

Çalışan ve Emekli Yöneticilerin Yaşamın Anlamı Doğrultusunda Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırmalı İncelenmesi

Makalenin

Geliş Tarihi / Received: 05.06.2019

Kabul Tarihi / Accepted: 11.06.2019

Beril BAYTAN**
Hakan İŞÖZEN***

Öz

Bu araştırmada, çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması çalışması yapılmıştır. Çalışma esnasında, yaşamın anlamı ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılarak demografik bilgiler yardımıyla çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmaya, özel sektörde halen çalışan yöneticiler ile çalışma hayatına son vermiş emekli yöneticiler katılmıştır. Ankete 212 çalışan yönetici, 178 emekli yönetici olmak üzere toplam 390 kişi katılmıştır. Katılımcıların %54.3'ü çalışmakta, %45.7'i emeklidir. Araştırmada anket yöntemi kullanılmış olup, anket online olarak mail aracılığı ile kişilere ulaştırılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış olup çalışmada test tekniklerinden Pearson korelasyon testi, bağımsız gruplar T-testi, ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında Emekli yöneticilerin çalışan yöneticilere oranla yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, Yaşamın anlamı, Kişisel anlam, Yönetici, Emekli

** Beril BAYTAN, İstanbul Aydın Üniversitesi, aysegulbaytan@stu.aydin.edu.tr

*** Hakan İŞÖZEN, Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, hakanisozen@aydin.edu.tr

Working and Retired Administrators Examination of The Meaning of Life and Life Satisfaction Levels in Line With Comparative

Beril BAYTAN*
Hakan İŞÖZEN**

Abstract

In this study, Life and Satisfaction Levels of Actively Working and Retired Managers were compared. During the study, it was examined whether there was a statistically significant difference according to various variables by using Life Meaning Scale and Life Satisfaction Scale with demographic information.

The study was attended by managers who are currently working or retired at private sector. A total of 390 people participated to the research with a composition of 178 retired manager and 212 working manager - 54.3 % of the participants were employed, 45.7% were retired. The study was made by the survey method and the survey questions were delivered to the participants via e-mail. Data were analyzed using SPSS 23 program and Pearson correlation test, independent groups t test and Anova test were used in the study. In the results of the study, it was found that retired managers have higher life satisfaction compared to the currently working manager.

Keywords: *Life satisfaction, Meaning of life, Personal meaning, Manager, Retired.*

*Beril BAYTAN, Istanbul Aydin University, aysegulbaytan@stu.aydin.edu.tr

**Hakan İŞÖZEN, Asst. Prof., Istanbul Aydin University, Psychology Department, hakanisozen@aydin.edu.tr

1. Giriş

Her konuda hızla değişen ve gelişen dünyada, teknolojinin de gelişmesiyle yaşam daha kolaylaşmış ve gerçekte insanların kendilerine ayırdıkları zaman artmıştır. Ancak şirketlerde de bu değişimlere paralel olarak yapılar gelişmiş, performans beklentileri ve hedefler değişmiştir. Dolayısıyla insanların kendilerine ayırması gereken boş vakitlerin yerini yoğun iş temposu ve hedeflerle ilgili ekstra çalışmalar almıştır.

Şirketlerin var olma amaçları arasında kâr, büyüme, rekabet ve süreklilik olduğu gibi, çalışanların hedefleri arasında yaşamsal amaçlara ulaşmak ve yaşam doyumuna erişmek bulunmaktadır. İş yaşantılarının başlangıcında temel ihtiyaçlarını karşılayacak olan ücret, başarı ve daha sonra sırasıyla unvan, takdir gibi unsurlar bireyin vazgeçilmez hedefleri arasındadır. İçinde bulunduğumuz mevcut sistem gereği, ihtiyaç listelerinin hiçbir zaman sonu gelmemekle beraber, onları elde etmek için daha yüksek seviyede unvan ve ücret odaklı çalışma isteği ile yıllar geçmektedir. Unvan, yüksek ücret, statü ve güç bu yoğun tempoda mutlu, anlamlı ve doyumlu bir hayat sürdürüldüğünü düşündürse bile, alınan yaşla beraber bakış açılarının, zevklerin, isteklerin değişimi ile kimi zaman mutsuzluk ve anlamsızlığa düşüldüğü görülmektedir. Endüstrileşmiş toplumlarda çalışmanın yaşama yeterince anlam katmadığını savunan Geçtan, bunun sebebini çalışma hayatında kişisel yaratıcılık ve doğa ile herhangi bir ilişkinin olmayışına dayandırmaktadır (Geçtan, 2002:137). Çoğu çalışan birey büyük şehrin zorlayıcı yaşam koşulları ve yoğun iş temposundan kendisine vakit ayırmada güçlük çekmektedir. Hobi edinmeyi, iş dışında bir şeyler üretmeyi ve yaratmayı arzulamakta fakat bu arzularını emeklilik sürecine ertelemektedir.

Danimarka'da 'Yaşam kalitesi, mutluluk ve yaşamın anlamı' konusunda yapılan bir çalışmada ise yöneticiler kendilerinden daha düşük unvankilere göre kendilerini daha mutsuz hissediyorlar, başka bir deyişle maddi durumu iyi olanlar olmayanlara göre daha mutsuzlar. Yapılan bu araştırmada, para, güç ve öğrenimin iyi bir hayat için en önemli unsurlar olmadığı tespit edilmiştir. Ancak günümüzde insanlar bu kavramların arkasında koşmakta, bunlar için savaş vermekte ve değerli görmektedir (Ventegodt, Andersen, Merrick, 2003).

İş yaşamında belli süre geçirdikten sonra emeklilik yılları hesaplanıp konuşulmaya başlanmaktadır ancak sadece sohbette kalacak gibi düşünülür. Hofman'a göre emekliye ayrılmak yıllarca süren üretkenliğin yok olmasıdır, arzu edilen ama kaçınılan bir devredir. Emeklilik ile bireyin hayatında yeni bir dönem başlar. Bu dönemin adaptasyonu bireyin kişiliği ile tutkuları, yaşam amacı ve yaşama kattığı anlam ile, sosyalliği ile yakından ilgilidir. Bunlar söz konusu döneme adaptasyonu oldukça kolaylaştırır ki bunun tersi durumlarda boşluk ve anlamsızlık yaşayan bireyler her şeyin serbest olduğu, bol zamana sahip olmalarına rağmen, bu zamanı nasıl değerlendireceklerini bilemedikleri için çeşitli semptomlar yaşayabilmektedirler (Hofman, 2012:20).

