulgularıyla örtüşen sonuçlar anlamlıdır.

Fenomenolojik bir nitel çalışmada siyahi kadınların, varoluşun 4 temel kavramını; “özgürlük, izolasyon, anlamsızlık, ölüm” mutlaka yaşadıklarını öne sürmüştür. Lemberger’in (2016:120-126) yaptığı bir çalışmada, varoluşçuluğun 4 temel kavramının evrensel deneyimler için yol gösterici olduğu düşüncesi araştırılmıştır. Varoluşsal temaların siyahi kadınların yaşamlarında çeşitli karşılıklarının olduğu düşünülmektedir. Özgürlük temasının, ırksal ve toplumsal cinsiyet ayrımında sıkça dile geldiğini, izolasyon; sosyal sınıf ayrımının yıkıcı etkilerini başka siyahi kadınlarla arkadaşlık kurarak aşılabileceğini vurgulamışlardır. Varoluşsal anlamsızlık; boyun eğme deneyimini tetiklediği ve güç ve psikolojik esnekliği artırarak beyazların hegemonik geleneklerine karşı durabileceklerini ve son olarak ölüm temasının ırkçılığı motive ettiğini ve fiziksel şiddetin ölüm nedeni olmasını hatırlatarak, insani hizmet uygulaması aracılığı ile sosyal açıdan bilinçlendirmelerin yapılabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların görüşlerine göre, geçmiş deneyimlerinde ailelerine ve erken yaşta yaptıkları evlilik nedeniyle eşlerine ve onun ailesine boyun eğdikleri zamanlarda özgürlüklerinin olmadığını ifade etmişlerdir. Başkaldırma iradelerinin olmamasının büyük eksiklik olduğu ve şimdiki akılları olsa bu durumu kabul etmeyeceklerini söylemişlerdir. Kültürel olarak geleneksel yapının baskıcı tutumu bu araştırmadaki siyahi kadınların durumuyla benzerlik göstermektedir. Orta yaş dönemindeki katılımcılar, içinde buldukları yaş aralığını geçmiş deneyimlerinden ders aldıkları ve bugünü inşa ederken bu referansla kurduklarına dikkat çekmişlerdir. Aynı hataları tekrar etmemek için özgürlük alanlarını koruduklarını ve kendi seçimlerini yapmak konusunda daha kararlı adımlar attıklarını ifade etmişlerdir. Geçmiş deneyimlerinden pişmanlık duymadıklarını, bugünkü kendilerini oluşturmaktaki katkısını unutmadıklarını eklemişlerdir.

5.1.10. 40-60 yaş arasındaki kadınların yaşamlarındaki anlam arayışına dair annelik algılarına ilişkin tartışma ve sonuç

Kadın katılımcılarla yapılan bu araştırmada tüm katılımcıların anne olma özelliğine dikkat edilerek seçim yapılmıştır. Katılımcıların eğitim ya da sosyal katmanı fark

etmeksizin, ortak temaları anneliğin fedakarlıkla ilişkilendirildiği ve çocukların sorumluluğunu daha fazla hissettikleri ile ilgiliydi. Yaşandan en önemli beklentilerinin çocuklarının başarılı olduklarını ve evlendiklerini görebilme beklentisi olduğunu ifade ettiler. Alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla örtüşen temalara ulaşılmış olduk.

Uren ve Wastell (2010: 279-308) gebelikte bebek kaybı yasını taşıyan 108 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada yas durumu, bağlanma olgusu ve devam eden anlam arayışının fonksiyonları araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, birincil bağlanma nesnesinin yitimi ile açığa çıkan, temel yaşam hedeflerinde yıkım yaratan durumda anlamı, eski durumuna getirebilme çalışmaları yapılmıştır. Yasın, yaşamı yorumlama etkisi olan bir fenomen olduğu öne sürülmüştür. Özellikle erken yaştaki kayıplar kadınların ölümü sorgulamasına neden olmuştur. Ancak her koşulda ölüm gerçeğinin kabulü yaşamın bir parçası olarak görülmektedir.

Araştırmaya katılan gebeliğin son dönemlerinde ikiz bebek kaybeden katılımcının yaşadığı deneyimler gerçek bir yıkım yaratmış, aylarca süren depresyon tablosu yıkıma eşlik etmiştir. Yaşamı sorgulama ve kabullenme arasındaki mesafenin uzaklığı zaman içinde kapanabilmiştir. Kendini dindar olarak tanımlamayan katılımcı görüşlerindeki, sorgulama dikkat çekicidir. İyi insanların ve bebeklerin ölümünü anlayamadıklarını, onlar erken ölürken sapıkların ve kötü insanların yaşamasına anlam veremediklerini ifade etmişlerdir. Bu durum dinlerini ve yaratıcıyı da sorgulama hatta inanç düzeylerini etkilediğini söze dökmüşlerdir. Kimi katılımcı bu sorgulamayı biraz çekinerek yapmış ancak kendini ateist olarak tanımlayan katılımcı çekincesiz yapmıştır.

40-60 yaş arası kadınların gelişim dönemlerine göre yaşamlarında anlam arayışı var mıdır? Alt amacına göre ulaştığımız sonuçlarda, 40-60 yaş arası dönemin yaşamın sorumluluklarının alındığı, karar verici bir dönem olması itibarıyla “olgunluk dönemi” olarak tanımlanabilir. Bu dönemde kişi yaşamını tüm yönleriyle gözden geçirerek “üretim, verimlilik, birikim ve doyum” konularındaki başarısını sorgulamasını sağlayacaktır. Çocuklarının büyümesiyle, onların yaşamdaki başarı ve duruşlarına katkı sağlamanın huzurunu yaşayacağı yerde, evden ayrılmalarıyla “boş yuva” diye tanımlanan “yalnızlık hissiyle” karşı karşıya gelmelerini sağlayacaktır (Kılıç, 2013: 138). Ayrıca orta yaş dönemi olarak tanımlanan bu evrede kadınlarda oluşan hormonal

değişimlere bağlı olarak fiziksel ve psikolojik farklılıklar görülmeye başlar. “Yaş dönemi bunalımı” ya da “klimaterik dönem” olarak tanımlanır. Doğurganlığın sonlandığı dönem olan “menopoz” döneminin başlangıcı olması nedeniyle kritik bir anlam taşımaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların görüşlerine göre, önceleri daha çok aile ve çocuklarına zaman ayıran ve onlara eğilen kadınların, çocuklarının da evden ayrılması ve menopoz dönemine de girmeleriyle birlikte kendileriyle yüzleşmeye başlaması aynı döneme denk gelmektedir. Dolayısıyla kadınların bu dönemlerine denk gelen yaşamda anlam arayışının sorgulanmasının arttığı gözlenmiştir

Arıca eğitim parametresinin yaşamı yorumlamada etkin olduğu ancak annelik olgusunda farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca eğitim parametresinden bağımsız bir durum ise geçmişte yaşadıkları itaat etme davranışının şimdiki durumlarında olmadığını ve geçmişteki yaşantılarını düşündüklerinde pişmanlık yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları göz önüne alınmak suretiyle ile ulaşılan sonuçlar baz alınarak araştırmacılara ve ruh sağlığı profesyonellerine aşağıdaki öneriler bulunulmuştur.

- Aile Danışmanları ve arabulucularına evlilik ve çift sorunları çalışırken, aile içi ilişkilerde en önemli unsur olan iletişimin kadının yaşamda varoluşu odağa alınarak terapotik sürece katılması sağlanabilir.
- Alan yazındaki araştırmalarda orta yaş kadının gelişim dönemlerinin yeteri kadar araştırılmadığını göstermiştir. Mevcut çalışmalar da yetersizdir. Bu konuda daha fazla kaynak oluşturacak araştırmaya ihtiyaç vardır.
- “Kadınların Yaşamda Anlam Arayışı” teması yurt dışı kaynaklı araştırmalarda çok sayıda karşılık bulmuş ancak ülkemizde çok fazla araştırmaya konu olmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın ülkemizde yapılacak araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aanstad, J. ve Borders, D. (1980). *A Life Planning Program for the Working Woman*. American Personnel and Guidance Association, Atlanta, GA.
- Adler, A. (1997). *Yaşamın Anlam Ve Amacı* (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayıncılık.
- (2010). *Yaşamın Anlamı* (H. İlhan, Çev.). Ankara: Alter Yayıncılık.
- (2014). *İnsanı Tanıma Sanatı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- (2015). *Bireysel Psikoloji* (A. Kılıçoğlu, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- (2003). *Yaşama Sanatı* (S. Koçak, Çev.). Ankara: Doruk Yayınları.
- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 18(2): 391– 412.
- Akinci, A. (2002). *Hayata anlam vermeye din öğretiminin katkısı* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akkaya, K.T. (2016). *Türkiye’de üniversite mezunu kadınların kadın hakları konusunda duyarlılıkları ve kadın örgütleri ile iletişimi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, E. (2019). *Yetişkinlik döneminde hayatı anlamlandırma ve dindarlık ilişkisi gaziantep örneğinde* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akşit, M. (2014). Varoluşsal Bir Problem Olarak Soren Kierkegaard’ın Felsefesinde Ölümün Anlamı. III. *Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı II* içinde: Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Aktu, Y. (2016). Levinson’un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2):162-177.
- Albaugh, J. (2003). Spirituality and life-threatening illness: A phenomenologic study. *Oncology Nursing Forum*, 30(4): 593-598.

