



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜÇ KUŞAKTA YAŞAMDA ANLAMA BAKIŞ: NİTEL BİR
ÇALIŞMA

SAMET ŞAHİN

İzmir
2020

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜÇ KUŞAKTA YAŞAMDA ANLAMA BAKIŞ: NİTEL BİR
ÇALIŞMA**

SAMET ŞAHİN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL

İzmir

2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üç Kuşakta Yaşamda Anlama Bakış: Nitel Bir Çalışma” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

27/07/2020



Samet ŞAHİN



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 13/08/2020

Tez Başlığı:

Üç Kuşakta Yaşamda Anlama Bakış: Nitel Bir Çalışma

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 135 sayfalık kısmına ilişkin, 11/08/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen filtreleme tiplerinden biri (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %46'dır.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☐

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☒

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça dâhil, ☒ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd içinde. ☒	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Samet ŞAHİN
Öğrenci No : 2018950139
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Samet ŞAHİN
11/08/2020

DANISMAN

Doç. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL
13/08/2020

Açıklamalar

- 1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz. Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.
- 2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.
- 3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.
- 4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Meşakkatli bir araştırma fikriyle kendisine başvurduğumda, sevgi, saygı ve desteğiyle bana yaklaşmış, bu süreçte kafamdaki tüm soru işaretlerini dinlemiş ve yardımını esirgememiş ve bana duyduğu güvenle benim de kendime daha çok güvenmemi sağlamış olan tez danışmanım Doç. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL’a öncelikle teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Ayrıca tezimde nitel bir metodoloji izlememde, daha öncesinde başka bir nitel çalışma gerçekleştirmiş olmamın da büyük bir etkisi oldu. Öncesinde böyle bir süreçten geçmemiş olsaydım, belki de tezimde böyle bir şeye yeltenemezdim. Beni ilk kez nitel araştırmayla tanıştıran Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ’e teşekkürlerimi sunarım. Bana kazandırdıklarından bu çalışmamda da faydalandım. Ayrıca ilk nitel çalışmamızı birlikte yürüttüğümüz ve birçok şeyi birlikte öğrendiğimiz yüksek lisans arkadaşım Sercan ÖZAYDIN’a, bu çalışmamda da yorumlarıyla bana destek olduğu için teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde hem araştırmama katılımcı olmuş hem de acaba başka katılımcılar nasıl bulabiliriz diye seferber olmuş olan tüm ailelere teşekkür ediyorum. Böyle bir yardımseverlik her zaman bulunmuyor.

Yüksek lisans eğitimimin başından sonuna dek her zaman yanımda olmuş, sabrı ve anlayışıyla beni motive etmiş olan sevgilim Şilan’a teşekkür etmeden de geçemem. Varlığı beni her zaman sakinleştirdi.

Son olarak da tüm bunların yanında, bu günlere gelmemde çok büyük katkıları olan anneme ve babama, ne olursa olsun hiçbir zaman maddi ve manevi desteklerini benden esirgemedikleri için minnettarım. Koşulsuz sevgilerini bana her zaman gösterdiler.

İyi ki varsınız...

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem	6
1.4. Tanımlar	8
BÖLÜM II.....	10
KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Yaşamda Anlam Kavramı	10
2.2. Yaşamda Anlam Kuramları	10
2.2.1. Frankl'ın Anlam Kuramı.....	10
2.2.2. Yalom'un Varoluşçu Anlam Yaklaşımı.....	14
2.2.3. Reker ve Wong'un Kişisel Anlam Kuramı (The Theory of Personal Meaning)	16
2.2.4. Baumeister'in Dört İhtiyaç Modeli (Four Needs for Meaning).....	17
2.2.5. Steger'in Yaşamda Anlam Kuramı	19
2.3. İlgili Araştırmalar.....	21
2.3.1. Yaşamda Anlam ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	21
2.3.2. Yaşamda Anlam ile İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar.....	29
2.4. Yaşamda Anlam ve Gelişimsel Dönem	31
2.4.1. Beliren Yetişkinlik	32
2.4.2. Orta Yetişkinlik.....	34
2.4.3. İleri Yetişkinlik	36
BÖLÜM III	39
YÖNTEM.....	39

3.1. Araştırmanın Modeli	39
3.2. Çalışma Grubu	40
3.3. Veri Toplama Araçları	41
3.4. Verilerin Toplanması	42
3.5. Verilerin Analizi.....	43
3.6. Araştırmacının Rolü	44
BÖLÜM IV	46
BULGULAR.....	46
4.1. Temalar, Alt Temalar, Kategoriler ve Kodlar	46
4.1.1. Tema 1: Anlam Kaynakları.....	46
4.1.2. Tema 2: Anlamlı Yaşam Deneyimi.....	51
4.1.3. Tema 3: Anlam Arayışı Deneyimi	56
4.1.4. Tema 4: Yaşamda Amaçlar.....	62
4.1.5. Tema 5: Mevcut Anlam	69
BÖLÜM V	73
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
5.1. Tartışma.....	73
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	97
KAYNAKÇA.....	101
EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ	118
EK 2. ETİK İZİN	119
EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	120
EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	121
EK 5. GÖRÜŞME FORMU.....	122

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların demografik özellikleri	41
Tablo 2 Anlam kaynakları.....	46
Tablo 3 Anlamlı yaşam deneyimi	51
Tablo 4 Anlam arayışı deneyimi	56
Tablo 5 Yaşamda amaçlar.....	63
Tablo 6 Mevcut anlam	69



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kişisel anlamın yapısı.	17
---------------------------------------	----



ÖZET

ÜÇ KUŞAKTA YAŞAMDA ANLAMA BAKIŞ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

Bu çalışmanın amacı, yaşamda anlam olgusunu yaşamın üç farklı döneminde anlamaktır. Bu doğrultuda, farklı ailelerin beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlikteki üyelerinin, yaşamda anlama ilişkin görüş deneyimleri arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 14 farklı ailenin beliren yetişkin çocukları, orta yetişkin ebeveynleri ve ileri yetişkin büyük ebeveynleri katılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formuyla gerçekleştirilen birebir görüşmeler içerik analizi ve betimsel analizle çözümlenmiştir. Görüşme formundaki sorulardan yola çıkılarak beş farklı ana tema oluşturulmuş ve elde edilen veriler bu ana temalar içerisinde incelenmiştir. Anlam kaynakları, anlamlı yaşam deneyimi, anlam arayışı, yaşamda amaçlar ve mevcut anlam olmak üzere beş farklı ana tema belirlenmiş ve bu ana temaların içerisinde belirlenen çeşitli alt temalara, üç farklı gelişimsel döneme göre bulgulanmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: yaşamda anlam, beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik, nitel araştırma

ABSTRACT

VIEWING MEANING IN LIFE IN THREE GENERATIONS: A QUALITATIVE STUDY

The aim of this study was to understand meaning in life as a phenomenon in three different stages of life. Accordingly, it was aimed to investigate the similarities and differences in the way emerging adults, middle-aged adults and older adults from different families view and experience meaning in life. 14 families participated in this study where the children were in emerging adulthood, the parents in middle adulthood and the grandparents in late adulthood. The data were collected through one-to-one interviews using semi-structured questionnaire. Based on the questions of the semi-structured questionnaire, five main themes were identified, and the data were analyzed in view of these five themes. The main themes identified were sources of meaning, meaningful life experience, meaning searching experience, goals in life and present meaning. The emerged subthemes were presented for three developmental stages. Results were discussed in light of the literature and some suggestions were made for both researchers and practitioners.

Keywords: meaning in life, emerging adulthood, middle adulthood, late adulthood, qualitative study

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde mevcut araştırmanın problem durumuna, amacına, önemine ve çeşitli tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan var olduğundan beri sürekli kendini keşfetme uğraşı içerisinde olmuştur. Bu keşfin en başında ise insan doğası ve davranışı gelmektedir. İnsan doğası ve davranışını ele alan uğraşların en başında gelenlerden biri felsefe olmuştur. İ.Ö. 5. yüzyıldan 19. yüzyılın başlarına kadar filozoflar insan doğasını spekülasyon yoluyla anlamaya çalışmışlardır. Aynı yüzyılın sonlarına doğru ise fizik ve biyoloji alanlarında işlevselliği ortaya konan çeşitli araç ve yöntemlerin insan doğasını anlama yolunda da kullanılmaya başlanmasıyla felsefeden farklılaşan psikoloji disiplini ortaya çıkmıştır (Schultz ve Schultz, 2012). Yapısalcılık ve işlevselcilik gibi ekollerle başlayan psikoloji bilimi, davranışçılık, psikanaliz, hümanist psikoloji ve sonrasında da Gestalt psikolojisi ve bilişsel psikoloji gibi çeşitli paradigmalara zenginleşerek günümüzde de kendine son derece önemli bir yer bulmuştur (Hergenhahn ve Henley, 2014).

Psikoloji tarihindeki paradigmlar kısaca incelendiğinde farklı düşünce okullarının farklı araştırma konularına odaklandığı ve insan doğasına birbirlerinden ayrı şekillerde yaklaştığı görülebilir. Özellikle psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımlarında insana ve insana yardım etmeye ilişkin son derece çeşitli görüşlere rastlanabilmektedir. Hümanist paradigma dışarıda tutulduğunda, yaklaşımlardaki tüm kuramsal farklılıkların arasında aslında ortak olan bir nokta bulabilmek mümkündür ve bu nokta da psikolojinin genel anlamda negatife odaklı bir şekilde ilerlemiş oluşudur (Scheldon ve King, 2001; Schultz ve Schultz, 2012).

Psikolojinin bir bilim olarak başından beri neredeyse tamamen depresyon, anksiyete vb. istenmeyen olguların tedavisi ve araştırılmasıyla meşgul olması yirmi birinci yüzyılın başlarında özellikle eleştirilmeye başlanmıştır (Scheldon ve King, 2001; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) Bütün yardım mesleklerinde olduğu gibi psikolojinin de tarihsel bağlamı içinde problem odaklı olması elbette beklenen bir durumdur. Bu durum psikoloji araştırmalarının odaklandığı konulardan başlayarak psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımlarının vakaları ele alış şekline kadar kendini göstermiştir. Tıbbi modelden önemli bir

biçimde etkilenen psikoloji, problemi tespit edip etiyolojik açıdan kavramaya çalışarak çeşitli müdahale yöntemleri geliştirmeyi ve bunları uygulamaya geçirerek algılanan mevcut problemi ortadan kaldırmaya odaklanmıştır (Bolier vd., 2013; De Jong ve Kim Berg, 2008). Bu teşhis ve tedavi yaklaşımının tarih boyunca insanlığa pek çok katkı sağladığı ve günümüzde de sağlamaya devam ettiği elbette söylenebilir. Fakat psikoloji tarihinde görece yeni olan ve “pozitif psikoloji” adını taşıyan anlayışla birlikte alandaki odağın pozitif, bir başka deyişle istenen olgulara yönelmesi de söz konusu olmaya başlamıştır (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojiden farklı olarak tedaviden ziyade önleme ve geliştirmeye odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir başka deyişle, geleneksel psikoloji negatifi nötr hale getirmeye çalışırken pozitif psikoloji eksikleri gidermenin yanında özellikle nötrü pozitive taşımayı hedefler. Bu yaklaşımın temelinde ise herhangi bir ruhsal bozukluğa sahip olmamanın kişinin iyi oluşunu garantilemiyor olması ve ruhsal bozuklukların söz konusu olduğu durumda bile kişilerin mutlu olabilmesi yer almaktadır (Bergsma, ten Have, Veenhoven ve de Graaf, 2011; Keyes, 2007). Bu doğrultuda araştırmacılar artan bir şekilde ülkemizde de psikolojik sağlamlık, umut, iyimserlik, yaşam doyumu gibi pek çok konuya yönelmeye başlamışlardır (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu konularla birlikte karşımıza çıkan ve araştırmacılar tarafından daha çok üzerinde durulması gerektiği düşünülen (Peterson ve Park, 2014; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) bir başka kavram ise yaşamda anlamdır.

Yaşamda anlam veya yaşamın anlamı gibi konular asırlardır felsefi düşüncenin ve ilahiyatın konusu olmuştur. Fakat Nazi toplama kamplarındaki tecrübelerini yazıya döken Avusturyalı psikiyatrist Victor Frankl (1946/1984), yaşamlarında bir anlam ve amaç sahibi olan kişilerin hayatta kalmayı her şeye rağmen başardığını belirterek bu kavramın ruh sağlığı alanında da önem kazanmasına öncülük etmiştir. Özellikle pozitif psikolojinin konusu olan yaşamda anlam, tamı tamına yaşayabilmenin bir ön koşulu olarak gösterilirken yaşamda anlam kavramıyla literatürde kastedilen ise yaşamdaki mutlak anlamdan farklı olarak kişilerin yaşamlarını anlamlandırış şeklidir (Duckworth, Sten ve Seligman, 2005; Stillman vd., 2009). Yaşamda anlam, bireyin kendi yaşamında aşkın bir anlam, değer ve misyon algılama düzeyi olarak da ifade edilebilir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009).

Frankl’dan bu yana yaşamda anlam araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmış ve kavrama dair ölçüm araçlarının da geliştirilmesiyle farklı değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Yaşamda anlamın pozitif yönde ilişkili olduğu değişkenlerden bazılarını bakıldığında pozitif duygular (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger vd., 2006), psikolojik iyi oluş (Steger ve Frazier, 2005), umut (Mascaro ve Rosen, 2005) ve

yaşam doyumu (Park, Park ve Peterson, 2010) gibi birçok olumlu kavrama rastlanmaktadır. Bu ilişkiler ışığında yaşamda anlam kavramının pozitif psikoloji açısından ortaya koyduğu önem göze çarpmaktadır. Aynı zamanda hayatlarında yüksek anlama sahip kişilerin daha az depresif olmanın yanında daha fazla özgüvene sahip olduğu (Steger vd., 2006; Zika ve Chamberlain, 1992) ve düşük anlam tecrübe eden kişilere kıyasla kanser veya kronik ağrı gibi birçok psikolojik ve fiziksel zorluğun içerisinde dahi psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi yönünden daha iyi durumda oldukları bildirilmiştir (Dezutter vd., 2013; Sherman, Simonton, Latif ve Bracy, 2010).

Teorisyenler yaşamda anlamı yapısal olarak farklı şekillerde ele almaktadır. Bazı benzer örtüşmelere rastlanmakla birlikte tam bir görüş birliğinin sağlanamadığı görülmektedir. Yaşamda anlam kavramı bazı teorisyenler tarafından yaşamda amaç ile bir tutulurken (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), yaşamda anlamın belli ihtiyaçların karşılanması durumunda tecrübe edilen bir olgu olduğu da öne sürülmüştür (Baumeister, 1991). Bir başka kavramsallaştırmada ise yaşamda anlam, anlamın varlığı ve anlam arayışının birleşimi olarak değerlendirilmektedir (Steger vd., 2006).

Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı, Baumeister (1991) tarafından birbirine zıt iki boyut olarak değerlendirilmiştir. Bir başka deyişle, bu görüşe göre yaşamda anlamın var olması anlam arayışını dışarıda bırakır ve arayış eksiklik belirten negatif bir semptomdur. Nitekim yaşamda anlam arayışının depresyon, utanç ve korku gibi duygularla ilişkili olduğuna dair bulgular mevcuttur (Steger vd., 2006). Kavramın ilk araştırmacılarıysa anlam arayışını insana özgü ve normal bir temel güdü olarak tanımlamıştır (Frankl, 1946/1984; Klinger, 1977).

Yaşamda anlamı varlık ve arayış boyutlarıyla inceleyen çalışmalara bakıldığında iki boyut arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlılığının ve yönünün hem ülkeler arası hem de belli bir ülke içindeki çalışma grupları arasında değişebildiği görülmektedir. Örneğin, ABD ve Japonya'da gerçekleştirilen bir araştırmada yaşamda anlamın varlığı ile anlam arayışı arasında ABD örnekleminde anlamlı negatif bir ilişki bulunurken, bu ilişki Japonya örnekleminde anlamlı olarak pozitif yöndedir (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008). Araştırmacılar tarafından düşünce yapılarındaki kültürel farklılıklarla açıklanan bu ters yönlü ilişkiler, varlık ve arayış boyutlarının komplike yapısını ortaya koymaktadır. Yine ABD'deki farklı araştırmalarda ve aynı zamanda ülkemizde varlık ve arayış alt boyutları arasında negatif korelasyonlar saptanmıştır (Steger vd., 2006; Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012). Buna rağmen konuyla ilgili yapılan çalışma sayısı görece az olsa da hem ülkemizde hem de ABD'de yapılan farklı araştırmalarda bu iki boyut

arasındaki ilişki negatif yönlü olarak gözlemlenmiş fakat istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Demirbaş Çelik, 2016; Steger vd., 2006). Bu tür bulgular ise anlamın yalnızca anlamın yokluğunda aranacağını doğrudan öne sürmeyi güçleştirmekte ve bireysel anlam kaynaklarıyla birlikte aynı zamanda çalışılan grubun niteliklerini de ön plana çıkarmaktadır.

1960'lerden günümüze dek yaşamda anlamın ölçümüne ilişkin çeşitli araçların geliştirildiği bilinmektedir. Bu ölçüm araçlarının ilk başında gelenler Purpose in Life Test (Crumbaugh ve Maholick, 1964) ve Life Regards Index'tir (Battista ve Almond, 1973). Bu iki ölçek içerik yönünden bakıldığında yaşamda anlamla ilişkili olan fakat karıştırıcı değişken görevi görebilecek maddeler barındırmaları (örn. intihar düşünceleri ve iyi hissetmek) ve orijinal faktör yapılarının doğrulanamaması yönünden eleştirilmiştir (Steger vd., 2006). Günümüzdeki en yaygın ölçüm araçları ise Ryff'ın (1989) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin bir alt boyutu olan Yaşam Amacı Ölçeği ile Steger ve diğer. (2006) tarafından geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeğidir. Kavrama yaklaşım yönünden birbirlerinden farklılık gösteren bu iki ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları mevcuttur (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015).

Öz-bildirim yöntemine dayanan çeşitli ölçüm araçlarının kavrama dair literatüre yapmış olduğu katkı tartışılmazdır. Nitekim araştırmacılar öz-bildirim aracılığıyla kişilerin cevaplarından yola çıkarak çeşitli değişkenlerle birlikte yaşamda anlam kavramını inceleme imkanı bulmuşlardır. Fakat bu yöntemin özellikle yaşamda anlam konusunda ortaya çıkardığı bir problemten bahsedilmiştir ve bu da öz-bildirim güvenirliği hususudur. Kişi son derece neşeli bir şekilde yaşamının anlam dolu olduğunu ifade ederken bunu, anlamlı bir yaşamın tam olarak ne olduğunu veya kendi anlam kaynaklarını değerlendirmeden yapabilir (Lambert vd., 2013). Özellikle bazı kaynakların diğerlerine kıyasla görece daha fazla doyum sağladığına dair bulgular öne sürülürken (Peterson ve Park, 2014), ölçüm araçlarının “Kişinin yaşamında anlam var mı yok mu?” sorusunun ötesine nadiren geçtiği ifade edilmiştir (Schnell, 2009).

Araştırmalar incelendiğinde yapılabilecek başka bir önemli gözlem ise yaşamda anlam kavramı ile gelişimsel dönem arasındaki ilişkidir. Özellikle bireyleri hümanist paradigmanın bütünsel yaklaşımıyla ele aldığımızda yaşamda anlam gibi komplike bir kavramı bireylerin içinde bulundukları gelişimsel dönemden ayrı düşünebilmek zordur. Bilindiği üzere bireysel farklılıkların ve bireylerin biricikliğinin yanında, yaşamın çeşitli dönemleri de kendine özgü özellikleri içerisinde barındırmaktadır (Feldman, 2012).

Yaş bazında yaşamda anlamı inceleyen araştırmaların sayısı kısıtlı görünse de, bu araştırmalara bakıldığında birbirinden farklı bulgular gözlemlenebilmektedir. İlerleyen yaşların daha yüksek anlam ile ilişkili olduğu bulunan çalışmaların yanı sıra (Meier ve Edwards, 1974; Reker, 2005), daha düşük anlam gözlemleyen bulgular da mevcuttur (Pinquart, 2002; Ryff ve Essex, 1992). Farklılık gösteren bu bulgularda ölçüm araçlarının temelindeki yaşamda anlam teorisi önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Öyle ki, anlamın aynı zamanda amaç üzerinden ölçüldüğü Ryff'ın (1989) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde ilerleyen yaşlarda düşük anlam gözlemlenmesinin, amaçların azalması yönünden muhtemel fakat yanıltıcı olabileceği tartışılmıştır (Steger vd., 2009). Ayrıca hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminin özelliklerini bir arada barındırdığından dolayı beliren yetişkinlik olarak tanımlanan 18-25 yaş döneminin keşifle karakterize olduğu ve yine bu dönemde gelişimsel ihtiyaçlar olarak tanımlanan kimlik, kariyer ve toplumsal rollerin inşa edilmeye başlandığı bilinmektedir (Arnett, 2000; Erikson, 1968). Bu sebeplerden dolayı beliren yetişkinlikte anlam arayışının daha yüksek olması ve hatta ilerleyen dönemlerdeki arayışlara kıyasla daha uyumsal olması beklenebilir. Nitekim beliren yetişkinliğe kıyasla ilerleyen yaşlarda yüksek arayışın daha düşük iyi oluşla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Steger vd., 2009).

Anlamın varlığı, anlam arayışı ve iyi oluş arasındaki etkileşimin çeşitli dönemlerde farklılık göstermesinin yanında bireylerin hayatlarında öne çıkan anlam kaynakları, üzerinde durulan bir başka önemli noktadır. Alanda en yaygın kullanılan yaşamda anlam ölçeklerinin kaynakları ölçme yönünden herhangi bir işleve sahip olmadığı görülmektedir. Bu sınırlılık, Schnell (2009) tarafından yaşamda anlam kaynaklarının ölçümüne ilişkin bir ölçek olan The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire'in (SoMe) geliştirilmesinde rol oynamıştır. Fakat ölçeğin 151 maddeden oluşması bir dezavantaj olarak görülebilecekken aynı zamanda çeşitli yaş gruplarında ölçeğin uygulanmamış olması gelişimsel dönemleri anlam kaynakları yönünden nicel verilerle karşılaştırabilmeye izin vermemektedir.

Farklı yaş gruplarındaki bireylerle yürütülmüş nitel çalışmalara bakıldığında ise bazı dönemselsel farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Nitel araştırmalarda çeşitli dönemlerde öne çıkan temalar incelendiğinde genç yetişkinlerde mutluluk (Bhattacharya, 2011), orta yetişkinlikte ilişkiler (O'Connor ve Chamberlain, 1996) ve ileri yetişkinlikte orta yetişkinlikle benzer şekilde sosyal destek temalarına rastlanmıştır (Krause, 2007).

Sonuç olarak yaş grupları arasındaki farklılıklara rağmen yaşamda anlamın ergenlikten başlayarak her yaş için önemli olduğu belirtilmiştir (Brassai, Piko ve Steger, 2011;

Reker, 2005; Wong, 2000). Yaşamda anlam, amaç, anlam kaynakları gibi kavramlar psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu açısından önemli olmakta birlikte nicel yöntemlerin kişilerin yaşamda anlamı nasıl deneyimlediği konusuna ışık tutmada eksik kaldığı görülmektedir. Aynı zamanda çalışmaların literatürde kapladığı alanın özellikle ülkemizde görece az olması ve çalışma gruplarının büyük oranda üniversite öğrencileriyle sınırlı kalması kavramın doğasını ancak belli bir dereceye kadar sunabilmektedir. Bu doğrultuda yaşamda anlamın nitel bir şekilde incelenmesi (Demirbaş Çelik, 2016; Hill vd., 2013) ve çeşitli gelişimsel dönemlerin de bu hususta göz önünde bulundurulması gerekli görülmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, aynı ailedeki üç farklı kuşaktan bireyin yaşamda anlama dair görüş ve deneyimlerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bizzat kavrama ve aynı zamanda kavramın içerisinde yer alan yaşamda anlam arayışı ve amaçlara yönelik hazırlanan sorularla yaşamda anlam kavramını daha iyi anlayabilmek hedeflenmektedir.

Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Katılımcıların yaşamlarındaki anlam kaynakları nelerdir?
2. Katılımcıların en anlamlı yaşam deneyimleri nasıldır?
3. Katılımcıların yaşamda anlam arayışına ilişkin deneyimleri nasıldır?
4. Katılımcıların yaşamlarındaki amaçlar nelerdir?
5. Katılımcıların yaşamlarındaki anlam düzeyine ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3. Önem

Yaşamda anlam veya yaşamın anlamı, felsefe ve ilahiyatın yanı sıra 1950'lerden bu yana psikoloji biliminin de çalışma konusu haline gelmiştir. Elbette psikoloji disiplini içerisindeki uğraşın temel amacı, nihai bir anlam ortaya koymaktan ziyade, insanların yaşamlarını nasıl anlamlandırdıklarını incelemektir. Ortak insani tecrübeyle paralel bir şekilde alandaki birçok uzman, anlamın insan için temel bir motivasyon olduğu konusunda hemfikirdir (Baumeister, 1991; Frankl, 1946/1984; Reker ve Wong, 1988; Yalom, 2018). Özellikle pozitif psikoloji araştırmaları, yaşamda anlamın insan iyi oluşunun önemli bir faktörü olduğuna işaret etmektedir (Debats, 1996; Kleffaras ve Psarra, 2012; Zika ve Chamberlain, 1992; Steger ve Frazier, 2005). Buna karşılık yaşamda anlam arayışının depresyon, utanç ve korku gibi duygularla ilişkili olduğu bulgusu literatürde mevcuttur (bkz. Mascaró ve Rosen, 2005; Steger vd., 2006). Arayış içerisinde olmak ile anlamsızlığın birbirlerinden farklı durumlarda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Steger vd., 2006; Steger vd.,

2008a) fakat iki olgu arasındaki ilişki ne olursa olsun, anlamsızlığın birçok sorunun temelinde yer aldığı ve birçok kişinin anlamsızlıktan dolayı psikolojik yardıma başvurduğu hem ampirik çalışmalarla hem de klinik gözlemlerle desteklenmektedir (Debats, Drost ve Hansen, 1995; Frankl, 1946/1984; Harlow ve Newcomb, 1990; Yalom, 2018). Anlamın bireyler için taşıdığı önemi destekleyecek bulgular mevcuttur. Örneğin John Hopkins Üniversitesi önderliğinde ABD’de 50’ye yakın üniversiteden 7948 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerine onlar için “en önemli” olanın ne olduğu sorulduğunda, öğrencilerin %78’i “yaşama dair bir amaç ve anlam bulmak” yanıtını vermiştir (Frankl, 1946/1984). Benzer şekilde ülkemizde de 634 üniversite personeliyle gerçekleştirilen bir doktora çalışmasında katılımcılara “Hayatta en büyük arzunuz ve hedefiniz aşağıda sıralanan tercihlerden hangisine uygundur?” sorusu sorulmuş ve katılımcıların %90.2’si “anamlı, huzurlu, amaç ve hedefleri olan bir hayat” seçeneğini tercih etmiştir (Bahadır, 1999).

Yaşamda anlam gittikçe alanda daha fazla önem kazanmasına rağmen, Türkiye’de konuyla ilgili çalışmaların sınırlılığı göze çarpmaktadır (Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015). Ryff’ın (1989) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin bir alt boyutu olan Yaşam Amacı Ölçeği ile Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeği, Türk kültürüne uyarlanmış olup araştırmalarda kullanılmaktadır. Öz-bildirim yöntemine dayanan Likert tipi bu ölçekler ülkemizde yaşamda anlam kavramını çeşitli değişkenlerle birlikte çalışmaya olanak tanımıştır. Fakat olgunun soyut yapısı gereği öz-bildirime diğer değişkenler kadar uygun olmadığı tartışılmıştır. Yaşamını son derece anlamlı bulan bir katılımcının anlamlı bir yaşamın tam anlamıyla ne ifade ettiğini ve kendi yaşamında ne gibi anlam kaynakları olduğunu düşünüp düşünmediği bilinmemektedir (Lambert vd., 2013). Bunun yanı sıra nicel ölçüm araçları sunduğu bulgular yönünden de kısıtlıdır. Mevcut ölçekler, “Kişinin yaşamında anlam var mı yok mu?” sorusunun ötesine geçebilmeye olanak tanımamaktadır (Schnell, 2009). Bir başka açıdan, ölçeklerin kendi içerisinde belirli bir anlam teorisi taşıması, olgunun doğasını olduğu gibi anlamak isteyen araştırmacıları da kısıtlayabilmektedir.

Literatürde göze çarpan bir başka nokta, bulguların büyük oranla üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalardan gelmesidir. Bireysel farklılıklar yadsınmaksızın çeşitli gelişimsel dönemlerin kendine özgü özellikler taşıdığı bilinmektedir (Feldman, 2012). Her dönemin farklı deneyimleri doğurması, bireylerin yaşamlarındaki anlamı nitelik ve nicelik yönünden değiştirmesi son derece olasıdır. Nitekim kişinin yaşamındaki anlamın sürekli bir devinim içerisinde olduğu belirtilmiştir (Frankl, 2018). Bunun yanı sıra yaş bazında yaşamda anlamı inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülürken anlam düzeyinin yaşam boyu

değişimine ilişkin bulgular birbirine zıt sonuçlar verebilmektedir (bkz. Pinquart, 2002; Steger vd., 2009). Dolayısıyla yaşamda anlamı ve neyin yaşamı anlamlı veya anlamsız kıldığını herkese uyacak bir kalıpla tanımlamak güçtür ve yaşam boyu bir inceleme gereklidir. Anlamlı bir yaşamın orta yetişkinlikte ve ileri yetişkinlikte nasıl görüldüğüne dair çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle söz konusu anlam kaynakları olduğunda gelişimsel dönem incelemesinin ekstra önem kazandığı söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında yaşamda anlamın çalışılmaya ihtiyaç duyulan bir konu olduğu söylenebilir. Özellikle nitel araştırma yönteminin bu noktada daha esnek, gerçekçi ve zengin bir şekilde olguyu inceleme fırsatı tanıyacağı düşünülmektedir. Nitel araştırma yöntemiyle “Kişinin yaşamında anlam var mı yok mu?” sorusunun ötesine geçerek, anlamlı yaşam deneyimlerinin nasıl olduğu, hangi öğelerin yaşama anlam katmada rol oynadığı, anlamlı bir yaşamda ne gibi amaçların olduğu veya anlam arayışının nasıl bir süreç olduğu vb. birçok noktaya ışık tutulabilmesi mümkün görünmektedir. Mevcut çalışmanın tüm bu noktaları ele alması ve bunu aynı zamanda Türkiye’de beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç farklı kuşakta ele alması yönüyle özgün olduğu söylenebilir. Nitel yöntem gruplar arası istatistiki bir karşılaştırmaya izin vermese bile tematik karşılaştırmalar yoluyla olgunun farklı dönemlerdeki yansımalarının betimlenebilmesi mümkündür. Ayrıca çalışmadaki farklı yaş gruplarında yer alan bireylerin aynı aileden geliyor olmasının (bir aileden beliren yetişkin, ebeveyn ve büyük ebeveyn olmak üzere üç farklı birey), sosyokültürel yapıyı denk tutarak karşılaştırmalı çıkarımları daha geçerli kılacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulguların;

Beliren yetişkinlik, orta yetişkin ve orta yetişkinlik olmak üzere üç farklı kuşaktan bireyin yaşamda anlama ilişkin görüş ve deneyimlerini betimleyerek teorik birikime katkıda bulunması,

Yaşamda anlamı üç farklı gelişimsel dönemde inceleyerek daha derin bir anlayış geliştirmek ve yapılacak önleyici çalışmalara ve müdahalelere yol göstermesi,

Yaşamda anlama ilişkin gelecek çalışmalara öncülük etmesi temenni edilmektedir.

1.4. Tanımlar

Yaşamda Anlam (Meaning in Life): Yaşamda anlam, kişinin kendi yaşamında aşkın bir anlam, değer ve misyon algılama düzeyidir (Steger vd., 2009). Yaşamın anlamı gibi nihai

bir yargı içermekten ziyade yaşamda anlam, insanların yaşamlarını anlamlandırış şeklini ve algılanan bu anlamın düzeyini kapsar.

Kuşak: Kuşak ya da nesil, aynı zaman aralığında doğmuş olan ve yaşları itibarıyla yaşamda bazı benzer deneyimleri paylaşmış olan bir grup insana karşılık gelmektedir (Rudolph ve Zacher, 2017).

Fenomenolojik Desen: Belirli bir olguya ilişkin yaşantıları incelemeyi amaçlayan nitel araştırma desenidir (Yüksel ve Yıldırım, 2015). İnsana tam anlamıyla yabancı olmayan ancak anlamının tümüyle kavranamadığı olgular, fenomenolojik araştırma deseninde ele alınır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).



BÖLÜM II

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yaşamda Anlam Kavramı

Hayata dair ilk sorgulamaların insanlık tarihi kadar eski olduğu söylenebilir. İ.Ö. 6. yüzyıldan başlayarak Heraklitos, Platon, Aristoteles ve Epikür gibi çeşitli filozoflar hayata dair düşünceler öne sürmüştür (Strichow, 2013). Bu filozoflar kendi yaklaşımlarında ölüm, erdem ve haz gibi çeşitli noktalara vurgu yapmışlardır. Yine benzer şekilde insanlık tarihinde önemli yer tutan Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Sartre ve Camus gibi filozoflar da yaşamda anlam kavramını ele alarak acı, Tanrı ve anlamsızlık gibi temaların üzerinde durmuşlardır (Sezer, 2012). Tüm bu yaklaşımlar yaşamda anlam kavramına katkıda bulunmuş olsa da günümüzdeki kavramsallaştırmalar, felsefi tanımlardan farklıdır.

Alandaki yaşamda anlam tanımlarına bakıldığında tanımlar arasındaki farklılıklar göze çarpar. Yaşamda anlam kavramını tanımlama girişimlerinde bireyin yaşamındaki bütünlük ve ahenk (Battista ve Almond, 1973), bireyin amaç ve hedef yönelimli olması (Ryff ve Singer, 1988) gibi noktalar vurgulanırken, bireyin gözünde kendi yaşamının ne anlama geldiği sorusuna da değinilmiştir (Yalom, 2018). Mevcut çeşitli yaklaşımlar birbirinden görece farklı olmasına rağmen odaklandıkları ortak nokta, kişilerin yaşamlarını anlamlandırış şeklidir (Steger vd., 2008a; Stillman vd., 2009). Bir başka kapsamlı tanımda ise yaşamda anlam, bireyin kendi yaşamında aşkın bir anlam, değer ve misyon algılama düzeyi olarak açıklanmıştır (Steger vd., 2009). Kısacası, yaşamda anlam hem insanların yaşamlarını anlamlandırış şeklini hem de algılanan bu anlamın düzeyini kapsamaktadır. Yaşamda anlamı oluşturan kaynaklar söz konusu olduğunda ise amaç ve hedeflerin yanı sıra ilişkiler (Ebersole ve Depaola, 1986; Prager, 1996; Hill vd., 2013), başarı (Wong, 1998), dini inanç (Emmons, 1999; Steger ve Frazier, 2005) ve öz-aşkınlık (Frankl, 1983; Wong, 1998; Yalom, 2018) kavramlarına sıkça değinilmiştir.

2.2. Yaşamda Anlam Kuramları

Bu başlıkta çeşitli teorisyenlerin ve araştırmacıların ortaya koyduğu yaşamda anlam kuramları sunulacaktır.

2.2.1. Frankl'ın Anlam Kuramı

Viktor Emil Frankl, insanın bireysel gelişim potansiyeline inanmış olan Maslow, Rogers ve May gibi diğer psikologlarla birlikte pozitif psikolojinin birinci dalgasının

içerisinde yer almıştır. 1930’lu yıllarda geliştirmeye başladığı Logoterapi yaklaşımıyla birlikte, İkinci Dünya Savaşı’nın yıkıcı sonuçlarının ortasında acı ve anlam gibi kavramları psikoloji disiplinine taşıyarak dönemin önemli isimlerinden olmuştur. Ayrıca temellerini atmaya başladığı kuramını, esir düştüğü Nazi kamplarındaki gözlemleriyle de zenginleştirerek insanı bir anlamda bir makine olarak gören dönemin bilimsel dünyasına, insanın irade özgürlüğü ve insan ruhu gibi kavramları kazandırmıştır (Wong, 2014).

Psikiyatrist Viktor Frankl (1946/1984), insanın doğal olarak kendi özünden gelen, hayatında anlam bulmaya yönelik bir güdüye, bir istence sahip olduğunu öne sürmüştür. Anlam istenci (will to meaning), insan olmanın bir sonucudur ve aynı zamanda bireyin insanlığının gerçek bir dışavurumudur. Bir başka deyişle insan, Frankl’a göre -dini olmayan bir anlamda- spiritüel bir varlıktır (Steger, 2018). Burada kastedilen ise insanın salt indirgemeci ve deterministik bir yaklaşımla kavranabilecek bir varlık olmadığı, tersine parçalarının toplamından çok daha fazlası olarak iradeye, seçimlere ve sorumluluğa sahip olduğudur. Koşulları değiştirmekten yoksun olsa bile kişi, nihayetinde koşullara karşı alacağı tavırda özgürdür (Frankl, 2018). Bu ruhsal boyuttaki özgürlüğe vurgu yapan Frankl, anlam istencinin bu spiritüel insanın içerisinde yer alan, onun doğasından gelen bir motivasyon olduğunu öne sürmüştür.

Spiritüel insan, kendini aşarak başka bir şeye veya kişiye doğru yönelerek anlam bulur. Bu öz-aşkınlığın temelinde de üst-anlam (super-meaning) düşüncesi yatmaktadır. Bazı filozoflar insanın anlamsızlıkla yüzleşebilmesi gerektiğini vurgularken Frankl, anlamın varlığını reddetmez ve kişinin o üst-anlamın bilinmez doğasını kavrayamayacağını kabul etmesi gerektiğini belirtir (Devoe, 2012). Bir başka deyişle, tüm anlamların arkasında nihai bir üst-anlam vardır fakat bu anlam aklın sınırlarını aşar.

Frankl, modern dünyadaki en büyük sorunlardan birinin anlam yokluğu olduğunu belirtmiştir (1946/1984). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (2018, s. 22) adlı kitabında Frankl şu sözleri sarf eder: “Bugünün toplumunu ele alalım: Özünde her türlü ihtiyacı karşılar ama biri hariç: Anlam ihtiyacı! Hatta bunlardan bazılarının günümüz toplumu tarafından yaratıldığını söyleyebiliriz ama anlam ihtiyacı doyumsuz kalır, hem de onca zenginliğimizin ortasında ve bu zenginliğe rağmen.” Frankl, anlam ihtiyacına yaptığı vurgunun yanı sıra optimist bir şekilde anlamların hayatta hiçbir zaman eksik olmadığını da belirtir. Ona göre anlamlar eşsiz olmakla birlikte hayatta daima vardır ve değişim içerisinde (Frankl, 2018). Aynı zamanda önemli olan yaşamın taşıdığı genel anlam değil, fakat kişinin içinde bulunduğu süreçte sahip olduğu özel yaşam anlamıdır (Frankl, 1946/1984).

Frankl (1946/1984), kendi kuramında yaşamda anlamın yaratılmasının değil, fakat yalnızca keşfedilmesinin gerektiğini söylemiştir. Bu keşif ise kişinin kendi içinde olmaktan çok dış dünyada gerçekleşir ve bu durum “öz-aşkınlık” (self-transcendence) olarak adlandırılmıştır. Radikal bir şekilde Frankl, nihayetinde insanın, yaşamın anlamının ne olduğunu sormaması gerektiğini belirtmiştir. Çünkü ona göre insan aslında sorgulanan taraftır ve soruyu soran taraf ise yaşamın kendisidir. Frankl, kişinin bunu fark edip kendi yaşamının sorumluluğunu alarak bu sorguya cevap vermesi gerektiğini dile getirmiştir. Kişi yaşayarak ve keşfederek yaşamında anlamı tecrübe eder.

Elbette yaşamda anlamın kişiye özgü oluşu, etik bir sorunu da beraberinde getirmektedir. Örneğin Hitler’in kendi davası uğruna ettiği mücadeleyle yaşamında anlam bulması “öz-aşkınlık” başlığı altında tolere edilebilecek bir olay mıdır? Frankl, bu noktada anlamın yaratılıyor oluşundan çok, keşfediliyor oluşuna vurgu yapmıştır. Keşif olgusuyla anlam kavramına bir açıdan nesnellik kazandırmaya çalışan Frankl, anlamın keşfinde kişinin kendisini aşan değerlerin de (values) yer alması gerektiğini belirtmiştir. Anamlı bir yaşam, kendini zamandan ve mekandan bağımsız olarak ortaya koymuş olan değerlerden bağımsız olarak düşünülemez (Wong, 2014). Anamlı bir hayata doğru giden bu değer yolları ise üçe ayrılır: yaratıcı (creative), deneyimsel (experiential) ve tutumsal (attitudinal) değerler (Devoe, 2012). Bahsi geçen değer kavramı Logoterapi literatüründe kullanılmakla birlikte, bu üç anlam kaynağına aynı zamanda bir niyet de atfetmesi yönüyle önemlidir. Nitekim bu üç anlam yolu, kişiyi yalnızca bu yolların anlamına ve değerine dair doğru bir niyete sahip olduğu sürece anamlı yaşama götürebilir. Bir başka deyişle, özellikle pozitif psikoloji yaklaşımından farklı olarak Frankl, anamlı yaşamın ve değerlerin kendi başına amaç olması gerektiğini savunmuştur. Amaç, kişisel başarı veya mutluluk olarak görüldükçe kişinin bu mutluluğuna sahip olması güçleşecektir. Daha doyurucu bir yaşam için, kişi anlama yönelmelidir. Bu tutum, literatürde anlam odaklı zihin (meaning mindset) olarak tanımlanmıştır (Wong, 2014).