2. Kuramsal Temeller

A-Yaşamın Anlamı:

Anlam, bir kelimedenden, bir sözden, bir davranış veya olgudan anlaşılan şey; anlamlandırma kişiye göre değişiklik göstermektedir. Bu bağlamda herkes için tek bir yaşam anlamı yoktur, kişiye göre değiştiği gibi, kişinin yaşadığı yaş dönemlerine göre de anlam değişim gösterebilmektedir.

Yaşamın anlamı insan hayatında önem taşıyan bir konudur. Geçmişten bugüne tartışılan, üzerine araştırmalar yapılan, çeşitli alanlarla bağdaştırılan, varoluşçu psikoloji alanında sözünden çok bahsedilen 'yaşamın anlamı' aynı zamanda 'anlamsızlık' kavramını da irdelenmeye zorlamıştır. Yaşamın anlamı insanda nasıl pozitif çıktılara yol açıyorsa anlamsızlık veya anlamı kaybetme de o oranda negatif psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Konu araştırılırken yaşamın anlamı kavramı yanı sıra anlamlı hayat sürme kavramı da kimi zaman karşımıza çıkmaktadır.

Viktor E. Frankl *İnsanın Anlam Arayışı* isimli kitabında, yaşadığı Nazi kamplarının yaşantısını örnekleyerek yaşam amacının önemini göz önüne sermiştir (Frankl, 2014). "*Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a dayanabilir*" Nietzsche (Percy, 2009:15). W. Shakespeare'in dediği gibi bütün dünya sahnedir ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu; girerler ve çıkarlar, bir kişi birçok rolü birden oynar. Bu oyun insanın yedi çağıdır. Frankl'a göre, yaşam acı ve tatlı olayları barındıran bir süreçtir. Shakespeare'in de dediği gibi dünyayı bir tiyatro sahnesi gibi kabul edersek insanlardan, Frankl'ın bahsettiği acı ve tatlı olayları

rolleri gereği en iyi şekilde oynamaları beklenir. Her tiyatro eserinin seyirciye hissettirmek istediği bir anlam başka bir deyişle bir mesaj ve sonunda beğenilmek ve alkışlanmak gibi bir amacı varsa, insanın da öncelikle yaşamını sürdürebilmek, sonrasında yaşamda doyuma ulaşmak, motive olmak, hayatını gözden geçirdiğinde kendini alkışlamak ve takdir edebilmek için bir anlama ihtiyacı vardır. Bireyler bu anlamı kendi kendilerine bulmalı ve buldukları anlamın sorumluluğu ile yaşamlarını sürdürmelidirler. Birey bu yolda başarı gösterdiğinde kendi gelişimine de katkıda bulunacaktır. Frankl'a göre mutluluk ve başarı amaç olarak koyulmamalıdır. Amaç hedef haline dönüştüğünde kaybetme olasılığı da artar (Frankl, 2014:9-14).

Geniş bir hayat etkinliği yelpazesi, eğer yaratıcı bir şekilde yaklaşırsa insanı anlamla doldurabilir, önemli olan, etkinliklerimizin yarıçapı değil, çizdiği halkayı ne kadar doldurduğumuzdur (Yalom, 2014:692). Yaşamın anlamı denildiğinde akla ilk olarak Frankl ve Logoterapi gelse de bu konuya psikoloji dalında birçok bilim adamı değinmiştir. Varoluşçu psikolojinin temel dinamikleri özgürlük, ölüm, varoluşçu yalıtım ve anlamsızlıktır. Söz konusu akımda, yaşamın anlamı ve yaşamın amacı farklı anlamlar taşısa da birbiri yerine kullanılır ve anlamı tutarlılık ile eşdeğer kabul eder.

'Hayatın anlamı nedir?' sorusu hayatın tutarlı olup olmadığı ile ilgilidir. Kimi yerde dünyevi anlam olarak da karşımıza çıkan yaşamın anlamı, insanın kendini adayacağı amaç ve hedef olarak tanımlanır. Varoluşçu akım, insana yaşamının amacını veren etkinlikleri şöyle sıralar: Özgecilik, bir nedene adanmak, yaratıcılık, hedonistik çözüm, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma. Kişiye özel olmayan bu etkinliklerden birkaçından da anlam çıkarılabilir. Erikson'a göre ise hayat boyunca bulunan anlamların sabit kalmadığı ve yaşla beraber değişkenlik gösterdiğidir. Öyle ki kırklı ve ellili yaşlarda kişiler kendilerini aşan faaliyetlerde anlam bulmaktadır ki bu evreyi 'üretkenlik evresi' olarak tanımlamıştır (Yalom, 2014:683).

Yaşamın anlam ve amacı bireyden bireye değiştiği gibi, bireylerin yaşam evrelerinde de değişim göstermesi doğaldır. Bireyin yaşam deneyimleri, yaşama bakış açıları ve yaş ilerledikçe yaşam değerlerindeki görülen değişimler amaç ve anlam konusunda da değişimlere yol açabilmektedir. Esas olan bireyin anlamsızlıktan ve dolayısıyla yaşam boşluğundan

uzak tutacak bir amaca yönlenmesidir. Camus ve Sartre için en önemli olgu, insanın kendi anlamını icat edip kendini buna adanmasıdır (Yalom, 2014:668).

Albert Camus de yaşamın anlamına eserlerinde yer vermiştir. Yaşamın korunması ve iyi bir biçimde yaşanması ancak anlam ile mümkündür. Camus, insanın hayatında ölümü fark etmesiyle anlamı kaybedebileceğine ve boşluğa düşebileceğine dikkat çekerek bundan da başkaldırı olarak nitelendirdiği bir yolla korunacağını savunmuştur. İnsan ancak başkaldırı ile anlam bulmaya ve yaşama sarılmaya, dolayısıyla mutlu olmaya yönelebilir. Yaşamın anlamlarının arasında, sanat, doğal güzellikler ve aşk gelmektedir ki bu kavramlar insanı farklı boyuta taşıırken coşku ve mutluluğu da beraberinde getirir (Başkaya, 2013).

