

**GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA
HAYATIN ANLAMI**

Elif BULUT

**Yüksek Lisans Tezi
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT
2021
Her Hakkı Saklıdır**

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

Elif BULUT

GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA HAYATIN ANLAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT**

ERZURUM-2021

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
KISALTMALAR DİZİNİ	VI
ÖNSÖZ.....	VII
GİRİŞ	1
I. AMAÇ, ÖNEM VE PROBLEM	3
II. SINIRLILIKLAR	4
III. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	4
IV. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ VE VERİ ANALİZİ	5
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
TEORİK VE KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. HAYATIN ANLAMI	8
1.1.1. Anlam Arayışı	12
1.1.2. Anlamsızlık	14
1.2. HAYATIN ANLAMINA DAİR TEMEL KAVRAMLAR.....	15
1.2.1. İnanç	15
1.2.2. Aile	17
1.2.3. Ahlakî Değerler	17
1.2.4. Amaç Sahibi Olmak	18
1.2.5. İmtihan Bilinci	19
1.2.6. Topluma Yararlı Olmak	21
1.2.7. Bakış Açısı	22
1.2.8. Hayatın Anlamı Değişir	23
1.2.9. Huzur	23
1.3. GENÇLİK DÖNEMİ HAYATIN ANLAMI	24
1.3.1. Gençlik Dönemi	24
1.3.1.1. Gençlik Çağı Sosyal Özellikler	25
1.3.1.2. Gençlik Dönemi Bilişsel Gelişim	26
1.3.2. Gençlik Dönemi Hayatın Anlamı.....	26
1.4. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ HAYATIN ANLAMI	29
1.4.1. Yetişkinlik Dönemi	29

1.4.1.1. İlk Yetişkinlik Dönemi.....	30
1.4.1.2. İlk Yetişkinlik Dönemi Sosyal Özellikler	30
1.4.1.3. İlk Yetişkinlik Dönemi Bilişsel Özellikler.....	31
1.4.1.4. Orta Yetişkinlik Dönemi	31
1.4.1.5. Orta Yetişkinlik Dönemi Sosyal Özellikler	32
1.4.1.6. Orta Yetişkinlik Dönemi Bilişsel Gelişim	33
1.4.2. Yetişkinlik Dönemi Hayatın Anlamı	33
1.5. YAŞLILIK DÖNEMİ HAYATIN ANLAMI.....	36
1.5.1. Yaşlılık Dönemi	36
1.5.1.1. Yaşlılık Dönemi Psikososyal Özellikler	37
1.5.1.2. Yaşlılık Dönemi Bilişsel Özellikler	38
1.5.2. Yaşlılık Dönemi Hayatın Anlamı	39
İKİNCİ BÖLÜM	42
BULGULAR VE YORUM	42
GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA HAYATIN ANLAMI	42
2.1. GENÇLERİN HAYATIN ANLAMINA DAİR DÜŞÜNCELERİ.....	42
2.1.1. Allah İnancı.....	43
2.1.2. Aile	44
2.1.3. Amaç Sahibi Olma	45
2.1.4. Gelecekte Beklentiler	46
2.1.5. Topluma Yararlı Olmak	47
2.1.6. Huzur Bulmak	48
2.1.7. Sorumluluklarını Yerine Getirmek	48
2.2. YETİŞKİNLERİN HAYATIN ANLAMINA DAİR DÜŞÜNCELERİ.....	49
2.2.1. Allah İnancı	50
2.2.2. Amaç Sahibi Olmak	51
2.2.3. İnsanlara ve Topluma Katkısı Olan.....	53
2.2.4. Hayata Bakış	54
2.2.5. Ekonomik İmkanlar.....	54
2.2.6. Hayatın Anlamı Kişiden Kişiye Değişen Bir Olgudur.....	55
2.3. YAŞLILARIN HAYATIN ANLAMINA DAİR DÜŞÜNCELERİ	56
2.3.1. Güzel Ahlaki Değerlerin Yaşanması.....	56

2.3.2. Allah İnancı.....	58
2.3.3. Kuvvetli Aile Bağları	60
2.3.4. Hayata Bakış Açısı	61
2.3.5. İmtihan Bilinci	62
SONUÇ.....	64
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	79
EK-1. KATILIMCI TANITIM TABLOSU	79
EK-2. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	80
EK-3. ÖZGEÇMİŞ.....	82

ÖZET**YÜKSEK LİSANS TEZİ****GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA HAYATIN ANLAMİ****Elif BULUT****Tez Danışmanı: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****2021,90 sayfa****Jüri: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****Dr. Öğr. Üy. Yasemin ANGIN****Doç. Dr. Hüseyin ADOĞDU**

İnsan yaşamı boyunca fiziksel, duygusal ve ruhsal bir takım değişimler yaşar. Bu değişim ve dönüşüm içerisinde yaşamış olduğu hayata birtakım anlamlar verir. Araştırmada kişiden kişiye değişim gösteren hayatın anlamının insan yaşamında bir değişim ve dönüşüm yaşayıp, yaşamadığı sorgulanmış olup; genç, yetişkin ve yaşlılar için hayatın anlamının ne ifade ettiği araştırılmıştır.

Araştırma, betimsel nitel bir çalışmadır. Araştırma, nitel araştırma modellerinden olan fenomenolojik model üzerine kurulmuştur. Hayatın anlamına ilişkin genç, yetişkin ve yaşlıların algılarındaki ortaklığı derinlemesine keşfedilmesine olanak sağladığı için Fenomolojik model kullanılmıştır. Çalışma alanını, Erzurum ili içerisinde görüşülen katılımcı bireylerden oluşturmaktadır. Araştırma, farklı sosyokültürel özellikleri dikkate alınarak seçilen on sekiz katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formuna dayalı derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında öncelikle hayatın anlamı detaylı bir şekilde tanımlanmış ardından genç, yetişkin ve yaşlılık dönemleri tanıtılmıştır. Yapılan mülakatlarda elde edilen veriler analiz edilip genç, yetişkin ve yaşlılar için hayatın anlamının ne olduğu betimlenmiştir.

Anahtar Kavramlar: Hayatın Anlamı, Sağlık, Genç, Yetişkin ve Yaşlı

ABSTRACT**MASTER’S THESIS****THE MEANING OF LIFE IN YOUNG, ADULTS AND OLD PEOPLE****Elif BULUT****Advisor: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****2021,90 pages****Jury: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****Dr. Öğr. Üy. Yasemin ANGIN****Doç. Dr. Hüseyin AYDOĞDU**

A human experiences certain physical, emotional and spiritual changes throughout his life. This change and transformation adds some meaning to the life in which he lives. In the study, it was questioned whether the meaning of life, which changes from person to person, has experienced a change and transformation in human life. The meaning of life for young, adult and old people has ben researched.

The research is a descriptive qualitative study. The ethnographic model has been used to reach common perceptions of the meaning of life by young people, adults and older people over a long period of time. The ethnographic model was used to arrive at the common perceptions of life at a time of young, adult, and old. The field of study consists of the participant individuals interviewed in the province of Erzurum. The research was carried out with eighteen participants selected considering different sociocultural characteristics. In the research, an in-depth interview technique based on a semi-structured interview form was used.

Within the scope of the study, firstly the meaning of life was defined in detail and then the young, adult and old age periods were introduced. The data obtained from the interviews were analyzed and the meaning of life for young, adult and old people was described.

Key Words: The meaning of life, Healty, Young People, Adult, Older People

KISALTMALAR DİZİNİ

Bk.	: Bakınız
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Der.	: Derleyen
Ed.	: Editör
Haz.	: Hazırlayan
İSAM	: İslam Araştırmaları Merkezi
s.	: Sayfa
S.	: Sayı
TDK	: Türkiye Dil Kurumu
vd.	: Ve diğerleri

ÖNSÖZ

Hayat sürecinde doğduğu andan itibaren insanın yapması gereken birçok görev vardır. Eğitim görmek, iş bulabilmek, evlenmek, çocuk yetiştirmek, anne, babaya bakmak ve bunun dışında birçok kişisel ve toplumsal görevler. Birey doğduğu andan itibaren hayatın onu yönlendirdiği şeyleri yapmak ile meşgul olur. Birey, hayat sürecinde yaşadıklarına kendi iç benliğinde bir anlam bulur. Bu anlam buluşlar bazen kendisi için yeterli olur. Hayatı bu anlam üzerine inşa eder. Anlamı eylemleri ile gerçekleştirebildiği düzeyde mutlu olur. Mutluluğu yayabildikçe bireysel ve toplumsal bir anlam alanı oluşur. Buna karşın bu anlamı bazı nedenlerden bulamaz. Buna temel durumlar engel olabileceği gibi bu durumların dışında bireyin kendi içinde gizli olan fakat açığa çıkarılmayı bekleyen nedenlerde olabilir. Hayatın içinde yaşanan üzüntü ve korkular nasıl son bulabilir, kayıplar bireyde kalıcı izler mi bırakır. Bütün bu kavram ve tecrübeler ile birlikte “hayatın anlamı” değişmekte midir? Bu çalışmanın konusu genç, yetişkin ve yaşlı bireylerin hayatı nasıl anlamlandırdıklarıdır. Bu çalışma ile hayatın anlamının genç, yetişkin ve yaşlı bireyler için ne ifade ettiğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bununla birlikte bireylerin yaşamış olduğu hayat tecrübesi hayatın anlamında değişim sağlamakta mıdır?

Yapılan görüşmelerde genç, yetişkin ve yaşlılar için hayatın anlamının ne ifade ettiği temalandırılarak açıklanmıştır. Genç, yetişkin ve yaşlılar hayata anlam vermede Allah inancı konusunda ortak kanaatte olduğu görülüp. Hayatın anlamının diğer parametrelerinde ortaklık gösterdikleri gibi farklılaştıkları da gözlenmiştir. Frankl'ın belirttiği gibi hayatın anlamı kişiden kişiye günden güne değişmektedir. Bu çalışmada kişiden kişiye değişim gösteren hayatın anlamının zaman içerisinde hayat tecrübesi, yaşanan dönemin ihtiyaçlarına göre nasıl değiştiği ortaya konmaya çalışılmıştır.

Yapılan görüşmeler esnasında en dikkat çeken noktalardan biri hayatta benzer problemler yaşayan kişilerin kimisi bu problemler karşısında hayatı anlamsız görüp hayattan koparken kimisi de hayata anlam verme sebebi olarak görüp daha fazla mücadele etme isteği duyduğunu hayata daha fazla bağlandığını dile getirmesidir. Burada hayatın anlamında hayata bakış açısını önemli bir nokta olduğu dikkat çekmektedir.

Bu çalışmada bilgi ve deneyimleriyle değerli katkılarını esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT başta olmak üzere Prof. Dr. Mustafa MACİT ve Dr. Ahmet ÇAKMAK’a teşekkürlerimi arz ederim. Ayrıca bu süreçte bana daima destek olan kıymetli annem Nazan BULUT ve kıymetli babam Muhittin BULUT’a teşekkür etmek isterim.

Erzurum-2021

Elif BULUT

GİRİŞ

Gençlik dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve ruhsal olgunlaşmanın beraberinde yaşama hazırlık dönemi olarak tanımlanmaktadır. Hızlı büyüme ergenlik ile başlayıp gençlik çağının sonlarında fiziksel, cinsel ve ruhsal olgunluk ile sonlanmaktadır (Yörükoğlu 1996, 13). Günümüzde gençler daha hızlı büyümesine rağmen daha uzun sürede gelişimlerini tamamlamaktadırlar. Böyle olduğundan çocukluk ile yetişkinlik dönemi arasındaki süreç gittikçe uzamaktadır. Günümüzde gençlerin liseden mezuniyeti zorunluluk kazanmış olup, üniversite mezuniyeti de iş bulabilmelerinde etkili olmaktan çıkmıştır. Bu sebepten gençlerin karşılaştığı problemler artmakta, bu problemlerin üstesinden gelmede sarfedilen süre gittikçe uzamaktadır. Dolayısıyla bazı yazarlar ergenlik döneminin sonu ile ilk yetişkinlik dönemi arasında ara bir dönemin olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu dönem bireylerin “genç kadın” ve “genç erkek” olarak isimlendirildikleri dönemdir (Onur, 1986, 29). Yörükoğlu(1996) genci tanımlarken; 15-25 yaşları arasında, geçim kaygısı gütmeyen, kendine ait bir konutu olmayan ve öğrenim gören kişi olarak ifade etmiştir.

Yetişkinlik, kelime olarak yet-mek’ten gelir. Yani birey artık yeterli bir noktaya gelmiştir. Bundan dolayı yetişkinlik, üretken olma, bedensel gelişimini tamamlama, hem sorumluluk sahibi, hem de bağımsız davranabilme anlamında kullanılmaktadır (Bacanlı 2016, 6; Kızılgeçit 2017b, 120). Yetişkin bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan olgunlaşmış olduğu varsayılır. Ancak psikolojik olgunlaşma yetişkinlerde farklılık göstermektedir. Psikolojik olgunlaşmayı tanımlamak güç olduğu gibi, fiziksel olgunlaşmayı ölçebilmek de sınırlı ve yetersizdir. Yetişkinlerin psikolojik ve fiziksel açıdan birbirlerinden farklılık göstermeleri onların olgunluk seviyelerini belirlemede yetersizliğe sebebiyet vermektedir. Bu sebeple araştırmacıların çoğu sadece yaş sınırı üzerinden bir tanım yapmışlardır (Onur 1986, 16). Bundan dolayı kronolojik açıdan yaş sınırı, sadece tek başına ilk, orta ve son yetişkinlik döneminin anlamlı bir göstergesi olmayabilir (Köylü 2004, 47).

Çağdaş toplumlardaki aşırı uzmanlaşma öğrenim süresinin uzaması gençlerin topluma karışmasını geciktirdi. Aynı zamanda gittikçe uzun yaşam, eski kuşakların çalışma hayatında uzun süre kalması, gençlerin yolunu tıkadı. Eskiden elli yaşındaki bir

baba, işinin başına oğlunu geçirirken, bugün yetmiş yaşından önce kendi köşesine çekilmiyor (Yörükoğlu 1996, 206). Bu nedenlerden dolayı gençler toplumdan yabancılaşmaktadır.

Gelişim süreçlerinde kimlik arayışının etkisi ile varoluşsal sorular genç ve yetişkinleri tetiklemektedir. “Ben kimim?”, “Niçin varım?”, “Hayatın anlamı ne?”, gibi sorular sorarak hayatın anlamını bulmaya çalışmaktadırlar. Tolstoy bu problemi ucunda ölüm olan bir hayat için bunca debelenmek niye sorusunu sorarak cevap aramaya çalışmıştır (Tolstoy 1994, 6). Yetişkinlik dönemine geçiş yirmi ile yirmi beş yaşlarını kapsamaktadır. Günümüzde eğitimin uzaması, uzmanlaşma, iş bulmanın zorlaşması ve anne babaları tarafından koruyucu olarak yetiştirilen bireylerde bu yaş dört beş yıl kadar uzamaktadır (Karaca 2016, 177). Bununla birlikte gençlik döneminde çözülmesi gereken kimlik krizi yirmili yaşların sonuna kadar gecikmektedir (Erikson 1984; Karaca 2016, 177).

Yaşlılık dönemi, psikolojik, sosyal ve biyolojik değişimleri içeren bir süreçtir. Ortalama yaşam süresinin uzaması ile birlikte yaşlı nüfusu artmış ve yaşlılar ilgi, ihtiyaçları ile günümüzde ön plana çıkmıştır (Yıldız 2012, 1). Kronolojik olarak bakıldığında gelişmiş ülkeler bazında 65 yaş, yaşlılık dönemi başlangıcı olarak kabul edilmiştir. Fakat yetişkinlik ile yaşlılık arasında 65 yaş sınırının olmasında bir uzlaşma yoktur. Yaşlı bireylerin bu yaşta emekliye ayrılmaları, toplumsal açıdan artık bakıma muhtaç olmaları ile 65 yaş, sınır olarak kabul edilmiştir (Onur 1986, 91). Temel olarak yaşlıların yaşadıkları asıl problem, modern dünyanın onlara göre tasarlanmamış olmasıdır. Üretici ve tüketici bireylerin dünyası olan modern dünya yaşlıları bu ilişkilerin dışında tutmaktadır. Böylece yaşlılar, hem toplumun yaşlılık algısı nedeniyle ayrımcılığa maruz kalmakta, hem de kendilerini gerçekleştirme olanaklarından mahrum kalmaktadırlar (Tol, Küçükural, ve Cengiz t.y., 1). Erikson bu dönemi umutsuzluğa karşı bütünlük olarak adlandırarak şöyle açıklamıştır; birey hayatta sarfettiği gayreti ile anlama ulaşır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte çeşitli yaşamların göreceliliğinin farkında olup, kendi yaşam bütünlüğünü, önüne çıkan zorluklar karşısında koruyan kişi bütünlük sahibidir (Erikson 1984, 39,40).

Varlığımızı nasıl devam ettireceğimiz bizim diğer canlılar ile ortak olarak taşıdığımız bir kaygıdır. Öncelikle fizyolojik varlığımızı sürdürme ve koruma kaygısı

taşıyoruz. Birtakım zorunlu ihtiyaçlarımızı karşılamak zorundayızdır. Ama insan bütün hayatını sadece varoluşunu sürdürme kaygısı taşıyarak geçirmez. Aynı zamanda şu veya bu şekilde, “Hayatımı nasıl sürdürmeliyim?” sorusunu da sormuştur/sorar ya da bununla ilgili bir cevabı vardır. Hayatımı niçin sürdürmeliyim sorusu yaşamımıza bir anlam verme çabası içinde olduğumuzun göstergesidir (Tokat 2014, 9). Frankl(2018) İnsanın Anlam Arayışı kitabında, kitabının başarısının sebebi hakkında soru soran kişiye vermiş olduğu cevap “Bugün en çok satanlar konumundaki kitabım benim için bir başarıdan ziyade, çağımızın içerisinde bulunduğu acınası durumun bir dışavurumudur. Eğer yüzbinlerce insan yaşamın anlamına dair böylesine çok az şey vaat eden bir kitaba yöneliyorsa, bu, insanların iliklerine kadar hissettikleri kavurucu bir sorun demektir” sözleriyle günümüz insanın içinde bulunmuş olduğu anlam arayışını dile getirmiştir.

I. AMAÇ, ÖNEM VE PROBLEM

Anlam sorusu her zaman kullandığımız ama neyi kastettiğimiz konusunda karmaşaya yol açan bir sorudur (Tokat 2014, 15). Anlam istemi, insanın insanlığının gerçek bir dışavurumudur (Frankl, 1996, s. 28). Erikson’a göre anlam istemi, kişinin çevresiyle etkileşim içerisinde olması ile hayatı boyunca devam eder. Böylelikle çatışma denilen şey sürekli durmadan devam eden bir süreçtir. Benlik, gücünü yaşam boyunca elde eder (Erikson 1984). Benlik bütünlüğü sağlanamadığında kişi de varoluşsal bir boşluk meydana gelmekte ve hayatın anlamı sorgulanmaktadır.

Bu çalışmada; hayatın anlamı genç, yetişkin ve yaşlılar için ne ifade ettiği, hayatı nasıl anlamlandırdıkları derinlemesine analiz edilecektir.

Araştırma Sorusu

Genç, yetişkin ve yaşlılar hayatı nasıl anlamlandırmaktadır?

Alt Problemler:

1. Zaman geçtikçe bireylerin hayatı anlamlandırması değişmekte midir?
2. Bireyler hayatın anlamını ne tür olgu ve olaylarda bulmaktadır?

Literatür incelendiğinde özellikle son dönemlerde hayatın anlamı ile ilgili tez, makale çalışmaları artmıştır. Hayatın anlamı ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle belli bir gelişim dönemini baz alındığı ve nicel bir şekilde tasarlandığı görülmektedir. Bu

çalışmada ise hayatın anlamının kaynaklarının değişeceğinden hareketle nitel bir çalışma yapmanın bu konuda önemli olacağı düşünüldüğünden; hayatın anlamı, ergenlikten sonraki genç, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerini bir bütün olarak ele alarak tasarlanmış ve insanların hayatı nasıl anlamlandırdıkları anlaşılma çalışılmıştır. Bu açıdan bu çalışmanın din psikolojisi literatürüne katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

II. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma 23.07.2020-09.09.2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen görüşmelerle, mülakat soruları ve bunları yanıtlayan 18 görüşmecinin cevapları ve yorumlar ile sınırlıdır.

III. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Yapılan bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar bazı felsefi yaklaşımı kapsayan araştırma türüdür. Nitel araştırmalar genel bir terim olup tanımlamaya, çözümlemeye, yorumlamaya ve anlamla ilgili kavramlara ulaşmaya çalışan teknikleri kapsayan yöntemsel bir bütündür (Maanen, 1979, Akt. Merriam, 2018, s. 13). Nitel araştırma görüşme, gözlem, ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olayların ve algıların doğal ortamda bütüncül gerçekçi bir şekilde ortaya konmasına yönelik nitel yöntemin takip edildiği araştırma olarak da ele alınabilir (Şimşek & Yıldırım, 2018, s. 41). Bununla birlikte yukarıda değinilen felsefi yaklaşımlardan temelini alan nitel araştırma, insanların deneyimlerini nasıl anlamlandırıp yorumladıkları, dünyayı nasıl şekillendirdikleriyle ilgilenmektedir. Buradaki kilit nokta, olayı araştırmacının değil katılımcının penceresinden görebilmek yani emik bir bakış açısıyla içeriden anlamaya çalışmaktır (Merriam 2018, 14,18). Bu çalışmada hayatın anlamına ilişkin genç, yetişkin ve yaşlıların algılarındaki ortaklığı keşfetmeye yönelik fenomenolojik bir desendir. Fenomenolojik desen farkında olduğumuz fakat olay hakkında açık ve derinlemesine bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Olgular bulduğumuz dünyada deneyimler, olaylar, yönelimler, algılar, kavramlar ve durumlar gibi çeşitli şekillerde karşılaşılabilmektedir. Günlük hayatta, bu olgulara çeşitli biçimlerde karşılaşılabiriz. Ancak bu tanışıklık ne tümüyle yabancı olduğumuz, ne de tam anladığımız anlamına gelmemektedir. Hem bize

tümüyle yabancı olmayan, hem de tam anlamını anlamadığımız olguları araştırmayı hedef alan çalışmalar için fenomenoloji uygun bir araştırma zemini oluşturur (Şimşek & Yıldırım, 2018, 69). Fenomonoloji araştırmaları nitel araştırmanın doğasına uygun olarak kesin ve genellenebilir sonuçlar ortaya koymayan nitel araştırmalar fenomenolojik araştırmaların doğasına uygundur. Ancak bir olguyu daha iyi tanımamıza ve anlamamıza yardımcı olacak sonuçlar sağladığından dolayı hayatın anlamını genç, yetişkin ve yaşlılarda ne ifade etmiş olduğunu anlamamıza katkı sağlayacaktır (Şimşek & Yıldırım, 2018, 72).

Bu çalışmada mülakat tekniği uygun olduğu için yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılacaktır. Sınırlı kişi ile derinlemesine veri elde etme amacıyla her gelişim döneminden 6 kişi belirlenip toplamda 18 kişi ile görüşülmüştür.

Genç, yetişkin ve yaşlılarda hayatın anlamını ele alan bu araştırmada, konuyla ilgili daha önce yazılmış kitap, tez, makale vb. taranmıştır. Böylece kaynaklar araştırılıp elde edilen bilgilerle değerlendirme yapılarak bir sonuca ulaşmak istenmiştir. Dolayısıyla araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

IV. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA TEKNİKLERİ VE VERİ ANALİZİ

Araştırmada veri toplama sürecinde farklı yaş gruplarında ki Genç, Yetişkin ve Yaşlıların; Hayatın Anlamına dair düşüncelerini anlama ve anlamlandırma şeklini etkileyebileceği düşünüldüğünden katılımcıların belirlenmesinde farklı yaş, meslek, ekonomik durum gibi özelliklere göre tercih edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sürecinde öncelikli olarak araştırmanın niçin yapıldığına dair görüşmeciler bilgilendirilmiştir. Katılımcılardan yapılacak görüşmenin kayıt altına almak için izin alınmıştır. Bu kayıtların sadece araştırmada kullanılacağı, kimseye dinletilmeyeceği, katılımcıların kimlikleri belirtilmeyip gizli kalacağı bilgisi verilmiştir. Dolayısıyla bulgular kısmında katılımcılar kodlar ile belirtilmişlerdir. (GAE, 20), (YSK,25), (İHK,60). Verilen kodlarda ilk harf Genç ise “G” ile, Yetişkin ise “Y” ile, Yaşlı ise “İ” ile belirtilmiştir. Kodlamada ki ikinci harf katılımcıların takma isimlerinin ilk harfi olup kodlamada son harf ise Kadın ise “K” erkek ise “E” harfi ile belirtilmiştir. Katılımcıların kaç yaşında olduğunu belirtmek için kodlamanın yanında katılımcıların yaşları belirtilmiştir.

Mülakat soruları, Kuruçay (2019) tarafından doktora tezi için hazırlanmış olan mülakat formundan yararlanarak hazırlanmıştır. Bu süreçte Kuruçay (2019) tarafından izin alınıp sorular mülakat soruları görüşmecilere sorulmuştur. Mülakat esnasında “Neden?”, “Nasıl?”, “Niçin?” gibi sorular sorular sorularak soruların cevapları derinlemesine anlaşılmasına çalışılmıştır. Ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış olan veriler, metin haline getirilip, temalar yardımıyla analiz edilmiştir. Analiz edilen başlıklar literatür ile karşılaştırılarak Genç, Yetişkin ve Yaşlılarda Hayatın Anlamının farklılaşıp farklılaşmadığı karşılaştırılıp ilişkiler keşfedilmeye çalışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KURAMSAL ÇERÇEVE

20. yüzyılda ortaya çıkan, hayatın tüm yönlerini derinden etkileyen sosyal, kültürel ve ekonomik değişimler, hayatı hızla karmaşa, belirsizlik ve çözüm problemine sürüklemiştir. Kendini arayan insan, bu süreçte çağın ana problemi varoluşsal engellenme ile karşı karşıya gelmiştir. İnsanların büyük bir çoğunluğu modernitenin sunduğu her türlü imkâna rağmen içlerini kaplayan anlamsızlık duygusundan kurtulamamaktadır. Varoluşsal engellenmenin birinci derecede rol oynadığı ruhsal veya bedensel pek çok hastalığın başlıca nedenleri; sıkıntı ve stres kaynaklı olmasıdır. Çağımızın en güçlü nevrozlarının içinde yer alan varoluşsal boşluk buna açık bir delil olarak kabul edilebilir (Bahadır, 2018, s. 13).