Bu üç yoldan ilki olan yaratıcı değerler, kişinin toplum veya bir başkası uğruna bir şeyler ortaya koymasındır. Kişi burada kendisinin dışına çıkarak bir kişi veya kişilere hizmet eden bir şey yapar, ortaya koyar veya bir başka tabirle yaratır. Burada özellikle önemli olan nokta, bu değerlerin kişinin yapmayı sevdiği bir şeyi veya iyi olduğu bir şeyi yapmasından ibaret olmayışındır. Frankl, yaratıcı eylemdeki niyete vurgu yaparak kişinin sahip olduğu tüm becerileri, topluma katkı sağlamak amacıyla ortaya koymasının anamlı olacağını kastetmiştir (Wong, 2014).

Yaşamda anlamı keşfetmenin bir diğer yolu ise deneyimsel değerlerdir (Frankl, 1946/1984). Kişinin yaşantılarıyla iyiyi, doğruyu ve güzeli, doğayı ve kültürü ve özellikle de sevgiyle başka bir insanı deneyimlemesi, yaşamda anlam keşfinin bir başka şeklidir. Logoterapi, Frankl'ın insan anlayışıyla da paralel olarak sevgiyi, cinsellik içgüdüsünün bir illüzyonuna indirgemez. Nitekim Frankl (1946/1984), aslında cinselliğin sevginin bir yansıması olduğunu ve yalnızca bir sevme aracı olarak kullanılması durumunda makul olduğunu belirtmiştir. Sevgi, kişinin bir başkasını, karakterinin en ince detaylarıyla tanınması ve onun içerisinde var olan potansiyeli görmesidir. Sonuç olarak sevgi, seven kişinin yaşamına anlam katar.

Üçüncü yol olan tutumsal değerler, bireyin acı ve zorluk karşısında takındığı tutuma ilişkindir (Devoe, 2012). Frankl (1946/1984), acıyı anlam yolunda önemli bir araç olarak görmüştür. İnsanın içerisinde bulunduğu “deterministik” koşullara karşı takınacağı tutumda özgür olduğunu savunan Frankl, acının peşinden gitmek yerine onu olumlu bir şekilde kullanarak bir anlam yoluna dönüştürebilme ihtimaline vurgu yapmıştır. Kişi, çeşitli acı dönemler aracılığıyla acıyla cesur bir şekilde yüzleşebilir, ondan bazı dersler çıkarabilir veya hayatındaki amaçları tekrardan gözden geçirebilir (Wong, 2014).

Sonuç olarak, Frankl'ın kuramında özellikle üzerinde durulan noktaların anlam istenci, öz-aşkınlık ve anlam odaklı zihin olduğu görülmektedir. İnsan, doğası gereği içerisinde anlam istencini barındırır. Kendi yaşamında anlamı kendini aşarak ve anlamlılığı bir niyet ve bir son hedef olarak görerek tecrübe eder.

Ayrıca Frankl (2018), kendi insan ve anlam kuramının temelde bir olgudan çok bir inanç olduğunu kabul eder. Fakat bunu öne sürerken anlamın insan yaşamındaki yerini de döneminin çeşitli araştırmalarıyla destekler. Özellikle söz konusu psikoterapi ve psikolojik danışma olduğunda anlamın, uzmanın elindeki bir koz olduğunu belirtmiştir. Her nevroz anlamsızlıktan doğmaz fakat anlam, psikolojik iyileşme yolunda çok önemli bir katkı sahibidir. Frankl (1946/1984), Nietzsche'nin şu sözüne pek çok kez atıfta bulunmuştur: “Yaşamak için bir ‘neden’i olan kişi, her türlü ‘nasıl’a da katlanabilir”. Nitekim kişinin içinde bulunduğu psikolojik veya fizyolojik durumdan bağımsız olarak anlamın, kişinin yaşamına büyük bir olumlu katkı yaptığı ampirik olarak da ortaya konmuştur (Mascaro ve Rosen, 2005; Park vd., 2010; Steger, 2018; Wong, 1998).

2.2.2. Yalom'un Varoluşçu Anlam Yaklaşımı

Varoluşçu psikoterapi yaklaşımını benimsemiş olan psikiyatrist Irvin Yalom, 80'li yıllarda tanımladığı kuramında yaşamda anlam ve anlamsızlık kavramlarına büyük bir yer vermiştir. Varoluşçu geleneğin temellerinden yola çıkan Yalom, Freudyen ve Neo-Freudyen yaklaşımlardaki psikodinamikleri varoluşçu açıdan ele almıştır. Yalom (2018), insan psikolojisinin merkezinde yer alan asıl temel çatışmanın, bireyin varoluşun getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklandığını söylemiştir. Bu getiriler ise dört nihai kaygı şeklinde ifade edilmiştir. Kişi günlük işlerden kendini çektiğinde, kendiyle baş başa kaldığında veya bazı sınır deneyimler yaşadığında bu dört nihai kaygıyla yüzleşmek durumunda kalır (Yalom, 2018). Bu dört nihai kaygıya ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlıktır.

Yalom (2018), hayatta anlam ve amaç gibi terimler psikoterapide pek yer bulmasa da dört nihai kaygıdan biri olarak anlamsızlığın seanslarda üstü kapalı bir şekilde mevcut olduğunu dile getirmiştir. Jung ve Frankl gibi isimlerden de alıntı yapan Yalom, nevrozun temelini önemli bir kısmında anlamsızlığın bulunduğu konusunda diğer yazarlarla hemfikir görmektedir. Danışanlara yardım söz konusu olduğunda Yalom (2018), anlamsızlıkla sınıanmış ve güçlenmiş ruh sağlığı uzmanlarının kendi hizmetlerinde daha bilgili ve yaratıcı olabileceklerini ifade etmiştir.

İnsan yaşamındaki anlam sorununun temelinde Yalom'a (2018) göre iki birbiriyle bağdaşmaz önerme yatmaktadır. Bunlardan ilki insanın doğasıyla ilgilidir. İnsan doğası gereği anlam arar ve anlam, amaç, değer ve ideallerin yokluğu kişide yüksek oranda stres yaratmaktadır. Yalom (2018), insanlık olarak hepimizin kesinliğe, bir başka deyişle bizlere kılavuzluk edecek sağlam ideallere ihtiyacımızın olduğunu belirtmiştir. Bu anlamdaki bir kılavuzdan yoksun olmak kişiyi yaşamını sona erdirmeye kararına kadar götürebilir.

İkinci önermeyse insandan çok evrenle ilgilidir. Yalom'un (2018) dört nihai kaygıdan biri olan özgürlük kavramıyla da açıkladığı üzere insan kesinlik ararken, kesin olan tek şey kesinliğin yokluğudur. Burada varoluşçuluğun ve aynı zamanda Yalom'un ateist dünya görüşünden yola çıkarak öne sürdüğü nokta, her şeyin rastlantısal olduğu ve insanın kendi yaratımı dışında evrende başka bir anlam veya düzen olmadığıdır. Dolayısıyla yaşamda hiçbir mutlak kılavuz yoktur. Yalom evrene ilişkin bu anlamı *kozmetik anlam* olarak ifade etmiştir. Bahsi geçen bu iki bağdaşmaz önermeden doğan problemi Yalom (2018, s. 566) şu şekilde ifade etmiştir: "Anlama gereksinim duyan bir varlık, anlamı olmayan bir evrende nasıl anlam bulacaktır?"

Yalom (2018), evrendeki mutlak anlamı *kozmetik anlam* terimiyle açıklamıştır. Böyle bir anlamın olmayışından dolayı kişilerin çoğunlukla dini ve felsefi açıklamalara başvurur. Örneğin Tanrı'ya yaraşır bir yaşam sürmek veya mantıksal mükemmelliğe erişmiş bir insan olmak gibi amaçlar bu kozmik anlama yönelik cevaplardır. Yalom (2018), kozmik anlamın insanı son derece rahatlattığını ve detaylı bir kılavuz sunduğunu kabul eder fakat aydınlanma sonrası dönemdeki bilimsel ve şüpheci tutumla birlikte mutlak soyut sistemlerin kabul görmediğini belirtmiştir. Kozmik anlamdan yoksun birey, *kişisel anlam* yoluyla kendi anlamını yaratır. Çünkü insan neden yaşadığını es geçebilse de, nasıl yaşaması gerektiği konusunu ertelemesi kolay değildir. Bu bağlamda Yalom (2018), kişisel anlam bulmaya yönelik önerilerini şu başlıklar altında sunmuştur:

- a) *Özgecilik*: Başkalarına hizmet etmek, hayır işlerinde yer almak ve gelecek nesillere daha iyi bir dünya bırakmak insan yaşamındaki önemli anlam kaynaklarıdır. Bu noktada Yalom, kendi kariyerinden de yola çıkarak psikoterapi veya diğer yardım mesleklerini de anlam kaynaklarına örnek olarak vermiştir.
- b) *Kendini Bir Davaya Adamak*: Aile, devlet, politika, din, komünizm veya faşizm gibi çeşitli ideolojiler veya bilim gibi gayeler yaşama anlam katan diğer önemli kaynaklardır. Bu gayelerin insan yaşamına anlam katması noktasında önemli olan, kişinin kendinden uzaklaşıp daha büyük bir tasarıya katılmasıdır. Bir başka deyişle, insan iş birliğiyle kendinden daha büyük bir şeyin parçası olmalıdır. Görülebileceği üzere kendini bir davaya adanmak, özgecilik kavramıyla da örtüşen niteliklere sahiptir. Ayrıca Frankl gibi isimler tarafından vurgulanan “öz-aşkınlık” kavramıyla anlam arasındaki ilişki burada da göze çarpmaktadır.
- c) *Yaratıcılık*: Özgeciliği de kapsayan bir şekilde kişinin kendisine ve insanlığa güzellik duygusunu uyandıracak yeni bir şey sunması, anlamsızlığa karşı güçlü bir mücadele yöntemidir. Sanata, bilime, öğretmeye, yemek pişirmeye veya hatta muhasebeciliğe karşı yaratıcı bir yaklaşım benimsemek, yaşama değer katar.
- d) *Kendini Gerçekleştirme*: Yalom, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramını (1943) temel alarak bir başka kişisel anlam kaynağının, insanın kendisini kendi içindeki potansiyeli gerçekleştirmeye adanması olduğunu belirtmiştir. Hiyerarşik bir şekilde sıralanmış temel ihtiyaçlar arasında kendini gerçekleştirme en üst sırada yer alır. Temeldeki fizyolojik ihtiyaçlar ve sonrasındaki sevgi, ait olma ve özsaygı gibi daha yüksek gereksinimlerin tamamlanmasıyla birlikte kişi kendini gerçekleştirmeye yönelir. Bu noktadaki gereksinimler ise bilgi, içgörü, bütünlük, güzellik, yaratıcılık ve benzeri gereksinimlerdir. Kendini gerçekleştirme süreci Maslow'a göre insan

organizmasının bizzat içindedir ve kişi, toplumun herhangi bir yardımı olmaksızın bunu gerçekleştirebilir.

- e) *Hedonist Çözüm*: Hedonizm noktasında amaç, hayatı doyasıya yaşamaktır. Ahlaki yönden eksik bulunması sebebiyle sıklıkla eleştirilmiş bir felsefe olsa da Yalom (2018, s. 585), hedonizme ilişkin şunu söyler: “Hedonist değerlendirme çerçevesini yenmek güçtür, çünkü esnektir ve diğer anlam şemalarının birçoğunu cömert sınırlarının içine alabilir.” Hedonist çözüm ile kişi hayatın mucizeliğini anımsar, kendini hayatın doğal ritmine bırakır ve hayatta haz arar.

2.2.3. Reker ve Wong’un Kişisel Anlam Kuramı (The Theory of Personal Meaning)

Yaşamda anlam kavramını birbirinden ayrı çeşitli boyutlarla ele alan Reker ve Wong (1988), literatürdeki klasik üç kısım görüşünü (trichotomy of meaning) öne sürmüşlerdir. Anlamın çok boyutlu bir yapı olduğunu ifade eden kuramcılar, kişisel anlamın *bilişsel*, *motivasyonel* ve *duygusal* olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir.

Bilişsel boyut, bireyin yaşantılarını anlamlandırmasıyla ilgilidir. Burada dünya görüşü kavramı devreye girer ve her birey “İnsan varoluşunun nihai bir amacı var mı?” ve benzeri varoluşsal sorunları açığa kavuşturabilmek için bir inanç sistemi geliştirmek zorundadır. Reker ve Wong (1988), bu bileşenin yalnızca Yalom’un (2018) “kozmik anlam” kavramını değil, fakat yaşamdaki her bir olayın anlamını da içerdiğini belirtmiştir. Bir başka deyişle bilişsel boyut, yalnızca yaşamın genel anlamına bir cevap bulma yönündeki bilişsel çabaya karşılık gelmez. Birey her bir yaşantıyı, ilişkiyi, değeri ve amacı anlamlandırır ve yorumlar.

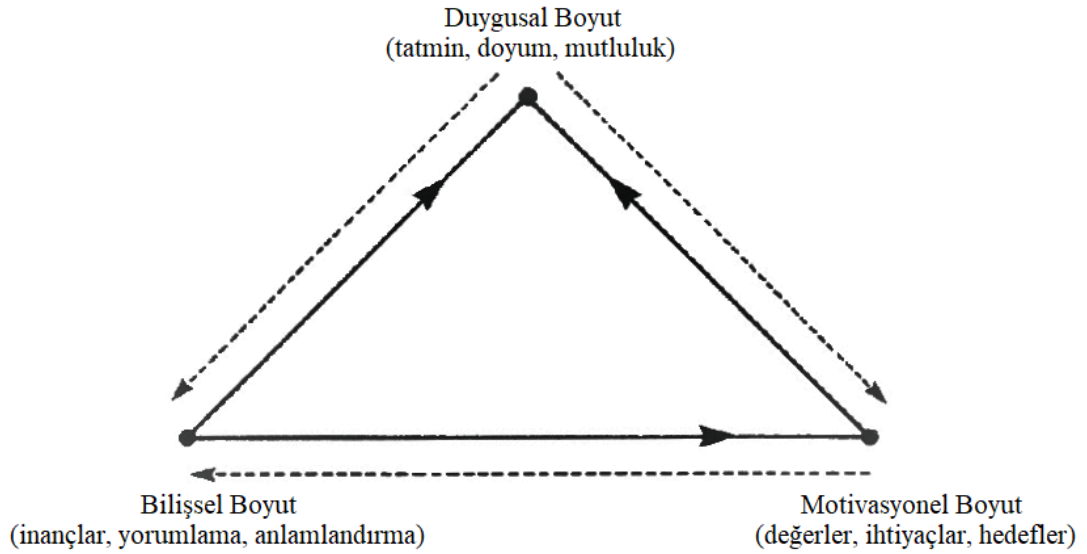
Motivasyonel boyut ise ihtiyaçlarımız, inançlarımız ve toplum tarafından şekillenen fakat kişisel olarak belirlenen değerler sistemimizdir. Değerler sistemi ve hedefler, motivasyonel boyut içerisinde vurgulanan başlıca kavramlardır. Kişiler kendi hayatlarında belirli değerler bütünü oluşturur ve bu değerler de hayatta hangi hedeflerin olacağını ve bu yolda nelerin yapılacağını belirler. Kişinin yaşamına anlam katan da bu hedeflerin peşinde yaşamak ve onlara ulaşmaktır (Reker ve Wong, 1988). Bireylerin yaşam yolundaki engel ve gerilemelere rağmen bu yolda ilerlemeye devam etmesi, değer ve hedeflerinin onlara kişisel olarak anlam katmasından dolayıdır.

Motivasyonel boyut içerisinde aynı zamanda motivasyonel ihtiyaçlar da vurgulanmaktadır. Reker ve Wong (1988), Frankl ile benzer şekilde bireyin kendi yaşamında anlam bulma motivasyonunun bizzat doğasındaki ihtiyaçtan doğduğunu savunmuştur.

Aranmakta olan bu anlamın keşfedilmesinde ise değerler rol oynar. Çünkü inançlar gibi değerler de kişiye bir rehber oluşturur. Dolayısıyla değerler, hedef ve amaçları belirlediği için anlam kaynakları değerlerden ayrı olarak ele alınamaz.

Üçüncü ve son boyut ise duygusal boyuttur. Reker ve Wong (1988), mutluluk peşinde koşmanın yaşama anlam katmayacağını onaylamanın yanında, kişisel anlama sahip olmanın her zaman beraberinde içsel doygunluğun verdiği bir mutluluk duygusunu da getirmesi gerektiğini söylemiştir.

Özetle, kişisel anlam bir düzen ve uyumun idrakinde olma, varoluşta bir amaç görme, değer taşıyan hedeflerin peşinden gitme ve dolayısıyla içsel bir doygunluk ve mutluluk yaşama olarak tanımlanabilir. Bu tanım doğrultusunda yaşamda anlam, üç farklı bileşenin birleşimi olarak kavramsallaştırılmıştır (Reker ve Wong, 1988). Kuramcılar, yaşamın nihayetinde bir anlama sahip olduğunu değil, “anamlar içerdiğini” ifade eder. Anamlar ile kastedilense bireyin yaşamındaki bir dizi aktivite, çaba ve hedeflerdir.



Şekil 1. Kişisel anlamın yapısı. Kalın oklar etkiyi gösterirken, kesikli oklar geri etkiyi göstermektedir (Reker ve Wong, 1988).

2.2.4. Baumeister'in Dört İhtiyaç Modeli (Four Needs for Meaning)

Bir sosyal psikolog olan Roy Baumeister, Frankl ile benzer şekilde anlamın motivasyonel bir kökeni olduğunu ileri sürmüştür. Fakat Baumeister'in modeli, yaşamda anlamı ihtiyaçlar açısından ve evrimsel bir bakış açısıyla ele alması yönüyle Frankl'ın

kuramından son derece farklılaşmaktadır (Baumeister, 2005). Öyle ki bu model, herhangi bir üst-anlam veya spiritüel insan varsayımı içermez. İnsanın anlam arayışı, doğasının bir parçasıdır ve bu arayış bir anlamda belli ihtiyaçların doyurulması aracılığıyla giderilir (Steger, 2018).

Yaşamda anlam veya yaşamın anlamı, isim itibariyle tek bir kaynağa vurgu yapıyor olsa da, yaşamda tek bir anlamın olmadığı ve insanların anlamı çoklu kaynaklarda bulduğu tartışılmıştır (Lambert, Baumeister, Stillman ve Finchman, 2012). Baumeister (1991), din, aşk, iş, kültür ve intihar gibi çeşitli birçok konudaki ampirik bulgulardan yola çıkarak kişinin yaşamında tecrübe ettiği anlamın dört anlam ihtiyacı tarafından şekillendiğini belirtmiştir. Kişiyi arayışa iten unsur bu temel ihtiyaçların karşılanmamış olmasıyken, kişinin yaşamındaki anlamın varlığı da bu dört ihtiyacın karşılandığını gösterir.

İlk temel anlam ihtiyacı *amaçtır* (purpose). İnsanlar, yaşamlarının bir amacı olmasını isterler. Buradaki hayati nokta, kişinin yapmakta olduğu şeyleri geleceğe yönelik bir maksat ile yapmasıdır (Baumeister, 1991). Kişi belki amacına hiçbir zaman ulaşamaz (örn. savaşta hayatını kaybeden bir asker), fakat davranışın amacını koruması, o davranışın sürdürülmesine yardımcı olur ve dolayısıyla varoluşa anlam katar.

Baumeister (1991), amacı bir anlam ihtiyacı olarak üç adımda incelemiştir. İlk adımda kişi bir hedefi hayalinde canlandırır veya bir hedef kavramsallaştırmasına gider. İkinci aşamada kişi, onu bu hedefe ulaştırabilecek olası davranış yollarını analiz eder. Son olarak ise kişi hedefe ulaşma yolunda kararlar verir.

Uzun vadeli hedefler bu noktada kişiye büyük bir yön duygusu sağlar ve bu uzun vadeli hedeflerden aynı zamanda bir dizi kısa dönem hedef de elde edilmelidir (Baumeister (1991). Bir başka deyişle, kişi belirli bir uzun vadeli hedefe hizmet eden çeşitli kısa vadeli hedefler geliştirmelidir. Aksi takdirde tam bir amacı olmayan kısa vadeli hedefler, kişiyi yaşamda bir şeylerin eksik olduğu hissine itebilir. Nitekim kişi uzun vadeli bir hedeften yoksun olarak kısa vadeli hedefler edinebilse de, bu onun hayatını anlamlı bir hale getirmeyecektir (Baumeister, 1991).

İkinci ihtiyaç ise *etkililiktir* (efficacy). İnsanlar, olaylar üzerinde bir etki ve kontrol sahibi olduklarına inanmak isterler. Anlamlı bir hayat, yalnızca amaç içeren bir hayattan çok daha fazlasıdır. Kişi aynı zamanda halihazırdaki hedeflerine ulaşabilme yolunda kendini yeterli görebilmelidir. Kısacası kişi bir fark yaratabildiğine, buna gücünün ve kapasitesinin yettiğine inanmalıdır (Baumeister, 1991).

Yaşamda anlam yolundaki üçüncü ihtiyaç ise *değerler*dir (values). Buradaki değer kavramıyla kastedilen unsur, bireyin kendi gözünde eylemlerinin pozitif bir değere sahip olmasıdır. Bir başka şekilde söylemek gerekirse, eylemler onu icra eden kişi tarafından ahlaki açıdan kabul görmeli, pozitif olarak gerekçelendirilebilmelidir (Stillman vd., 2009). Değer (value) kelimesi özellikle Türkçe dilinde önem kelimesini çağırırsa da, Baumeister kendi kuramında bu kelimeyi ahlaki açıdan geçerlilik, doğruluk olarak kullanmıştır. Ayrıca aynı kelime Logoterapi’de ve Baumeister’ın kuramında birbirinden farklı şekillerde kullanılmaktadır.

Baumeister (1991), bu ihtiyacı açıklarken insanın yalnızca şimdiki ve gelecekteki eylemlerini doğru olarak görmesini değil, aynı zamanda geçmiştekileri de bu şekilde değerlendirebilmesi gerektiğini söylemiştir. Baumeister, çeşitli antropolojik bulgularla ekonomik çıkar gibi şahsi çıkarların zaman zaman bu değer kavramını gölgede bıraktığını belirtmesine rağmen, insanın bu gibi şahsi çıkar durumlarında bile belli ahlaki gerekçeler aradığını vurgulamıştır. Özetle, dört anlam ihtiyacından biri olan değerler kavramı, insanın anlamlı bir yaşam için kendi yaşayış şeklini doğru bulması gerektiğini belirtir.

Son ihtiyaç ise *benlik değeri*dir (self-worth). Değerler (values) kavramıyla da ilişkili olan bu dördüncü ihtiyaç, kişinin istenilen, pozitif değerlere sahip olmasıyla birlikte kendini değerli görmesidir (Stillman vd., 2009). Baumeister (1991), değerler kavramının ahlaki vurgusundan farklı olarak benlik saygısını, kişinin başkalarıyla yaptığı kıyas sonucu kendisini çeşitli açılardan daha iyi görmesi olarak tanımlamıştır. Benlik değeri ve ahlaki değerlerin zaman zaman çatışkı içerisinde olabileceğini söyleyen Baumeister (1991), insanların bu çatışkıda çoğunlukla benlik değerini korumayı amaçladığını dile getirmiştir. Bu ihtiyacı tanımlarken benlik saygısı (self-esteem) kavramının kullanılmamasına rağmen, Baumeister’ın de içinde bulunduğu araştırmalarda benlik değeri değişkeni Rosenberg’in (1965) Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür (Lambert vd., 2012; Stillman vd., 2009). Dolayısıyla farklı kelime tercihleri olmasına rağmen benlik saygısı ve benlik değeri, birbirleriyle büyük oranda örtüşen kavramlar olarak görülebilir.

2.2.5. Steger’ın Yaşamda Anlam Kuramı

Steger (2018), anlamın diğer birçok zihinsel süreç ile benzer bir süreç olduğunu ve dış uyaranları anlamlandırmanın insana üstün bir rekabet avantajı kazandırdığını belirtilmiştir. Benzer yaklaşımı benimsemiş başka araştırmacılar, özümleme ve uyumsama terimlerini anlam terminolojisine dahil etmiştir. Bu iki kavram, insanların yaşamlarındaki durumsal anlamı (situational meaning) ve bütünsel anlamı (global meaning) entegre etmek için sürekli olarak

gösterdiği gayreti açıklamak için kullanılır. Örneğin, kişinin bir travma olayındaki durumsal anlamı, yaşamdaki genel anlama karşılık gelen bütünsel anlama göre yeniden şekillendirmesi özümseme olarak isimlendirilmiştir. Bunun tam tersi olarak bütünsel anlamın durumsal anlama göre yeniden gözden geçirilmesi ise uyumsamadır (Park, 2010).

İnsandaki bu bilgiyi işleme ve entegre etme kapasitesi yaşamda anlamda da kendisini göstermektedir. İnsanların anlam sistemi, güdülen büyük hedef ve amaçları kavrayıp tasarlayabilmelerine yardımcı olarak onları yaşamlarında amaç sahibi kılmaktadır (Steger, 2018).

Steger (2012), yaşamda anlam literatüründe ortaya çıkan önemli bir sorunun anlam ve amaç kavramlarının değişimli olarak kullanılmasından doğan karışıklık olduğunu ileri sürmüştür. Bilindiği üzere araştırmacılar bu iki kavramı zaman zaman iki ayrılmaz yapı olarak değerlendirebilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu noktadaki çeşitli fikir ve terminoloji farklılıklarının yanında, tüm bilim insanları anlam ve amacın denk olduğu görüşünde değildir. Steger tarafından da anlam, iki boyutu kapsayan üst bir kavram olarak görülmektedir (Steger vd., 2006; Steger, 2009).

İlk boyut, kişinin yaşamını, kendisini, dış dünyayı ve işleyişini anlamlandırabilme yeteneğine karşılık gelen kavrama (comprehension) boyutudur. Kavrama, esasen yaşama dair bir anlam yapısı veya çerçevesi oluşturan birbiriyle bağlantılı şemalar bütünüdür. İkinci boyut ise kişinin yaşamındaki bir veya birden fazla uzun dönem hedef ve arzuya karşılık gelen amaçtır (purpose). Bu hedef ve arzular, kişinin benliğiyle uyum içerisindedir ve ilgili aktivitelere yönelik kişiyi güdüler (Steger, Sheline, Merriman ve Kashdan, 2013).

Anlam ve amaç arasındaki ayrıma işaret eden Steger'ın yaşamda anlam literatürüne yaptığı en önemli katkıysa Yaşamda Anlam Ölçeğinin geliştirilmesi olarak değerlendirilebilir (Steger vd., 2006). Bu ölçekte yaşamda anlam, varlık ve arayış olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır. Varlık boyutu, kişinin yaşamındaki anlamın mevcut oluşunu ifade ederken, arayış boyutu yaşamda anlamın aranmasını ifade etmektedir. Mevcut ölçek, yaşamda anlam arayışının nicel bir şekilde ölçülebilmesine olanak sağlaması yönünden önemlidir.

Yaşamda anlamın aranmasının anlamsızlığa karşılık gelmesi, ilk bakışta mantıken yapılabilecek bir çıkarımdır. Nitekim artan yaşamda anlam arayışının, azalan yaşam doyumu ve artan anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Steger vd., 2006; Steger ve Kashdan, 2007). Fakat bu bulgulara rağmen, bu iki boyutun çok daha karmaşık yapıya sahip olduğu tartışılmıştır (Steger vd., 2008a). İki boyut arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak

anamlılığının ve yönünün çeşitli çalışma gruplarında farklılık göstermesi bunu ortaya koymaktadır (bkz. Demirbaş Çelik, 2016; Steger vd., 2008b). Varlık ve arayış boyutları arasında farklı ilişkilerin gözlemlenmesi, birden fazla anlam kaynağının var olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca araştırmacılar yaşamda anlam arayışının anlamın varlığıyla ilişkisinin değerlendirirken, bireyin yaklaşma ve kaçınma eğilimlerinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmiştir. Yaklaşma eğilimli (approach-oriented) bireylerde arayış ile varlık pozitif ilişkili olabileceken, kaçınma eğilimli (avoidance-oriented) bireylerde bu ilişkinin negatif olabileceği tartışılmıştır (Steger vd., 2008a). Bunun yanı sıra, anlam arayışı yalnızca anlam yokluğunda anlam bulmak amacıyla değil, var olan anlamı derinleştirmek amacıyla da olabilir (Steger vd., 2006).

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yaşamda anlam değişkeni ve bu değişkenle ilişkili olan farklı değişkenlere dair araştırmaların bulgularına yer verilmiştir. Bulgular, yurtdışı ve Türkiye’de yapılan araştırmalar olarak iki farklı başlık altında sunulmuştur. Yaşamda anlam üzerine yapılan çalışmaların ülkemizde sınırlı olması sebebiyle ağırlıklı olarak yurt dışındaki araştırmalardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

2.3.1. Yaşamda Anlam ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

ABD’nin Johns Hopkins Üniversitesinde araştırmacılar tarafından 48 farklı üniversitede 7948 öğrenciyle gerçekleştirilen anket çalışmasında üniversite öğrencilerine onlar için “en önemli” olanın ne olduğu sorulmuştur. Frankl (1946/1984) tarafından belirtildiği üzere bu soruya üniversite öğrencilerinin yalnızca %16’sı “çok para kazanmak” seçeneğiyle cevap verirken, öğrencilerin %78’i “yaşama dair bir amaç ve anlam bulmak” cevabını vermiştir.

Zika ve Chamberlain (1992), toplamda 188 anne ve 137 ileri yaştaki birey olmak üzere iki farklı grupta yaptıkları araştırmada yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaşamda anlamın ölçümünde üç farklı ölçeğin kullanıldığı araştırmada yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun hem pozitif bileşenlerinin (pozitif duygu ve yaşam doyumu) hem de negatif bileşenlerinin (negatif duygu ve psikolojik sıkıntı), yaşamda anlam ile korelasyonunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan analizlere bakıldığında yaşamda anlamın psikolojik iyi oluşun pozitif bileşenleriyle negatiflere kıyasla daha fazla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. İki farklı çalışma grubunda da benzer anlamlı

korelasyonların gözlemlenmesi sonucunda araştırmacılar yaşamda anlamın psikolojik iyi oluş açısından iki farklı yaş grubu için de önem arz ettiğini ifade etmişlerdir.

Benzer şekilde Debats (1996), yaş ortalamaları 23 olan Hollandalı 40 erkek ve 74 kadın ile yaptığı çalışmada yaşamda anlam ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşamda anlamın ölçümünde Life Regards Index (Battista ve Almond, 1973) kullanılırken, iyi oluşun ölçümünde The Happiness Index (Veenhoven, 1984), Hollandaca olarak Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Helbing, 1982) ve SCL-90-R Belirti Tarama Testi (Derogatis, 1977) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, yaşamda anlam için kullanılan ölçüm aracının alt ölçekleri ile iyi oluş alt ölçekleri arasında orta ve yüksek düzey arasında değişmekte olan istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar göstermiştir.

Steger ve Frazier (2005), lisans öğrencilerinden oluşan çoklu çalışma gruplarıyla yürüttükleri çalışmada yaşamda anlamın din ile iyi oluş arasındaki aracı rolünü ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçları yaşamda anlam ile iyi oluş arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişkiye işaret ederken, yaşamda anlamın aynı zamanda din ve iyi oluş arasındaki ilişkide de aracı rol oynadığını göstermiştir. Araştırmacılar, elde ettikleri bulgular ışığında dini inanç ve ibadetlerin bireylerin iyi oluşuna yaptığı katkılardan birinin de yaşama anlam kazandırmak olduğunu ifade etmiştir.

Ho, Cheung ve Cheung (2010), yaş ortalaması 15 olan 1807 Çinli ergenle gerçekleştirdikleri araştırmada yaşamda anlamın ve optimizmin, iyi oluş üzerinde oynadıkları rolü test etmişlerdir. Beş farklı alana özgü (aile, arkadaşlar, sağlık, okul ve benlik) iyi oluşun değerlendirildiği çalışmada araştırmacılar, yaşamda anlamın iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyarken, anksiyete, depresyon, yabancılaşma ve sosyal uyumsuzluk boyutlarının bulunduğu psikososyal problemlerle ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, bir başka bulgu da optimizm değişkeninin yaşamda anlam ile iyi oluş ve psikososyal problemler arasında aracı rol oynadığıdır. Araştırmacılar yaşamda anlama sahip olmanın, bireyde pozitif duygu durumu sağlayarak iyi oluşa götürdüğünü belirtmişlerdir.

Steger ve Kashdan (2007), Psikoloji eğitimine devam etmekte olan 359 öğrenciyle yaptıkları çalışmada Yaşamda Anlam Ölçeği (Steger vd., 2006) ve Yaşam Doyumu Ölçeğini (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) kullanarak bu iki değişken arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaklaşık bir yıl sonra aynı öğrencilere ölçeklerin e-posta üzerinden tekrar uygulanmasıyla araştırmacılar bu iki değişken arasındaki ilişkinin zamana karşı sabitliğini

incelemeyi hedeflemişlerdir. 13 aylık süre sonunda toplam 83 öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmadaki ilk ölçümlere bakıldığında yaşamda anlamın varlığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı olan orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Anlam arayışı ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. 13 ay sonrasında yaşamda anlamın varlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin düzeyi ilk ölçüme kıyasla görece daha düşük olarak tespit edilse de aradaki ilişki tekrar pozitif yönde ve anlamlı düzeydedir. Bu düşüş, araştırmacılar tarafından çeşitli metodolojik faktörlerle açıklanmıştır.

Pan, Wong, Jobert ve Chan (2008), Avustralya ve Hong Kong'da okumakta olan toplam 606 Çinli öğrenciyle yaptıkları çalışmada kültürel etkileşimle ilgili stres etkenlerinin ve yaşamda anlamın, yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini iki ülkedeki gruplar arasında karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Avustralya'daki Çinli öğrencilerde Hong Kong'da bulunan Çinli öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde stres gözlemlenirken, gruplar arası yaşam doyumunda anlamlı herhangi bir fark gözlemlenmemiştir. Buna ek olarak, yaşamda anlam, yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkiye sahipken, kültürel etkileşimle ilgili stres etkenlerinin negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlam değişkeninin, stres etkenleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ortaya konduğu bir başka çalışma ise Steger, Oishi ve Kesebir (2011) tarafından yapılmıştır. 122 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada Steger ve diğer. (2011), yaşamda anlamın varlığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki gözlemlenmiştir. Yaşamda anlam arayışı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise anlamlı düzeyde negatif yönde bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra araştırmada dikkate değer bir başka bulgu ise yaşamda anlamın varlığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlam arayışı değişkeni tarafından düzenlenmesidir. Anlamın varlığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, arayıştan bağımsız olarak pozitif yönde anlamlı düzeyde olmasına rağmen bu ilişki, aktif olarak anlam arayışı içerisinde olan bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle bu bulgu, düşük anlama sahip bireylerin arayışları yükseldikçe yaşam doyumlarının azaldığını göstermektedir.

Klefaras ve Psarra (2012), Yunan deniz donanmasında temel eğitim alan ve yaş ortalaması 25 olan 401 erkeğin yer aldığı araştırmalarında yaşamda anlam ile psikolojik iyi oluş ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma bulguları yüksek yaşamda anlama sahip bireylerin, düşük depresif belirtilere sahip olduklarını göstermiştir. Aynı zamanda yaşamda anlam ile genel psikolojik sağlık değişkeni arasında da beklendiği

üzere negatif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Yaşamda anlam ile negatif yönde ilişkili olarak bulunan genel psikolojik sağlık boyutları ise somatik semptomlar, anksiyete/uyku bozuklukları, sosyal işlevsizlik ve ağır depresyondur.

Mascaro ve Rosen (2005), 191 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada varoluşsal anlamın (existential meaning), umut ve depresyon semptomlarıyla olan ilişkisini ve bu değişkenler üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Anlam değişkeni araştırmada iki farklı şekilde incelenmiştir: katılımcıların kendi ifadeleriyle belirttikleri deneyimlenen açık anlam (explicit meaning) ve farklı yapılarla açıklanan örtük anlam (implicit meaning). İlk oturumda 329 öğrenciye sınıf ortamında ölçekler uygulanırken, iki ay sonrasında aynı öğrencilerin 191'ine tekrar ulaşılmıştır ve aynı ölçekler tekrar uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, açık ve örtük anlamın, azalan depresif semptom ve artan umut düzeyiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmadaki özgün bir başka bulgu ise anlamın, iki ay sonraki umut ve depresyon semptomlarındaki varyansın önemli bir kısmını istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığını göstermiştir. Sosyal istenirliğin ve beş faktör kişilik özelliklerinin de analizlere katıldığı bu çalışmada varoluşsal anlam, açıklanan varyansı, sosyal istenirliğin ve beş kişilik özelliğinin ötesinde anlamlı olarak yordamıştır. Bu bulgular ışığında araştırmacılar, varoluşçu kuramla paralel bir şekilde anlamın, bireylerin ruh sağlığına eşsiz bir katkı yaptığını ifade etmiştir.

Aynı araştırmacılar, 143 Psikoloji lisans bölümü öğrencisiyle yaptıkları çalışmada benzer şekilde anlam ve umut arasında pozitif, anlam ve depresyon arasındaysa negatif ilişki bulmuştur (Mascaro ve Rosen, 2006). Bu çalışmada anlam değişkeni kişisel anlam ve spiritüel anlam olarak iki farklı ölçekle ele alınmıştır ve araştırmanın amacı anlamın, depresyon, umut ve stres değişkenleri arasındaki düzenleyici rolünü incelemektir. Kişisel anlamın değil, fakat spiritüel anlamın, depresyon ve stres arasında düzenleyici role sahip olduğu gözlemlenmiştir. Düşük spiritüel anlama sahip katılımcılar için depresyon ve stres arasında güçlü bir ilişki bulunurken, yüksek spiritüel anlama sahip katılımcılarda bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmacılar tarafından bu bulgu, spiritüel anlamın öz-aşkınlık yönüyle ilişkilendirilmiştir. Bir başka ifadeyle bireyler, stres altında oldukları ve kontrolün kendilerine ait olmadığı durumlarda odaklarını kendilerini aşkın bir noktaya çevirerek zor durumlarda daha sağlıklı bir şekilde ayakta kalabilirler. Kişisel anlam için benzer bir etkileşim bulgusu elde edilemese de araştırmada kişisel anlamın spiritüel anlama kıyasla umut ve depresyon ölçümlerindeki varyansın daha büyük bir bölümünü açıkladığı bulunmuştur.

Steger ve diğer. (2006), Türkçeye de Demirbaş (2010) tarafından uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeğini geliştirdikleri çalışmada ölçeğin çeşitli yapılarla olan ilişkisini değerlendirmişlerdir. Üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular, yaşamlarında anlam gören katılımcıların daha az depresif olduğu, yaşamlarından daha fazla memnuniyet duydukları, daha fazla özgüven ve optimizme sahip oldukları ve son olarak da daha fazla pozitif duygu tecrübe ettiklerini göstermiştir. Dahası, yaşamlarında anlam tecrübe eden katılımcıların dini aktivitelerde daha fazla bulunduğu ortaya konmuştur. Yaşamda anlam arayışı alt boyutuna bakıldığında ise, bu boyutun anlamın varlığından ayrı bir boyut olarak ele alınması gerektiği vurgulanmıştır. Yaşamda anlam arayışı ile anlamın varlığı, yaşam doyumu ve öz-saygı arasında düşük düzeyde negatif korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu bulgular, anlam arayışının anlamın yokluğuna karşılık geldiği fikrini destekler nitelikte olmamaları sebebiyle önemlidir. Araştırmacılar, bu gözlemlerini arayışın yalnızca yıkıcı olaylar karşısında anlam bulabilmek sebebiyle değil, fakat aynı zamanda mevcut anlamı zenginleştirmek amacıyla da olabileceğini tartışmışlardır.

Yaşamda anlam, aynı zamanda başa çıkma becerilerinin çalışıldığı bazı araştırmalarda da ilişkili değişken olarak yer almaktadır. Örneğin Robak ve Griffin (2000), 118 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada yaşamda anlam, mutluluk, ölüm kaynaklı depresyon ve yas değişkenlerini incelemişlerdir. Araştırmada aynı zamanda yakın zamanda kaybedilen bir yakına ve ölümüne dair spesifik soruların yer aldığı bir anket de yer almıştır. Elde edilen bulgular, yaşamda anlamın mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğunu, ölüm kaynaklı depresyonla ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmadaki diğer bulgular doğrultusunda yaşamda anlam sahibi olan katılımcıların, kayıp durumunda daha iyi bir başa çıkma süreci geçirebileceği görülmüştür.

Benzer şekilde Park, Malone, Suresh, Bliss ve Rosen (2007), ABD’de kalp yetmezliği olan hastalarla yürüttükleri araştırmada altı aylık bir süre zarfında belirli başa çıkma stratejilerinin yaşamda anlam ile ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın bir başka amacıysa yaşamda anlamın, başa çıkmanın sağlığa bağlı yaşam kalitesi (health-related quality of life) üzerindeki etkisinde herhangi bir aracı rol oynayıp oynamadığını tespit etmektir. Neredeyse tamamını erkeklerin oluşturduğu ve yaş ortalaması 66 olan 202 hasta, rutin muayeneleri sırasında yaşamda anlam, başa çıkma ve sağlığa bağlı yaşam kalitesine dair ölçekleri doldurmuşlardır. Bu uygulama ise altı ay sonrasında tekrardan ulaşılan 155 hasta ile aynı araçlar kullanılarak tekrarlanmıştır. Araştırma sonunda özellikle kabul/olumlu yorumlama ve dinsel başa çıkma stratejilerinin yaşamda anlam ile ve hatta altı aylık süre

zarfında artan yaşamda anlam ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlamın, sağlığa bağlı yaşam kalitesinin hem fiziksel hem de zihinsel bileşenleriyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Fakat bulgulara bakıldığında başa çıkmanın yaşam kalitesiyle olan ilişkisiyse zayıftır ve başa çıkmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde yaşamda anlamın herhangi bir aracı rolü bulunmamıştır. Buna rağmen yaşamda anlam ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, yaşamda anlamın kronik ve hayati risk içeren hastalık durumlarındaki önemini ortaya koymaktadır.