Bir başka düşünür Karl Jasper'a göre "*Bir insan ne olduğu, kendine mal edebildiği nedeni ile belirlenir*" derken insanın yaşama nedeninin, var olmasının yaşama anlam katmasına yardımcı olacağına dikkat çekmektedir (Geçtan, 2002:136). Günümüzde psikoloji dalında birçok araştırmaya imza atmış olan Wong ve Reker kişisel anlamı, düzeni fark etme, tutarlılık ve oluşum hedefi olarak tanımlamıştır. Ayrıca Wong kişisel anlamı bireysel olarak inşa edilmiş bilişsel bir sistem olarak tanımlamıştır ve beş unsurdan oluştuğunu öne sürmüştür. Bu beş unsur sırasıyla; duygusal, teşvik edici, bilişsel, bağıntısal ve kişiseldir. Reker ve Wong çeşitli anlam kaynakları tanımlamışlardır;

- Hobiler, boş zaman aktiviteleri
- Yaratıcı işler
- Kişisel ilişkiler
- Kişisel gelişim
- Kişisel başarılar
- Sosyal ve politik eylemler
- Değerler ve idealler

Hayatın her döneminde anlamı keşfetme ve gerçekleştirme mücadelesi devam etmektedir. Yaşam süresince değerler ve buna bağlı olarak anlam kaynakları değişiklik göstermektedir. Schnell'e göre anlam kaynakları bireyi harekete geçirir, bir yön verir ve anlamı yükseltir. Her kaynak yaşam hedeflerini temsil eder (Macdonald, Wong, Gingras; 2011).

Krause ve Hayward (2014) yaşamın anlamı konusunda beş faktör modeli geliştirmiştir:

- Arzu edilen normlarda değer sahibi olmak
- Amaç sahibi olmak
- Enerjisini, hırsını ve gücünü uğrunda harcayacak hedeflere sahip olmak.
- Geçmişle barışık olmak
- Yaşamın bir anlamı olduğunu hissedebilmek (Froidevaux, Hirschi, 2015).

İnsan yaşamının amacı ve bunu nasıl elde edeceği Aristoteles'in temel sorunudur (Büyükdüvenci, 1993). Görülüyor ki felsefenin ilk yıllarından günümüze kadar yaşamın anlamı olgusu devamlı konu edilen ve tartışılan önemli bir konudur. Gençlik yıllarında çok önemsenmeyen ve hatta üzerinde hiç düşünülmemesine rağmen yaş ilerledikçe dikkat çeken bir olgu olmakla kalmıyor; bulunamayan anlam, bireyi anlamsızlığa ve daha da kötüsü depresyona bile sürükleyebiliyor. Anlamı anksiyete yatıştırıcı olarak da tanımlayan Yalom, yakalanan anlam hissinin davranış ve duruşumuzu derleyen değerleri oluşturduğu konusunu da ortaya atmıştır. Böylece 'anlam' olgusunu sadece bireysel değil toplumsal hayatı da ilgilendiren bir noktaya getirmiştir.

Alfred Adler'e göre, herkes anlamlı bir yaşam sürmektedir. Yaşamın anlamı üzerine düşünmeye sorular sormaya genelde zora düşüldüğünde başlanmaktadır. Herkesin karakterine, konumuna, tavır ve tutumlarına, açgözlü isteklerine göre bireysel yaşam amacı olduğunu vurgulamaktadır. Kişisel yaşam anlamı gerçek değildir, yaşamın gerçek anlamı diğer insanları da etkileyecek yararlı işlerdir. Yoksa boşa geçmiş bir ömür sayılmaktadır (Adler, 2014).

Hayat defterine bir imza bırakmak ya da defteri günlük bireysel tatminlerle doldurmak. Hebbel'in "*Hayat bir şey değildir, hayat bir şey için bir fırsattır*" sözü belki de sözü edilen imza ile aynı doğrultudadır (Frankl, 2016;69). Yaşamın anlam ve amacı üzerine çeşitli araştırmalar yapan çoğu bilim insanı, bireysel tatminin zaman ilerledikçe insanı boşluğa iteceği buna karşın bir eser yaratmak, diğer insanları kapsayacak şekilde uğraşlara girmek gibi faaliyetler ile yaşamında bir coşku olacağını belirtmektedirler. Schopenhauer'in dediği gibi "*Her akşam geçen bir gün ile biraz daha*

yoksullaşırız.” (Schopenhauer, 2014:64). Bu yoksulluğun içinde kendimizi ancak imzaya neden olacak faaliyetlerle zengin hissedebiliriz. Yaşamın anlamı konusunda üç kuramdan söz edilebilir (S. Sezer, 2012);

Logoterapi: Logoterapi anlam merkezli bir terapi olup, Frankl tarafından boşlukta olan insanların yaşamlarının anlamlarını bulmaya yönelik amaçla geliştirilmiştir. Logoterapi, varoluşçu analizin Frankl’a özgü bir yorumlanışıdır. ‘Logos’, ‘anlam’ manasına gelen Yunanca bir kelimedir. Logoterapiye göre yaşam anlamı üç farklı yoldan elde edilebilir.

- Bir eser yaratılarak ya da bir iş yapılarak.
- Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek.
- Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek.

Yaşamda anlam bulmanın ikinci yolu ise, iyilik, doğruluk gibi bir şey yaşamak, doğayı ve kültürü yaşamak ve insan sevmektir (Frankl, 2014:125).

Anlamsızlık: İnsan yaşamında anlam ne kadar önemli ise bir anlamı olmayan yaşam sürmek de bir o kadar önemli ve ele alınması gereken konudur. Anlamsızlık veya anlamı kaybetmek insanı çeşitli nevrotik durumlara sürüklemektedir. Logoterapinin çıkış noktası anlam kaybı ya da anlamsızlıktır.