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. ve Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion. Advance Online Publication*. doi: 10.1037/a0032701.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini* (B. Sambur, Çev.). Ankara: Elis Yayınları.
- Altıntaş, E. ve Mücahit, G. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Akademi.
- Ames, R. and Hall, D. (2003). *Daodejing: "Making this Life Significant": A Philosophical Translation*. New York: The Random House Publishing Group.
- Antaramian, S. (2015). Assessing Psychological Symptoms and Well-being: Application of a Dual-factor Mental Health Model to Understand College Student Performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, (33): 419–429.
- Arkonaç, S. A. (1988). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, (55): 469-480.
- Aşar, H. (2014). Heidegger Ve Sartre Felsefesinde "Kaygı" Ve "Bulantı" Kavramlarının Analizi. *Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (17): 85-99.
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye’de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(3):204-227.
- Atay, S. (2014). *Kadınların cinsiyet rol tutumları ve eşlerin kontrol edici davranışları üzerinden kadının güçlenmesinin belirleyicileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sabancı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14): 2667-4750.
- Aydın, C. (2015). *İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Aydın, E. (2017). *Kadının özne olma sürecine dair bir okuma: simone de beauvoir kadın doğulmaz kadın olunur* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayer, A. J. (1990). *The Meaning Of Life*. New York: Macmillian Publishing Company.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Yayınlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- (2000). Psikoterapi'de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1): 13499-163162.
- (2002). Modernitenin Yıkıcı Etkileri Karşısında Savunmasız İnsan. *Necmeddin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13): 19707-210549.
- (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahar, B. (2019). *Toplumsal cinsiyet bağlamında kadının annelik rolü: Elisabeth Badinter ve eleştirel annelik teorisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Bailey, A. W. and Fernando, I. K. (2012). Routine And Project-Based Leisure, Happiness, And Meaning İn Life. *Journal Of Leisure Research*, 44(2): 139-154.
- Baltes, P. ve Baltes, M. (1990). *Successful Aging: Perspectives From The Behavioural Sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Baruch, G. ve Brooks, J. (1984). *Methods for a Life-Span Developmental Approach to Women in the Middle Years*. Wellesley: Spiringer.
- Bauer, S. ve Farran, C. F. (2005). Meaning in Life and Psycho-Spiritual Functioning: A Comparison of Breast Cancer Survivors and Healthy Women. *Journal of Holistic Nursing*, 23(2):65-75.
- Başbakkal Z. (2005, Eylül). *Spiritüalite ve Hemşirelik*, 3. Uluslararası-10. Ulusal Hemşirelik Kongresi, İzmir.
- Başkaya, D. (2013). Hayatın Anlamı Ve Ölüm: Albert Camus'den Yaşam Dersleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2): 19-28.

- Battista, J. And Almond, R. (1973). The Development of Meaning İn Life. *Psychiatry*, (36): 409–427.
- Baumeister R. F. (1997). Esteem Threat Self-Regulatory Breakdown And Emotional Distress As Factors İn Self-Defeating Behavior. *Review of General Psychology*, (1): 145-174.
- Baumeister, R. F. and Kathleen D. V. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. C. R. Snyder, S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (608-618). New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. and Leonard S. N. (1994). How Stories Make Sense of Personal Experiences: Motives That Shape Autobiographical Narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 20(6): 676-690.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Beauvoir, de S. (2019). *İkinci Cinsiyet*. (G. Savran, Çev.). İstanbul: Koç Üniversitesi Yay.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berger, P.L. (1993). *Dinin Sosyal Gerçekliği*. (A. Coşkun, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Birand, K. (1987). *İlk Çağ Felsefesi Tarihi*. Ankara: A.Ü.İ.F. Yayınları.
- Blackham, B. J. (2005). *Altı Varoluşçu Düşünür*. (E. Uşşaklı, Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Bortolotti, L. (2010). Agency, Life Extension, and the Meaning of Life. *The Monist*, 93(1): 38-56.
- Bos, K. (2009). Making Sense of Life: The Existential Self Trying to Deal with Personal Uncertainty. *Psychological Inquiry an International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 20(4): 197-217.

- Boyras, G., Horne, S. G. and Waits, J. B. (2015). Accepting Death As Part Of Life: Meaning İn Life As A Means For Dealing With Loss Among Bereaved Individuals. *Death Studies*, 39(1), 1-11.
- Brassai, L., Piko, B. F. and Steger, M. F. (2011). Meaning İn Life: Is İt A Protective Factor For Adolescents Psychological Health? *International Journal Of Behavioral Medicine*, 18(1): 44-51.
- Brocksopp, Lorna, Marques, (2014). Mindfulness, Spiritual Well-being, and Visual Impairment: An Exploratory Study. *British Journal of Visual Impairment*, 32 (2): 108-123.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822–848.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhler, C. (1946). *Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi* (F. Baymur, Çev.). İstanbul: Hüsnütabiat Matbaası.
- Burger, J. M. (2006). *Psikanalitik Yaklaşım: Freudçu Kuram, Uygulama ve Değerlendirme Kişilik* (E. Sarıoğlu. Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Jafary, F., Farahbakhsh, K., Shafiabadi, A. ve Delavar, A. (2010). *Quality of life and menopause: Developing a theoretical model based on meaning in life, self-efficacy beliefs, and body image*. Islamic Azad University, Research and Sciences Campus, Tehran.
- Camus, A. (2010). *Sisifos Söyleni* (T.Yücel, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Carmody J, Reed G, Kristeller J, Merriam P. (2008). Mindfulness, Spirituality, and Health-Related Symptoms. *J Psychosom Res*, 64(4): 393-403.
- Cauly, O. (2006). *Kierkegaard*. (I. Ergüden Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.

- Chekola, Mark. (2010), *Problems with Life Satisfaction Conceptions of Happiness, Article* (Presented at The Happiness Symposium, St. John's University), Collegeville, Minnesota: USA.
- Chi Ho Chan, W. ve Chan, C. L.W. (2008). Acceptance of Spousal Death: The Factor of Time in Bereaved Older Adults' Search for Meaning. *Special Issue on Death Acceptance*, 35(2): 147-162.
- Craig, W. L. (2008). *Reasonable Faith: Christian Truth and Apologetics* (3rd ed). Wheaton, Illinois: Crossway Books.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, T. (1996). Çocuk Beslenmesinde Temel İlkeler. *Katkı Pediatri Dergisi*, 17(1): 7-36.
- Cömert, I. T., Özyeşil, A., Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction With Life, Meaning In Life, Sad Childhood Experiences, And Psychological Symptoms Among Turkish Students. *Psychological Reports*, 118(1): 236-250.
- Crapolicchio, E., Vezzali, L. Regalia, C. (2020). "I Forgive Myself": The Association Between Self-Criticism, Self-Acceptance and PTSD in Women Victims of IPV, and The Buffering Role of Self-Efficacy. *The Journal of Community Psychology*, 49(2): 252-265.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. CA: Sage Publications. (1-414)
- Creswell, J. W. & Miller, D., W. (2000). *Determining Validity In Qualitative Inquiry. Theory Into Practice*, 39 (3): 124-130.
- Crumbaugh, J. C. and Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study Existentialism : The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, (20): 200-207.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- (1999). *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşçı*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- (2016). *Savaşçı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakar, S., F. (2017). *Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Çanga, Ş. ve Önder, İ. (1979). *Kadın Hastalıkları*. Güven Kitabevi: İstanbul.
- Çelebi, V. (2014). Jean Paul Sartre'ın Varoluşçuluk Düşüncesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 4(2): 1303-8303.
- Çelik, D. N. ve Gazioğlu, İ. E. (2017). Üst-düzey kişilik faktörleri ve yaşamda anlam: temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38): 11-32.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S. ve Azak, A. (2007). Spiritüel Bakım ve Hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1): 47-50.
- Dalailama ve Cutler, H. C. (2000). *Mutluluk Sanatı* (G. Tokcan, Çev.). İstanbul: Dharma Yayınları.
- Dalmida, S.G., Holstad, M., Dilorio, C. ve Laderman, G. (2012). The Meaning and Use of Spirituality Among African American Women Living With HIV/AIDS. *Woodruff School of Nursing, Emory University, Atlanta, Georgia*. <https://doi.org/10.1177/0193945912443740>. (34): 736-765.
- Dahlstrom, S. (1990). *The use of evoked experiences of expanded awareness in the adult woman's search for meaning and purpose in life*. University Microfilms International The Fielding Institute.
- Damásio, B.F. ve Koller, S.H. (2015). *The Spanish Journal of Psychology* (içinde). How Search for Meaning Interacts with Complex Categories of Meaning in Life and Subjective Well-Being? UK: Cambridge University Press.
- Dami, Z.A., Tameon, S.M. ve Alexander, F. (2018). Spiritual Well-Being As Variable Intervening Mindfulness Dan Life Satisfaction, *Konselor Journal*, 7(4): 124-138.
- Daneshvar, S., Shafiei, M., Basharpour, M. (2020). Group-based Compassion-focused Therapy on Experiential Avoidance, Meaning-in-life, and Sense of Coherence in Female Survivors of Intimate Partner Violence with PTSD: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Interpersonal Violence*, (1304): 1-20.

- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R. and Silver, R. C. (2000). Searching For Meaning İn Loss: Are Clinical Assumptions Correct. *Death Studies*, (24): 497–540.
- Debats, D. L., Drost, J. and Hansen, P. (1995). Experiences of Meaning İn Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach. *British Journal of Psychology*, 86(3): 359–375.
- Degner, L. F., Hack, T., Psych, C., O’Neil, J., Kristjanson, L.J.(2003) A New Approach to Eliciting Meaning in the Context of Breast Cancer. *An International Journal for Canser Care Researche Cancer Nursing*: 26(3): 169-178.
- De Klerk, J.J., Boshoff, A.B. and Wyk, R.V. (2009). Measuring Meaning in Life in South Africa: Validation of an Instrument Developed in the USA. *South African Journal of Psychology*, 39(3): 314-325.
- Demir, Z. (1997). *Modern ve Postmodern Feminizm*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Demirbaş, N. ve Keklik, İ. (2011, Ekim). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam Düzeyleri ve Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. In XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi. İzmir.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A Neurobehavioral Model of Affiliative Bonding: Implications for Conceptualizing a Human Trait of Affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3): 313-349.
- Dew, J. (2009). The Gendered Meaning of Assets for Divorce. *Journal of Family and Economic Issues*, 30(1): 20–31.
- Dik, B. J., Steger, M. F., Gibson, A. and Peisner, W. (2011). Make Your Work Matter: Development and Pilot Evaluation of a Purpose-Centered Career Education Intervention. In J. M. Mariano (Ed.), *New Directions For Youth Development*: (59–73).
- Diener, E. (2000), Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.

- Diener, E., Kesebir, P. ve Lucas, R. (2008). Benefits of Accounts of Well-Being— For Societies and for Psychological Science. *Applied Psychology*, 57(1): 37–53.
- Donath, O. (2015). Regretting Motherhood, A Sociopolitical Analysis. *Signs Journal of Women in Culture and Society*, 40(2), 343-367.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- (2003). Çalışma Durumları Farklı Üç Grup Kadında Ruh Sağlığı, Kontrol Odağı İnancı ve Cinsiyet Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51): 111-124.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being* (Yayınlanmış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Eaglaton, T. (2007). *The Meaning of Life*. London: Oxford University Press.
- (2015). *Hayatın Anlamı*. (K. Tunca, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Elçi, E. (2010). *Kadın olmanın anlamının kadınların söylemindeki inşası ve bu inşayı yaparken kullanılan dilsel kaynaklar* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- (2011). Türkiye'de "Kadın Olmak" Söylemi: Kadınlarla Yapılmış Bir Söylem Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, (31): 1-28.
- Ellis A. (1973) *Humanist Psychother. The Rational-Emotive Approach*. New York: The Sulian Pres.
- Elmslie, B. T., & Tebaldi, E. (2014). The Determinants of Marital Happiness. *Applied Economics*, 46(28): 3452-3462.

- Emerson, J. (2001). Service of Remembrance and Healing. *Journal of Religion ve Abuse*, 4(1):37-60.
- Emmons, R. A. (2003). Personal Goals, Life Meaning And Virtue: Well Springs Of A Positive Life. Flourishing: Positive Psychology And The Life Well-Lived. *American Psychological Association*. 105-128.<https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Erdem, H. (2015). Albert Camus. A. K. Çüçen (Ed.), *Varoluş Flozofları içinde* (184-199). İstanbul: Sentez Yayınları.
- Erden, M. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Erikson, E. H.(1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (B. Üstün ve V. Şar, Çev.). Ankara: Toplum Yayınları.
- Ersoy, T. (1998). *Menopoz Ve Kültür, Araştırma ve İnceleme*. Ankara: Öteki Yayınevi.
- Eryılmaz, A. (2015). Bir Yaşam Dönemi Olarak Yetişkinlik: Tanımı, Ölçütleri ve Kuramları. H. ve. Bacanlı içinde, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (49-85). İstanbul: Açılım Kitap.
- Esenyel, A. (2015). Varoluş İstemi: Friedrich Nietzsche. A. K. Çüçen (Ed.), *Varoluş Filozofları içinde* (109-134). İstanbul: Sentez Yayıncılık.
- Fabry, J. (2005). The Frontiers of Logotherapy. G. E. Rice (Ed.), *Franklian psychology: An introduction to logotherapy* içinde (116-122). Teksas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Farghadani, A., Navabinejad, S., Shafiabady, A. (2010). Designing a Model Based on Mindfulness, Nonexistential Resistance to Life and Sociability Focusing on Search For Meaning in Life in Divorced Women. *Procedia Social and Behavioral Sciences* (5): 1650–1664.
- Fernandes, J. Meireles, F., Mockdece, C., Fabiane, M., Frota da Rocha, M. (2020). Development and Psychometric Properties of the Self-Acceptance Scales for Pregnant and Postpartum Women. *Sage Journals* 128(1): 258-282.
- Fidan, N. ve Erden, M. (1994). *Eğitime Giriş*. Ankara: Meteksan.

- Fordham, F. (1983). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları* (A. Yalçınmer. Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V.E. (1967). The Philosophical Foundations Of Logotherapy. J. C. Crumbaugh, H. O. Gerz ve L. T. Maholick (Ed.), *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy* içinde (1-18). New York: Simon & Schuster.
- (2013). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- (2014). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi* (V. Atayman, Çev.). İstanbul: Say.
- (2018a). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem.
- (2018b). *Anlam İstenci* (M. Yalçınkaya, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (2014). *Psikanaliz Üzerine* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Cem Yayınları.
- Fromm, E. (1996a). *Hayatı Sevmek* (A. Köse, Çev.). İstanbul: Arıtan Yayınları.
- (1996b). *Psikanaliz Ve Din*. (A. Arıtan, Çev.). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Gabriel, B., Beach, S. R. H., & Bodenmann, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41(3): 306-316.
- Galende, A.A., Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, S. (2021). I Am Niqabi: From Existential Unease to Cyber-Fundamentalism. *Department of Sociology, CEMyRI, University of Almería*, 11(40): 1-13.
- Gandhi, M. (2007). Physical And Cognitive Development. D. E., Olds, S.W. and Feldman, R.D (Ed.). içinde *Middle Adulthood. Papalia, Human Development*, New York: Mcgraw-Hill International Edition.
- Giri V., Khanna M. (2002) *Status of Widows of Vrindavan And Varanasi: A Comparative Study*. New Delhi: Guild of Service.
- Grosjean, Y.M. (1988). From Confucius to Feminism: The Japanese Woman's Quest for Meaning. *University of Toronto Press Journals Division*. 11(3): 166-182.
- Grünberg, T. (1970). *Anlam Kavramı Üzerine Bir Deneme* (H. Batuhan, Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları.