Kronik hastalığa sahip katılımcılarla gerçekleştirilen bir başka çalışmada araştırmacılar, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutlarını ve bu iki boyutun hastaların iyi oluşlarıyla ilişkisini araştırmışlardır (Dezutter vd., 2013). Yaş ortalaması 50 olan 481 kronik hastayla yaptıkları incelemelerde anlamın varlığı, yüksek düzey iyi oluş (yaşam doyumu, optimizm ve kabul) ile ilişkili bulunurken, anlamın yokluğu düşük düzey iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak, araştırmacılar varlık ve arayış boyutları arasındaki ilişkiye dair aydınlatıcı bulgular ortaya koymuştur. Araştırmada yaşamda anlam arayışını daha iyi anlayabilmek amacıyla arayış, şu iki profili baz alarak incelenmiştir: *düşük anlam-yüksek arayış* ve *düşük anlam-düşük arayış*. Bulgular, düşük anlama ve yüksek arayışa sahip katılımcılarda düşük düzey iyi oluşu ortaya koyarken, düşük anlam ve düşük arayışa sahip katılımcılarda diğer profile kıyasla daha yüksek iyi oluş gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, bir önceki araştırmayla paralel şekilde yaşamda anlamın fiziksel hastalık durumlarındaki önemini ortaya koymanın yanı sıra, anlam arayışına dair uyumlu ve uyumsuz arayış ayrımının önemini ortaya koymuştur. Bir başka deyişle, söz konusu iyi oluş olduğunda yaşamda anlam arayışının düzeyinden ziyade bu arayışın niteliğinin önem kazandığı görülmektedir.

Mevcut bulguların yanı sıra yaşamda anlam, yurt dışında gerçekleştirilmiş nicel araştırmalarda çeşitli birçok kavramla da ilişkili olarak bulunmuştur. Bunlara örnek olarak kendini gerçekleştirme (Phillips, Watkins ve Noll, 1974), öz-saygı (Ryff, 1989), öz-değer (O’Conner ve Vallerand, 1998), iş doyumu (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000), akademik uyum (Kiang ve Fuligni, 2010), intihar (Edwards ve Holden, 2001; Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk ve Wells, 2007), uyuşturucu (Addad ve Himi, 2008; Brassai vd., 2011), sigara (Konkoly Thege, Bachner., Martos ve Kushnir, 2009) ve alkol kullanımı (Palfai, Ralston ve Wright, 2011) ile uyumsuz mükemmeliyetçilik (To, 2016) verilebilir.

Araştırmalardan elde edilen farklı nitelikte bulgular da mevcuttur. Değişken ilişkilerine dair ölçümlerle sağlanan bulguların yanı sıra bireylerin anlam kaynaklarına ilişkin araştırmalar da literatürde göze çarpmaktadır.

Anlam kaynaklarına ilişkin yaptığı çalışmada Prager (1996), yaş aralığı 18-91 olan 461 Avustralyalı katılımcının yaşamlarındaki en önemli ve en az önemli anlam kaynaklarının ne olduğunu araştırmıştır. Avustralyalı katılımcılardan elde edilen veriler, öncesindeki bir araştırmada Kanadalı bir örneklemden elde edilen verilerle karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalı bulgular, anlam kaynaklarının her iki grupta da benzerlik gösterdiği ortaya koymuştur. Buna ek olarak, 16 anlam kaynağından yalnızca 5 tanesinin yaş grubu bazında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Her iki grup için yaştan bağımsız olarak ortaya çıkan en önemli anlam kaynakları kişisel ilişkiler, ihtiyaçların karşılanması ve değer ve ideallerin korunması olarak bulunmuştur. Yine her iki grup için yaştan bağımsız olarak en az önemli anlam kaynağının dini aktiviteler olarak bulunması dikkate değer bir başka bulgudur.

O'Connor ve Chamberlain (1996), Yeni Zelanda'da 40-50 yaş aralığındaki 38 katılımcıyla yaptıkları çalışmada anlam kaynaklarını nitel yöntemlerle incelemişlerdir. 38 katılımcıdan elde edilen yanıtlar, toplamda 222 anlam kaynağı ortaya çıkarmış ve bu yaşamda anlam kaynakları altı kategoride toplanmıştır. Bu altı kategori bulguların frekans yüzdeleriyle birlikte şunlardır: insan ilişkileri (%100), yaratıcılık (%74), kişisel gelişim (%71), doğayla irtibat (%53), din ve maneviyat (%45) ile toplum ve devlet (%29). Aynı zamanda araştırmacılar, anlam kaynaklarının her birini daha öncesinde Reker ve Wong (1988) tarafından kavramsallaştırılan motivasyonel, zihinsel ve duygusal bileşenlerini temel alarak incelemişlerdir. Anlam kaynaklarının bu üç bileşenden hangilerini içerdiği konusunda kodlayıcılar arası uyumun mükemmel olduğu görülmüştür (Cohen'in kappa katsayısı = 1.00). Değerlendirmeler sonucunda neredeyse tüm anlam kaynaklarının bu üç bileşeni de barındırdığı bulunmuştur. Bulgular doğrultusunda araştırmacılar, motivasyonel, zihinsel ve duygusal yönleri barındırmayan herhangi bir yaşantı ve deneyimin, son derece kısıtlı bir anlam kaynağı oluşturacağını ifade etmişlerdir.

İsrail'de gerçekleştirilen bir başka çalışmada Bar-Tur, Savaya ve Prager (2001), İsrail'deki Yahudi ve Arap 362 katılımcının anlam kaynaklarını incelemişlerdir. Katılımcılar, araştırmacılar tarafından potansiyel anlam kaynaklarına yönelik geliştirilen 41 maddelik formdaki maddeleri 1'den (önemli değil) 5'e (çok önemli) kadar olmak üzere değerlendirmişlerdir. Anlam kaynakları toplam 11 kategoride toplanırken, araştırmacılar analizler sonucu bir de toplam anlam skoru elde etmişlerdir. Her bir anlam kategorisi cinsiyet, yaş ve etnik köken bazında karşılaştırmaya tabii tutulmuştur. Anlam kaynaklarının iki grup arasında da farklılaştığı gözlemlenirken, anlam kategorileri için yaş ve cinsiyete göre farklı sonuçlar elde edilmiştir. Her iki grup için de en yüksek öneme sahip üç kategoriye bakıldığında

bunların sırasıyla aile ilişkileri, huzura sahip olma ve eş ile iyi bir ilişki olduğu görülmüştür. Aile ilişkileri, her iki grubun genç yetişkinleri için benzer öneme sahip olarak bulunurken, ileri yaştaki Araplar için görece daha az önemli bulunmuştur. Huzura sahip olma, benzer şekilde her grup tarafından yüksek öneme sahipken, özellikle ileri yaştaki Yahudiler için daha önemlidir. Eş ile iyi bir ilişki başlığına bakıldığında ise, bu kategorinin her yaş, cinsiyet ve etnik grup için son derece önemli olduğu görülürken, ileri yaştaki Arap ve Yahudi kadınlar için genç kuşağa kıyasla daha az önemli olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadaki katılımcılar tarafından en az öneme sahip anlam kaynağıysa hayvanlarla olmak olarak ifade edilmiştir. Mevcut diğer kategorik karşılaştırmalar ışığında elde edilen bulgular, yaşamdaki anlam kaynaklarında yaş, cinsiyet, etnik köken ve dolaylı olarak da kültürel açılardan hem benzerliklerin hem de farklılıkların olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşamda anlama ilişkin bir başka nitel çalışma, Bhattacharya (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hindistan'daki bir üniversitede 23-28 yaş aralığında kariyerlerine başlamak üzere olan 5 kadın ve 5 erkekle gerçekleştirilen çalışmada yaşamda anlam ve öznel iyi oluş kavramlarına odaklanılmıştır. Öz-bildirim yöntemiyle yaşamda anlama dair elde edilen bulgulara ortaya çıkan temalar; benlik değeri ve öz-yeterlilik, hedeflerin gerçekleştirilmesi, kişisel gelişim, geçmiş yaşantılar, Hint felsefesine olan inanç, bağımsızlık, yaşamın kendi başına içsel bir anlam taşıması, huzura sahip olma, umut, anlamın kişisel seçimle yaratılması ve ufak detaylarda anlam bulmaktır. Buna ek olarak, anlamsızlık temalarının da tespit edildiği araştırmada ortaya çıkan diğer temalar ise yaşamda anlamsızlığa sürükleyen iniş ve çıkışlar, geleceğe dair belirsizlik ve ilişki kaybıdır.

Hill ve diğerleri (2013), 10 üniversite öğrencisiyle yaptıkları nitel çalışmada katılımcıların temel anlam kaynaklarının ilişkiler, yardımseverlik, kariyer, kişisel gelişim, mutluluk arayışı ve din olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcılar, yaşamdaki anlamın kişiye ve zamana göre değiştiğini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda katılımcılar hem ailelerinin hem de kendi hayatlarını değiştiren deneyimlerinin onları anlam konusundaki düşüncelerinde değişikliğe ittiğini belirtmişlerdir. Yine aynı araştırmacının önderliğinde gerçekleştirilen bir başka nitel çalışma, yaş ortalaması 30 olan 10 psikolojik danışmanlık doktora öğrencisiyle yapılmıştır (Hill vd., 2014). Katılımcılar, yaşamda anlamı amaç ve hedefler olarak tanımlamışlardır. Kişisel olarak bu bireyler, yaşamlarına anlam katan öğelerin ilişkiler, kişisel gelişim ve din ve maneviyat olduğunu belirtmişlerdir. Profesyonel bağlamdaki değerlendirmelerde ise katılımcılar, psikoterapi hizmeti vermenin, araştırma yapmanın ve öğretmenliğin yaşamlarına anlam kattığını ifade etmişlerdir.

2.3.2. Yaşamda Anlam ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde yaşamda anlam konusu üzerine yapılan çalışmalar yurtdışına kıyasla kısıtlı olsa da konuyla ilgili kavramın önemini ortaya koyar nitelikte olan benzer bulgulara erişildiği görülebilmektedir.

Bahadır (1999) tarafından gerçekleştirilen doktora çalışmasında hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din başlıkları incelenmiştir. Araştırma verileri, yaklaşık dörtte üçünü 25-45 yaş aralığındaki katılımcıların oluşturduğu 634 üniversite personelinde elde edilmiştir. Katılımcılara araştırmacı tarafından yöneltilen “Hayatta en büyük arzunuz ve hedefiniz aşağıda sıralanan tercihlerden hangisine uygundur?” sorusuna katılımcıların %90.2’si “anamlı, huzurlu, amaç ve hedefleri olan bir hayat” seçeneğini işaretlemiştir.

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde eğitimine devam eden 268 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada Demirbaş Çelik (2016), yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleriyle (anlamın varlığı boyutu) yaşam amaçları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya çıkarmıştır. Bir başka bulgu ise yaşamda anlam arayışı alt boyutu ile yaşam amaçları arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, yaşamda anlam kuramlarındaki amaç ve hedef vurgusuyla paralel niteliktedir.

Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel (2012), yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 232 üniversite öğrencisinden veri toplamışlardır. Bulgular yaşamda anlamın varlığının ve anlam arayışının, öznel iyi oluşu istatistiksel anlamlı derecede yordadığını ortaya koymuştur. Yapılan çoklu regresyon analizinde elde sonuçlar, öznel iyi oluştaki varyansın %34’ünün yaşamda anlam tarafından açıklandığını göstermiştir. Yaşamda anlamın varlığının öznel iyi oluşa pozitif bir katkı yaptığı bulunurken, anlam arayışının negatif bir katkıya sahip olduğu bulunmuştur.

Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolünü inceleyen bir başka çalışmada araştırmacılar benzer bulgular elde etmiştir (Şahin vd., 2012). 285 öğrenciden oluşan çalışma grubuna öznel iyi oluş, umut ve yaşamda anlam ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, umudun ve yaşamda anlamın iki alt boyutunun, öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutu, öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, yaşamda anlam arayışı öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Yıkılmaz ve Demir Gdl (2015), 509 niversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada algılanan sosyoekonomik düzey bazında yaşam doyumunu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmanın bir başka amacı da yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin, yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığının değerlendirilmesidir. Bulgular, kendilerini sosyoekonomik düzey açısından düşük olarak algılayanların yaşamda sahip olduğu anlamın, kendilerini orta düzeyde bulanların yaşam anlamına kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı gözlemlenmiştir.

Eryılmaz (2014) tarafından yaşları 20-24 aralığında değişen 108 erkek ile yürütülen çalışmada madde bağımlılığı olan ve olmayan katılımcılar, yaşama anlam yükleme ve yaşam amaçları belirleme açılarından karşılaştırılmıştır. Araştırmadaki katılımcıların 56'si madde bağımlısıyken, 52'si madde bağımlısı değildir ve araştırmada hem nitel hem de nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda madde bağımlılığı olmayan bireylerin, olanlara kıyasla daha fazla yaşam amacına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca madde bağımlılığı olmayan bireylerin, kendi yaşamlarına çok geniş bir çerçeveden anlamlar yükledikleri grlmştir.

Soylu (2016), meme kanseri tanısı almış orta yetişkinlikteki kadınlarda benlik sayėısı, yaşamda anlam ve psikososyal uyum arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada yaşamda anlamı yordayan faktörlerin yanı sıra benlik sayėısı ile psikososyal uyum arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracı rolünü incelenmiştir. 40-65 yaş arasındaki 127 kadın katılımcıdan elde edilen verilerin sonucunda yaşamda anlamı pozitif olarak yordayan faktörlerin sırasıyla sosyal destek, yaş, tanı süresi ve algılanan gelir düzeyi olduğu grlmştir. Yaşamda anlam arayışı alt boyutu için ise sosyal destek, yaş ve tanı süresinin negatif yönde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlerin hepsi birlikte yaşamda anlam puanındaki toplam varyansın %29'unu açıklarken; anlam arayışı toplam varyansının %34'n açıklamaktadır. Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise yaşamda anlamın benlik sayėısı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkide kısmi bir aracı role sahip olduğudur.

Baş, Hamarta ve Köksal (2014), yapmış oldukları araştırmada 320 niversite öğrencisinin yaşamda anlam düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonucunda yaşamda anlam ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ve yaşamda anlam, diğer üç değişkeni de istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamıştır. Bulgular, depresyon, stres ve anksiyete değişkenlerinin

yaşamda anlam arayışıyla pozitif yönde, yaşamda anlamın varlığıyla ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Demirbaş (2010), Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeğini Türkçeye uyarlamış olduğu yüksek lisans tezi çalışmasında yaşamda anlam ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 565 lisans öğrencisinden elde edilen verilerin sonucunda yaşamda anlamın iki alt boyutu olan anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutları ile yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler arasında pozitif yönde fakat düşük düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Yaşamda anlamın alt boyutlarıyla yılmazlığın yeniliğe açık olma alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yaşamda anlama sahip bireylerin daha fazla yılmazlık sergilediği bulgusu literatürdeki bulgulara bakıldığında beklenen bir bulguyken, aynı iki yılmazlık alt boyutunun arayış ile de pozitif yönde ilişkili bulunması dikkat çekicidir. Araştırmacı tarafından bireylerin anlam bulma doğrultusunda aktif çaba göstermesinin, ihtiyaç durumunda toparlanmaya ilişkin öz-yeterlik algılarının gelişmesinde rol oynayabileceği ve yüksek benlik saygısıyla birlikte kendilerine yönelik olumlu değerlendirmelerinin de artabileceği tartışılmıştır.

Çakar, Karataş ve Tagay (2016), 152 öğretmen adayının yer aldığı araştırmalarında başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu yordama düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulguları, üç değişkenin de umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Beklendiği üzere yaşamda anlam ile umutsuzluk negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin yaşamda anlam düzeyleri azaldıkça umutsuzluk düzeylerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

2.4. Yaşamda Anlam ve Gelişimsel Dönem

Araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere dayansa da farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalar yaşamda anlamın farklı gelişimsel dönemler için taşıdığı önemi ortaya koymaktadır (Wong, 2000; Reker, 2005). Elbette gelişimsel dönem bağlamında yaşamda anlam kavramı, ergenlik öncesi dönemde ele alınamaz. Soyut yapısı gereği yaşamı anlamlandırma süreci, teorik olarak ergenlikte başlar ve yaşam boyu sürer (Fry, 1998). Fakat yaşamda anlam olgusunun farklı dönemlerdeki yansımalarına ilişkin araştırma bulguları kısıtlıdır. Nitekim insanların farklı yaşlarda farklı yaşamda anlam düzeyine sahip olduğu bulgusu (Ryff ve Essex, 1992) literatürde mevcut olmasına rağmen bu tür bulguların tutarlı bir örüntü sunmadığı ve sınırlı yaş aralıklarını baz alması yönüyle ihtiyatla değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Pinquart, 2002).

Bu başlıkta araştırmanın çalışma grubunun içerisinde bulunduğu üç ayrı gelişim dönemine ilişkin bilgiler sunulacaktır. Beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere bu üç gelişimsel dönemin ne gibi özelliklerle karakterize olduğu ve bu üç dönemde yaşamda anlam olgusunun nasıl yer bulduğu üzerinde durulacaktır. İlgili gelişimsel dönemlere dair sunular bilgilerin, dönemlerin özelliklerini genel hatlarıyla sunduğu unutulmamalıdır. Burada güdülen amaç, yaşamda anlamın çeşitli gelişimsel dönemlere göre niteliksel olarak neden ve nasıl değişiklikler gösterebileceğini ifade etmektir. Her bir bireyin, hangi dönemde olursa olsun kendi içerisinde biricik olduğu unutulmamalıdır. Ayrıca özellikle yaşamdaki anlam kaynaklarının incelendiği çalışmaların nitel yöntemle ve birbirinden bağımsız olarak farklı sosyokültürel özelliklere sahip gruplarla yapılmış olması, salt gelişimsel dönem karşılaştırmasına bütünüyle olanak sağlamamaktadır.

2.4.1. Beliren Yetişkinlik

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi, Arnett (2006) tarafından beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlanmıştır. Beliren yetişkinlik, 18 ile 25 yaşları arasındaki döneme karşılık gelmektedir ve bu dönemin başlıca unsurları deneyimleme ve keşfetmedir. Birçok birey bu dönemde hala nasıl bir kariyer rotasını benimseyecekleri, kimliklerini nasıl şekillendireceklerini ve nasıl bir hayat tarzına sahip olacaklarını (bekar, evli vs.) keşfetme sürecindedirler (Santrock, 2011). Beliren yetişkinlik döneminin karakterize olduğu özellikler, Arnett (2006) tarafından beş ana başlıkta toplanmıştır (Santrock, 2011):

- *Kimlik keşfi.* Birçok birey için bu dönem kimliksel anlamda en önemli değişimlerin yaşandığı dönemdir (Kroger, Martinussen ve Marcia, 2010).
- *Değişkenlik.* Beliren yetişkinlik döneminde ikamete ilişkin değişiklikler son derece fazla olur ve bu dönemde özellikle aşk, iş ve eğitim alanlarında değişkenlik ve istikrarsızlık söz konusudur.
- *Kendine odaklanma.* Arnett (2006) tarafından belirtildiği üzere beliren yetişkinlerin önünde fazla sosyal yükümlülük yoktur. Aynı zamanda diğer kişilere karşı herhangi bir sorumluluk ve bağlılığın söz konusu olmaması da hayatlarına yön verme noktasında onlara büyük özerklik tanır.
- *Arada hissetme.* Bu dönemdeki bireylerin birçoğu kendilerini hala ergen olarak görmedikleri gibi aynı zamanda tam anlamıyla yetişkin olarak da görmezler.
- *Fırsatlar.* Beliren yetişkinliklerin birçoğu geleceğe yönelik optimist bir bakış açısına sahiptirler. Aynı zamanda bu dönem, öncesinde zorlu yaşantılar geçirmiş olan bireylere de hayatlarına istedikleri şekilde yön verebilme olanağını sunar. Bu iki

açından değerlendirildiğinde beliren yetişkinlik dönemi bir fırsatlar dönemidir (Arnett, 2006).

Dönemin bu özellikleri göz önünde bulundurulduğunda beliren yetişkinlikte yaşamda anlama ilişkin çeşitli çıkarımlar yapabilmek mümkündür. Bunlarından ilki beliren yetişkinlerin öncelikle yaşamda anlam arayışı düzeylerinin daha ileriki yaşlardaki gruplara kıyasla daha yüksek olabileceğidir. Gelişimsel kuramlar değerlendirildiğinde bu yaş aralığındaki bireylerin büyük oranda kim olduklarıyla, kariyerleriyle ve sosyal rolleriyle meşgul olduğu bilinmektedir (Arnett, 2000; Erikson, 1968). Kimlik, kariyer ve sosyal rol keşfinin, yaşamda anlam arayışıyla da bağlantılı olabileceği belirtilmiştir (Steger vd., 2009). Öyle ki, bu dönemde “Ben kimim?” sorusuyla birlikte aileden gelen hazır anlam sistemleri, değerler ve inançlar tekrardan gözden geçirilir (Dezutter vd., 2013). Dolayısıyla kimlik ve anlamın, iki paralel unsur olarak bu dönemin gündemini oluşturduğu söylenebilir. Fakat keşif ve arayışın bu dönemdeki yansımaları diğer dönemlere kıyasla farklı olabilir. Örneğin araştırmacılar tarafından normatif ve uyumsal olmasından dolayı anlam arayışının iyi oluş ile olan negatif ilişkisinin bu dönemde daha düşük olabileceği ifade edilmiştir (Steger vd., 2009). Bu yorumla tutarlı bir şekilde aynı çalışmada anlam arayışın ileriki yaşlarda daha da düşük iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur. Tartışıldığı üzere arayış, beliren yetişkinler için doğal bir süreç iken, ileriki yaşlardaki bireyler tarafından bir bozukluk olarak görülüyor olabilir (Steger vd., 2008a).

Beliren yetişkinlerin hayatlarındaki bir başka önemli noktaysa belirsizliktir. Değişkenlik ve arada hissetmeyle birlikte gelen belirsizliği tolere edebilme becerisi bu dönemde daha da gerekli görünmektedir. Bir geçiş dönemi olarak tanımlanan dönemde (Arnett, 2006), iş, ilişki, yaşanılan yer, değer ve hedefler gibi birçok konuda değişim yaşanabilmektedir. Bu değişimin içerisinde bireyin kontrole sahip olduğu inancını koruyabilmesi ve belirsizliği tahammül edebilmesi, yaşamı anlamlandırabilmesi açısından da önemlidir. Öyle ki, etkililiğin (efficacy) ve kontrol sahibi olma algısının, yaşamı anlamlı bulmayla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Baumeister, 1991; Ryff, 1989).

Anlam kaynakları açısından bakıldığında beliren yetişkinlerin bu süreçte kendilerine odaklanmaları, daha fazla bireysellik içeren kaynakların ön plana çıkmasını sağlayabileceği düşünülebilir. Örneğin, Hindistan’da yirmili yaşlardaki katılımcılarla yapılan bir nitel çalışmada mutluluğun ana tema olarak ortaya çıktığı görülmüştür (Bhattacharya, 2011). Yine bir başka çalışmada da kariyer, kişisel gelişim ve mutluluk, üniversite öğrencilerinin önemli anlam kaynakları olarak bulunmuştur (Hill vd., 2013). Fakat kendine

odaklanma vurgusuna rağmen her iki araştırmada da kişisel ilişkilerin önemini kaybetmediği ve başlıca anlam kaynaklarından biri olduğu unutulmamalıdır.

Döneme özgü ve yaşamda anlamla bağlantılı olacak şekilde bir başka gözlem ise beliren yetişkinlerin amaçlarının çokluğudur. Arnett (2006) tarafından fırsatlar dönemi olarak görülen bu dönemde bireyler hem kısa vadeli hem de uzun vadeli birçok amaç ve hedefe sahiptir. Amaçların yaşamda anlama olan güçlü katkısı neredeyse tüm anlam kuramlarında vurgulanmıştır. Dolayısıyla yüksek arayışın beklendiği dönemde, bir yandan da çok sayıda amacın öne çıkacağı ve dolayısıyla yaşamda anlama büyük bir katkı yapacağı düşünülebilir.

2.4.2. Orta Yetişkinlik

Sınırları yüzde yüz kesinlikle çizilmiş olmasa da orta yetişkinlik, 40 ile 65 yaşları arasındaki döneme karşılık gelmektedir. Orta yetişkinlik, diğer dönemlere kıyasla bireysel çeşitliliğin son derece fazla olması sebebiyle komplike bir dönem olsa da döneme ilişkin belli başlı göze çarpan özelliklerden söz etmek mümkündür (Lachman, 2004). Birçok kişi için bu dönem fiziksel becerilerin azaldığı, sorumlulukların arttığı, yaşamın kısaldığının daha derinden idrak edildiği, gelecek kuşaklara anlamlı bir şeylerin aktarılma istendiği ve kariyerin sürdürülüp doyum sağlandığı bir dönemdir (Santrock, 2011). Orta yetişkinlikte birey, yaşın ilerlemesiyle gelen çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlerin ortasında iş ve ilişki sorumlulukları arasında bir denge kurmaya çalışır (Lachman, 2004).

Diğer dönemlerde olduğu gibi bu dönemde de bireyler kararlar verir, ne yapmak istediklerini seçer, zaman ve kaynaklarını nasıl kullanacaklarını inceler ve yaşamlarında ne gibi değişiklikler yapmak istediklerini değerlendirirler. Fakat bu dönemde ani bir kaza, kayıp veya hastalık, bir uyandırma ikazı görevi görerek kişiyi, zamanı kullanımını ve yaşamındaki önceliklerini yeniden gözden geçirmesi konusunda harekete geçirebilir (Lachman, 2004). Özellikle orta yetişkinliğin sonlarına doğru ebeveyn kaybı, çocukların evden ayrılışı, emeklilik ve ciddi sağlık sorunları görülebilmektedir. Dolayısıyla, gelişimsel süreçteki kazanç ve kayıplar kavramını düşündüğümüzde bu iki nokta arasındaki dengede orta yetişkinliğin sonlarına doğru kayıplar noktasına doğru kaydığı söylenebilir (Lachman, Teshale ve Agrigoroaei, 2014).

Orta yetişkinlikte yaşamda anlam, beliren yetişkinlere kıyasla alanda daha az çalışılmıştır. Bunun bir sebebi olarak çoğu araştırmacının görevli oldukları üniversite bünyesinde üniversite öğrencilerine kolaylıkla ulaşabilmesi örnek gösterilebilir. Fakat çeşitli

araştırma bulguları ışığında bu dönemdeki yaşamda anlama yönelik çıkarımlar yapabilmek mümkündür.

Orta yetişkinlikte yaşamda anlama ilişkin bir meta-analiz çalışması, Pinquart (2002) tarafından yapılmıştır. Araştırma bulguları, artan yaşla ilişkili olarak yaşamda anlamın görece azaldığını söylemiştir. Bu azalmanın düzeyiyse ileri yetişkinlikte orta yetişkinliğe kıyasla daha fazladır. Araştırmacı tarafından bu bulgu, orta yetişkinlik dönem özellikleri göz önünde bulundurularak üç noktada tartışılmıştır. Bunlardan ilki döneme özgü kayıplardır. Fiziksel becerilerdeki kayıpların yanı sıra yaşa bağlı olarak çocukların evden ayrılmasıyla birlikte ebeveynsel katılım (parental involvement) gibi anlam kaynaklarının da kaybedilmesi bu dönemde yaşamda anlamı etkileyebilecek unsurlardır. İkinci olarak ise yaşamda anlamla yakından ilişkili olduğu bilinen yaşam amaçlarının bu yaşlarda çoktan gerçekleştirilmiş ve bu amaçların sayıca azalmış olmasıdır. Yaşamda anlamdaki bu kısmi düşüş, gerçekleştirilmiş amaçların yenileriyle doldurulamamış olmasından kaynaklanabileceği şeklinde açıklanmıştır. Üçüncü ve son olarak ise gerçekleştirilememiş amaçlar gelmektedir. İdealist bir şekilde geçmişte belirlenmiş fakat ulaşılamamış gerçekçi olmayan bazı amaçlara ulaşamayacağının farkına varılması bir başka sebep olabilir (Pinquart, 2002).

Orta yetişkinlikte daha düşük anlam gözlemleyen bulguların yanı sıra ilerleyen yaşla birlikte daha yüksek anlamın gözlemlendiği çalışmalar da mevcuttur (Meier ve Edwards, 1974; Reker, 2005). Bu bulgu farklılıktaki olası bir faktör, kullanılan ölçüm araçlarının içeriği olabilir. Örneğin Ryff'ın (1989) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, yaşamda anlamı yaşamdaki amaçlar temelinde ölçmektedir. Bu ölçekle ilerleyen yaşlarda düşük anlam gözlenmesi anlamdan çok amaç azalmasıyla ilgili olabileceği için bu tür bir gelişimsel dönem karşılaştırması yanıltıcı olabilir (Steger vd., 2009). Nitekim Steger ve diğer. (2009), anlamın amaç odaklı olmayan bir şekilde ölçüldüğü Yaşamda Anlam Ölçeğini (Steger vd., 2006) kullandıkları çalışmada ilerleyen yaşın azalan yaşam anlamıyla ilişkili olmadığını bulmuşlardır.

Orta yetişkinlikteki anlam kaynaklarının incelendiği çalışmalar değerlendirildiğindeyse, hemen hemen hepsinde ilişkiler teması göze çarpmaktadır (De Vogler ve Ebersole, 1981; O'Connor ve Chamberlain, 1996; Reker ve Guppy, 1988). Fakat her gelişimsel dönem için son derece önemli bir anlam kaynağı olan ilişkilerin, niteliksel olarak bu dönemde farklı olduğundan bahsedilebilir. Örneğin beliren yetişkinler için aileden bağımsızlık ve romantik ilişkiler daha öncelikli bir yerdedir. Fakat orta yetişkinlikte eş ve çocuklarla olan ilişkilerin yanında ebeveyn ve akrabalarla olan ilişkilerin ön planda olduğu bulunmuştur (Bar-Tur vd., 2001; O'Connor ve Chamberlain, 1996).

Orta yetişkinlikte yaşamda anlama dair araştırmalar özellikle anlam kaynakları söz konusu olduğunda son derece kısıtlıdır. Fakat dönem özellikleri ışığında ilişkilerin yanı sıra, topluma hizmetin, kariyerin ve fiziksel sağlığın bu dönemde önemli olacağı öne sürülebilir. Nitekim genel olarak orta yetişkinlik, gelecek nesillere anlamlı katkılar sağlanmak istendiği, kariyerde en iyi noktaya gelindiği ve bu gibi kazançların yanında fiziksel sağlık açısından kayıpların yaşandığı bir dönemdir (Lachman vd., 2014; Santrock, 2011). Özellikle bu dönemde beliren yetişkinliğe kıyasla yaşamın ve yaşamdaki önceliklerin yeniden gözden geçirilmesi söz konusudur ve bu durum yaşamdaki anlamın sorgulanmasına yol açabilir. Yaşamda anlam arayışının bu dönemde çok daha düşük iyi oluşla ilişkili olduğu bilinmektedir (Steger vd., 2008a). Elbette bu noktada bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerektiği gibi aynı zamanda kültürel farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Öyle ki, Yahudi ve Arap örneklemelerin karşılaştırıldığı bir çalışmada yaşamdaki anlam kaynaklarının ve bu kaynakların öneminin yaşa göre değişmesinin yanı sıra sosyokültürel yapıya göre de değişim gösterdiği bulunmuştur (Bar-Tur vd., 2001).

2.4.3. İleri Yetişkinlik

İleri yetişkinlik dönemi, 65 yaş ve sonrasındaki döneme karşılık gelmektedir. İleri yetişkinlikteki bireyler, önemli fiziksel, bilişsel ve sosyal değişime maruz kalırlar ve bu değişimlere uyum sağlama çabası bu dönemin temel bir gelişimsel görevidir. Motor becerilerdeki azalma, zihinsel beceri kaybı ve sevilen kişilerin kaybedilmesi bu dönemdeki birçok bireyin karşılaştığı durumlardır. Çeşitli fiziksel hastalıklar da yaşlanmayla birlikte söz konusu olabilmektedir (Feldman, 2012).

Erikson (2019) tarafından bu dönem “benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk” olarak kavramsallaştırılmıştır. Her bir gelişim dönemi birbirinden farklı gelişimsel hedefleri barındırır ve her dönemde karşılaşılan çatışmaların üstesinden gelinmesi, dönemdeki hedeflerin gerçekleştirilmesi için gereklidir (Gürses ve Kılavuz, 2011). İleri yetişkinlikteki çatışma ise benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk şeklinde ifade edilmiştir. Benlik bütünlüğü, daha çok kişinin geçmişini kapsayan bir şekilde kendi yaşamına bakışıyla ilgilidir. Kişi geçmişini değerlendirdiğinde üretken ve anlamlı bir yaşam sürerek kendinden ve yaşamından genel olarak tatmin olması bütünlüğün sağlandığı gösterir. Bunun karşısında ise umutsuzluk bulunmaktadır. Geçmişe yönelik olumsuz bir bakış, anlamlı değişimler için zamanın kalmadığı gerçeği karşısında kişide benlik bütünlüğünden ziyade umutsuzluk oluşturur (Santrock, 2011). Benlik bütünlüğünü geliştirebilmiş olan birey, artık ölümü de daha rahat bir şekilde kabullenebilmektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Görülebileceği üzere ileri yetişkinlikte, orta yetişkinliğe kıyasla kayıplar kazançları geçmektedir. Ölüme yaklaşılması dolayısıyla da bu dönemde yaşamı gözden geçirmek ve geçmişten doyum sağlayabilmek önemlidir. Ayrıca sosyal destek ve maddi durum da bireyin yaşamında fark yaratan unsurlardır. Sağlık kalitesinin kaybedilmesi, emeklilikle ilişkili olarak gelir ve sosyal rol kaybı ve de eş kaybı, bireyleri çevresine daha bağımlı olmak zorunda bırakabilmektedir (Feldman, 2012).

Dönemin tüm bu getirileri düşünüldüğünde ileri yetişkinlikte yaşamda anlamı etkileyebilecek birçok faktör olduğu göze çarpmaktadır. Bunlardan ilki anlamlı bir geçmiştir. Erikson'un kuramıyla da bağlantılı olacak şekilde özellikle ileri yetişkinlikteki bireylerin yaşamda anlamı korumak ve geliştirmek amacıyla geçmişe olumlu bir şekilde yönelebilmelerinin gerekli olduğu belirtilmiştir (Reker, Birren ve Svensson, 2012). Aynı noktadan yola çıkarak ileri yetişkinlikte yaşamda anlam incelemelerinde şimdi ve geleceğe kıyasla geçmişe odaklanılmasının daha uygun olacağı söylenebilir. Yaşam boyu yaşam anlamı incelemelerinde bireyin mevcut amaçlarına odaklı değerlendirmelerin, ilerleyen yaşlarda daha düşük anlamla sonuçlanarak hatalı çıkarımlara sebep verebileceği tartışılmıştır (Pinquart, 2002; Steger vd., 2009). Benzer bir yorum orta yetişkinlik ve özellikle orta yetişkinliğin sonları için de geçerli olacaktır.

Bir diğer nokta olarak sosyal desteğin, ileri yetişkinlikteki bireylerin yaşamı anlamlı bulmaları açısından önemi ortaya konmuştur. Krause (2007) tarafından yapılan çalışmada 65 yaş üzerindeki bireyler için farklı sosyal destek türleri arasında aileden gelen duygusal/manevi desteğin yüksek yaşamda anlamla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşın, maddi desteğe sahip olan bireylerin ise manevi desteğe sahip olanlara kıyasla yaşamı daha az anlamlı buldukları tespit edilmiştir. Yine aynı çalışmada desteğin istendiğinde bulunabileceği algısının yaşamı anlamlı kılmada yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Sosyal desteğin yanı sıra ileri yaşta sahip olunan ilişkiler bir başka anlam kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkilerin her yaş grubu için yaşama anlam katan bir faktör olduğu literatürde açıkça görülmektedir (Ebersole ve Depaola, 1986; Hill vd., 2013; Prager, 1996; Ebersole, 1998). Fakat ilişkilerin ileri yetişkinlikte ekstra bir önem kazandığı ve odağın daha çok aile ilişkilerine yöneldiğinden bahsedilebilir. İleri yetişkinlikteki bireylerin toplumdan ve toplumdaki rollerinden zamanla geri çekilmesine rağmen, ailelerinden geri çekilmeyerek daha da katılım gösterdikleri ifade edilmiştir (Troll, Miller ve Atchley, 1979; Akt. Ebersole ve Depaola, 1986). Ayrıca ileri yetişkinlikte yeni arkadaşlık ilişkileri nadiren kurulmaktadır (Santrock, 2011). Dolayısıyla sosyal destek unsuru da göz önünde

bulundurulduğunda bireylerin eşleriyle, çocuklarıyla olan mevcut ilişkisi bu dönemde öne çıkmaktadır. Ayrıca sosyal destek ve ilişkiler, bireyin özgüveni ve benlik saygısı açısından da kritik bir rol oynamaktadır (Köknel, 1998).

İleri yetişkinlikte öne çıkan bir başka tema ise sağlıktır. İlerleyen yaşla birlikte kişilerin doğal olarak sağlık kalitesi düşmekte ve çeşitli hastalıklar baş gösterebilmektedir. Fiziksel sağlığın yaşamı anlamlı görebilme açısından bir kaynak görevi gördüğüne ve özellikle ileri yetişkinlikte orta yetişkinliğe kıyasla bir anlam kaynağı olarak öne çıktığına ilişkin bulgular mevcuttur (Ebersole, 1998). Kalp yetmezliği olan 65 yaş üstü bireylerle yapılan bir çalışmada yaşamda anlamın, sağlığa bağlı yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Park vd., 2007).

Yaşamda anlam bulmada dinin rolü bir başka önemli noktadır. Dinin insanlara yaşamı anlamlandırma sürecinde son derece yardımcı olduğu kuramcılar tarafından vurgulanmıştır (Baumeister, 1991; Yalom, 2018). Din özellikle ileri yaşlardaki yaşam anlamında etkili bir faktör olabilir. ABD’de yapılan çalışmalar (Barna, 2002; Gallup ve Lindsay, 1999; Akt. Krause, 2012), yaşlıların gençlere kıyasla daha fazla kiliseye gittiklerini, Kutsal Kitap’ı daha sık okuduklarını, daha çok dua ettiklerini ve dinin kendi yaşamlarında daha önemli bir yer kapladığına inandıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca ileri yetişkinlikte hayattaki güçlüklerle başa çıkmaya yönelik davranışların daha dinsel nitelikte olması beklenmektedir (Santrock, 2011). Gelişimsel dönemler arasındaki farklılıklar Türkiye’de de benzer görünmektedir. Diyanet İşleri tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiş Türkiye Dini Hayat Araştırmasında 18-24 yaşları arasındaki katılımcıların yalnızca %26.2’si vakit namazlarını kılarken, bu oran 65 ve üzerindeki yaşlarda %69.9 olarak bulunmuştur (Özer, 2014). Dolayısıyla dinin yaşamda anlam ile olan ilişkisi düşünüldüğünde ileri yetişkinlikteki bireylerin yaşamdaki anlamlarında daha genç dönemlere kıyasla daha öncelikli bir rol alması olası görünmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama süreci ve araçlarına ve araştırmada elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırma beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların yaşamda anlam olgusuna ilişkin görüş ve deneyimlerinin incelenmesi kapsamında nitel araştırma metodolojisini temel almaktadır.

Nitel araştırma, nicel araştırma geleneğinden farklı bir paradigmayı temel alır. Nicel araştırma geleneği pozitivist, bir başka deyişle akılcı paradigmayı temel alırken, nitel araştırma geleneği yorumlamacı paradigmayı (interpretive science perspective) temel almaktadır. Yorumlamacı paradigmanda gerçeklik karmaşık, evren holografik ve değişkenler arası ilişkiler de karşılıklı nedenselliğe sahip olarak değerlendirilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Özellikle de gerek bireysel gerek toplumsal incelemelerde sosyal olaylar söz konusu olduğunda, bilimsel manipülasyonun doğa bilimlerine kıyasla son derece zor olduğu tartışılmaktadır. Sosyal ortamı ve içerisindeki etkileşimi manipüle edebilmek mümkün olmadığından, insanı içinde bulunduğu sosyal ortamdan bağımsız bir şekilde ele alabilmek de zordur (Demir, 2011). Nitel araştırma geleneği karşısındaki indirgemeci yaklaşım ise sosyal bilimlerde son derece ön planda olmasına rağmen, sosyal gerçekliği açıklamada yetersiz kaldığı yönüyle eleştirilmiştir (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011). Bu temelde doğan ve günümüzde daha da sık olarak kullanılmaya başlanan nitel araştırma yönteminde algı ve olayların doğal ortamlarında gerçekçi ve bütüncül bir şekilde değerlendirilebilmesi amaçlanır ve bu doğrultuda gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemleri kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmanın doğal ortamda doğrudan veri toplayarak gerçekleştirilmesi, bağlam ve olguların derinlemesine anlaşılabilmesi amacıyla zengin betimlemelerin yapılması ve elde edilen bilgilerin tümevarımcı bir şekilde analiz edilmesi nitel araştırmanın ayırt edici özelliklerinden bazılarıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Yaşamda anlam olgusunun daha derinlemesine bir şekilde anlaşılmaya çalışıldığı bu çalışmada, farklı değişkenler arasındaki ilişkileri inceleme amacı güdülmemektedir. Dolayısıyla üç farklı gelişimsel dönemdeki bireylerin yaşamda anlama ilişkin görüş ve deneyimlerinin olduğu gibi ortaya konması açısından nitel araştırma yöntemi uygun

görülmektedir. Nitekim nitel araştırmalarda en çok başvurulan yöntem olan görüşme yöntemi kullanılarak bu çalışmada açık uçlu sorularla katılımcıların özgün cevaplarına ulaşabilmek hedeflenmiştir. Söz konusu yaşamda anlam olduğunda literatürde henüz kavram birliğine varılamadığı ve farklı gelişimsel dönemlerde bu olgunun nasıl deneyimlendiğine dair incelemelerin sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca var olan ölçeklerle yaşamda anlam gibi derin ve soyut bir kavramın derinliğine ulaşamadığı da belirtilmiştir (Schnell, 2009). Bu doğrultuda, mevcut çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir.