Frankl anlamsızlık duygusunu, varoluş vakumu ve varoluş nevrozu olarak iki bölümde belirtmektedir. Varoluş vakumu can sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak yaşanırken, vakum oluştuğunda semptomlar boşluğu doldurduğunda varoluş nevrozu belirmeye başlamaktadır (Noogenic Neurosis). Alkolizm, depresyon, obsesiflik bu semptomlar arasında yer almaktadır. İstek ve arzular algılanamadığı zaman boşluk yaşanmakta, bu da güçsüzlük hissi vermektedir. Bu durumdaki insanların kendilerine, kendi yaşamlarına inançları kalmamaktadır. Bu durum çoğu zaman yalnızlık duygusunu tetiklemektedir (Geçtan, 2002:137-140).

İnsan, hayatı boyunca başarı ve başarısızlık arasında ve çeşitli periyotlarda ümitsizlik ve anlam arasında değişik seviyelerde deneyimler yaşamaktadır. Sıkıntı hali, genellikle yaşamaya değer bir anlam yoksunluğunu belirtmektedir.

Boşluk hissi; yaşamda anlam keşfetmede itici güç; agresyon, depresyon ve bağımlılık gibi varoluş nevrozu geliştirmek için tetikleyici olmakta rol oynar. Bir diğer cevabı aranan soru ise ‘Yaşamda Anlam Nasıl Bulunabilir?’ önemlidir.

Benjamin Wolman varoluşsal nevrozu; bireyin yaşamında bir anlam yoksunluğu hissetmesi, hayatta kalmasına, mücadele etmeye, ümit etmeye degecek bir şeyi olmaması, şeklinde tanımlamaktadır (Yalom, 2014:653). Yaşamın anlamına sahip bireyler, anlam yoksunluğu çeken bireylere göre, hedefleri olan, daha yaratıcı, bireysel aktivitelere daha az zaman harcayan ve problem ve stres karşısında daha dirençli olan kişilerdir (Melton, Schulenberg, 2008).

B-Yaşam Doyumu:

‘Yaşam doyumu’ kavramı ilk olarak Neugarten (1961) ile başlamış ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Doyum kavramı, bireyin istek ve arzularının karşılanması ile açıklanmaktadır. Yaşam doyumu ise; bireylerin yaşamdan beklentileri ile elde ettiklerini karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları sonucu, ihtiyaçlarını karşılama durumunda doyuma ulaşmalarıyla kendilerini iyi ve mutlu hissetmeleridir. Yaşam doyumu her yaşta, her seviye ve statüdeki bireyler için büyük önem taşımaktadır. Çünkü bireyler eğitim hayatı, iş hayatı ve özel hayatta mutlu olmaya ve yaşamdan en çok doyumu almaya çalışmaktadırlar. Yaşam doyumu da tıpkı yaşamın anlamı kavramı gibi bireye özgüdür, dolayısıyla değerlendirme kendisine aittir. Birey neye sahip ve ne istiyor, hedefleri neler, nasıl ulaşacak? Bütünüyle bu soruların cevabı bireysel olarak kişinin yaşamdan aldığı doyum olacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta, uzun saatlerin geçtiği iş ortamında iş doyumu ile yaşam doyumunun birbirine karışmamasıdır. Birey iş yerinde iş doyumunu yakalamış olsa da yaşam doyumu olması gerekenin çok altında olabilir.

Son yıllarda pozitif psikoloji dalında öznel iyi olma konusu ele alınmakta ve birçok araştırmaya konu olmaktadır. Hedonik iyi olma ve Eudaimonik iyi olma olarak iki temel bakış açısı vardır. Hedonik iyi olma, öznel iyi olmayı; Eudaimonik iyi olma ise bireyin kendini gerçekleştirme ve anlamlılığını içermektedir.

Öznel iyi olma bireyin yaşantısına dair bilişsel ve duygusal değerlendirmesidir ki; duygusal bileşeni olumlu ve olumsuz duygu iken bilişsel bileşeni bireyin ‘yaşam doyumu’dur (Doğan, 2015:3).

Yaşam doyumu bireyin beklentileri ve elde ettiklerinin karşılaştırması; iş, evlilik, sağlık gibi yaşam alanlarını değerlendirmesidir. Söz konusu değerlendirme sonucunun olumlu olması kişinin bir nevi mutlu olmasını ve yaşam doyumunun var olması anlamına gelmektedir. Felsefeciler tarafından kabul edilmiş olan mutluluk da insan eylemlerinin en büyük motivasyon kaynağı olduğudur (Yetim, 1991). Yaşam doyumu kavramının mutluluk kavramını da içine aldığını ifade edersek yanlış olmayacaktır. Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan bir bireyin yaşam doyumu da yüksektir. Olumlu duygular içindedir ve üzüntü, keder gibi duyguları çok nadir yaşamaktadır.

Dünya çapında yapılan araştırmalarda, yaşam doyumu mutluluk seviyesi ölçümü için kullanılmaktadır. Mutluluk ve yaşam doyumu birer sinonim olmayıp bireyleri nelerin mutlu ettiğini anlamak için birer araçtır (Erdoğan, Bauer, 2012). Yaşam doyumunun yapılan araştırmalar sonucu etkileyici çıktılarının olduğu ortaya koyulmuştur. Yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kardiyovasküler ölümleri etkilemektedir. Ayrıca tükenmişlik ve uykusuzluk şikâyetlerini ve iş hayatında ise çalışan devir oranını düşüklüğü ile yakından ilgilidir. Yaşam doyumu iş performansına kuvvetli bir etkisi vardır (Jones, 2006).

