

PSİKOLOJİK

SAYI 29 - OCAK- ŞUBAT 2025 DERGİSİ



ANLAM VE ARAYIŞ



İÇİNDEKİLER

4 EDİTÖRDEN

5 VAROLUŞ, YAŞAM VE ANLAM
ARAYIŞI: VİKTOR E. FRANKL
BERİVAN ACET

9 YAŞAMDAKİ YERİNİ ARAYAN
İNSAN
SEMİH ÜLKER

12 FIRÇA DARBELERİNDE ANLAM
ARAYIŞI: VAN GOGH
İDİL SERA ERFENEK





YAŞAM OLGUSUNDA
ANLAM ..?

SİNEM YILMAZ

15

ANLAM VE ARAYIŞ
YOLCULUĞUNDA İNSAN

FAZİLET BEKTAŞ

17

YAŞLILIKTA HAYATIN
ANLAMI

MÜCAHİT AKKAYA

20

KAYNAKÇA

22

EDİTÖRDEN

Birey bu ödediği bedeller, çektiği acılar ve yaşadığı iç sıkıntıları ile hep bir sorgulama içinde olmuştur. Peki ilk ne zaman bir ihtiyaç ya da bir huzursuzluk halini almıştır bu anlam arayışı? Büyük çoğunluğun yaşadığı kendini farkındalık döneminde aslında. Ergenliğe girişteki o “Ben kimim? Ben neredeyim ve ne yapıyorum? Bundan sonra ne yapacağım? vb.” sorgulamalarla başlıyor süreç. Sonra yetişkinlik ile devam ediyor. Arkadaşlık ilişkilerin, ikili romantik ilişkilere, flörtlere ve buradan aile kurmaya kadar giden süreçte aileyi büyütme çocuk ve yaşlılık ile devam eden kaygılarla dolu bir bütün arayış sürecine dahil oluyor insan.

Tabi tüm bunları yaşarken birey sadece kişisel yaşamını görmek, kişisel yaşamıyla bu arayışını değerlendirmek doğru olmaz. Bireyin kendini gerçekleştirme evresinde, anlamını sorgulama ve bulma evresinde ailesi, sosyal çevresi, yaşadığı kültür ve coğrafyası ile birlikte ekonomik koşullar da bireyi etkiler. Mesela “Logoterapi” savaşın gölgesindeki acılardan doğmuş bir anlam arayış kuramıdır. Stafen Zweig yine anlam ve acı içinde kahrolurken yaşamına son verirken bir yıl sonra çektiği acıların kaybolacağını bilmiyordu. Ya da günümüzde yaşanan en yakında Ukrayna ve Rusya arasındaki savaş ile Gazze Katliamlarını düşündüğümüzde ortaya çıkan tablodaki anlam arayışını tek bir noktada düşünmek yanlış olur. Yine ülkemizdeki ekonomik anlamda zorluk yaşayan bir birey ile refahı daha yerinde olan bir birey ile aynı düzeyde bir anlam çabası ve karmaşası düşünmek de buna bir örnek.

İşte tüm bu olay, durum ve olguların içinde insanın anlam ve arayışını düşündüğümüzde bireyin kendi subjektif farklılığının yanı sıra yaşamını, arayışını zaman ve mekandan, kültürden ve sosyolojik unsurlardan bağımsız düşünemeyiz. Ancak anlam ve arayış insanın içini kemiren bir kurtuluştur. Nefes almanın, yaşamdan haz almanın, bireyin kendi gerçekliğini bulmasında ve keşfetmesindeki en önemli unsurlardan biridir.

Bu sayımızda bireyin yaşamının hazzını keşfettiği ve bulduğu o günden sonra daha anlamlı yaşamaya başladığı “anlam ve arayış” temasıyla 29. sayımızda sizinle buluşmak istedik. Keyifli ve anlamlı bol okumalar dileriz.



Yaşam var olduğundan beri insanın yaşam yolculuğu hep bir sorgulama ve gelişme üzerine kurulmuştur. Bunu aslında gelişim psikolojisi kuramlarına göre de değerlendirecek olursak yaşamda bir birey sürekli bir gelişim ve değişim halinde olmuştur. Gelişimin bireyin ölüme kadar olan zaman diliminde süreklilik gösterdiği ve farklı alanlarda gelişimlerinin hep sürdüğünü rahatlıkla söyleyebiliriz. İşte bu durmayan gelişim süreci de bireyi sürekli bir sorgulamaya, eleştirmeye, adaptasyona vb. durumlara iterken birey yaşamın içinde kendini bulma çabasıyla da zaman zaman mücadele etmiş ve zaman da da bazı durumlara bu sebeple müdahale etmiştir.