Varoluşsal boşluk, yirminci yüzyıldaki en yaygın nevrozudur. Bu anlaşılır bir şeydir; bunun nedeni, gerçek bir insan olduktan sonra insanın yaşadığı iki yönlü bir kayıp olabilir. Tarihin ilk zamanlarında insan, bir hayvanın davranışlarını güvence altına alan ve belirleyen bazı hayvanca içgüdülerini kaybetmiştir. Cennet gibi, bu güvenlik de insana sonsuza kadar kapanmıştır; insan seçim yapmak zorunda kalmıştır. Geleneklerin hızla azaldığı son gelişme döneminde insan, davranışlarını yönlendiren bir başka kayıpla daha yüz yüze gelmiştir. Hiçbir gelenek ona ne yapması gerektiğini söylemez. Hiçbir içgüdü ona ne yapacağını söylemez; bazen neyi arzuladığını bile bilmez. Bunun yerine diğer insanların kendisinden yapmasını istedikleri şeyleri yapar (Frankl 2018, 120). Kendini tanıma ve varlığı noktasında farkındalık sahibi olması gereken insanın, modernitenin empoze ettiği tüketim çılgınlığı ve hedonist yaşam biçimi, kişinin medeniyet oyuncakları ile egosunu tatmin etmeye çalışmasına, lavabo ve mutfak arasındaki gel gitten ibaret bir hayat geçirmesine neden olmuştur. İnsandaki duygular, akıl, kalp ve ruh göz ardı edilerek sadece ceset midesi tatmin edilmeye çalışılmakta ve insani ihtiyaçlar gözardı edilmektedir (Ok 2016, 21,22).

Biz insanlar nesneleri ilişkilerinden soyutlayıp saf olarak değil, anlamlı ilişkilerin oluşturduğu bir dünyada yaşar, bizim için taşıdıkları önem açısından algılarız. Anlamlı ilişkilerden oluşan dünyamız hata ve yanılgılardan oluşan bir dünyadır. Kendisine hayatın anlamının ne olduğu sorusu yönelteceğimiz bir kişi belki bu soruya yanıt

veremeyecektir. İnsanlar genel olarak bu soru üzerine düşünmez, bu konuda çözüm üretmezler. Ama bu problem insanlık tarihi kadar eskidir (Adler 2019, 7,8). İnsan, Hayat nedir? Hayat niçin yaratılmıştır? Anlamı, amacı, hedefi var mıdır? Dünya niçin yaratılmıştır? Ölüm nedir? Ölümden sonra ne olacak şeklinde sorular sorarak aslında insan hayatın anlamını kavramaya çalışmaktadır. Varlığı sorgulamak en genel anlamda kendi kişiliğini ve dış dünya ile ilişkilerini süzgeçten geçirmek demektir. Beden ruha ihtiyaç duyduğu gibi ruhda varlığını anlamlandırmaya yönelik güçlü bir ihtiyaç duyar (Bahadır 2018). Kişinin varlığını anlamlandırma yolunda vermiş olduğu cevaplar kendi hayatın anlamını oluşturmaktadır.

1.1. HAYATIN ANLAMI

Hayat sözlükte; canlı, sağ olma durumu, yaşam, yaşantı, hayat biçimi, içinde yaşanılan şartların bütünü, insanın bu dünyada varoluşunu ifade etmektedir (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük; Hayat). Genel olarak hayat, canlı ve cansız bütün varlıkların evrende varoluşuyla meydana gelmiş bir bütünlüktür (Akıncı, 2002, 22). Konuya insanı hareket noktası olarak kabul eden bir bakış açısıyla yaklaştığımızda hayatı, “tabii kanunların yürürlükte olduğu dünyada insanlığın oynamak zorunda olduğu roller ile karşılaşılan sorunlar önünde ortaya konan psikolojik ve sosyal çabalar bütünü” şeklinde tanımlamak mümkün görünmektedir. Daha özel bir yaklaşımla hayat, insanın inancı, kendisi ve çevresi ile bağlantılarını ve ilişkilerini belirleyen; onu organik bir bütünlüğe ulaştıran maddi ve manevi unsurları ile samimi bir oluşum alanıdır (Bahadır 2018, 19).

Hayatın ne demek olduğu insanların niçin yaşadığı konusunu farklı şekilde yorumlayanlar olmuştur. Bunlardan; Konfüçyüs, Buda ve Hz. İsa hayatın amacını iyilik ve mutluluğa ulaşmak olduğu konusunda hemfikirdirler (Tolstoy 2005). Sokrates’e göre hayat sorgulandığı zaman anlam ifade eder. Bu düşüncesi ile Sokrates, hayat sorgulandığı zaman yaşamaya değip değmediği anlaşılabileceğini düşünmektedir. Hayat sorgulandığında anlamı ortaya çıkar ve iyiliğin ve gerçeğin peşinde koşarak bu anlama ulaşılır (Brümmer ve Sarot 1996, 1; Karsli 2020, 173).

Sözlükte “Anlam” kelimeden, sözden, davranış veya olgudan anlaşılan şey, bunların hatırlattığı düşünce veya nesne, mana anlamlarına gelmektedir (Türk Dil

Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük; Anlam). Anlam, dilsel anlatımın taşıdığı bir içeriktir. Dilin neliği, ne olduğu sorusuna verilen yanıtın ışığında söz konusu içeriğin neye karşılık geldiği sorusuna verilen yanıttır (Güçlü vd. 2002, 66).

Anlam kazanma süreci, hem bireyselliğin hem de toplumsallığın belirli ölçüler dâhilinde etkin olarak katıldığı ve bütünleştiği bir oluşumdur. Daha açık bir ifade ile anlamlılık, bireysel ve toplumsal niteliklerin uyumlu organizasyonundan doğar. Birey, başka insanlara kapalı olarak sadece kendi yararı doğrultusunda tatminkâr bir anlama ulaşamaz. Groom'a (1979) göre anlam, hem bireyin kendisi, hem de kendisi dışında ve ötesinde olanlarla uyumu içerisinde gerçeklik kazanabilir (Bahadır 2018, 27). Evrenin ve evrendekilerin varlık sebebini anlamamanın yanında, insanın varlık âlemi içindeki yerini anlamaya yönelik bir arayış olan hayata anlam verme, insanın temel ihtiyaçlarından birisidir. İnsan, var oluşunun amacı konusunda tatmin edici bilgi ve yorumlara ulaşmak ister. Aynı zamanda insan, hayatına yön verecek değerlerin ve ilkelerin arayışı içindedir (Akıncı 2005, 8).

Adler, ne kadar çok insan varsa hayatın anlamına ilişkin o kadar çok fikir olduğunu savunmaktadır. Bu görüşlerden her biri az çok yanlıştır. Hiç kimsenin yaşam anlamı kusursuz değildir. Adler'e göre sadece amaca yönelik anlam tümüyle yanlış olan bir anlam nitelendirilemeyeceğini belirtmektedir (Adler 2019, 8). Adler'e göre hayatın anlamı insanlarla ilgi gösterildiği bütünü bir parçası olduğu vakit ortaya çıkıyor. Hayatta dikiş tutturamamış kişilerin hepsi toplumsallık duygusundan yoksun kimseler olduğunu belirtmektedir. Adler anlamlı bir hayatın kendisini bekleyen üç ödevin üstesinden gelerek olacağını söylemektedir. (1) Bizler yaşadığımız bu yerin bize buyur ettiği olanaklar ve sınırlamalar çerçevesinde kendimizi yenileyip geliştirmek durumundayız. (2) Eğer hayatta kalmak istiyorsak, tüm amaç ve hedeflerin, bize ev sahipliği yapan gezegende diğer insanlarla el ele çalışarak kendi yaşamımızı ve insanların yaşamını sürdürme ödeviyle duygularımızın uyum içerisinde bulunması gerekir. (3) Üçüncü ödev ise bizi birbirimize bağlar. Bireyin ve toplumun varlığını sürdürebilmesi için, bu gerçeğin göz önünde tutulması başlıca koşuldur. Adler burada toplumsallığa vurgu yaparak bireyin toplumsal ödevlerini gerçekleştirerek hayatın anlamına kavuşacağını düşünmektedir (Adler 2019, 9,10,11).

Wittgenstein'e göre hayatın anlamını insan kendi içinde araması gerekir. Çünkü insanın bu dünyayı açıklamaya yardımcı olan ve içinde hayata anlam kazandıran bir dünya görüntüsü tasarlama güdüsü yer almaktadır (Arnswald 2009, 8,10; Karsli 2020, 173).

May(1967), hayatın anlamını bir bütünlük içerisinde aramak gerektiğini söyler. Hayatta anlam vermek için evrenle bütünleşmek her şeyi bir bütün olarak algılamak gerekmektedir. Evren anlamsız olursa parçaları da anlamsız olur. Anlamsızlık deryasında, anlamlı bir adada kimse yaşayamaz. Bütünleşmenin üç yönü beraber gitmektir. Bunlar insan, diğerleri ve evrendir (Akıncı 2002, 31).

Yaloom'a göre "Hayatın anlamı nedir?" sorusu ile "Benim hayatımın anlamı ne?" ise farklı bir sorudur "Hayatın anlamı nedir?" sorusu kozmik anlamla genelde hayatın veya en azından insan hayatının tümüyle tutarlı bir örüntüye sahip olup olmadığı ile ilgili bir sorudur. "Benim hayatımın anlamı ne?" ise bazı filozofların dünyevi anlam olarak ifade ettikleri konuyla ilgilidir. Dünyevi anlam "benim hayatımın anlamı" amacını kucaklar: Anlam hissine sahip olan kişi, hayatı yerine getirilebilecek bir işleve veya bir amaca, insanın kendini vereceği bir hedef ya da hedeflere sahip olarak yaşar (Yalom 2018, 566).

Frankl'a göre ise hayatın anlamı saatten saate, günden güne, insandan insana, farklılık gösterir. Bu nedenle önemli olan unsur genel olarak hayatın anlamı değil, daha çok belli bir anda bir insan hayatının özel anlamıdır. Genel terimleriyle sorunu ortaya koymak için; bir satranç şampiyonuna sorulan soruyla açıklamaktadır: "Söyleyin ustam, dünyadaki en iyi hamle nedir? "Bir maçtaki belli bir durumdan ve rakibin özel kişiliğinden bağımsız bir en iyi hamle diye bir şey kesinlikle olmadığını aynı şey insanın varoluşu için de geçerli olduğunu açıklayarak kişinin soyut bir "hayatın anlamı" arayışına girmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Herkesin hayatında uğrunda çaba harcanacak bir misyonu, özel bir mesleği veya yerine getirilmeyi bekleyen somut bir görevi vardır (Frankl 2018, 123). Hayatın gerçek anlamının kapalı bir sistemmiş gibi kişinin kendi içinden ya da kendi ruhunda değil, dünyada keşfedilmesi gerektiğini vurgulayan Frankl; bu temel özelliğe "insan varoluşunun kendini aşkınlığı" demektedir. Kişi, hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok

kendini unutursa, o kadar çok insan olur ve kendini o kadar çok gerçekleştirir (Frankl 2018, 125).

Frankl hayatın nihai anlamını film benzetmesi ile açıklamaktadır. Bir film, binlerce bağımsız sahneden oluşur, bu sahnelerden her biri bir şey ifade eder ve bir anlam taşır; yine de son sahnesine gelinmedikçe filmin tamamının anlamı ortaya çıkmayacağını söyleyerek aynı şeyin yaşam için geçerli olduğunu belirtmektedir. Hayatın nihai anlamı da, eğer böyle bir şey varsa, en sonunda yani ölümün eşiğinde ortaya çıkmıyor mu, diyerek açıklamaktadır (Frankl 2018, 156).

Hayatın anlamı bireysel gelişmelere bağlayanlar ile toplumsal gelişmelere bağlayanların birbirine ters gibi görünen görüşlerini uzlaştırmak mümkün görülmektedir. Çünkü her iki düşünce şekli de birbirine kapalı değildir, sadece yoğunlaştıkları noktalar birbirinden farklıdır. İnsan olarak kişisel potansiyellerini gerçekleştirme ve ölçüler dahilinde ruhsal tatmine dayalı bir anlam kazanma süreci önemli derecede bireysel çabalara dayalıdır. Hayatın anlamı bir ucunda bireysel potansiyellerin en üst seviyede gerçekleştirildiği; diğer ucunda ise, kendini aşarak başkaları ile ilişkinin kurulduğu iki farklı kutbun iç içe geçmiş, canlı bir örüntüsü olarak tasvir edilebilir (Bahadır 2018, 28).

Hayatın anlamı sorusu bazı filozoflara göre başa çıkılması gereken bir sorudur bunlardan Camus (1955) “saçma” sözcüğünü kullanarak, insanoğlunun temel durumundan hareketle, anlam arayan bir varlığın acınası durumunu belirtmek için “saçma” sözcüğünü kullanmıştır. Camus dünyadan bize ahlaki muhakeme için bir temel sağlamasını talep ettiğimiz ahlaki yaratıcılar olduğumuzu söyler; bu da değerlerin izlerinin örtük de olsa görüldüğü bir anlam sistemidir. Bize karşı tamamen kayıtsız olan dünya böyle bir temel sağlamaz. Camus’un “saçma” insan durumu olarak ifade ettiği şey, insanın aşırı isteği ile dünyanın kayıtsızlığı arasındaki gerilimdir (Yalom 2018, 571). Sartre (1955) hayatın anlamsızlığı görüşünde zamanının filozoflarının hiçbiri ile uzlaşamamıştır. Hayatın anlamsızlığı ile ilgili görüşü kısa ve acımasızdır. Bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve tesadüfen ölürlər... Doğuşumuz, yaşamamız, ölümümüz anlamsızdır (Yalom, 2018, s. 572).

Özetlenecek olunursa hayatın anlamı; iyilik ve gerçeğin peşinden koşmak, toplum için çalışmak, kendi içinde var olmak, hayat ile bütünlük sağlamak ve günden güne değişen bir hal olduğunu savunanlar olduğu gibi hayatın anlamsız olduğunu, başa çıkılması gereken bir sorun olduğunu da savunanlar vardır. Görüldüğü üzere hayatın anlamı üzerine ortak bir tanım yapılamayıp; anlamsızlık, anlam arayışı kavramlarıyla beraber kullanıldığından hayatın anlamı bu kavramlar çerçevesinde işlenecektir.

Çalışma süresince anlaşıldığı kadarıyla hayatın anlamının bireyin kendisinin verdiği bir olgu olduğudur. Bu olgu söz konusu çalışma ile günden güne, dönemden döneme değiştiği temel alınarak genç, yetişkin ve yaşlılarda hangi nitelikte ortaya çıktığı betimlenmeye çalışılmıştır.

1.1.1. Anlam Arayışı

Hayatta insanı canlandıran şey nedir? Peki ya onu öldüren!? ... Bir ders kitabından veya ansiklopedilerden hayatı anlamak mümkün müdür? Bu eserleri okuyarak hayatı anlamak isteyen kimse, hayatın işleyişi konusunda nasıl bir görüş elde eder? Ve daha birçok sorular... Yani kısaca: Hayat reçete edilebilir mi? Evet edilebilir! Ama bir noktaya kadar. İşte biz o noktayı söz konusu etmek istiyoruz. Bunun için şimdiyi oluşturmada payı olan ve insanın/ insanımızın varoluşunun zeminini, varlık şartlarını hayata katmasını meydana getiren şeyleri kavramak gerekiyor. Ancak anılan noktaya bakmak istediğimiz bir açı var: "insanın anlam arayışı" (Turan 2000, 302).

Sadece insana has bir faaliyet olan insanın anlam arayışı, insanın içinde bulunacağı zamana ait olabileceği gibi, geçmiş ve geleceğe dair bir arayış olabilir. Anlam arayışı insanın kendini tanıma çabası olabileceği gibi, hayatı ve varoluşu tanımaya ve anlamaya yönelik bir çaba da olabilir (Akıncı, 2002, 14). Anlam istemi içgüdüsel bir güdü değil yaşamın temel bir güdüsüdür. Anlam arayışı, sadece kişinin kendisi tarafında bulunabilir oluşuyla eşsiz ve özel bir yapıdadır; ancak o zaman bu, kişinin kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanabilmektedir (Frankl, 2018). Anlam arayışı, insanın hareketlerine yön veren temel etkenlerden birisi olarak da belirtmek mümkündür. İnsanın temel ihtiyaçlarından birisi olan hayata anlam verme, evrenin ve evrendekilerin varlık sebebini anlamının yanında, insanın varlık âlemi içindeki yerini anlamaya yönelik bir arayıştır. İnsan, var olmasının amacı konusunda

tatmin edici bilgi ve yorumlara ulaşmak ister. Aynı zamanda insan, hayatına yön verecek değerlerin ve ilkelerin arayışı içindedir (Akıncı 2005, 8).

Anlam arayışı, düşünce tutum ve davranışları belirleyen en güçlü güdülerden biridir. İnsan öteden beri kesin bilgiye ulaşma çabasında olmuştur. Bu amaçla tarih boyunca kimi zaman felsefeye, kimi zaman sanata ve bazen de metafiziğe ve dine sarılmıştır. Hakikatin bilgisine ulaşmayı ifade eden bu süreçte insanın temel hedefi, belirsizlikten kurtulup hayattaki konumunu tayin etmektir. Varlığını anlamlandırma ihtiyacını gidererek yaşamını devam ettirmek için gerekli umuda sahip olma çabası içerisinde olmaktadır. Bu arzunun insandaki amaç ve hedefi, her ne kadar konusu ve muhtevası değişse bile evrensel bir nitelik taşımaktadır. İlk insan tutum ve davranışlarında nasıl bir anlam peşinde koşmuşsa, son insan da özde aynı çaba içerisinde olacaktır (Bahadır 2018, 21; Kızıılgeçit 2011, 60).

Frankl, toplama kamplarında ve sürgünde, umutsuzlukla hayatlarına son veren tutuklulara, yaşama sevgisinin ancak, buradakilerin içsel güçlerini yeniden sağlamaya yönelik bir çaba ve geleceğe yönelik bir hedef göstermeyle, yani yaşamın anlamını kendilerine göstermekle gerçekleşeceğini düşünmüştür. Bunu da Nietzsche'nin şu sözlerine dayandırmıştır: “Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir” (Frankl 2018, 78; Kızıılgeçit 2011, 61). İnsanın hayatta kalmasını sağlayan şey, onun kendinde bazı yetenekleri görmesi, içinde bulunduğu durumu meşrulaştırması yapıp etmelerine bir anlam vermesidir. Yoksa insan yaşayamaz. O halde insan; dünyada gerçekleştirmeyi istediği hedeflerine, amaçlarına, planlarına ulaşmada ya başarılı veya başarısız olacaktır. İnsan anlam arayışında başarılı olduğunda: fitri yeteneklerini keşfetmiş olur; bu sayede hayatın problemleriyle başa çıkabilecek bir yetenek kazanır; hayatta aradığı 'denge' yi keşfeder; önemlisi mutlu olur (Turan, 2000, s. 306).

Anlam arayışı, insanın geçmiş ve geleceğe dair bir arayış ve ilgisi olabileceği gibi kendini tanıma çabası olabilir. Anlam arayışı insanın kendisini keşfetme çabası olabileceği gibi, hayatı ve varoluşunu tanımaya ve anlamaya yönelik bir faaliyeti de olabilir (Akıncı 2002).

Sonuç olarak anlam arayışı; akıl sahibi olan bireyin etrafında olup biten şeyleri anlamlandırma faaliyetidir. Akıl bireye bu olup biten her şeyin nedenini, niçinini, nasıldığını sormakta ve bu sorulardan cevap beklemektedir. Bu soruya verilirken uğraşılan

aba anlam arayışı olarak tanımlanabilir. Bu sayede birey hayatı tanımakta hayatta yaptığı şeylerin arka planını doldurarak sağlam temelleri oluşturabilmektedir.

1.1.2. Anlamsızlık

Günümüz insanının en büyük içsel sorunları nelerdir? Savaş tehdidi, askere alınma, ekonomik belirsizlik gibi insanları rahatsız eden dışsal durumlar araştırdığımızda ne gibi çatışmalarla karşılaşırız? Şimdiye dek hep olageldiği gibi, içinde bulunduğumuz çağda da insanlar psikolojik bozuklukları mutsuzluk, evlilik yahut meslek seçimi konusundaki kararsızlıklar, hayata dair genel bir umutsuzluk ve anlamsızlık hissi gibi çeşitli belirtilerle tanımlamaktadır. Peki ama bu belirtilerin altında yatan şey nedir (May 2019, 17). Anlamsızlık modernitenin insan hayatına getirdiği en büyük sorunlardan biridir. Kültürlü-kültürsüz, zengin-fakir her kesimden insan, bu problemten payını almaktadır. Anlamsızlık sadece 20. yy. insanının sorunu olmasa da geçmişte bireysel bir boyuta sahip olmasına karşın, günümüzde kitlesel bir boyut kazanmış “toplumsal bir nevroz” haline gelmiştir (Bahadır, 2018, 138, 139).

May, klinik çalışmalarını yanı sıra psikiyatri ve psikoloji alanındaki meslektaşlarının deneyimlerine dayanarak, boşluk duygusunun yirminci yüzyılın ortasında insanların en büyük sorunu olduğunu belirtmektedir. Aslında bunu söylerken sadece insanların ne istediklerini bilmemelerini değil, ne hissettiklerine dair hiçbir fikirlerinin olmayışını da kastetmektedir. Karar verememekten yakındıklarında veya özerklikten bahsettiklerinde –her çağda var olan- tüm bu sorunların altında kendi arzu ya da istekleriyle ilgili kesin görüşlere sahiptirler (May 2019, 18).

Frankl’ın klinik ortamda yaptığı çalışmalarında karşılaştığı nevrozların yüzde yirmisinin köken bakımından “noojenik” olduğunu tespit etmiştir. Yani noojenik nevrozlar hayattaki anlamsızlık duygusundan doğduğunu ifade etmiştir. Frankl’ın vardığı sonuçlar, kendi klinik izlenimlerine ve ne yazık ki basılmamış olan istatistiksel çalışmalarına dayanmaktadır (Frankl, 2018; Yalom, 2018, s. 563). Frankl’a göre Viyana’daki bir hastanede bulunan hastaların yüzde ellisinden fazlasında, herhangi bir nevroitik semptomatik tabloya, belirgin bir biçimde yerleştirilemeyen anlamsızlık krizi yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca hayatını varoluşsal terapi yaklaşımına adanmış Frankl, en büyük varoluşsal stresin anlam eksikliğinden olduğu sonucuna varmıştır. Ona

göre varoluşsal nevroz anlamsızlık kriziyle eşanlamlı olan bir kavramdır (Yalom 2018, 563).

Hayat, ya da acı, ölüm vs. şeyler hayatı anlamsız kılmakta ya da, yaşanmamış olmaktan dolayı anlamını kaybederek anlamsızlaşmaktadır. Eğer insan hayatını dolu dolu yaşayarak; yaratıcı ve üretici bir şekilde yaşayabilirse, bu durumda hayat, yaşanmamış olmaktan dolayı anlamını kaybetmemektedir. Eğer insan, yaşadığı acıda hatta ölümden bile bir anlam bulursa hayat bu durumda da anlamını kaybetmemekte, anlamsızlaşmamaktadır. Acı, bir özverinin anlamı gibi bir anlam kazandığı anda acı olmaktan çıkmaktadır. Fakat insanlar maruz kaldıkları acıları, problemleri kendi içsel güçlerine yönelik bir sınav olarak almayıp, yaşamlarını anlamsız bir şeymiş gibi küçümseyip, daima geçmişte yaşamayı tercih ederlerse bu insanlar için yaşam anlamsızlaşmaktadır (Frankl, 2018, s. 74; Kızılgöçit, 2011, s. 62).

Yöntem kısmında birer tema olarak ortaya çıkan bazı temel kavramların anlam alanlarından bahsetmekte fayda var.

1.2. HAYATIN ANLAMINA DAİR TEMEL KAVRAMLAR

1.2.1. İnanç

İnanç, bir düşünceye içten bağlanmak, bilginin doğruluğunu onaylamaktır. Tanrı'ya inanma, bir dini tasdik etme, güven duyma ve kabul edilen öğretilerdir. Zihinsel bir faaliyet olan inanç; öznel olarak kesin olan, ruhun içten kabul edişidir. Toplumsal bir nitelik de taşıyan inanç, inanma, şüphe, gibi ihtimallerin bütün derecelerini içeren bir kavramdır (Kızılgöçit 2017b, 22). Din Psikolojisinin yaklaşımında, inancın gerçekliğine ve kaynağına şüphe ile bakmak değil, inanç ve imanın bireyin düşünce ve davranışında bireyde nasıl bir yansımasının olduğunu görmektir (Kızılgöçit 2017b, 23; Mehmedoğlu 2013, 16).

İnancın başka bir tanımında, bir düşünceye bağlanma, kesin olarak kabul etme, onaylama, sağlam bir şekilde gönülden bağlanma, güvenerek doğru kabul etme, sığınak, sığınılacak yer, anlamındadır (Doğan 1996, 378; Taşağıl 2000, 255). İnanç, bir düşünceye ya da söylenen söze duyulan güven, doğru olarak kabul etmektir. İnancın ortaya çıkmasında bireyin inanması, doğruluğunu kabul etmesi içerse de, kabul edilen

yada inanılan şeyi başkaları tarafından tasdik edilmesine ya da onaylanmasına gerek yoktur (Göcen 2020, 224; Sevinç 2017). Böyle olduğundan inanç felsefi literatürde, hakkında yeterince kanıt olmayan şeye bağlanma, onu tasdik etme, doğrulama, zan, kanaat, dogma gibi anlamlarla tanımlanır (Akarsu 1989, 104; Hançerlioğlu 1993, 193). Bu büsbütün kanıtsız inanma değildir. Sadece toplumsal olan bir kanıt inancın ortaya çıkması için mecbur bir sebep değildir. İnançta özne bir tasdik söz konusudur. İnanç, bir bilginin doğruluğunu tasdik etmektir. İnsan tecrübi bilgisi ile veya sahip olduğu bilgiden hareketle akıl yürütme ile bilgiye ulaşır (Akarsu 1989, 104; Hançerlioğlu 1993, 193)

Türkçede olduğu gibi diğer dillerde de inanç ve iman farklı anlamlara gelmektedir. Zaman zamanda birbirinin yerine kullanılır. Genel olarak inanç iki manada tanımlanır. Birincisi, büyük oranda inanç, bilişsel bir süreci içerir. İkincisi ise dünyaya ve evrene dair, kapalı izahlar sunan bir sistemin ve bu sistemdeki önermeleri tasdik etmektir. Burada bireyin kendi istemiyle, duygusal bir süreç söz konusudur (Kızılgeçit 2017a; Sevinç 2017, 25). Ayrıca inancın imana göre, daha kapsayıcı, net, ilkel, zihinsel yönünün daha ağır bastığı kabul edilir (Kayıklık 2015, 167; Mehmedoğlu 2013, 35-45).

İtimat etmek, kalben benimsemek ve doğrulamak anlamlarına gelen iman ise; bir şeyi veya bir kimseyi doğru, büyük ve sarsılmaz bir duyguyla benimsemektir. İman kişinin inandığı dine vermiş olduğu içsel bir cevaptır (Kızılgeçit 2020, 137). İman emn kökünden gelmektedir. Mantıksal doğruluğu sorgulanmayan bilgiye güveni ifade eder (Sevinç 2017, 23). Psikolojik açıdan bakıldığında iman, duygusal, zihinsel ve davranışsal dimağı içine alır. Bundan dolayı kişinin içselleştirmiş olduğu güçlü bir dini tutumdur (Kaplan 2017, 68; Kızılgeçit 2020, 137).

Dinin bir yansıması olan inanç bireylerin hayata anlam vermesinde etkili olan unsurlardandır. Birey, yaşamış olduğu, elem, ızdırap, acı, keder gibi durumlarda inancı ile başa çıkmaktadır. Birey Allah'a sığınma ve güvenme ihtiyacı duyar güçlü bir varlığa dayanmak ister. Hayatta yaşanan, mutluluğa da, mutsuzluğa, acıya, sevince; yaşanan her şeye Allah'a inandığı zaman, anlam yükler ve hayat anlamlı olur.