Şirket yönetimlerinde iş sonuçlarına yaşam doyumunun oldukça önemli etkileri olmasına rağmen henüz bu konuya eğilmemektedirler. Yaşam doyumu ve iş yaşamının nasıl ve hangi açılardan birbiri ile ilişkili olduğunu anlamak, istifalarda ve performans gibi konularda bireysel davranışların açıklanmasına yardımcı olacaktır. Yapılan araştırmalarda yaşam doyumuna iş doyumu %1 katkı sağlarken sosyal ağ doyumu ve yaşam koşulları çok daha fazla etki göstermektedir. Yaşam doyumu olan kişi mutlu olan kişidir. Mutlu olan kişiler başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilir ve olumlu davranışlara sahiptirler. Buna karşılık hayatından memnun olmayan kişiler, diğerlerinden uzaklaşır, depresyon ve uyku problemleri yaşamaları olasıdır. Bu problemler de kişileri işten uzaklaştırmaktadır. İşten ayrılma kararı da hayat şartlarıyla etkilenen bir davranıştır. Oysaki yaşam doyumu yüksek buna karşılık iş doyumu düşük bile olsa, kişi kendini aşırı nitelikli görüp işe devam edebilir.

İş yaşamı ve yaşam doyumunu arasında bulunan ilişkiyi, tabandan-tavana teorisi ve aktivite teorisi açıklamaya yardımcı olmaktadır. Çalışanların kendilerine göre sayısız ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların giderilmesi ile yaşam doyumuna ulaşmaktadırlar. Aktivite kuramında ise, kişi bir hedefe odaklandığında, sonuçları kesinlikle güçlü bir motivasyon olacaktır. Buna göre anlamlı ve gayret ve sebat isteyen hedefler, kişiyi yaşam doyumuna ulaştıracaktır.

C- İyi Bir Emeklilik Hayatı ve İyi Yaşlanma:

Erikson insan yaşamını sekiz evrede tanımlamıştır. Doğum ile ölüm arasındaki bu evreler insanın yaşam döngüsüdür ve her bir evre gelişim dönemini belirtir. Bu gelişim dönemlerinin hedefleri dolayısıyla karşılaşılan zorluklar ve çatışmalar bulunmaktadır. Yaşanılan zorluklar ve ulaşılan hedefler veya başarısızlıklar kişiliğin gelişmesinde rol oynamaktadır. Yaşam döngüsünün yedinci ve sekizinci evresi artık bireyin aktif çalışma hayatından daha durağan olan emeklilik hayatına geçiş ve sonrasında yaşlılık evresini tanımlar. Yedinci evre orta yetişkinlik yıllarıdır ve birey üretken yaratıcı ve verimlidir. Erikson'a göre üretkenlik sadece çocuk yapmak değil, içinde geleceği ve gelecek nesilleri koruma fikrini de barındırır. Daha iyi bir dünya için çalışmayı öngörür ve üretkenlik aynı zamanda gönüllülük ve toplumla ilgili işler anlamına da gelmektedir. Sekizinci evre olan 'benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk' ise tam olarak emeklilik ve yaşlılık yıllarının başlangıcını kapsamaktadır. Bu dönemde yaşam sona ermiş değildir, aksine verimlilik ve üretkenlik mümkündür. Bu dönemde bireyler geçmişini değerlendirmeye başlamaktadır. Hayatını iyi bir şekilde yönetebilmiş, kusurlarıyla baş edebilmiş olan birey bütünlüğe ulaşabilmiş, aksi halde yeteneklerini kullanamamış ve hayatını boşa geçirmiş olması düşüncesi bireyde umutsuzluk hissi yaratmaktadır (James, S. Fleming, 2004).

Erikson'un da Gelişim Evreleri teorisinde belirttiği gibi, bireyin emeklilik dönemine kadar geçirdiği evrelerde belirlediği hedefleri vardır. Günümüzde bu hedefler genel olarak eğitim, kariyer, iyi ve rahat yaşam sürebileceği bir hayat ve bunları sağlayabilecek bir kazançtır. Yaklaşık elli-altmış yaşlarına kadar yaşam hedefleri çoğunlukla bunlardan ibarettir. Emeklilik dönemi, orta yaştan yaşlılığa geçişi tanımlar. Tıpkı kariyer planlaması yapıldığı gibi emekliliğin de birtakım uyumsuzluklar yaşanmaması için iyi bir plana ihtiyacı vardır. İyi planlanmış bir emeklilik süreci aynı zamanda

iyi yaşlanmanın da temellerini oluşturacaktır. Görev, statü, sorumluluk, yüksek ücret ve buna bağlı olarak çeşitli alışkanlıklar ve yaşam standardına sahip olan çalışan bireyler, emekli oldukları andan itibaren uzun zamandır sahip oldukları bu unsurların hayatlarından bir anda çıktıkları gerçeği ile karşı karşıya gelmektedirler. Emeklilik sürecinde anlamsızlık, değersizlik ve tükenmişlik gibi duygular yaşayıp boşluğa düşmeleri ve sonunda depresyon, anksiyete ve kaygı ile tanışmaları da kaçınılmaz olabilir.

Emeklilik süreci ve emeklilik planlarının yaşam doyumu kavramıyla yakın bir ilişkisi vardır. Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlarına ulaşması, hedeflediği kariyeri elde etmesi, kendini değerli hissetmesi, yaşamının anlamını bulup zevk alarak yaşaması, yaşam doyumu olan bir birey olması demektir. Birey, sahip olduklarının beklentileriyle paralel olması durumunda, artık emeklilik planları yapabilmektedir (Sığın, 2016).

Atchley (1989)'e göre emeklilik beş evreden oluşur. Balayı evresi; yeni emeklilerin planlarını uyguladıkları ve kendilerini mutlu ve motive hissettikleri evredir. Düş kırıklığı olan ikinci evre herhangi bir plan olmayan emeklilerde sıkıntı ve bunalımların ortaya çıktığı görülmektedir. Yeni uyum evresi denilen üçüncü evrede, bireyler önceliklerini yeniden düzenlemekte ve sıkıntıları kabullenmektedir. Dördüncü evre olan denge evresinde, bireyde rahatlama ortaya çıkmaktadır. Ve son olarak sonlanma evresi, bireyde kronik hastalıkların veya ölümün beklendiği evre olarak kabul edilmektedir.