Yaşamdaki mutlu ve huzur dolu günler bireyin ödedikleri bedellerin toplamıdır sanki. Acıların yer aldığı ve acılardan kurtulan bir insanın ilk rahat nefes alışması bu dediklerimizi kanıtlayacaktır. Çünkü Sezen’in de şarkısında dediği gibi “Acıdan geçmeyen insan biraz eksiktir.”

editör

Berk Çeşmeli, Kadriye Ulus

dergi tasarım/düzenleme

Kadriye Ulus, Burak Gencer



VAROLUŞ, YAŞAM VE ANLAM ARAYIŞI: VİKTOR E. FRANKL

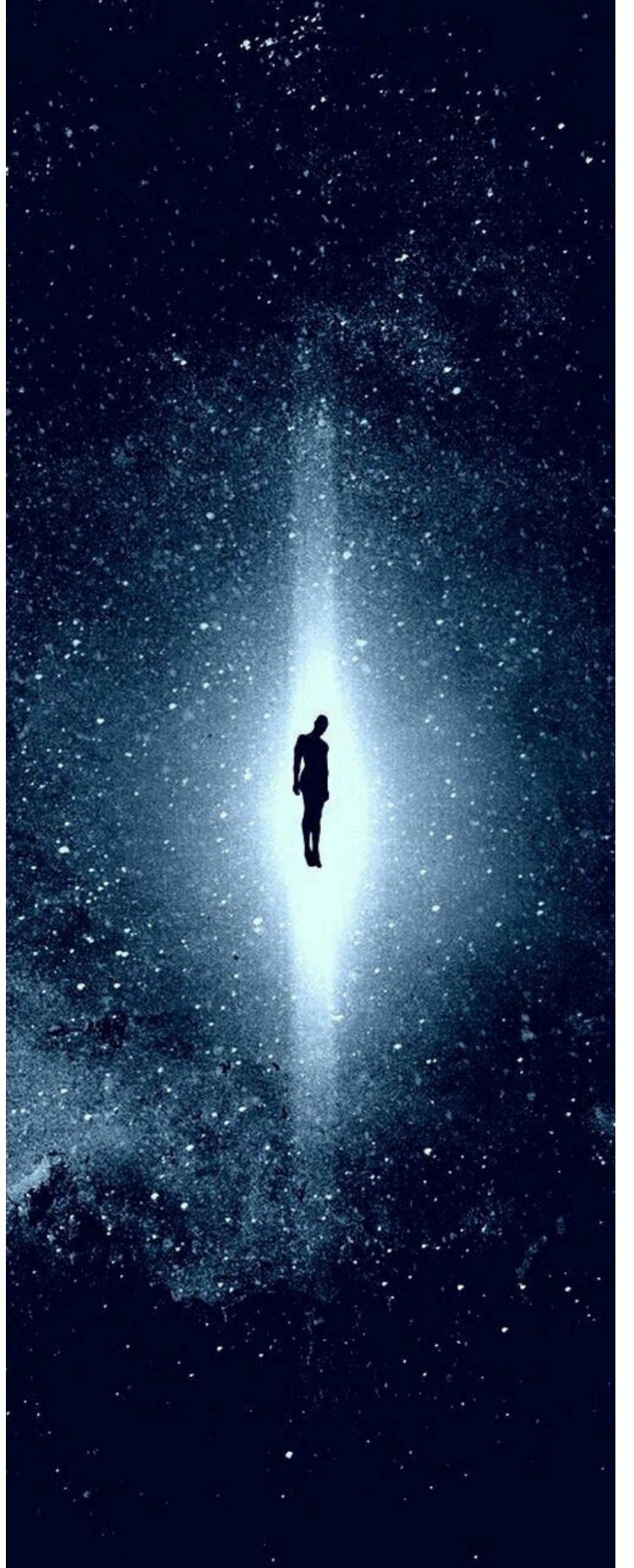
BERİVAN ACET

Psikolojik Danışman

Avusturyalı Psikolog Viktor Emil Frankl, 1942-1945 yılları arasında, Nazi Toplama Kampları, Auschwitz ve Dachau'da esir tutulmuştur. Nazilerin II. Dünya Savaşı'nı kaybetmesiyle birlikte Frankl, özgür kalmış ve Toplama Kampları'ndan sağ kurtulan ender kişiler arasında yer almıştır. Onun ölüm odalarına gitmekten kurtulup, hayatta kalmasında, hayat ve anlam arasında kurduğu ilişkinin önemli bir rolünün olduğunu anlaşılmaktadır (1). Kendi ifadesiyle: "Geleceğe ve gelecekte yerini bulması mümkün olan bir anlama bel bağlayanlar, hayatta kalma şansı en yüksek olanlardı" (2). Aynı zamanda Frankl, Toplama Kampı'nın ağır şartlarında "buradan çıktıktan sonra psikoloji adına önemli bir kitap yazacağım" diyerek hayata tutunmaya çalışmıştır. Bu çerçevede Nietzsche'nin "Yaşamak için bir nedeni olan insan her türlü nasıl'a katlanabilir" sözü onun hayata tutunması bakımından çok değerlidir (3). Bahsi geçen düşünceler onun yaşam felsefesine dair fikirlerinin oluşumu bakımından önem arz etmektedir.