1.2.2. Aile

Aile; evlenme, kan veya süt bağı, evlat edilme gibi hukuki yol ile birbirlerine bağlı olan anne, baba, çocuk ve kardeşler arasında oluşan birliktir. Günümüzde en yaygın aile tarzı genişlemiş çekirdek ailedir. İnsan, dünyaya ilk adımını attığı andan itibaren aile çevresi içinde sosyalleşmeye başlamaktadır. Bundan dolayı bireyin kişiliğinin şekillenmesinde aile büyük rol oynamaktadır. Ebeveynlerin kendine ait bazı inanç ve değerleri vardır. Bu inanç ve değerleri çocuklarına yansıtarak öğretir. Ebeveyn ilişkilerinde üç farklı aile modeli ile açıklanır (Kızılgeçit 2017b, 125). Bu modellerden birincisi “karşılıklı bağımlılığa dayanan” modeldir. İkinci model, hem aile bireyleri içerisinde hem de akrabalar içerisinde bağımsız ve ayrılmış aile modelidir. Üçüncüsü ise “karşılıklı duygusal bağlılık olarak adlandırılan aile içi bağlılık ve bağımlılığın en önemli değerler göstermektedir. Sevgi veren kısıtlayıcı bir aile özelliğine sahip bulunmaktadır (Kızılgeçit 2017b, 125)

Aile, anne baba ve çocukların biraraya geldiği küçük bir topluluktur. Burası bireylerin hayat görüşlerinin, dini kabullerinin, toplumsal ve kültürel yaşamlarının şekillendiği yerdir. Bireylerin kişiliklerinin ve değer yargılarının şekillenmesi ile aile çok önemli bir yere sahiptir. Günümüzde bireyin şekillenmesini etkileyen birçok faktör olsa da insanın hayatını yükleyecek anlamı en derin şekilde etkileyen kurum olma özelliği aileye aittir. Ailenin bireye aşıladığı değer yargıları, bireyin yaşamında daima onunla var olmaktadır (Meydan, Aybey, ve Dikmen 2017). Samimi ilişkiler silsilesi olan aile, bireylere güven, sorumluluk, ait olma duygularını geliştirir. Mutlu ve samimi ilişkiler yürüten bireyler hayatta doyum sağlayarak hayatın anlamına ulaşabilmektedirler. Bu özelliği ile hayata anlam vermede aile önemli bir konumdadır.

1.2.3. Ahlaki Değerler

Ahlak, bireyin toplumdaki bütün davranışını ve diğer insanlarla ilişkisini düzene koymak amacıyla ortaya koyulan kurallar ve ilkelerin bütünüdür. Bireyin iyi veya kötü şeklinde hitap edilmesine yol açan huy veya manevi niteliklerin bütünüdür (Kızılgeçit 2017a, 174). İslam filozoflarının ahlak tanımında birbiri ile ilişkili iki yön bulunur. Bunlardan birincisi, “ahlakın bireyde yerleşmiş bir hal alması” ikincisi ise, bu davranışların, “ herhangi bir baskı olmaksızın kolayca ortaya çıkmasıdır (Aydın ve

Bekiryazı 2011, 20; Çağrııcı 1989, 1; Erdem 2002, 11; Kılıç 2014, 18). Ahlak, insanın benliğine sinen bir melekedir. Bu meleke hiçbir zorlama olmaksızın ortaya çıkar (Gazali 1334; Kızılgeçit 2017a).

Değer tanımına bakılacak olunursa değerler, davranışlarımızı yönlendiren, kılavuzluk eden inançlar ve kurallardır. Hareket ve davranışlarımızın, ahlaki, yerinde, etkin olmasında yardımcı olan ilkelerdir. Değer alanları ahlaki, dini, toplumsal, ekonomik, bilimsel, sanatsal ve siyasi olmak üzere çeşitli değer alanlarından bahsedilebilir (Kızılgeçit 2017a, 176). Değerler sayesinde insanın yapıp ettikleri denetim edilebilir. Yaptıklarımızı belirleyen, yönlendiren yöneten ilkeler bütünüdür. Herhangi bir değer ile ilişkisi bulunmayan hiçbir insan davranışı yoktur. Değere kutsallıkta atfedilir. Ayrıca değer; insanın değerini koruyan arıtan yücelten şeydir (Enver 2003, 54).

Anlam ile değerler arasında yakın bir ilişki vardır. Değerler sadece insan sınırları içerisinde sınırlandırılmaz. Değerde yücelik vardır ve kaynağı varoluşsala dayanır. Anlam da değer ile beslenir. Bundan dolayı anlamı da sınırlandırmamız söz konusu değildir. Gerçek özgürlüğe birey kendinden ötesini aşıp bu tarz değerlere sarılarak kavuşabilir (Bahadır 2018, 39). Frankl'a göre "anlam" ihtiyacı sadece değerlere bağlanmak ve onları gerçekleştirmek ile tatmin bulabilir. O'na göre değerlerin temel kaynağı Tanrı'dır (Frankl 2018, 193). Net bir şekilde belli etmese de dini manevi değerleri ve Tanrı'ya inancı anlam düşüncesinde zirveye taşımaktadır (Bahadır 2018, 41).

1.2.4. Amaç Sahibi Olmak

İnsanların araçları var ama amaçları yok bu da insanı anlamsızlığa götürmektedir (Frankl 2018, 148). Yaşamak aslında acı çekmektir. Yaşamı sürdürürken çekilen bu acıda anlam bulmak gerekir. Yaşamda bir amaç olduğu zaman, acısında, ölümünde anlamı vardır (Frankl 2018, 9). Hayatını anlamsız olarak gören birisi için en büyük çatışma, ya kişiyi anlama ulaştıran bir amacı olmayışından ya da ulaşılabilir bir amacın bilincide olmayışındandır. İnsan içinden gelen arzuları ve isteklerine göre hayatını yönlendirir. Psikolojik yapısında etkin olan güçler, belirli bir amaca yönelik olmalıdır. Bu olmadığında psikolojik olarak zayıflayacağı doğaldır. Amaçlar, insani güçlerin aktif

kalmasını ve gittikçe zenginlik kazanmasını sağlayan temel imkânlardır (Bahadır 2018, 120).

İnsan hayatın anlamını sorgularken, aslında hayatın amacını sorgulamaktadır. Bu sebeple anlam aramak yaşamda amaç aramaktır (Adler 2019; Göka 2014). Dünyada bulunmak, bireyin içinde bulunduğu bir amaç ve hedef takdir ettiği bir ilkeye göre şekillendirdiği ilkeler bütünüdür (Adler 2019; Göcen 2020; May 2019). Yaloom'a (2001) göre anlam arayışı, bireyin davranışlarındaki tutarlılık arayışıdır. İnsanın hayatta karşılaşmış olduğu çelişki, tutarsızlıklar, dengesin bozmasına, anlamsızlık yaşamasına, boşluk yaşamasına neden olur. Hayatta bir amacı ve hedefi olmayan insanlar, varoluşsal açıdan boşluk yaşayıp anlamsızlık yaşamalarına sebep olmaktadır (Bahadır 2018; Göcen 2020, 154).

İster insani, isterde ilahi olsun gerçek anlamda her türlü amaç sadece sorumluluk eşliğinde gerçeklik kazanabilir. Fonksiyon açısından sorumluluk, amacı taşıyan, canlı tutan ve kontrolünde tutan içsel bir güçtür. Bu etkileşim tek yönlü değildir. Amaç yoksa sorumlulukta geçerlilik kazanmaz. Bir anlamda amaç sorumluluğun varlık sebebidir. Birbiriyle ilişki içinde olan bu iki kavram dinler için vazgeçilmez bir fenomendir. Frankl(2008) sorumluluğu insanın sahip olduğu en büyük fenomen olduğundan bahseder (Bahadır 2018, 123). Hayattaki her olay bireye meydan okuduğu ve çözülecek bir problem getirdiği için, hayatın anlamı sorunu gerçek anlamda tersine çevrilebilir. Nihai anlamda bireyin, hayatın anlamının ne olduğunu sorması bu sorunun muhatabının kendisi olduğunu anlamalıdır. Herkes hayat tarafından sorgulanır ve herkes, sadece kendi yaşamı için cevap verirken, bunu sorumlu olarak yapabilir. Bu nedenle varoluşun özü sorumlulukta görülmektedir (Frankl 2018, 123).

1.2.5. İmtihan Bilinci

İmtihan, sürekli gelişen varlık olan insanın, gelişiminde karşılaştığı sıkıntılara karşı başa çıkma sürecidir. Kişinin seçimlerini hangi yönde kullandığına bağlı olarak ortaya çıkan imani-ahlaki bir varoluş serüvenidir. Allah yaratmış olduğu kulunu denemek için nimet veya sıkıntılı durumlar verir. Bu süreç imtihan olarak adlandırılabilir (Kızılgöçer 2020, 321). İmtihan kavramı üç unsur içerir, imtihan eden Allah, insan ve imtihanın konusudur. İmtihan, bela, fitne, musibetin anlam alanı insanın

sınamasının iki boyutunun bulunduğunu göstermektedir. Bunlardan ilki sınama alanının, yasalarının ve sınanan varlığın sınamaya uygun olarak yaratılmasıdır. İkincisi sınanan varlığın bu süreci anlamlandırması, bu anlamlandırmaya bağlı olarak yaşamasıdır. Bu boyut ile aynı zamanda olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, bu süreçte kasdi olarak gerçekleşen davranış değişiklikleri bireyin kendini eğitmesi ve birey olarak kendini yeniden inşa etmesidir (Çetin 2016, 789). İnsanın genel anlamda hayır ve şerle veya hasenat ve seyyiatla denendiği ifade edildiği gibi canı, malı, evladı, korku, ürünlerden azalma vb. gibi şeyler ile denendiği belirtilmektedir. İmtahan insan hayatının bütününe kapsamı ile uzun solukludur. İmtihanı eğitim sürecine dönüştüren belli başlı Kur'an'ı kavramlar tövbe ve tevekküldür (Çetin 2016, 798).

Vekil kılmak ve güvenmek anlamında olan tevekkül, sevgi ve güvene dayalı bilişsel ve duygusal tavır alışdır. İnsanların ellerinde olanlardan ümit kesip Allah'a ve O'nun emrinde olanlara güven duymasısıdır. Herşeyin Allah'ın iradesinde olduğunu hissetmektir. İnsanı davranışında daha kararlı olmaya iter (Kızılgeçit 2020, 200). Aktif bir eylem olan tevekkül; irade, inanç, güven, rıza, teslimiyet ve sabır içerir. Modern zamanda kaygı insanları büsbütün kuşatmasından dolayı, insan kendine aşırı bir güven duymaktadır. Sebepleri yerine getirebildiği zaman sonucu kontrol altına alabileceğini düşünmektedir. Sonuçları kontrol etme çabası bireyde üstesinden gelemeyeceğine dair bir kaygı yüklemekte, ruhsal problemlere ve boşluğa yol açmaktadır (Düzgüner ve Ayten 2017, 163). Bu aşamada birey tevekkül anlayışına girmeyince girmiş olduğu psikolojik boşlukta hayatı anlamsız görmektedir. Tevekkül tavsiye edildiğinde kişi her şeyi yönetebilir düşüncesine girmemekte kendini Allah'a teslim ederek başarı ya da başarısızlık ile sonuçlansa bile hayat anlamlı gelmektedir. Manevi gelişimin başlangıç aşamalarından olan tevbe ise yasaklanmış arzular ve dürtüsel eylemler için Allah'tan af dilemektir. Pişman olunan günahları terk edip Allah'a dönmek ve yapılan hataları düzeltmektir. Manevi gelişimde tevbenin etkili olması için günahın bırakılması, aynı zamanda günahı telafi edecek güzel davranışlar yapmak gerekir. Tevbe, Allah ile kul arasında gerçekleşmesi ve araya aracı kabul etmeme niteliği ile tevhid ilkesinin tecrübi ilkesidir (Kızılgeçit 2020, 187). Allah'a tevbe etme sürecinde kendi dünyasında boşluk yaşayan birey, varoluş nedenini ve değerlerini sorguladığı bir iç arayışa girer (Karaca 2017, 212). Bu arayışta birey dünyadaki konumunu, Allah'ın yüceliğini farkettiği zaman, Allah'a daha samimi yönelip, isteklerine göre yaşama kararlılığına sahip

olmaktadır. Bu sayede birey hayrında ve şerrinde Allahtan olduğunun kavrayışında ve samimiyetinde olur. Allah ile olan bu samimi ilişki sıkıntıların bir imtihan olarak görülmesini ve başa çıkılmasında yardımcı olmaktadır.

1.2.6. Topluma Yararlı Olmak

Yaşam demek, insanlara ilgi göstermek, bütünün bir parçası olmak, elinden geldiğince insanlığın ve toplumun yararına katkıda bulunmaktır. Adler toplumda dikiş tutturamamış kişilerin toplumsallıktan uzak kişiler olduğuna vurgu yapmaktadır. Atalarımızdan almış olduğumuz mirasa vurgu yaparak iz bırakan insanın anlamlı bir hayat yaşamış olduğunu iz bırakmayan kişilerin silinip yok olduklarını söylemektedir. Bu düşüncesi ile topluma yararlı olmak için çaba gösterenlerin değerini ortaya koyarak hayatın anlamı ile ilişkilendirmiştir (Adler 2019, 12,16). Birey diğer insanlara kapalı olarak sadece kendi çıkarları ve yararı doğrultusunda tatminkâr bir anlama ulaşamaz. Hayatın anlamı, hem bireyin kendisi hemde diğer insanlarla uyumu ile ortaya çıkar. Hayatın anlamı bireyin kendini aşır, diğer insanlar yani toplum için yararlı olabildiği zaman zenginlik kazanabilir. Adler hayatın anlamına toplumsal açıdan bakar ve başkalarını dikkate almayan, düşünmeyen hiçbir çözüm yolunun hayatın anlamına ulaştırmayacağını söyler. İnsanın asıl görevi topluma yararlı olmaktır (Bahadır 2018, 27).

Yalom'a göre hayatta anlam bulmanın birden fazla yolu vardır. Bunlardan biri özgeciliktir. Yani, içinde yaşanılan dünyanın daha iyi olarak bırakılması, insanlara, yardım kuruluşlarına destekete bulunmak, toplum için yararlı olmak kuvvetli anlam kaynaklarındandır. Yalom'a göre anlam bulma yollarından biri de, kendini bir nedene adayarak diğer insanlara katılarak anlam bulabilmektir. Burada ifade edilmek istenen bireyin kendi dışında, daha büyük bir şeye yahut gruba katılım sağlayarak onlara yararlı olarak hayatına anlam kazandırabilmesidir (Kandemir 2016, 18; Yalom 2018).

Bahadır'a göre doğru olan, bireyin toplum içerisinde ihtiyaç duyacak bir bağlılığının yanında, başka kişilerin hayatlarını, geliştirip kolaylaştıracak kendine has davranış biçimi geliştirmesidir (Bahadır 2018, 127). Yani anlamlı bir hayat hem bireyin kendisini geliştirerek hemde topluma yararlı olarak kendi potansiyellerini aştığı zaman ortaya çıkmaktadır.

1.2.7. Bakış Açısı

Hayat bütünü nötr olmasına rağmen hayatı iyi yada kötü olarak değerlendiren kişinin kendisidir. Pozitif psikoloji, insanın gerçek anlamda mutlu olabilmesi için bakış açısını olumlu yönde olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlar umut ve iyimserliktir (Kandemir 2016, 3,4).

İyimserlik, güven ile umut arasında bulunan, hayata karış güzel duygular besleme, yüksek moral hissi, etkili problem çözme yeteneğidir. İyimserlik, mesleki ve akademik başarı sağlıklı ve uzun yaşamın sırrı, depresyona yakalanmamak için önemli bir yol olarak tanımlanan duygu durumudur (Kızılgeçit 2017a, 180). İnsanların günlük hayatında karışlaşmış oldukları problemlerle ilgili  n yaşantı olmadığında bireyin problem karışısındaki olumlu beklentisidir. Bu olumlu beklenti iyimserliktir. Başka bir ifade ile açıklanacak olunursa herhangi bir durum sonucu genel beklentinin olumlu olma durumudur (Kandemir 2016, 72).

Umut, gelecekte meydana gelecek olaylar ile ilgili olumlu sonuç beklentisinde olma duygu durumudur. Herhangi bir insandan, bir olaydan, ya da varlıktan ötürü meydana gelmesi beklenen ve olumlu bağlara yol açan henüz gerçekleşmemiş bireysel ya da toplumsal beklentidir (Kızılgeçit 2017a, 178). Hayatta i şelleşmiş bir şekilde bulunan umut, insan varoluşundan bugüne kadar insanoğlunun hayatta kalmasını sağlayan bir duygu durumudur. Bireyin hayata ve geleceğe umut duygusu ile yaklaşması, geleceğe anlam yüklediğinin göstergesidir. Zira, bireyin yaşamış olduğu anlamsızlık; umutsuzluğu da beraberinde getirip ölüm fikrinin doğmasına sebep olur. Diğer bir ifade ile hayatta anlam bulma, insanın yaşamaya, mücadele etmeye, umut etmeye değecek hi birşeyinin olmadığı duygusunun sonucudur (Doğan 2016, 239; Kandemir 2016, 30; Kızılgeçit 2017a, 179; Kimter 2008).

Birçok insan hayatta benzer şeyler yaşar. İnsanın yaşanan olaylar karışısındaki bakış açısı olaylar karışısındaki tavrı belirlemektedir. İyimserlik ve umut ile inşa edilen karışılayış biçimi, bireyin olay karışısında olumlu duygular benimsemesine yardımcı olmakta hayata anlam vermesinde etkili olabilmektedir.

1.2.8. Hayatın Anlamı Değişir

Anlam, bir şeyin varoluş nedeni, amacı, değeri, insan bedeninden ayrı olarak kabul edilen “ruh” olarak kabul edilen bir kavramdır (Cevizci 1999; Çağbayır 2007). Frankl’a göre hayatın anlamı, insandan insana anbean değişir. Bundan dolayı hayatın anlamı genel terimler ile tanımlamanın olanaksız olduğunu belirtmiştir (Frankl 2018, 93). Anlam sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir olmasıyla eşsiz ve özeldir. Kişi işte o zaman kendi anlam istemini doyuran bir önem kazanabilmektedir (Frankl 2018, 113). Adler’e göre de ne kadar kişi varsa, hayatın anlamına dair o kadar görüş vardır. Bunlardan herbiri de az çok yanlıştır (Adler 2019, 7).

İnsan çok boyutlu, kompleks bir varlıktır. Anlam da insan gibi çok boyutlu kompleks bir yapıdır. Hayatın anlamı da insandan insana hatta, bir insanın içinde bulunduğu bağlama, zamana göre de değişmektedir. Değişmeyen ise; insanın anlama muhtaç olması anlamsız hayatına devam ettiremeyecek olmasıdır (Göcen 2020, 154).

1.2.9. Huzur

İnsanın mutluluk peşinde olmasının her çağda, her kültürde ve her coğrafyada yaşamın en temel amacı olduğu düşünürler tarafından ifade edilmektedir. Mutluluğun ne olduğu ve ne anlama geldiği konusunda felsefe tarihi boyunca birçok görüş öne sürülmüştür. Günlük hayatta da insanların huzuru ve mutluluğu yaşamlarına yön vermektedir. Mutluluğun tanımlanması konusunda kültürel ve gelişimsel farklılıklar olduğu görülmektedir. Türkiye’de mutlulukla çoğu zaman bir arada kullanılan huzurun mutluluğa göre hem daha önemli hem de daha öncelikli olduğu söylenebilir. İyi bir yaşamın birbiriyle kesişen iki yolu olan huzur ve mutluluk insanın değerlerine uygun yaşamasının bir ürünü olduğu ifade edilebilir. Günümüzde mutluluk birçok bilimsel disiplin tarafından farklı boyutlarıyla araştırılmaktadır. Psikolojinin mutluluğu farklı bir bakış açısıyla ele alarak insanın huzuru üzerinde çalışması faydalı olabilir. Huzur ve mutluluk konusunda ilkçağ filozoflarından, dini ve felsefi öğretilerden öğrenilebilecek birçok bilgi ve anlayış olduğu görülmektedir (Demirci 2017, 3).

Huzur ve mutluluk günlük hayatta sıklıkla kullanılan ve insanın iyi hissetmesinin iki ayrı yolu olarak görülebilir. Bu iki kavram günlük hayatta bazen bir arada bazen de birbirleri yerine kullanılsa da temel olarak birbirinden oldukça farklıdır. Huzur

Türkçede “dirlik, baş dinçliği, gönül rahatlığı, rahatlık” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2020). Huzur kelimesinin etimolojik kökenine bakıldığında ise Arapçada “1. hazır olma, mevcut olma, şimdi ve burada olma, 2. yerleşik olarak yaşama, göçebe olmama, 3. rahat, asayiş” anlamlarına gelen hür (huḍūr) kökünden geldiği görülmektedir (Nişanyan 2009). Huzur arapçada hazır olma, gaipte olmama anlamına gelmektedir. Aynı zamanda rahatlık ve ıstıraplılık anlamları da bulunmaktadır. Bir iş devam ederken fikir ile meşgul olma ve sürekli olarak fikirle ilgilenme anlamında da kullanılmaktadır (Cebecioğlu, 1997; Nazîmâ ve Reşat, 2005). Huzur kavramıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde Türk edebiyatının önemli eserlerinden biri olan Ahmet Hamdi Tanpınar'ın (1949/2009) Huzur romanıyla ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Tanpınar (2009) Huzur romanında aslında huzursuzluk üzerinde durmaktadır. Romanın karakterlerin huzur arayışını anlattığı söylenebilir: İhsan karakteri huzura ulaşmanın yolunu şu sözleriyle özetlemiştir: “Sen hepimiz ayrı ayrı varız dediğin anda her şeyi kaybedersin. Varlık tektir ve biz onun parçalarıyız! Aksi takdirde dünya her an daha beter olur. Hayır, varlık tektir. Ve biz onun geçici parçalarıyız. Saadetimizi, huzurumuzu ancak bu düşünce ile elde edebiliriz” (Demirci 2017, 73; Tanpınar 2009, 227).

Mutluluk felsefesi açısından huzur ve mutluluk kavramlarına bakıldığında ise huzur kavramının eudaimonik mutluluk anlayışına, mutluluk kavramının ise hedonik mutluluk anlayışına daha yakın olduğu söylenebilir. Eudaimonik mutluluk kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi anlamındadır. Hedonik mutluluk ise hazza ulaşmayı ve acıdan uzaklaşmayı ifade eder. Huzur kavramı felsefede “ataraxia” ile ilişkidir (Bacanlı, 2016). Epiküros’a göre gerçek mutluluk, erdem yoluyla varılan bir çeşit yüksek duygusuzluk hali yani ataraksia ile mümkündür (Hançerlioğlu, 1993). Atarasia İnsan her bakımdan rahatlatıcı ve huzur verici olan duruma, ruhsal huzur ve sükûnet anlamına gelmektedir (Cevizci, 2002).

1.3. GENÇLİK DÖNEMİ HAYATIN ANLAMI

1.3.1. Gençlik Dönemi

Gençlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında bulunan, gelişme ve ruhsal açıdan olgunluk kazanma dönemidir. Gençlik çağının sonunda ergenlik ile başlayan hızlı

büyüme bedensel, cinsel ve ruhsal olgunlukla biter (Yörükoğlu 1996, 13). Günümüzde çocuklar hızlı büyüye de gelişimlerini tamamlamaları uzun sürmektedir. Eğitim sürecinin uzaması, iş bulma, evlenme yaşının gecikmesi ile birlikte bazı yazarlar tarafından ergenlik ile yetişkinlik arasında ara bir dönemden bahsedilmektedir. Bu dönem bireylerin genç olarak isimlendirildiği dönemdir (Onur 1986, 29).

Genç 15 ile 25 yaşları arasında eğitim gören, hayatını idame edebilmek için çalışmayan, kendine ait bir evi bulunmayan kişidir. Kişi yuva kurup çalışmaya başladığı veya üretici konuma geçtiği zaman gençlik çağı bitmekte, erişkinlik çağı başlamaktadır. (Yörükoğlu, 1996, s. 13, 14). Bu çalışmada gençlik çağını 15 ile 25 yaş arasını kapsayan yaşlar ile sınırlandırılmıştır.

Ergenlik dönemi, bedensel gelişim ve değişimin yanında, soyut düşünme becerileri başta olmak üzere birçok gelişimin eş zamanlı yaşandığı ve ergenin bu gelişmelerin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan çeşitli içsel çatışmalarla karşı karşıya kaldığı, oldukça sancılı bir süreçtir. Birey, bu dönemle birlikte kendini bulma sürecine adım atar ve bu süreçte birçok konuda olduğu gibi din ve inanışlar konusunda da var olan bilgilerini tekrar gözden geçirir. Bu süreci başlatan temel etken ise soyut düşünme becerilerinin gelişmesiyle ortaya çıkan dini şuurda meydana gelen uyanıştır (Öner 2020, 1).

Ergenlik ile gençlik, çocukluktan çıkıp yetişkinliğe gidilen yolda, kesintisiz bir şekilde devam eden uzunca kalınan bir ara istasyondur. Ergenlik, değişimin ve gelişimin en belirgin olduğu yıllardır. Çok hızlı bir gelişim ve değişimin getirdiği sarsıntılar sebebiyle herkesin gözünde büyüttüğü bir dönemdir. Gençlik ise, ergenlikten kazanılmış olan bu değişimden gelen yeni özelliklerin, yetilerin ve becerilerin kullanıma girdiği, pekiştirildiği, ve yerini bulduğu bir dönemdir (<https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/42/ergenlik-ve-genclik-nedir>).

1.3.1.1. Gençlik Çağı Sosyal Özellikler

Bu dönemde arkadaş, gençlerin hayatında önemli rol oynayıp ebeveyn ilişkilerinde de çatışmalar görülmektedir. Gençlerde ebeveyn anlaşmazlığı artar. Anlaşmazlık genelde hafiftir ve artan anlaşmazlık özerklik ve kimliği geliştirme yönünde olumlu gelişimsel bir işlev görür. Bazı gençler ebeveynleri ile daha ciddi

çatışmalar yaşar bu ise negatif sonuçlar ile ilgilidir. Sullivan gençlerde samimi ve yakın arkadaşlığın psikolojik öneminde ciddi artışlar olduğunu öne sürmüştür. Sosyal ihtiyaçların karşılanmasında arkadaşlar önem kazanır (Santrock 2019).

Gençlik dönemi, meslek seçimi için önemli dönüm evresidir. Liseyi bitiren ve üniversiteye başlayacak olan genç kendisi için en uygun mesleği seçmeye çalışır (Onur, 2001: 502). Bu seçimi yaparken öncelikle ilgi ve yetenekleri, ardından da anne, baba, çevrenin etkisi ve beklentiler rol oynar.

Genel olarak bakacak olursak gençlik dönemi aile ile sıkı bağları olan çocuğun bu dönemde sosyal anlamda yeni keşifler, yaşadığı toplumsal bir birey olmak için kendi içinde ve dışında çalkantılar ve çatışmalar geçirdiği bir dönemdir.