- Gomez, R. and Fisher, J. W. (2003). Domains of Spiritual Well-being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, (35): 1975-1991.
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C. ve Keltner, D. (2012). To Have and To Hold: Gratitude Promotes Relationship Maintenance in İntimate Bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2): 257–274.
- Gould, L.R (1978). *Transformations: Growth And Change İn Adult Life*. London: Simon & Schuster Books.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*,8(1): 135-153.
- Göka, E. (2013). *Hayatın Anlamı Var Mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.
- Görgel, E. B. ve Çakıroğlu F. P. (2007). *Menopoz Döneminde Kadın*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Gray, J.(1999). *Erkekler Marstan, Kadınlar Venüsten* (G. Şen, Çev.). İstanbul: Altın Kitapları.
- Grosjen, Y. M. (2019). From Confucius to Feminism: The Japanese Woman's Quest for Meaning. *Drew University, Madison, NJ. U.S.A. utpjournals.press/doi/pdf/10.3138/uram.11.3.166*.
- Gross, Z. (2006). Spirituality, Contemporary Approaches to Defining. Elizabeth M. Dowling and W. George Scarlett. *Encyclopedia Of Religious and Spiritual Development* içinde Thousand Oaks, London, and New Delhi: Sage Publications.
- Günindi, Y. (2011). Bağımsız Anaokullarına ve Anasınıflarına Devam Eden Çocukların Sosyal Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 133-144.
- Gürdal, G. (2015). Varoluşçuluğun Kökleri: Sokrates, Aziz Augustinus, Pascal. A. Kadir Çüçen. (Ed.), *Varoluş Filozofları içinde* (49-70). İstanbul: Sentez.

- Gürses, Y. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* Cilt: 20(2), 153-166.
- Harlow, L. L. and Newcomb, M. D. (1990). Towards a General Hierarchical Model of Meaning and Satisfaction in Life. *Multivariate Behavioral Research*, 25(3): 387–405.
- Harrison, C.A. (1994). Aging And Women's Search For Meaning After Midlife. *University Microfilms International A Bell & Howell Information Company 300 North Zeeb Road. Ann Arbor. MI 48106-1346 USA 313/761-4700 800/521-0600.*
- Hayta, A. (2002). İbadetler ve Ruh Sağlığı. H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde (103-133). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Hedberg, H., Brulin, C. ve Aléx, L. (2009). Experiences of Purpose in Life When Becoming and Being a Very Old Woman. *Journal of Women & Aging*, 21(2): 125-137.
- Helminiak, D. A. (2001). Treating Spiritual Issues in Secular Psychotherapy. *Counseling and Values*, 45(3): 237-251.
- Heintzeman, S. J. and L.A. King (2015). Meaning İn Life And İntuition. *Journal Of Personalityand Social Psychology*, 110(3): 477-492.
- Higginson, N. (2010). Preparing The Next Generation for The Family Business: Relational Factors and Knowledge Transfer in Mother-to-Daughter Succession. *Journal of Management and Marketing Research*.
- Holmes, J. (1997) *John Bowlby&Attachment Theory*. Newyork: Routledge Press.
- Hood, R. W., Hill, P. C., and Spilka, B. (2009). *The Psychology Of Religion*. New York and London: The Guilford Press.
- Horney, K. (1991). *Ruhsal Çatışmalarımız* (S. Budak, Çev.). Ankara: Ferhal Matbaası.
- (1994). *Psikanalizde Yeni Yollar* (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Matbaası.
- (2017). *Kadın Psikolojisi* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem.

- Hough, J. (2011). *Homeless women's experiences of boredom in hostels*. BA (Hons) English Literature, MA Studies in Fiction. UK. *Dissertation submitted for the MSc in Social Research Methods*
- Howard, E. B. (2009). Spiritual Formation and the Meaning of Life. *Common Ground Journal*, 7 (1), 14-25.
- Işık, A. (2013). *Mustafa Kutlu'nun hikayelerinde modern kentli insanın bunalımları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlgaz, N.Y. (1980). Kadın Genital Organları Morfolojisi. Kandemir Ed. *Propedötik Kadın Doğum* içinde (3-29). Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Matbaası.
- Jafari E, Najafi M, Sohrabi F, Dehshiri GR, Soleymani E, Heshmati R. (2010). Life satisfaction, Spirituality Well-being and hope in Cancer Patients in Persian. *Procedia Social Behavioural Sci*, (5):1362–6.
- James, W. (1948). *Essays in Pragmatism*. Alburey Castell (Ed.). New York: Hafner Press.
- Jeffrey-Hill, E., Yang, C., Hawkins, A. J., & Ferris, M. (2004). A Cross-Cultural Test of The Work-Family İnterface in 48 Countries. *Journal of Marriage And Family*, 66(5): 1300-1316.
- Jung, C. G. (2001). *Dört Arketip* (Z.A. Yılmaz. Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- (2006). *Analitik Psikoloji* (E. Gürol, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- (2013). *Keşfedilmemiş Benlik*, (C. Ener, Çev.). İstanbul: Barış İlhan Yayınevi.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications for Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 36(2): 231-240.
- Kaptanoğlu, C. (1996). *Psikiatrik Açıdan Menopoz*. Hassa H. (Ed.), *Klinikte Menopoz* içinde (27-37). İstanbul: Gestet Basım Tanıtım Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
- Karacoşkun, M. D. (2006). *Ateist Bir Mistik Erich Fromm*. Samsun: Etüt Yayınları.
- Karahan, F. (2012). İnsani Varlığın Hakikat Arayışı. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 1(55): 1301-0875.

- Kasapoğlu, F. (2016). *Psikolojik Danışma Süreci ve Maneviyat: Bir Bütünleştirme Arayışı. 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*. İstanbul.
- Kesselman, A. (1991) The “Freedom Suit”: Feminism and Dress Reform in the United States, 1848-1875. *Sociologists for Women in Society*, 5(4): 56-78.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. ve Froh, J. J. (2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs. *Journal of Personality*, 77(3): 691-730.
- Kaya, M. ve Küçük, N. (2017). İbadetler ile Hayatın Anlamı Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0(42): 17-44.
- Kaya ve Karadağ, S. (2016). Annelik Olgusunu Kutsamak Yerine Anneleri Anlamaya Çalışmak. *Mesele Dergisi*, 40-42.
- Keçeci, B. (2018). *Evli kadınların psikolojik istismar profillerinin toplumsal cinsiyet algıları ve spiritüel iyi oluşları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keçecioglu, Y. (1997). *Klimakterium Tanı ve Tedavi*. İstanbul: Dilek Ofset.
- Kenyon, G. M. (2000). *Philosophical Foundation of Existential Meaning In G. T. Reker ve K. Chamberlain (Eds.) Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across The Life Span*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kennedy, P.H. (1995). The Essence of Nurse-Midwifery Care: The Woman's Story. *Journal of Nurse-Midwifery*, 40(5):410-417.
- Kernan, W.D. (2009). Meme Kanserinden Sonra Arama ve Anlam Oluşturma: Yaygınlık, Kalıplar ve Olumsuz Etki. *Social Science & Medicine*, 68:1176-1182.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri Yetişkinlik ve Yaşlılık 3*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kınık, E. (1996). Adölesansta Beslenme Gereksinimleri ve Alışkanlıkları. *Katkı Pediatri Dergisi*, 17 (1): 06-26.

- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kıyak, D. (2018). *Yaşlılarda psikososyal gelişim: Erikson'un dokuzuncu evresinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (M. M. Yakupoğlu, Çev.). Ankara: Doğubatı Yayınları.
- (2014). *Korku Ve Titreme* (N. Beier, Çev.) İstanbul: Pinhan.
- (2018). *Tanrı'ya İhtiyaç Duymak* (Z. Yeter, Çev.) İstanbul: Zeplin.
- Kilpatrick, S. D., Bissonnette, V. L. Ve Rusbult, C. E. (2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships*, 9(4): 369-393.
- King, L.A., Hicks, J.A. (2009). Detecting and Constructing Meaning in Life Events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330.
- Kristofferzon, M.L., Löfmark, M., Carlsson, M. (2008). Managing Consequences and Finding Hope – Experiences of Swedish Women and Men 4–6 Months After Myocardial Infarction. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22(3): 367-375.
- Kristeller, J. (2010). *Spiritual Engagement as A Mechanism of Change in Mindfulness and Acceptance-Based Therapies*. Dalam Baer, R.A. (ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating The Theory and Practice of Change*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Krok, D. (2015). Subjective Well-Being Psychological Predictors, Social Influences And Economical Aspects. Adkins, V. (ed.), *Religious coping and well-being in middle adulthood: the mediational role of meaning in life* içinde (21-38). Newyork: Nova Science Publishers.
- Koenig, H.G. (2012). Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices Psychiatry*, 1-33.