Bu nitel çalışma, fenomenoloji (olgubilim) deseninde yapılmıştır. Fenomenolojik çalışmalarda amaç, belirli bir olguya ilişkin yaşantıları incelemektir (Yüksel ve Yıldırım, 2015). İnsana tam anlamıyla yabancı olmayan fakat anlamının tümüyle kavranamadığı olguları incelemeyi hedefleyen çalışmalar için fenomenoloji uygun bir zemin oluşturur (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu çalışmada incelenen olguysa yaşamda anlamdır. Çalışmada bu olgunun bireylere ifade ettiği anlam, bireylerin yaşamlarını anlamlı kılan ögeler ve deneyimler, yaşamda anlam arayışına ilişkin yaşantıları ve olgunun çeşitli yaşam dönemlerinde ne gibi şekillerde deneyimlendiğinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda fenomenolojik araştırma deseni, bu çalışmadaki araştırma deseni olarak tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Yaşamda anlamın beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç kuşakta incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu ölçütü olarak ailedeki çocuğun 18-25 yaş, ebeveynin 40-65 yaş ve büyük ebeveynin de 65 yaş ve üzeri olması belirlenmiştir. Dolayısıyla aile üyelerinin her birinin istenen gelişimsel dönemin yaş aralığı içerisinde olması amaçlanmıştır. Gerekli ölçütü karşılayan ailelere ulaşılması noktasındaysa kartopu örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Kartopu tekniğinin, özellikle araştırmacı tarafından belirlenen ölçütü karşılayan katılımcılara ulaşılmasının zor olduğu durumlarda kullanıldığı bilinmektedir (Patton, 2005).

Araştırmanın çalışma grubunu İzmir ilinde ikamet eden 14 aile olmak üzere toplamda 42 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 27'si kadın, 15'i erkektir. Beliren yetişkinlerde bu sayı 5 kadın, 9 erkek; orta yetişkinlerde 10 kadın, 4 erkek; ileri yetişkinlerdeyse 12 kadın, 2 erkek şeklindedir. Ölçütün oldukça sınırlandırıcı ve dolayısıyla cinsiyet dağılımı kontrolünün de zor olduğu bu çalışmada görüşme yapılacak ebeveyn ve büyük ebeveyn seçilirken, cinsiyet dağılımının olabildiğince eşit tutulmasına özen gösterilmiştir. Ancak katılım isteğinin kadınlar tarafından daha çok gösterilmesi ve özellikle de ulaşılan 65 yaş üzeri büyük ebeveynlerde

çoğunlukla kadınların sağ olmasından dolayı, kadın katılımcıların bu çalışmada oransal olarak daha fazla olduğu söylenebilir. Çalışmadaki beliren yetişkinlerin yaş ortalaması 21, orta yetişkinlerin 48 ve ileri yetişkinlerin de 71 olarak bulunmuştur. Aile bazında detaylı demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların demografik özellikleri

Aile	Yaş	Cinsiyet	Eğitim düzeyi	Gelir düzeyi	Aile	Yaş	Cinsiyet	Eğitim düzeyi	Gelir düzeyi
1	21	Erkek	Üniversite	Orta	8	20	Kadın	Üniversite	Orta
	50	Kadın	Lise	Orta		48	Kadın	Üniversite	Orta
	72	Kadın	İlkokul	Orta		74	Erkek	İlkokul	Orta
2	18	Erkek	Lise	Orta	9	24	Erkek	Üniversite	Orta
	49	Kadın	Ortaokul	Orta		48	Erkek	Lise	Orta
	68	Erkek	İlkokul	Orta		77	Kadın	İlkokul	Orta
3	20	Erkek	Üniversite	Orta	10	18	Kadın	Lise	Orta
	45	Kadın	Ortaokul	Düşük		46	Kadın	Lise	Orta
	65	Kadın	İlkokul	Orta		70	Kadın	İlkokul	Orta
4	23	Erkek	Üniversite	Orta	11	18	Kadın	Lise	Orta
	57	Erkek	Lise	Orta		43	Kadın	Üniversite	Orta
	76	Kadın	İlkokul	Orta		64	Kadın	İlkokul	Düşük
5	23	Erkek	Üniversite	Orta	12	20	Kadın	Üniversite	Orta
	54	Kadın	Lise	Orta		45	Kadın	Lise	Orta
	74	Kadın	İlkokul	Orta		74	Kadın	İlkokul	Orta
6	21	Erkek	Üniversite	Orta	13	22	Erkek	Üniversite	Orta
	45	Kadın	Ortaokul	Orta		47	Erkek	Lise	Orta
	75	Kadın	Okuryazar	Orta		72	Kadın	Okuryazar	Orta
7	18	Erkek	Üniversite	Orta	14	23	Kadın	Üniversite	Orta
	42	Kadın	Üniversite	Orta		48	Erkek	Lise	Orta
	65	Kadın	Üniversite	Orta		72	Kadın	Okuryazar	Orta

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki veriler görüşme yöntemiyle elde edilmiştir. Bu kapsamda araştırma amacına uygun bir şekilde hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme yöntemi, nitel araştırmalarda ve özellikle de fenomenolojik desenli çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Bir veri toplama aracı olarak görüşme yönteminin kişilerin çeşitli olgulara ilişkin yaşantılarını ve bu olguların anlamlarını ortaya koyma açısından etkileşim, esneklik ve derinlik sağlayabilmesi mümkündür (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Yarı yapılandırılmış görüşmeler, yapılandırılmış görüşmelerden daha esnek olmakla birlikte yapılandırılmamış görüşmelere kıyasla daha sınırlandırılmış bir şekilde ilerler. Bu tür görüşmelerde sorulacak sorular ve soru sırası genel hatlarıyla belirli olsa da, katılımcılar açık uçlu sorulara çok çeşitli seçeneklerde cevaplar sunabilirler. Ayrıca soruların katılımcılara göre

yeniden farklı ifadelerle sorulabilmesi de bu görüşme yönteminde mümkündür (Barriball ve While, 1994). Dolayısıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcıların algı ve deneyimlerinin keşfedilmesine olanak tanırken aynı zamanda araştırma sorularından uzak noktalara ilerlenmesi ihtimalini de engeller (Büyüköztürk vd., 2018).

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda kullanılmak üzere hazırlanan sorular, literatür taraması sonucunda oluşturulmuş olup pilot görüşmelerle de test edilmiştir. Aynı zamanda taslak görüşme formu alanda doktorasını tamamlamış 10 uzmana değerlendirilme amacıyla iletilmiştir. Uzmanlardan gelen cevaplar doğrultusunda sorular revize edilerek, forma son hali verilmiştir (bkz. Ek-5). Literatürden ve uzman görüşlerden faydalanılmasındaki temel sebep, araştırmada katılımcılara yöneltilen soruların geçerliğini güçlendirebilmektir. Bu iki noktanın nitel araştırmalarda dikkat edilen geçerlik unsurlarından bazıları olduğu bilinmektedir (Başkale, 2016).

Elbette araştırmadaki veri toplama aracının geçerliği ve güvenilirliği söz konusu olduğunda, geçerlik ve güvenilirliğin nitel araştırmalarda nicel araştırmalara kıyasla farklı bir anlam taşıdığını belirtmek gerekir. Nicel araştırmalarda bu kavramların yapılan çalışmanın bilimselliğini ortaya koyduğu bilinmektedir. Her ne kadar nitel çalışmalarda da bu iki noktaya yönelik birtakım önlemler alınsa da, bu önlemler nicel araştırmalarda alınan önlemlerden farklıdır. Bu farklılığın temelinde yatan sebepten nitel araştırmaların farklı varsayımlara ve farklı hedeflere sahip olmasıdır. Nitel araştırmalar bir olgunun varlığına ve anlamına odaklanırken, nicel araştırmalar bu olgunun ne derece var olduğuna odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Değişen odak noktasıyla birlikte, nitel araştırmalardaki esas ölçüt de değişmektedir. Nitel araştırmalardaki ölçüt esas olarak ölçme aracı değil, yorumlayan araştırmacının kendisidir. Dolayısıyla da nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik, kullanılan araçlardan ziyade, araştırma süreciyle ilgili olan kavramlardır. Dolayısıyla, bu iki ögeye verilerin toplanması ve özellikle de verilerin analizi kısımlarında değinilmiştir.

Araştırmadaki katılımcı profilini ortaya koyabilmek amacıyla aynı zamanda demografik bilgi formu kullanılmış ve bu formda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve gelir düzeyine ilişkin bilgiler istenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Görüşmeler için ailelere uygun olan belirli bir gün ve saat belirlenmiş ve görüşmeler belirlenen zamanda ailelerin ev ortamında birebir olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın

içeriği, amacı ve gizlilik ilkeleri görüşmeler öncesinde hem sözlü hem de yazılı olarak katılımcılara bildirilmiş ve yazılı onayları alınmıştır.

Katılımcıların onayları alındıktan sonra demografik bilgiler alınmış ve görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler araştırmacı tarafından bir akıllı telefon yardımıyla sesli olarak kaydedilmiş ve bu kayıtlar daha sonrasında yazılı metinler haline getirilmiştir. Görüşme esnasında katılımcılara öncesinde yarı yapılandırılmış görüşme formu şeklinde hazırlanmış sorular yöneltilmiştir. Açık uçlu soruları araştırmanın güvenilirliği açısından belirlenen sırayla sormaya dikkat edilmiş ve görüşmeler 10-30 dakika arasında tamamlanmıştır. Veri gizliliği amacıyla ses kayıtları ve bu kayıtların deşifreleri, sonrasında şifreli bir klasör haline getirilmiş ve hem araştırmacının kişisel bilgisayarında hem de harici bir bellekte saklanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Yazılı bir metin haline getirilen araştırma verileri NVivo 11 programıyla analiz edilmiştir. Veri analizi sürecinin en başında araştırmaya katılan 14 aile arasından bir aile seçilmiş ve hem araştırmacı hem de tez danışmanlığından sorumlu olan öğretim üyesi tarafından bağımsız olarak analiz edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme sorularına göre oluşturulan 5 ana tema, danışmanla birlikte analiz öncesinde kararlaştırılmış ve ilk kodlamalar bunlara göre oluşturulmuştur. Bir aileyi (toplamda 3 katılımcı) esas alan iki farklı analiz, NVivo 11 programı üzerinden birbiriyle karşılaştırılmış ve kodlayıcılar arası güvenilirlik hesaplanmıştır. NVivo 11 üzerinden yapılan bu hesaplamada, Cohen'in kappa (k) katsayısının .80 olduğu görülmüştür. 0 ile 1 arası bir değer sunan Kappa yöntemi, şansa dayalı uzlaşmalar elimine edildikten sonra geriye kalan uzlaşma oranını göstermektedir. .80 ve üzeri değerlerin güçlü uzlaşıya işaret ettiği düşünüldüğünde, araştırmadaki kodlayıcılar arası güvenilirliğin oldukça iyi olduğu söylenebilir (McHugh, 2012).

Nitel araştırmalardaki bir başka güvenilirlik unsuru olarak, çalışmadaki nitel verilerin sunumunda ayrıntılı betimlemelere yer verilmiştir. Katılımcıların ifadeleri belirlenen temalarla birlikte sunulmuş ve verilerin doğasına ne ölçüde sadık kalındığı okuyucuya sunulmuştur. Ayrıntılı betimlemeler verilerin kendi bağlamı içerisinde anlam kazanmasına ve aynı zamanda da okuyucunun kendi sonuç ve yorumlarına ulaşmasına katkı sağlamaktadır. Doğrudan alıntılar nitel araştırmalarda sıklıkla kullanıldığı ve çalışmanın güvenilirliğini artırıcı önemli bir unsur olduğu bilinmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Alıntılar italik vurguyla sunulmuş ve alıntılar hangi katılımcıdan yapıldığı parantez içerisinde belirtilmiştir (örn. K6.3.2). Katılımcı kod adlarında ilk numara aileyi, ikinci numara kuşağı (1 = ileri yetişkinlik, 2 = orta yetişkinlik ve 3 = beliren yetişkinlik) ve üçüncü numaraysa cinsiyeti ifade etmektedir (1 =

kadın ve 2 = erkek). Gizlilik ilkesi uyarınca doğrudan alıntılarda şahısların isimlerinin geçmesi halinde, bu isimler çıkarılmış ve yerlerine o şahsın katılımcıyla olan ilişkisi göz önünde bulundurularak arkadaşım, oğlum, kızım vb. ifadeler yerleştirilmiştir.

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde içerik analizi ve betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde veriler daha derine bir işleme sürecine tabi tutulmakta ve özellikle fenomenolojik desendeki çalışmalarda içerik analizinin kullanıldığı bilinmektedir. İçerik analizinde verilerin içerisinde saklı olabilecek gerçekler ortaya çıkarılır ve belirli temalar dahilinde yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ayrıca veriler frekans tabloları halinde sunularak nicelleştirilmiştir. Analiz sürecine açıklık katarak güvenilirliği arttırmak adına, nitel çalışmalarda nicelleştirmelerden faydalanılabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Analiz sürecinde ilk olarak her görüşme yazılı metin haline getirilmiştir. Metinlerde bulunan katılımcı ifadeleri kodlama sürecinde taranmış, anlamlı kısımlar tespit edilmiş ve bu kısımların kavramsal olarak ne ifade ettiği belirlenmiştir. Bu aşamada kodlar frekanslandırılmış ve bu sayede nitel veri sayısallaştırılmıştır. Bir sonraki aşamada bu kodlar, ortak yönleri göz önünde bulundurularak anlamlı bir şekilde gruplandırılmıştır. Bu gruplar da görüşme sorularından yola çıkılarak önceden belirlenen ana temaların altındaki alt temaları oluşturmuştur. Revize işlemleri analiz süreci boyunca devam etmiş ve kod listesi analiz sonunda da tekrar tekrar gözden geçirilmiştir. Tema, alt tema, kategori ve kodlara son halleri verildikten sonra, elde edilen frekanslar bulgulanmıştır. Öne çıkan temalar ayrıntılı bir şekilde doğrudan alıntılarla desteklenmiş ve bulgular yorumlandırılmıştır. Son olarak da bulgu ve yorumlar eşliğinde sonuç ve önerilere ulaşılmıştır.

3.6. Araştırmacının Rolü

Araştırmacılar, nitel araştırmada verilerin toplanması ve analiz edilmesi sürecinde baş rolü oynamaktadırlar ve dolayısıyla araştırmayı yürüten kişi, sürece yapabileceği etkinin farkında olmalıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu çalışmada da araştırmacı kendi rolünün bilincinde olmuştur. Katılımcılara kendilerini rahat hissetmeleri amacıyla araştırmacı başlangıçta kendisini tanıtmış ve araştırma süreciyle ilgili kısa açıklamalarda bulunmuştur. Önyargı ve varsayımlardan uzak bir şekilde etkin dinleme becerilerini de kullanarak, yarı-yapılandırılmış görüşme formunu takip etmiştir. Görüşmelerin tümü aynı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş ve bu sayede sürecin niteliği korunmuştur. Bununla birlikte, araştırmacının öncesinde de yayınlanmış nitel bir çalışmasının olması ve nitel veri analizi programlarına yönelik aldığı eğitimler, sürecin daha iyi yönetilmesine yardımcı olmuştur. Tez

danışmanıyla kodlayıcılar arası uzlaşı sağlandıktan sonra, tüm görüşmeler yine aynı araştırmacı tarafından analiz edilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmada katılımcılara yöneltilen sorular birer tema olarak ele alınmış ve elde edilen veriler bu doğrultuda kodlanmıştır. İlk iki soru 1 tema içerisinde, geri kalan beş soru da 5 tema içerisinde ele alınarak toplamda 5 genel tema ortaya konmuştur. Bu genel temalar; anlam kaynakları, anlamlı yaşam deneyimi, anlam arayışı deneyimi, yaşamda amaçlar ve mevcut anlam şeklindedir. Bu genel temaların altında da alt temalar ve kategoriler sunulmuştur. Tablolarda üç kuşak bir arada sunulmuş ve bulgular kısmında kuşaklar birer birer ele alınarak öne çıkan temalara, ilgili açıklamalara ve doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

4.1. Temalar, Alt Temalar, Kategoriler ve Kodlar

4.1.1. Tema 1: Anlam Kaynakları

Bireylerin yaşamlarının anlamına ve yaşamlarına anlam katan öğelere ilişkin sundukları cevaplar, anlam kaynakları teması altında toplanmıştır.

Tablo 2

Anlam kaynakları

Beliren Yetişkinlik		Orta Yetişkinlik		İleri Yetişkinlik	
Kodlar	f	Kodlar	f	Kodlar	f
Aile	9	Aile	22	Aile	24
-Ebeveynler/kardeşler	8	-Çocuklar	12	-Çocuklar	14
-Eş	1	-Eş	7	-Torunlar	7
Aktiviteler	8	-Ebeveynler/kardeşler	3	-Eş	2
Arkadaşlar	8	Mutluluk	8	-Ebeveynler/kardeşler	1
Mutluluk	8	Sağlık	7	Mutluluk	10
Huzur	4	Aktiviteler	5	Sağlık	9
Kariyer	4	Fiziksel imkanlar	4	Arkadaşlar	5
Sevgi	3	Takdir görmek	4	Din	5
Başarı	2	Başarı	3	Huzur	5
Din	2	Sevgi	3	Aktiviteler	4
Düzen	2	Arkadaşlar	2	Fiziksel imkanlar	3
Kendini gerçekleştirmek	2	Din	2	Sevgi	2
Romantik partner	2	Huzur	2	Başarı	1
Bağımsızlık	1	Kariyer	2		
Fiziksel imkanlar	1	Bağımsızlık	1		
Hayvanlar	1	Kendini gerçekleştirmek	1		
Sağlık	1	Özgecilik	1		

Beliren yetişkinlerden toplanan verilerde anlam kaynakları teması altındaki alt temaların aile (f = 9), aktiviteler (f = 8), arkadaşlar (f = 8), mutluluk (f = 8), huzur (f = 4), kariyer (f = 4), sevgi (f = 3), başarı (f = 2), din (f = 2), düzen (f = 2), kendini gerçekleştirmek (f = 2), romantik partner (f = 2), bağımsızlık (f = 1), fiziksel imkanlar (f = 1), hayvanlar (f = 1) ve sağlık (f = 1) temaları olduğu belirlenmiştir.

En fazla ortaya çıkan alt tema olan ailenin içerisinde bir evli birey aile kavramıyla eşini kastetmiş, geri kalan beliren yetişkinlerse ebeveyn ve kardeşlerine vurgu yapmıştır.

“Yaşamın anlamı dendiğinde (aklıma) aile geliyor. Aile bağları arasındaki sevgi, saygı, mutluluk, güzel anların paylaşılması...” (K3.3.2)

“Ailem katıyor. Benim için o değer verdiğim insanlar hayatıma anlam katıyor. Çünkü her birinden bende olmayan bir şey kazanıyorum” (K1.3.2)

Beliren yetişkin katılımcılar ikinci sıradaysa anlam kaynağı olarak aktivitelerden bahsetmişlerdir. Bu başlık altında spor, müzik, film vb. etkinlikler toplanmıştır.

“Böyle bomboş zamanlarda sinema... Bazen yemek yemek...” (K12.3.1)

“Onun dışında spor yapmak... bana bir anlam katıyor. Şu an fitness ile uğraşıyorum. Daha önce basketbolla uğraşıyordum.” (K4.3.2)

“Benim yaşamıma şu anda müzik anlam katıyor. Gencim zaten. 19 yaşında bir üniversite öğrencisiyim. Her üniversite öğrencisinde olduğu gibi bende de müzik diyebilirim.” (K3.3.2)

“Yaşamın anlamı... Eğlenmek, sosyalleşmek falan...” (K2.3.2)

Beliren yetişkinlik grubunda ikinci sırayı paylaşan bir diğer alt temaysa arkadaşlardır. Bu başlık içerisinde katılımcıların aile bireyleri ve romantik partnerlerinin dışında kalan sosyal çevresi dahil edilmiştir.

“Mesela diyelim ailevi bağlar... Sana inanan biri olmalı ki sen de bir şey yapabileceğine dair inancı bul. Maddi olarak da yine bir şeyin olması gerekiyor bir hayale ulaşabilmek için. Arkadaş çevresi falan... Belli başlı bileşenlere sahip olduğunda zaten bir hayat yönü belirliyorsun kendine. Bana inanıyorlar, bana güveniyorlar...” (K8.3.1)

“Sosyal çevrem de bana anlam katıyor. Çünkü genel olarak arkadaş çevrem çok geniş. Onlarla zaman geçirmek beni çok mutlu ediyor.” (K13.3.2)

Aktiviteler ve arkadaşlar alt temalarıyla aynı frekansa sahip olan bir diğer temaysa mutluluk olmuştur.

“Hayatında sevdiğin şeyler varsa, seni mutlu eden şeyleri yapıyorsan, senin için hayat anlamlıdır.” (K10.3.1)

“Yaşamın anlamı dediğim zaman aklıma mutluluk geliyor. İnsan mutluyorsa anlam katabiliyor yaşamına. Mutlu değilse pek bir anlamı da olmuyor sanırım.” (K7.3.2)

“Yaşamın anlamı bence mutlu olmak. Dünya üzerinde en azından mutlu yaşamak...” (K5.3.2)

Orta yetişkinlerden toplanan verilerde anlam kaynakları teması altındaki alt temaların aile (f = 22), mutluluk (f = 8), sağlık (f = 7), aktiviteler (f = 5), fiziksel imkanlar (f = 4), takdir görmek (f = 4), başarı (f = 3), sevgi (f = 3), arkadaşlar (f = 2), din (f = 2), huzur (f = 2), kariyer (f = 2), bağımsızlık (f = 1), kendini gerçekleştirmek (f = 1) ve özgecilik (f = 1) temaları olduğu belirlenmiştir.

Beliren yetişkinlerle benzer şekilde, tüm temalar arasında orta yetişkinlikte de en çok öne çıkan aile olmuştur. Burada katılımcıların büyük bir kısmı öncelikle kendi çocuklarını ve sonrasında da eşlerini ifade etmişlerdir. Ebeveyn ve kardeşler yönünden aile kavramına sınırlı sayıda vurgu yapılmıştır.

“Genel olarak aileden başka bir şey gelmiyor. Ben yaşamı öğrenmeye başladığım andan itibaren hep aile sorumluluğuyla büyüdüm. Anne, baba, kardeş... Evlilikten sonra eş, çocuk... Bu hâlâ böyle devam ediyor. Yaşamın anlamı sadece aileden ibaret benim için.” (K10.2.1)

“Tabii ki öncelik ailem. Eşim, kızım... Benim için anlam katan şeyler onlar. Onların sağlıklı, mutlu olması... Onların mutluluğu beni de mutlu ediyor. Onların sağlıklı olması benim de sağlıklı olmama sebep oluyor. Çünkü ben onlarla ilgileniyorum. Onlarla birlikteyim. Aynı şey onlar için de geçerli. Öyle düşünüyorum. İkinci önceliğimse ebeveynlerim. Annem, babam ve de kardeşlerim.” (K8.2.1)

“Oğlanlar geliyor benim daha çok. Evlatlarım geliyor yani. Genelde öyle geliyor yani. Benim hakikaten yaşam şeyim... çünkü oğlanlardan başka da şeyim yok ya. Evlatlarım yani.” (K9.2.1)

“Genelde benim hep hani çocuklarım üzerinde dönüyor yani çocuk sahibi olduktan sonra. Onların hayatının hani... mutlu olması... Yani onların sağlıklı olduğunu bilmek, hani mutlu olduğunu bilmek herhalde ilk sırayı alıyor.” (K7.2.1)

Orta yetişkin katılımcılar ikinci sıradaysa anlam kaynağı olarak mutluluktan bahsetmişlerdir.

“Yaşamın anlamı dendiğinde... mutluluk... mutluluk içinde hayallerini gerçekleştirmek diyebiliriz yani.” (K2.2.2)

“Yaşamın anlamı dendiğinde aklıma gelen mutlu olmak ve çevrendekileri mutlu edebilmek.” (K4.2.2)

“Yaşamın anlamı bence mutlu olduğun anlardır.” (K12.2.1)

Mutlulukla birlikte ortaya çıkan bir başka alt temaysa sağlık olmuştur. Orta yetişkinler sağlığı bir anlam kaynağı olarak genellikle tek kelimeyle ifade ettiklerinden dolayı burada kapsamlı bir doğrudan alıntıya yer verilmemiştir. Ancak bir katılımcı sağlığa ilişkin vurgusunu şöyle ifade etmiştir: *“Sağlıklı olduğumu bildiğim anda veya çevremdeki insanların sağlıklı olduğunu bildiğim anda, hayat benim için çok anlamlı.” (K10.2.1)*

Orta yetişkinlik katılımcılar tarafından ifade edilen bir başka anlam kaynağıysa aktiviteler olmuştur. Burada katılımcılar el işleri yapmak, yemek yapmak, kitap okumak, balık tutmak vb. etkinlikleri ifade etmişlerdir. Ayrıca bu aktiviteler genelde keyif ve mutlulukla ilişkilendirilmiştir.

“Mesela benim hobilerim var. Bazı şeyleri yapmaktan çok büyük keyif alıyorum. El sanatlarına acayip derecede düşkünüm. Çiçeklere bakmak, bahçe işiyle uğraşmak, taş boyamak... Taş boyamayı çok seviyorum. Onları boyayıp panolar yapıyorum.” (K8.2.1)

“Bana göre mutlu olduğum anlar da... yani işten gelip ayağımı uzatıp kahvemi ya da çayımı alıp kitabımı okumak, bulmaca çözmek... Ha bir de şeye gidiyorum kursa gidiyorum. Şeye... Türk sanat müziği korosuna gidiyorum. Benim yani mutlu olduğum anlardan birkaçı bunlar benim için.” (K12.2.1)

“Tabii bazı ufak tefek şeyler anlam katıyor. Mesela yani olmadık zamanda, nasıl diyeyim, farklı bir yerde bulunmak... Mesela balık tutmaya gitmek. Yani bir şekilde bir anlam katıyor.” (K2.2.2)

İleri yetişkinler için anlam kaynakları teması altındaki alt temalarsa aile (f = 24), mutluluk (f = 10), sağlık (f = 9), arkadaşlar (f = 5), din (f = 5), huzur (f = 5), aktiviteler (f = 4), fiziksel imkanlar (f = 3), sevgi (f = 2) ve başarı (f = 1) olarak ortaya konmuştur.

İleri yetişkinler aileye ilişkin ifadelerinde en başta çocuklarına ve torunlarına vurgu yapmış ve mutluluk deneyimlerinin genellikle aile bireyleri üzerinden yaşandığını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla araştırmadaki ileri yetişkin katılımcılar için aile ve mutluluk temalarının bir arada ortaya çıktığı ve anlamın birincil kaynağı olarak görüldüğü söylenebilir.

“Çocuklarıyla olan huzurun, onlarla ortak yaşantın, ortak anlaşmaların... bunlar olduğu zaman benim için yani hayat, yaşam çok çok başka. Çok da güzel bir ortam, yaşantı oluyor.” (K3.1.1)

“Vallahi ne anlam katıyor... işte çoluk çocuğumla mutlu oluyorum geldikleri zaman.” (K6.1.1)

“Anlam katan benim hayatıma şu an tabii ki evlatlarım.” (K5.1.1)

“Çevremde çoluğum çocuğumla sağlıklı yaşam... Etrafımdaki ailemle, çocuklarımla mutluyum. Onların varlığından mutluyum.” (K4.1.1)

“Vallahi anlamlı... Torunum var işte... Torunum var. Torunumu büyütüyorum. Ondan çok mutlu oluyorum.” (K11.1.1)

İleri yetişkinler tarafından hemen hemen mutluluk kadar ifade edilen bir başka anlam kaynağıysa sağlık olmuştur.

“Yaşamın anlamı deyince, bana sağlık geliyor evvela. O çok mühim bizim yaşamızdaki insanlar için.” (K5.1.1)

“Yaşamın anlamı sağlık. Sağ olmak.” (K6.1.1)

“Yaşamın anlamı ömür boyu sağlık sıhhatle yaşamak.” (K8.1.2)

İleri yetişkinler için dördüncü sırayı paylaşan diğer anlam kaynaklarıysa arkadaşlar, din ve huzur olarak belirlenmiştir. Katılımcılar ailelerinin yanında aynı zamanda arkadaşlarını ve komşularını da anlamlı yaşamın içerisine dahil etmişlerdir. Bunun yanında yaptıkları ibadetlerin de yaşamlarına anlam kattığını ve anlamlı bir yaşamı huzurlu bir yaşamla bağdaştırdıklarını söylemişlerdir. Buradaki cevaplar genellikle birkaç kelimelik olduğundan dolayı burada doğrudan alıntılara yer verilmemiştir.

4.1.2. Tema 2: Anlamlı Yaşam Deneyimi

Anlam kaynaklarından farklı olarak katılımcılara en anlamlı yaşam deneyimleri sorulmuş ve elde edilen veriler ayrı bir tema altında ele alınmıştır. Bu temanın alt temaları, katılımcıların ifade ettikleri deneyimlerin analiz edilmesi sonucu ortaya konmuştur. Anlamlı yaşam deneyiminde olaylardan ziyade olayların içerisindeki temalar tanımlanmıştır. Ancak çok fazla ortaya çıkan ortak yaşantılar (çocuk sahibi olmak gibi), hem mutluluk veya yoğun duygusal deneyim gibi diğer temalara dahil edilmiş hem de özel olarak ismen tabloda sunulmuştur. Katılımcılara en anlamlı yaşam deneyimleri sorulmuş, birden çok andan bahseden katılımcıların söylediklerinin tümü analize dahil edilmiştir.

Tablo 3

Anlamlı yaşam deneyimi

Beliren Yetişkinlik		Orta Yetişkinlik		İleri Yetişkinlik	
Kodlar	f	Kodlar	f	Kodlar	f
Başarı	5	Çocuk sahibi olmak	9	Sevdikleriyle birlikte olmak	7
Kişisel gelişim	4	Kriz atlatmak	4	Mutluluk	5
Mutluluk	4	Mutluluk	4	Başarı	4
Sevdikleriyle birlikte olmak	4	Başarı	3	Çocuk sahibi olmak	2
Değer görmek	2	Kişisel gelişim	2	Kriz atlatmak	1
Kriz atlatmak	2	Sevdikleriyle birlikte olmak	2		
Huzur	1	Yoğun duygusal deneyim	2		
Özgecilik	1	Aidiyet	1		
Yoğun duygusal deneyim	1	Bağımsızlık	1		

Beliren yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimlerinde ortaya çıkan temalar başarı (f = 5), kişisel gelişim (f = 4), mutluluk (f = 4), sevdikleriyle birlikte olmak (f = 4), değer görmek (f = 2), kriz atlatmak (f = 2), huzur (f = 1), özgecilik (f = 1) ve yoğun duygusal deneyim (f = 1) temaları olarak bulunmuştur.

Başarı deneyimine vurgu yapan beliren yetişkin grubundaki bir erkek katılımcı (K9.3.2), yaşamının en anlamlı anını şu cümlelerle tanımlamıştır: “*Üniversitede mühendisliği sonradan kazandığım o an olabilir. Çünkü çocukluktan beri hiç ders çalışmamıştım ben bugüne kadar. Bir tek o DGS sınavına çalıştım. O sınav da aslında beklediğimden oldukça kötü geçti ama o sonucu aldığımda, geç de olsa kazandığımda... O an yani unutamayacağım anlardan, bana anlam katan anlardan biri.*” Bu anı bu kadar anlamlı yapan şeyin ne olduğu

sorulduğundaysa, katılımcı şu cevabı vermiştir: *“Yani bugüne kadar hep başarısız olmamdı. Yani hayatta bir şeyi... ehliyet sınavından başka ilk defa bir sınavı kazanmış olmam gibiydi.”*

Bir diğer bayan katılımcıysa (K12.3.1) şöyle bir ifadede bulunmuştur: *“Son zamanlarda mesela... böyle şey... tasarımı için ödev yapıyoruz. Onun jürisi vardı böyle ve genel olarak benim hep kötü gidiyordu notlarım. Böyle yaptığım şeyi hani hocaların seveceğini düşünmeyi geçtim, bir de hani böyle kötü şeyler bekliyorum falan. Beklenmedik bir şekilde çok sevdiler ve böyle emeğimin karşılığını aldım. O an çok güzeldi son zamanlarda. Öyle diyebilirim yani.”*

Kişisel gelişim alt teması beliren yetişkin katılımcılarda öne çıkan bir başka anlamlı yaşam deneyimi teması olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar kişisel gelişim teması altında ele alınan deneyimlerinde onların bakış açılarını değiştiren, onlara farkındalık kazandıran ve kişisel olarak bazı dersler almalarını sağlayan deneyimlerden bahsetmişlerdir.

En anlamlı deneyimlerinden bazılarını lise 2. sınıfta yaşadığını ifade eden bir erkek katılımcı (K7.3.2), o yıl hem akademik hem de romantik anlamda yaşadığı bazı deneyimlere değinmiştir. Bu deneyimler kısmen olumsuzluklar içerse de, katılımcı bu deneyimlerin onun karakterine büyük katkılar yaptığını, onda bir farkındalık yarattığını ifade etmiştir: *“İlk başta o sene matematik olimpiyatına çalışmaya başlamıştım. O senenin düşünmememe katkı sağladığına o yüzden kesin olarak eminim. Bir de bir kişiyi sevmiştim. Biraz mutsuz bitti. Çok şey öğrendim. Onun da olgunlaştırdığını hissettim kendimi. Bir farkındalık yarattı yani. İnsanlara o kadar çok güvenilmemesi gerektiğini öğrendim. Daha çok empati mesela ama insanın anlayacağı şekilde empati. Herkesi kendim gibi düşünüyordum ama herkesin farklı olduğunu öğrendim.”*

Mutluluk, anlamlı yaşam deneyimlerinde ortaya çıkan bir başka tema olmuştur. Katılımcıların deneyimlerinde yalnızca mutluluğa vurgu yaptığını söylemek zordur ancak mutluluğun, anlamlı deneyimlere eşlik ettiği söylenebilir. Kişisel gelişimden farklı olarak, katılımcılar bu noktada anlamlı yaşam deneyimlerinin daha çok olumlu duygulanım yönüne odaklanmışlardır. Ayrıca ortaya çıkan bir diğer tema olan sevdikleriyle birlikte olmak teması, çoğunlukla mutlulukla birlikte ifade edilmiştir.

Bir erkek katılımcı (K3.3.2), aile ve akrabalarla birlikte geçirilen bir akşamı şu sözlerle anlatmıştır: *“Herkes mutluydu. Herhangi bir problemimiz yoktu. Bütün ailedeki, yani bütün akrabalarımın arasındaki, kendi ailemdeki maddi sorunların çoğu çözülmüştü ve bunu kutlamak amacıyla yapılmış bir yemek gibi bir şeydi.”*

Bir başka bayan katılımcıysa (K8.3.1), yakın arkadaşlarıyla bol bol zaman geçirdiği ve eğlendiği lise 2. sınıfı şu sözlerle aktarmıştır: *“Arkadaşlarla arkadaşlık bağı daha sıkı olmuştu. Sürekli birliktesin. Hem çalışma yükü de çok yok. Eğleniyorsun, geziyorsun, tozuyorsun, aran iyi... Orada rahat ve mutlu olduğum günler aklıma geliyor.”*

Orta yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimlerinde ortaya çıkan temalar çocuk sahibi olmak (f = 9), kriz atlatmak (f = 4), mutluluk (f = 4), başarı (f = 3), kişisel gelişim (f = 2), sevdikleriyle birlikte olmak (f = 2), yoğun duygusal deneyim (f = 2), aidiyet (f = 1) ve özgürlük (f = 1) olarak bulunmuştur.

Orta yetişkinlerin en fazla değindikleri deneyim, çocuk sahibi olma deneyimi olmuştur. 10 kadın katılımcının 5'i ve 4 erkek katılımcının 4'ü bu deneyimi en anlamlı deneyim olarak ifade etmiştir. Çocuk sahibi olmak daha çok mutluluk, kriz atlatmak ve yoğun duygusal deneyim temasıyla birlikte ortaya çıkmıştır. Katılımcıların doğum sürecine ilişkin ifadeleri, sürecin araştırmadaki bazı orta yetişkin ebeveynler açısından bir kriz niteliğinde olduğunu ortaya koymuştur. Hem çocuk sahibi olmanın getirdiği bir mutluluğun hem de bazılarında çok zorlu geçen bu sürecin sonlanmasının, onlar için oldukça anlamlı olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların bazılarıysa bu anlamlı deneyimi mutluluk ve benzeri herhangi bir kelimeyle tanımlayamayarak, o anki yoğun duygusallığa vurgu yapmışlardır.

“Bizim için en şey an, oğlumun doğduğu an... İlk çocuk o. En mutlu olduğumuz an o. Tabii ondan sonra da hep mutluluklar var ama... Sonra en mutlu olduğumuz, kızımın doğduğu...” (K13.2.2)

“Normal doğum yapamadım ben. Çok gitgellerimiz oldu; hastaneye gidiyorduk sürekli. Bir de hastane çok uzaktı. 85 km gibi bir mesafe vardı. Artık bir an önce bu sürecin bitmesini, her şeyin sona ermesini istiyordum. Belki de bu biraz daha tetiklemiş olabilir. Bu sıkıntı, bu süreç... Üç günde bir gidiyorduk. Kontrole gidiyorduk sürekli. O üç günde bir gitmeler... Acaba hareket ediyor mu diye beklemek... Tabii ki sonucunda böyle güzel bir şeyle karşılaşmak insanı çok mutlu ediyor. Sebep odur diye düşünüyorum ben. O anda yaşadığım stres ve sıkıntı. Çünkü doktor uyarıyor sürekli. Diyor ki, hareket ediyor mu diye sürekli kontrol et, üç günde bir de gel. Sonunda dayanamadım ve sezaryen olsun dedim.” (K8.2.1)

“Çok acı çekmek... Doğum gerçekten... Genç kız olsaydın bunu belki söylemezdim sana. Çünkü tehlikeli... Korkutmamak için... Çok acı... Tonlarca acı biniyormuş insanın üstüne. Özellikle ilk oğlumda... İkincisinde biraz hazırlıklı gitmiştim doğuma üç sene sonra.

İlkinde çok acı çekmiştim. Artık ölüyordum... İkisi de normal doğumdu. Ama o çocuğu kucağıma aldığım anı hiçbir zaman unutamam..." (K.5.2.1)

Erkek katılımcılardan biri de (K2.2.2) sürecin zorluğuna işaret ederek şöyle bir ifadede bulunmuştur: *"En anlamlı olan oğlum. Onun doğumu yani oldukça anlamlı geçti. 3 gün yattık hastanede sağ olsun."* Bu deneyimi bu kadar anlamlı yapan şeyin ne olduğu sorulduğundaysa, katılımcı şöyle yanıtlamıştır: *"Ya işte en anlamlı yapan şey tam 3 gün, 3 gün hastane kapısında bekledim onu yani. İlk çocuğumdur. Nasıl gelecek? Sağlıklı mı gelecek? Eli ayağı düzgün mü? O oldu yani en anlamlı. Doğduğu gün zaten o günü hiç unutmuyorum. Anlamlı benim için hakikaten... çok büyük anlamlı yani."*

Orta yetişkin katılımcıların anlamlı yaşam deneyimlerinde ortaya çıkan bir diğer temaysa başarı olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ifade ettikleri deneyimlerde ortak olan olgunun zorlu bir süreci başarıyla atlatmak olduğu görülmüştür. Kriz atlatmaktan farklı olarak, katılımcılar burada genel itibarıyla olayın içerisindeki kendi rollerine vurgu yapmışlardır.

"Ondan sonra işte fabrikada... Yani fabrikaya başlamak bir tanesi. Yani çünkü çalıştığım fabrika seçkin bir fabrika. Herkesi almıyor. Nasıl diyebilirim? Bin beş yüz kişi içinden benim seçilmem mesela o da bir anlam katıyor hayata." (K2.2.2)

"Evlenme şeyi görücü usulü olduğunda, babam verdim dedi. Gitti adam ama ben şimdi hiç görmedim. Ne konuştum ne görüştim... Babam verdim dedi. Biraz da... oluşmuş yani bir karakter oluşmuş. Gittiler onlar. Ben oturdum, dedim baba ben istemiyorum. Sen dedi ne demek istemiyorsun, ben verdim dedi. Ben de baba dedim, sesini bile duymadığım bir adamla ben sen verdin diye evlenemem. Baktı böyle... Aslında çok asabi bir insandır. Durdu durdu... Sen dedi eli tutup verilecek yaşı çoktan geçmişsin dedi. Tamam o zaman sen bir buluşma ayarla, git görüş dedi. O zaman bir şeyleri de yıkmış oldum aile içerisinde." (K6.2.1)

"Geçen kış kendi başıma hiç bilmediğim bir şehirde iki çocuğumla tek başıma kaldığım zaman ve orada başarabildiğim zaman. Böyle hani ayaklarımın üstünde durdum. Korudum onları. Bir şeyler yapabildim ve ben hiç tanımadığım bir şehri 44 yaşında da olsa tanıyabildim. Orada olabildim biraz da olsa. Birilerini mesela başka şehirden gelen birisini karşılamaya gittim. Onu aldım getirdim. Bu benim için hayatımın en anlamlı şeyiydi." (K3.2.1)

İleri yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimlerinde ortaya çıkan temalarsa sevdikleriyle birlikte olmak (f = 7), mutluluk (f = 5), başarı (f = 4), çocuk sahibi olmak (f = 2) ve kriz atlatmak (f = 2) olarak bulunmuştur.

Bu grupta en çok öne çıkan deneyim katılımcıların sevdikleriyle birlikte oldukları zamanlar olarak ifade edilmiştir. Bu başlık altında gelen cevapların çoğunda, ileri yetişkin kadınlar kaybettikleri eşleriyle beraber oldukları zamanları en anlamlı zamanlar olarak ifade etmişlerdir. Diğer cevaplarsa katılımcıların çocukluklarında ailesiyle birlikte geçirdikleri zamanlara yöneliktir. Bu deneyimlerdeki anlam da katılımcılar tarafından yine büyük oranda mutluluk üzerinden tanımlanmıştır.