1.3.1.2. Gençlik Dönemi Bilişsel Gelişim

Bir çocuğun bedenini ve zihnini geride bırakan genç, bir yetişkinin bedenini ve zihnini almaya başlar. Çocukluktan yetişkinliğe bu büyük değişim ailesi ve kendisi için heyecanlar, kaygılar ve zorluklarla doludur (Plotnik ve Kouyoumdjian 2009). Bu dönemde gençler, yetişkinler gibi düşünebilme özelliklerini kazanmakta ve soyut düşünebilmeye başlamaktadırlar. Hipotezler geliştirebilmekte, zihinden işlemler yapabilmektedir (Alisinanoğlu 2002). Gençler bu dönemde soyut düşünebilmenin etkisi ile hayata dair ilk sorgulamalarını yapmaktadır. “Neden varım?”, “Dünyadaki kötülüklerin sebep ne?”, “Hayatın anlamı?”, “Dini inançların sebebi ne?” gibi sorgulamalar bu dönemdeki gençlerin bilişsel sorgulamalarıdır.

1.3.2. Gençlik Dönemi Hayatın Anlamı

Çok yönlü gelişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir hayat devresi olan gençlik dönemi; hayatta bir anlam, amaç bulma, kendini büyük bir davaya adanma yönelimi, kimlik arayışı, toplumdaki yerini, rolünü tanıma ve bulma ihtiyacı gençlerin en güçlü motivasyonları arasındadır. Bir gencin başa çıkmak zorunda olduğu duygusal, zihinsel, ahlaki ve toplumsal sorunların çokluğu ve yoğunluğundan dolayı, birden çok olumsuz hayat deneyimi yaşanmasını kaçınılmaz kılar. Her bakımdan gençlik bir seçim yapma; öğrenim, meslek, siyaset, dünya görüşü, din vb. hayati konularda kararlar vermeyi gerektiren bir süreç olarak yaşanır (Hökelekli, Çayır, ve Gör 2006a, 26).

Yaşam felsefesi, dünya görüşü, değer yargıları geliştiren genç, çevresi ile bütünleşir. Kendine ait bir kimlik duygusu geliştirir benliğinin farkına varır (Yörükoğlu 1996, 21). Kimlik arayışında olan genç, toplumdaki rolünü yerini amacını ve idealini bulmaya koyulur. “Ben neyim?”, “Ben kimim?”, “Neye nasıl inanmalıyım?” ya da “Biz kimiz”, “Bizler hangi kültürel millete ya da inanç grubuna mensubuz?” sorularını soran genç, bu sorulara verdiği cevaplarla kendi kimliğini oluşturmaya çalışır (Kızılgeçit 2018, 66; Kula 2015, 33).

Gençliğin anlam arayışında önemli bir yere sahip olan kimlik, belli bir toplumsal ortamda veya bir sosyal grupta kişinin ayırt edici çeşitli özelliklerini ve özü itibari ile tanınmasını anlatır. Aynı zamanda toplumsal bakımdan bir toplumun veya sosyal grubun kendi öz varlığının ötekenden ayrılışını simgelemektedir (Kızılgeçit 2017a, 122). Kimlik; mesleki, dini, ilişki, başarı, cinsel, kültürel, fiziksel şeklinde birçok parçadan oluşan bir kendini betimlemedir (Santrock 2019, 383).

Ergenlik dönemindeki genç, neye benzediği, kendisi hakkında başkalarının neler hissettiği, kendisinin nasıl birisi olduğu vb. konular üzerinde çokça düşünür, kafa yorar. Bu sorulara yanıt ararken gençler, benlik algılarını kullanırlar. Bu dönemde, içsel faktörlerin yanı sıra, çevresel faktörlerin etkisiyle de gelişen benlik algıları, sonuçta gencin kendisine yaklaşım biçimini etkilemekte ve belirlemektedir. Gencin kendisine yaklaşım biçiminin, yani kendini değerli ya da değersiz görmesi, kendisine karşı aldığı tutumun yönü, benlik saygısıyla ifade edilmektedir (Karadağ vd. 2008, 32; Kimter 2008). Benlik saygısı, bireyin kendi hakkındaki düşünceleri, yargıları sonucu oluşan bireysel bir yargıdır (Eşer 2015, 500).

Erikson (1984: 29-30)’a göre gelişimin beşinci dönemi olan psikososyal gelişim döneminde, kimlik oluşumu sürecinde de benlik saygısının önemli rolü vardır. Daha önceki dönemlerde benlik saygısının ortaya çıkmasını sağlayan aynılık ve süreklilik duygusunun psiko-sosyal gelişim döneminde başkaları tarafından yapılan değerlendirmenin aynılık ve sürekliliği ile uyuşması sonucunda benlik kimliği duygusu gelişmektedir. Bu şekilde bir kimlik duygusuna yol açan yetenekler, benlik saygısı, sosyal teknikler, sosyal rol ilkelerine ve ego idealine dayanmaktadır (Kimter 2008, 5,6).

Değerlerini oluşturmaya, bağımsız bir benlik ve kimlik geliştirmeye çalışan gençler için yaşamlarını anlamlı hale getirecek bir hayat felsefesinin olması ihtiyaç

niteliği taşır. Çünkü insanın bilişsel süreçleri dünyaya geldiği ilk andan itibaren anlamlandırma ve parçalardan anlamlı bir bütün bulma yönünde faaliyet gösterir (Çamur 2014a; May 2020).

Geleneksel inançların yıkılmasıyla kendini gösteren hayatın anlamı meselesi yaşamın temel meselelerinden biridir ve dinler şüphesiz insanların yaşamlarında bir anlam bulma noktasında gençlerin işini kolaylaştırmaktadırlar (Çamur 2014a, 34; Sezer 2012). Kimlik arayışlarının bir parçası olarak gençler, “ben neden bu gezegendeyim, gerçekten Tanrı ve yüksek ruhlu varlık var mı, benim dini görüşüm nedir yoksa ben ailemin ve dini kurumların bana aşıladıklarına mı inanıyorum gibi sorular ile konuyu mantıklı olarak kavramak için mücadele ederler (Santrock 2019, 387). Gençlik dönemi her yönden olduğu gibi, dini bakımdan da hızlı değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir çağ olarak bilinir (Hökelekli 2017, 111). Genç için kararsızlık ve tedirginlik, dini anlama, tenkit etme ve isyan etme şeklinde ortaya çıkmaktadır. Gencin bu konu ile ilgili aydınlanması ile dine tekrardan dönüşü ve dini tutumların belirginleşmesine sebep olur. Ergenlik döneminin bunalımlı dönemi artık geride kalmış ve din ile ilgili kesin karar ve tercihler kendini açıkça göstermeye başlamıştır (Kula 2015, 45).

Hayatın anlamı ile dindarlık arasındaki ilişkiye bakıldığında ise antropolojik olarak insanın inanma ihtiyacı ile dünyaya gelmesi yatmaktadır. Yani inanma ihtiyacı fitridir, insanın varlığının bir parçasıdır. İnsanın inanma ihtiyacı dini, varoluşsal sorulara cevap aramada müracaat edilen bir merci hâline gelmektedir (Çakmak 2018, 6). Din; gençlerin duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki çelişki ve çatışmaları azaltarak anlamlı bir hayatın yaşanmasına yarar sağlamaktadır. Bireylerin anlam arayışında din, gencin içinde bulunduğu sosyal değerler ile uyumlu olmasına yardımcı olmaktadır (Kuruçay 2019). Gençlik dönemi ile birlikte kendisi olabilen genç bu dönemde, değer üretmek yorumlayıp ve dönüştürmektedir. Gençlik döneminde beyin fonksiyonlarının gelişimiyle birlikte düşünüp fikir üretmektedir. Düşünebilme ve fikir üretme özelliği kazanan genç, insan varoluşunu bireysel ve sosyal açıdan inşa etmektedir (Çakmak 2018).

Yukarıda gördüğümüz gibi gençlik dönemi psikoduygusal özelliklerden olan; benlik, kimlik, dini ve manevi gelişim gencin hayata anlam vermesinde, kendi benliğinde ve toplumsal anlamda var olabilmesinde önemli etkenlere sahiptir.

1.4. YETİŞKİNLİK DÖNEMİ HAYATIN ANLAMI

1.4.1. Yetişkinlik Dönemi

Yetişkinlik TDK sözlüklerinde; beden, ruh ve duygu bakımından olgunluğa ermiş, evlilik çağına gelen kişi olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük; Yetişkin). Yetişkinlik kelimesi yet-mek'ten gelir. Yani kişi artık yeterli bir noktaya gelmiştir. Bundan dolayı da üretken olma, bedensel gelişimi tamamlama, hem sorumluluk sahibi hem de bağımsız davranabilme anlamında kullanılmaktadır (Bacanlı 2016, 6; Kızılgeçit 2017b, 120).

Yetişkinliğin başlangıcı birçok toplumda, öğrenimini bitirmiş, evlenmiş ve geçimini sağlayacak çalışma hayatına girmiş olmakla tanımlanmaktadır. Birden fazla yaşantı içerdiği için yetişkinlik anlayışı insanlar arasında farklılık göstermektedir. Bir çocuk için baba olan birey, aynı zamanda oğul olmaktadır, çalıştığı kurumda farklı bir role bürünmektedir (Onur 1986, 16). Sosyal ya da psikolojik alanda bir kişinin yetişkinliğinin neye ya da hangi yaşa tekabül ettiği sosyal ya da psikolojik alanda toplumdan topluma farklılık gösterse de, genelde psikolojik özellik ve toplumsal bir ölçü olarak kabul edilen, kişinin çalışıp kendi geçimini temin edebilme yeteneği bir ölçü olarak kabul edilebilir (Köylü 2004, 47). İnsanoğlunun yaşamı bir yolculuğa benzetilirse, bu yolculuğun gelişimsel açıdan birtakım durakları vardır. Yetişkinlik de, önemli gelişimsel duraklardan biridir (Eryılmaz, 2016, s. 50).

Yaşam deneyimleri kavramı çerçevesinden bakıldığında yetişkinlik çağının daha fazla yaşam olayı tecrübe edilmesi açısından kritik bir dönem olduğu ifade edilmiştir. Gençlikten yetişkinliğe geçiş ile diğer yaş dönemlerine göre meslek edinme, işe başlama, eş seçme ve evlilik içinde yaşam, ebeveyn olma, ekonomik değişkenlikler, kişisel yaşam gibi normatif yaş ve rollerden kaynaklı birçok yaşam değişimi bu çağda yaşanır (Chen vd. 2017, 1). Bilim dünyası, Erikson, Bühler, Yung gibi psikologları izleyerek, yetişkinliğin tek başına duran ergenlikle yaşlılık arasında ayrılaşmamış bir biçimde yer alan bir evre olmadığını kabul etmeye başlamıştır. Yetişkinliği bir varlık durumu olduğu ilkesi bir oluşum süreci olduğu ilkesine bırakmaktadır (Onur 1986, 16).

Yetişkinlik bireyin doğumundan ölümüne kadar geçen yaşam süreci içerisinde birbirini ardışık olarak takip eden gelişim dönemlerinden, ergenlikten sonra başlayan ve

başından gençlik sonundan da yaşlılık döneminin bir kısmını içine alan gelişim dönemidir. Konuyla ilgili ortaya atılan gelişim teorilerine göre, oldukça değişkenlik gösteren yetişkinlik döneminin yaş sınırlaması, diğer gelişim dönemlerine göre daha zordur (Koç 2008, 13). Gelişim dönemlerini biyografik analizler şeklinde ifade eden Bühler insan hayatını beş ana döneme ayırmaktadır: “Çocukluk ” (0-15 yaş) birinci dönem, gençlik ilk sorumlulukların alındığı (15-25 yaş) ikinci dönem, meslek ve aile bağlarının temelini atıldığı (25-45 yaş) üçüncü dönem, geçmiş yıllarda edinilen tecrübenin büyük rol oynadığı (45-65 yaş) dördüncü dönem, gelecek yerine geçmiş hayatın daha çok düşünüldüğü, yaşamın kritiğinin yapıldığı (65 yaş ve üstü) beşinci ve son dönemdir (Gezenler 2019, 10; Hökelekli 2017, 30).

Bu çalışmada yetişkinlik dönemi gelişim ödevleri farklılık gösterdiği için Bühler’in ayrımında olduğu gibi 25-45 yaş aralığını ilk yetişkinlik dönemi olarak tanımlayıp, 45-65 yaş aralığını orta yetişkinlik olarak tanımlanacaktır.

1.4.1.1. İlk Yetişkinlik Dönemi

İlk yetişkinlik döneminde birey; duygusal, bilişsel ve fiziksel yönlerden değişimler yaşar. Birey kendini tanımaya başladığından kendinden ve toplumdan olan beklentileri şekillenir. Kendini tanımasıyla birlikte bireyin etrafındakilere ve kendisine karşı olan sorumluluklarının da bilincinde olması beklenir. Bilinçli bir şekilde ahlâki, vicdani, dini ve hukuksal sorumlulukların yerine getirilmesi toplum düzeninin de sağlıklı işleyişi için gerekli ve önemlidir (Tellioglu 2015, 21).

1.4.1.2. İlk Yetişkinlik Dönemi Sosyal Özellikler

Genç yetişkinlik çalışma ve sevmeye zamanıdır öyle ki bazen başka şeylere zaman kalmaz. Bazıları için yetişkin dünyasındaki yerini, bulmak ve dengeli bir hayat tarzına alışmak daha çok zaman alır. Birey hala kendine kim olduğunu sorar ve bunun yeterli olup olmadığını merak eder. Hayalleri vardır, düşünceleri cesurdur; fakat bir noktadan sonra daha faydacı olur (Santrock 2019, 412).

Özerk bir birey olan genç yetişkin; bu özerkliği yaşamının önceki yıllarında toplumsal, fiziksel, zihinsel gelişimin ve birikimin kazanımı sonucunda oluşur. Genç yetişkinin edindiği bu kazanımlar onu dış dünyaya açılmasını kolaylaştırmaktadır. Bu

sayede genç yetişkin enerjisini toplumsal dünyaya sarfetmekte ve toplumsal olarak etkileşimde bulunabilmektedir (Onur 1986, 38). Genç yetişkinlik döneminde birçok gelişim ödevi bulunmaktadır, iş bulma, evlenme, bir eşle yaşama, ebeveyn olma, ebeveyn sorumluluklarını yerine getirme ve toplumsal yükümlülükleri yerine getirme gibi birçok gelişim görevleri vardır.

Erikson (1984)'a göre dengeli ve başarılı bir kimlik arayışında son durak, yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemidir. Erikson yakınlığı ifade ederken bu dönemdeki genç yetişkinlerin kendisini bir başkasında kaybetme süreci olarak tanımlamaktadır. Birey bu dönemde kendisine yakın hissettiği ilişkiler geliştiremediğinde yalıtılmışlık hissetmektedir. Bu da bireyin gelişiminde hasarlara yol açmaktadır (Erikson 1984; Santrock 2019, 452). İnsanlar, diğer insanlara yakın bir bağ kurabilmek için öncelikle sürekliliği olan duygusal bir ilişki kurabilecekleri bir eş bulmak zorundadırlar. Her ne kadar genç yetişkinler özellikle romantik aşkla ilgileniyor olsalar da; yakınlık ihtiyaçları çok yönlüdür. Arkadaş, yaşlılarla ve iş arkadaşlarıyla yakın ilişkiler yakınlık ihtiyacını giderir (Karaçanta 2016, 192).

İlk yetişkinlik döneminin tüm insan hayatının en temel ve en köklü bir dönemi olduğu söylenebilir. İlk yetişkinlik döneminin başlangıcını yaz aylarının ilk günlerine, sonunu da yaz aylarının bitip sonbahara doğru adım atıldığı bir döneme benzetilebilir (Köylü 2004, 63).

1.4.1.3. İlk Yetişkinlik Dönemi Bilişsel Özellikler

25-30 yaşları arasında insan bedeninin en verimli çalışma devresi gerçekleşmektedir. Bireyin bedensel faaliyetlerinde 30 yaşından sonra yavaşlama başlar. İnsanların ciğer ve kalplerinde 30 yaşına kadar bol miktarda hücre bulunur bu yaşdan sonra yedek hücre sayısı azalır. Bireyin zihinsel ve bedensel faaliyeti hücre sayısının az ya da çok olmasına bağlıdır (Cüceloğlu 2019, 364). Bu dönemin temel özelliklerinden birisi de kişinin zihinsel kapasite açısından en zirveye ulaşmasıdır (Köylü 2004, 56).

1.4.1.4. Orta Yetişkinlik Dönemi

Yaş sınırı kesin olmamakla birlikte, ortalama olarak orta yetişkinlik dönemi 40-45 yaşları ile 60-65 yaşlarına kadar ilerleyen gelişim dönemidir. Bu çalışmada orta

yetişkinlik 45-65 yaş aralığında belirlenmiştir (Santrock 2019, 477). Fiziksel açıdan orta yetişkinlik yılları; saçların beyazlamaya, vücut derisinin kırışmaya, yavaşlayan kan dolaşımı ile iç organlarının çalışmasının aksadığı, tansiyon ve kalp gibi bazı hastalıkların ortaya çıktığı dönemdir (Onur 1986, 75).

Sosyal aktiflik, ilgi ve etkinliklerin çeşitliliği giderek azalan bu dönemde eskisi gibi ilgilenilmeyen ilgiler önemliden daha az önemliye doğru kategorize edilip daha fazla önemli görülen konular üzerinde yoğunlaşmaya çalışılır. Bu sayede yetişkin bireylerin hayatı sadeleşerek önemli olarak düşündükleri konular etrafında şekillenir. İlgi alanlarında görülen bu sadeleşme yetişkinlerin dini ilgi ve faaliyetlerinde yoğunlaşma ve aktiflik kazanmasına yol açar (Karaca 2016, 182).

Orta yaş dönemi bazılarına göre bir bunalım, değerlendirme, mutsuzluk hatta bir depresyon dönemidir. Bu dönemde ne tür bunalımların yaşandığı konusunda açıklamalar farklılık göstermektedir. Bu bunalımlar kişinin bir hayatın muhasebesini yapmasından, yaşam şeklini değerlendirmesine kadar değişmektedir (Köylü 2004, 69).

1.4.1.5. Orta Yetişkinlik Dönemi Sosyal Özellikler

Genç yetişkinlikte, bireyin başlıca önemli iki sorumluluğu bulunmaktadır. Bu sorumluluklardan biri aile, iş ve sosyal çevreden oluşan bir dış dünya oluşturmak, bir diğeri ise kendi benliğinin iç dünyasını oluşturup istek ve ideallerine göre kendini geliştirmektir. Bu iki sorumluluk genç yetişkinler gibi orta yetişkinleride kapsamaktadır (Onur 1986, 82).

Bu dönemde evli çiftler eşleriyle ilişkilerini duygusal anlamda derinlik, arkadaş vari bir ilişki ve anlamlı bir ortak hayat yaşama gibi farklı boyutlar kazandırabilirler. Genç ve yaşlıların hayatında orta yaş dönemindeki yetişkinler önemli rol almaktadırlar. Hem çocukların hem de kendi ana-babalarının orta yetişkinlik dönemindeki bireyden beklentileri vardır (Gezenler 2019).

Orta yetişkinlik döneminde bireyin çocuğunu yetiştirdiği dönemdir. Çocuğun kendisine, ailesine ve topluma faydalı bir fert olarak yetiştirilmesi, büyük gayretlerin, emeklerin ve fedakârlıkların sonucu gerçekleşmektedir. Ana baba olmanın sorumluluğu ve özverisi bireyin bu güçlükleri aşmasında itici bir kuvvet olmaktadır (Dam 2002, 43; Gezenler 2019).

Orta yaş döneminde bireylerin karşılaştıkları diğer bir olay ise çocukların evden ayrılmasıdır. İlk başta çocukların üniversite eğitimi almak için başka bir yere gitme ve sonrasında çalışma hayatına atılmalarıyla başlamakta olan ayrılma, çocukların evlenmesiyle zirveye ulaşmaktadır. Evden ayrılmanın anne ve babada bıraktıkları etkiye boş ev sendromu denilmektedir (İlhan 2016, 255).

İnsanlar planların gerisinde kaldığını düşünürse, hedefleri gerçekçi değilse, yaptıkları işi sevmezler ya da yaptıkları iş çok stresli ise, iş değiştirmek için güdülenirler (Santrock 2019, 493). Orta yetişkinlik döneminde çoğu birey hayat tarzında ve işinde bazı değişikliklere doğru gider. İlk yetişkinlik dönemi hızlilik, dayanma gücü, güçlülük, ve üretimle temayüz ederken, orta yetişkinlik döneminde ise karar verme, bilgelik, hissi olmayan merhamet, geniş kavrama gücü, alicenaplık, sevgi, vs. gibi özelliklerin mükemmel hale geldiği bir dönemdir (Köylü 2004, 64).

1.4.1.6. Orta Yetişkinlik Dönemi Bilişsel Gelişim

Yapılan çalışmalar orta yetişkinlik döneminde hayat tecrübesinin vermiş olduğu avantaj orta yetişkinlerin zihinsel potansiyellerinin anlamlı bir kayba uğramadığını fakat problem çözmede yavaşlama olduğunu ortaya koymuştur (Cüceloğlu 2019, 365). Pratik problem çözme, ilk ve orta yetişkinlik yıllarında durağan kalır fakat ileri yetişkinlikte düşer (Santrock 2019, 499).

1.4.2. Yetişkinlik Dönemi Hayatın Anlamı

Erikson (1984)'a göre gençlik döneminin yaşanan kimlik krizi başarılı bir şekilde atlatıldığında, bir sonraki gelişim dönemi olan ilk yetişkinlik döneminde sosyal ilişkilerinde başarılı olmasını sağlar. Başarılı bir kimlik gelişimi yetişkinlerin diğer insanlarla kuracakları sıcak dostluklar ve ilişkilerle pekiştirilir (Karaca 2016, 180). Yalnız kalmaya karşı yakınlık kurma şeklinde adlandırılan bu evrede bireyin bir önceki evrede üstüne titrediği şeyi bir sonrakinde onu aşma gerekliliğince sınanır. Kimlik üstünde durmaktan ve kimlik arayışından çıkan genç yetişkin de, böylece kendi kimliğini başkalarınıninkiyile kaynaştırmaya istekli ve gönüllüdür (Erikson 1984, 31). Bu dönemin olumlu atlatılması, bireyin bir sonraki dönem olan orta yetişkinlik dönemine

ve bu dönemin gerektirdiği üretkenlik, gelecek kuşakların eğitimi gibi sorumlulukları yapabilir hale gelmesine olanak sağlar (Kahveci 2016, 190).

Başarılı bir kimlik geliştiremeyen, gelişimsel sorunlarını belli bir düzeyde çözemeyen yetişkin bireylerin çoğu, bu tür sıcak ve samimi dostluk ve ilişkiler geliştiremez. Bunun sonucunda birçok anlamda yabancılaşma ve yalnızlaşma yaşarlar (Karaca 2016, 181). Yalnızlık, bireyin toplum içerisinde ilişkilerinin niteliksel ya da niceliksel açıdan hoş olmayan bir duygu boşluğunun hissedilmesidir. Bu duygu boşluğu bireyin diğerleri tarafından anlaşılmadığı, ya da onlar tarafından reddedildiği durumlarda hissedilir (Kızılgeçit, 2020, s. 9). Literatürdeki satırlardan çıkan yabancılaşma kavramı, modern insanın içine düştüğü bir kavramdır. Yaşadığı herşeyde etkisini hissettiren bu kavram, bireyin aldığı havadan yada bulunduğu heryere soluklaştıran derinliktir vermiştir (Karaca 2014, 33; Kızılgeçit 2018, 59).

Bireysel ve toplumsal hayatta yabancılaşmanın birçok yansıması bulunmaktadır. Bireysel açıdan konu ele alındığında, yabancılaşma, benliğin zayıflayıp hatta yok olmasıyla sonuçlanır. Yabancılaşma ile birlikte insanın içine düştüğü çelişkiler, insanların kendinden başka kimseyi düşünmeyip, bencilleşmeleri, hayatın anlamını kaybetmesi, yabancılaşan benin içine düştüğü bunalımdır (Karaca 2014, 159; Kızılgeçit 2018, 62).

Yetişkinlik döneminde bireyin başta gelen sorumluluklarından biri ise benliğin iç dünyasını düzenlemektir (Onur 1986, 82). Benlik; bireyin kendi kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Aynı zamanda kendi kişiliğine ilişkin görüşlerinin toplamıdır. Kişinin kendisi hakkındaki görüşleri hem olumlu, hem de olumsuz düşünceleri içermektedir (Kızılgeçit 2017a, 126). Benlik saygısı; ‘bireyin, kendini benimsemesi, onaylaması, kendine değer vermesi ve saygı duyması’ anlamına gelmektedir. Yani, bireyin kendini değerli hissetmesine bağlı olarak, kendisine yüklediği psikolojik değeri ifade etmektedir. Benliğin duygusal boyutunu oluşturan benlik saygısı, bireyin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alınmaktadır (Hökelekli 2017, 72; Topuz 2013, 140).

Erikson’a göre kişi, yaşam süresince çevreyle etkileşim içerisinde büyür ve gelişir. Böylece bireyin içerisindeki çatışma denilen şey durmadan devam eden bir süreçtir. Birey benlik gücünü yavaş ve yaşam süresi boyunca elde eder (Erikson 1984,

59). Gelişimsel açıdan bakıldığında bireyin ‘benlik algısı’ değişimleri, yetişkinlerin psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Yetişkin bireyin anlam arayışı bağlamında öncelikli olarak cevaplanması gereken sorular; ‘ben nasıl bir kişiyim?’ veya ‘nasıl bir kişilik yapısına sahibim?’ gibi sorulardır. Bu soruların cevabına bağlı olarak oluşabilecek “orta yaş krizi”, başka bir deyişle “benlik krizi”, yetişkinin ruh sağlığı ve kişiliği açısından önemlidir (Cüceloğlu, 2019, s. 395-400; Topuz, 2013, s. 143).

Yetişkinlikteki orta yaş dönemi, birey yaşamının kritik bir dönüm noktasını ifade eder. İşte bu noktada birey, gençliğin idealist, erişilmesi güç isteklerine, ilk yetişkinlik yıllarında ne derecede ulaşabildiğini, hayattan bekledikleriyle elde ettikleri arasındaki farkın ne olduğunu araştırır. Elbetteki orta yaş/benlik krizi bağlamında yapılan bu oto-kritik sürecinden, bireyin dinî yaşamı da olumlu veya olumsuz etkilenir (Koç 2008, 28,29).

Orta yaşlara gelindiğinde hayatın anlamı üzerinde düşünme ihtiyacı kendini hissettirir. O ana kadar hayattan elde edilen tecrübeler ışığında durumunu yeniden gözden geçirme ve gelecekle ilgili görev ve sorumlulukların, beklenti ve umutların karşılaştırılması kaçınılmaz olur. Bireyin yaşam kalitesinde düşüş, kayıplar ve ölüm kaygısı ile baş etme temel sorunlar olarak ortaya çıkar. İleri yaşlarda ölüm düşüncesi zihni daha fazla meşgul etmektedir. Sonuç olarak çoğu yetişkin insan ölüm düşüncesinden dolayı derin kaygı ve korku yaşayabilmektedir (Hökelekli 2017, 30; Gezenler 2019, 10).

Din, yetişkin bireyin güvenlik ve anlam ihtiyacına katkı yaparak bu dönemi daha zararsız, bazen de daha verimli olarak yaşamasını sağlar. Ayrıca din, her gelişim döneminde, bireyin kendisini anlamlı bir biçimde varlığın tamamıyla ilişkiye sokacak psikolojik çaba ve enerji sağlar (Koç 2008, 64).