- Kohut, H. (1977). *Kendiliğın Yeniden Yapılanması*. (Çev. Oğuz Cebeci). İstanbul: Metis Yayınları.
- Korsgaard, C. (1983). Two Distinctions in Goodness. *The Philosophical Review*, 92(2): 169-195.
- Koyuncu, T. (2015). *Beylikova 'da orta yaş kadınlarda menopoz semptomları sıklığı, menopoz bilgi düzeyi ve sağlık eğitiminin menopoz semptomları üzerine etkinliğinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Köse, A. (1997). *Neden İslam'ı Seçiyorlar*. İstanbul: TDV Yayınları.
- Köylü, M. (2014). *Gelişimsel Basamaklara Göre Din Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships: Gratitude as a Motivator and a Detector of Maintenance Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10): 1362-1374.
- Kumar, Haresh, Shaheen, Azra, Rasool, Inam, & Shafi, Mahira. (2016). Psychological Distress and Life Satisfaction Among University Student. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3): 1-7.
- Kurt, İ. (2014). *Yetişkin Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yay.
- Kutlu, D.G. (2020). *Kadın akademisyenlerin annelik ve çocuk kavramlarına yükledikleri anlam ile kadın kimliği arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Küng, H. ve Kuschel, K. J. (1995). *Evrensel Bir Ahlâka Doğru* (N. Y. Aşıkoğlu, Çev.). İstanbul: Gün Yayıncılık.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, (55): 307-325.
- Larson, J. (2010). Myers-Briggs And Four-Type Structure: A Principal Components and Equimax Study of The Four Dimensions of The Myers-Briggs Type Indicator. *Running Head: Myers-Briggs*: 1-41.

- Lee, Y.S. ve Waite, L.J. (2010). How Appreciated Do Wives Feel for the Housework They Do? *Southwest Social Science Association*, 91(2): 476-492.
- Lemberger, T. (2016). *Black women's search for meaning: an existential portraiture study on how black women experience the 4 existential givens*. The University of New Mexico: New Mexico.
- Leontiev, D.A. (2005). Three Facets of Meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43(6): 45-72.
- Levinson, D. J. (1996). A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41 (1): 3-13. Erişim Adresi: <http://books.google.com>.
- Lirio, P., Lituchy, R.T., Monserrat, I.S., Olivas-Lujan, M.L., Duffy, J.A., Fox, S., Gregory, A., Punnett, B.J. ve Santos, N. (2007). Exploring Career-Life Success and Family Social Support of Successful Women in Canada, Argentina and Mexico. *Career Development International*, 12(1): 28-50.
- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5): 409-424.
- Mahsereci, N. (2001), "Varoluşçuluk ve Feminizmin Düşünürü: Simone de Beauvoir. *Bilim ve Ütopya Dergisi*, (80): 82-83.
- Marco, J. H., Guillén, V. and Botella, C. (2017). The Buffer Role Of Meaning İn Life İn Hopelessness İn Women With Borderline Personality Disorders. *Psychiatry Research*, (247): 120-124.
- Martela, F. and Steger, M. F. (2016). The Three Meanings Of Meaning İn Life: Distinguishing Coherence, Purpose and Significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5): 531-545.
- Martin, M., ve Zimprich, D. (2005). Cognitive Development İn Midlife. Willis, S. L. ve Martin, M. (Ed.), *Middle adulthood: A Lifespan Perspective* içinde (220-250). United States of America: SAGE Publications, Inc.
- Maslow, H. A. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (H. K. Sönmez, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Mascaro, N. and Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. Texas A&M University. Department of Psychology. *Journal of Personality*, 73(4):985-1014.
- (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2): 168–190.
- (2008). Assessment of Existential Meaning and its Longitudinal Relations with Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology* 27(6): 576-590.
- Mattis, J.S. and Jagers, R. (2001). A Relational Framework for The Study of Religiosity and Spirituality in the Lives of African Americans. *Journal of Community Psychology*, 29 (5): 519-539.
- Mattis, J.S. (2003). Religion and Spirituality in the Meaning–Making and Coping Experiences of African American Women: A Qualitative Analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 27(1): 1-88.
- Matthews K., Wing R., Kuller L. (1990) Influences of Natural Menopause on Psychological Characteristics and Symptoms of Middle-Aged Healthy Women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (58): 345–363.
- May, R. (2014a). *Kendini Arayan İnsan* (K. Işık, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- (2014b). *Varoluşun Keşfi* (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Mc Kenzie, L. (1986). *The Purposes and Scope of Adult Religious Education*. Handbook of Adult Religious Education. Ed: Nancy T Foltz. Birmingham: Al Religious Education Press.
- Mc Adams, D.P. (2010). The Problem of Meaning in Personality Psychology from the Standpoints of Dispositional Traits, Characteristic Adaptations, and Life Stories. *Japanese Journal of Personality*, 18 (3): 173-186.
- Mc Donald, W.P. Dickerson, S. (2013). Engendering Independence While Living With Purpose: Women's Lives After Leaving Abusive Intimate Partners. *Journal of Nursing Scholarship*, 45(4): 388-396.
- Merricks, T. (2001). Varieties of vagueness. *Philosophy and Phenomenological Research*, (63): 145–157.

- Miller, R. M. (2014). *Rebecca Dickinson Independence for a New England Woman*. Newyork: Routledge Press.
- Miller, T. (2005). *Making Sense of Motherhood: A Narrative Approach*. Cambridge: University Press.
- Miller, J. B. (1986). *Toward a New Psychology of Women*. Boston: Beacon Press.
- Moberg, D. O. (2010). Spirituality Research: Measuring The Immeasurable? *Perspectives on Science and Chiristian Faith*, 62 (2): 99-114.
- Moroğlu, N. (2009). *Kadınların İnsan Hakları Sözleşmesi*. İstanbul: Oniki Levha Yayınları.
- (2016). Uluslararası ve Ulusal Hukukta Kadının İnsan Hakları. *Yeditepe Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 8(1).
- Mohammadi, F., Dokanei, F., Heidari, H. (2014). Effectiveness of Logo Therapy in Hope of Life in the Women Depression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159(23): 643-646.
- Moremen, R.D. (2005). What is the Meaning of Life? Women's Spirituality at the End of the Life Span. *Omega - Journal of Death and Dying*, 50(4): 1293-1298.
- Nagpal, S.(2015). The 'New Woman' In Post- Independence Novels. *Journal Of Global Research & Analysis*, 4(2): 1-359.
- Nas, İ. (2018). *Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakım algıları ile mesleğe yönelik tutumları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ness, T.M. (2014). Embracing The Present And Fearing The Future”: The Meaning of Being an Oldest Old Woman in a Rural Area. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1):1-12.
- Neugarten, B.L. (1970). Dynamics of Transition of Middle Age Adaptation And Life Eyele. *J Geriatr Psychiatr* (4):71-87.
- Nietzsche, F. (2004). *Ahlakın Soykütüğü Üstüne* (A. İnam, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

- Nimtz, M. A. (2011). Satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: A phenomenological study. (Unpublished doctoral dissertation). Liberty University, Lynchburg.
- O'Brien, V. & Kopala, M. (1999). Using A Qualitative Method To Study Clinical Supervision. M. Kopala ve L. A. Suzuki, (Ed.), *Using Qualitative Methods In Psychology* içinde. London: Sage Pub.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Onur, B. (2004). *Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: İmge Yayınevi.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A Longstanding Program for Students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 1(1): 60-67.
- Öz, F. (2002) Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık Psikososyal Açıdan Gözden Geçirme. *Kriz Dergisi* 10(2): 17-28
- Özakıncı, C. (1998). *Dil ve Din*. İstanbul: Panel Yayınevi.
- Özbaşar, D. (2000). Menopozda Santral Sinir Sistemi Değişiklikleri Ve Hormon Replasmanın Tedavideki Etkinliği. *Aktüel Tıp Dergisi, Menopoz Özel Sayısı*, 5(2): 11-15.
- Özdemir, F. U. (2017). *Sünni islam'da dindar kadınların konumu: ankara'da kadınların kamusal dini pratikleri üzerine bir çalışma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özet, İ. (2014). *Kent araştırmaları ve nitel yöntem* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Özkan, S. (2009). *Schopenhauer Paradokslar Üzerine Raks*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Öztekin, M. (2019). *Ankara'da çalışan kadınlarda kadın ve annelik algısının tezahürleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Palmer, V. (2012). Theorizing the Role of Courage in Resistance: A Feminist Rhetorical Analysis of Aung San Suu Kyi's 'Freedom from Fear' Speech. *Communication, Culture and Critique*, 5(3): 313–332.
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Joubert, L. and Chan, C. L. W. (2007). Acculturative Stressor and Meaning of Life As Predictors of Negative Affect in Acculturation: A Cross-Cultural Comparative Study Between Chinese International Students in Australia and Hong Kong. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, (41): 740–750.
- Pargament, K.I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality? Response to Stifoss-Hansen, Emmons and Crumpler. *International Journal for the Psychology of Religion*, (9): 35-43.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of The Meaning Literature: An Integrative Review Of Meaning Making and Its Effects on Adjustment To Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2): 257–301.
- Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R. and Blank, T. O. (2008). Meaning Making And Psychological Adjust Ment Following Cancer: The Mediating Roles Of Growth, Life Meaning, And Restored Just-World Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5): 863-875.
- Park, C. L., Riley, K. E. and Snyder, L. B. (2012). Meaning Making Coping, Making Sense, And Post-Traumatic Growth Following The 9/11 Terrorist Attacks. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3): 198–207.
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues a handbook and classification. New York: Oxford University Press.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological journal*, 20(1), 7-14. DOI: 10.14691/CPJ.20.1.7
- Pintado, S. (2018). Meme Kanseri Hastalarının Anlam Arayışı. <https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1465427>. Pages: 771-783.