Evliliğinin dokuzuncu yılında eşini kaybeden bir ileri yetişkin kadın katılımcı (K4.1.1), öncelikle eşiyle geçen zamanları ve sonrasında çocukluğunda ailesiyle geçen zamanlara vurgu yaparak şöyle demiştir: *“Dokuz sene mutluydum. Dedenin sağlığı. 1961’den dokuz sene sonraya gel, 70’e gel. Ondan evvel de yani çocuklukta babamın evinde de mutluydum. Ama ondan sonra mücadeleye girdim çoluk çocukla.”*

“Kocamla beraber olduğum zamanlar... Ben onu yirmi sekiz sene oldu kaybedeli. Çok güzel günler geçirdim ben. Ankara’daydık zaten biz. Hayatımın en güzel yirmi senesi onunla geçti.” (K5.1.1)

“İlk çocukluğumdaki zamanlar var. Özel zamanlarımdı. Annem babam vardı. Annem çalışırdı. Ben orada evde oturdum. Komşulara geçirdim. Komşuların çocuklarıyla... Teyzeler bakardı eskiden çocukları. Şimdi anneanne babaanneler bakıyor. Onlar benim için çok özel bir gündü. Yani böyle çocukluk şeyi... Bir anneyi bekliyorsun işte işten gelecek, sana yemek hazırlayacak, onun sevgisi... Onlar benim için çok özel günlerdi yani. Kardeşler bir aradaydık. Baba, anne...” (K3.1.1)

Çocuk yaşta evlendiğini ve başka bir şehre yerleştiğini söyleyen bir kadın katılımcı da (K6.1.1), ailesini ziyarete gittiği zamanları ve bu zamanlardaki mutluluğunu anlatmıştır: *“O an anamı gördüğüm zaman. Memlekete gittiğim zaman. Anamı gördüğüm zaman çok mutlu oluyordum.”*

İleri yetişkinliklerin anlamlı yaşam deneyimlerinde mutluluk temasının eşlik ettiği diğer temalarsa başarı ve orta yetişkinlerde olduğu gibi çocuk sahibi olmadır. Ancak mutluluğun katılımcılar tarafından neredeyse her zaman sevdikleriyle birlikte geçirilen zaman dahilinde ifade edildiği söylenebilir.

Analizde ortaya çıkan bir başka alt temaysa başarı olmuştur. Çocukluğunda hiç okula gitmemiş olan bir kadın katılımcı (K1.1.1), önemli bir karar alarak 59 yaşında okuma-yazma kursuna gitmiş ve sertifika almıştır. Bunu en anlamlı deneyimlerinden biri olarak gören katılımcı, tecrübe ettiği başarı ve mutluluğu şu şekilde ifade etmiştir: *“Çocuğum ben hiç okumadım. Elli dokuz yaşında gittim okula, sertifika aldım. En anlamlı günüm o. İstesem şimdi bile okumaya başlarım. O kadar seviyorum. En anlamlı şey o. Kurs belgesi aldım okuma-yazma. Çok mutlu oldum aldığım için. Başaracağım dedim bunu ve gittim başardım. Elli dokuz yaşında gittim aldım.”*

Başka bir erkek katılımcıysa (K8.1.2), 40’lı yaşlarında deneyimlediği macera dolu bir yaşantıdan bahsetmiştir. Katılımcının sınıf öğretmeni olan kızı göreve başladığı yıllarda Türkiye’nin ücra bir köyüne öğretmen olarak atanır ve katılımcı bir yılbaşında kızını ziyaret etmek ve ona çeşitli erzaklar götürmek için yola çıkar. Ancak iki metreye yakın karın olduğu bir zamanda kızaklarıyla yolda kalırlar ve kızının bulunduğu köye dondurucu bir soğukta kilometrelerce yürümek zorunda kalır. Katılımcının ifadeleri şöyledir: *“Yolda giderken, yollar kar yılbaşı olduğundan dolayı. Kar engelliyor, yoldan gidemiyoruz. Köyden dediler kızak gönderelim. Nitekim onlar kızak gönderdi. Başka bir köye kadar geldi ama üç metre kar var. Gitmemiz imkânsız. Kızak çok zayıf bir at. Bir de eşya aldık kızım ve arkadaşına. Yiyecek içecek aldık. Ben dedim yayan gidiyorum. Çünkü daha evvel ben köye onları bırakmaya gittim ya o yüzden biliyorum köyün yolunu. Kızak geldiği için iz yapmış gelmiş. Ben de izi takip ederek gideceğim. Beş kilometre, altı kilometre yürüdüm. İnanın buna... Azim var ya içimde... Altı kilometre yürüdüm ben.”*

4.1.3. Tema 3: Anlam Arayışı Deneyimi

Mevcut çalışmada ele alınan bir başka olguysa anlam arayışı olmuştur. Katılımcılara kendilerini zaman zaman bir anlam arayışında bulup bulmadıkları sorulmuş ve bu deneyimler analiz edilmiştir. 42 katılımcıdan 37’si kendilerini zaman zaman bir anlam arayışında bulduklarını ifade etmiştir. Bu deneyimlerde ortaya çıkan temalar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4

Anlam arayışı deneyimi

Beliren Yetişkinlik		Orta Yetişkinlik		İleri Yetişkinlik	
Kodlar	f	Kodlar	f	Kodlar	f
Varoluşsal sorgulama	9	Hayal kırıklığı	7	Hayal kırıklığı	6
Geleceğin belirsizliği	6	Geçmiş düşünmek	5	Arayış yok	3

Yalnız kalma	5	İlişkisel problemler	4	Geçmişi düşünmek	3
Hayal kırıklığı	3	Arayış yok	2	Yalnız kalma	3
Amaçsızlık	1	Amaçsızlık	1	Sağlık sorunları	2
		Yalnız kalma	1		

Beliren yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde ortaya çıkan temalar varoluşsal sorgulama (f = 9), geleceğin belirsizliği (f = 6), yalnız kalma (f = 5), hayal kırıklığı (f = 3) ve amaçsızlık (f = 1) olarak belirlenmiştir.

Beliren yetişkin katılımcıların anlam arayışı deneyimleri büyük oranda varoluşsal sorgulama temasıyla örtüşmüştür. Katılımcıların dünya görüşlerini sorguladıkları, herhangi bir sonuca varamadıkları ve mutlak bir anlam bulmakta zorlandıkları anlar bu tema altında ele alınmıştır. Bir diğer öne çıkan tema olan yalnız kalma teması, varoluşsal sorgulamayla çoğunlukla eş zamanlı olarak ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla beliren yetişkinler genelde varoluşsal sorgulamalarda bulundukları zaman bir anlam arayışı tecrübe ettiklerini belirtmişlerdir ve ifadelerine göre bu sorgulamalar genelde yalnız kaldıkları zamanlarda olmaktadır.

“Evet, (anlam arayışında) buluyorum kendimi. Ne diye soracak olursanız, her insan gibi biz niye varız, bu çabalamanın anlamı ne, zaten öleceğiz niye çalışıyoruz diye düşünüyorum. Sürekli çıkmaz bir kapıya çıkıyor hayatımızın amacı nedir sorusuna bağladığımız zaman. Bir çözüm, çıkar yol bulamıyorum yani. Bu kadar emek veriyoruz falan... Hepsi boşa aslında. Bu dünya fani diyorlar ya... Sebebini ben de bilmiyorum ama çalışıyoruz yani.” (K6.3.2)

“Genelde kendimi çok dinlemeye başladığım zamanlarda oluyor. Mesela okulun temposu yoğun... Atıyorum sosyal ilişkilerimin çok yoğun olduğu, hayatımda bir şeylerin yoğunluğuna kısa bir ara verdiği zamanlarda ben buna düşüyorum yani... Bazı aralar aşırı dipte hissettiğim zamanlar da oldu. Çünkü düşünüyorum tamam ben buradayım okey, bütün insanlık burada, her şey burada... Ama neden? Buna mantıklı, doyurucu bir yanıt bir türlü bulamadım. Bir şeyler okumaya çalıştım. İşte dedim diğer insanlar da herhalde bunu merak ediyordur. Gene de böyle beni tatmin eden, evet işte sebebi bu, bir şeyler olacak yanıtına hâlâ ulaşabilmiş değilim. Ve bunu ne kadar düşünürsem, o kadar depresif bir moda giriyorum. O kadar beni aşağıya ve geriye çekiyor. Böyle kafamda bir düğme gibi... Ona basıp kapatıp dümdüz devam etmeye çalışıyorum bir noktadan sonra.” (K14.3.1)

“Sorgulama her zaman oluyor. Ama sonra düşünüyorum... O zaman öldükten sonra ne olacak? Hiçbir şekilde hiçbir şeyin olmaması benim için mümkün değil. İnsanlar olarak neden dünya üzerinde diğer canlılardan farklıyız? Buna da anlam veremiyorum bir imanlı olarak. Neden bir biz insanlar farkındayız? Çünkü başka hiçbir canlı farkında değil. Belli bir davranışları var ama bu davranışın üstüne çıkmıyor. Ama insanlar bu davranışın üstüne çıkıyor her zaman. Neden insanlar olarak biz ayrıyız? Bunu düşünüyorum.” (K5.3.2)

“Düşünüyorum neden yaşıyorum diye... Tek başıma kaldığım zaman düşünmeye başlıyorum. Acaba ne olacak ileride? Şimdi neden böyle şeyler yapıyoruz? Niye üniversite okuyorum? Çünkü hem insanlık açısından baktığımız zaman, ben olmasam insanlık ne kaybeder diyorum. Pek bir şey kaybedeceğini şey yapamıyorum.” (K7.3.2)

Beliren yetişkin katılımcıların anlam arayışı deneyimleri incelendiğinde, öne çıkan bir diğer tema da geleceğin belirsizliği olmuştur. Varoluşsal sorgulamadan farklı olarak, bu temada ele alınan cevaplar varoluşu ve nedenini sorgulamaktan ziyade, gelecekte onları nelerin beklediği konusundaki endişelere yöneliktir.

“Özellikle son senem, sınav senesi. Ne kadar yeterli olabiliyorum diye çok düşünüyorum. Acaba hayatımda gerçekten istediğim şeyi yapabilecek miyim? Gerçekten anlamlı bir hayat yaşayabilecek miyim?” (K10.3.1)

“Hani meslek sahibi olmak istiyorsun, hayatını düzene sokmak istiyorsun ama hiçbiri karşımızda belli değil, belirgin değil. Bir çaba gösteriyorum ama bunu alabilecek miyim? Hani sonuçta hayat şans yani... Bu çabalamamın sebebi sadece şansımı arttırmak başarılı olmak için. Atıyorum meslek sahibi olabilmemin şansını arttırmaya çalışıyorum ben şu anda. Bunların hiçbiri belirli bir amaca ulaşamadığı için, sonuca ulaşamadığım için çok belirsiz geliyor. Amaçsız oluyorum yani. Sonucu görmek istiyor insan.” (K6.3.2)

“Neden okuyorum diye düşünüyorsun. Özellikle benim bölümüm işletme olduğu için, işletme dediğinde bir insan işsiz kalacaksın diye direk alnına damgayı yapııştırıyor. O yüzden mühendisliğe mi gitseydim ya da hukuk mu okusaydım diye arada kalıyorum. Ama sonrasında, bu okulun da adı var deyip devam ediyorum.” (K8.3.1)

Beliren yetişkinleri anlam arayışına iten deneyimler incelendiğinde, bir diğer tema hayal kırıklığı olarak belirlenmiştir. Katılımcıların beklentilerinin boşa çıktığı zamanlar ve bu zamanlarla ilişkilendirilen anlam arayışı, hayal kırıklığı teması altında ifade edilmiştir.

Örneğin ikinci üniversitesini okuyan bir erkek katılımcı (K9.3.2), içinde bulunduğu durumu düşünerek bazen bu eğitim kararını sorguladığını dile getirmiştir: *“Sabah 7’de çıkıyorum evden, akşam saat 9 buçukta falan geliyorum. Hani sabahtan akşam 9 buçuğa kadar full okulda derste olduğum için neden bunu kendine yaptın diye bazen sorguluyorum yani. (Eski üniversitemden) arkadaşlarım işe başladı. Çalışmaya başladı. İstanbul’da yaşıyorlar ama 7 bin lira seviyesinde falan maaş alıyorlar. Adamların hiç derdi yok, tasası yok, hiçbir şeyi yok...”*

Orta yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde ortaya çıkan temalar hayal kırıklığı (f = 7), geçmiş düşünmek (f = 5), ilişkisel problemler (f = 4), arayış yok (f = 2), amaçsızlık (f = 1) ve yalnız kalma (f = 1) olarak bulunmuştur.

Orta yetişkin katılımcıların anlam arayışı deneyimleri incelendiğinde, en fazla öne çıkan temanın hayal kırıklığı olduğu görülmüştür. Bu tema altında katılımcıların belli başlı beklentilere sahip olduğu ancak bunların karşılanmadığı yaşantılar ele alınmıştır.

Bir kadın katılımcı (K7.2.1) şöyle bir ifadede bulunmuştur: *“Ya bir şey uğraşıp çabalarsın ya da ne bileyim çocuğunla ilgili bir şeyleri... Sen hani çok uğraşırsın, fedakârlık edersin hani ya karşılığını alamazsın. Yani olumlu bir geri dönüt olmaz.”* Ayrıca aynı katılımcı aynı soru içerisinde insanlardan her zaman kazık yediğini, kendini değiştirecek kararları bir türlü alamadığını ve bunların onu bir anlam arayışına ittiğini de belirtmiştir.

Bir başka kadın katılımcı da (K10.2.1) kendi çocuğundan örnek vererek şu ifadede bulunmuştur: *“Yine kızımdan örnek vereyim. Yetiştirirsiniz, bir noktaya koymak istersiniz fakat bir an gelir ki, bir duvara çarparsın. Hayır, o noktada değil o çocuk. Olmasını istediğim yer burasıydı ama olmadı. O zaman kendimi sorguluyorum. Bunları yaparken, olmayacağını bile bile niye yaptım, ben nerde hata yaptım diyorum diye orada onu düşünüyorum.”*

Bir başka katılımcıysa (K3.2.1) genel olarak hayattan beklediklerine vurgu yapmış ve bu konuda yaşadığı bazı hayal kırıklıklarına değinmiştir: *“Mesela bir ara şunu çok düşünmüştüm. Hepimiz birer oyuncuyuz. Oyuncu olarak doğuyoruz. Hayatta bir tiyatro. Kimse bize sormadan rollerimizi dağıtmış. Bir annelik rolü çizmiş, bir evlat rolü çizmiş, bir baba rolü çizmiş, bir kardeş rolü işte bilmem ne... ve demiş ki, işte senin bulunduğun ortamda hayat bu rolü böyle oynamanı istiyor. Ama kimse demiyor ki... ya da o hayatın... yani bunu sana sağlama imkanı yok ki. Ben doğaçlama yapmak istiyorum ya bu rolde. İçimden geldiğini yapmak istiyorum. Hani şurası -kalbini göstererek- çok farklı şeyler söylüyor, yapmak istiyor. Ama işte etrafın oraya sana böyle engeller koyuyor. Ket koyuyor. Sen annesin yakışmaz. O*

senin ailene yakışmaz mesela. Atıyorum ben sokakta yağmurda koşarak yürümek istiyorum ya da ıslanmak istiyorum ya da ne bileyim bağıra bağıra şarkı söylemek istiyorum. Ama asla o toplum denen şey... o tiyatro oyunu sana bunun imkanını vermiyor. O zaman çok anlamsız geliyor hayat.”

Orta yetişkin katılımcıların anlam arayışı deneyimleri analiz edildiğinde, ortaya çıkan diğer bir temaysa geçmişi düşünmek olmuştur. Katılımcılar zaman zaman geçmişlerini gözden geçirdiklerini ve geçmişteki bazı şeylerin olması veya olmaması durumunda hayatlarının şu anda nasıl olacağını tasavvur etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Geçmişinin bir noktasından tam anlamıyla memnun olmayan katılımcılar, anlam arayışı deneyimi olarak bu geriye bakış anlarına değinmişlerdir.

“Yani böyle geçmişe baktığımda keşke... ufak bir keşke de olsa, bir keşke geçiyor. O da her zaman değil yani bazen böyle düşünceye daldığımda... Belli bir yaşa geldikten sonra bir geçmişi düşünüyorsun. Ha bugünüümüz de iyi ama o zaman bunu yapsaydım belki bundan daha farklı olacaktı diye düşünüyorum yani.” (K2.2.2)

“Keşke diyorum hani işimi bırakmasaydım. O da benim için bir şey yani eksi. Ya da keşke diyorum okulumu bitirebilseydim. Yani yasak yoktu bizde. Hiç kısıtlama olmadı. Hani okula da gitmemiz... babam iki kere gönderdi ama ben okuyamadım. Keşke okulumu bitirip böyle daha iyi bir meslekte... hatta öğretmen olup çocuklar yetiştirmek çok isterdim yani. Ama olmadı. İşimi de bırakmam da aslında hiç bana göre bir şey değildi. Keşke hiç kocamı dinlemeyip işime devam etseydim. Mesleğime devam etseydim.” (K9.2.1)

Orta yetişkin katılımcılar anlam arayışı deneyimlerinde gözlemlenen bir başka temaysa ilişkisel problemler olmuştur. Katılımcılar burada aile içerisindeki sorunlarından ve aynı iş ortamını paylaştıkları insanlarla yaşadıkları sorunlardan bahsetmişlerdir.

“Başkaları gibi olmadığım için eleştirilmekten hoşlanmıyorum. Çünkü ben başkaları gibi olamam. Ben benim. Beni benim gibi kabul etsinler istiyorum. İş yerimde bazen o tür sıkıntılar yaşıyorum idarecim tarafından. Beni çok rahatsız ediyor çünkü... Rahatsız edici tavırları var ve tavırlı olduğunu, bilerek yaptığını düşünüyorum. Bazen çocuğumla da onu yaşayabiliyorum çünkü farklı insanlarız, yaş grubumuz farklı, beğenilerimiz farklı. Bazen onunla da zıtlaşabiliyorum.” (K8.2.1)

Bir diğer kadın katılımcı (K3.2.1), kendi eşiyle yaşadığı problemlerden bahsederek şöyle demiştir: *“Kimisinden bazı şeyleri değiştirebilmeyi düşünme ama sadece kendini*

değiştirebilmeye gücünün yetmesi. Karşındaki insanı değiştiremiyorsun çünkü. Hele bir de... Çok özel oluyor bu ya... Karşındaki böyle tamamen kapalıysa anladın mı yani hiçbir şekilde fikir alışverişine de açık değilse, tamamen boşa bir savaş yapmış oluyorsun.”

İkinci kuşaktaki katılımcıların hiçbir anlam arayışı yaşamadıklarına ilişkin ifadeleri, “arayış yok” teması altında ele alınmıştır.

Örneğin bir kadın orta yetişkin (K12.2.1), hayatında her şeyin çok güzel olduğu ve bu nedenle de hiçbir zaman anlam arayışı tecrübe etmediğini söylemiştir: *“Hiç de öyle düşünmüyorum. Çok mutluyum. Şu an hayatımdan o kadar mutluyum ki... Hani daha fazla bir şey düşünemezdim. Annem babam sağ, sağlıklı. Ondan sonra eşim çok şükür sağlıklı...”*

İleri yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde ortaya çıkan temalarsa hayal kırıklığı (f = 6), arayış yok (f = 3), geçmişini düşünmek (f = 3), yalnız kalma (f = 3) ve sağlık sorunları (f = 2) olarak bulunmuştur.

İleri yetişkinlerin katılımcıların anlam arayışı deneyimleri incelendiğinde, temaların frekans açısından birbirine yakın olduğu görülmüştür. Bu temalardan ilki hayal kırıklığı olarak belirlenmiştir ve katılımcıların üzüntü, sıkıntı veya mutsuzluk şeklinde ifade ettikleri deneyimler bu tema altında toplanmıştır.

Kızı ve torunlarıyla uzun süre aynı apartmanda oturmuş olan bir kadın ileri yetişkin (K12.1.1), kızının ailesinin artık başka bir yere taşınmasıyla onlara uzak kaldığını ifade etmiş ve bu uzaklığın onda yarattığı üzüntüye vurgu yapmıştır: *“Torunlarım yukarıda oturuyordu. Taşındılar gittiler buradan. Onlara bir ara sıkıldım. İşte bu kadar. Beni anlamsız yapıyor. İşte hayır. Neden böyle oldu? Niye böyle oldu? Keşke yakın olsaydık. Keşke geceleri de gitseydik. Gündüz de göremiyorsun gece de göremiyorsun.”*

Bir başka kadın katılımcıysa (K14.1.1) ziyaret amaçlı çocuklarının yaşadığı şehre gelmiş ancak bu süreçte bazı hayal kırıklıkları yaşadığını söylemiştir. Katılımcı bunun sebebini beyan etmek istemese de, bu hayal kırıklığının onu anlam arayışına ittiğini ifade etmiştir. Zaman zaman anlam arayışında olup olmadığı sorulduğunda, katılımcının verdiği cevap şöyle olmuştur: *“Çok... Bilhassa bu iki ay içinde çok hayal kırıklığına uğradım. Kendi kendime çok huzursuzluk yaşadım.”*

Bir başka katılımcı da (K4.1.1), zaman zaman sıkıntılar yaşadığını ifade etmiş ve bunun kendi çocuklarının aile içinde yaşadığı sorunlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir:

“Sıkılınca tabii. Çevremdeki ailemin sıkıntıları beni de sıkıyor. Öyle bir durum var mesela hani.”

Anlam arayışı altındaki bir başka temaysa arayışın yokluğu olmuştur. Toplam 42 katılımcıdan 5'i herhangi bir anlam arayışı tecrübe etmediğini ifade etmiştir ve bu kişilerin üçü ileri yetişkindir.

“Yok, hayatı dolu dolu yaşadım ben.” (K8.1.2)

“Ben aslında şey... Yani pozitif bir insanım. Hani kalkıp sağlıklı olduğum için... Hani şeyden... Hep kötü şeyleri iyiye çevirmeyi düşünürüm.” (K7.1.1)

İleri yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde ortaya çıkan bir diğer temaysa geçmişini düşünmek olmuştur. Orta yetişkinlere benzer bir şekilde burada da geçmişini sorgulama ve geçmişten bir nevi rahatsız olma söz konusudur.

“Bazı zaman maddi yönden imkanlar şey olduğu zaman ay işte diyorum zamanında şunu şöyle yapmış olsaydık daha bir farklı olur muydu? En azından çocuklarımıza bir başka imkanlar sunabilir miydik? Yani geriye böyle... Hani bunlarda bir olumsuzluk böyle yaşıyorum.” (K3.1.1)

Ancak bir katılımcıysa (K5.1.1) geçmişini sorgulamaktan ziyade, ona bir özlem duyduğunu dile getirmiştir: *“O eski günler daha güzeldi. Çok güzeldi. Her şey ama. Bu kadar pahalılık yoktu. Her şey çok güzeldi ama şimdi onları bulamıyoruz.”*

Anlam arayışını geçmişini düşünmekle ve hayal kırıklığıyla ifade eden katılımcıların cevapları analiz edildiğinde aynı zamanda yalnız kalma temasının da ortaya çıktığı görülmüştür. Katılımcılar bu düşüncelere ve duygulara yalnız kaldıkları zamanlarda kapıldıklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcıysa yalnızlığı doğrudan anlamsızlıkla bağdaştırmıştır.

4.1.4. Tema 4: Yaşamda Amaçlar

Yapılan görüşmelerde katılımcılara yöneltilen bir başka soruysa yaşamlarındaki mevcut amaçlara yönelik olmuş ve belirtilen amaçlar ayrı bir ana tema altında ele alınmıştır. Bireyselliğin çok daha ön plana çıktığı bu temada gelen cevaplar oldukça çeşitlilik göstermiş ve dolayısıyla amaçlar, tabloda ilaveten birer birer sunulmaktansa belirli alt temalar altında toplanarak sunulmuştur. Ayrıca yaşam amaçları katılımcılar tarafından doğrudan ve açık bir şekilde ifade edilmiş ve gelen cevaplar betimsel bir bakış açısıyla analiz edilmiştir. Pratik

nedenlerden ötürü burada diğer her bir temanın altındaki koda göre detaylı doğrudan alıntılara yer verilmemiş, alt temaların içeriklerini yansıtacak belli başlı alıntılar sunulmuştur.

Tablo 5

Yaşamda amaçlar

Beliren Yetişkinlik		Orta Yetişkinlik		İleri Yetişkinlik	
Kodlar	f	Kodlar	f	Kodlar	f
Kariyer amaçları	24	Çocuklarla ilgili amaçlar	14	Çocuklarla ilgili amaçlar	9
Romantik amaçlar	4	Kariyer amaçları	7	Azalan amaç	8
Boş zamana yönelik amaçlar	3	Yaşamı yeniden yapılandırmaya yönelik amaçlar	6	Fiziksel sağlığa yönelik amaçlar	8
Ekonomik amaçlar	2	Boş zamana yönelik amaçlar	4	Duygu odaklı amaçlar	5
Özgeci amaçlar	2	Fiziksel sağlığa yönelik amaçlar	3	Torunlarla ilgili amaçlar	4
Amaçsızlık	1	Eşle ilgili amaçlar	2	Ekonomik amaçlar	3
Azalan amaç	1	Azalan amaç	1	Boş zamana yönelik amaçlar	1
Duygu odaklı amaçlar	1	Duygu odaklı amaçlar	1	Eşle ilgili amaçlar	1
Fiziksel sağlığa yönelik amaçlar	1	Ekonomik amaçlar	1	Özgeci amaçlar	1
Diğer amaçlar	1	Torunlarla ilgili amaçlar	1	Diğer amaçlar	1
		Diğer amaçlar	1		

Beliren yetişkin grubun yaşam amaçlarının analizi sonucunda, bu amaçlar kariyer amaçları (f = 24), romantik amaçlar (f = 4), boş zamana yönelik amaçlar (f = 3), ekonomik amaçlar (f = 2), özgeci amaçlar (f = 2), amaçsızlık (f = 1), azalan amaç (f = 1), duygu odaklı amaçlar (f = 1), fiziksel sağlığa yönelik amaçlar (f = 1) ve diğer amaçlar (f = 1) temaları altında toplanmıştır.

Beliren yetişkinlerinin yakın dönem ve uzun dönem amaçları incelendiğinde, bu amaçların çok büyük oranda kariyer amaçlarından oluştuğu görülmüştür. Kariyer amaçları altında ele alınan cevaplar eğitimi tamamlamak, istenilen mesleği yapmak, yurtdışına yerleşmek, yüksek lisansa başlamak vb. amaçlar olmuştur.

“Amacım ortalamamı yükseltip iyi bir şirkete kapak attıktan sonra yüksek lisansımı yapmak, istediğim alanı belirleyip onu yapıp yurt dışıyla bağlantılı bir şirketse, diğer şubelerine çıkmayı deneyeceğim.” (K8.3.1)

“Şu anlık yakın gelecekteki amacım okulumu bitirip bir meslek sahibi olmak. Ama tabii şöyle hayatımızı düzene sokmak güzel olabilir.” (K6.3.2)

“Şu anda dediğim gibi mesleğimin gereği olan bilgi toplama aşamasındayım. Çok fazla kitap okuyup çok fazla tarihi bilgiyi, görsel hafızamı güçlendirecek olan sanat eserlerini, hepsini kafamın bir kenarına koymak zorundayım. Bunun yanında ayrıca sosyoloji açısından baktığımız zaman bir kitleye hitap edeceğim ve bu kitlenin psikolojisini algılamak amacıyla belirli işaretlerin verildiği zaman anlamam lazım. Yani o insanlar mutlu mu? Benim anlattıklarımın rahatsız oluyorlar mı ya da sıkılıyorlar mı? Bunun gibi şeyleri... Bir nevi kitle iletişimi gibi bir şeyi öğrenmem lazım. Hedefim bunlar akademik açıdan.” (K3.3.2)

Kariyer amaçlarından sonra beliren yetişkinlerin için ikinci sırada yer alan amaçlarsa romantik amaçlar olmuştur. Katılımcılar burada romantik ilişki geliştirme ve evlilik planlarından bahsetmişlerdir.

“Özel hayata gelirsek, herhangi bir kız arkadaşım yok mesela. Bir kız arkadaşımın olmasını ister miyim? İsterim. Neden istemeyeyim? Herkes ister.” (K3.3.2)

“Ciddi de bir ilişki düşündüğüm için hani onunla birlikteliğimizi daha üst... evlilik seviyelerine götürüp onunla birlikte yaşamak.” (K9.3.2)

Beliren yetişkinlerde üçüncü sıradaki bir başka amaç temasıyla boş zamana yönelik amaçlardır. Katılımcılar burada imkan ve zamanları olduğu zaman yapmayı hedefledikleri aktivitelere vurgu yapmışlardır. Beliren yetişkinlerden üçü bu noktada yurtdışı seyahatinden bahsetmiştir.

“Birlikte yapıp yurtdışı ülkeleri görmek istiyorum. Gezmek istiyorum birazcık oraları.” (K1.3.2)

“Farklı plânlarım var, dünyayı dolaşmak gibi mesela.” (K13.3.2)

Yaşamda amaçlar teması altındaki dördüncü alt temalarsa ekonomik amaçlar ve özgeci amaçlar olarak belirlenmiştir. Katılımcıların maddiyata yönelik amaçları ekonomik amaçlar altında ele alınırken, topluma yararlı olma yönündeki hedefleri özgeci amaçlar olarak isimlendirilmiştir.

“Bundan ayrı amaçlar olarak işte üst seviye bir hayat yaşama (amacım) var.” (K9.3.2)

“Ev gibi çok net bir amacım var. Ev hayalim var. Bunu kesinlikle yapacağım. Araba değil, ev kesinlikle.” (K11.3.1)

“Yararlı işler yapmak olabilir... İnsanlara yardımcı olmak hoşuma gidiyor ama hiçbir teşebbüsümüz yok bu konuda.” (K6.3.2)

“Yardım etmeyi çok seviyorum. Greenpeace olur, başka şeyler olur. Bu tarz bir işte ek olarak çalışmayı isterdim.” (K11.3.1)

Mevcut araştırmadaki orta yetişkin katılımcılar tarafından, yaşamda amaçlar teması altında sırasıyla çocuklarla ilgili amaçlar (f = 14), kariyer amaçları (f = 7), yaşamı yeniden yapılandırmaya yönelik amaçlar (f = 6), boş zamana yönelik amaçlar (f = 4), fiziksel sağlığa yönelik amaçlar (f = 3), eşle ilgili amaçlar (f = 2), azalan amaç (f = 1), duygu odaklı amaçlar (f = 1), ekonomik amaçlar (f = 1), torunlarla ilgili amaçlar (f = 1) ve diğer amaçlar (f = 1) ifade edilmiştir.

Araştırmadaki ikinci kuşak olan orta yetişkinler, en çok çocuklarıyla ilgili amaç ve hedeflerine vurgu yapmışlardır. Çocukların mutluluğu, onların gelecek hayallerine destek olma, onların eğitimlerini tamamlamaları, iş sahibi olmaları ve benzeri cevaplar, çocuklarla ilgili amaçlar alt teması altında değerlendirilmiştir.

“Vallahi yakın dönemli amaçlarım yani mutlu bir aile, ailenin mutluluğunun devam etmesi. Çocukların yani çocuklarımın geleceğini daha garanti altına alabilme... Bir de onların başarısı yani. Başka bir şeyim yok” (K2.2.2)

“Şu mevcut şartlarda yine başından beri konuştuğumuz gibi, önce bir aile bireylerinin özellikle oğullarımın bir noktaya erişebilmeleri, yani kendi ayaklarının üzerinde durabilme noktasına gelmeleri... Mutlaka insan anne-babasına bağımlı olacaktır, onlardan beklentileri olacaktır, onlara sırtını dönemez. Biz de çocuklarımıza sırtımızı dönmeyiz. Ama sadece ara sıra ihtiyaçları olduğunda bizlere başvurabilecek konumlara gelmeleri için şu an ona çabalyoruz.” (K4.2.2)

“Tabii en büyük hayalin dersin, kızımı güzel bir yerde görebilmek. Onu ayaklarının üzerinde dururken görebilmek.” (K10.2.1)

“Yaşamın amacı şu an kızıma iyi bir gelecek sağlayabilmek. Onun iyi bir yere gelebilmesi için çaba sarf ediyorum.” (K14.2.2)

İkinci kuşakta öne çıkar bir diğer amaç alt temasıysa kariyer amaçları olmuştur. Katılımcılar bu noktada özellikle emeklilik planlarından bahsetmişlerdir. Emeklilik planları

dışında bir meslek sahibi olmak ve sahip olunan meslekte ilerlemek de, katılımcılar tarafından ifade edilen diğer amaçlar olmuştur.

“Emekli olmak istiyorum. Önümdeki hedefim emekli olmak.” (K8.2.1)

“Bu sene okulun proje yürütücülüğünü aldım. O da hani en az yirmi projenin nasıl gittiğini kontrol etmekle alakalı. Dedim şimdi hani herkes o kadar da idealist değil. Şu anda en çok onunla yoğunlaştım.” (K7.2.1)

“Evet bir meslek, iş sahibi olmak. Her türlü işi yapabilirim. Yeter ki ben kendi paramı kazanayım. Temizlik de yapabilirim, çaycılık da yapabilirim, ondan sonra merdiven de yıkayabilirim. Bunu bile yapabilirim. Ama yeter ki ben üreten bir kadın olayım.” (K3.2.1)

Çocuklarla ilgili ve kariyerle ilgili amaçlarla bağlantılı olarak ortaya çıkan üçüncü alt temaysa, orta yetişkinlerin yaşamlarını yeniden yapılandırmaya yönelik amaçları olmuştur. İkinci kuşaktaki katılımcılar, çocuklarının bağımsızlıklarını kazandıktan sonra eşleriyle birlikte daha çok kendilerine odaklanacaklarını, gezip dolaşacaklarını ve şehirden uzakta bir yaşam süreceklərini ifade etmişlerdir. Bu ve benzeri cevaplar, yaşamı yeniden yapılandırmaya yönelik amaçlar kategorisinde ele alınmıştır.

“(Kızım) kendi başına, kendi ayaklarının üzerinde durmaya başladığında, işte o zaman biz eşimle tamamen alacağız başımızı, gezeceğiz tozacağız. Önümüzdeki hedefimiz o. Artık insan uzun bir süre çalıştıktan sonra, dinlenmeyi hak ettiğine inanıyor. Sadece ben de değil, tüm büyük şehirlerde yaşayan insanlarda geriye dönük bir hayat, daha ilkel, sterilize bir hayat, yoğunluktan, karmaşadan uzaklaşmak... Öyle bir şey istiyoruz biz. Hayalimiz o. Onu gerçekleştirmek istiyoruz.” (K8.2.1)

“(Oğullarım) kendi yollarını artık kendi başlarına gidebildikleri anda, ondan sonra benim bütün şeyim... hayatımın anlamı şu olacak: eşim ve ben. İkimize zaman ayıracağım. Yani biraz artık ‘kendime’ diyeceğim.” (K4.2.2)

“Şu an kendimizi ikinci plana atmışız. Öncelik kızımda. İyi bir yere gelip kendi ayakları üzerinde durması ve bizim de kendi yaşamımıza bakmamız.” (K14.2.2)

Orta yetişkin katılımcıların dördüncü sırada ifade ettiğİ diğer amaçlar boş zamana yönelik amaçlar olmuştur. Emeklilikle ilişki olarak ortaya çıkan bu amaçlarda katılımcılar, kendilerine keyif veren aktivitelere daha çok zaman ayırmayı amaçladıklarından bahsetmişlerdir.

“Emeklilikten sonra şey düşünüyorum, olursa yani ya zumba ya da fitness dersi alıp ders vermeyi düşünüyorum. Bu arada kendim de spor yapmış olurum diye düşünüyorum. Sağlığım da olursa, bir de gezmeyi düşünüyorum. Yani şöyle Türkiye turu...” (K12.2.1)

“Hep hayallerim ormanda, dağda, bayırda gezmek üzerine. Eşim emekli olursa, onun hiç şansı yok mesela bununla ilgili. Dağ bayır gezeriz. Bildiğin ormanda o tür yerlerde gezip... Şeyi çok seviyorum... Bilmediğim bir yeşilliği öğreneyim, otları, çiçekleri bitkileri öğreneyim. Bunu yaparım.” (K6.2.1)

İleri yetişkin katılımcıların yaşamda amaçlara ilişkin cevapları analiz edildiğindeyse, katılımcıların amaçları çocuklarla ilgili amaçlar (f = 9), azalan amaç (f = 8), fiziksel sağlığa yönelik amaçlar (f = 8), duygu odaklı amaçlar (f = 5), torunlarla ilgili amaçlar (f = 4), ekonomik amaçlar (f = 3), boş zamana yönelik amaçlar (f = 1), eşle ilgili amaçlar (f = 1), özgeci amaçlar (f = 1) ve diğer amaçlar (f = 1) temaları altında toplanmıştır.

İleri yetişkin katılımcı grubunda belirlenen ilk amaç teması çocuklarla ilgili amaçlar olmuştur. Özellikle çalışmadaki ileri yetişkinler beliren yetişkinlere ve orta yetişkinlere kıyasla amaçlardan ziyade, kendi dileklerine vurgu yapmışlardır. Katılımcıların dileklerinin temelinde de çocukları olduğu görülmüştür. İleri yetişkinler tarafından ifade edilen kendi çocuklarının mutluluğuna şahit olmaları, onlar tarafından ziyaret edilmeleri, onlarla vakit geçirmeleri, onlara muhtaç ve yük olmamaları ve benzeri “amaçlar”, çocuklarla ilgili amaçlar teması altında ele alınmıştır.

“En büyük duam da... Şimdiye kadar kendim her şeyimi çözümlüyordum, kendi başıma hallediyordum. Yaşlanınca da hani yatıp da çocuklarımın kapılarına gitmeyeyim. Onları da güç durumda bırakmayayım. Gitmeyeyim derken yani hani çocuklarım bana bakmıyor, etmiyor amaçlı değil. Yük olmamak için. Bütün düşüncem onlar yani.” (K3.1.1)

“Çocuklarımı mutlu görmek, onların her zaman daha iyiye giden hayatlarını izlemek.” (K7.1.1)

“Ne var... Ancak çocuklarımın saadetlerini görmek, bunlarla beraber yaşamak, onlarla vakit geçirmek.” (K8.1.2)

“Sadece çocuklarım mutlu olsun, başka bir şey istemiyorum. Sadece onlar da beni düşünsünler. Bu yaştan sonra beni perişan etmesinler, beni düşünsünler.” (K14.1.1)

İleri yetişkin gruptaki bir başka öne çıkan temaysa azalan amaç teması olmuştur. Katılımcılara şu anda yaşamdaki amaçları sorulduğunda, belli başlı bazı ifadelerle yaşamlarının bu döneminde pek fazla amaçları kalmadığını ifade etmişlerdir. Bu doğrultudaki cevaplar azalan amaç alt teması altında kodlanmış ve bu temanın öne çıkan temalardan biri olduğu görülmüştür.

“Bir amacım artık olamaz. Neden olsun, amaçlarıma ulaştım. Zaten yaşıma yetmiş dört. Bundan sonra varacağım bir yer yok.” (K8.1.2)

“Ah oğlum ah... Kaç yaşına geldik artık. Ne amacı...” (K12.1.1)

“Sağlığım yerinde olsun, çocuklarımla işte ne kadar Allah ömür verdiyse bilemem, hani vakit geçirmek... Başka amaç olmaz bizlere.” (K5.1.1)

“Vallahi şimdilik bu yaşta yapacak bir şeyim yok. Çok şükür. Bu kümes var ya kafamı koyduğum, o bana mutluluk veriyor. Yeter. Dünyanın malı dünyada kalıyor. Çocuklarıma gidiyorum, mutlu oluyorum. Onlar gelsinler bana, mutlu oluyorum. İşte bu kadar.” (K6.1.1)

Yaşamda amaçlar teması altında diğer iki grupta öne çıkmayan bir başka alt temaysa fiziksel sağlığa yönelik amaçlar olmuştur. İleri yetişkinler üçüncü olarak fiziksel olarak sağlıklı kalma yönündeki amaçlarından bahsetmişlerdir.

“Amacım sağlık. Hayatımın birkaç senesi böyle sporuma devam edebileyim, sağlığım yerinde olsun.” (K5.1.1)

“Yani sağlık sıhhat. Allah’tan istediğim o.” (K2.1.1)

İleri yetişkinlerin dördüncü sırada ifade ettiği bir diğer amaç grubuysa, duygu odaklı amaçlar olarak belirlenmiştir. Mutluluk, huzur ve rahatlık gibi amaçlar bu kategori altında ele alınmıştır.

“Bu ara sadece böyle sakin kafa... Yani onu istiyorum. Daha sakin, daha mutlu... Onu arıyorum.” (K13.1.1)

“Önce sağlık, huzur... Allah düşürmesin tabii yatağa. Torunlarımla mutluluğu benim mutluluğum. Yetmiş yaşında ne düşünebilirsin ki? Aileni düşünebilirsin, sağlık, huzur...” (K1.1.1)

4.1.5. Tema 5: Mevcut Anlam

Katılımcıların yaşamlarındaki mevcut anlam düzeyine ilişkin görüşleri bu tema altında ele alınmıştır. Katılımcılar bu noktadaki görüşlerini bazen sıfatlarla derecelendirmiş, bazen Likert tipi ifadelerde bulunmuş, bazense yüzde üzerinden cevaplar vermişlerdir. İfadeler ortak bir paydada toplanarak gelen cevaplar anlamsız, düşük anlam, yarım anlam, anlamlı ve çok anlamlı kategorileri altında sunulmuştur.

Tablo 6

Mevcut anlam

Beliren Yetişkinlik		Orta Yetişkinlik		İleri Yetişkinlik	
Kodlar	f	Kodlar	f	Kodlar	f
Yarım anlam	4	Yüksek anlam	9	Yüksek anlam	7
Anlamlı	3	Anlamlı	4	Yarım anlam	4
Düşük anlam	3	Anlamsız	1	Anlamlı	3
Anlamsız	2				
Yüksek anlam	2				

Araştırmadaki beliren yetişkinlerin yaşamlarında gördükleri anlam düzeyine bakıldığında, 4 katılımcı kendi yaşamında yarım bir anlam gördüğünü, 3 katılımcı yaşamını anlamlı bulduğunu, 3 katılımcı düşük anlam bulduğunu, 2 katılımcı anlamsız bulduğunu ve diğer iki katılımcıysa yüksek anlam bulduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla, bu çalışmadaki beliren yetişkinlerin yarısından fazlası (14 beliren yetişkinden 9'u), yaşamlarını yarım anlamlı, düşük seviyede anlamlı veya anlamsız olarak adlandırmıştır.