Bahadır (1999) tarafından, anlam arayışı ve din bağlamında yetişkin örneklem grubu üzerinde bir alan araştırması yapılmıştır. Söz konusu bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; 46-65 yaş aralığında yer alan yetişkin bireylerin, % 88.4 oranla üst anlamlılık düzeylerinde yoğunlaştıkları; bunları ise, % 85.0 oranla 25-45 yaş aralığında bulunan yetişkinler ile % 75.1 oranla da 25 yaşın altında bulun gençlerin izlediği saptanmıştır. Araştırma göstermektedir ki 45-65 yaş aralığındaki orta yetişkinler; genç ve ilk yetişkinlere göre daha yüksek anlama sahiptir. Bulgulara, alt anlamlılık düzeyi

açısından yaklaşıldığında ise, durumun tersine döndüğü görülmüştür. Yani diğer bir ifadeyle, yaş durumundaki düşüşe paralel olarak anlamlılık düzeyi de düşmektedir (Bahadır 2018, 76,77; Koç 2008, 39,40).

Sonuç olarak, anlam kazanma, amaç ve hedeflere ulaşma açısından hayatın en fazla sorgulandığı yaş aralıkları ile ilgili verilerin, yetişkinliğe giriş ile başlayan ve yaşlılığa kadar uzanan gelişim dönemlerine ait temel yönelişlerle büyük ölçüde paralellik arzettiği söylenebilir (Bahadır 2018, 77).

1.5. YAŞLILIK DÖNEMİ HAYATIN ANLAMI

1.5.1. Yaşlılık Dönemi

Yaşlanmanın tanımının yapılmasında pek çok farklı yaklaşımlar söz konusudur. Bu konuda önemli olan yaşlılığın ve yaşlanmanın çok iyi bir şekilde anlaşılıp algılanmasıdır. Çok boyutlu bir gelişim ve değişimi içinde barındıran yaşlılık, bir taraftan gelişimin sürdürüldüğü, diğer taraftan ise ölümün yakın hissedildiği, biyo-psikososyal gerilemelerin olduğu bir dönemdir. Yaşlanma, yaşlının bireysel değişimine bağlı olarak fiziksel ve ruhsal açıdan birtakım gerilemeler yaşamasıdır. Toplumsal açıdan yaşlı ve yaşlılığa verilen bireysel ve toplumsal değerler ve diğer etkenler, yaşlıların toplum içerisindeki yerini etkileyip değiştirebilmektedir (Kızılgeçit 2017b, 122).

Yaşlı denilince toplumda; sağlık sorunları ile meşgul olan, üretemeyen, bakıma muhtaç, kişilere bağımlı, değişime kapalı, yürüme güçlükleri olan, yalnız, unutkan, mutsuz ve sosyal ilişkileri zayıflamış bir birey akla gelmektedir (Durak, 2016, s. 284). Sıkça görülen zihinsel ve davranışsal problemler, bireyin yaşlılık hayatını olumsuz yönde etkileyen önemli hususlardan birisidir. Unutma, karıştırma ve bir takım kişilik değişiklikleri yaşlılığın en temel göstergelerindendir (Köylü 2004, 80).

Yaşlılığın en belirgin işaretleri ciltteki yaş lekeleri ve buruşan bir cilttir. Bu dönemde renk görme, görsel keskinlik ve derinlik algısında azalma görülmektedir. Orta yaş ile başlayabilmekte olan işitmede azalma genellikle orta yetişkinler için problem teşkil etmez. Yaşlılık döneminde tat ve kokuda azalma sağlıklı olan yaşlılar için minimum düzeydedir (Santrock 2019, 558).

Yaşlılık ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğu, yaşlılık döneminin başlangıcını 65 yaş ve üstü kabul edilmiştir. Psikolojik ve fiziksel olgunluğun ölçümündeki güçlük sebebiyle birçok gelişmiş ülke emeklilik yaşını temel alarak kronolojik olarak yaşlılığı 65 yaş ve üzeri kabul ederler (Onur 1986, 91; Şentepe 2009, 9). Bu çalışmada da yaşlılık dönemi 65 yaş ve üstü olarak kabul edilmiştir.

Yaşlılık döneminin sosyal özellikleri genel olarak özetlenecek olunursa, bu dönemde en çok dikkat çeken unsur bireyin gençlik ve yetişkinlik yıllarında edindiği güç, sosyal statü ve rollerinin yitirilmesidir. Bununla birlikte toplumdan dışlanma, emekliliğe ayrılma, bedenin zayıflamasıyla birtakım sağlık problemleri, yaşlı bireylerin yaşadıkları problemler arasındadır (Üçok 2018, 12,13).

1.5.1.1. Yaşlılık Dönemi Psikososyal Özellikler

İnsan hayatına genel olarak bakıldığında, bireyin ailesi ve işinin önemli bir yer edindiği görülmektedir. Kişinin aile ve iş yaşamında edinmiş olduğu roller onun toplumdaki yerini belirler (Canatan 2016, 383). Yaşlılık döneminde olan bireylerin yaşamış oldukları psikososyal sorunların başında rol kaybı gelmektedir. Bu dönem pek çok yaşlı için, ekonomik olarak üretkenlikten çekilmek anlamına gelen emeklilik anlamına gelir (Karaca 2016, 222). Çalışan bireyler için emekli olmak yaşam akışı içinde beklenen bir durum olmakla birlikte sonrasında karşılaşılabilecek yaşam biçimi, kamusal bir rolün bırakılmasının rolsüzlük olarak algılanması, gündelik yaşamın değişikliğe uğraması, emekli maaşından elde edilen gelirin çalışırken elde edilen gelire göre daha düşük olması bireye kaygı yaşatır (Canatan 2016, 385). Kişilerin emeklilik yaşına geldiklerinde izledikleri yol, geçmişe göre daha belirsizdir. Sağlıklı, yeterli geliri olan, etkin, iyi eğitilmiş, aile ve arkadaşlarından oluşan geniş bir sosyal ağa sahip ve emekli olmadan önceki yaşamından doyum sağlamış kişiler emekliliğe en uyum sağlamış kişilerdir (Santrock 2019, 590).

Bu dönemde yaşanan kayıplar yaşlılık dönemi psikososyal uyumunu etkileyen temel faktörlerden birisidir. Aile bireylerinin özellikle eşin, akraba ve arkadaşın kaybı yaşlı bireylerin psikolojik açıdan büyük çöküntüler yaşamalarına ve hayatının büyük ölçüde değişmesine neden olur. Giden kişinin yerine konacak kimsenin olmaması, yaşlılarda soyutlanma ve yalnızlık duygularını yoğunlaştırır (Karaca 2016, 223,224). Eş

kaybına uyum belki her toplum ya da ülke için olmasa da büyük çoğunlukla kadınlar 65 yaşından sonra kocalarının ölümüyle karşılaşmaktadırlar. Eş kaybının bir sonucu olarak çoğu kişiler sarsıntı ve şok geçirmektedirler (Köylü 2004, 85).

Değişen dünya ile birlikte yaşlının sosyal çevresi ile ilişkileri değişime uğramaktadır. Akdemir ve arkadaşları; kültürümüzde, yaşlıya saygı, yaşlının sözünü dinleme ve sahip çıkma geleneksel ve değişmez bir beklenti iken yaşlının toplum içindeki statüsünün ve saygınlığının günümüzde değiştiğini ifade etmektedirler. Kentleşme, göçler ve sanayileşmenin artması, ekonomik zorluklar, kadının çalışma hayatına girmesi, sosyal yaşamın değişmesi büyük şehirlerde aile yapılarında önemli değişimler yaşlının bakımını zorlaştırmaktadır (Akdemir, Çınar, ve Görgülü 2007; Durak 2016, 291).

Modernizm sonrası dönemde yaşlı ve aile ilişkileri “sosyal bir sorun alanı” haline gelmiştir. Ancak bu olumsuz değişimlere karşın, yaşlıların ailedeki ve toplumdaki değerlerinin yok olduğu ileri sürülemez. Modern yaşamın tüm zorluklarına rağmen, yaşlı; gerek kırsalda gerek kentte yaşasın, çocuk bakımı, fiziksel gücü oranında evle ilgilenme gibi faaliyetlerde bulunmaktadır (Güngör 2013, 264).

Yaşlılıkla ilgili olarak yapılan araştırma ve yazıların çoğunluğu onların zihni ve fiziki gerilemelerini vurgulayarak hep yaşlılığın olumsuz yönlerinden bahsetmektedir. Yaşlılığın olumlu yönleri de vardır. Yaşlılığın en olumlu yönlerinde biri genel bilgi konusundaki artıştır. Artan bilgi birikimi yaşlılarda daha iyi hüküm verme ve karar verme yetisi geliştirir. Emekli olduğu için kendine daha fazla zaman ayırabilmektedir (Köylü 2004, 82,83).

1.5.1.2. Yaşlılık Dönemi Bilişsel Özellikler

Yaşlı bireyler, bilgi işlemede uzun zamana gereksinim duyarlar. Yaşlılarda en belirgin değişim düşünce hızının yavaşlamasıdır. Dolayısıyla, bilişsel işlevlerle ilgili boyutlarda daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar (Durak 2016, 296).

Bilişsel fonksiyonların kaybı yaşlılarda iki temele indirgenebilir. Birincisi; bireyin kan dolaşımının yavaşlamasıyla meydana gelen arızalardan dolayı kanın beyne yeterli oranda ulaşamaması. İkincisi; yaşlılar, zihinsel ve sosyal yönden yalıtılmış bir yaşam

sürerler, sürekli ilişki içinde bulunan ve öğrenmeye meraklı kişilere göre zihnen daha çabuk çökerler (Cüceloğlu 2019, 366).

1.5.2. Yaşlılık Dönemi Hayatın Anlamı

İnsanlar yaşlandıkça yaşamın anlamı, özellikleri ve biçimleri de değişmektedir. Yaşlanmanın içerdiği fiziksel, psikolojik ve toplumsal değişimler, bir yandan onlarla başa çıkabilmek için geliştirilmesini, uygulanmasını, değiştirilmesini gerektirmektedir. Yaşlı kişilerin bireysel yaşamı için önemli olan değişimler aynı zamanda onların aile ve toplum yaşamını da etkilemektedir (Onur 1986, 105). Artık geçmişle motive olmaya başlayan birey için yaşam doyumu, gençlik ve yetişkinlik dönemi hayat başarısına bağlıdır. Bu dönemde ortaya çıkan hayat doyumsuzluğu kolay telafi edilecek gibi değildir (Karaca 2016, 236).

Erikson(1984); bu dönemi umutsuzluğa karşı benlik bütünlük olarak adlandırmaktadır. İnsan kendi çabasına anlam verdiğinde, farklı yaşam biçimlerinin göreceliliğinin farkında olup, karşısına çıkan problemlerde yaşam tarzını koruyabilen kişi bütünlük sahibidir. (Erikson 1984, 40).

Benlik bütünlüğün yoksunluğu ise umutsuzluğu ortaya çıkarmaktadır. TDK tanımına göre umutsuzluk; umudu olmayan, hiç umudu kalmayan, ümitsiz anlamlarına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük; Umutsuzluk). Frankl umutsuzluğu, insanın “anlam arayışı”nın engellenmesi bağlamında ele almış ve anlam arayışının, bireyin yaşamındaki temel bir güdü olduğunu fakat kesinlikle bir ruh hastalığı olmadığını belirtmiştir (Frankl 2018, 97; Kızılgeçit 2011, 54).

Umutsuzluğu etkileyen temel faktörlerden biri de yalnızlıktır. Bu bağlamda yaşlılık döneminde, yaşlının etrafındakilerin bir bir yitimiyle gerçekleşen yalnızlık, yaşlılık döneminin en acıtıcı tecrübellerinden biri olabilmektedir (Karaca, 2016, s. 224).

Tanım olarak yalnızlık, bireyin toplumsal ilişkilerinde niteliksel veya niceliksel olarak vuku bulan hoş gitmeyen bir deneyimdir. Bireyin onlar tarafından reddedildiği, ya da diğerleri tarafından anlaşılmadığı durumlarda hissedilir. Özellikle bireyin, sosyal duygusal açıdan yakınlık kurabilmesine olanak sunan etkinlikleri gerçekleştirirken, arkadaşlıkların olmaması durumunda yaşanan hissedilen eksiklik duygusudur (Kızılgeçit 2017a, 200).

Günümüzde birçok insana göre yalnızlık, yaşlılığın doğal bir sonucudur ve insanlar bir yaştan sonra yalnızlığı seçer (Baran vd., 2011: 215). Yaşlılar özellikle emekliliğe ayrıldıklarında, yalnızlaşma ve başkalarına bağımlı olmaya dayalı olarak yaşlılığa uyum sorunları yaşayabilirler (Kalınkara 2011, 24). Yaşlının kendisini yalnız hissetmesi ve çevresine uyumda güçlük yaşaması, psikolojik açıdan depresyona yönelten nedenlerdendir (Duyan vd., 2014, 321). Huzurevi gibi kurumsal bir yapı içinde hayatını devam ettiren ve kendilerini yalnız hisseden yaşlılar, genelde dünyalarını kendi odalarında kurup dış olaylara karşı tepkisiz bir şekilde yaşamlarını sürdürmektedir. Bunun sonucunda hayattan izole olan yaşlı, girmiş olduğu bunalımdan ve yalnızlıktan kendini alıkoyamaz (Ahad, 2012: 225).

Yalnızlık duygusuna kapılan yaşlılar dine ve Allah'a yaklaşarak bu duygunun üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Yaşlı insanlar üzerinde dinin, olumlu bir takım sosyal ve psikolojik etkinliklerinin olduğu bir gerçektir. Yapılan birçok araştırmada, maneviyatın yaşlılık döneminde önemli bir yere sahip olduğu, olumsuz yaşam olayları ile baş etmeyi kolaylaştırdığı ve hayatı anlamlandırmayı sağladığı tespit edilmiştir (Bkz. Black et al., 2007; Ragan & Kane, 2010).

Yaşlılıkta dini inanç ve tutumlarda artış, dini inanç ve etkinliklerde ise azalma kaydedilmektedir. Yaşlıların hemen tamamına yakını Tanrı'ya ve ölümden sonraki hayata inanç beslemektedir. Ancak genel olarak sağlık sorunları ve fiziksel yetersizlik nedeniyle yaşlıların dini etkinliklere çok fazla katılmadıkları görülmektedir. Genel olarak din yaşlıların hayatında önemli bir yer etmeye devam etmektedir (Hökelekli 2017, 93). Dindar yaşlıların diğerler yaşlılara göre daha mutlu, daha az depresif, daha az yalnızlık çeken insanlar olduğu söylenebilir (Kayıklık 2011, 103). Çünkü dinin sosyal boyutu sayesinde, ortak nokta olma potansiyeli olan din üzerinden diğer yaşlılar ile iletişim halinde olmalarının onların psikolojik iyi-oluşlarını destekleyici bir unsur olduğu ifade edilebilir (Dağcı ve Ceylan 2020). Zira özel dini uygulamalar, dini müesseselere devam ve inancın hepsi hayatın anlamını keşfetmeye ve ondan tatmin olmaya, iç huzura, kişisel refaha, mutluluğa ve yaşlanmaya karşı kişisel uyuma katkıda bulunmaktadır (Köylü 2004, 156).

Dinî bir inanca sahip yaşlılar için din, yaşanan olumsuzlukların sebep olduğu endişeleri ortadan kaldırır. Ayrıca birçok imkândan mahrum bırakılmış insanlar için din,

bir güç ve umut kaynağıdır. Yaşlılar da sahip oldukları çoğu imkânı yitiren bir gelişim grubudur. Kirby ve diğerleri (2004) tarafından yapılan araştırmada hem psikolojik iyi oluşu sürdürmede hem de günlük yaşamda hissedilen güçsüzlük ile başa çıkmada, maneviyatın yaşlı bireyler için bir kaynak olduğu tespit edilmiştir. Young'un (1993) araştırmasında uzun süren hastalıklara maruz kalan yaşlıların umutlu olması, iç huzuru elde etmesi ve hayatı anlamlandırmasında maneviyatın güçlü bir etkisi olduğuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda Kur'an'da yaşlılık döneminde unutkanlık (Nahl, 16/70), güçsüzlük ve zayıflık (Rum, 30/54) görülebileceği belirtilmiştir (Dağcı ve Ceylan 2020).

Çoğu yaşlılar için dini inanç, hayatın sınırlılığı ve sıkıntılarına katlanma başa çıkma için önemli bir dayanak oluşturur. Dini ibadet ve törenler, hayata uyumunu kolaylaştırıcı, toplumsal ilişkilerini belli bir düzeyde sürdürmeye yardımcı olması bakımından, dikkat ve isteklilikle yerine getirilir. Bu dünyaya yönelik hayat amaçları ve hedeflerinin tükendiği bir durumda yaşlılar için din, manevi huzur ve zevk kaynağı olarak bir anlam taşır.

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA HAYATIN ANLAMI

Nitel araştırmada veri analizi çeşitlilik, yaratıcılık ve esneklik anlamına gelir. Her nitel araştırma farklı birtakım özellikler taşır ve veri analizinde birtakım yeni yaklaşımlar geliştirir (Yıldırım ve Şimşek 2018, 237).

Bu bölümde görüşme yapılan katılımcıların söyleminden Hayatın Anlamını; genç, yetişkin ve yaşlı katılımcılar için ne ifade ettiği yorumlanmaya ve değerlendirilmeye çalışılmıştır. Görüşmede elde edilen veriler yöntem kısmında ifade edildiği üzere ilk olarak temalara ve kategorilere ayrılarak kodlanmış olup; Gençlerin Hayatın Anlamına Dair Düşünceleri, Yetişkinlerin Hayatın Anlamına Dair Düşünceleri ve Yaşlıların Hayatın Anlamına Dair Düşünceleri şeklinde üç ana başlık şeklinde sıralanmıştır. Aşağıda verilen temalar çerçevesinde hayatın anlamına ilişkin psikolojik veriler analiz edilip değerlendirilmiştir.

2.1. GENÇLERİN HAYATIN ANLAMINA DAİR DÜŞÜNCELERİ

Dünya nüfusunun hemen hemen üçte biri gençlerden oluşturmaktadır. Gençlik dönemi tabiatı itibari ile sorunlu, bunalımlı bir hayat devresi olarak kabul edilmektedir (Hökelekli 2018, 9). Bu dönem bütün zamanlar boyunca coşkulu, atılgan ve çalkantılı bir çağ olarak görülmüştür. Kabına sığmayan bir beden gücünün, yürekliliğin, kaynayan kanın uyanan cinsel isteklerin davranışı etkilediği bir dönemdir. Yanılgıların, bencilliğin, başkaldırmanın sık görüldüğü, bocalama, çelişkiler ve karasızlıklar dönemidir. Gençlik çağı sadece olumsuzlukların toplandığı bir çağ da değildir. Gençlik tatlı hayallerin, tutkuların ve idealizmin filizlendiği, sıkı arkadaşlıkların ilk sevgilerin yaşandığı kendi kimliğini arayıp bulma çabalarının yoğunlaştığı dönemdir (Yörükoğlu 1996, 18.19).

Bu değişimlerin ve dönüşümlerin yoğun yaşandığı bu hayat devresinde hayatın anlamının ne olduğuna dair sorular yoğunluklu olarak sorgulanmaktadır. Genç

katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen bulguların analizi neticesinde gençler için hayatın anlamının ne olduğu; Allah inancı, aile, huzurlu bir yaşam, amaç sahibi olma, gelecekte beklenenler ve topluma yararlı olmak, huzur bulmak, sorumluluklarını yerine getirmek şeklinde verilen cevaplar doğrultusunda temalandırılmıştır.

2.1.1. Allah İnancı

Din gençlerin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki çelişki ve çatışmaları azaltarak anlamlı bir hayatın yaşanmasına katkı sağlamaktadır. Din kişilerin anlam arayışlarını, içinde bulundukları toplumsal değer sistemiyle uyumlu olmalarına katkı sağlayarak gerçekleştirmektedir (Kuruçay 2019). Dinin bir yansıması olan Allah inancı gençler için hayata anlam vermede etkili olan unsurlardandır.

Anlamlı hayat Ayet-i Kerime’de ifade edildiği gibi kalpler ancak Allah’ı anmak ile huzur bulur. Hayatımın anlamı bizler Allah’ı anarak ve hayatın anlamını oluşturabiliriz. Allah’a olan inancım problemler karşısında duruşumu bozmayıp hayata anlam vermemde istikrar sağlamaktadır. Hayatta her şey ve her yer boş diyen bir insanla her yerin Allah’la dolu olduğunu bilen bir insan bir olmaz (23, GAE).

Sözleriyle Allah’a olan inancın hayata anlam vermede etkili bir unsur olduğuna değinmiştir.

...Anlamsızlık problemini Allah’a sığınarak atlatmayı seçtim ve atlattım. Allah’a olan inancım benim bu durumun üstesinden gelmemde en etkili sebeptir.. Zaten hayatta Allah’a olan inancım olmasaydı hayattaki birçok şey anlamsız gelirdi (20, GYK).

Hayatımda ki bütün tabularımı yıkıldığını görünce bir boşluğa düştüm. Bu boşluğu Allaha sığınarak atlattım. Hayatıma anlam veren şeyin babam olduğunu düşünürken yaşamış olduğum hayal kırıklığı bana hayata anlam vermede insanların değil sadece Allah’a olan inancımın etkisinin olduğunu fark etmemde yardımcı oldu. (17, GKE)

Bu sözleriyle genç katılımcı hayattaki bütün anlam duygusunu babasının hapisten çıkıp yanında olmasına bağlamış, babasının varlığında beklentisini karşılayamayınca genç katılımcıda anlam arayışına sebep olmuştur.

Hayatın anlamını maddi şeylerde arayan insanların aradıkları şeylere kavuştuklarında elde etmiş oldukları doyumsuzluğun ve daha ulvi bir gaye için yaşanması gerektiğini anladıkları zaman hayat anlama ulaşmaktadır. Katılımcıların, Allah inancının hayata anlam vermede katkısı olduğu fikri literatür incelendiğinde de örtüştüğü gözlemlenmektedir (Adler 2019; Akgül 2014; Akıncı 2005; Aksoy 2019; M. Aydın 2019; Bahadır 2018; Çakmak 2018; Frankl 2018; Kırac 2013; Kuruçay 2019; Yalom 2018).

2.1.2. Aile

Toplumsal yapının en küçük yapı birimi olan aile, bireylerin hayat görüşlerinin, dini aidiyetlerinin, kültürel ve sosyal yaşamlarının şekillendiği yerdir. Bireylerin belirli bir toplumda yaşamaya hazır hale geldiği, değerlerini ilk edindiği yer olan aile, bu yüzden çok önemlidir. Günümüzde birey üzerindeki etkin faktörler çoğalmış olsa da ailenin, insanın hayata yükleyeceği anlamı en derin şekilde etkileyen, hatta belirleyen kurum olma özelliği halen devam etmektedir. Ailenin bireylere yüklediği değerler, bireylerin yaşamlarında her zaman onlarla birlikte var olmaktadır (Meydan, Aybey, ve Dikmen 2017).

Gençlik döneminde; bir yandan ailesi ile sıkı bağları olan bir yandan da sosyal bir birey olmak için yeni keşiflere açık olan genç kendi içinde ve dışında çalkantılar yaşamaktadır. Aile ile yaşadıkları çatışmalara rağmen yapılan görüşmelerde gençler ortak olarak aile desteğini, huzurlu aile ortamını ve aile olmadan kendilerini eksik hissedeceklerini dile getirmişlerdir. Bunu da hayatın anlamı ile ilişkilendirmişlerdir.

Hayatımda annem, babam, ablam ve köpeğim olmazsa kendimi eksik hissederim (23, GFK).

Hayatımda ailem olmadığında kendimi eksik hissederim (20, GAE).

Annem, ailem, okulum hayatımda olmazsa kendimi eksik hissederim (17, GYK) sözleriyle ailenin genç bireyler için büyük önem arzettiği dile getirmişlerdir.

Bizim buralarda anne babalar bilinçli değildir. Ben sekiz kardeşim ama bizi dünyaya getirirken, bizi düşünmeden dünyaya salmışlar. Dünyada ne anneden ne de babadan tam olarak sevgi görememiş sekiz birey. Buralarda hep öyledir bilinçli

değildir bireyler. Hayatı anlamlı kılan şey, amacı olan ve mutlu, huzurlu bir aile ortamı diyebilirim. (17, GKE). Genç katılımcı hayatın anlamını kendinde eksik hissettiği huzurlu bir aile ortamı ile bağdaştırarak hayata anlam verileceğini düşünmektedir.

Bu dönemde arkadaş gencin hayatında önemli rol oynamakta ve bu durum ebeveyn ilişkilerinde çatışmalara sebep olmaktadır. Gençlerde ebeveyn anlaşmazlığı ergenlik döneminde artar. Anlaşmazlık genelde hafiftir ve artan anlaşmazlık özerklik ve kimliği geliştirme yönünde olumlu gelişimsel bir işlev görür. Bazı gençler ebeveynleri ile daha ciddi çatışmalar yaşar bu ise negatif sonuçlar ile ilgilidir (Santrock 2019).

Literatüre bakıldığında genç bireyler bu dönemlerinde aileden ziyade arkadaş ilişkilerinin daha ağır bastığı görülse de hayata anlam vermede ve hayattaki yeri açısından gençlik döneminde ailenin önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Hökelekli 2018; Santrock 2019; Yörükoğlu 1996).

2.1.3. Amaç Sahibi Olma

Gençlik dönemi çok yönlü gelişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir hayat evresidir. Hayatta bir anlam ve amaç bulma, kendini büyük bir davaya adanma yönelimi, toplumdaki yerini ve rolünü tanıma ve bulma ihtiyacı gençlerin en güçlü motivasyonları arasında yer alır (Hökelekli, Çayır, ve Gör 2006b). Genç katılımcılar ile yapılan görüşmelerde altı katılımcıdan üç katılımcı hayatlarında amaç sahibi olmasını hayata anlam verme ile ilişkilendirmişlerdir.

Ben hayatımda amacım olmazsa kendimi eksik hissederim. Amaçsızlık insanı eksik hissettiren şeydir. Amaç hayata anlam veren şeylerdendir... (17, GKE).

....Yapması gerekeni yapmayan amacı, planı, gayesi olmayan kişi anlamsız yaşıyordur (20, GFK).

...Kendimden örnek vereyim bundan birkaç ay önce ben gerçekten boş yaşıyordum. Amacım ve hedefim olmadan kendim için bir şey yapmadan insanları düşünmeden hareket ediyordum. Bunlar yapılmıyorsa hayat boş değildir amaç ve hedefler doğrultusunda hayat anlam ifade eder (20, YŞK).

Literatüre bakıldığı zaman amaç sahibi olmak ile hayatın anlamı arasında ilişki kurulduğu görülmektedir (Akgül 2014; C. Aydın 2017; Bahadır 2018; Çakmak 2018;

Frankl 2018; Kuruçay 2019; Yalom 2018). Bununla birlikte genç bireyler için gelecekte ne için, ne uğruna çabaladıklarını bildiklerinde, onları hayat koşturmasında motive eden bir unsur olmakta olup, karşılarına çıkan zorluklarda baş edebilme gücü sağlamaktadır.