- Prager, E. (1997). *Sources of Personal Meaning For Older and Younger Australian and Israeli Women: Profiles and Comparisons*. UK: Cambridge University Press.
- Prasoon, R. K . ve Chaturvedi, K.R., (2016). Life Satisfaction: A Literature Review. *The Researcher- International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2): 25-32.
- Prinds, N.C., Hvidt, C. Mogensen, O. ve Buus, N. (2014). Making Existential Meaning in Transition to Motherhood—A Scoping Review. *ScienceDirect*,30(6): 733-741.
- Pourebrahim, T., Rasouli, R. (2019). Meaning of Life and Psychological Well-Being during Adult, Older Adult and Oldest Old. *Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Elderly Health Journal*, 5(1): 40-46.
- Radındranth, T. (2000). *Yaşamın Kavranışı* (İ. Şener ve Ç. Öndem, Çev.). İstanbul: İzdüşüm Yayınları.
- Redd, J. L. (March 1999). *Creating high-quality marriages: A qualitative study of religious couples*. (Unpublished doctoral dissertation). Brigham Young University, Utah.
- Reker, G., Peacock, E.J., Wong, P.T. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-being: a Life-span Perspective. *Journal of Gerontology*, (42): 44–49.
- Reilly, R.C., Lee, V., Laux, K. and Robitaille, A. (2017). Creating Doorways: Finding Existential Meaning and Growth Through The Creative Arts in The Face of Life-Threatening İllness. *Concordia University Spectrum Research Repository*, 13(4): 279-289.
- Rickman, H. P. (1992). *Anlama ve İnsan Bilimleri* (M. Dağ, Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Romero, C. Z. (1990), Simone de Beauvoir, (C. Ş. Dövenler, Çev.), İstanbul: Alan Yayıncılık.
- Rose, Stuart (2001). Is The Term ‘Spirituality’ A Word That Everyone Uses, But Nobody Knows What Anyone Means By İt?. *Journal of Contemporary Religion*, 16 (2), 193- 207.
- Rovers, M. and Kocum, L. (2010). Development of A Holistic Model of Spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, (12): 2–24.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of İtrinsic Motivation, Social Development And Well-Being. *The American Psychologist*, 55(1): 68–78.
- Ryff, C. D. and Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, (9): 1-28.
- Sadıkoğlu, Z.Z. (2020). *Yoğun annelik algısı: annelerin perspektifinden ağdağ ebeveynlik kültürü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shafiee, M., Basharpoor, S., Heydaryrad, H. (2016). Comparison of The Meaning of Life, Suicidal Thoughts and Cognitive Distortions Between Female Patient Affected by Post-Traumatic Stress Disorder and Non-Patient. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology* 10(40):67-76.
- Sharma, U. ve Chaudhary, S. (2012). Women's Search for Identity in Marriage Special Reference to Shashi Deshpande's Fiction. *Ebsco Information Services*,12(10): 510-524.
- Shaw, B.R., McTavish, F., Hawkins, R., Gustafson, D. H. ve Altmetric, S.P. (2010). Experiences of Women with Breast Cancer: Exchanging Social Support over the CHESS Computer Network. *Journal of Health Communication International Perspectives*, 5(2):135-159.
- Samaranayake, CB, Arroll B, Fernando, AT. (2014). Sleep Disorders, Depression, Anxiety and Satisfaction with Life Among Young Adults: A Survey of University Students in Auckland,127(1399): 13-22.
- Sanders, D., Dodder, R.A. and Webster, L. (2001). The Bem Sex Role Inventory Across Three Cultures. *The Journal of Social Psychology*, 125(4): 523-525.
- Sandelowski, M. (1986). The Problem Of Rigor in Qualitative Research. *Advances in Nursing Science*, 8(3): 27-37.
- Sakallı, N. (2003). Cinsiyetçilik: Kadınlara ve Erkeklere İlişkin tutumlar ve elişik Duygulu Cinsiyetçilik Kurumu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6(11): 1-20.

- Sankır, H. (2010). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Anlamlandırılış Biçiminin “Kadın Sanatçı Kimliği” nin Oluşum Sürecinde Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*, 1-26.
- Sans, E. (2006). *Schopenhauer* (I. Ergüden, Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Sardadvar, K. (2010). Social Construction of Motherhood. *Encyclopedia of Motherhood*, 1133-1135. United States of America: Sage Publications.
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk* (A. Bezirci, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Sayar, K. (2016). *Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete*. <http://www.kemalsayar.com/KategoriDetay-Varoluscu-psikoloji-acisindan-anksiyete-27.html> adresinden alınmıştır.
- Schnell, T. and Becker, P. (2006). Personality and Meaning İn Life. *Personality and Individual Differences*, 41(1): 117–129.
- Schopenhauer, A. (2014). *Hayatın Anlamı* (A. Aydoğan, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Schultz, D. P. and Schultz, S. E. (2007). Psikanaliz: Muhalifler Ve Psikanalizin Türevleri. *Modern Psikoloji Tarihi* içinde (660-667). (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford.
- Selçuk, M. (1998). *İnsanın Anlam Arayışı ve Vahiy, İslam Işığında Kadın*. Ankara: T.D.V. Yayınları
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: Hyb Yayınları.
- Serinsu, N. A. (1996). *Kuran Nedir*. İstanbul: Şule Yayınları.
- Sever, M. (2015). Kadınlık, Annelik, Gönüllü Çocuksuzluk: Elisabeth Badinter’den Kadınlık mı, Annelik mi?, Tina Miller’dan Annelik Duygusu: Mitler Ve

- Deneyimler ve Corinne Maier'den No Kid Üzerinden Bir Karşılaştırmalı Okuma Çalışması. *Fe Dergi: Feminist Eleştiri*, 7(2): 72-86.
- Sezen, A. (2009). Günümüz İnsanın Anlamsızlık Sorunu Bağlamında Frankl ve Fowler'da Bireyin Anlam Arayışı. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. (14), 189-201.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1): 209- 228.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies For Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research Projects. *Education for Information*, 22(2): 63-75.
- Smart, J. J. C. (1999). Meaning and Purpose. *Philosophy Now*, (24): 16.
- Smith, J. D., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009), *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*, London: SAGE Publications.
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: meme kanseri hasta örneklemi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sparks, H. (1997). Dissident Citizenship: Democratic Theory, Political Courage, and Activist Women. *Cambridge University Press*, 12(4): 74-110.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. and Kaler, M. (2006). The Meaning In Life Questionnaire: Assessing The Presence Of And Search For Meaning In Life. *Journal Of Counseling Psychology*. 1(53): 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan B. A. and Lorentz, D. (2008). Understanding The Search For Meaning In Life: Personality, Cognitive Style, And The Dynamic Between Seeking And Experiencing Meaning. *Journal Of Personality* 76(2): 206-226.
- Steger, M. (2009). *Meaning in life*. L. Shane, & C. Snyder (Ed.), Oxford: Oxford Handbook of Positive Psychology.
- Steger, M. F. and Crystal, L. P. (2012). The Creation of Meaning Following Trauma: Meaning Making and Trajectories of Distress and Recovery. In R. A. McMackin,