Öne çıkan ilk temanın “yarım” kelimesiyle ifade edilmesinin sebebi, katılımcıların hayatlarında belirli bir anlam olduğunu ancak bazı şeyler gerçekleşene dek yaşamlarında tam bir anlama sahip olmadıklarını ifade etmiş olmalarıdır.

“Tam olarak (anlamlı) olduğunu düşünmüyorum aslında. Yani hayatıma anlam veren insanlar var ama ben tam olarak mesleğimi elime aldıktan sonra, kendime bir hayat kurup kendi ekonomik özgürlüğümü elime aldığında, çok daha anlamlı olacağını düşünüyorum.” (K10.3.1)

“Şu an yaşamımı tam anlamıyla oturtmuş olduğumu düşünmüyorum. O yüzden tam anlamlı diyemem. Ama dediğim gibi, bu ilerde iş hayatımı filan oturttuğum zaman ya da evlenirim, bilmiyorum... O olduğu zaman daha da anlamlı olacağını, tam anlamlı olacağını söyleyebilirim. Ama şu an tam anlamlı değil bence.” (K13.3.2)

Gelecek planlarına ve mevcut durumuna vurgu yapan bir erkek katılımcıysa (K5.3.2), yaşamını anlamlı bulduğunu ifade etmiştir: *“Benim yaşamımın anlamı tabii ki var. Şu an mutluyum, gelecek planlarım var. Okul bitecek, taşınacağım, yurt dışında yaşayacağım...”*

Daha varoluşsal bir sorgulamayla konuya yaklaşan bir başka erkek katılımcıysa (K7.3.2), kozmik açıdan bakıldığında kendi yaşamının pek fazla bir anlam ifade etmediğini belirtmiştir. Düşük anlam kategorisi altında ele alınan katılımcının ifadesi şöyledir *“Ne kadar anlamlı... Yani... Şu anda çok bir anlam ifade etmiyor. Çünkü hem insanlık açısından baktığımız zaman... Ben olmasam insanlık ne kaybeder diyorum... Pek bir şey kaybedeceğini şey yapamıyorum. Belki ilerde bir şeyler yaparsam bu şey değişebilir. Şu anda insanlık bir şey kaybetmez yani... Biraz anlamsız gibi...”*

Benzer bir çerçeveden yaklaşan bir diğer kadın katılımcıysa (K12.3.1), yaşamının hiçbir anlamı olmadığını şu sözlerle belirtmiştir: *“Çok anlamsız bence yaşamım. Kendi içerisinde kendi hedefleri doğrultusunda eğer baktığında anlamlı olabilir yani çabaları ama hiçbir... dışarıdan baktığımda da hiçbir anlamı yok gibi derim.”*

Bir başka beliren yetişkinse (K3.3.2), yaşamının bu döneminde alacağı kararların taşıdığı öneme atıfta bulunarak, bu dönemin ve dolayısıyla da yaşamının onun için çok anlamlı olduğunu ifade etmiştir: *“Şu anda benim için ciddi anlamı. Çünkü hayatımın temelini atıyorum. En ufak bir hatada önümüzdeki yaklaşık bir 40 yılın -varsa tabii 40 yıl- hepsini çöpe atmış olurum. Benim için hayat şu an çok önemli, çok anlamlı. Çevremdeki insanlar için de bu böyle. Çok azınlıkta ama bu insanlar. Yani diğer akranlarımla bu konuda bu şekilde düşündüklerinden emin değilim. Ama benim için yeri çok önemli. Hayatımın temelini kurduğum dönem.”*

Araştırmadaki 14 orta yetişkinin yaşamlarındaki mevcut anlam düzeyine ilişkin cevapları analiz edildiğindeyse, 9 kişinin yaşamını yüksek düzeyde anlamlı bulduğu, 4 kişinin anlamlı bulduğu ve 1 katılımcının anlamsız bulduğu gözlemlenmiştir. Bu sayılar incelendiğinde, bu araştırmadaki orta yetişkin katılımcıların neredeyse tamamının (1 katılımcı hariç), yaşamlarını oldukça anlamlı bulduğu söylenebilir. Katılımcılar yaşamlarındaki anlam düzeyini ifade ederken anlam kaynaklarına da tekrardan değinmiş ve diğer temalarda olduğu üzere burada da genellikle ailelerine ve mutluluklarına vurgu yapmışlardır.

“Çok anlamlı. Çünkü iki tane bakmakla zorunlu olduğum çocuğum var. Her şey çocuklarım için şu an aslında.” (K11.2.1)

“Çok anlamlı. Kesinlikle çok anlamlı. Çocuklarımla, ailemle çok mutluyum.”
(K12.2.1)

“Hayatım şu an çok anlamlı... Ben şu an hayal ettiğimden çok daha iyi bir hayat yaşadığımı düşünüyorum. Bu kadarını hayal etmezdim. Rahatım. Ekonomik anlamda da çok rahatım. Aile ilişkilerim olarak da çok rahatım. Beni seven, beni anlayan bir eşim var. Çok değer verdiğim bir çocuğum var...” (K8.2.1)

“Çok anlamlı. Ya sonuçta neden anlamlı... Nefes alıyorsun, her şeyi görüyorsun, yaşayacağın şeyleri yaşıyorsun...” (K13.2.2)

Özellikle yüksek bir anlama vurgu yapmayan ancak yaşamlarının anlamlı olduğunu ifade eden katılımcılarsa “anlamlı” kategorisine dahil edilmişlerdir.

“Şu anda gayet son basamaklara yaklaşmış durumdayım. Şu an yaşamamın bir anlamı olduğunun, yaşamaya değer bir şey olduğunu anlayabildiğim noktadayım.” (K3.2.1)

“Yani ne bileyim... Anlamlı herhalde. Yani çoğu yönden anlamlı. Boş bir şey yok. Benim moralimin bozuk olduğu, şey olduğu zamanlar çoğunlukta ama herhalde o duygusal bir insan olduğum için hemen yansıyor. Hani bazıları da kolay kolay çökmezler ama ben birazcık çöküp sonra kalkıyorum. Ama genel olarak baktığımda anlamlı demesem herhalde nankörlük olur diye düşünüyorum.” (K7.2.1)

Bir orta yetişkinse yaşamının eskisinden daha dingin bir hal aldığını dile getirmiş ve her ne kadar keyifli anları olsa da, anlamlı olmadığını dile getirmiştir: *“Bitiyor bütün hayatın içinden... Ne bileyim... Gençken bir sürü şey istiyorsun da, bir yerden sonra çok dinginleşiyor. Çok fazla anlam ifade etmediği için hayat ister istemez anlamsız kalıyor yani... Hırslarınız gidiyor belki de. İsteklerimiz daha dinginleşiyor, daha sakinleşiyor. Onun için de çok anlamı yok yani.”* (K6.2.1)

İleri yetişkinlerin yaşamlarında gördükleri anlam düzeyine ilişkin cevaplarsa yüksek anlam, yarım anlam ve anlamlı alt temalarıyla ortaya konmuştur. 14 katılımcıdan 7’si yaşamını son derece anlamlı bulurken, 4 katılımcı orta düzeyde anlamlı bulmuş ve geri kalan 3 katılımcıysa anlamlı bulmuştur. Orta yetişkinlere benzer bir şekilde, çalışmadaki bu grubun da yaşamlarını büyük oranda anlamlı buldukları söylenebilir. Anlam kaynaklarıyla paralel olarak, katılımcılar yer yer çocuklarına, torunlarına, sağlık ve fiziksel imkanlara bu soruda da vurgu yapmışlardır.

“Çok anlamlı benim için. İyiyim, sağlıklıyım, mutluyum. Yani tabii ki üzüldüğüm şeyler var ama hayat bu. Her şey inşallah iyilikle, güzellikle geçecektir diye düşünüyorum. Çocuklarım var. Onların her zaman yanında olmalıyım. Hamdolsun yaşadığım için.” (K7.1.1)

“Ya ben yaşamayı sevdiğim için yaşamak en güzel derim ben. Her türlü şeyle yaşamak güzel şey yani. Bunun acısı da tatlısı da olur ama yaşamak gene zevkli bir şey. Yaşamayı seviyorum. Hayvanları severim, insanları severim. Onun için ben rahatım yani.” (K9.1.2)

“Hayatın anlamı yaşamak. Yaşamak kadar güzel bir şey var mı? Hayatın anlamı bu. Yaşamak yani. Yaşıyorum, istediklerimi alıyorum, istediklerimi yiyorum, geziyorum, giyiyorum... Bu anlamdır yani bir yerde. İnsanın rahat, huzurlu yaşama. Anlam bu.” (K8.1.2)

Bazı ileri yetişkinlerse yaşadıkları aile içi sorunlara ve sağlık sorunlarına değinerek, yaşamlarının orta düzeyde anlamlı olduğunu ifade etmişlerdir. Beliren yetişkinlikteki alt temayla aynı ismi korumak amacıyla, burada da bu cevaplar “yarım anlam” altında ele alınmıştır. Nitekim katılımcılar bazı eksikliklere burada da değinmişlerdir.

“Bu ara sadece böyle sakın kafa... Yani onu istiyorum. Üzüntü istemiyorum. Ama şu an üzüntülü olmamak mümkün değil. Torunlar, bilmem neler... Daha sakın, daha mutlu... Onu arıyorum ama onu da bulmak zor. Orta derece diyeyim yani. Ne böyle kötü ne de iyi.” (K13.1.1)

“Vallahi kör topal idare ediyoruz işte yavrum. Ayak ağrısı, bel ağrısı...Orta.” (K11.1.1)

Diğer ileri yetişkinlerse yüksek düzey bir anlam belirtmeseler de, yaşamlarının anlamlı olduğunu dile getirmişlerdir.

“Her günün bir güzelliği var. Her sabahın bir güneş doğuşu var. Bence her yaşın bir güzelliği var. Yaşlılıktan mutluyum. Sağlıklıysam, yürüyorsam, buna da şükredeceksin” (K1.1.1)

“Yaşamım anlamlı yani. Çünkü en azından bir sorumluluklarım var. Çocuklarım var, torunlarım var. Bakmakla mükellef olduğum bir torunum var. Annesi babası çalışıyor. O benim yanımda. O da bana bir gaye. Hani bunlar bir amaç, yaşama amacı.” (K3.1.1)

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın genel amacı doğrultusunda cevap aranan sorulara ilişkin bulgular yorumlanmış ve bu bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

1) Katılımcıların yaşamlarındaki anlam kaynakları nelerdir?

Beliren Yetişkinlikte Anlam Kaynakları

Araştırmanın genç kuşağını oluşturan beliren yetişkinlerle yapılan görüşmelerde, aile yaşama anlam kattığı en çok ifade edilen öge olmuştur. Katılımcılar bu noktada özellikle ebeveynlerinden bahsetmiş ancak evli olan bir bireyse anlam kaynağı olarak eşini göstermiştir. Aile içerisindeki sevgi, huzur, bağlılık ve sosyal destek, katılımcıların anlam kaynağı olarak aileyi öne sürerken değindikleri temel noktalar olmuştur. Beliren yetişkinlerde anlam kaynaklarını ele alan sınırlı sayıdaki çalışmalar incelendiğinde, ailenin birincil anlam kaynaklarından biri olarak ortaya çıkması, mevcut çalışma bulgularıyla tutarlı görünmektedir. Lambert ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada, aile ve yaşamda anlam hem nicel hem de nitel olarak incelenmiştir. Araştırmanın nitel ayağında beliren yetişkinler yaşamlarına en çok nelerin anlam kattığı sorusuna, %68 oranla aile cevabını vermişlerdir. Ayrıca aileyi birinci kaynak olarak ifade etmeyen katılımcılar, sonraki üç anlam kaynağı içerisinde %69 oranla aileden bahsetmişlerdir. Aynı bulgu çalışmada nicel olarak da elde edilmiştir. Öte yandan, aile desteğinin yaşamda anlamı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu yordamanın sosyal istenirlik, mutluluk, depresyon ve yaşam doyumu değişkenleri kontrol altına alınmışken dahi geçerli olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye’de Güven (2015) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerine “Yaşamın bir anlamı varsa, nedir?” sorusu sorulmuş ve katılımcılar ciddi bir oranla aile cevabını vermişlerdir. Buna ek olarak, aile ve yaşamda anlamla ilgili bir başka deneysel çalışmada, aile hakkında düşünmenin nötr bir konu üzerinde düşünmeye kıyasla beliren yetişkinlerin anlam düzeylerini arttırdığı görülmüştür (Lambert vd., 2012).

Beliren yetişkinliğin gelişim kuramcıları tarafından bir geçiş dönemi olarak ifade edildiği ve en önemli gelişimsel görevlerden birinin bu süreçte kimlik keşfi ve yakın ilişkiler olduğu bilinmektedir (Arnett, 2000; Erikson, 1968). Bu dönemin karakterize olduğu kendine odaklanma olgusu düşünüldüğünde, bireylerin ailelerinden uzaklaşması ve ailenin daha az bir

anlam kaynağı olarak görülmeye başlanması beklenebilecek bir şey olsa da, araştırmacılar tarafından da tartışıldığı üzere bu geçiş sürecinde beliren yetişkinler destek ve yön bulabilmek adına tekrar tekrar ailelerine dönüyor olabilirler (Lambert vd., 2010). Özellikle amaç ve değerlerin, aile desteğiyle yaşamda anlam arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulgusu düşünüldüğünde (Lambert vd., 2012), ailenin beliren yetişkine gereken yerlerde yaşamda bir yön sunması, anlamlı bir yaşam noktasında önemli görünmektedir. Nitekim beliren yetişkinlerle gerçekleştirilen ve sosyal ilişkilerin öne çıkan bir anlam kaynağı olarak belirlendiği bir nitel çalışmada, bazı katılımcılar aile desteğinin onlar için öneminden bahsetmiş ve ailelerinin kendilerine nasıl yaşanması gerektiğini öğrettiklerini söylemişlerdir (Hill vd., 2013). Mevcut araştırmadaki bir beliren yetişkinin şu sözleri de bu noktayı destekler niteliktedir: *“Benim için o değer verdiğim insanlar hayatıma anlam katıyor. Çünkü her birinden bende olmayan bir şey kazanıyorum. Bakış açısı, düşünce tarzı... Benim karakterimi, düşüncelerimi, her şeyimi belirliyor bu.” (K1.3.2)*

Elbette bu noktada araştırmadaki ailelerin ve dolayısıyla da çalışmadaki beliren yetişkinler kültürel yönelimleri de göz önünde tutulmalıdır. Çalışmanın orta sosyoekonomik düzeydeki görece geleneksel Türk aileleriyle gerçekleştirilmiş olması da, aile kavramının katılımcılarda özel bir yere sahip olduğuna işaret edebilir. Nitekim Türkiye aile, akraba ve diğer sosyal bağların güçlü olduğu ve dolayısıyla da toplulukçu kültürün özelliklerini taşıyan bir toplum olarak değerlendirilmiştir (Hofstede, 2001). Ayrıca beliren yetişkin katılımcıların büyük oranda aileleriyle yaşıyor olmaları, beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini ne derece sergiliyor olduklarını da etkileyen bir faktör olabilir. Parmaksız (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ailelerinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin, beliren yetişkinlik ölçeğinde aileleriyle yaşayanlara kıyasla daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Bir başka deyişle, bu bulguya göre ailelerinden ayrı yaşayan 18-25 yaş arası bireyler, beliren yetişkinlik dönemine ait özellikleri daha fazla sergilemektedirler. Dolayısıyla, bu dönemdeki yaşam anlamında ailenin rolünü irdeleyen çalışmalar, örneklem özellikleri ışığında değerlendirilmelidir. Örneğin Hindistan’da yirmili yaşlardaki katılımcılarla gerçekleştirilen bir başka nitel çalışmada, aile teması öne çıkmamıştır (Bhattacharya, 2011).

Beliren yetişkinlerin anlam kaynakları arasında öne çıkan bir diğer öğeyse arkadaşlar olmuştur. Beliren yetişkinler arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin ve onlarla geçirdikleri zamanların yaşamlarına anlam kattığını ve onları mutlu ettiğini dile getirmişlerdir. Sosyal ilişkilerin gelişimsel dönemden bağımsız olarak anlamlı bir yaşamın temel bileşenlerinden biri olduğu literatürdeki birçok çalışmayla ortaya konmuştur (Bhattacharya, 2011; Debats, 1999;

De Vogler ve Ebersole, 1981; Hill vd., 2013). Ancak ilişkilerin yaşamda anlamla olan ilişkisine henüz tam anlamıyla ışık tutulamadığı söylenebilir. Bir başka deyişle, ilişkilerin yaşama ne şekilde anlam kattığını söylemek zordur. Bu noktada Baumeister (2005), ilişkilerin temelde bir aidiyet mekanizması olduğunu ve ilişkilerin yaşamı anlamlı kılmasının temel sebebinin, insanın içerisinde yer alan ait olma ihtiyacını karşılaması olduğunu öne sürmüştür. Özellikle kimlik keşfiyle karakterize olan beliren yetişkinlik dönemi düşünüldüğünde, aidiyet ihtiyacının kimlik oluşturma sürecinde daha da öne çıkacağı söylenebilir. Tıpkı aile gibi arkadaşlar da bu süreçte kişiye destek olur ve kişinin aidiyet hissetmesini sağlar. Araştırmalar bir grubun parçası olmanın ve daha da önemlisi bir grupta özdeşim hissetmenin, psikolojik iyi oluşu beraberinde getirdiğini göstermiştir (Wolf, 2014). Aidiyet ihtiyacı ışığında bu bulgu yorumlandığında, beliren yetişkinlikte arkadaş gruplarının da oldukça önemli bir yere sahip olduğu düşünülebilir. Nitekim arkadaş çevresi, kimlik keşfi dönemindeki bir beliren yetişkinin kimliğinin bir parçası niteliğindedir. Lisans öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışma bulguları, sosyal dışlanmanın algılanan genel yaşam anlamı üzerinde olumsuz bir etki yaptığını deneysel olarak ortaya koymuştur (Stillman vd., 2009).

Sosyal ilişkilerin, aidiyetin ve yakınlığın beliren yetişkinlikte bu denli önemli olması, Erikson'un (1968) bu yaş aralığına ilişkin iddialarıyla da tutarlı görünmektedir. Erikson'un sekiz gelişim aşamasından altıncısına karşılık gelen 20'li yaşlardaki temel gelişim görevi, başkalarıyla olumlu ve yakın ilişkiler kurmaktır. Bunun tam karşısında kişiyi bekleyen riskse romantik bir ilişki veya yakın bir arkadaşlık ilişkisi geliştirememek ve toplumsal anlamda soyutlanmaktır (Santrock, 2011). Bu gelişim görevini yerine getiren kişilerin anlamlı bir yaşama sahip olması ve arkadaşların bu anlamlı yaşam içerisinde oynadığı rolü ifade etmeleri de oldukça doğal görünmektedir.

Beliren yetişkinlerin anlam kaynağı olarak öne sürdüğü bir diğer önemli kaynaksa aktiviteler olmuştur. Katılımcılar spor yapmak, sinemaya gitmek, müzik dinlemek, yemek yapmak ve benzeri aktiviteleri, anlamlı bir yaşamın bileşeni olarak görmüşlerdir. Keyif veren boş zaman aktivitelerinin kişinin yaşamdan aldığı doyumla ilişkili olduğu literatürde bulunan bulgular arasındadır. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın, mutluluğun ve rutin boş zaman aktivitelerinin ilişkili olduğu ve sosyal katılım, kişisel derin düşünme ve dışarıda zaman geçirmeyi gerektiren aktivitelerin yaşamda anlam ve mutluluğu yordadığı bulunmuştur (Bailey ve Fernando, 2012). Lyubomirsky, King ve Diener (2005), yürüttükleri kapsamlı meta-analiz çalışması sonucunda, boş zaman tatminiyle yaşamda anlamla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bilinen öznel iyi oluş arasında orta düzeyde korelasyon saptamışlardır ($r = .51$).

Türkiye’deki üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da boş zaman tatmininin yaşam tatminiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bozdağ, 2019; Sevil, 2015).

Dolayısıyla, çalışmadaki beliren yetişkinlerin yaşamda anlam kaynağı olarak aktivitelerden bahsetmeleri, literatürle de tutarlı görünmektedir. Bu dönemde bireylerin önünde fazla sosyal yükümlülük olmaması onlara bir özerklik tanımaktadır (Arnett, 2006). Bu sayede, beliren yetişkinlerin sevdikleri boş zaman aktivitelerini keşfedip bu aktivitelere zaman ayırabilme ihtimallerinin daha fazla olacağı ve bu aktivitelerin de mutlulukla birlikte anlam doğuracağı beklenebilir.

Çalışmada beliren yetişkin grupta öne çıkan bir diğer anlam kaynağıysa mutluluk olmuştur. Katılımcılar anlamlı bir yaşamın mutlu bir yaşam olduğunu ve mutluluk olmadan anlamlı bir yaşamın düşünülmemeyeceğini ifade etmişlerdir. Ödamonik iyi oluş olarak ifade edilen yaşamda anlamın, hedonik iyi oluş olarak da tarif edilen mutluluğu her zaman beraberinde getireceği tartışılmıştır (Reker ve Wong, 1988). Bu yaş dönemiyle gerçekleştirilen çalışmalar, yaşamda anlamın mutluluk (Robak ve Griffin, 2000), öznel iyi oluş (Doğan vd., 2012), yaşam memnuniyeti ve pozitif duyguyla (Steger vd., 2006) ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmadan elde edilen nitel bulgular, mutluluğun, pozitif duyguların ve iyi oluşun, anlamlı bir yaşamla yakından ilişkili olduğu yönündeki nicel bulgularla paralel görünmektedir.

Elbette anlamlı bir yaşamla mutlu bir yaşamın tamamıyla aynı anlama geldiği söylenemez. Anlam ve mutluluk arasındaki benzerlikler ve farklılıklar, kavramsal olarak literatürde dikkatle ele alınmaktadır (bkz. Jonah Li, Joel Wong ve Chao, 2019). Ancak Clore ve diğerleri (2000), yaşamda anlamla pozitif duygulanım arasındaki ilişkiyi öğrenmeyle açıklayarak, anlam deneyiminin tekrar ve tekrar akabinde pozitif duygularla ortaya çıkması halinde, bu tür öğrenme yaşantılarıyla birlikte bu iki değişken arasındaki bağlantının hafızada güçlü bir şekilde kazındığını ifade etmişlerdir. Bu sayede de birini düşünmek, bir diğeriyle ilgili düşünceleri de tetiklemekte ve kavramsal olarak bu ikisini bağlantılı hale gelmektedir (King, Hicks, Krull ve Del Gaiso, 2006). Elbette anlamın sübjektif yönü göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin salt pozitif duygulara yaşamlarında yüklediği anlamın da değişebileceği, hatta mutluluğun ve yaşamda anlamın birbirine tamamıyla eşit hale gelebileceği de söylenebilir. Bu çalışmadaki beliren yetişkinlerin cevapları, mutluluğun hem bir amaç hem de anlam yolunda bir araç olarak görüldüğüne işaret etmektedir. Örneğin, bir katılımcının cevabı şöyle olmuştur: *“Hayatında sevdiğin şeyler varsa, seni mutlu eden şeyleri*

yapıyorsan, senin için hayat anlamlıdır.” (K10.3.1) Bu noktada kişilerin mutluluk yönelimlerinin de incelenmeye değer olduğu düşünülebilir.

Orta Yetişkinlikte Anlam Kaynakları

Araştırmanın üçüncü kuşağı olan beliren yetişkinlere benzer bir şekilde, ikinci kuşaktaki katılımcılar için de ailenin en öne çıkan anlam kaynağı olduğu görülmüştür. Hatta aileye yapılan vurgu frekans bazında incelendiğinde, ailenin orta yetişkin katılımcılar için diğer alt temalardan çok daha öne çıkmış olduğu söylenebilir. Katılımcılar aileyi bir anlam kaynağı olarak tanımlarken en fazla çocuklarına, sonrasında eşlerine ve son olarak da kendi ebeveyn ve kardeşlerine vurgu yapmışlardır.

Beliren yetişkinlikte aile ve ilişkilerin yaşamda anlam açısından taşıdığı önemin, orta yetişkin için de geçerli olduğu söylenebilir. Farklı anlam kaynağı çalışmaları, orta yetişkinlikte hem eş ve çocuklarla olan ilişkilerin hem de ebeveyn ve akrabalarla olan ilişkilerin ön planda olduğunu göstermiştir (Fave, Brdar, Wissing ve Vella-Brodrick, 2013; O'Connor ve Chamberlain, 1996; Reker ve Guppy, 1988). Orta yetişkinlerle yapılan bir başka güncel çalışmada, aile ilişkilerindeki olumsuzlukların kişilerde depresif belirtileri yordadığı gösterilmiştir (Fuller-Iglesias, Webster, ve Antonucci, 2015). Bu doğrultuda, orta yetişkinlikteki ebeveynlerin çocukları ve birbirleriyle olan ilişkilerinin, bireylerin iyi oluşunu etkileyeceği tartışılmıştır ve literatür ışığında aynı yorumu iyi oluş değişkeninin yanı sıra yaşamda anlam için yapabilmek de mümkün görünmektedir.

İlişkisel boyutun yanında, gelişimsel açıdan orta yetişkinliğin birçok kişi için sorumlulukların arttığı ve gelecek kuşaklara anlamlı bir şeylerin aktarılma istendiği bir dönem olduğu düşünüldüğünde (Santrock, 2011), aileye yapılan yatırımın anlamlı bir yaşamda oldukça önemli bir rol oynayacağı söylenebilir. Erikson (2019) tarafından üretkenliğe karşı durgunluk olarak ifade edilen bu dönem, bir sonraki kuşağın inşa edilmesi, yönlendirilmesi ve bu sayede üretken olunmasıyla karakterizedir. Her ne kadar üretkenlik kesinlikle çocuk sahibi olmayı içermese de, aile kurumunun bu dönemde üretkenlik duygusuna büyük bir katkı yapacağı tartışılabilir. Dolayısıyla, ailenin bu çalışmada da orta yetişkinlikte en öne çıkan anlam kaynağı olarak gösterilmesi, gelişim psikolojisi açısından anlaşılır görünmektedir. Nitekim ailenin bu çalışmada orta yetişkinlikte beliren yetişkinliğe kıyasla çok daha fazla vurgulanması, ailenin bu döneme özgü bir gelişim görevi olmasıyla açıklanabilir.

Ayrıca orta yetişkinlikte ailenin yaşamda anlama olan katkısında “öz-aşkınlık” kavramından da bahsedilebilir. Hem Yalom (1980) hem de Frankl (1946/1984) tarafından

vurgulandığı üzere kişinin kendinden çıkıp dışarıya yönelmesi ve bir başka davaya kendini adanması, anlamlı bir yaşamın temel unsurlarından biridir. Ebeveynlerin bu dönemde çocuklarının gelişimi ve mutluluğu için çabalaması, onların kendilerini aşma yolunda ilerlediklerini göstermekte ve bu öz-aşkınlığın kişiye anlam katması da olağan görünmektedir. Bir dava olarak aileye adanmak, bu çalışmadaki bir kadın orta yetişkinin şu sözlerinde görülebilir: *“Genelde (yaşamda anlam) benim hep hani çocuklarım üzerinde dönüyor yani çocuk sahibi olduktan sonra. Onların hayatının hani... mutlu olması... Yani onların sağlıklı olduğunu bilmek, hani mutlu olduğunu bilmek herhalde ilk sırayı alıyor.”* (K7.2.1)

Mutluluk, beliren yetişkin katılımcılar için olduğu gibi, çalışmadaki orta yetişkinler için de öne çıkan bir diğer anlam kaynağı olmuştur. Katılımcılar anlamlı anların mutlu anlar demek olduğunu, mutluluğun onları yaşama bağladığını ve mutlu bir yaşam sürmenin yaşamın asıl anlamı olduğunu dile getirmişlerdir. Orta yetişkinlikte mutluluğun yaşamda anlamla ilişkili olduğunu bulgulayan çeşitli çalışmalar mevcuttur. Yaşamda anlamın varlığı, yüksek düzey iyi oluşla ilişkili bulunurken, anlamın yokluğu düşük düzey iyi oluşla ilişkili bulunmuştur (Dezutter vd., 2013; Zika ve Chamberlain, 1992). Anlamlı bir yaşamın yüksek iyi oluşla olan ilişkisini ortaya koyan birçok çalışma bulgusu ışığında (örn. Battista ve Almond, 1973; Ryff, 1989; Steger ve Frazier, 2005), bu iki olgunun birbirine eşlik ettiği ve mutluluğun da tıpkı anlam gibi her bir gelişim dönemi için önem taşıdığı söylenebilir. Bu çalışmada mutluluğun her bir gelişimsel dönemde bir anlam kaynağı olarak görülmesi bunu destekler niteliktedir. Gelişimsel dönemin bu noktada oynayacağı rol mutluluğun öneminden ziyade, kaynağına ilişkin olabilir. Ancak anlam kaynağı açısından mutluluk, bu çalışmada her dönemde ifade edilmiştir.

Orta yetişkinler için bir diğer önemli anlam kaynağı sağlık olarak belirlenmiştir. Orta yetişkinlik fiziksel becerilerin azaldığı ve kısalan yaşam süresinin idrakine varıldığı bir dönem olarak ifade edilmiştir (Santrock, 2011). Birey bu dönemde yaşın ilerlemesiyle birlikte gelen çeşitli fiziksel ve psikolojik değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, aynı zamanda da mesleki ve ailevi sorumlulukları yerine getirmektedir (Lachman, 2004). Dolayısıyla, orta yetişkinlerin fiziksel sağlıklarını korumaları yaşam kalitesini sürdürme açısından oldukça önemlidir. Özellikle orta yetişkinliğin sonlarına doğru ebeveyn kaybı, çocukların evden ayrılışı, emeklilik ve ciddi sağlık sorunları görülebilmektedir. Kazanç ve kayıplar dönemi olarak ifade edilen bu dönemde beklenmedik bir kaza, kayıp veya hastalık, kişiyi yaşamdaki önceliklerini yeniden gözden geçirmesi konusunda harekete geçirebilir (Lachman, 2004). Dönemin bu özellikleri düşünüldüğünde, sağlık temasının orta yetişkin grupta beliren yetişkinliğe kıyasla daha fazla

öne çıkması, bu dönemin sağlık sorunlarının baş göstermeye başladığı bir dönem olmasıyla açıklanabilir. 66 farklı çalışmayı ele alan bir meta-analiz çalışması, fiziksel sağlığın yaşamda anlamla olan ilişkisinin düşük-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (Czekierda, Banik, Park ve Luszczynska, 2017). Sağlığın yaşamda anlamın bir bileşeni olduğu, ancak herhangi bir sorun ortaya çıkana dek temel bir anlam kaynağı olarak görülmeyeceği tartışılabilir. Bu çalışmadaki bir orta yetişkin de ailesindeki sağlık sorunlarına değinerek şu ifadede bulunmuştur: *“Şu an yaşadığımız birtakım sorunlardan kaynaklı, sağlıklı olduğumu bildiğim anda veya çevremdeki insanların sağlıklı olduğunu bildiğim anda, hayat benim için çok anlamlı.” (K10.3.1)*

Aktiviteler teması, beliren yetişkinlerde olduğu gibi orta yetişkinlerin ifadelerinde öne çıkan bir diğer anlam kaynağı olmuştur. Katılımcılar balık tutmak, arkadaşlarla yemeğe çıkmak, bahçe işleriyle uğraşmak, yemek yapmak, kitap okumak ve benzeri aktivitelerin yaşamlarına anlam kattığını ve aynı zamanda da bunları yaparken mutluluk duyduklarını dile getirmişlerdir. Aktivitelerin özellikle orta yetişkinliğin önemli bir yönü olabileceği belirtilmiştir (Parkes, 2006). Kariyer gelişim süreci içerisinde bu dönemde kazanılan paranın artması ve çocukların büyümesiyle birlikte ebeveynlik sorumlulukların görece azalmasıyla birlikte, orta yetişkinler daha fazla boş zaman bulabilmekte ve artan imkanlar bu dönemi çeşitli aktiviteler açısından daha da uygun bir hale getirebilmektedir (Santrock, 2011). Boş zaman aktivitelerini orta yetişkinlikte yaşamda anlam açısından ele alan bir çalışmaya ulaşamamıştır. Literatürdeki çalışmaların özellikle ileri yetişkinliği baz aldığı ve aktivitelerin genellikle yaşam doyumu ve iyi oluşla birlikte incelendiği görülmektedir. Ancak orta yetişkinliğin sonlarındaki bireylerin yaşam doyumuyla ilgili yapılan bazı araştırmalar, aktivitelerin tatminkar bir yaşamdaki rolünü ortaya koyar niteliktedir. Aktivitelerde bulunma düzeyi ve bu aktivitelerden alınan doyum düzeyiyle yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sneegas, 1986). Ayrıca daha güncel bir başka çalışma, ailecek veya diğer kişilerle sosyal olarak gerçekleştirilen aktivitelerin duygusal iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu gösterirken, ev ve bahçe aktivitelerinin de duygusal iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermiştir (Warr, Butcher ve Robertson, 2004). Araştırmadaki orta yetişkinlerin, aktiviteleri yaşama anlam katan bir unsur olarak görmeleri de bu bulgularla örtüşür niteliktedir.

İleri Yetişkinlikte Anlam Kaynakları

Aile teması, ileri yetişkinlikte de diğer iki katılımcı grubunda olduğu gibi en çok vurgulanan anlam kaynağı olarak belirlenmiştir. Katılımcılar yaşamlarına anlam katan bir

unsur olarak en fazla çocuklarından ve torunlarından bahsetmişlerdir. Ayrıca onlardan duydukları mutluluk ve onların kendilerine bir yaşam amacı sunması da vurgulanan diğer noktalar olmuştur. Çalışmalar ilişkiler ve sosyal desteğin yaşlılıkta yaşamda anlamla ilişkili olduğunu göstermiştir. 65 yaş üzeri kişilerle gerçekleştirilen bir çalışmada (Krause, 2007), farklı sosyal destek türleri arasında aileden gelen duygusal/manevi desteğin yüksek yaşamda anlamla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada maddi desteğe sahip olan kişilerin manevi desteğe sahip olanlara kıyasla yaşamı daha az anlamlı buldukları gözlemlenmiştir. Desteğin istendiğinde bulunabileceği algısının da yaşamı anlamlı kılmada yardımcı olduğu çalışmadaki bir diğer bulgudur. Katılımcıların şu ifadelerinin, duygusal destek noktasını yansıttığı söylenebilir: *“Vallahi ne anlam katıyor... işte çoluk çocuğumla mutlu oluyorum geldikleri zaman.”* (K6.1.1); *“Sadece çocuklarım mutlu olsun, başka bir şey istemiyorum. Sadece onlar da beni düşünsünler. Bu yaştan sonra beni perişan etmesinler. Beni düşünsünler.”* (K.14.1.1)

Sosyal desteğin yanında aile ilişkilerinden alınan doyumun da bu dönemde yaşamda anlamla ilişkili olabileceği söylenebilir. Nitekim ilişkilerin her yaş grubu için bir anlam kaynağı olduğu bilinmektedir (Ebersole ve Depaola, 1986; Ebersole, 1998; Hill vd., 2013; Prager, 1996). Toplumsal hayattan ve rollerden zamanla geri çekilmelerine rağmen, ileri yetişkinlerin aile ilişkilerinden geri çekilmedikleri, aksine daha da katılım gösterdikleri belirtilmiştir (Troll, Miller ve Atchley, 1979; Akt. Ebersole ve Depaola, 1986). Ancak çalışmadaki ileri yetişkinlerinin çoğunluğunu kadınların ve ev hanımlarının oluşturması, evin dışındaki sosyal rollerden bahsedebilmeyi güçleştirmektedir. Yine de, eve ve aileye bağlı bir yaşam sürmüş olan bu katılımcıların ilerleyen yaşlarda aileye daha da bağlı olacakları beklenebilir. Bu dönemde çocukların ve torunların yaşamlarından bir doyum sağlamak önemlidir. İçsel bütünlüğe karşı umutsuzlukla karakterize olan bu dönemde, kişi yaşam boyu uğrunda çaba sarf ettiği şeyleri tamamlamış veya tamamlamak üzeredir. Bu noktada da birey artık yaşamını gözden geçirir ve geçmişine doyum hissiyle bakabildiği takdirde ego bütünlüğü yaşar (Schultz ve Schultz, 2017). Katılımcıların ifadelerinde de yer aldığı üzere çocuklarının ve torunlarının iyi oluşlarından anlam bulmaları, bu doyum hissiyle ilişkilendirilebilir.

Araştırmadaki katılımcılar aynı zamanda çocuklarına ve torunlarına destek sunduklarını da belirtmişlerdir. Örneğin, bir kadın katılımcı (K7.1.1) şu ifadeye bulunmuştur: *“Çocuklarım var. Onların her zaman yanında olmalıyım.”* Bir başka kadın katılımcının (K3.1.1) ifadesiyse şöyledir: *“Bakmakla mükellef olduğum bir torunum var. Annesi babası çalışıyor. O benim yanımda. Yani o çocuğa destek olmam lazım. O da benim için bir anlam*

taşıyor yani. O da bana bir gaye.” Bu noktada orta yetişkinler için yapılan üretkenlik ve öz-aşkınlık vurguları, bu katılımcılar için de yapılabilir. Özellikle torunun kendisi için bir gaye olduğunu dile getiren katılımcının sözlerinden yola çıkıldığında, Frankl’ın (1946/1984) bir başkasına yönelerek anlam bulma yönündeki yaklaşımı yerinde görünmektedir. Yalom (2018) tarafından da bir davaya adanmak şeklinde ifade edilen bu yaklaşımda, kişinin kendisinden ziyade bir başkasına yönelerek anlam bulacağı tartışılmıştır. Kişi bir nevi kendisinden çıkıp bir başkasına uzanmadığında, Frankl’a göre, yaşamın kendisine sunduğu anlamı reddetmektedir. Çocukların ve özellikle de çocukları çalışırken bakmakla sorumlu oldukları torunların, çalışmadaki ileri yetişkin katılımcılar için yaşamın sunduğu birer anlam oldukları söylenebilir. Özgeciliğin ileri yetişkinlikte anlamlı ve mutlu bir yaşamla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kumar ve Dixit, 2017). Hatta bu ilişkinin ileriki yaşlardaki bireylerde genç kuşaktaki özgeciliğe kıyasla daha da güçlü olduğu bulunmuştur (Van Willigen, 2000).

Araştırmanın birinci kuşağındaki katılımcıların en çok ifade ettiği ikinci unsur da mutluluk olmuştur. Anlamlı bir yaşamı mutlu bir yaşam olarak gören katılımcılar, bu mutluluğu çocuklarıyla ve torunlarıyla geçirdikleri zamanlarda bulduklarını dile getirmişlerdir. Çalışmalar yaşamda anlamın ileri yetişkinlikte de mutluluk ve iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Steger vd., 2009; Zika ve Chamberlain, 1992). Ancak yaşlılıkta anlam kaynaklarının incelendiği çalışmalarda mutluluğun başlı başına bir anlam kaynağı olarak ifade edildiğine rastlanmamaktadır. Örneğin yaşlılıkta anlam kaynaklarına ilişkin 44 farklı çalışmayı ele alan Hupkens, Machielse ve Goumans (2016), anlam kaynaklarının başta insan ilişkileri olmak üzere sağlık, iş ve boş zaman aktiviteleri, kendini gerçekleştirme, değerlerin korunması, maneviyat ve din olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak aynı araştırmacılar tarafından da tartışıldığı üzere bu çalışmaların neredeyse tamamı Batı ülkelerinde gerçekleştirilen çalışmalardır. Görülebildiği kadarıyla üç farklı kuşakla gerçekleştirilen mevcut araştırmanın Türkiye’de yaşlılıkta anlam kaynaklarını inceleyen ilk çalışma olduğu söylenebilir. Mutluluğun ülkemizde taşıdığı anlamın daha farklı olabileceği veya katılımcı grubunun sosyokültürel düzeyi düşünüldüğünde, bu olgunun diğer olgulara kıyasla daha rahat bir şekilde telaffuz edilebilmesinden kaynaklı olarak daha fazla ortaya çıkmış olması tartışılabilir. Nitekim literatürde “mutluluk” kendi başına bir anlam kaynağı olarak ortaya çıkmasa da, tüm ilişkisel çalışmalar yaşamda anlamla mutluluğun arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koyar niteliktedir. Ayrıca katılımcı ifadelerinin yalnızca betimsel olarak değil, içerik analiziyle derinlemesine kodlandığı ve dolayısıyla daha önce de söylendiği gibi mutluluğun bir açıdan diğer anlam kaynaklarına eşlik eden “gizli” bir olgu olarak ortaya çıktığı da unutulmamalıdır.

Elde edilen bir diğer bulgu olan sağlık temasının, dönem özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, beklenilir bir bulgu olduğu söylenebilir. Bilindiği üzere ilerleyen yaşla birlikte kişilerin sağlık kalitesi azalmakta ve farklı sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Sağlığın yaşamda bir anlam kaynağı niteliğinde olduğu ve bu temanın ileri yetişkinlikte orta yetişkinliğe kıyasla daha da belirgin olduğu bulgusu literatürde yer almaktadır (Ebersole, 1998). Ayrıca 65 yaş üstü kalp yetmezliği olan kişilerle gerçekleştirilen bir araştırmada, yaşamda anlamın, sağlığa bağlı yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Park vd., 2007). Türkiye’de yaşlılıkta yaşam doyumuna ilişkin çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Çalışmalar yaşamlarından memnun olmayan ileri yetişkinlerin bunun sebebi olarak yaşlılık ve sağlık sorunlarını gösterdiklerini ortaya koymuştur (Arslan, 2004; Kurt, 2008). Dolayısıyla, mevcut bulgular ışığında da yaşlılıkta sağlığın anlamlı bir yaşam yolunda önemli bir bileşen olduğu söylenebilir.