2.1.4. Gelecekte Beklentiler

Erikson gençlerin bu dönemini rol karmaşasına karşı kimlik kazanma şeklinde tanımlamaktadır. Büyüyen ve gelişen gençler, içlerinde yer alan bedensel devrimle yüz yüze gelerek ve önlerindeki elle tutulur yetişkin görevleriyle birlikte, temelde iki sorunla ilgilenirler; bunlardan biri kendilerini ne olarak hissettikleriyle karşılaştırmalı olarak başkaları gözünde ne oldukları bir diğeri ise önceden edinilen rol ve becerilerin günün meslek örneklerine nasıl bağlanacağı sorunudur (Erikson 1984, 26). Özetle Erikson gençlerin kim ve ne olduklarına, hayatta nereye gittiklerine karar vermekle karşı karşıya kaldıklarını söyler (Santrock 2019, 384). Bu durum ise gençlerde geleceğe dair kaygılarının oluşmasına sebep olmaktadır. Görüşmeye katılan genç katılımcılar hayatın anlamı ile gelecekte beklenenleri arasında kurmuş oldukları ilişkiyi şöyle dile getirmişlerdir;

...Hayatta dimdik ayakların üstünde basabilmek. Ailem için bunu yapabilmek istiyorum. Hayatın anlamı gelecekte iyi bir yere gelmektir (17, GYK).

...Kendime çizmiş olduğum yolda 2 yıllık açık öğretim fakültesini önce bitirmek ama yani benim asıl hedefim boğaz içinde işletme kazanmak. Eğer gelecekte güzel yerlere gelemesem hayat çok anlamsız olur (20, GŞK).

...Gelecek kaygısı olmadan, sınav stresi olmadan yaşamak. Şu an sınava hazırlandığım için sadece gelecek kaygısı yaşıyorum. Sınavı kaybedersem hayattaki monotonluğun beni sıkacağını veya anlamsızlığa sebep olmasından korkuyorum (23, GFK).

Görüşmeye katılan gençler; sınavı geçememenin iyi meslek sahibi olmamanın hayata monotonluk ve mutsuzluğa sebebiyet vereceğini düşünmektedir. Altı katılımcıdan üçü gelecek kaygısı yaşadıklarını belirtti. Bu üç katılımcının da bayan olması dikkat çekicidir. İş hayatına atılma konusunda erkek katılımcılar ev geçindirme sorumluluklarından dolayı iş hayatına atılamamak gibi bir kaygı gütmemekte, bu konuda iş hayatına giremem stresi altına girmemektedir. Ancak günümüzde kadınlar ev

hanımlığı ile birlikte yürütmek istedikler iş hayatında statüsü, memuriyeti olan mesleklerde olmadığı zaman hayatın monoton akışı içerisinde evde kalacakları düşüncesi onlarda gelecek kaygısı anlam problemine sebebiyet vermiş olabilir.

2.1.5. Topluma Yararlı Olmak

Adler'e göre yaşam demek, insanlara değer vererek, bütünün bir parçası olmak, elinden geldikçe insanlığa katkıda bulunmaktır (Adler 2019). Yalom; vermenin, başkalarına yardımcı olmanın, dünyayı başkaları için daha iyi bir hale getirmenin güzel olduğu inancı güçlü bir anlam kaynağı olduğunu belirtmiştir. (Yalom 2018). Frankl'a göre ise kişi, hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unuttur başkalarına yararlı olursa, o kadar çok insan olur ve kendini o kadar çok gerçekleştirir (Frankl 2018, 125). Bahadır; sosyo-kültürel şartlar altında şekillenen her kişilik, doğal olarak toplumsal temeller üzerinde yükselir. Bu noktada bireysel huzurun tesisi, büyük ölçüde kültürel normlar doğrultusunda davranmayı ve toplumla birlikte hareket etmeyi ve topluma yararlı olmayı zorunlu kıldığını belirtmiştir.

Adler, Yalom, Frankl, Bahadır gibi uzmanların belirtmiş olduğu gibi topluma yararlı olmanın hayata anlam verdiği düşüncesi görüşmelerde elde edilen sonuçları desteklemektedir.

...Buralarda insanlar için önemli olan para kazanmak. Her şeyi para kazanmaya göre ölçüyorlar. Aslında lisede bunun böyle olmadığını anladım. Manevi olan şeyler varmış. İnsanın kendisini geliştirmesi, başkasına yararlı olmak gibi şeyler. Bunu fark edince anlamlı bir hayatın daha çok ilim, bilgi ve yararlı işlerle donatılan bir hayatın olduğunu düşünüyorum. Yaşamamanın anlamı aslında bu dünyada bir şeyler yapmaktır. İnsanlık için ve iz bırakabilmektir. Böyle olan insanları örnek alırım ve kendimden sonraki gelen neslin kendilerini geliştirmeleri için onlara da örnek olmak isterim (17, GKE).

...Topluma ve ailene yararlı bir insan olmak. Anlamsızlık yaşayan arkadaşlarıma baktığımda hepsi psikolojik sıkıntıda anlamsızlık yaşıyorlar. Bir baltaya sap olmadıklarını düşünmek, herhangi bir uğraş bulamamak ve kimseye bir hayrının olmadığını düşünmek anlamsızlık yaşamalarına sebep olmaktadır (20, GAE).

Anlamalı yaşayan insan kendi için yaşayan insanlara faydam olsun diye çabalayan insandır (23, GFK).

Hayata yeni atılan gençler için başkalarına faydalı olma düşüncesi ve bu uğurda çaba harcamak, gençler için anlam ifade etmektedir.

2.1.6. Huzur Bulmak

İnsanoğlu, yaratılışından bu gününe kadar hep huzuru aramış ve bunu değişik yöntemlerle gerçekleştirmeye çalışmıştır. Çünkü insanlığın temel amaçlarından biri; huzura ve mutluluğa ulaşmaktır. Huzur, insanın bireysel ve sosyal hayatında uyum içerisinde yaşayabilmesi demektir. Bireysel açıdan ele alındığında, huzura ulaşmanın temel şartı, bireyin hayatı anlamlandırması ve her türlü zorluğa rağmen hayatı yaşamaya değer bulmasıdır (Yılmaz 2010, 22). Görüşmeye katılan genç katılımcıların üçü hayata anlam vermede huzurlu bir yaşam isteğine dikkat çekmiştir.

...Çok huzurlu bir yaşam. Nasıl? Sevdiklerimin yanında olmak. Buda kaliteli bir yaşam ile oluyor (23, GFK).

Hayatımın anlamı huzur bulmak için bizler Allah'ı anarak ve hayatın anlamını oluşabiliriz (23, GLE).

Huzursuz bir hayat bana kendimi eksik ve anlamsız hissettirir (20, GAE).

Genç katılımcıların kimi huzuru sevdikleri ile birlikte olmak ile kimisi de Allah'ı anmak ile ilişkilendirmiştir. Literatür gözden geçirildiğinde hayatın anlamının huzur yerine hayatın anlamının mutluluk ile ilişkisi araştırılıp yorumlanmıştır.

2.1.7. Sorumluluklarını Yerine Getirmek

Yaşamda her durum insana meydan okuduğu ve çözülecek bir sorun getirdiği için yaşamın anlamı sorunu gerçekte tersine çevrilebilir. Nihai anlamda kişinin, yaşamın anlamının ne olduğunu sormaması, bunun yerine bu sorunun muhatabının kendisi olduğunu kavraması gerekir. Tek kelime ile her insan yaşam tarafından sorgulanır ve herkes, sadece kendi yaşamı için cevap verir; sorumlu olarak bunu yapabilir. Bu nedenle Frankl hayatın anlamını sorumluluklarını yerine getirmekle ilişkilendirmektedir (Frankl 2018, 123). Bahadır; sorumluluğu anlam kazanma sürecinde kilit kavramlardan biri

olarak ele alır (Bahadır 2018). Yalom'un (2013) ifadesi ile en derin düzeyde sorumluluk, varoluşu açıklamaktadır. Selçuk (1998) ise Kur'an'daki insanın eylem özgürlüğünün sınırlarının insanın yaratılış gayesi ile yakından ilişkili bir şekilde sunulduğunu ifade ederek hayatın bir anlamda emaneti taşıma sınavı olduğunu ifade etmektedir (Çakmak 2018, 62).

Sorumluluk hakkında bir genç görüşmeci; ... *Hayatın anlamı kişisel sorumluluklarını yerine getiren bir birey olmak. Aslında hayatın anlamı yaşayıp büyüüp ölürken sorumluluklarını en güzel şekilde yerine getirmek. Yaşarken kendi görevlerimizi yapmak. Her insanın farklı görevleri var. Mesela bir kişiye Allah bir çocuk veriyor o çocuğu güzel bir şekilde bakmak bu kişinin görevidir. Birisinin görevi milletvekilidir onu en güzel bir şekilde yapmak bu kişinin görevidir. Yani sorumluluğundaki her şeyi en güzel bir şekilde yapmalıdır (20,GAE).*

Literatür gözden geçirildiği zaman sorumlulukları yerine getirme ve hayatın anlamı birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu bir çok uzman tarafından sorumluluğun önemi açıklandığı gözlemlenmektedir (Adler 2019; Akgül 2014; Çakmak 2018; Frankl 2018; Kuruçay 2019; May 2019; Yalom 2018). Aynı şekilde hayatın anlamını nicel olarak ölçen bir ölçeğin olmadığı dikkat çekmektedir. Bunun sebebi sorumluluğun hayatın anlamının bir parametresi olarak kabul edilmesi olabilir.

2.2. YETİŞKİNLERİN HAYATIN ANLAMINA DAİR DÜŞÜNCELERİ

Gençlikten yetişkinliğe geçiş ile diğer yaş dönemlerine göre meslek edinme, işe başlama, eş seçme ve evlilik içinde yaşam, ebeveyn olma, ekonomik değişkenlikler, kişisel yaşam gibi normatif yaş ve rollerden kaynaklı birçok yaşam değişimi bu çağda yaşanır (Chen vd. 2017, 1). Bilim dünyası, Erikson, Bühler, Yung gibi psikologları izleyerek, yetişkinliğin tek başına duran gençlikle, yaşlılık arasında ayrılaşmamış bir biçimde yer alan bir evre olmadığını kabul etmeye başlamıştır. Yetişkinliği bir varlık durumu olduğu ilkesi bir oluşum süreci olduğu ilkesine bırakmaktadır (Onur 1986, 16).

Erikson (1984)'a göre gençlik döneminin sonu itibariyle başarılı bir şekilde çözümlenen kimlik krizinden sonra yetişkinlik yıllarının ilk yılları, geliştirmiş oldukları kimliği diğer insanlarla kuracakları yakın ilişki ve dostluklarla pekiştirmeye girişilen yıllardır (Karaca 2016, 180). Yalnız kalmaya karşı yakınlık kurma şeklinde adlandırılan

bu evrede bireyin bir önceki evrede üstüne titrediği şeyi bir sonraki dönemde onu aşma gerekliliğince sınanır. Kimlik üstünde durmaktan ve kimlik arayışından çıkan genç yetişkin de, böylece kendi kimliğini başkalarınıninkiyle kaynaştırmaya istekli ve gönüllüdür (Erikson 1984, 31). Bu dönemin olumlu atlatılması, bireyin bir sonraki dönem olan orta yetişkinlik dönemine ve bu dönemin gerektirdiği üretkenlik, gelecek kuşakların eğitimi gibi sorumlulukları yapabilir hale gelmesine olanak sağlar (Kahveci 2016, 190).

Erikson’a göre kişi, çevreyle etkileşim içerisinde yaşamı boyunca büyür. Böylelikle, çatışma denilen şey aslında sürekli durmak bilmeyen bir süreçtir. Benlik gücünü yavaş ve yaşam süresi boyunca elde eder (Erikson 1984, 59). Gelişimsel açıdan ‘benlik algısı’ değişimleri, yetişkin bireyin psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Yetişkinin, ‘ben nasıl bir kişiyim?’ veya ‘nasıl bir kişilik yapısına sahibim?’ gibi soruları, anlam arayışı bağlamında yetişkin tarafından öncelikli olarak cevaplanması gereken sorulardır. (Cüceloğlu, 2019, s. 395-400; Topuz, 2013, s. 143). Yetişkinlerin bu sorulara vermiş oldukları cevaplar hayatın anlamına dair cevaplarıdır.

Yetişkin katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen bulguların analizi neticesinde yetişkinler için hayatın anlamının ne olduğu; Allah İnancı, Amaç Sahibi Olmak, İnsanlara ve Topluma Katkısı Olan, Değer Sahibi Olmak, Hayata Bakış, Ekonomik İmkanlar, Hayatın Anlamı Değişen Bir Olgudur, şeklinde verilen cevaplar doğrultusunda temalandırılmıştır.

2.2.1. Allah İnancı

İnsan yaratılış itibarıyla yaşamından tatmin olma, yaşamını anlamlı ve yaşamaya değer kılma çabasıyla doğar. Kendisine elem ve ıstırap verecek nedenleri ortadan kaldırmaya çalışır. İşte bu noktada Allah inancı bireyin geleceğe bakış açısını pozitif yönde değiştirerek geleceğe yönelik kaygısını azaltır, umut seviyesini yüksek tutar (Gezenler 2019, 1). Din, yetişkin bireyin güvenlik ve anlam ihtiyacına katkı yaparak bu dönemi daha zararsız, bazen de daha verimli olarak yaşamasını sağlar. Ayrıca din, her gelişim döneminde, bireyin kendisini anlamlı bir biçimde varlığın tamamıyla ilişkiye girecek psikolojik çaba ve enerji sağlar (Koç 2008, 64).

Yapılan görüşmede yetişkin katılımcılar hayata anlam vermede Allah inancının önemini dile getirmişlerdir;

Allah inancı benim hayatın anlamına ulaşmama yardımcı olmaktadır Allah'a kavuşma arzusu bu dünyanın derdini ve tasasını sevdirmektedir. Hem varlığı hem de yokluğu seviyorum çünkü sonunda büyük mükâfat olacak. ...Beni ayakta tutan şey Allah'a olan imanım olur (YİK, 55). Sözleriyle Allah inancının hayata anlam vermede ki önemini belirtmiştir.

Bazı durumla karşılaştığımda Allah inancı bana bu durumda sabredersem iyi sonuçlar alacağımı, mükâfat göreceğime ilişkin bir anlam yüklüyor. Ben ona tutunarak olumsuz bir duruma karşı anlam verebiliyorum. Olumlu bir tutum gördüğümde Allah tarafından bana verilmiş özel bir jest nimet olarak görmekteyim. Şükretmem için verilen ekstra bir şey olarak algılıyorum. Allah inancı aslında kişiye bir şeylerde anlam sağlıyor (YSK,25).

Allah inancı ile olan hayat bana anlamlı gelmekte. Yani yapmış olduğumuz işleri Allah'ın isteklerine göre planladığımız için hayat anlamlı oluyor (YTE, 25).

Katılımcıların, Allah İnancını hayata anlam vermede katkısı olduğu fikri literatür incelendiğinde de örtüştüğü gözlemlenmektedir (Adler 2019; Akgül 2014; Akıncı 2005; Aksoy 2019; M. Aydın 2019; Bahadır 2018; Çakmak 2018; Frankl 2018; Kırac 2013; Kuruçay 2019; Yalom 2018).

Bahadır (1999) tarafından, anlam arayışı ve din bağlamında yetişkin örneklem grubu üzerinde bir alan araştırması yapılmıştır. Söz konusu bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; 46-65 yaş aralığında yer alan yetişkin bireylerin, % 88.4 oranla üst anlamlılık düzeylerinde yoğunlaştıkları; bunları ise, % 85.0 oranla 25-45 yaş aralığında bulunan yetişkinler ile % 75.1 oranla da 25 yaşın altında bulunan gençlerin izlediği saptanmıştır. (Bahadır 2018, 76,77; Koç 2008, 39,40). Görüldüğü gibi dinin hayata anlam vermede katkısı anlamlı düzeyde olup özellikle yaş ilerledikçe artmaktadır.

2.2.2. Amaç Sahibi Olmak

Amaçlar, insani güçlerin aktif kalmasını ve gittikçe zenginlik kazanmasını sağlayan temel imkânlardır (Bahadır 2018). İnsanların araçları var ama amaçları yok.

Bu da insanı anlamsızlığa sürüklemektedir (Frankl 2018). Yapılan görüşmelerde yetişkin katılımcılar hayatın anlamı ve amaç arasında kurmuş oldukları ilişkiyi şu şekilde belirtmişlerdir;

Anlamli bir hayatın ne olduğuna ilişkin kendi değerlendirmelerim var. Anlamli bir hayatta bir insan çalışır, planları olur, çabaları olur. İçki içmez. Boş şeylerle ilgilenmez. Bu boş şey kişiden kişiye göre değişir. Benim için anlamli olan şey bazı insanlar için anlamsız olabilir. Ben rotamı ibremi amaçlı yaşayan insanlara çeviriyorum (YSK,25). Sözleriyle hayatın anlamını hayatta bir amaca, planlara göre yaşayan insanların hayatı anlamli olacağını belirtmiştir.

Dünyada bir amacı, insanlara katkısı olmayan kişilerin boş yaşadığını düşünmekteyim. 24 yaşına kadar okuma yazması olmayan biriydim. İki çocuk sahibiydim. Bir gün balkondan dışarı bakarken dedim ki kendi kendime of yaa bu hayat böyle temizlik yap çocuk doğur ve bakmaktan ibaret mi diye iç geçirdim. O gün gördüğüm bir rüya ile namaza başladım. Kur'an'ı öğrendim. Dini daha iyi öğrenmek için okuma yazmayı öğrenme kararı aldım. Okuma yazmayı öğrendiğim zaman dört çocuğum vardı. Ben onları okula bıraktıktan sonra kursa gidip okuma yazma öğreniyordum. Çok şükür ki Rabbime kendi dinimi öğrenmeye çalışırken bir anda insanlara dini anlatan kişi olmuştum. Hayatımın anlam bulduğu bir amacı vardı. Çocuklarıma ve eşime daha bilgili ve anlayışlı bir kişi olmuştum ve hayatta bir amacım vardı. Bu benim hayatıma anlam katmıştı (YİK,55). Sözleriyle hayatın anlamını amaç sahibi olmak ile ilişkilendirmiştir.

Kendilerini ailesine adayan, çoluk çocuğunun geleceği ile ilgilenen eğitimi ile ilgilenen kişi. Anlamli hayat budur, ekonomi, çocukların geleceği, eğitimi. Anlamsız hayatta vurdumduymaz emek sarfetmeyendir, ekonomisi zayıf olandır. Anlamli yaşayan kişi rastgele yaşamayan amacı olan bir kişidir (YAE,55). Sözleriyle hayatın anlamını amaç ile ilişkilendirmiştir.

Hayata anlam verme, amaç ve hedeflere ulaşma açısından hayatın en fazla sorgulandığı yaş aralıkları ile ilgili verilerin, yetişkinliğe girişle başlayan ve yaşlılığa kadar uzanan gelişim dönemlerine ait temel yönelişlerle büyük ölçüde paralellik arz ettiği söylenebilir (Bahadır 2018, 77). Literatüre bakıldığı zaman amaç sahibi olmak ile

hayatın anlamı arasında ilişki kurulduğu görülmektedir (Akgül 2014; C. Aydın 2017; Bahadır 2018; Çakmak 2018; Frankl 2018; Kuruçay 2019; Yalom 2018).

2.2.3. İnsanlara ve Topluma Katkısı Olan

Adler'e göre yaşam demek, insanlara ilgi göstermek, bütünün bir parçası olmak, elden geldiğince insanlığın esenliğine katkıda bulunmaktır. Adler atalarımızdan aldığımız mirasa değinerek topluma yararlı olup iz bırakan insanların anlamlı bir hayat yaşamış olduğunu, iz bırakmayan kişilerin ise silinip gittiklerini belirterek toplumsal çaba için uğraşanların değerini belirtmeye çalışmıştır (Adler 2019). Yaloom'a göre hayata anlam vermenin bir çok yolu vardır. Bunlardan ilki özgecilik anlam bulmanın bir yoludur. İçinde yaşanılan dünyanın daha iyi bir yer olarak bırakılması, insanlara yardım etmek, yardım kuruluşlarına destekte bulunmak kuvvetli anlam kaynaklarıdır (Kandemir 2016; Yalom 2018).

Yapılan görüşmelerde topluma katkı sağlayarak hayata anlam vereceğini düşünen yetişkin katılımcılar vardır.

Dünyada insanlara, topluma bir katkısı olmayan kişilerin boş yaşadığını düşünmekteyim (YİK, 55).

Bana göre anlamlı yaşayan kişinin geleceği düşünmesi gerekir. Gelecek sadece bizim geleceğimiz değil çocuklarımızın torunlarımızın geleceğini düşünmemiz gerekir. Bunları düşündüğümüzde, yanlış yapılan şeylere müdahale ettiğimiz zaman düzgün yaşamış oluruz. Bugünü kurtardım bugün bir şekilde geçti, karnımı doyurdum para kazandım yarına, geleceğimize bir şeyler bıraktığımız zaman anlamlı bir hayat yaşamış oluruz (YMK, 35). Sözleriyle hayata anlam vermek ile topluma yararlı olmak arasında ilişki kurmuştur.

Genç görüşmecilerin tarafından da belirtildiği gibi topluma yararlı olma düşüncesi genç ve yetişkinlerin hayatlarında anlam bulmalarında önemli bir etkidir. Yukarıda belirtildiği üzere Adler, Yalom, Frankl, Bahadır gibi psikologlar; topluma yararlı olmanın hayata anlam verdiği düşüncesi görüşmelerde elde edilen sonuçları desteklemektedir.

2.2.4. Hayata Bakış

Adler ne kadar insan varsa hayatın anlamına ilişkin o kadar fikir olduğunu savunmaktadır (Adler 2019, 8). Birinci bölümde hayatın anlamı tanımı yapılırken bütün psikologların ortak bir hayatın anlamı tanımında bulunamayışı Adler'in bu sözünü doğrulamaktadır. Her insan hayatı kendi penceresinden yorumlamakta, kendi hayatına anlam vermektedir. Buda insanın hayata bakışını göstermektedir. İnsanın problemlere bakış açısı; problemin üstesinden gelinmesini ve hayata nasıl bir anlam verilebilmesinde etkili olabilmektedir.

Yetişkin görüşmeciler ile yapılan görüşmelerde hayatın anlamı ile hayata bakışın önemli olduğu belirtilmiştir.

Herkes hayatı yaşar ancak hayatta bakış açısı hayata anlam vermede önemlidir (YME, 35).

İnsanoğlu problemleri kendi beynine terapi yaparak aşabilir. Yapılan terapide olaylar pozitif açıdan düşünüldüğü problem karşısında bireyin duruşu ve hayata anlam verebilmesini etkileyebilmektedir (YAE, 55).

Yetişkin katılımcılarında belirtmiş olduğu gibi hayata bakış açısı hayata anlam vermede önemli bir unsurdur. Katılımcıların ikisinin de erkek olması olaylar karşısında erkeklerin daha mantıki davrandıklarını gösterebilmektedir. Literatür gözden geçirildiğinde yapılan araştırmalarda hayatın anlamı ve hayata bakış başlığında nicel araştırmalar gözlemlenmemektedir.

2.2.5. Ekonomik İmkanlar

Bireyin maddi durumu kişinin hayat standartlarından yararlanmasında etkili olan bir unsurdur. Hayatta kısıtlayıcı bir etken olan ekonomik yetersizlik yapılan görüşmelerde bireylerin hayatın anlamını sorgulamalarına sebep olabildiğini yetişkin katılımcılar belirtmişlerdir. Ekonomik yetersizlikten şikâyet eden görüşmecilerin erkek olması ev geçiminin erkek üzerinde olmasından kaynaklanıyor olabilmektedir.

Ekonomik imkanım az olunca kendimi eksik hissedirim hayatın anlamını sorgularım (YAE, 55).

Ekonomik problemler yaşadığımda bazen hayatın anlamını sorguluyorum (YME, 35).

Literatüre bakıldığı zaman ekonomik gelir ve hayatın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarda gözlemlenmektedir (Aksoy 2019; Bahadır 2018; Çamur 2014b). Yetişkin bireylerin daha rahat, mali güvenceye sahip oldukları bir meslekte çalışmaları onların hayata dair daha fazla güven duygusu hissetmesini sağlayabilir. Bu minvalde kişiler güven duydukları hayata daha pozitif bakabilmekte ve hayata daha fazla anlam yükleyebilmektedir (Aksoy 2019).

2.2.6. Hayatın Anlamı Kişiden Kişiye Değişen Bir Olgudur

Frankl'a göre hayatın anlamı insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık gösterir. Bu nedenle önemli olan genelde yaşamın anlamı değil, daha çok belli bir anda bir insan yaşamının özel anlamıdır (Frankl 2018). Hayatın anlamı ile ilgili kanaatler, zaman ve ortam şartlarına göre değişebilmektedir. Bu nedenle bir insan için hayatın mutlak ve değişmez bir anlama bağlı olması mümkün değildir (Bahadır 2018). Her insan ayrı bir dünyayı temsil etmektedir. Benzer olaylar ile karşılaşılsa bile olayların yorumu, verilen tepkiler farklılık göstermektedir. Hayata verilen anlam kişiden kişiye farklılık gösterdiği gibi insan yaşamında da değişim göstermektedir. Yapılan görüşmelerde yetişkin katılımcılar bu fikri şu şekilde dile getirmişlerdir:

Allah ile kurduğum ilişki aslında hayatımda kuralları meselelere anlam yüklüyoruz herkesin hayata anlam yüklemeşi farklı. Bazı insanlar bir olayda anlam yüklerken kimi şükrederken öbürü isyan edebilmektedir (YSK, 25).

Yakın çevremde gördüğüm kadarıyla bana göre anlamlı bir hayat onlara göre anlamsız bir hayat yaşamaktadırlar. Onların yaşantılarına kıstaslarına göre anlamlı ama bana göre anlamsız bir hayat yaşamaktadırlar. Hayatın anlamı kişiden kişiye değişebilmektedir (YTE,25).

Literatüre bakıldığı zaman psikologların hayatın anlamı tanımında, hayatın anlamının ne olduğunda ortak bir sonuca ulaşamamaları hayatın anlamının kişiden kişiye değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Adler 2019; Akgül 2014; C. Aydın 2017; Bahadır 2018; Frankl 2018; Kırac 2013; May 2019; Tolstoy 1994).

2.3. YAŞLILARIN HAYATIN ANLAMINA DAİR DÜŞÜNCELERİ

Yaşlılık, kültürel olarak tanımlanmış ve toplumlara göre büyük farklılıklar göstermiştir. Yaşlanma ise, bir yaş statüsünden diğerine geçme durumudur. İnsanların biyolojik yaşları ile ilişkilendirilmeleri kültürel değerlerle ilişkilidir. Yani kültürel değerlerin belirli yaşlara yükledikleri anlamlarla ilişkilidir (Bulut 2016, 398).

Yaşlılık psikolojisi, içinde yaşanılan dönem, kültür ve sosyal atmosfer kadar, bireyin kendilik algısıyla da yakından ilişkilidir. Önceki gelişim dönemlerinde hayattan memnuniyet, beklentilere ulaşma, bireyin kendini başarılı veya başarısız bulması, hedeflerine ulaşip ulaşamaması veya kendisini bu döneme hazırlayıp hazırlamaması, yaşlılık psikolojisini belirleyen temel parametrelerdir (Karaca 2016, 225). İnsanlar yaşlandıkça yaşamın anlamı, özellikleri ve biçimleri de değişmektedir. Yaşlanmanın içerdiği fiziksel, psikolojik ve toplumsal değişimler, onlarla başa çıkabilmek için geliştirilmesini, uygulanmasını, değiştirilmesini gerektirmektedir (Onur 1986, 105).