- E. Newman, J. M. Fogler ve T. M. Keane (Eds.), *Trauma Therapy in Context: The Science and Craft of Evidence-Based Practice*. Washington DC: Apa.
- Stern, A. (1971). *The Search for Meaning*. Memphis: Memphis State University Press.
- Stillman, T. F. and Baumeister R. F. (2009). Uncertainty, Belongingness, and Four Needs for Meaning. *Psychological Inquiry*, 20(4): 249-251.
- Streib, H. and Hood, R.W. (2011). Spirituality As Privatized Experience Oriented Religion: Empirical And Conceptual Perspectives. *Implicit Religion*, (14): 433-453.
- Svedlund, M. ve Danielson, E. (2004). Myocardial infarction: narrations by afflicted women and their partners of lived experiences in daily life following an acute myocardial infarction. *Journal of Clinical Nursing*, 13(4): 438-446.
- Siwek, S., Oleszkowicz, A. ve Słowińska, A. (2016). Values Realized in Personal Strivings and Motivation, and Meaning in Life in Polish University Students. *Cross Mark Research Paper*, 1(18): 549-573.
- Şahin, A. (1998). *Kişilik Gelişimi ve Din Eğitimi*. Ankara: İslamiyat Yayınları.
- Şentürk, H. ve Yakut, S. (2014). Hayatın Anlamı ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33): 45-60.
- Tagay, Ö., Voltan, A. N. ve Nalbant, A. (2016). Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültüründe Uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 17 (1): 105-126.
- Tarhan, N. (2005). *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Taş, (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç ve dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taşkın, L. (1994). *Kadın Hastalıkları Hemşireliği*. Ankara: Sistem Ofset.
- Tate, D. G. and Forchheimer, M. (2002). Quality of Life, Life Satisfaction, and Spirituality. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* (8): 400-410.
- Taylor, R. (2000). *Good and Evil* (rev. ed.). Amherst, N.Y: Prometheus Books.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological inquiry*, 15(1): 1-18.
- Tekeli, Ş. (1983). *Hümanist Bir Feminist: Simone de Beauvoir*, in *Simone de Beauvoir, Yıkılmış Kadın* (H. S. Şeren, Çev.). İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Tekin, B. (2000). HRT Uygulanacak Olgularda HRT Öncesi Değerlendirme. *Aktüel Tıp Dergisi, Menopoz Özel Sayısı*, 5(2): 31-35.
- Tevfik B. (2001). *Nietzsche Hayatı ve Felsefesi*. İstanbul: Karşı K1yı Yayınları.
- Thakur, K. ve Basu, S. (2010). A Probe of Existential Meaning in Depression. *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Healt*, (17): 56-62.
- Thompson, S.C., Sobolew-Shubin, A., Graham, M.A., Janigian, A.S. (1989). Psychosocial Adjustment Following a Stroke. *SOC SCi med*, (28): 239-247.
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti* (F. C. Dansuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Titiz, H. (2016). *Yönetici kadınlar ve orta yetişkinlik dönemleri arasındaki etkileşimin iş tatminleri üzerine etkisine dair görgül bir çalışma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tolstoy, L. N. (1999) *Din Nedir?* (M. Çiftkaya, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Thompson, L. and Walker, A.J. (1989). Gender in Families: Women and Men in Marriage, Work, and Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 51(4): 845-871.
- Topuz, İ. (2016). Yaşamın Anlamı ve Din: Gençler Üzerine Bir Araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi İMAD*, 1(4): 540-560.
- Uğur, E. ve Akın, A. (2015). Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 424-432.
- Uren, T.H. ve Wastell, C.A. (2010). Attachment and Meaning-Making in Perinatal Bereavement. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/074811802753594682>.
- Veenhoven, R. (1996). Happy Life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in Nations. *Social Indicators Research*, (39): 1-58.

- Weidenfeller, N.K. (2012). Breaking Through The Glass Wall: The Experience of Being a Woman Enterprise Leader. *Human Resource Development International*, 15(3): 365-374.
- Williams, L. A. ve Bartlett, M. Y. (2015). Warm Thanks: Gratitude Expression Facilitates Social Affiliation in New Relationships Via Perceived Warmth. *American Psychological Association*, 15(1): 1-5.
- Wright, M.O., Crawford, E., ve Sebastian, K. (2007). *Positive resolution of childhood sexual abuse experiences: the role of coping, benefit-finding and meaning-making journal of family*. Miami University Department of Psychology, Miami University, Miami.
- Wolf, S. (2010). *Meaning in Life and Why It Matters*. Princeton: Princeton University Press.
- Wong, P.T. P. (2009). Meaning Therapy: An Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40(2):85-93.
- Worthington, E. L. (2003). *Forgiving And Reconciling: Bridges To Wholeness And Hope*. Downers Grove: InterVarsity Press.
- Warren, R. (2002). *The Purpose Driven Life: What on Earth am I here for?* Zondervan: Grand Rapids.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- (2006). *Din ve Psikiyatri*. (E. Ağanoğlu, Çev.). İstanbul: Turkuvaz Kitap.
- Ying, Y., Mengyuan, Z. and Yu, K. (2016). Self-compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, (98): 91–95.
- Yaran, C. S. (2001). İnsanın Egzistansiyal İhtiyaçları ve Dinin Perenniyal Cevapları. *OMÜİFD*, 12(13): 79–96.
- Yavuz, K. (1983). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişimi*. Ankara: D.Ğ.B. Yayınları
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- . (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, S. (2018). An Empirical Research on the Relationship Between ‘Umra Worship and Meaning in Life and Hopelessness. *Journal: Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 3(24): 1687-1710.
- Young, S. (2020). Influences of Life Stress on Depression of Middle-aged Woman: Focusing on Mediation Effect of Meaning of Life, and Social Support. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(1): 641-648.
- Yöndem, D. Z. ve Taylı, A.(2017). Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi. A. Kaya (Ed.), *Eğitim Psikolojisi içinde* (94-97). Ankara: Pegem Akademi.
- Yüksel, R. (2012). Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 2(2): 69-83.
- . (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zastrow, C. (2013). *Sosyal Hizmete Giriş*. Ankara: Nika Yayınları.
- Zika, S. and Chamberlain, K. (1992). On The Relation Between Meaning in Life And Psychological Well-Being. *British Journal Of Psychology*, (83): 133-145.
- Zmiric, I. (2014). *Kadın güzellik standartlarının kaldırılması: reklamlarda güncel kadın görüntülerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1. 40-60 Yaş Arası Kadınların Yaşamında Anlam Arayışı Görüşme Soru Listesi

40-60 yaş arası kadınların yaşamında anlam arayışını ortaya çıkarmak gayesiyle araştırmamız için bilgi toplamak amacıyla sizinle görüşmek istiyorum. Yaşamda anlam arayışı, kişiye göre farklılık gösterirken genel itibariyle, yaşamdaki sorunlarını çözebilen, yaşam sorumluluğunu alabilen, yaşamın önemini bir hedef oluşturarak yaşamını yükseltmeye dair mevcut potansiyelini kullanmak anlamına gelmektedir. Bizim amacımız, sizin yardım ve katılımıyla Türkiye’de yaşayan 40-60 yaş arası kadınların yaşamında anlam arayışının ne anlama geldiğini derinlemesine incelemek istiyoruz. Araştırma süresince sizden toplanan bilgiler saklı kalacak, araştırmanın sonunda görüşülen kişilerin isimleri rapora aktarılmayacaktır. Toplanan veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Habibe ZORLU

İsim/Rumuz:	Yaş:
Cinsiyet:	Meslek:
Kaç Yıllık Evli:	Çocuk Sayısı:
Eşi Hayatta mı:	Eğitim Durumu:
Gelir Düzeyi:	
Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite () Lisansüstü ()	
Eş Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite () Lisansüstü ()	
Doğduğunuz yer:	Yaşadığınız yer:
Temel Amaçlar	Temel Amaçlara Göre Soruların Dağılımları
Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre ilişkilerini	“Sevgi dolu biriyim, bunu göstermekten hiç çekinmem” cümlesini yaşamınıza uyarladığımızda, bu sözün kendi yaşantınızdaki karşılığı nedir?