İleri yetişkinlerin ifadelerinde öne çıkan dördüncü anlam kaynağıysa arkadaşlar, din ve huzur olmuştur. Arkadaşlar alt teması içerisinde katılımcılar, özellikle komşularına vurgu yapmış ve karşılıklı yapılan ziyaretlerin kendileri için anlam katan bir öge olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalar birbirleriyle tutarlı bir biçimde arkadaşlık ilişkilerinin yetişkinlik ve ileri yaşlarda da tıpkı aile bağları kadar iyi oluşu yordadığını (Dunbar, 2018; Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Mason ve Haro, 2015) ve sosyal ilişkilerin korunmasının yaşlılıkta önemli bir anlam kaynağı olduğunu ortaya konmuştur (Ebersole ve DePaola, 1987; Reker ve Wong, 1988; Wong, 1998). Denizli’de yaşayan kentli ileri yetişkinlerle yapılan bir araştırmada eş, çocuklar, torunlar, akrabalar, arkadaşlar ve komşularla olan kaliteli ilişkilerin, bu ileri yetişkinlerin yaşamdan doyum almalarını etkilediği tespit edilmiştir (Ceylan ve Özdiçiner, 2007; Akt. Demirbaş, 2018). Bu dönemde arkadaşlarla görüşme sıklığı azalabilse de, özellikle eş kaybı veya çocuklardan fiziki olarak uzak olma gibi durumlarda arkadaşlar ve komşular daha fazla önem kazanmaktadır (Kılavuz, 2005).

Frekans açısından dördüncülüğü paylaşan diğer iki alt temaysa din ve huzur olmuştur. Yaşamı anlamlandırmaya yardımcı olan din (Baumeister, 1991; Yalom, 2018), ilerleyen yaşlarda kişilerin yaşamında daha büyük bir yer edinmektedir. Yaşlı kuşaklar, genç kuşaklara kıyasla daha fazla ibadet eylemlerinde bulunmakta (Barna, 2002; Gallup ve Lindsay, 1999; Akt. Krause, 2012; Özer, 2014) ve ileri yetişkinlikte başa çıkma stratejileri daha dinsel nitelikte olabilmektedir (Santrock, 2011). Bu araştırmada da yaşamda anlam olgusu içerisinde din teması, ileri yetişkinlerde görece öne çıkan bir tema olmuştur. Huzurun ileri yetişkinlikteki psikolojik sağlığın önemli bir yönü olduğu vurgulanmış (Nyström ve Andersson-Segesten,

1990) ve bazı çalışmalarda (Bar-Tur vd., 2001) huzur, ileri yetişkinler tarafından bir anlam kaynağı olarak ifade edilmiştir. Ancak bu çalışmada dört ileri yetişkin tarafından vurgulanan huzurun, dört beliren yetişkin tarafından da vurgulanması, bu bulguyu salt gelişimsel dönem bazında ele almayı güçleştirmektedir.

2) Katılımcıların en anlamlı yaşam deneyimleri nasıldır?

Beliren Yetişkinlerin En Anlamlı Yaşam Deneyimleri

Beliren yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimleri analiz edildiğinde, en fazla öne çıkan temanın başarı olduğu görülmüştür. Katılımcılar çeşitli akademik ve sosyal başarılarını, yaşamlarının en anlamlı anları olarak tanımlamışlardır. Yaşamda anlam kuramları ve çeşitli araştırmalar başarının anlamlı yaşamdaki yerini destekler niteliktedir.

Anlamlı bir yaşamı dört evrensel ihtiyacın doyurulması olarak gören Baumeister (1991), kuramında etkililiği bir anlam ihtiyacı olarak tanımlamıştır. Bandura'nın (1997) genel öz-yeterlik kavramıyla da örtüşen bu kavram, kişinin olaylar üzerinde belirli bir kontrol duygusuna sahip olması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, anlamlı bir yaşam yalnızca amaç dolu bir yaşam değil, aynı zamanda kişinin bu yolda kendini yeterli gördüğü bir yaşamdır. Bir başka deyişle, kişi bir fark yaratabildiğine inanmalıdır (Baumeister, 1991). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma (DeWitz, 2004), öz-yeterlik ve yaşamda anlam arasındaki bu ilişkiyi ortaya koymuştur. Akademik, sosyal ve genel öz-yeterliğin yaşamda anlamı ne derecede yordadığını inceleyen bu çalışmada, bu üç alandaki öz-yeterlik artışıyla birlikte yaşamda anlamın da arttığını ve yaşamda anlama en fazla katkı yapan değişkenin genel öz-yeterlik olduğu gözlemlenmiştir. Başarıların üniversite öğrencileri tarafından anlamlı bir yaşam noktasında önemli görüldüğü nitel çalışmalarca da desteklenmektedir (bkz. Hill vd., 2013). Özellikle K9.3.2 kod katılımcının en anlamlı yaşam deneyimine yönelik ifadeleri, akademik başarı ve genel öz-yeterlik olgularını yansıtır niteliktedir. Katılımcı dikey geçiş sınavında başarılı olduğu ana vurgu yapmış ve o anı bu kadar anlamlı yapan noktayı şöyle ifade etmiştir: *“Yani bugüne kadar hep başarısız olmamdı. Yani hayatta bir şeyi... ehliyet sınavından başka ilk defa bir sınavı kazanmış olmam gibiydi.”*

Başarıyla ilişkili olabilecek ve beliren yetişkin grupta anlamlı yaşam deneyiminin ikinci unsuru olarak öne çıkan bir diğer temaysa kişisel gelişim olmuştur. Özellikle düşünce seviyesinde bir fark yaratan deneyimler, beliren yetişkinler tarafından en anlamlı yaşam deneyimleri olarak ikinci sırada gelmiştir. Kişisel gelişimin ergenlikten yaşlılığa dek her bir gelişimsel dönemde önemli bir anlam kaynağı olduğu bulgulanmıştır (O'Connor ve

Chamberlain, 1996) ancak gelişimsel açıdan sosyallikten ziyade bireysellik içermesinden dolayı, yetişkinliğe geçiş döneminde daha önemli bir yere sahip olacağı söylenebilir. Kapsamlı bir derleme çalışmasında da ifade edildiği üzere (Hupkens vd., 2016), genç yetişkinler yaşlılıktaki bireylere kıyasla bireysel kazanımlardan daha fazla anlam çıkarmaktadırlar. En anlamlı yaşam deneyimlerinin bu çalışmada da beliren yetişkin grupta daha fazla bireysellik taşıması, gelişimsel açıdan anlaşılabilir görünmektedir. “Kendine odaklanma” olgusunun en fazla gözlemlendiği bu dönemde (Arnett, 2006), kendini gerçekleştirme ve yeterlik güdülerıyla birlikte bireyin kişiliği gelişmektedir (Rogers, 2011; Akt. Aktu, 2016). Bu dönemde yaşamda anlamda kişisel gelişimin rolünü ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Ebersole ve De Vogler, 1980, Hill vd., 2013; Hill vd., 2014).

Beliren yetişkinlikte en anlamlı yaşam deneyimleri olarak ortaya çıkan başarı ve kişisel gelişim, aynı grubun anlam kaynaklarına ilişkin ifadeleriyle de kısmen tutarlı görünmektedir. Kariyer, başarı ve kendini gerçekleştirme, her ne kadar öne çıkan anlam kaynakları olarak bulunmamış olsa da, beliren yetişkinler tarafından yaşama anlam katan öğeler olarak dile getirilmişlerdir. Ayrıca iki ana tema da anlamlı yaşama vurgu yapsa dahi, aradaki farklılık göz ardı edilmemelidir. Anlaşılacağı üzere yaşama anlam katan unsurları içeren birinci ana tema daha çok gündelik hayattaki anlam öğelerine odaklanırken, ikinci ana tema “en” anlamlı yaşam deneyimlerine odaklanmaktadır. Dolayısıyla aile, aktiviteler, arkadaşlar ve mutluluk gibi öğeler beliren yetişkinlere anlam katıyor olsa da, başarı ve kişisel gelişimle karakterize olan önemli anların yaşamlarına çok daha fazla anlam kattığı söylenebilir. Nitekim insan sürekli olarak başarı ve kişisel gelişim tecrübe etmemekte ancak sürekli olarak çeşitli ilişki ve aktivite içerisinde bulunmaktadır.

Beliren yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimlerinde gözlemlenen diğer iki temaysa mutluluk ve sevdikleriyle birlikte olmaktır. Anlam kaynakları ana temasındaki aile, arkadaşlar ve mutluluk temalarıyla örtüşen bu bulgular, yaşamda anlam literatüründe de sıklıkla vurgulanan ilişkiler ve iyi oluş kavramlarının önemini ortaya koyar niteliktedir (Doğan vd., 2012; Doğan, 2015; Hill vd., 2013; Lambert vd., 2010). Bu noktalarla ilgili tartışmalara araştırmanın birinci ana teması altında detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

Orta Yetişkinlerin En Anlamlı Yaşam Deneyimleri

Orta yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimlerine ilişkin ifadeleri incelendiğinde, en fazla öne çıkan deneyimin ilk kez çocuk sahibi oldukları an olduğu görülmüştür. Toplam 14 orta yetişkinden 9’unun bu deneyimi en anlamlı yaşam deneyimi olarak görmesi, çocuk sahibi

olmanın araştırmadaki orta yetişkinler için önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışmada çocuk sahibi olmanın diğer iki alt tema olan kriz atlattmak ve mutlulukla da birlikte ortaya çıktığı söylenebilir. Aile kurma ve çocuk sahibi olma, ilk yetişkinliğin (çalışmadaki orta yetişkinlerin çoğu 25’li yaşlarda çocuk sahibi olmuştur) gelişim görevlerinden biri olarak nitelendirilmiştir (Erikson, 2019). Ayrıca çocuk sahibi olmanın, bu yaşları ve sonrasını karakterize eden yakınlık ve üretkenliğin bir uzantısı olduğu söylenebilir. Araştırmalar ebeveynliğin yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Hansen, Slagsvold ve Moum, 2009; Mikucka, 2016). Baumeister (1991) tarafından ebeveynliğin yaşamı anlamlı kıldığı temel noktanın amaç olduğu ileri sürülmüştür. Çocuk sahibi olmak, çifte derhal hem kısa dönem hem de uzun dönem olmak üzere birçok amaç katar ve bu da yaşamı anlamlı hale getirir. Çocuksuz olma halinde bu boşluğun mesleki amaçlar gibi farklı unsurlarla doldurulması gerekmektedir. Ayrıca yetişkinlikteki dönüm noktalarının, kişisel bir gelişim ve değişim yarattığı ifade edilmiştir (Moen ve Wethington, 1999). Anne veya baba olmanın bu dönüm noktalarından biri olduğu ve kişiye psikolojik anlamda bir doyum sağlayarak yaşamı öncesinden çok daha anlamlı bir hale getirdiği tartışılabilir. Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcılara “İnsanlar ne için çocuk ister?” diye sorulmuş ve katılımcıların en yoğun şekilde sunduğu cevaplar ailenin tamamlanması için çocuğun gerekli olması, çocukların aileye neşe katması ve aileye sevgi vermesi olmuştur (Duman, 2016).

Orta yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyimi ifadelerinde öne çıkan bir diğer tema olan mutluluğun büyük oranda çocuk sahibi olma deneyimiyle birlikte belirmesi, ebeveyn olmanın katılımcılar açısından psikolojik boyutunu ortaya koyar niteliktedir. Deneyimlerinde mutluluğun ortaya çıktığı dört katılımcının üç tanesi bu mutluluğu çocuk sahibi olma deneyimiyle ilişkilendirmiştir. En anlamlı yaşam deneyiminin yoğun bir mutluluk içermesi, beliren yetişkinlerin deneyimleriyle de örtüşmektedir. Ayrıca mutluluğun çalışmadaki her bir katılımcı grubu tarafından yaşama anlam katan bir öge olarak ifade edilmesi de anlamlı yaşam ve mutluluk arasındaki paralelliği yansıtmaktadır. İki değişken arasındaki benzerlikler ve farklılıklar tartışılmaya devam edilmektedir (bkz. Li vd., 2019). Bu çalışmada da bu nokta anlam kaynakları altında tartışılmıştır.

Ancak katılımcıların çocuk sahibi olma deneyimlerini salt doyum temelinde değerlendirmek zor görünmektedir. Yine bir diğer tema olan kriz atlattmak, mutlulukla aynı oranda çocuk sahibi olma deneyimiyle ilişkilendirilmiştir. Başka bir deyişle, hem kadın hem de erkek katılımcılar doğum sürecinin ciddi anlamdaki zorluklarına vurgu yaparak, bu deneyimin anlamlılığında bu zorlukların son bulmasının da rol oynadığını ifade etmişlerdir.

Dolayısıyla katılımcıların ifadelerine bakıldığında, en anlamlı yaşam deneyiminde streten kurtulmanın da bir rolü olduğu söylenebilir. Araştırmalar yaşamda anlamın negatif duyguya karşılık gelen stres, anksiyete ve depresyon değişkenleriyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Ho vd., 2010; Baş vd., 2014; Park ve Baumeister, 2016). Bazı araştırmacılar yaşamda anlamın kişide pozitif duygu doğurarak iyi oluğa götürdüğünü tartışmışlardır (Ho vd., 2010). Bu bulgular ışığında, tam tersi yönden negatif duygunun ortadan kalkmasının da aynı şekilde yaşamı daha anlamlı kılacağı söylenebilir. Ayrıca özellikle stres değişkeni, kontrol kaybıyla birlikte ortaya çıkmaktadır. Bebek bekleyen çiftlerle gerçekleştirilen ve doğum öncesi ve sonrasına uzanan bir çalışmada, yüksek kontrol duygusunun düşük stresle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Keeton, Perry-Jenkins ve Sayer, 2008). Kontrolün yaşamın anlamlı olarak görülmesi açısından son derece önemli olduğu vurgulanmıştır (Baumeister, 1991; Heintzelman ve King, 2014). Sonuç olarak, çocuk sahibi olma deneyimi kriz atlattırmak ve mutluluk ışığında değerlendirildiğinde, hem ortadan kalkan negatif duygunun hem de ortaya çıkan pozitif duygunun yaşamı o an kişi için oldukça anlamlı kılacağı söylenebilir.

Beliren yetişkin grupla paralel olarak, başarı anları orta yetişkinler için de ortaya konan bir diğer anlamlı yaşam deneyimi olmuştur. Elbette frekanslar açısından ele alındığında, bu temanın orta yetişkinlerin en anlamlı yaşam deneyiminde görece öne çıkan bir tema olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların buradaki deneyimleri yaşamlarının farklı dönemlerinde olduğundan dolayı gelişimsel yorumlar yapabilmek zordur. Ancak başarıların en anlamlı deneyimlerden olduğuna ilişkin katılımcı ifadeleri, literatürle de uyumlu görünmektedir (DeWitz, 2014; Hill vd., 2013; O'Connor ve Chamberlain, 1996). Beliren yetişkinlikteki bu temaya ilişkin tartışmaların burada da geçerli olacağı söylenebilir.

İleri Yetişkinlerin En Anlamlı Yaşam Deneyimleri

İleri yetişkin katılımcılar genellikle en anlamlı yaşam deneyimleri olarak kaybettikleri eşleriyle geçirdikleri yılları dile getirmişlerdir. Bunun yanı sıra iki katılımcıysa çocukluğunda ailesiyle geçirdiği zamanlardan bahsetmiştir. Dolayısıyla, anlam kaynaklarında en fazla bahsedilen öğelerden olan ailenin, ileri yetişkinlerin anlamlı yaşam deneyimlerinde de büyük bir yer kapladığı söylenebilir. Ayrıca burada öne çıkan mutluluk teması da yine bu anlamlı yaşam deneyimlerinin bir parçası olarak yer bulmuştur. Bazı katılımcılar özellikle eşlerini kaybettikten sonra yaşamın bir anlamı kalmadığını ve sonrasında yaşamla her zaman mücadele etmek zorunda kaldıklarını söylemişlerdir. İlişki ve mutluluk bileşenleri düşünüldüğünde, kişinin sevdikleriyle birlikte geçirdiği zamanın anlamlı yaşamla olan ilişkisi araştırmalarca da desteklenmektedir (Dezutter vd., 2013; O'Connor ve Chamberlain, 1996; Zika ve

Chamberlain, 1992). Daha önce de tartışıldığı üzere, sosyal ilişkiler yaşamda anlamın kültürden ve gelişimsel dönemden bağımsız olarak en önemli kaynağı gibi görünmektedir. Ayrıca ileri yetişkinlerin içinde bulundukları dönemde geçmişle daha fazla ilgilendikleri düşünüldüğünde, en büyük anlamın bu anılarda bulunması da anlaşılır görünmektedir. Geçmiş yad etme, bu dönemin önemli özelliklerindendir (Erikson, 2019). Elbette buradaki deneyimlerin geriye dönük olarak ifade edildiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu deneyimler aslında yıllar sonra bu denli bir anlam kazanmış olabilirler.

Bir diğer tema olan başarı teması, diğer iki kuşaktaki katılımcıların en anlamlı yaşam deneyimlerinde olduğu gibi ileri yetişkinlerde de ortaya çıkmıştır. Bu bulgu ışığında, bireyler tarafından her ne kadar birincil bir anlam kaynağı veya yaşam amacı olarak görülme de, başarının tecrübe edildiği durumlarda bir anlam deneyimi oluşturduğu söylenebilir. Başarının bireyde bir kontrol ve etkililik duygusu yaratarak yaşamı anlamlı kıldığı tartışılmıştır (Baumeister, 1991).

Katılımcıların ifade ettiği bir diğer anlamlı yaşam deneyimi çocuk sahibi olma deneyimi olmuştur. Orta yetişkinlerin birinci sırada ifade ettiği bu deneyimin ileri yetişkinlerde son sıralarda ifade edilmesi, eş kaybının onlarda yarattığı etkiyle veya çocukluk yıllarına gittikçe daha da özlem duyulmasıyla ilişkili olabilir. Nitekim ileri yetişkinlerin en fazla vurguladığı anlam deneyimi, sevdikleriyle birlikte oldukları anlar olmuştur. Çocuk sahibi olma alt temasına ilişkin detaylı tartışmaya orta yetişkinlikte yer verilmiştir.

3) Katılımcıların anlam arayışı deneyimleri nasıldır?

Beliren Yetişkinlerin Anlam Arayışı Deneyimleri

Beliren yetişkinlerin anlam arayışı deneyimleri incelendiğinde, öne çıkan temalar sırasıyla varoluşsal sorgulama, geleceğin belirsizliği, yalnız kalma ve hayal kırıklığı olarak belirlenmiştir. Varoluşsal sorgulama temasına bakıldığında, katılımcıların gelişimsel dönem özelliklerinin yansımaları kolaylıkla görülebilir. İnsanı ve içinde bulunduğu dünyayı sorgulamak ve belirli kanaatler getirerek kişiliği biçimlendirmek bu dönemde bireyin gerçekleştirmesi beklenen görevlerdir (Santrock, 2011). Kimlik keşfiyle karakterize olan bu dönemin (Arnett, 2006), yaşamda anlam arayışıyla da bağlantılı olabileceği ifade edilmiştir (Steger vd., 2009). Bu dönemde aile ve toplumdan gelen hazır anlam sistemleri gözden geçirilmektedir (Dezutter vd., 2013). Varoluşsal sorgulama teması altında ele alınan katılımcı ifadeleri de bu gözden geçirme sürecini yansıtır niteliktedir. Ayrıca araştırmacılar tarafından vurgulanan kavrama (Steger, 2012) ve bütünsel anlam bileşenleri (Park, 2010), katılımcıların

deneyimlerinde de ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, anlamlı bir yaşamın yalnızca maksatlı bir yaşam değil, aynı zamanda belirli bir dünya görüşüyle temellendirilebilen bir yaşam olduğu söylenebilir.

Katılımcıların anlam arayışı deneyimlerinde öne çıkan ikinci temaysa geleceğin belirsizliği olmuştur. Bilindiği üzere kimlik ve anlam keşfinin yanı sıra, beliren yetişkinlerin yaşamlarındaki bir diğer önemli unsursa belirsizliktir (Arnett, 2006). Bu geçiş döneminde bireyin yaşamında mesleki, sosyal ve kişisel yönden birçok değişim yaşanabilmektedir. Bu çalışmadaki katılımcıların da bu değişkenlikleri çeşitli açılardan tecrübe ettikleri söylenebilir. Özellikle de katılımcıların eğitimlerinin gerçek anlamda bir geri dönüt sağlayıp sağlamayacağı konusunda endişelendiği görülmektedir. Benzer yaş aralığındaki katılımcılardan elde edilen geçmiş nitel bulgular, geleceğe dair belirsizlik temasının anlamsızlık temasıyla birlikte ortaya çıktığını göstermiştir (Bhattacharya, 2011). Dolayısıyla, bu süreçte belirsizlikle başa çıkabilme becerisi beliren yetişkinler için daha da gerekli görünmektedir. Nitekim algılanan kontrol kaybının bireyin yaşamdaki anlamını sarsacağı noktasında birçok teorisyen hemfikirdir (Baumeister, 1991; Deci ve Ryan, 2000; Ryff, 1989).

Anlam arayışı deneyimlerinde öne çıkan bir diğer tema olan yalnız kalma, beliren yetişkinlerin varoluşsal sorgulamalarının ve geleceğe dair endişelerinin yaşandığı bağlamı oluşturmaktadır. Bir başka deyişle, katılımcılar özellikle kendi başlarına kaldıkları zamanlarda anlam arayışı tecrübe ettiklerini dile getirmişlerdir. Bu bulgu, yalnız başına yaşayan beliren yetişkinlerin daha fazla anlam arayışı veya anlamsızlık tecrübe edebileceklerini düşündürmektedir. Beliren yetişkinlerin bu anlam arayışıyla ve beraberinde gelme ihtimali olan negatif duygularla başa çıkabilmeleri önemlidir. Özellikle yalnız yaşayan beliren yetişkinlerin, yalnız yaşamayanlara göre daha fazla uyumsuz başa çıkma davranışı sergilediği bulgulanmıştır (Mahmoud vd., 2015).

Beliren yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde ortaya çıkan hayal kırıklığı alt teması, diğer iki kuşaktaki katılımcıların ifadelerinde en fazla öne çıkan tema olmuştur. Burada beliren yetişkinlikte alınmakta olan kararların henüz yaşamın diğer dönemlerindeki kadar sonuç vermemiş olabileceği tartışılabilir. Ayrıca kimlik keşfiyle yakından bağlantılı olan varoluşsal sorgulamaların baskınlığı sebebiyle, ilişkilerdeki hayal kırıklıklarının anlam arayışı yaratma noktasında daha geri planda kalacağı düşünülebilir. Hayal kırıklığı alt temasıyla ilgili tartışmaya diğer kuşaklarda yer verilecektir.

Orta ve ileri yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde bulgularan ilk dört alt temadan üç tanesi ortak olduğundan dolayı, iki grup burada bir arada tartışılmıştır.

Beliren yetişkinlerden farklı olarak, çalışmadaki orta ve ileri yetişkinlerin anlam arayışı deneyimlerinde öne çıkan ilk tema hayal kırıklığı olmuştur. Bu iki grup herhangi bir varoluşsal sorgulamadan veya gelecek kaygısından bahsetmemiş, daha ziyade sahip oldukları beklentilerin karşılanmadığı durumlara değinmişlerdir. Bir başka deyişle, katılımcılar kendilerinden, diğer insanlardan veya genel olarak yaşamdan bekledikleri şeylerin gerçekleşmediği anlarda bir anlam arayışı içerisine girmektedirler. Bu bulgu anlamlı yaşam deneyimlerindeki mutluluk temasının tam tersi şekilde yorumlanabilir. Pozitif duygular yaşamı daha anlamlı görmeye neden olabildiği gibi (King vd., 2006), negatif duyguların da tam tersi bir etki yapacağı söylenebilir. Araştırma bulguları artan üzüntü, korku ve utancın, artan anlam arayışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Steger vd., 2006). Hayal kırıklığı olgusu içerisinde bu ve benzeri birçok duygunun tecrübe edilebileceği ve dolayısıyla da kişiyi bir anlam arayışına iteceği düşünülebilir.

Benzer duygular aynı katılımcılar kendi geçmişlerini gözden geçirirken de tecrübe edilmektedir. İkinci alt tema olarak belirlenen geçmişi düşünmek olgusu içerisinde, katılımcıların genellikle “keşke” dedikleri anlar gözlemlenmiştir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte yetişkinlerin daha çok geçmişe odaklandığı bilinmektedir (Santrock, 2011). Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, geriye dönük bu bakışın genellikle olumsuz yaşantılara odaklandığı görülmektedir. Katılımcılar özellikle anlam arayışını memnun olmadıkları geçmiş yaşantılarıyla bağdaştırmışlardır. Bu bulgu, anlam arayışının geçmiş olumsuzluklara odaklanmayla ilişkili olduğunu gösteren nicel çalışma bulgularıyla da tutarlı görünmektedir (Steger vd., 2008a). Sonuç olarak, anlamlı bir yaşamın yalnızca şimdiden değil, aynı zamanda geçmişten de memnun olmayı gerektirdiği tartışılabilir. Anlamın dört ihtiyacın karşılanması sonucu deneyimlendiğini öne süren yaklaşımda (Baumeister, 1991), üçüncü ihtiyaç olan “değerler” bireyin geçmişine de odaklanmaktadır. Anlamlı bir yaşam için kişi kendi eylemlerini pozitif olarak gerekçelendirebilmelidir ve bu eylemler geçmiş yaşantıları da kapsamaktadır. Bu çalışmada da katılımcıların sorguladığı ve bir anlamda da pişmanlığı yansıtan bu geçmiş yaşantılar, zaman zaman onları bir anlam arayışına itiyor gibi görünmektedir.

İleri yetişkinlerden farklı olarak orta yetişkinler tarafından anlam arayışıyla ilişkilendirilen bir diğer unsur ilişkisel problemler olmuştur. Anlam kaynakları ve anlamlı yaşam deneyimi ana temaları altında ortaya çıkan aile, arkadaşlar ve sevdikleriyle birlikte

olmak alt temaları ilişkilerin anlamlı bir yaşam açısından taşıdığı önemi desteklerken, ilişkisel problemlerin anlam arayışı teması altında ifade edilmesi bu vurguyu daha da güçlendirmektedir. Katılımcılar tarafından ifade edildiği üzere, ilişkilerin tatminkar bir şekilde devam etmesi yaşamı anlamlı kılarken, ilişkilerde problemler yaşanması onları bir anlam arayışına götürmektedir. Bu sonuç, ilişkilerin farklı yaş grupları için önemli bir anlam kaynağı olduğunu (Debats, 1999; Prager, 1996) ve insan ilişkilerindeki doyum eksikliğinin anlam arayışıyla ilişkili olduğunu (Steger vd., 2008a) gösteren çalışmalarla da tutarlı görünmektedir. İlişkisel problemlerin orta yetişkinler tarafından ifade edilmesi, ilişkilerin bu dönemdeki niceliğinden kaynaklı olabilir. Özellikle aile bağlamı içerisinde bir ebeveyn hem çocuklarıyla, hem eşiyle hem de kendi ebeveynleriyle iletişim içerisinde kalmaktadır. Bunun dışında kişi bir yandan da iş ortamındaki ve iş dışındaki arkadaşlık ilişkilerini sürdürmektedir. Dolayısıyla araştırmadaki ileri yetişkin grupla karşılaştırıldığında, birçok toplumsal role sahip olan orta yetişkinlerin ilişkilerindeki bir olumsuzluğun, kişide bir anlam arayışı yaratması daha olası görünmektedir.

Aynı tartışma, ileri yetişkinlerde orta yetişkinlere kıyasla öne çıkan yalnız kalma teması için de yapılabilir. Çoğunluğunu emekli olan ve eşini kaybetmiş katılımcıların oluşturduğu ileri yetişkin grubun, orta yetişkinlere kıyasla daha fazla yalnız kaldıkları ve bu zamanlarda bir anlam arayışına girdikleri söylenebilir. Nitekim ileri yetişkinlik fiziksel ve sosyal kayıplarla birlikte yalnızlıkla karakterize olan bir dönemdir (Feldman, 2012).

Ancak bunların yanında herhangi bir anlam arayışı tecrübe etmediğini belirten katılımcılar da olmuştur. Hem orta hem de ileri yetişkin bazı katılımcılar kendilerini hiçbir zaman bir anlam arayışında bulmadıklarını dile getirmişlerdir. Bu iki grubun anlam arayışı deneyimlerinin varoluşsal sorgulamaları ve gelecek kaygısını içermemesi, olgunlaşmayla açıklanabilir. Nitekim bireyin dünya görüşünü oluşturan “neden” sorularının kimlik keşfiyle birlikte beliren yetişkinlikte görece tamamlanması beklenmektedir (Kroger vd., 2010). Ayrıca yaşamdaki belli başlı amaçları halihazırda gerçekleştirmiş olan orta yetişkinlerin ve özellikle de ileri yetişkinlerin önünde beliren yetişkinler kadar çeşitlilik yoktur (Ebner, Freund ve Baltes, 2006; Lawton, Moss, Winter ve Hoffman, 2002). Bu nedenle de geleceği aynı belirsizlikte görmeyecekleri ve dolayısıyla da daha az gelecek kaygısı taşıyacakları söylenebilir.

4) Katılımcıların yaşamlarındaki amaçlar nelerdir?

Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarındaki Amaçlar

Araştırmadaki beliren yetişkin katılımcıların çok büyük oranda kariyer amaçlarına sahip olduğu görülmüştür. İlk iki alt tema arasındaki frekans farkı bunu ortaya koymaktadır. Beliren yetişkinliğin dönem özellikleri ve bu katılımcıların tümünün eğitime devam ediyor olması açısından bu bulgunun beklenilir bir bulgu olduğu söylenebilir. Arnett (2006) tarafından fırsatlar dönemi şeklinde ifade edilen bu dönemde, bireyler hem kısa dönemde hem de uzun dönemde birçok amaca sahiptir. Kariyer gelişiminde önemli adımların atıldığı bu süreç içerisinde de katılımcıların amaçlarının kariyer odaklı olması kaçınılmazdır. Öyle ki, karar kılınan mesleğin uygunluğunu değerlendirmek, meslekle özdeşleşmek, staj yapılabilecek kurumları bulmak, iş arama becerilerini geliştirmek ve benzeri görevler, bu döneme özgü kariyer gelişim görevleri arasındadır (Busacca ve Wester, 2006; Creed, Fallon ve Hood, 2009). Bu görevlere ilişkin amaçlar çalışmadaki beliren yetişkinler tarafından da ifade edilmiştir.

Ancak katılımcıların kariyer amaçlarının yanında ikinci alt tema olan romantik amaçlara oldukça az vurgu yapmış olmaları ilginçtir. Gelişimsel açıdan bu dönemde meslek kadar romantik ilişkilerin de önem kazandığı bilinmektedir (Mayseless ve Keren, 2013). Gözlemlenen bu bulgunun Türkiye'nin mevcut durumuyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle Türkiye'de son yirmi yıl içerisinde artan nüfus ve artan üniversite sayısı ile birlikte, işsizlik ve istihdam sorunu ortaya çıkmaktadır (Yeşilyaprak, 2016). TÜİK verilerine bakıldığında (2018; 2020), 15-24 yaş arası genç işsizlik oranı 2018 yılında yaklaşık 5'te 1'ken, bu oranın 2020 Ocak ayı itibarıyla yaklaşık 4'te 1 olduğu görülmektedir. Ayrıca belirtmek gerekir ki, belirsizlik yalnızca Türkiye'deki kariyer gelişimine özgü bir olgu değildir. 21. yüzyıldaki küresel değişimlerle birlikte, kariyer rotaları çok daha değişken olabilmektedir (Yeşilyaprak, 2016). Dolayısıyla, kariyer sürecindeki bu belirsizliğin ortasında beliren yetişkinlerin yakınlıktan önce emniyet aramalarının muhtemel olacağı söylenebilir. Özellikle beliren yetişkinlerin yarısına yakınının, kariyer amaçları içerisinde yurtdışında bir iş bulup oraya yerleşmekten bahsetmiş olması bu noktada manidar görünmektedir.

İlk sıralarda yer alan ilk dört alt temadan diğer üçüye boş zamana yönelik amaçlar, ekonomik amaçlar ve özgeci amaçlar olarak belirlenmiştir. Aktiviteleri bir anlam kaynağı olarak gören beliren yetişkinlerin farklı aktivitelere yönelik planlar yapmaları da doğal görünmektedir. Bir diğer amaç grubu olan ekonomik amaçların da birçok amacı gerçekleştirebilmek için bir önkoşul olduğu düşünülebilir. Ancak ilk dört alt tema içerisinde bu üç noktanın çok az vurgulanmış olmasından dolayı burada detaylı bir tartışmaya yer

verilmemiştir. Buradaki önemli bulgunun kariyer amaçlarındaki ciddi vurgu olduğu düşünülmektedir.

Orta Yetişkinlerin Yaşamlarındaki Amaçlar

Araştırmadaki orta yetişkinler büyük oranda çocuklarıyla ilgili amaçlardan bahsetmişlerdir. Gerek anlam kaynakları gerek anlamlı yaşam deneyimleri açısından, orta yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde çocuklarının olduğu görülmektedir ve amaçlara ilişkin bu bulgu da katılımcıların diğer ifadeleriyle örtüşmektedir. Bu amaçları takip eden diğer amaçlarsa kariyer amaçları, yaşamı yeniden yapılandırmaya yönelik amaçlar ve boş zamana yönelik amaçlar olmuştur. Bu dört başlığın, Havighurst (1972) tarafından kavramsallaştırılan orta yetişkin gelişim görevlerini bariz bir şekilde yansıttığı görülmektedir. Genç yaştaki çocuklara sorumluluk sahibi olma ve mutlu yetişkinler olma yolunda yardımcı olmak, bireysel anlamda mesleki doyuma ulaşmak ve bu doyumu sürdürmek, çift ilişkisini besleyip büyütmek ve uygun boş zaman aktiviteleri geliştirmek, orta yetişkinlikteki gelişim görevleri olarak tanımlanmıştır (Sugarman, 2001). Bu çalışmadaki orta yetişkinlerin amaçlarının da bu gelişim görevleriyle birebir uyumlu olması dikkate değer bir bulgudur. Bu dönemde çocukların geleceğine ve kariyere yönelik amaç ve endişeler, çeşitli ülkelerdeki çalışmalar tarafından da desteklenmiştir (Cross ve Markus, 1991; Nurmi, 1992; Ulusoy, 2020). “Yaşamın amacı şu an kızıma iyi bir gelecek sağlayabilmek. Onun iyi bir yere gelebilmesi için çaba sarf ediyorum” (K14.2.2), “Emekli olmak istiyorum. Önümdeki hedefim emekli olmak” (K8.2.1), “(Oğullarım) kendi yollarını artık kendi başlarına gidebildikleri anda, ondan sonra benim bütün şeyim... hayatımın anlamı şu olacak: eşim ve ben. İkimize zaman ayıracağım. Yani biraz artık ‘kendime’ diyeceğim.” (K4.2.2) ve “Hep hayallerim ormanda, dağda, bayırda gezmek üzerine. Eşim emekli olursa, onun hiç şansı yok mesela bununla ilgili. Dağ bayır gezeriz” (K6.2.1) ifadeleri, sırasıyla bu gelişim görevlerini yansıtmaktadır. Çalışmadaki orta yetişkinlerin birer amaç olarak ifade ettikleri gelişim görevleri, kendi anlam kaynaklarıyla da örtüşmektedir ve bu bulgu, gelişim görevlerinin iyi bir yaşamı beraberinde getireceği vurgusunu (Havighurst, 1972; Akt. Sugarman, 2001) da destekler niteliktedir.

İleri Yetişkinlerin Yaşamlarındaki Amaçlar

Orta yetişkinlere benzer bir şekilde, ileri yetişkinler de birinci amaçları olarak çocuklarıyla ilgili amaçlardan bahsetmişlerdir. Ancak burada katılımcıların bu amaçlarda daha pasif bir pozisyonda yer aldıkları görülmüştür. Genel anlamda orta yetişkinler çocuklarının geleceğinin inşasına destek olmaktan bahsederken, ileri yetişkinler kendi çocuklarının ve

torunlarının mutluluğunu görmekten bahsetmişlerdir. Bir başka deyişle, orta yetişkinler “yardımcı” rolünderken, ileri yetişkinlerin daha çok “seyirci” rolünde oldukları söylenebilir. Değişen yaşam rollerinin kişisel amaçlara olan yansımaları, çalışmadaki katılımcı gruplarında da görülmektedir. Çalışmalar genç yaşlardaki amaç yöneliminin kişisel gelişim olduğunu, ancak ilerleyen yaşlarda bu yönelimin sürdürme ve kaybı azaltmaya odaklandığını göstermiştir (Baltes, 1987; Ebner, vd., 2006; Nurmi, 1992).

Sürdürme ve kaybı azaltma yönündeki amaçlar, ikinci yüksek frekansa sahip olan azalan amaç ve fiziksel sağlığa yönelik amaçlarda da açıkça görülmektedir. Katılımcılar mevcut yaşlarından sonra artık fazla amaçlarının kalmadığını ve temel olarak sağlıklı olmak istediklerinden bahsetmişlerdir. Buradaki azalan amaç bulgusunun yaşamda anlam açısından önemli bir bulgu olduğu söylenebilir. Amaç ve hedef odaklı maddeler içeren anlam ölçeklerinin (örn. Ryff, 1989), gelişimsel açıdan problemlili sonuçlar vereceği tartışılmıştır (Steger vd., 2009). Nitekim sosyal rol kaybının yaşandığı bu dönemde (Feldman, 2012), bireylerin önünde ulaşılmak istenen daha az amaç vardır (Ebner vd., 2006; Lawton, vd., 2002). Azalan amaç teması, bu nitel çalışmada da ortaya konmuştur.

Diğer öne çıkan alt temalar olan sağlığa yönelik amaçlarsa, sağlığın yaşlılıktaki önemine ilişkin bulgularla örtüşmektedir (Arslan, 2004; Cross ve Markus, 1991; Ebersole, 1998; Kurt, 2008; Park vd. 2007; Pinquart, 2002). Mevcut çalışmada sağlık, katılımcılar için hem öne çıkan bir anlam kaynağı hem de öne çıkan bir amaç olarak yer bulmuştur.

Sonraki alt tema olan duygu odaklı amaçlar, ileri yetişkinlerin mutluluk ve huzur isteklerini ortaya koymaktadır. Sosyo-duygusal seçicilik teorisine (Charles ve Carstensen, 2010), kişilerin kalan yaşam süreleri kıaldıkça, amaçları da değişime uğramaktadır. Gelecekte uzun günlere sahip olduğunu düşünen kişiler daha fazla kişisel gelişim ve çaba odaklı amaçlara yönelirken, günlerinin kıaldığını fark eden bireyler daha fazla duygu ve anlam odaklı amaçlara yönelmektedir. Çalışmadaki ileri yetişkinler de en fazla duygu odaklı amaçlar dile getiren grup olmuştur. K1.1.1 kod adlı katılımcının ifadeleri, gerek bu alt temayı gerek ileri yetişkinlerde belirlenen diğer alt temaları güzel bir şekilde yansıtmaktadır: “Önce sağlık, huzur... Allah düşürmesin tabii yatağa. Torunlarımın mutluluğu benim mutluluğum. Yetmiş yaşında ne düşünebilirsin ki? Aileni düşünebilirsin, sağlık, huzur...”

5) Katılımcıların yaşamlarındaki anlam düzeyine ilişkin görüşleri nelerdir?

Beliren Yetişkinlerin Mevcut Anlam Düzeyleri

Araştırmadaki beliren yetişkinlerin yalnızca üçte biri tam olarak anlamlı bir yaşama sahip olduklarını söylemiş, geri kalan kısım anlamlısızlık, düşük anlam veya yarım anlam tecrübe ettiklerini ifade etmiştir. Özellikle diğer iki kuşaktaki katılımcıların cevaplarıyla kıyaslandığında, beliren yetişkinler araştırmada en az anlam belirten grup olmuştur. Anlam arayışı deneyimlerine ilişkin ifadelerinde görülebileceği üzere, beliren yetişkinler bu noktada dünyayı ve içerisindeki olayları anlamlandıramadıklarından ve geleceğin şu an onlar için oldukça belirsiz olmasından bahsetmişlerdir. Bu vurgu, yaşamda anlam kuramlarında yer verilen bilişsel boyutla örtüşmektedir (bkz. Reker ve Wong, 1988). Bilişsel açıdan ele alındığında, anlamlı bir yaşam için yalnızca amaç ve hedefler içeren bir yaşam değil, aynı zamanda bilişsel seviyede anlamlandırılabilir bir yaşam gereklidir. Bu noktada kişinin dünya görüşü devreye girer ve varoluşun sebebine ilişkin tatmin edici cevaplar aranır (Reker ve Wong, 1988). Motivasyonel boyuta temel teşkil eden bu bilişsel boyut, aynı zamanda kavrama (Steger, 2012), bütünsel anlam (Park, 2010) veya kozmik anlam (Yalom, 2018) şeklinde de vurgulanabilmektedir. Özellikle anlamsızlık veya düşük anlam belirten katılımcıların ifadeleri, yaşamı kozmik açıdan anlamlandırma konusunda yaşadıkları zorlukları ortaya koymaktadır: *“Çok anlamsız bence yaşamım. Kendi içerisinde kendi hedefleri doğrultusunda eğer baktığımda anlamlı olabilir yani çabaları ama hiçbir... dışarıdan baktığımda da hiçbir anlamı yok gibi derim.”* (K12.3.1); *“Bazı aralar aşırı dipte hissettiğim zamanlar da oldu. Çünkü düşünüyorum tamam ben buradayım okey, bütün insanlık burada, her şey burada... Ama neden? Buna mantıklı, doyurucu bir yanıt bir türlü bulamadım.”* (K14.3.1); *“Şu anda çok bir anlam ifade etmiyor. Çünkü hem insanlık açısından baktığımız zaman... Ben olmasam insanlık ne kaybeder diyorum...”* (K7.3.2).