Hayatın anlamına yaşlı bireylerin yaşadığı değişikliği belirlemek amacıyla görüşmeler yapılmıştır. Yaşlı katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen bulguların analizi neticesinde yaşlılar için hayatın anlamının ne olduğu; güzel ahlaki değerlerin yaşanması, allah inancı, kuvvetli aile bağları, hayata bakış, imtihan bilinci şeklinde verilen cevaplar doğrultusunda temalandırılmıştır.

2.3.1. Güzel Ahlaki Değerlerin Yaşanması

Anlam ve değerler arasında yakın bir ilişki vardır. Kaynak itibari değerler insani sınırlar içerisinde sınırlandırılmaz. Değerlerde yücelik söz konusudur ve asıl kaynakları varoluşsala dayalıdır. Anlamlılık değerle beslenir; dolayısıyla anlamında sınırlandırılması söz konusu olamaz. İnsan gerçek özgürlüğüne ancak kendi ötesine aşmayı sağlayacak bu tarz değerlere sarılmakla kavuşabilir (Bahadır 2018, 38). Kuşkusuz değer ve anlam insan dünyasının olgularıdır. Dünyaya anlam katan insandır, dünyayı anlamlı kılan insanın yapıp ettikleridir. Hem özne hem de nesne olarak insan söz konusudur her anlamlandırmada: anlamı gören insan olduğu gibi, anlamlı görülen de insanla ilgili olup bitendir. Bu nedenle insanın olmadığı bir dünyada anlam ve değerden de söz edilemez (Tepe 2008, 8). Bu bağlamda anlam ve değerler birlikte değerlendirildiğinde bireyin anlam arayışında karara varmasını ifade eden mevcut

anlamın şekillenmesinde değerlerden özellikle maneviyat ve fütüvvet önemli bir yere sahip olarak karşımıza çıkmaktadır (Baş ve Hamarta 2015, 379). Anlam terapisi olarak ifade edilebilecek olan logoterapinin kurucusu Frankl'a göre ise insanın anlam istemi yalnızca değerleri benimseyip onları tatbik etmekle yerine getirilebilir. Anlam ve değerler arasındaki bağlantıda değerler, bir tür anlamı mümkün kılan olgular olarak ortaya çıkarlar (Tanrıverdi ve Ulu 2018, 15).

Frank, Bahadır, Tepe, Baş ve Hamarta gibi psikologların belirttiği gibi anlam ve değer ilişkisini yaşlı katılımcılarımız da aşağıda verilen şekilde belirtmişlerdir. Yaşlı katılımcılar ile yapılan görüşmelerde hayatın anlamının ne olduğu sorulduğunda birçok katılımcı hayatın anlamını misafirperverlik, sevgi, saygı, güzel ahlak, gibi değer yargıları ile ilişkilendirdikleri görülmüştür.

Karı koca ikisi bir olduklarında birbirlerini dinlediklerinde, birbirlerine değer verdikleri zaman hayatta anlam vardır. Ondan sonra yavruları edep, hayal, işini gücünü bilen kendini bilen çocuklar oldukları zaman. Yani etrafındaki insanlara iyi olursa bu dünya için mutluluk, anlam odur (İMK, 80). Sözleriyle yaşlı katılımcı sevgi, saygı, edep, haya gibi ahlaki değerleri hayatın anlamı ile ilişkilendirmiştir.

Benim babam çok iyi bir baba idi. Misafiri çok severdi. Misafir var ya eskiden babam çok misafiri severdi. Biz de onu aldık, bugün bir misafir geldi mi benim çok hoşuma gidiyor. Ben babamdan onu gördüm. Babam gibi misafirperver insanların hayatı anlamlı yaşadığını düşünüyorum (İDE,80). Sözleriyle misafirperver insanların hayatının anlamlı olduğunu dile getirmiştir. Burada da hayatın anlamı ile misafirperver değeri ile ilişkilendirildiği görülmektedir.

İnsan ilişkilerinde insanları hoşnut edebildiğimde değerli hissettiğimde ve değerli hissettirebildiğimde mutlu olurum benim hayatımda böyle anlar anlamlıdır (İOE, 60).

İnsan başta insan olabilmeyi başarmalı. İnsani değerleri aldı mı, ailesini, terbiyesini bildiği zaman, ondan iyisi yoktur. Onun hayatı anlamlıdır. Değer yargıları insanı insan yapan önemli unsurlardır (İAE, 65). Sözleriyle aile terbiyesi ve değer yargılarını hayatın anlamı ile ilişkilendirdiği gözlemlenmektedir.

Hayatın içinde saygı, sevgi bunlar çok önemli hayata anlam katan değerlerdir. Ama bunlar günümüz toplumunda çok az bulunmaktadır. Çok az olduğu için bize çok

zor oluyor. Bana göre şimdiki sevgiler saygılar hep sahtedir. O yüzden bunlar bana ağır gelir. Aslında anlamlı bir hayat insanların samimi bir şekilde sevgi beslemesi. Sevgide dürüst olması gerekir. Sevgileri sahte olmamalı. Ben hakiki sevgiyi, saygıyı çok az gördüğüm için de etkileniyorum bu konularda (İHK, 60).

Yukarıda görüldüğü gibi yaşlı katılımcılar sevgi, saygı aile terbiyesi, misafirperverlik gibi değer yargılarını hayatın anlamı ile ilişkilendirdikleri gözlemlenmektedir. Literatüre bakıldığında anlam ve değer ilişkisine dair iki çalışma yapılmıştır (Baş ve Hamarta 2015; Tanrıverdi ve Ulu 2018). Bu çalışmaların birinde lise öğrencilerini örneklem alırken diğeri ise üniversite öğrencilerini örneklem almıştır. Bu iki çalışmada da hayatın anlamı ile değer arasında pozitif ilişki benimsenmiştir. Yaşlılık dönemini örneklem alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Genç ve yetişkinlik dönemiyle kıyaslandığında yaşlıların çoğunluğunun ahlaki değer yargılarına vurgu yapması dikkat çekicidir. Genç ve yetişkin bireyler ile yapılan görüşmelerde hayatın anlamı ile ahlaki değerlere ilişkin görüş belirtmemişlerdir. Bu değişim yaş ilerledikçe hayatın anlamında değişim yaşanır tezimizi destekler niteliktedir.

2.3.2. Allah İnancı

Dinin yaşlı insanlar üzerine, olumlu bir takım psikolojik ve sosyal etkinliklerinin olduğu bir gerçektir. Yaşlılıkta dini inanç ve tutumlarda artış, dini inanç ve etkinliklerde ise azalma kaydedilmektedir. Yaşlıların hemen tamamına yakını Tanrı'ya ve ölümden sonraki hayata inanç beslemektedir. Ancak genel olarak sağlık sorunları ve fiziksel yetersizlik nedeniyle yaşlıların dini etkinliklere çok fazla katılmadıkları görülmektedir. Genel olarak din yaşlıların hayatında önemli bir yer etmeye devam etmektedir (Hökelekli 2017, 93).

Çoğu yaşlı için Allah inancı, hayatın sınırlılığı ve sıkıntılarına katlanma başa çıkma için önemli bir dayanak oluşturur. Dini ibadet ve törenler, hayata uyumunu kolaylaştırıcı, toplumsal ilişkilerini belli bir düzeyde sürdürmeye yardımcı olması bakımından, dikkat ve isteklilikle yerine getirilir. Bu dünyaya yönelik hayat amaçları ve hedeflerinin tükendiği bir durumda yaşlılar için din, manevi huzur ve zevk kaynağı olarak bir anlam taşır.

Yaşlı katılımcılar ile yapılan görüşmelerde katılımcıların çoğunun hayatın anlamını Allah inancı ile ilişkilendirdikleri görülmektedir.

...Tabi ki. Abdestimi salarım. Namazımı kılarım. Allahımı birlerim. Fakire fukaraya bakarım. Hayatımı kurgulamamda Allah'a olan inancımın rolü çokça fazladır (İMK, 80).

Her şeyimi kaybetmiş olduğumda beni ayakta tutan şey inancım olurdu geçmiş yaşantına baktığım zaman her şeyimi kaybettiğimde inancımın beni küllerimden doğurduğunu gördüm. Allah'a olan inancım hayata bağlanmamda anlam vermemde önemli etkisi vardır (İOE,60).

Hayatımız iyi geçti çok şükür. Aslında hayat dediğimiz şey de Rabbimize sarılmamız gerekiyor. Allah'a sarıldıktan sonra o hayat iyi geçer güzel geçer. Hayat Rabbimizle birlikte olduğumuz zaman iyi ve güzel geçer anlamlı olur. Elin neye atarsan Allah'ı aklına getirirsen, yaptığın iş de güzel olur, Rabbimin de hoşuna gider (İDY,80).

Ben eşimi kaybedip altı çocuğum ile yalnız kaldığımda, bu durumun üstesinden gelmeme hayatta bir anlam bulmamda Rabbime olan inancımın çokça etkisi bulunmaktadır. Cenabı Hak ile birlikte olunca Allah sabır veriyor. Sabır acıdır meyvesi tatlıdır. Rabbime teslim olmam hayata anlam vermemde benim için çok önemliydi (İHK, 60).

...Zaten dini inancı olmayan kişi hayatı da bilmez ki. Dini yaşamadıktan sonra öbür türlü anlamlı bir hayat yaşayamaz ki insan (İAE, 65).

Yaşlı katılımcıların belirtmiş olduğu gibi Allah'a inanç özellikle hayatın sonuna doğru yaklaşmış olan yaşlılar için hayata anlam vermede çekilen hastalıkların, yaşanan sıkıntıların üstesinden gelmede önemli bir unsurdur. Literatüre bakıldığında hayatın anlamı ile ilgili yapılan birçok çalışmada hayatın anlamı ile Allah inancıyla ilgili çalışma yapan psikologlar pozitif yönde ilişki bulunduğu gözlenmiştir (Adler 2019; Akgül 2014; Akıncı 2005; Aksoy 2019; M. Aydın 2019; Bahadır 2018; Çakmak 2018; Frankl 2018; Kırac 2013; Kuruçay 2019; Yalom 2018).

Genç, yetişkin ve yaşlı katılımcıların ortak olarak hayatın anlamı ile Allah inancını ilişkilendirmiş olmaları dikkat çekicidir. Bu sonuç bize Allah inancının hayatın her aşamasında hayata anlam vermede önemli bir unsur olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Kuvvetli Aile Bağları

Aile, yaşlı bireylerin korunması, bakımı, desteklenmesi ve sağaltımında kilit rol oynar. Yaşlının bakımında en önemli rolün eşe düştüğü, ama eşlerin de yaşlanarak zaman içinde güçsüzleşmesiyle yetişkin çocukların bu görevi üstlendikleri bilinmektedir. Bu görevi üstlenen yetişkin çocuklar yaşlı için en önemli destek ve sosyal iletişim kaynağıdır (Halpern, 1987 Akt. Aközer, Nuhurat, ve Say 2011). Aile yapımızın değişmesi, geleneksel aile yapısının yerini çekirdek ailenin alması, kuşaklar arası çatışmaları arttırmış ve görünüşte ailesi ile yaşayan yaşlı yalnızlaşmaya itilmiştir. Yalnız yaşayan yaşlılar ise, yaşlılıkla ortaya çıkabilen fiziksel, psikolojik ve sosyal tüm sorunları ile kendi kendilerine baş etme durumunda kalmaktadır (Ardahan, Balyacı, ve Genç 2012).

Yaşlı katılımcılar ile yapılan görüşmelerde çocuklar ile birlikte geçirilen hayatın anlamlı olduğunu dile getirmişlerdir.

Boş insanlar sana bana bakarak derler ki iyiyiz. Ama içleri boş. Yani benim gibi değiller. Bir takım kişileri tanıyorum. Bir teyzemin gelini var evlendi çocuğu olmadı. A şimdi kocası da öldü. Bir evde tek başına sakat ve kilolu. E sana bana muhtaç. Bir tanesi de teyzemin oğlu, o da öldü, Allaha şükür bir oğlu, bir kızı var. Oğlu da iyi bakıyor, kızı da iyi bakıyor. Kızının da gençken kızı öldü. Şimdi kızı annesine bakıyor. Hayatı anlamlı olan çocuklarını yetiştirmiş şimdiye onu seven çocuklara sahip olan insanlardır. Boş insanlarda ömründe geriye baktığında hiç kimsesi kalmayan kişidir (İMK, 80).

Bir arkadaşım var mesela, kocası Arabistan da, çocukları üniversiteyi dışarda tek başına, çocuksuz. Bu yaşam bana anlamsız geliyor. Birlikte çoluk çocuğumla yaşadığım hayat bana anlamlı gelmekte (İTK,60).

Hayatımda ailem olmadığı zaman hayatın boş ve anlamsız olduğunu düşünüyorum (İOE, 60).

...Kendi ailenden sana destek çıkan birileri varsa problemlerin üstesinden gelinebiliyor. Aileden destek olmayınca ve onları yanında görmeyince hayat anlamsız hale gelir. Şimdiye kadar verilen her şeyin boş olduğu düşünülür (İAE,60).

Bu açıklamalardan yaşlıların ebeveyn olarak kendilerini ömür boyu çocuklarından sorumlu hissettiklerini, çocuklarından gördükleri ilgi, destek, saygı ve sevgi ile beslendikleri anlaşılmaktadır. Bu nedenle olumlu bireylerarası ilişkiler ve aile içi etkileşim yaşlılıkta yaşamı anlamlı hale getiren en önemli göstergelerden biri olarak değerlendirilmektedir (Özmete 2008).

Yaşlı bireylerin onlara sahip çıkan evlatlarının olmasını hayatın anlamı ile ilişkilendirmelerinin sebebi; yıllar boyu vermiş oldukları emeğin karşılığını görebilme duygusu olarak değerlendirilebilir. Çokça zahmet ve emekle büyüttükleri çocuklarından, yaşlılık döneminde ilgi alaka göremedikleri zaman emeklerinin bir hiç olduğu düşüncesi yaşlıları anlamsızlığa götürebilmektedir. Literatüre bakıldığı zaman Yaşlılar ve Aile başlığında birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlarda aile desteği gören yaşlıların hayatı anlamlı buldukları araştırmalar sonucu bulunmuştur (Aközer, Nuhurat, ve Say 2011; Baran, Özkan, ve Görgün-Baran t.y.; Özmete 2008).

2.3.4. Hayata Bakış Açısı

Gelişim dönemlerini inceleyen psikolojik araştırmalara bakıldığı zaman açık bir şekilde bireylerin yaşlandıkça hayata bakış açıları olumlu yönelişi arttığı gözlemlenmektedir (Bahadır 2018, 69). Yaşlı görüşmeciler ile yapılan görüşmelerde hayatın anlamı ile bahsederken dünya güzelliklerinden bahsetmeleri bunu bakış açısı ile ilişkilendirmeleri sebebiyle bu konu hayata bakış başlığında ele alındı.

Gaye'nin olmayıp dünyanın güzelliklerini tadına varamayan insanların boş bir hayat yaşadıklarını düşünmekteyim. Hayata bakış açıları değişmediği için tek tip yaşamak bana çok üzücü geliyor. (İOE,60).

...Tabi dünyanın lezzetlerinden de mahrum kalmamalı. Hayatımda zevk aldığım şey yurt dışına çıkışimdi. Farklı mekânlar görmek benim hayata bakışım da ve hayata anlam vermemde etkisi oldu. Eğer onları da görmemiş olsaydım belki hayattan hiç zevk almamış olurdum ve hayat tamamen anlamsız olurdu. Gurbetlik, ziyaret ettiğimiz mekanlar bizi daha da aydınlattı. Hem dünyam hem de ahiretim için benim hayatımda etkisi olan bir aydınlanma idi (İAE, 65)

Hayatın anlamın merak eden bir adam hayatın anlamını sormak için diyar diyar gezerken Bilge bir adama bu sorusunu sormuş. Bilge “Sana bunun yanıtını söylerim

ama önce bir sınavdan geçmen gerekiyor” demiş. Adam sınavı kabul etmiş. Bilge bir çay kaşığı vermiş adamın eline ve kaşığı zeytinyağı ile doldurmuş. “Şimdi çık ve bahçede bir tur at, tekrar buraya gel. Yalnız dikkat et, kaşıktaki zeytinyağı eksilmesin, eğer bir damla eksilirse sınavı kaybedersin” demiş. Adam, gözü çay kaşığında, bahçeyi turlayıp gelmiş. Bilge bakmış ve “Kaşıktaki yağ eksilmemiş, peki bahçe nasıldı?” diye sormuş. Adam şaşkın bir şekilde; “Ben kaşıktan başka bir yere bakmadım ki” demiş. Bunun üzerine bilge; “Şimdi tekrar bahçeyi dolaşıyorsun, kaşık yine elinde olacak ama bahçeyi inceleyip gel” demiş. Adam tekrar bahçeye çıkmış, gördüğü güzelliklerle büyülenmiş, muhteşem bir bahçedeymiş çünkü... Geri geldiğinde bilge, adama “Bahçe nasıldı?” diye sormuş. Adam gördüğü güzellikler karşısında büyülendiğini anlatmış. Bilge gülümsemiş ve “Ama kaşıktaki yağ kalmamış” demiş ve eklemiş: “Hayat senin bakışınla anlam kazanır; ya sadece bir noktayı görürsün, hayatın akıp gider, sen farkına varmazsın ya da görebileceğin tüm güzelliklerin tam ortasında hayatı yaşarsın, böylece akıp giden zaman, hayat anlam kazanır” (Oksak 2021).

Yapılan görüşmelerde de yaşlı katılımcılar hayatın güzellikleri ile akıp giden hayatın anlam kazanacağını dile getirmişlerdir. Hem yetişkin yaşlı katılımcılarında belirtmiş olduğu gibi hayata bakış açısı hayata anlam vermede önemli bir unsurdur. Yetişkinlik döneminde olduğu gibi katılımcıların ikisinin de erkek olması erkeklerin hayatı daha bütünlükçü çerçevede görmeye çalışmasıyla ilişkilendirilebilir. Literatür gözden geçirildiğinde yapılan araştırmalarda hayatın anlamı ve hayata bakış başlığında nicel araştırmalar gözlemlenmemektedir. Hayata anlam vermede erkek ve kadınların nasıl bir bakış açısı gerçekleştirdikleri araştırılıp incelenmesi literatüre katkıda bulunulabilir.

2.3.5. İmtihan Bilinci

Denemek, tecrübe etmek, sınamak anlamlarına gelen imtihan; İslâmî bir terim olarak; Cenab-ı Hakk'ın insanları dünya yaşamında hayır ve şerle imtihan ederek, sabır ve teslimiyet gösterenleri ahirette mükâfatlandırması, isyan edenleri ise cezalandırması demektir (Kahraman 2019). Hayat özünde bir imtihandır. Kimin iyi işler yapacağı, kimin kötü işler yapacağı bu imtihanlarla ortaya çıkar. İmtihan ise özü itibarıyla zor bir süreçtir (Aktay 2019).

Yapılan görüşmelerde hayatta yaşanan bu zorluklarda, imtihan bilinci hayata anlam vermede önemli bir faktör olduğu yaşlı katılımcılar tarafından belirtilmiştir.

Bir yaprağın dökülmesinden dahi haberi olan Allah'ın başımıza gelen her şeyin bir imtihan olduğu bilincinde olduğum için hayatta karşılaştığım problemlerin üstesinden geldim. Bu sayede yaşadığım problemler anlamsızlığa düşmemde engel oldu (İOE,60).

Ben şu an içinde olduğum durumda bunun bir imtihan olduğunu düşünerek bu sınavı geçmem gerektiğini düşünerek kendi kendimi teselli etmeye çalışmaktayım. Herhangi bir isyanım yok çok şükür. Herkes bir şekilde sınanıyor bende bu şekilde sınanıyorum. İmtihan ve sınav düşüncesi olmasa çok fazla bocalamış olurdum (İTK, 60).

...Dünya bir imtihandır. Peygamberler imtihandan geçmişler. Biz onların yolunda giden insanlarız. Öyle yaparsak isyan etmiş oluruz. Allah insanı imtihan ediyor. Okul için hazırlanıyorlar, bir sürü kişi giriyor bazıları kaybediyor, bazıları kazanıyor. Bu dünya böyledir. Biz imtihandayız. İmtihanda olduğunu düşünen kişi dimdik ayakta olur ve hayata dört elle sarılarak hayatına anlam katabilir (İHK, 60).

Yaşlı katılımcılar bu sözleriyle imtihan bilincinin yaşanan problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olduğu için hayata anlam katabildikleri belirtilmiştir. Literatüre bakıldığında imtihan bilinci ile hayatın anlamı ile ilişkili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dini bir kavram olan imtihan düşüncesinin inanç çerçevesinde ele alınıp daha fazla özelleştirilmediği söylenebilir. İmtihan bilinci ve hayatın anlamı ile ilgili daha kapsamlı bir çalışma literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Hayat yaşla değil yaşamakla anlaşılır. İnsan yaşadıkça hayata dair yaşam tecrübesi artar, hayattan dersler alır. İnsan yaşadığı problemlerle karşılaştığında; “Neden?”, “Ne için?”, “Ne kadar?”, “Neden ben?”, “Sebebi?”, gibi sorular sorarak yaşamış olduklarını sorgulamaya başlar. Bu sorgulamalara verilen cevaplar bireylerin hayata vermiş oldukları anlamda birleşir. Hayata verilmiş olan anlam, zorlukların üstesinden gelebilme gücü verir. Gençlik dönemi sorgulamaları ile başlayan bu süreçte yaşanan problemler, istekler ve ihtiyaçlara göre hayata anlam verilir. Yaş ilerledikçe yaşantı, istek ve ihtiyaçlar değişmektedir. Yaşın ilerlemesi ile istek ve ihtiyaçların değişimine göre hayata verilen anlam değişmekte midir? Genç, yetişkin ve yaşlılar için hayatın anlamı nedir? Bu tez süresince bu sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

Araştırma Sorusu

Bu araştırmada, “Genç, yetişkin ve yaşlılar hayatı nasıl anlamlandırmaktadır?” sorusunu cevaplamak amaçlanmıştır. Bununla birlikte;

Alt Problemler:

1. Zaman geçtikçe bireylerin hayatı anlamlandırması değişmekte midir?
2. Bireyler hayatın anlamını ne tür olgu ve olaylarda bulmaktadır?

Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı bu araştırmada 6 genç, 6 yetişkin ve 6 yaşlı bireyin katıldığı her dönemden 3 kadın ve 3 erkek ile görüşme yapılmıştır. Toplam 9 kadın ve 9 erkek 18 kişi katılmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Mülakatlar içerik ve betimsel bir analiz ile yürütülmüştür.

Genç katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen bulguların analizi neticesinde gençler için hayatın anlamının ne olduğu:

- Allah İnancı,
- Huzurlu Bir Yaşam,
- Aile,
- Gelecekte Beklentiler,
- Topluma Yaralı Olmak,

- Sorumluluklarını Yerine Getirmektir.

Yetişkin katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen bulguların analizi neticesinde yetişkinler için hayatın anlamının ne olduğu:

- Allah İnancı,
- Amaç Sahibi Olmak,
- İnsanlara ve Topluma Katkısı Olan,
- Hayata Bakış,
- Ekonomik İmkanlar,
- Hayatın Anlamı Değişen Bir Olgudur.

Yaşlı katılımcılar ile yapılan görüşmelerde elde edilen bulguların analizi neticesinde yaşlılar için hayatın anlamının ne olduğu;

- Güzel Ahlaki Değerlerin Yaşanması,
- Allah İnancı,
- Kuvvetli Aile Bağları,
- Bakış Açısı,
- İmtihan Bilinci,

şeklinde verilen cevaplar doğrultusunda temalandırılmıştır. Yapılan görüşmelerde elde edilen bu temalar; araştırmanın alt problemini “Bireyler hayatın anlamını ne tür olgu ve olaylarda bulmaktadır?” cevaplar niteliktedir.

Görüşmelerde; Allah İnancı’nın genç, yetişkin ve yaşlılarda hayata anlam vermede ortak bir unsur olduğu gözlemlenmektedir. Allah inancı kimi zaman yaşanan hayal kırıklığında sığınma noktası olurken kimi zaman yaşanan kayıplarda bir dayanak olduğu dile getirilmiştir. Allah inancı ile hayatın anlamını bulan kişilere genel olarak bakıldığı zaman, fani olan herşeyden sıyrılıp baki olandan yardım istemek, baki olana sığınmak, yaşanan zorluklar karşısında sabredince mükâfat alacağını düşünmek bireyler için, yaşadığı zorluklara, sıkıntılara anlam vererek üstesinden gelebilmelerini kolaylaştırabilmektedir. Literatür incelendiği zaman din ile hayatın anlamı arasında pozitif bir ilişkisinin olduğu yapılan araştırmalarda da gözlemlenmiştir.

Görüşmelerde Genç ve Yetişkinler, hayatın anlamının toplum için yararlı olmak ile ilişkilendirmişlerdir. Gençlerin hayat enerjisi en üst noktadadır. Gençler bu hayat enerjisini, kendileri ve toplum için yararlı işler yaparak hayata anlam vermektedirler.

Yetişkinlerde hayat enerjisi topluma yararlı olarak kullandığı zaman hayata anlam verdiğini belirtmişlerdir. Yaşlıların hayatın anlamı ile topluma yararlı olmak arasında ilişki kurmamış olmaları, artık toplumdan el etek çekmiş olmalarından, azalan hayat enerjilerini kendileri için kullanma gayretinde olmaları ve az kalan ömürlerinde ileriye dönük idealler yerine daha bugüne ait hedefler koymak istemelerinden ilişki kurmamış olabilirler.

Görüşmeye katılan genç ve yaşlı katılımcılar ortak olarak Aile değeri ile hayatın anlamı arasında ilişki kurmuşlardır. Gençler ve yaşlılar kendi ihtiyaçlarını karşılama konusunda aileye bağımlı konumdadır. Bu sebeple iyi bir aile ortamı ve aile bağları yaşanan problemlerde yalnız olmağını hissettirip hayatta yaşamış oldukları problemlere anlam verebilmelerine yardım etmektedir. Yetişkinlik döneminde hayatın anlamı ve aile arasında herhangi ilişki kurulmamış olması bireylerin ev, iş, anne baba bakımı, çocuk bakımı gibi görevlere kendini fazla kaptırıp bunu bir görev olarak algılayıp hayatın anlamı ilişkilendirmeyişi olarak yorumlanabilir.

Genç, yetişkin ve yaşlı katılımcıların hayatın anlamına dair cevapları ortak olarak değerlendirildiğinde “Allah İnancı”nın hayatın her safhasında hayata anlam verdiğini görülmektedir. Allah inancı dışında hayata anlam veren ortak bir değer de yapılan görüşmelerde gözlemlenmemiştir. Genç ve yetişkin bireyler, ortak olarak “Topluma Yararlı Olma” değerini hayatın anlamı ile ilişkilendirdikleri gözlemlenmiştir. Genç ve yaşlı katılımcılar ise “Aile” değerini hayatın anlamı ile ilişkilendirmişlerdir. Yetişkin ve yaşlı katılımcıların “Hayata Bakış” açısı üzerinden hayata anlam kattıklarını belirtirken yetişkin katılımcıların problem çözme ile hayata bakışı arasında ilişki kurması ve yaşlı katılımcıların hayatın güzelliklerini yaşama hususunu hayata bakışı ilişkilendirmeleri dikkat çekicidir.