Bireylerin her yeni durum ve yeni çevreye uyum sağlamaları sosyalleşme süreci olarak tanımlanır. Örnek olarak yeni okula başlama, yeni bir işe başlama, yeni bir sosyal gruba katılma, evlilik veya emeklilik hayatına başlama bireyin sosyalleşme sürecini tekrar tekrar yaşaması demektir. Bu sürecin sorunsuz yaşanması başarılı sosyalleşme; uyum sağlayamamaları ise başarısız sosyalleşme olarak tanımlanır. Çalışma hayatından emeklilik hayatına geçiş de bir sosyalleşme sürecidir ve bu sürecin başarı ile sonuçlanması planlı olması ile ilgilidir. Bireylerin potansiyellerinin farkında olup, deneyim ve birikimlerini kullanmayı emeklilik sürecinde sürdürmeleri, karşılaşılabilecek sorunları aza indirmeye yol açacaktır. Aynı zamanda emeklilik süreci iş hayatında isteyip de gerçekleştiremediği aktiviteleri gerçekleştirebileceği, yeni sosyal ağlar kurabileceği ve sosyal

etkinlikler veya gönüllülük projelerine imza atabileceği bir dönemdir. Emeklilik orta yaştan yaşlılığa geçişi temsil ediyorsa, iyi yaşlanma sürecinin ilk adımıdır (İpek, 2017). Torpes'e göre iyi yaşlanma;

- Öz-potansiyeli yükselterek, fiziksel, sosyal ve psikolojik iyi oluşu yüksek seviyede yakalamak.
- Yaşamın sonraki dönemlerindeki değişikliklere uyum sağlama kapasitesine sahip olmak.
- Genç insanların yeteneklerinin benzerlerine sahip olmak.
- Üretkenliği korumayı yönetmek ile oldukça ilişkilidir (G. Nimrod, 2007).

İleriki yaşlarda mükemmel seviyede iyi-oluş elde etmede boş zamanın rolünü Havighurt Activity Theory ile açıklamıştır. Bu teoriye göre psikolojik iyi-oluşta yüksek seviyede faaliyetlerin içinde bulunmak oldukça önemlidir. Orta yaşta var olan faaliyetleri sürdürmek veya bu faaliyetleri bırakmak zorunda kalsalar bile yerine başka faaliyetleri koymaları, iyi yaşlanma süreci için önemlidir. Anamlı aktiviteler kişinin hayatında önem ve değer katar (Iwasaki, 2008) ve negatif duyguları azaltırken, pozitif duyguları ve yaşam doyumunu yükseltir (Newman, Tay, Diener, 2013).

Yaşamda meşguliyet sağlıklı yaşlanma için zorunludur (Rowe & Khan, 1997). Anamlı ve maksadı olan faydalı aktiviteler yaşam doyumunun önemli bir halkasıdır (Newman, Tay, Diener, 2013). Diğer bir teori ise Continuity Theory, ilgi alanlarına ve faaliyetlerine devam etmek sürekliliği korumak için bir araçtır. Yurt dışında araştırmalarda kabul edilen bir diğer bakış açısı da (life review) yaşamı gözden geçirmek. Yaşamı gözden geçirmek bireylere karşılaştıkları zorlukları kontrol etmeye yardım ettiği gibi, emeklilik sürecine uyumu kolaylaştırmakta ve varoluşsal anlamı aramaya katkıda bulunmaktadır (Malette, Oliver, 2006).

Son zamanlarda en önemli amaç emeklilikte ve iyi yaşlanmada yeni anlam zemini oluşturmaktır. Buttler, Frankl, Brat gibi sayısız yazarlar iyi yaşlanmada kişisel anlamın önemine değinmişlerdir. Yaşamı gözden geçirmek de Buttler'ın geliştirdiği bir model olup, amacın geçmişi kurcalamak olmadığı, ancak geçmiş ile bütünleşerek şimdiki ve yaşlanma sürecini daha dolu yaşamak amaçlamaktadır.

Emekliliğin yaşam doyumuna etkilerini incelerken, araştırma emekli kişinin seçeneklerine, tercihlerine ve kontrolüne bağlı birtakım karmaşık ilişki olduğunu göstermektedir (Warr, Butcher, Robertson & Callinant, 2004). Örneğin Kim ve Feldman (2000), köprü istihdamın (kişinin tam zamanlı çalışmayı sonlandırdıktan sonra iş hayatının tamamen sona ermesinden önceki istihdamı) yaşlı çalışanların yaşam doyumunu arttırdığını ve gönüllü iş ve boş zaman aktivitelerinin, emekliliğe uyumun iyileştirilmesinde köprü istihdamına destek olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan, 2012).

3. Yöntem

A- Çalışma Evreni ve Örneklem:

Araştırmanın çalışma evreni, özel sektörde halen çalışan yönetici ünvanlı kişiler ve özel sektörden yine yönetici ünvanıyla ayrılmış emekli kişilerdir. Çalışan kişilerin bir kısmı (izin alınarak) Akkök grubu yöneticileridir. Anket Survey Monkey isimli online anket sistemiyle internet aracılığı ile kişilere ulaştırılmıştır. Toplam 400 adet anket dağıtılmış olup, tüm sorulara cevap verme oranına göre 390 anket değerlendirmeye girmiştir.

B- Veri Toplama Yöntemi ve Kullanılan Ölçekler:

a) Kişisel Bilgi Formu

Verilerin toplanması için hazırlanan anket formunun ilk bölümünde demografik bilgilerin belirlenmesi amacıyla on soru yöneltilmiştir. Sorular; cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim, meslek, gelir, çalışma durumu gibi maddelerden oluşmaktadır. Çalışma durumu çalışan ve emekli olarak iki grupta incelenmiştir.

b) Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup Türkiye’de geçerlik ve güvenirlik çalışması Abidin Dağlı ve Nigah Baysal tarafından yapılmıştır. Yaşam Doyumu bilişsel/yargısal bir sürece işaret etmekte ve bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve Likert tipinde 7’li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1:Kesinlikle Katılmıyorum - 7:Tamamen Katılıyorum) göre değerlendirilmektedir.