Frankl'ın eserleri incelendiğinde "anlam" konusunun onun fikirlerinin oluşumunda baş rol oynadığı anlaşılmaktadır. Buna göre öncelikle onun psikoterapi yönteminin "anlam terapisi" (logoterapi) olduğunu belirtmemiz gerekmektedir. Anlam terapisi 'varoluşçu psikoloji' ve 'yaşam felsefesi' ile doğrudan ilişkili bir psikoterapi yöntemidir. Bu noktada "Varoluşsal psikoloji nedir?" diye bir soru karşımıza çıkmaktadır. Engin Geçtan'a göre varoluşçu psikoloji, varoluşçu felsefenin psikoloji alanına uyarlanmasıdır. Varoluşçuluk, insanın dışındaki bütün varlıklar varlığını başka bir varlığa borçlu iken, insanın kendi varlığını bizzat kendisinin yarattığı anlayışını içeren felsefi anlayıştır. Şu hâlde insan insanlığını kendisi inşa ederken, ağaçlar için böyle bir durum söz konusu değildir. Çünkü insan yaşamaya başlamadan önce onun yaşamı yoktur, yaşama anlam veren insanın kendisidir (4). Bu çerçevede Frankl, özellikle yaşadığı çağda yaygınlaşmaya başlayan varoluşsal boşluğu aşmaya yönelik düşüncelere ve logoterapi yöntemine yönelmiştir. Söz konusu içeriğine istinaden onun kuramını "varoluşsal psikoloji" olarak da adlandırmak mümkündür. Ona göre insanların varoluşsal boşluğu doldurabilmeleri için yaşam felsefesinin ve anlamın vazgeçilmez bir önemi söz konusudur (5).

Frankl'ın ileri sürdüğü "kendini aşma" düşüncesi onun yaşam felsefesinin önemli öğelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi ifadesi ile "İnsan, sadece varoluşundaki bu kendini aşmayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan, ya da gerçek benliği olmaktadır" (6). Şu hâlde insanın yaşamında anlamı keşfetme sürecini "kendini aşma" olarak da ifade etmek mümkündür. Frankl bu noktada psikoloji ve anlam arasında vazgeçilmez bir ilişki olduğunu iddia etmektedir. Bununla birlikte o psikolojinin kendi adının anlamını gerçekleştirebilmesi için bu ismi oluşturan iki kavram olan psiko/ruh ve logosun (7) anlamın hakkını vermesi gerektiğini ifade etmektedir. Ona göre insan ruhunun peşinde olduğu şeyler anlamlardır (8). Kendini gerçekleştirmek ya da kendini aşmak, insan ruhunun anlamları keşfetmesi suretiyle gerçekleşecektir. Bununla birlikte insanın maddeleşmekten ve nesne olmaktan uzaklaşabilmesi için kendini





aşmaya ihtiyacı vardır. Çünkü dünyada olmak, dünyaya açık olmayı gerektirmektedir. Ona göre hayatın anlamlarına karşı kapanarak anlamı keşfetmek mümkün olamayacağından, insanın mevcut varoluşunu aşması elzemdir.