Kozmik anlam sorununu yansıtan ifadelerin beliren yetişkin grupta baskın olması, olguya gelişimsel açıdan yaklaşılmasının yerinde olacağını da göstermektedir. Bu dönemde kim olduklarıyla, kariyerleriyle ve sosyal rolleriyle meşgul olan bireyler bir keşif sürecindedirler (Arnett, 2000; Erikson, 1968) ve bu süreçte aileden ve toplumdan gelen hazır anlam sistemleri yeniden değerlendirilmektedir (Dezutter vd., 2013). Bu doğrultuda, anlam arayışının beliren yetişkinlikte bir açıdan normatif olabileceği ifade edilirken, aynı zamanda genç yetişkinlerin orta ve ileri yetişkinlere kıyasla daha fazla anlam arayışı deneyimledikleri bulgulanmıştır (Steger vd., 2009). Mevcut araştırmadaki nitel bulguların bu tartışmayı güçlendirdiği düşünülmektedir.

Buna ek olarak, beliren yetişkinlerin ifadeleri motivasyonel açıdan ele alındığında, özellikle yarım anlam belirten katılımcıların ifadeleri dikkat çekmektedir. Katılımcılar bu

noktada gelecekteki amaçlarına vurgu yapmış ve bunlara ulaşamadıkları sürece yaşamlarının tam olarak anlamlı olmayacağını söylemişlerdir. Ayrıca anlam arayışı deneyimleri incelendiğinde, bu amaçlara ulaşıp ulaşılamayacağının belirsiz olmasının da katılımcılar için bir sorun teşkil ettiği görülmüştür. Örneğin, bir katılımcı (K10.3.1) mevcut anlam düzeyine ilişkin, *“Tam olarak (anlamlı) olduğunu düşünmüyorum aslında. Yani hayatıma anlam veren insanlar var ama ben tam olarak mesleğimi elime aldıktan sonra, kendime bir hayat kurup kendi ekonomik özgürlüğümü elime aldığım, çok daha anlamlı olacağını düşünüyorum”* ifadesinde bulunurken, anlam arayışını deneyimini şu şekilde ifade etmiştir: *“Özellikle son senem, sınav senesi. Ne kadar yeterli olabiliyorum diye çok düşünüyorum. Acaba hayatımda gerçekten istediğim şeyi yapabilecek miyim? Gerçekten anlamlı bir hayat yaşayabilecek miyim?”* Bir önceki ana temada vurgulandığı üzere beliren yetişkinlerin hem çok fazla kariyer amacına sahip olması hem de geleceğin belirsizliğiyle birlikte bu amaçlara ulaşma noktasında yaşadıkları kaygı, mevcut anlam düzeylerinin düşüklüğünü açıklayabilir. Yetkinlik ve öz-yeterlik kavramlarının, beliren yetişkinlerin yaşamlarındaki anlamda özel bir rol oynayacağı düşünülebilir. Nitekim çalışmalar bu iki değişkenin yaşamda anlamı yordadığını göstermiştir (DeWitz, 2004; Martela, Ryan ve Steger, 2017).

Yüksek anlama sahip olduğunu ifade eden bir üniversite öğrencisinin sözleri (K3.3.2), bu noktada yetkinliğin ve aynı zamanda da süreç odaklılığın önemli olabileceğine işaret etmektedir: *“Şu anda benim için ciddi anlamda anlamlı. Çünkü hayatımın temelini atıyorum... Çevremdeki insanlar için de bu böyle. Çok azınlıkta ama bu insanlar. Yani diğer akranlarımla bu konuda bu şekilde düşündüklerinden emin değilim. Ama benim için yeri çok önemli. Hayatımın temelini kurduğum dönem.”* İlginçtir ki, beliren yetişkinlerin amaç ana temasında ciddi oranda vurguladıkları kariyer kavramı, bu katılımcıdan farklı olarak onlar için birer anlam kaynağı olarak görülmemektedir. Beliren yetişkinlerin mevcut amaçlarının onlar için anlam yolunda birer “araç” olması, süreçte anlam bulabilmelerini güçleştiriyor olabilir.

Orta Yetişkinlerin Mevcut Anlam Düzeyleri

Orta yetişkin katılımcılar çok büyük oranda yaşamlarının oldukça anlamlı olduğunu dile getirmiş ve bu noktada çocuklarına, mutluluklarına ve sahip oldukları fiziksel imkanlara vurgu yapmışlardır. Orta yetişkin grup, bu çalışmada frekans açısından en fazla anlam belirten grup olmuştur. Her ne kadar istatistiksel bir farktan söz edilmesi mümkün olmasa da, özellikle beliren yetişkinlerin mevcut anlam düzeyleriyle kıyaslandığında, bu iki grup arasında ifade edilen anlam düzeylerinde dikkate değer bir farklılık görülmektedir. Yaşamda anlamı farklı gelişimsel dönemlerde inceleyen çalışma bulguları, orta ve ileri yetişkinlikte daha yüksek

anlamın gözlemlendiğini ortaya koymuştur (Heintzelman ve King, 2014; Pinquart, 2002; Steger vd., 2009). Bu dönemde katılımcıların hem sosyal hem de mesleki birçok amacı gerçekleştirmiş olması ve aynı zamanda da belli başlı amaçların hala mevcut olması, katılımcılara doyum ve anlam sağlıyor olabilir. Katılımcıların anlam kaynakları ve amaçları, bu gözlemi destekler niteliktedir.

Öte yandan, orta yetişkinlikte genç yetişkinlere kıyasla daha fazla anlam arayışı yaşandığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Ko, Hooker, Geldhof ve McAdams, 2016). Bu gibi bulgular genellikle ebeveynsel katılımın ve aynı zamanda da yaşamdaki amaçların azalmasıyla açıklanabilmektedir (Pinquart, 2002). Ancak mevcut çalışmadaki orta yetişkinlerin, beliren yetişkin çocuklarının geçiminden hala daha sorumlu olması ve birlikte ikamet ediyor olmaları, ebeveynsel katılımı ve yaşam amaçlarında henüz ciddi bir azalma olmadığına işaret etmektedir.

İleri Yetişkinlerin Mevcut Anlam Düzeyleri

Çalışmadaki birinci kuşak olan ileri yetişkinler de tıpkı orta yetişkinler gibi büyük oranda anlamlı bir yaşama sahip olduklarını dile getirmişlerdir ancak ifade ettikleri düzeye bakıldığında, orta yetişkinlere kıyasla görece daha az anlam vurgusu görülmektedir. Yarım anlam alt teması altında ele alınan ifadeler, ileri yetişkinlerin özellikle ailevi ve sağlık sorunlarından kaynaklı olarak düşük anlam tecrübe ettiğine işaret etmektedir: “*Üzüntü istemiyorum. Ama şu an üzüntülü olmamak mümkün değil. Torunlar, bilmem neler... Daha sakin, daha mutlu... Onu arıyorum ama onu da bulmak zor. Orta derece diyeyim yani. Ne böyle kötü ne de iyi.*” (K13.1.1); “*Vallahi kör topal idare ediyoruz işte yavrum. Ayak ağrısı, bel ağrısı... Orta*” (K11.1.1). Çalışmadaki ileri yetişkinler çocuklarını, torunlarını, mutluluğu ve sağlığı bir anlam kaynakları olarak ifade etmişlerdir. Ancak yaşamın bu döneminde ileri yetişkinlerin sevdiklerinden zaman zaman fiziki ve duygusal anlamda uzak kalabilmeleri ve aynı zamanda da sağlık sorunlarının baş göstermesi (Feldman, 2012), görünüşe bakılırsa bu anlam kaynaklarını sekteye uğratabilmektedir. Bir meta-analiz çalışmasında orta ve ileri yetişkinlikte anlamın yüksek olduğu gösterilmiş olsa da, ileri yetişkinlikte kısmi bir düşüş yaşandığı da ifade edilmiştir (Pinquart, 2002). Bu noktada çocukların ve torunların fiziki ve duygusal anlamda uzak olmaları, eş kaybı ve sağlık sorunlarının rol oynadığı düşünülebilir. Türkiye’de yaşlılarla gerçekleştirilen çalışmalar, yaşam doyumunu açısından eş, çocuklar, torunlar, akrabalar, arkadaşlar ve komşularla olan kaliteli ilişkilerin önemli olduğunu (Ceylan ve Özdiçiner, 2007; Akt. Demirbaş, 2018) ve yaşamından memnun olmayan bireylerin buna

sebeup olarak temelde yaşıllıktan ve sağıık sorunlarından bahsettiklerini göstermiştir (Arslan, 2004; Kurt, 2008).

5.2. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, araştırmadaki beliren yetişkinlerin öne çıkan anlam kaynaklarının aile, aktiviteler, arkadaşlar ve mutluluk olduğı; en anlamlı yaşam deneyimlerinin başarı, kişisel gelişim ve mutluluk yaşadıkları ve sevdikleriyle birlikte oldukları anlar olduğı; çoğunlukla yalnız kaldıkları ve bu süreçte varoluşsal soruları ve geleceğın belirsizliğini düşündükleri zamanlarda ve bir de hayal kırıklığı yaşadıkları zamanlarda anlam arayışı tecrübe ettikleri; çok büyük oranda kariyer odaklı amaçlara ve bu amaçları takiben romantik, boş zamana yönelik, ekonomik ve özgeci amaçlara sahip oldukları; ve yaşamlarındaki mevcut anlam düzeylerinin genel itibarıyla düşük olduğı görülmüştür.

Orta yetişkinlerin öne çıkan anlam kaynaklarının aile, mutluluk, sağıık ve aktiviteler olduğı; en anlamlı yaşam deneyimlerinin ilk kez çocuk sahibi oldukları, kriz atlattıkları ve mutluluk ve başarı tecrübe ettikleri anlar olduğı; çoğunlukla hayal kırıklığı yaşadıkları, geçmişlerindeki olumsuzlukları düşündükleri ve insan ilişkilerinde problemler yaşadıkları zamanlarda anlam arayışı tecrübe ettikleri ve anlam arayışının kısmen hiç tecrübe edilmediğı; büyük oranda çocuklarıyla ilgili amaçlara ve bunların yanında kariyerlerine, yaşamlarını yeniden yapılandırmaya ve boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik amaçları olduğı; ve yaşamlarındaki mevcut anlam düzeyinin genel itibarıyla yüksek olduğı görülmüştür.

İleri yetişkinlerin ifadeleri incelendiğindeyse, öne çıkan anlam kaynaklarının aile, mutluluk, sağıık, arkadaşlar, din ve huzur olduğı; en anlamlı yaşam deneyimlerinin büyük oranda sevdikleriyle birlikte oldukları ve mutluluk ve başarı tecrübe ettikleri anlar olduğı; çoğunlukla hayal kırıklığı yaşadıkları veya yalnız kaldıkları ve geçmişteki olumsuzlukları düşündükleri zamanlarda anlam arayışı tecrübe ettikleri ve anlam arayışının kısmen hiç tecrübe edilmediğı; büyük oranda çocuklarıyla, kendi sağııklarıyla ve duygudurumlarıyla ilgili amaçlara sahip oldukları ve aynı zamanda da büyük oranda azalan amaç gösterdikleri; ve yaşamlarındaki mevcut anlam düzeyinin yüksek olduğı görülmüştür.

Anlam kaynakları ve anlamlı yaşam deneyimleri incelendiğinde, ilişkilere (aile de dahil olmak üzere), mutluluğa ve başarıya, tüm katılımcılar tarafından anlamlı bir yaşam içerisinde yer verildiğı görülmüştür. Öne çıkan bu temalar, ilişkilerin (Bhattacharya, 2011; Debats, 1999; De Vogler ve Ebersole, 1981; Hill vd., 2013), mutluluğun (Reker ve Wong, 1988; Robak ve Griffin, 2000) ve başarının (DeWitz, 2014; Hill vd., 2013; O'Connor ve

Chamberlain, 1996), yaşamda anlamla olan ilişkisine ışık tutan nitel ve nicel çalışma bulgularını desteklemektedir. Bu bulguların aynı ailenin üç farklı kuşağındaki katılımcılardan elde edilmiş olmasının, bu kavramlara yapılan vurguyu daha da güçlendirdiği düşünülmektedir.

Ancak bu çalışmanın en önemli bulgularının, gelişimsel dönem özelliklerinin yaşamda anlama olan yansımaları olduğu söylenebilir. Aile, mutluluk ve başarı gibi ortak alt temaların yanında, farklı gelişimsel dönemlerde öne çıkan ancak diğerlerinde öne çıkmayan alt temalar da gözlemlenmiştir. Örneğin, orta ve ileri yetişkinlikte anlam kaynağı olarak sağlığın vurgulanması; beliren yetişkinlerin varoluşsal sorgulamalar ve gelecek kaygısıyla birlikte anlam arayışına girmeleri ve kendi ifadeleriyle bunlardan dolayı yaşamlarında düşük anlam tecrübe etmeleri; orta ve ileri yetişkinlerin görece daha az arayış yaşamaları ve bu arayışların genellikle ilişkisel problemlerle ve geçmişi olumsuz bir şekilde düşünmekle ilgili olduğunu ifade etmeleri; beliren yetişkinlerin kendi kariyerleriyle ilgili amaçlar gütmemesinin yanında, orta ve ileri yetişkinlerin kendi aile bireyleriyle ilgili amaçlara sahip olmaları ve ileri yetişkinlikte azalan amaca rastlanması; ve son olarak da en yüksek anlamın orta yetişkinler tarafından ve ikinci olarak da ileri yetişkinler tarafından ifade edilmesi bu önemli bulgular arasındadır. Ayrıca farklı gelişimsel dönemlerdeki katılımcıların aynı aile içerisinde seçilmiş olmasının, sosyal, ekonomik ve kültürel açıdan birçok değişkenin görece dışarıda tutulmasına ve gelişimsel bazda yorumlar yapılabilmesine daha fazla olanak tanıdığı düşünülmektedir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

Araştırmacılara yönelik ilk öneri, Türkiye’de konuyla ilgili daha fazla çalışılması olacaktır. Yaşamda anlam söz konusu olduğunda, farklı çalışmalara yapılan atıflar diğer kültürlerdeki bulgularla sınırlı kalmaktadır. Ülkemizde ele alınmakta olan en yakın değişkenler yaşam doyumu ve yaşam memnuniyetidir ancak bunlar, yaşamda anlamla aynı kavrama karşılık gelmemektedir. Bu olgunun kültürümüzde nasıl deneyimlendiği nitel ve nicel olarak daha çok araştırılabilir. Nitekim bu çalışmada olduğu gibi nitel verilere dayanarak genellenebilir bulgular sunmak mümkün değildir. Ayrıca bu çalışma büyük oranda tek bir sosyoekonomik düzeyi esas almış ve cinsiyet bazında herhangi bir tartışmaya yer vermemiştir. Yaşamda anlam özellikle sosyoekonomik düzey ve cinsiyet açısından incelenebilir. Bunun yanı sıra, gelişimsel dönem özelliklerinin bu çalışmada öne çıkan yansımaları düşünüldüğünde, yaşamda anlamla ilgili çalışmaların gelişimsel dönem bazında da incelemelere yer vermesinin faydalı olacağı söylenebilir. Özellikle gerçekleştirilecek boylamsal çalışmalar gelişimsel olarak anlama ışık tutabilir.

Ayrıca araştırmada öne çıkan temalar ışığında, beliren yetişkinlikteki yaşam anlamında ailenin, dünya görüşü ve maneviyat algılarının, yetkinliğin ve kariyer endişelerinin rolü incelenebilir. Orta yetişkinlikte yaşamda anlamın çocukların evden ayrılmasıyla veya baş gösteren sağlık sorunlarıyla birlikte nasıl etkilendiği, boş zaman aktivitelerinin yaşamda anlamda nasıl bir rol oynadığı araştırılabilir. Benzer şekilde ileri yetişkinlerde sağlığın, yalnızlığın, aile ilişkilerinin kalitesinin, azalan amaçların ve boş zaman aktivitelerinin yaşamda anlamla olan ilişkisi incelenebilir.

Bunların yanı sıra, çalışmada anlam kaynakları incelenmiş olsa da, bunların hangi yönden yaşamda anlam doğurduğu önemli bir soru olarak kalmaktadır. İlerideki çalışmalar derin nitel çalışmalarla veya nicel olarak çeşitli aracı değişkenleri ele alarak bu konuya ışık tutabilir. Özellikle bu çalışmada bir anlam kaynağı olarak öne çıkan mutluluğun yaşamda anlamdan önce mi, anlamla birlikte mi yoksa anlamın sonucu olarak mı tecrübe edildiği bir tartışma konusudur (bkz. Li vd., 2019).

Araştırılması önerilen bir diğer noktanın anlam arayışı ve mevcut anlam arasındaki ilişki olduğu söylenebilir. Araştırmadaki yaşamda anlam arayışına ilişkin soru, katılımcıların çoğunda negatif bir izlenim yaratmıştır ve katılımcılar açısından anlamsızlıkla eş tutulduğu söylenebilir. Ancak anlamın varlığı ve anlam arayışı arasında pozitif (Steger vd., 2008b) ve negatif (Steger vd., 2006; Steger vd., 2008a; Şahin vd., 2012) ilişkiler görülebilmektedir. Karma yöntemle yapılacak çalışmalarla yüksek anlama ve yüksek arayışa sahip olan katılımcıların görüş ve deneyimleri incelenebilir.

Son olarak da ileri yetişkinlikte öne çıkan azalan amaç temasının ve buna ilişkin literatüre dayalı tartışmaların, araştırmacılar açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Daha önce de tartışıldığı üzere (Steger vd., 2009), yaşamda anlamın uzun dönemde çeşitli amaçlara sahip olmakla bağdaştırıldığı kavramsallaştırmalar (örn. Ryff, 1989), gelişimsel açıdan ileri yetişkinlikte hatalı sonuçlar verebilir. Nitekim amaçların sayıca azalması, yaşam amacının ortadan kalkması anlamına gelmemektedir. Azalan amaç temasının frekans olarak ikinci sırada belirlendiği ileri yetişkin katılımcılar, yaşamlarını büyük oranda anlamlı olarak değerlendirmiştir. Oysa çalışmadaki beliren yetişkinlerin birçok amaca sahip olmasına rağmen en çok anlamsızlık tecrübe eden grup olması bu noktada düşündürücüdür. Nicel ölçümlerin gelişimsel özellikleri de hesaba katması gerekli görünmektedir.

Uygulamacılara yönelik öneriler

Beliren yetişkinlerin bilinçli farkındalıkları üzerinde çalışılarak, süreçte de bir anlam görmelerine yardımcı olacak çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde aile odaklı bir yaklaşımın benimsenmesi, katılımcıların algıladıkları sosyal destekle birlikte yaşamda anlam deneyimlemelerine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, beliren yetişkinlerin yetkinlik beklentilerinin artırılmasına yönelik eğitimler ve kariyer endişelerinin azaltılmasına yönelik kariyer danışmanlığının sunulması, geleceğe yönelik daha olumlu bir bakış geliştirmelerini sağlayabilir. Bireylerin kendi amaçlarının farkında olması ve bu amaçlar doğrultusunda bir yaşam planı izlemeleri, anlamlı yaşam yolunda bir adım olacaktır.

Orta yetişkinliklerin sağlıklı aile ilişkileri, iş-yaşam dengesi ve kendilerine uygun boş zaman aktiviteleri geliştirebilmeleri adına çeşitli programlar oluşturulabilir. Ayrıca yaşamda anlamla ilişkili olan bu gibi alanların danışma sürecinde de konu edinilmesi, danışanların bütüncül bir iyi oluş tecrübe etmelerini sağlayabilir. Bunun yanı sıra hem orta yetişkinler hem de ileri yetişkinler için sağlık rehberliğinin sunulması ve fiziksel sağlığa ilişkin önleyici çalışmaların gerçekleştirilmesi, bireylerin ileriki yaşlarda yaşamlarında görecekleri anlamı da iyi yönde etkileyebilir. Özellikle ileri yetişkinler için başta aile olmak üzere uygun sosyal desteğin sunulması, bireylerin ruh sağlığı açısından önemli görünmektedir. Ayrıca ileri yetişkinlerle gerçekleştirilecek danışmanlıklarda yaşamın yeniden gözden geçirilmesi, yaşam doyumunu ve yaşam anlamını arttırabilir.

KAYNAKÇA

- Addad, M. ve Himi, H. (2008). Meaning of life and drug use among Israeli teenagers. *The International Forum for Logotherapy*, 31, 43-47.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177. doi:10.18863/pgy.12690
- Bailey A. W. ve Fernando I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154. doi: 10.1080/00222216.2012.11950259
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.). *Emerging adults in America* içinde. Washington, DC: American Psychological Associations.
- Aslan G. (2004). *Değişen toplumsal konum örneği: Yaşlılık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of self-control*. New York: W. H. Freeman.
- Bar-Tur, L., Savaya, R. ve Prager, E. (2001). Sources of meaning in life in young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253-269. [http://dx.doi.org/10.1016/S0890-4065\(01\)00022-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0890-4065(01)00022-6)
- Baş, V., Hamarta, E. ve Köksal, O. (2014). The correlations between the meaning of life, depression, stress and anxiety among university students. *Agora Psycho-Pragmatica*, 8(2), 36-50.

- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *DEUHFED*, 9(1), 23-28.
- Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 36(4), 409-427.
- Baum, S. K. (1988). Meaningful life experiences for elderly persons. *Psychological Reports*, 63(2), 427-433. doi:10.2466/pr0.1988.63.2.427
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. New York, NY: Oxford University Press.
- Bergsma, A., ten Have, M., Veenhoven, R. ve de Graaf, R. (2011). Most people with mental disorders are happy: A 3-year follow-up in the Dutch general population. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 253-259. doi:10.1080/17439760.2011.577086
- Bhattacharya, A. (2011). Meaning in Life: A Qualitative Inquiry into the Life of Young Adults. *Psychological Studies*, 56(3), 280- 288. <https://doi.org/10.1007/s12646-011-0091-0>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. ve Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bonebright, C. A., Clay, D. A. ve Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.
- Bozdağ, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Batman.
- Brassai, L., Piko, B. F. ve Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Busacca, L. A. ve Wester, K. L. (2006). Career concerns of master's- level community and school counselor trainees. *The Career Development Quarterly*, 55(2), 179-190.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (24. bs.). Ankara: Pegem Yayınları
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chamberlain, K. ve Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420. <https://doi.org/10.2307/1387379>
- Charles, S. T. ve Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 383–409. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100448
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. ve Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 4(1), 95-107.
- Creed, P. A., Fallon, T. ve Hood, M. (2009). The relationship between career adaptability, person and situation variables, and career concerns in young adults. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 219-229.
- Cross, S. ve Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34(4), 230–255. <https://doi.org/10.1159/000277058>
- Crumbaugh, J. C. ve Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.
- Crumbaugh, J. C. (1968). *Cross-validation of Purpose-In-Life Test based on Frankl's concepts*. *Journal of Individual Psychology*, 24, 74-81.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L. ve Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387–418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>
- De Jong, P. ve Berg, I. K. (2008). *Interviewing for Solutions* (3. bs.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- De Vogler, K. L. ve Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49(1), 87–90. doi:10.2466/pr0.1981.49.1.87

- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503–516. doi:10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x
- Debats, D. L. (1999). *Sources of meaning: an investigation of significant commitments in life. Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57. doi:10.1177/0022167899394003
- Debats, D., Drost, J. ve Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach, *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/s15327965pli1104_01
- Demir, Ö. O. (2011). Nitel Araştırma yöntemleri. K. Böke (Ed.). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri içinde* (s. 275-304). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Demirbaş, H. (2018). Yaşlılıkta sosyal ilişkiler. Canatan, A. ve Özmete, E. (Ed.). *Temel gerontoloji içinde*. Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(1), 133-141.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Demirbaş, N. ve İşmen Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 42-60.
- Devoe, D. (2012). Viktor Frankl's logotherapy: The search for purpose and meaning. *Inquiries Journal*, 4(7), 1-3.
- DeWitz, S. J. (2004). *Exploring the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life* (Doktora Tezi). The Ohio State University
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., ... Caraway, S. J. (2013). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82(1), 57-68. doi:10.1111/jopy.12033

- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Duman, M. (2016). *Çocuğun değeri: Adana araştırması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Dunbar, R. I. M. (2018). The anatomy of friendship. *Trends in Cognitive Sciences*, 22, 32–51. doi:10.1016/j.tics.2017.10.004
- Ebersole P. ve Depaola, S. (1986). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121(2), 185-191.
- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Ed.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (s. 179–191). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ebner, N. C., Freund, A. M. ve Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21(4), 664–678. doi:10.1037/0882-7974.21.4.664
- Edwards, Melanie J. ve Ronald R. Holden. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*. 57(12), 1517-1534.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth, and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (2019). *İnsanın 8 evresi*. (Çev. G. Akkaya). İstanbul: Okuyanüs Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2014). Yaşama anlam yükleme-yaşam amaçları belirleme: madde bağımlısı olan ve olmayan gençlerin karşılaştırılması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 235-243.

- Fave, A. D., Brdar, I., Wissing, M. P. ve Vella-Brodrick, D. A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 517–529. doi:10.1080/17439760.2013.830761
- Feldman, R. S. (2012). *Discovering the life span*. USA: Pearson.
- Frankl, V. E. (1946/1984). *Man's search for meaning (Rev. and updated)*. New York, NY: Washington Square Press/Pocket Books.
- Frankl, V. E. (2018). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. (Çev. S. Budak). İstanbul: Totem Yayınları.
- Fry, P. S. (1998). The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Ed.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (s. 91–110). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fuller-Iglesias, H. R., Webster, N. J. ve Antonucci, T. C. (2015). The complex nature of family support across the life span: Implications for psychological well-being. *Developmental Psychology*, 51(3), 277–288. <https://doi.org/10.1037/a0038665>
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve amacı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Hansen T, Slagsvold B ve Moum T. (2005). Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: An examination of parental status effects across a range of outcomes. *Social Indicators Research*, 94(2), 343–362. doi:10.1007/s11205-008-9426-1
- Harlow, L. L. ve Newcomb, M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research*, 25(3), 387–405. doi:10.1207/s15327906mbr2503_9

- Heintzelman, S. J. ve King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561–574. doi:10.1037/a0035049
- Hergenhahn, B. R. ve Henley, T. B. (2014). *An introduction to the history of psychology* (7. bs.). Wadsworth, OH: Cengage Learning.
- Hill, C. E., Bowers, G., Costello, A., England, J., Houston-Ludlam, A., Knowlton, G., ... Thompson, B. J. (2013). What's it all about? A qualitative study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(3), 386–414. doi:10.1177/0022167813477733
- Hill, C. E., Kline, K., Bauman, V., Brent, T., Breslin, C., Calderon, M., ... Knox, S. (2014). What's it all about? A qualitative study of meaning in life for counseling psychology doctoral students. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 1–26. doi:10.1080/09515070.2014.965660
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658–663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658–663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M. ve Derkx, P. (2016). Meaning in life of older persons. *Nursing Ethics*, 25(8), 973–991. doi:10.1177/0969733016680122
- Sneegas, J. J. (1986). Components of life satisfaction in middle and later life adults: Perceived social competence, leisure participation, and leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 18(4), 248–258, doi: 10.1080/00222216.1986.11969663
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102–115.

- Keeton, C. P., Perry-Jenkins, M. ve Sayer, A. G. (2008). Sense of control predicts depressive and anxious symptoms across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 212–221. doi:10.1037/0893-3200.22.2.212
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kiang, L. ve Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of youth and adolescence*, 39(11), 1253–1264. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9475-z>.
- Kılavuz, M.A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dini etkinliklerin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14, 25-39.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. ve Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kleftaras, G. ve Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Klinger, E. (1977). *Meaning & void: Inner experience and the incentives in people's lives*. University of Minnesota Press.
- Ko, H. J., Hooker, K., Geldhof, G. J. ve McAdams, D. P. (2016). Longitudinal purpose in life trajectories: Examining predictors in late midlife. *Psychology and Aging*, 31(7), 693–698. <https://doi.org/10.1037/pag0000093>
- Konkolý-Thege, B., Bachner, Y. G., Martos, T. ve Kushnir, T. (2009). Meaning in life: Does it play a role in smoking? *Substance Use & Misuse*, 44(11), 1566–1577. doi:10.1080/10826080802495096
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22(3), 456–469. doi:10.1037/0882-7974.22.3.456

- Krause, N. (2012). Meaning in life and healthy aging. P. T. P. Wong (Ed.). *The human quest for meaning* içinde (2. bs., s. 409–432). New York: Routledge.
- Kroger, J., Martinussen, M. ve Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of adolescence*, 33(5). 683-98. 10.1016/j.adolescence.2009.11.002.
- Kumar, A. ve Dixit, V. (2017). Altruism, happiness and health among elderly people. *Indian Journal of Gerontology*, 31(4).
- Kurt G. (2008). *Türkiye’de yaşlılık olgusuna sosyolojik bir bakış-Sivas il örneği*. (Yayınlanamamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sivas.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305-331. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141521
- Lachman, M. E., Teshale, S. ve Agrigoroaei, S. (2014). Midlife as a pivotal period in the life course. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1), 20–31. doi:10.1177/0165025414533223
- Lambert, N. M., Baumeister, R. F., Stillman, T. F. ve Finchman, F. D. (2012). Family and meaning: Examining the four needs for meaning as mediators. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 4(1), 14.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. R., Hicks, J. A. ve Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 5, 367–376.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F. ve Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Lawton, M. P., Moss, M. S., Winter, L. ve Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and wellbeing. *Psychology and Aging*, 17, 539–547.

- Li, P. F. J., Wong, Y. J. ve Chao, R. C. L. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly*. Çevrimiçi ön yayın. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1604493>
- Louise Barriball, K. ve While, A. (1994). Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. *Journal of Advanced Nursing*, 19(2), 328–335. doi:10.1111/j.1365-2648.1994.tb01088.x
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mahmoud, J. S., Staten, R. T., Lennie, T. A. ve Hall, L. A. (2015). The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(2), 97–108. doi:10.1111/jcap.12109
- Martela, F., Ryan, R. M. ve Steger, M. F. (2017). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282. doi:10.1007/s10902-017-9869-7
- Mascaro, N. ve Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985–1014. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x
- Mascaro, N. ve Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168–190. doi:10.1177/0022167805283779
- Mayseless, O. ve Keren, E. (2013). Finding a meaningful life as a developmental task in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 63–73. doi:10.1177/2167696813515446
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: the kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276-282.
- Meier, A. ve Edwards, H. (1974). Purpose-In-Life test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*, 30, 384–386.

- Mikucka M. (2016). How does parenthood affect life satisfaction in Russia? *Advances in Life Course Research*, 30, 16–29. doi: 10.1016/j.alcr.2016.03.004.
- Moen, P. ve Wethington, E. (1999). Midlife development in a life course context. S. L. Willis ve J. D. Reid (Ed.). *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* içinde (s. 3–23). Academic Press.
- Nurmi, J. E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), 487–508. doi:10.1177/016502549201500404
- Nyström, A. ve Andersson-Segesten, K. (1990). Peace of mind as an important aspect of old people's health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 4(2), 55–62. doi:10.1111/j.1471-6712.1990.tb00046.x
- O'Connor, B. P. ve Vallerand, R. J. (1998). Psychological adjustment variables as predictors of mortality among nursing home residents. *Psychology and Aging*, 13(3), 368–374. doi:10.1037/0882-7974.13.3.368
- O'Connor, K. ve Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461–477. doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x
- Özer, S. (2014). *Türkiye’de Dini Hayat Araştırması*. Erişim adresi: <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/turkiyede-dini-hayat-arastirmasi/141424>
- Palfai, T. P., Ralston, T. E. ve Wright, L. L. (2011). Understanding university student drinking in the context of life goal pursuits: The mediational role of enhancement motives. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.020>
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Joubert, L. ve Chan, C. L. W. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57(2), 221–231. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.2.221-232>
- 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. doi:10.1037/a0018301

- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D. ve Rosen, R. I. (2007). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research*, 17(1), 21–26. doi:10.1007/s11136-007-9279-0
- Park, J. ve Baumeister, R. F. (2016). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 333–341. doi:10.1080/17439760.2016.1209542
- Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). When is search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 2(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>
- Parkes, K. R. (2006). Physical activity and self-rated health: Interactive effects of activity in work and leisure domains. *British Journal of Health Psychology*, 11, 533–550.
- Parmaksız, R. (2008). *Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Patton, M. Q. (2005). Qualitative research. B.S. Everitt ve D.C. Howell (Ed.). *Encyclopedia of statistics in behavioral science* içinde (s. 1633-1636). Chichester, UK: Wiley. doi:10.1002/0470013192.bsa514
- Peterson, C. ve Park, N. (2014). Meaning and positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 5(1), 2-8.
- Phillips, W. M., Watkins, J. T. ve Noll, G. (1974). Self-actualization, self-transcendence, and personal philosophy. *Journal of Humanistic Psychology*, 14(3), 53–73.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90–114. doi:10.1007/s12126-002-1004-2
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of Meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), 117-136. doi:10.1016/s0890-4065(96)90009-2
- Reker, G. T. ve Guppy, B. (1988, October). Sources of personal meaning among young, middle aged, and older adults. Paper presented at the Annual Meeting of the Canadian Association on Gerontology, Halifax, Nova Scotia.

- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71-85.
- Reker, G. T. ve Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. J. E. Birren ve V. L. Bengtson (Ed.). *Emergent theories of aging* içinde (s. 214–246). Springer Publishing Co.
- Robak, R. W. ve Griffin, P. W. (2000). Purpose in life: What is its relationship to happiness, depression, and grieving? *North American Journal of Psychology*, 2, 113–120.
- Rudolph C. W. ve Zacher, H. (2017). Considering generations from a lifespan developmental perspective, *Work, Aging and Retirement*, 3(2), 113–129, <https://doi.org/10.1093/workar/waw019>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C. ve Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53–65. doi:10.1016/j.jad.2014.12.049
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13. bs.). New York: McGraw-Hill.
- Savi Çakar, F., Karataş, Z., ve Tagay, Ö. (2016). Başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu yordama düzeyi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4565-4578.

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology* (10. bs.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Schultz, D. ve Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (11. bs.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sevil T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Sherman, A. C., Simonton, S., Latif, U. ve Lew, B. (2010). Effects of global meaning and illness-specific meaning on health outcomes among breast cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(5), 364-377. <https://doi.org/10.1007/s10865-010-9267-7>
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: meme kanseri hasta örnekleme* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez (Ed.). *Oxford handbook of positive psychology* içinde (2. bs., s. 679–687). Oxford, UK: Oxford University Press
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23, 381-385.
- Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. E. Diener, S. Oishi ve L. Tay (Ed.). *Handbook of well-being* içinde. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

- Steger, M. F. ve Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. doi:10.1037/0022-0167.52.4.574
- Steger, M. F. ve Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 8(2), 161-179. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008a). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. ve Otake, K. (2008b). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003>
- Steger, M. F., Oishi, S ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. doi:10.1080/17439760.2011.569171
- Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L. ve Kashdan, T. B. (2013). Using the science of meaning to invigorate values-congruent, purpose-driven action. T. B. Kashdan ve J. Ciarrochi (Ed.). *The Context Press mindfulness and acceptance practica series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* içinde (s. 240–266). Context Press/New Harbinger Publications.

- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N. ve Fincham, F. D. (2009). Alone and without meaning: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686-694.
- Strichow, H. J. (2013). *Our Ultimate Purpose in Life: The Grand Order of Design and the Human Condition*. Bloomington: Balboa Press.
- Sugarman, L. (2001). *Life-Span Development: Frameworks, Accounts and Strategies*. (2. bs.). Hove: Psychology Press.
- To, S. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review*, 71, 52–60. doi:10.1016/j.childyouth.2016.10.037.
- TÜİK. (2018, Ocak). *İşgücü İstatistikleri*. Erişim adresi: www.tuik.gov.tr
- TÜİK. (2020, Ocak). *İşgücü İstatistikleri*. Erişim adresi: www.tuik.gov.tr
- Ulusoy, Y. (2020). Orta yaş dönemi bireylerin içinde bulundukları yaş dönemlerine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 587-601.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), 308–318. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.5.S308>.
- Wang, M. C., Lightsey, O. R., Pietruszka, T., Uruk, A. C. ve Wells, A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 195–204. <https://doi.org/10.1080/17439760701228920>.
- Warr, P., Butcher, V., Robertson, I. ve Callinan, M. (2004). Older people's well-being as a function of employment, retirement, environmental characteristics and role preference. *British Journal of Psychology*, 95(3), 297–324. doi:10.1348/0007126041528095
- Wolf, E. (2014). *Emerging adults' friendships and group identification: Differential associations with well-being* (Lisans bitirme tezi). Erişim adresi:

<https://scholarship.richmond.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1878&context=honors-theses>

- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Ed.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (s. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. A. Batthyány ve P. Russo-Netzer (Ed.). *Meaning in existential and positive psychology* içinde (s. 149-184). New York, NY: Springer.
- Wong, P.T.P. (2000). Meaning in life and meaning in death in successful aging. A. Tomer (Ed.). *Death attitudes and older adults: Theories, concepts, and application* içinde (s. 23–35). Philadelphia: Taylor and Francis.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. Babayiğit). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2016). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş. *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramdan uygulamaya* içinde (8.bs., s. 1-41). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıkılmaz, M. ve Demir GÜDÜL, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16), 297-315.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (11. bs.). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145. doi:10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x

EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Samet Şahin		
E-postası/Web Sayfası	sametsahin_@hotmail.com		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı			
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Yaşar Üniversitesi	Psikoloji	2018
Tez Başlığı	Üç Kuşakta Yaşamda Anlama Bakış: Nitel Bir Çalışma		
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
-Özaydın, S., Şahin, S. ve Siyez, D. M. (2019). Liselerde görev yapan öğretmen ve idarecilerin, psikolojik danışmanların nöbet tutmasının okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri. <i>Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi</i> , 9(55), 1179-1211. -Şahin, S., Özaydın, S. ve Siyez, D. M. (2019). Yetişkin kariyer endişeleri ölçeği kısa formu: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. <i>Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi</i> , 2(2), 166-193.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. ETİK İZİN



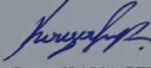
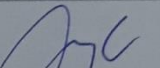
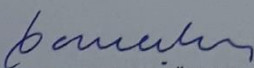
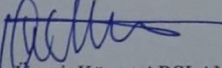
T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
ETİK KURULU KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 14/11/2019
TOPLANTI SAYISI : 11

KARAR-1-:
 Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2018950139 numaralı öğrencisi Samet ŞAHİN'in tez çalışması kapsamında gerçekleştireceği asıl uygulamalara ilişkin tez danışmanı Doç.Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL'ın 04/11/2019 tarihli dilekçesi ile ekleri görüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda,
 Doç.Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL'ın danışmanlığında, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2018950139 numaralı öğrencisi Samet ŞAHİN'in "Üç Kuşakta Yaşamda Anlama Bakış: Nitel Bir Çalışma" konulu tez çalışması kapsamında yapmak istediği asıl uygulamaların etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

 Prof.Dr. Serap KAYA ŞENGÖREN (BAŞKAN)	
 Prof.Dr.Dilem Müge SİYEZ (ÜYE)	 Doç.Dr. Berna CANTÜRK GÜNHAN (ÜYE)
 Doç.Dr. Banu ÇULHA ÖZBAŞ (ÜYE)	 Dr.Öğr.Üyesi Kürşat ARSLAN (ÜYE)

Uğur Mumcu Cad. 135 Sk. No:5 35380 Buca/İZMİR
 Telefon: +90(232)440 09 08 – 440 09 11 Faks: +90 (232) 420 60 45
 e-posta: egitimbil.kurul@deu.edu.tr İnternet Adresi: http://ebe.deu.edu.tr/



EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı, katılmanız rica edilen araştırma hakkında sizleri bilgilendirmek ve araştırmaya katılmaya dair rızanızı almaktır.

Bu formun hizmet ettiği “Üç Kuşakta Yaşamda Anlama Bakış: Nitel Bir Çalışma” başlıklı tez çalışması, Samet ŞAHİN tarafından Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL danışmanlığında gönüllü katılımcılar ile yürütülmektedir.

Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmakla birlikte çalışmaya katıldıktan sonra da dilediğiniz takdirde çalışmadan çıkabilirsiniz. Görüşmelerin 15-20 dakika kadar süreceği tahmin edilmektedir. Görüşme sırasında izin verdiğiniz takdirde araştırmacı tarafında akıllı telefon ile ses kaydı alınacaktır. Bunun amacı söylediklerinizi en doğru şekilde kaydedebilmek ve sonrasında görüşmelerin içeriğini rahatlıkla analiz edebilmektir. Bu kayıtlar hiçbir yerde yayınlanmayacak ve yazılı da olsa söylemlerinizi ile isminiz hiçbir şekilde bir arada sunulmayacaktır. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

Araştırmanın Amacı: Mevcut araştırmada üç kuşaktan aile bireylerinin “yaşamda anlam” kavramına ilişkin algı ve yaşantılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu incelemenin sonucunda yaşamda anlam olgusunun üç kuşaktaki yansımalarının ortaya konulması ve dolayısıyla bu olgunun daha derinlemesine anlaşılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Süresi: Kasım 2019-Mart 2020

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: Katılımcılara ve görüşme formatına uygun olan mekanlar (sessiz, kalabalık olmayan, kayıt alınabilecek vb.)

Çalışmaya Katılım Onayı:

“Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.”

Katılımcının (ıslak imzası ile):

Adı-soyadı:

İmzası:

Araştırmacının (ıslak imzası ile):

Adı-soyadı:

İmzası:

EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**Yaş:****Cinsiyet:** () Kadın () Erkek**Eğitim düzeyi:** () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek

Lisans/Doktora

Meslek:**Gelir düzeyi:** () Düşük () Orta () Yüksek

EK 5. GÖRÜŞME FORMU

1. Yaşamın anlamı dendiğinde aklınıza genel olarak neler geliyor?
2. Şu anki yaşamınızı düşündüğünüzde sizin yaşamınıza neler anlam katıyor?
3. Yaşamınızı en anlamlı bulduğunuz bir anı hatırlıyor musunuz? Bu anı nasıl tanımlarsınız? Bu anı bu kadar anlamlı yapan neydi?
4. Yaşamınızda kendinizi zaman zaman bir anlam arayışı içerisinde buluyor musunuz? Hangi durumlarda? Bu zamanlardan bahsedebilir misiniz?
5. Yaşamınızda şu anda ne gibi amaçlarınız var?
6. Şu anda yaşamınızdaki anlam düzeyini değerlendirecek olsanız neler söylemek istersiniz?