Ancak Türkiye’de basamak sayısı beşe indirilmiştir (1: *Hiç Katılmıyorum* – 5: *Tamamen Katılıyorum*).

c) Yaşam Anlamı Ölçeği

Yaşam Anlamı Ölçeği, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş olup Türkiye’de geçerlik ve güvenirlik çalışması Ahmet Akın ve İbrahim Taş tarafından yapılmıştır. Anlam, yaşadıklarımızın bilincine varmamıza yardım ettiği gibi, enerjimizi planladığımız geleceğe ulaşmak için rehberlik ederken planlarımızı düzenlememize yardım eden bağlantı ve anlam ağıdır. Yaşam Anlam Ölçeği 7’li Likert (1: *Kesinlikle geçerli değil* - 7: *Kesinlikle geçerli*) türü bir ölçme aracı olan on maddeden oluşmaktadır. Ölçek, *mevcut anlam* (1., 4., 5., 6., ve 9. maddeler) ve *aranan anlam* (2., 3., 7., 8. ve 10. maddeler) şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 9. maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçekteki olası puanların ranjı 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar bireyin o alt boyuta ait özelliğe sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

4. Bulgular:

a) Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular:

Araştırma katılımcılarına ilişkin demografik özellikler ve dağılımlar aşağıda Tablo 1 ve 2’de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların çalışma durumu

	n	%
Çalışıyor	212	54,3
Emekli	178	45,7

Tablo 2: Katılımcıların çalışma durumlarının kişisel bilgilere göre dağılımı

		Çalışıyor		Emekli	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	66	31.1	77	43.3
	Erkek	146	68.9	101	56.7
Yaş	20-30 yaş	7	3.3	0.0	0.0
	31-40 yaş	82	38.7	0.0	0.0
	41-50 yaş	68	32.1	22	12.4
	51-60 yaş	40	18.9	86	48.3
	>61 yaş	15	7.1	70	39.3
Medeni Durum	Evli	180	84.9	144	80.9
	Bekâr	20	9.4	16	9.0
	Boşanmış	12	5.7	18	10.1
Çocuk Sayısı	Yok	45	21.2	25	14.0
	1	82	39.7	74	41.6
	2	73	34.4	69	38.8
	3	12	5.7	10	5.6
Eğitim Düzeyi	Lise	5	2.4	8	4.5
	Lisans	114	53.8	112	62.9
	Y. Lisans	78	36.8	51	28.7
	Doktora	15	7.1	7	3.9
Meslek	Mühendis	97	45.8	59	33.1
	Bankacı	8	3.8	21	11.8
	Mimar	5	2.4	4	2.2
	Yönetici	28	13.2	15	8.4
	Doktor	10	4.7	2	1.1
	Öğretim Görevlisi	5	2.4	11	6.2

	İşletmeci	4	1.9	14	7.9
	Finans/Ekonomi	5	2.4	15	8.4
	Diğer	50	23.6	37	20.8
Yöneticilikte Geçen Süre	1-5 yıl	60	28.3	16	9.0
	6-10 yıl	48	22.6	34	19.1
	11-15 yıl	27	12.7	25	14.0
	>16 yıl	77	36.3	103	57.9
Gelir Düzeyi	3000-5000 TL	27	12.7	71	39.9
	6000-10000TL	89	42.0	44	24.7
	11000-15000TL	43	20.3	29	16.3
	16000-20000TL	20	9.4	14	7.9
	>20000 TL	33	15.6	20	11.2
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	16	7.5	16	9.0
		144	67.9	118	66.3
		52	24.5	44	24.7

b) Çalışanlarda Ölçek Puanlarının İlişkisi:

Çalışanlarda yaşam doyumu ile mevcut anlam arasında pozitif yönlü orta kuvvetli; aranan anlam arasında negatif yönlü zayıf ve yaşam anlamı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Mevcut anlam ile aranan anlam arasında negatif yönlü zayıf ve yaşam anlamı arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır.

Aranan anlam ile yaşam anlamı arasında pozitif yönlü çok kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır.

		Yaşam Doyumu	Mevcut Anlam	Aranan Anlam	Yaşam Anlamı
Yaşam Doyumu	r	1			
	p				
	n	212			
Mevcut Anlam	r	0.521**	1		
	p	0			
	n	212	212		
Aranan Anlam	r	-0.157*	-0.135*	1	
	p	0.022	0.05		
	n	212	212	212	
Yaşam Anlamı	r	0.204**	0.535**	0.765**	1
	p	0.003	0	0	
	n	212	212	212	212

**p<0.01;*p<0.05

c) Emeklilerde Ölçek Puanlarının İlişkisi:

Emeklilerde yaşam doyumu ile mevcut anlam arasında pozitif yönlü orta kuvvetli; aranan anlam arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunurken yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Mevcut anlam ile aranan anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken yaşam anlamı arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır.

Aranan anlam ile yaşam anlamı arasında pozitif yönlü çok kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır.

		Yaşam Doyumu	Mevcut Anlam	Aranan Anlam	Yaşam Anlamı
Yaşam Doyumu	r	1			
	p				
	n	178			
Mevcut Anlam	r	0.319**	1		
	p	0			
	n	178	178		
Aranan Anlam	r	-0.289*	-0.027	1	
	p	0	0.716		
	n	178	178	178	
Yaşam Anlamı	r	-0.063	0.542**	0.825**	1
	p	0.405	0	0	
	n	178	178	178	178

**p<0.01;*p<0.05

5. Sonuç

Araştırmada yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeylerinin, çalışan ve emekli yöneticilerde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmek istenmiştir.

Araştırma hipotezlerinde ulaşılan sonuçlar ise yapılan korelasyon analizine göre;

- Emekli yöneticilerin yaşam doyumu düzeyi, çalışan yöneticilere göre daha yüksektir.
- Emekli yöneticilerin yaşam anlam düzeyi, çalışan yöneticilere göre daha yüksektir.
- Emekli yöneticilerin mevcut anlam düzeyi, çalışan yöneticilere göre daha yüksektir.
- Emekli yöneticilerin aranan anlam düzeyi, çalışan yöneticilere göre daha yüksektir.
- Yapılan araştırmanın sonuçları bakımından değerlendirilmesi; normal grupta bulunan emeklilerin diğer gruptaki çalışanlardan daha doyumlu

olduğu söylenebilir. Ayrıca yönetici olarak çalışma süresi açısından herhangi bir farklılığa rastlanmazken konu yaş, gelir düzeyi, sosyo-ekonomik düzey açılarından ele alındığında yaşam doyumunda baz alınan çalışan-emekli ayrımı arasında anlamlı farklılıklar söz konusudur. Elde edilen bulgulara göre emeklilerin çalışanlara göre daha doyumlu olduğu söylenebilir.