Genç katılımcıların hayatın anlamı ile ilişkilendirip, yetişkin ve yaşlı katılımcıların hayatın anlamı ile ilişki kurmadığı temalar; (1) Gelecekte Beklentiler ve (2) Huzurlu Bir Yaşam, (3) Sorumluluklarını Yerine Getirmektir.

Görüşmeye katılan gençler; sınavı geçememenin güzel meslek kazanmamanın hayata monotonluk ve mutsuzluğa sebebiyet vereceğini düşünmektedir. Katılımcıların üçü gelecek kaygısı yaşadıklarını belirtti. Bu üç katılımcının da bayan olması genç kadınların erkeklere göre geleceğe dair kaygı duyduklarının göstergesi olabilmektedir.

Gelecekte iyi yerlere gidebilme mücadelesinin kadınların hayatını anlamlı kılmaktadır. İş hayatına atılma konusunda erkek katılımcılar ev geçindirme sorumluluklarından dolayı; bir kaygı ve stres yaşamamaktadır. Ancak günümüzde kadınlar ev hanımlığı ile birlikte yürütmek istedikler iş hayatında statüsü, memuriyeti olan mesleklerde olmadığı zaman hayatın monoton akışı içerisinde evde kalacakları düşüncesi onlarda gelecek kaygısı anlam problemine sebebiyet vermiş olabilir. Huzurlu yaşam isteği ve sorumluluklarını yerine getirmek de hayatın anlamı konusunda gençlerin üzerinde durduğu konulardır.

Yetişkin katılımcıların ortak olarak belirtip genç ve yaşlı katılımcıların daha nadir olarak hayatın anlamı ile ilişkilendirmiş oldukları temalar; (1)Amaç Sahibi Olmak, (2)Ekonomik İmkanlar, (3)Hayatın Anlamı Değişen Bir Olgudur,

Yetişkinlik yılları anne baba, çocuk, iş, aile gibi sorumluluklarının alındığı bir zaman dilimidir. Çokça sorumluluğun olduğu bu dönemde amaç olmayınca bir rüzgâr gibi savrulduğunu gören yetişkin katılımcılar hayatın anlamı ile amaç arasında ilişki kurmuşlardır. Erkek katılımcıların bu dönemde ekonomik olarak bütün yük kendilerine ait olması da ekonomik imkankanlar ile hayatın anlamı arasında ilişki kurmuşlardır.

Yaşlı bireylerle yapılan görüşmelerde dikkat çeken nokta; onlara göre hayatın anlamı literatüre bakıldığında biraz daha farklılık gösterdiği görülmektedir. Mesela yaşlı bireyler için hayırlı evlaları olan kişinin hayatı anlamlıdır. Çocuğu olan yetişkin bireyler için bu durum hayata anlam veren unsurlar arasında hiç yer verilmezken yaşlılar için önemli bir etkidir. Bu şu şekilde yorumlanabilir; yaşın ilerlemesiyle birlikte, güçten kuvvetten düşen yaşlıların onlara bakan evlatlarının olması, hayatta emek vererek büyütmüş oldukları çocuklarının emeklerinin karşılığı olarak onlara bakması bu dünyada boş yaşamadığı düşüncesine götürebilir. Bunun aksine çocuğu da bakmayan elden avuçtan çekilen yaşlı, dünyadan geriye baktığında hiçbirşey elinde kalmadığını görmesi onu boş yaşadığı fikrine götürmektedir.

Yaşlı bireyler ile yapılan görüşmelerde güzel ahlaki değerleri yaşamının hayata anlam kattığı belirtilmiştir. Bunun nedeni düşünüldüğünde; yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşlılar kendilerine hürmet beslenmesini beklemektedirler. Sevgi, saygı, misafirperverlik değerlerine vurgu yapmaları da bunu göstermektedir. Beklediği sevgiyi, saygıyı, hürmeti görmeyen yaşlı için hayat anlamsız hale gelmektedir.

Yaşlı bireyler için yakının kaybı hayatın anlamını sorgulamada etkilemektedir. Görüşmelerde yaşlıları özellikle yetişkinlik yıllarındaki kayıpların sarstığını artık tevekkül boyuna geçilip teslim olunduğu belirtilmiştir. Teslim olunma bunu imtihan olarak görme bilinci hayattan kopmamaya, hayata anlam vermede önemli bir unsurdur.

Yapılan literatür araştırmalarında yaşı ilerlemesi ile hayatın anlamının nasıl bir örüntü izlediği konusu tartışmalıdır (Soylu 2016). Bu çalışmada genç, yetişkin ve yaşlı bireylerin hayatın anlamında ortak noktalar olsa da, hayata anlam verdikleri unsurların farklılaştığı görülmektedir.

Bu çalışmanın alt problemleri arasında yaşam deneyimi değıştikçe hayatın anlamı değışmekte midir? Bu sorunun cevabı genç, yetişkin ve yaşlı bireylerin hayata anlam verme unsurlarının biraz da olsa farklılaşmasından evet denilebilir.

Hayatın anlamı kişiden kişiye değışen bir olgudur. Literatür incelendiğinde hayatın anlamı konusunda nicel çalışmaların çok fazla olduğu, nitel çalışmaların ise yetersiz olduğu gözlemlenmektedir. Hayatın anlamı konusunda nitel çalışmalara biraz daha yoğunluk verilmesi bu konuda araştırmacıların daha güvenilir bilgiler edinilmesine olanak sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, Aifred. 2019. *Yaşamın Anlamı ve Amacı*. 14. bs İstanbul: Say Yayıncılık.
- Akarsu, B. 1989. “Felsefe Terimleri Sözlüğü”.
- Akdemir, Nuran, Fatma İlknur Çınar, ve Ülkü Görgülü. 2007. “Yaşlılığın Algılanması ve Yaş Ayrıcılığı”. *Turkish Journal of Geriatrics* 10(4): 215-22.
- Akgül, Ömer. 2014. “Hayatı Anlamlandırmada İncanın Ve Kişisel Değerlerin Rolü (Ruh Sağlığı Çalışanları Ve Öğrencileri Örneği)”. Doktora.
- Akıncı, Adem. 2002. “Hayata Anlam Vermeye Din Öğretiminin Katkısı”. Doktora. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- . 2005. “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 3(9): 7-24.
- Aközer, Mehmet, Cenap Nuhrat, ve Şebnem Say. 2011. “Türkiye’de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler Araştırması”. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 27(27): 103-28.
- Aksoy, Elif. 2019. “Yetişkinlik Döneminde Hayatı Anlamlandırma Ve Dindarlık İlişkisi (Gaziantep Örneğinde)”. Yüksek Lisans. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Aktay, Yasin. 2019. “Hayatın Anlamı Olarak ‘İmtihan’”. *Haksöz Haber*. <https://www.haksozhaber.net/hayatin-anlami-olarak-imtihan-114306h.htm> (05 Mart 2021).
- Alisinanoğlu, Fatma. 2002. “Gençlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne-Baba İletişimi”. *Eğitim ve Bilim* 27(123). <http://213.14.10.181/index.php/EB/article/view/5175> (06 Ağustos 2020).

- Ardahan, Melek, Özüm Erkin Balyacı, ve Atiye Genç. 2012. “Yaşlıların Algıladıkları Aile Desteğinin Yaşam Doyumlarına Etkisi”. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 21(2): 61-69.
- Arnswald, Ulrich. 2009. *In Search of Meaning: Ludwig Wittgenstein on Ethics, Mysticism and Religion*. KIT Scientific Publishing.
- Aydın, Cüneyt. 2017. “Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum İle Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6(4): 89-108.
- Aydın, İ. Hakkı, ve Eyüp Bekiryazı. 2011. *İslam Ahlak Esasları ve Felsefesi*. İstanbul: Yenda Yayıncılık.
- Aydın, Merve. 2019. “Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Maneviyat ve Kanaat Açısından İncelenmesi”. *The Journal of Social Science*. <http://dergipark.org.tr/doi/10.30520/tjsosci.571198> (18 Nisan 2020).
- Bacanlı, Hasan. 2016. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. 4. bs İstanbul: Açılım Kitap Yayınları.
- Bahadır, Abdülkerim. 2018. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. 4. bs İstanbul: İnsan Yayınları.
- Baran, Gülen, Yasemin Mert Özkan, ve Aylin Görgün-Baran. “Yaşlı ve Aile İlişkileri Araştırması: Ankara Örneği”. https://www.academia.edu/9463017/Ya%C5%9Fl%C4%B1_ve_aile_ili%C5%9Fkileri_ara%C5%9F%C4%B1rmas%C4%B1_Ankara_%C3%B6rne%C4%9Fi (02 Mart 2021).
- Baş, Veysi, ve Erdal Hamarta. 2015. “Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 13(29): 369-91.
- Brümmer, Vincent, ve Marcel Sarot. 1996. *Happiness, Well-Being and the Meaning of Life: A Dialogue of Social Science and Religion*. Peeters Publishers.

- Bulut, Meryem. 2016. “Kültürel Bağlamda Yetişkinlik ve Yaşlılık”. İçinde *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, İstanbul.
- Canatan, Ayşe. 2016. “Yaşlılar ve Toplum”. İçinde *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı ve Şerife Işık Terzi. İstanbul: Açılım Kitap Yayınları.
- Cevizci, A. 1999. “Paradigma Türkçe Sözlük”.
- Chen, Yiwei, Yisheng Peng, Huanzhen Xu, ve William O’Brien. 2017. “Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect”. *The International Journal of Aging and Human Development* 86: 009141501772089.
- Creswell, John W. 2017. *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. 3. bs Ankara: Eğiten Kitap.
- Cüceloğlu, Doğan. 2019. *İnsan ve Davranışı*. 37. bs İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağbayır, Y. 2007. *Ötüken Türkçe Sözlük*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Çağrııcı, Mustafa. 1989. *Ahlak II*: 1-9.
- Çakmak, Ahmet. 2018. “Lise Öğrencilerinde Dkab Eğitimi İle Hayatı Anlamlandırma Arasında Dindarlık Ve Sorumluluğun Aracılık Rolünün İncelenmesi”. Doktora. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çamur, Zeliha. 2014. “Yaşamda Anlam Ve Dindarlık İlişkisi (Geç Ergenlik Dönemi)”. Yüksek Lisans. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çetin, Rabiye. 2016. “Kuran’ı Kerim Bağlamında Kader-İmtihan İlişkisi”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* V(4): 780-800.
- Dağcı, Abdullah, ve İsa Ceylan. 2020. “Covid-19 Sürecinde Manevi Bir Gereksinim Olarak Sabır: Huzurevi Yaşlıları Üzerinde Bir Alan Araştırması”.

- Dam, Hasan. 2002. “Yetişkinleri Din Eğitimi”. Yüksek Lisans. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, İbrahim. 2017. “Huzurlu ve Mutlu Yaşamın Değerler ve Karakter Güçleri Bağlamında Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi”. Doktora. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, D. M. 1996. “Büyük Türkçe Sözlük”.
- Doğan, Mebrure. 2016. *Sabır Psikolojisi- Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Durak, Mithat. 2016. “Yaşlılık Dönemi Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. İçinde *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı ve Şerife Işık Terzi. Açılım Kitap Yayınları.
- Duyan, V., Yolcuoğlu, İ. G. , & Artan, T., (2014). *Dünü Bugünü Yarınıyla İnsanı Anlamak İnsan Davranışının Kökenleri Ve Sosyal Çevreni Etkileri* . İstanbul: Nar Yayınevi.
- Düzgüner, Sevede, ve Ali Ayten. 2017. *Tasavvuf Psikolojisine Giriş: Bireysel Arınma Güzel Ahlak*. İstanbul: Sufi Kitap.
- Enver, Uysal. 2003. “Değerler Üzerine Bazı Düşünceler ve Bir Erdem Tasnifi Denemesi: İnsani Erdemler- İslami Erdemler”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* XII(1): 51-69.
- Erdem, Hüsamettin. 2002. *Ahlak Felsefesi*. Konya: Hü-er Yayınları.
- Erikson, Erik h. 1984. *İnsanın Sekiz Çağı*. 1. bs Ankara: Birey ve ToplumYayıncılık.
- Eşer, Hatice. 2015. “Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi”. İçinde *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 608.
- Frankl, Victor E. 1996. *Duyulamayan Anlam Çılgılığı Psikoterapi ve Hümanizm*. 2. bs Ankara: Öteki Yayıncılık.

———. 2018. *İnsanın Anlam Arayışı*. 43. bs İstanbul: Okuyan Us.

Gazali. 1334. *Hucetu'l İslam , Zeynu'd Din, İhyau Ulumi'd Din*. Beyrut.

Gezenler, Ayşegül. 2019. “Orta Yetişkinlik Dönemi Dindarlık Ve Mutluluk İlişkisi”. Yüksek Lisans. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Göcen, Gülüşan. 2020. *Kavram Atlası Din Psikolojisi I*. ed. Bülent Akot. Ankara: Gazi Kitabevi.

Göka, Erol. 2014. *Hayatın Anlamı Var mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.

Güçlü, A. Baki, Erkan Uzun, Serkan Uzun, ve Ümit Hüsrev Yolsal. 2002. *Felsefe Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanay Yayınları.

Güngör, Özcan. 2013. “Yaşlılık ve Din”. İçinde *Din Sosyolojisi*, ed. Niyazi Akyüz ve İhsan Çapcıoğlu. Ankara: Grafiker Yayınları, 696.

Hançerlioğlu, O. 1993. *Felsefe Ansiklopedisi, Kavramlar ve Akımlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Hökelekli, Hayati. 2017. *Din Psikolojisine Giriş*. 6. bs İstanbul: Dem Yayınları.

———. 2018. *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. 4. bs Dem Yayınları.

Hökelekli, Hayati, Celal Çayır, ve Araş Gör. 2006a. “Gençlerin Din Değiştirip Hristiyan Olmasında Etkili Olan Psiko-Sosyal Etkenler”. 15(1): 23-46.

———. 2006b. “Gençlerin Din Değiştirip Hristiyan Olmasında Etkili Olan Psiko-Sosyal Etkenler”. 15(1): 23-46.

İlhan, Tahsin. 2016. “Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. İçinde *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı ve Şerife Işık Terzi. İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 620.

Kahraman, Mustafa. 2019. “Hayat Bir İmtihandır”. : 6.

- Kahveci, Gül. 2016. “Fiziksel Gelişim (Erken Erişkinlikten Geç Erişkinliğe Kadar)”. *İçinde Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 620.
- Kalınkara, Veliddin. 2011. *Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kandemir, Fatih. 2016. “Umut İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi”. Doktora. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaplan, Hasan. 2017. *Dini İnanç, Dini Tasavvur, Şüphe ve İnançsızlık, Din Psikolojisi*. ed. Halil Apaydın. İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Karaca, Faruk. 2014. *Yabancılaşma ve Din Dinsel Yabancılaşmanın Sosyal Psikolojik Analizi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- . 2016. *Dini Gelişim Psikolojisi*. 1. bs Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- . 2017. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karaçanta, Hatice. 2016. “Genç Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. *İçinde Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 620.
- Karadağ, Gülendamar, Döndü Çuhadar, İlkay Güner, ve Özlem Uçan. 2008. “Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları”. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 3(7): 29-42.
- Karsli, Necmi. 2020. “Üniversite Öğrencilerinde Hayatın Anlamı Ve Dindarlık İlişkisi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*: 169-201.
- Kayıklık, Hasan. 2015. *Din Psikolojisi, Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Kılıç, Recep. 2014. *İslam Ahlakının Tanımı ve Kapsamı, İslam Ahlakı Temel Konular ve Güncel Yorumlar*.

- Kıraç, Ferdi. 2013. “Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu”. *Mukaddime* (2): 165-72.
- Kızılgeçit, Muhammed. 2020. “Din Psikolojisi Kavram Alanının İzdüşümü : Teoloji-Psikoloji Arasında Din Psikolojisi Kavramlarını Çalışma İmkânı”. İçinde *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*, ed. Yahya Turan. Ankara: Nobel Yayıncılık, 318.
- Kızılgeçit, Muhammed. 2011. “Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi”. Doktora. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- . 2017a. *Din Psikolojisi’nin 100’ü*. 1. bs Ankara: İFAV Yayınları.
- . 2017b. *Din Psikolojisinin 200’ü*. İstanbul: İFAV Yayınları.
- . 2018. *Yeni Dini Hareketlerin Psikolojisi*. 1. bs İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- . 2020. *Din Psikolojisinin 300’ü*. Ankara: Otto.
- . 2020. “Din Psikolojisi Kavram Alanının İzdüşümü : Teoloji- Psikoloji Arasında Din Psikolojisi Kavramlarını Çalışma İmkânı”. İçinde *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*, ed. Yahya Turan. Ankara: Nobel Yayıncılık, 318.
- Kimter, Nurten. 2008. “Üniversiteli Gençlerde Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. 2(2): 39-60.
- Koç, Mustafa. 2008. “Yetişkinlik Döneminde Dindarlık İle Benlik Kavramı Değişkenleri Arasındaki İlişki”. Doktora. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köylü, Mustafa. 2004. *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*. 2. bs İstanbul: DEM.
- Kula, Naci. 2015. “Gençlik Döneminde Kimlik ve Din”. İçinde *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayınları, 608.

- Kuruçay, Yasin. 2019. “Ergenlerde Dindarlık ve Hayatın Anlamı Arasındaki Çok Yönlü İlişki Üzerine Bir Araştırma”. Doktra. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- May, Rollo. 2019. *Kendini Arayan İnsan*. 18. bs İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- . 2020. *Yaratma Cesareti*. 6. bs İstanbul: Metis Yayınları.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. 2013. *İnanç Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Merriam, Sharan B. 2018. *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*. 3. bs Ankara: Nobel.
- Meydan, Hasan, Salih Aybey, ve Mustafa Dikmen. 2017. *Zonguldak'ta Hayatın Anlamı ve Aile Değerleri Üzerine Olgusal Bir Araştırma*. 1. baskı. Zonguldak: Bülent Ecevit Üniversitesi Yayınları.
- Nişanyan, Sevan. 2009. “Sözlerin Soyağacı: Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü”.
- Ok, Eyyüp. 2016. “Anlam Arayışı Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Seviyelerine Etkisi”. Yüksek Lisans. Marmara Üniversitesi.
- Oksak, Basak. 2021. “Yemek ve Hayatın Anlamı – Gastrofest”. <https://www.gastrofests.com/yemek-ve-hayatin-anlami/> (03 Mart 2021).
- Onur, Bekir. 1986. *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*. 1. bs Ankara: V Yayınları.
- Öner, Hasibe. 2020. “Ergenlik Döneminde Dini Şüphe Ve Sorgulamalar: Lise Öğrencileri Üzerinde Nitel Bir Araştırma”. Yüksek Lisans. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmete, Emine. 2008. “Yaşlılıkta Yaşamın Anlamının Refah Göstergeleri İle Yordanması”. *Aile ve Toplum* 4(5): 6/20.
- Plotnik, Rod, ve Haig Kouyoumdjian. 2009. *Psikoloji'ye Giriş*. 1. bs İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Santrock, John W. 2019. “Ergenlikte Sosyoduygusal Gelişim”. *İçinde Yaşam Boyu Gelişim*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sevinç, Kenan. 2017. *İnançsızlık Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Sezer, Sevgi. 2012. “A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*: 209-27.
- Soylu, Cem. 2016. “Orta Yetişkinlikte Benlik Saygısı, Hayatın Anlamı Ve Psikososyal Uyum Arasındaki İlişkiler: Meme Kanseri Hasta Örnekleme”. Yüksek Lisans. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentepe, Ayşe. 2009. “Yaşlılık Döneminde Temel Problemler Ve Dini Başaçekme”. Yüksek Lisans. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tanpınar, Ahmet Hamdi. 2009. *Huzur*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Tanrıverdi, Abdullah, ve Mustafa Ulu. 2018. “Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlam ve Amacı ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18: 1198-1234.
- Taşagıl, A. 2000. *İnak*. 22.
- Tellioğlu, Betül. 2015. “İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk Ve Dindarlık İlişkisi”. Yüksek Lisans. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tepe, Harun. 2008. “Değer ve Anlam: Değerler Anlam Mıdır?” *ODTÜ Felsefe Bölümü “Anlam” Kongresi*: 1-9.
- Tokat, Latif. 2014. *Anlam Sorunu*. 1. bs Ankara: Elis.
- Tol, Uğraş Ulaş, Önder Küçükural, ve Kurtuluş Cengiz. “Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri”. : 154.
- Tolstoy. 1994. *İtirafımlarım*. 1. bs İstanbul: Furkan.

- Tolstoy, Lev Nikolayeviç. 2005. *Hayat Üzerine Düşünceler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Topuz, İlhan. 2013. “Dindarlık Tipolojileri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi SDU Faculty of Arts and Sciences Sosyal Bilimler Dergisi* (30): 139/154.
- Turan, Ömer, ed. 2000. *Üçüncü 1000’e girerken Türkiye: Kutlu Doğum Sempozyumu*, 1999. 1. baskı. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Türk Dil Kurumu, (2020). *Büyük Türkçe Sözlük* <http://www.tdk.gov.tr> adresinden 15.12.2020 tarihinde edinilmiştir
- Üçok, Akın. 2018. “Yaşlılık Olgusuna Yaşlıların Bakış Açısı İle Sosyolojik Bir Yaklaşım –Gaziantep’te Kamu Ve Özel Huzurevleri Örnekleri İle-”. Yüksek Lisans. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, İrvin. 2018. *Varoluşçu Psikoterapi*. 1. bs İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yıldırım, Ali, ve Hasan Şimşek. 2018. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 11. bs Ankara: Seçkin.
- Yıldız, Murat. 2012. “Bağlanma Kuramı Açısından YaşlılıkDönemine GenelBir Bakış”. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 36(1).
- Yılmaz, Hüseyin. 2010. “Aile İçi Şiddet ve Huzur/Din Eğitimi”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (XIV/1): 93-124.
- Yörükoğlu, Atalay. 1996. *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. 9. bs Ankara: Özgür.

EKLER**EK-1. KATILIMCI TANITIM TABLOSU**

SIRA NO	Adı	Cinsiyet	Yaş	Medeni Hal	Mesleği
1.	Talha	Erkek	20	Bekâr	Öğrenci
2.	Sinem	Kadın	23	Bekâr	Öğrenci
3.	Yasemin	Kadın	20	Bekâr	Öğrenci
4.	Ferit	Erkek	17	Bekâr	Öğrenci
5.	Faruk	Erkek	23	Bekâr	Esnaf
6.	Merve	Erkek	17	Bekâr	Öğrenci
7.	Tuğçe	Kadın	25	Bekâr	Akademisyen
8.	Fatih	Erkek	25	Evli	Akademisyen
9.	Fikret	Erkek	35	Evli	İşçi
10.	Hatice	Kadın	35	Evli	Ev Hanımı
11.	Leyla	Kadın	50	Evli	Ev Hanımı
12.	Kadir	Erkek	55	Evli	Esnaf
13.	Belkıs	Kadın	60	Dul	Ev Hanımı
14.	Muhammed	Erkek	65	Evli	Emekli
15.	Ahmet	Erkek	60	Evli	Esnaf
16.	Furkan	Erkek	75	Evli	Emekli
17.	Tülin	Kadın	75	Evli	Ev Hanımı
18.	Aysel	Kadın	60	Evli	Ev Hanımı

EK-2. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Görüşme Formu

Araştırma Sorusu

Gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde bulunan bireylerde hayatın anlamı ne ifade etmektedir?

Yer:

Tarih ve Saat:

Görüşmeci:

Merhaba, ben yüksek lisans bitirme tezimde Genlik, Yetişkinlik ve Yaşlılık Dönemi Hayatın Anlamı konusunda nitel bir araştırma yapmaktayım. Bu nedenle sizinle görüşme yapmak istiyorum.

- Bu görüşme süresince vereceğiniz bilgiler gizli kalacaktır.
- Görüşme yaklaşık yirmi dakika sürmektedir.
- Sakıncası yoksa kaydetmek istiyorum.

Görüşme Soruları

Hayatın Anlamı, Anlam ve Anlam Arayışı

1. Hayatınızda olmadığında kendinizi eksik hissedeceğinizi düşündüğünüz şeyler var mı?
2. Hayatın anlamı ya da anlamlı bir hayat sizin için ne anlama gelir? Hayatı anlamlı kılan etkenler nelerdir? Örnek vererek açıklayabilir misiniz?
 - *Alt Soru 1: Arkadaş çevreniz (sosyal arkadaşlar ve samimi arkadaşlar) anlamlı bir hayat mı, anlamsız bir hayat mı yaşıyorlar? Nedenini açıklayabilir misiniz?*
 - *Alt Soru 2: Etrafınızda boş bir hayat yaşayan kişiler var mıdır? Boş hayat yaşadıkları sonucuna nasıl ulaşıyorsunuz?*
 - *Alt Soru 3: Hayatınızda model aldığınız bir kişi var mıdır? Bu kişi hangi özellikler sahip? Açıklar mısınız?*
1. Hayatınızda her şeyinizi kaybettiğinizi düşünün. Sizi ayakta tutan şey ne olurdu?

2. Dini inancınızın hayatınızın anlamına bir etkisi var mıdır? Kendi tecrübeleriniz ışığında açıklayınız?
3. Yaşamınızın anlamlı olmasında ya da anlamsızlık problemini aşmak istediğiniz durumlarda en çok desteği kimden (aile, arkadaş, STK, sosyal medya, vb.) alırsınız? Kendi tecrübeleriniz ışığında açıklayınız?

Başa Çıkma

1. Bugüne kadar bunalım, depresyon ya da anlamsızlık gibi ağır psikolojik problemler ya da zor yaşantılar geçirdiniz mi? Bizimle paylaşır mısınız? Bu durumda ne hissettiniz, neler yaptınız? Yaşantınızdan örneklerle açıklayabilir misiniz?
2. *(Allah beni neden yarattı? Bize sorması gerekmez miydi? Tüm bunlar benim başıma neden geliyor? Dünyada neden bu kadar kötülük var? İnsanlar beni anlamıyor. Türündeki iç sorular da bu sorular kapsamına girmektedir.)*
3. Zor duruma ya da anlamsızlığa düşmenize sebep olan şey (kişi, grup, düşünce, arkadaş ortamı, sosyal medya vb.) neydi? Açıklayınız?
4. Zor yaşantının ardından anlamsızlığı yendiğinizde ya da anlama ulaştığınızda neler hissettiniz?

Anlamlın ya da Anlamsızlığın Hayata Etkileri ve İlişkili Olduğu Kavramlar

1. Mutluluk kavramı sizin için ne ifade ediyor? Yaşantınızdan örneklerle açıklayabilir misiniz?
2. *(Kendinizi mutlu bir insan olarak tanımlayabilir misiniz?)*
3. Hayatınızda değerlerin (adalet, sevgi, takva, sabır, saygı, hoşgörü, affetmek, tevazu, cesaret, iyilik, doğruluk, dürüstlük, cömertlik, namuslu olma vb.) nasıl bir yeri vardır? Kendi tecrübeleriniz ışığında 1-2 örnekle açıklayınız?

EK-3. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Elif BULUT
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum/Karaçoban 9 Eylül 1996
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Y. Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim Bakanlığı
İletişim	
E-Posta Adresi	elifbulut908@gmail.com
Tarih	30.03.2021