<p>nasıl deneyimlemektedir, ilişkilerinin yaşamındaki anlamı nedir?</p>	<p>Senin için ilişki ne anlama gelmektedir? Yaşamında içinde olduğun ilişkileri(eş, akraba, kardeş, çocuk, anne-baba) biraz anlat desem neler anlattırırın? Sana bunları hissettiren ve düşündürdüren şeyler nelerdir?</p> <p>Sana göre bir ilişkinin “iyi gidiyor olması” nasıl anlaşılır. Diyelim ki, senin yaşında ve koşullarında bir kadından bahsediyoruz “bu kadın sağlıklı ilişkiler kurabiliyor” dediğimde bu cümleden o kadına dair neleri çıkarırsın? Bu cümle kendi yaşamın içinde sana ne ifade ediyor?</p> <p>Güvenilebilir ve dert ortağı dostlar” kavramı senin için ne anlama geliyor? Varsa bu kişilerin senin yaşamındaki önemi hakkında neler söylemek istersin?</p> <p>Ailenizin (eş ve çocuklar) yaşamınızdaki yeri hakkında neler söylemek istersiniz?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre kendini aşma deneyimleri hakkında neler düşünülmektedir?</p>	<p>Başkalarının hayatına yaptığınız olumlu katkılara ilişkin örnekler paylaşabilir misiniz?</p> <p>Kendi yaşamınızda fark yaratan birisi misiniz? Başkaları sizin yaptığınız işleri örnek alır mı? Aklınıza hangi anılar geliyor?</p> <p>Toplum yararına etki edecek adımlar attığınızı düşünüyor musun? (STK, dernek, vakıf vs çalışmaları) Bununla ilgili neler söylemek istersin, bunu gerekli görüyor musun?</p> <p>Geriye senden bir iz kalması ne anlama geliyor, sen bir iz bırakmak ister miydin ya da iz bırakan insanlar hakkında ne düşünürsün?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre din ve maneviyatın yaşamındaki anlamı nedir?</p>	<p>İnancınızı nasıl tanımlarsınız? (Allah’a inanan, Agnostik, Ateist, Deist vs.)</p> <p>a)Şüphe duymak ya da inanmamak yaşamınızı nasıl etkiliyor, açıklar mısınız?</p> <p>b)Allah’a inanıyor olmak sizin için ne anlama geliyor, açıklar mısınız?</p> <p>Allah’a yakın olmak sizin için ne anlama geliyor? İnançın insan yaşamında nasıl bir anlamı olduğunu düşünüyorsunuz?</p> <p>Yaşadığımız sorunlarla başa çıkmada inancın etkisi olduğunu düşünüyor musun?</p> <p>İnanmamak bir seçim mi, ne düşünüyorsun?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre başarının yaşamındaki anlamı nedir?</p>	<p>Size yeni bir hayat bahşedilse, aynı ya da farklı seçimleri tercih etme nedenlerinizi açıklar mısınız?</p>

	<p>Yaşamda alınması gereken önemli kararlarda inisiyatif alınması konusunda neler söyleyebilirsiniz? Bunu hiç düşünmeden yapan insanlar vardır onlar için ne düşünürsünüz?</p> <p>Bir organizasyon (kabul günü, düğün, gezi vs) yapılacak olsa bu düzenlemeyi yapan kişi olarak ilk sırada yer alır mısınız? Bu konuda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?</p> <p>“Kafasına koyduğunu yapan insanlar var” dediğimizde ne anlıyorsunuz? Bu insanların özellikleri size göre nasıldır?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre yaşamın anlamı nedir?</p>	<p>Bu dünyaya niçin geldiğinizi, ne yaptığınızı ve nereye gittiğinizi sorguladığınız zamanlara ilişkin neler anlatabilirsiniz?</p> <p>“Yaşamdaki sorunlarla başedebilmenin, yaşama anlam katmaya” etkisini nasıl yorumluyorsunuz?</p> <p>Yaşamınızda neye tutunduğunuzu düşünüyorsunuz?</p> <p>Yaşamak için bir amacın gerekliliği konusunda neler söylersiniz?</p> <p>Kendinize ait hayalleriniz var mı? Bu hayallerinizin yaşamınızı anlamlandırmada etkisi hakkında neler söylemek istersiniz?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre kendini kabulü nasıl deneyimlemektedir ve anlamı nedir?</p>	<p>Geçmiş yaşamınızı düşündüğünüzde suçluluk duyduğunuz ve keşke yapmasaydım dediğiniz hatıralara ilişkin neler anlatabilirsiniz? Mesela hayatınızı kendi seçimlerinizle, özgürce şekillendirdiğinizi düşünüyor musunuz, örneklerle açıklar mısınız?</p> <p>“Yapabileceğim şeylerde hemen hareket geçerim, yapamayacağım şeyleri ise kabullenirim” cümlesini nasıl yorumluyorsunuz? Sizin için anlamı nedir?</p> <p>Hayatta her zaman işler yolunda gitmeyebilir, olumsuz olaylar karşısında nasıl tavır alırsınız, örneklerle açıklar mısınız?</p> <p>Mevcut özelliklerinizin yaşamla başetme de yeterli olduğunu düşünüyor musunuz? Kendinizi beceri, kapasite, yeterlilik ve yetkinlik açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?</p>

<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre yakınlık durumunu nasıl deneyimlemektedir ve kendisi için anlamı nedir?</p>	<p>Her insanın tek başına kaldığında can sıkıntısından bunaldığı ve kendini yalnız hissettiği zamanlar olabilir. Bana bu yaşantılarınızdan ve bunları tetikleyen olaylardan bahseder misiniz?</p> <p>Tek başına zaman geçirebilen ve hiç sıkılmayan insanlar için ne düşünürsünüz?</p> <p>İnsanlara güvenme konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?</p> <p>“Kalabalıklar içinde yalnız olmak” cümlesinden ne anlıyorsunuz?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre ölüm konusunun yaşamlarındaki anlamı nedir?</p>	<p>Her insanın yaşamında eksik kaldığını düşündüğü ve “eğer yapmazsam gözüm açık gider” dediği zamanlar olabilir. Bu anlara ilişkin neler söylemek istersiniz? Örneklerle açıklar mısın?</p> <p>Öldükten sonra ne olacağı ile ilgili hiç düşündüğünüz olur mu? Aklınızdan neler geçer?</p> <p>İnancınıza göre “ölüme hazır olmak ya da hazırlıksız yakalanmak” ile ilgili neler düşünüyorsunuz?</p> <p>Doğum ve ölüm arasındaki süreyi nasıl yorumluyorsunuz, bu sürenin herkeste farklı olması durumu hakkında neler söylemek istersiniz?</p> <p>“Ölümün bile hayırlısı” sözü ne anlatıyor, ne söylemek istersiniz?</p>
<p>Araştırmaya katılan 40-60 yaş arası kadınların bakış açısına göre varoluşsal boşluğu nasıl deneyimlemektedir ve kendisi için anlamı nedir?</p>	<p>Her insanın “Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum” dediği zamanlar olabilir. Bana bu yaşantılarınızdan ve bunları tetikleyen olaylardan bahseder misiniz?</p> <p>İnsan her zaman mutlu olamayabilir, kendinizi mutsuz olarak tanımlayacağınız durumlara örnek verir misiniz?</p> <p>“Hayal kırıklığı yaşamaktan korktuğum için hayal kurmuyorum” diye konuşan birini duyduğunuzda ne düşünürsünüz? Ne söylemek istersiniz?</p> <p>“Sessizliğe tahammül edemediğim için tv.nin sesini sürekli açık tutuyorum” diyen birisi ne anlatmak istiyor olabilir sizce?</p> <p>“Kendimi faydasız ve işe yaramaz görüyorum” diyen birisi ne anlatmak istiyor olabilir?</p>

ÖZGEÇMİŞ

Habibe ZORLU

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Tezli Yüksek Lisans, 2020, İstanbul.

Lisans: Anadolu Üniversitesi Sosyoloji, 2015, İstanbul.

Newport International Universty, Behavioral Sciences, 2012, ABD.

Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi, Tekstil Bölümü, 1993, İstanbul.

B. MESLEKİ DENEYİM

1994-1996 Maltepe İHL, Türkçe Öğretmeni

2004- İBB İSMEK H.B.Ö Merkez Yöneticisi

2015- Aile Danışmanı, Filonim Danışmanlık

C. SERTİFİKALAR

Aile Danışmanlığı Sertifikası: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, 2015, İzmir.

Psikoterapi Eğitimi: CİSED, 2016, İstanbul.

Bilinçli Tıbbi Hipnoz: Üsküdar Üniversitesi, 2014, İstanbul.

Aile-Evlilik ve Çift Terapisi: CİSED, 2012, İstanbul.

Pedagojik Formasyon: Marmara Üniversitesi, 1994, İstanbul.