- Araştırmada kullanılan “Yaşamın Anlamı Ölçeğinin” sonuçları ve “Yaşam Doyum Ölçeği” arasındaki anlamlı ilişki düzeylerinin incelendiği bu çalışmada iki ölçek arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve yaşam doyumunun yaşamın anlamı (mevcut anlam, aranan anlam) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu korelasyonlar ölçeğin geçerliği için önemli bir kanıttır.

6. Öneriler

Araştırma, Türkiye’de emekli çalışan değişken grubu ile bu konuda yapılan ilk araştırma olması ve yararlı bulgular ortaya koyması açısından önemli görünmektedir.

Bulguları yapılan diğer araştırmalar da baz alınarak dikkatli bir biçimde genellemek ve bulguları aşan yorumlar yapmamak koşuluyla, bu araştırmanın Türkiye’deki yönetici olarak çalışmış olan emeklilerin yaşamın anlamı ölçeğinin alt ölçeğine göre aranan anlamda yaşamlarından en yüksek düzeyde doyumlu oldukları söylenebilir. Bu bulgunun başka araştırmalarla da desteklenmesi durumunda çalışanların yine yaşamın anlamı ölçeğinin alt ölçeği olan mevcut anlamda yaşam doyumunu düzeyinin yükseltilmesi yönünde desteklemeler ve teşvikler yapılması önerilebilir.

Ayrıca, özel sektör çalışanlarıyla kamu çalışanları arasında yaşamın anlamı ve yaşam doyumunu karşılaştırılması yapılması önerilebilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda, kurumlarda yöneticilik unvanlarına sahip çalışanlara emekliliğe hazırlık programları ve çalışma hayatı sürecince uygun hobi seçme ve edinme programları düzenlenebilir.

Kaynaklar

- Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Akarsu, B. (1962). Sokrates’de Erdem Düşüncesi. *İstanbul Üniversitesi Arşivi Dergisi* 13.
- Atak, H. (2011). *Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi; Klinik Psikiyatri*, 14:29-43.
- Başkaya, D. B. (2013). *Hayatın Anlamı ve Ölüm: Albert Camus’den Yaşam Dersleri*. EFD/JFL Vol.30, Number: 2.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles’te Mutluluk Kavramı. *Felsefe Dünyası*, Sayı: 9.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* Vol.95 No.3, 542-575.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *A.Ü. Siyasal Bilimler Fakültesi Dergisi*, Ankara. Sayı: 3-4 Cilt:50 S: 115-140.
- Doğan, S. (2015). *Yaşam Doyumu*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erdoğan, B. & Bauer, T. (2012). Whistle While You Work: A Review of The Life Satisfaction Literature. *Journal Of Management* Vol. 38 No. 4 1038-1083.
- Fleming, S. J. (2004). *Erikson’s Psychosocial Developmental Stages*.
- Frankl, V. E. (2014). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us.
- Frankl, V. E. (2016). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2017). *Consequences of a Meaningless Life*. <https://viktorfrankl.wikispaces.com>
- Froidevaux, A. & Hirschi, A. (2015). Managing The Transition to Retirement: from meaningful work to meaning in life at retirement. *Handbook of research on Sustainable Careers*.

- Geçtan, E. (2002). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis.
- Hofman, P. (2012). *Yeni Bir Başlangıç: Emeklilik*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- İpek, C. (2017). Emeklilik Hayatında Uyum Sorunu ve Emeklilik Eğitimi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:3, Sayı:1, Sayfa: 60-72.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini Gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniv. Dil ve Tarih – Coğrafya Fakültesi Felsefe Dergisi*. Cilt: 10, Sayfa 162-172.
- Lenoir, F. (2016). *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- MacDonald Conford, F. (2003). *Sokrates'ten Önce ve Sonra*. Ankara, Ayraç Yayınevi.
- Macdonald, M. J. & Wong, P. T. P. & Gingras, D. T. (2011). *Meaning in Life Measures and Development of a Brief Version of The personal Meaning Profile*.
- Malette, J. & Olivier, L. (2006). Retirement and Existential Meaning in the Older Adult: A Qualitative Study Using Life Review. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 2(1), 30-49.
- McLeod, S. A. (2007). *Maslow's Hierarchy of Needs*, <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Melton, A. M. A. & Schulenberg, S. E. (2008). On The Measurement of Meaning: Logotherapy's Empirical Contribution to Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36:31-44.
- Newman, D. & Tay, L. & Diener, E. (2013). *Leisure and Subjective Well-Being: A model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors*.

- Nimrod, G. (2007). *Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and Their Contribution to Life Satisfaction*. *Leisure Studies*, Vol. 26, No.1, 65-80.
- Percy, A. (2017). *Her Güne Bir Nietzsche*. İstanbul: Pena Yayınları
- Russell, B. (2016). *Batı Felsefesi 1*. Cilt. İstanbul: Alfa.
- Russell, B. (2016). *Batı Felsefesi 2*. Cilt. İstanbul: Alfa.
- Schopenhauer, A. (2014). *Hayatın Anlamı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusunda Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences*.
- Sığın, A. (2016). Çalışma Hayatı ve Emeklilik Bağlamında Türkiye’de Yaşlılık. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı:25/1, S: 87-101*.
- The Cornell (2000). The Cornell Retirement and Well- Being Study. *Cornell Gerontology Research Institute*.
- Ventegodt, S.,Andresen J. N., Merrick, J. (2003). Quality of Life Philosophy I. Quality of Life, Happiness, and Meaning in Life, *The Scientific World Journal 3*, 1164-117.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. *Ege Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi*.
- Yıldız, F. (2015). Freud’da Ahlak Duygusunun Kaynağı ve Kant’ın Ahlak Düşüncesi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:19,S:137-151.