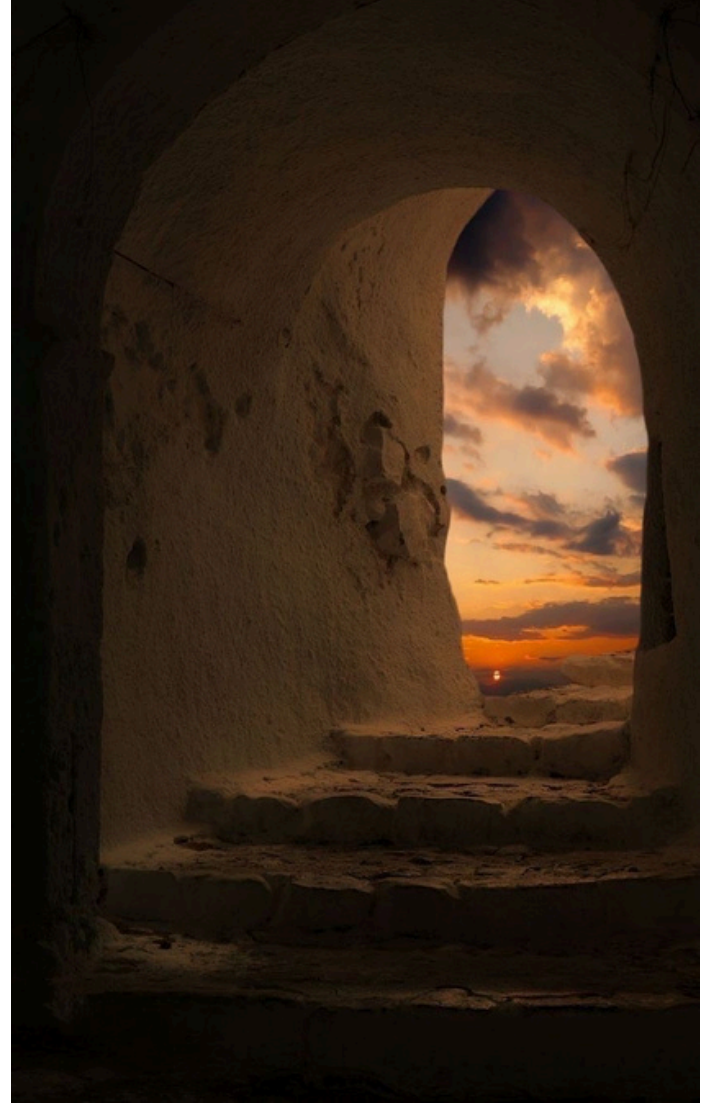
Frankl'a göre; İnsanı salt arzu tatmini peşinde olan bir varlık olarak sınırlandırmak eksik bir tutum olacaktır. Çünkü insan bir gaye ve amaçlılık çerçevesinde yaşamın anlamına yönelmesi mümkün olan hatta buna ihtiyacı olan bir varlıktır (9). İnsan; bir hasta yatağında da bir toplama kampında da, en temel ihtiyaçlarının bile karşılanmadığı durumlarda da anlam arayışında olabilir. İnsan, sadece itkiler/içgüdülerden oluşan kapalı, mekanik bir sistem olarak düşünmek, onu nesneleştirecektir. Oysa insan bir özne olarak kendi varoluşunu kendi inşa eden bir varlıktır ve bunu gerçekleştirebilmesi için anlama yönelerek, kendini gerçekleştirmesi mümkündür.

Frankl insan yaşamının ve deneyiminin öznelliğini, yaşam felsefesinin önemli unsurlarından biri olarak belirlemiştir. O bir taraftan insanların kendini gerçekleştirme/kendini aşma biçimlerinin aynı olamayacağını savunurken, diğer taraftan da kişisel deneyimlerin öznelliğine vurgu yapmaktadır. Frankl insan hayatının öznel anlamını İnsanın Anlam Anlayışında detaylı bir biçimde açıklamaya çalışmaktadır. Kendi ifadesiyle "Önemli olan genel olarak hayatın anlamı değil, insanın hayatının verili bir andaki öznel anlamıdır. [...] Herkes hayatında tamamlanması gereken bir ödevi beraberinde getiren bir iş veya misyonla karşı karşıyadır. Kimsenin yerine bir başkası geçemez ve kimse hayatını tekrar yaşayamaz" (10). Çünkü insan varoluşu farklı hayat koşullarını ve farklı deneyimleri gerekli kılmaktadır. Frankl'a göre insanın karşılaştığı her durum farklı bir deneyimi gerektirebileceğinden hayatın anlamı zamana ve duruma göre değişebilir. İnsanın genel anlamda hayatın anlamını sormak yerine içinde bulunduğu durumla anlamın ilişkisini sorması daha doğru bir tutum olacaktır. Öyle ki insan hayatı sadece kendi bakış açısı (Weltanschauung) tarafından kavrayabilir ve anlamlandırılabilir (11). Dolayısıyla Frankl'ın yaşam felsefesine yönelik tek bir anlamın olmadığı anlaşılmaktadır. İnsan hayatının farklı zorlukları ve çözüm yollarının farklılığına istinaden farklı anlamların ortaya çıkması olasıdır.

Frankl'ın öznellik ve anlam bağlamında ileri sürdüğü görüşlerden biri de mukayese/kıyas konusudur. Öyle ki insan hayatını tekdüze/yeknesak bir çizgiye indirgeyemeyeceğimiz için kıyas yapmak, yaygınlaşmış, ciddi bir sorunsal olarak karşımıza çıkmaktadır. Ona göre "Hiçbir insan ve hiçbir yazgı, başka bir insan ve yazgıyla kıyaslanamaz. Hiçbir durum kendini tekrar etmez ve her durum farklı bir cevap gerektirir" (12). Frankl; kıyasla ilgili düşünceleriyle beraber mutluluğu da farklı bir bakış açısıyla ele almaktadır. Kendi ifadesiyle "Mutluluğa engel olan şey, "mutluluk arayışı"nın kendisidir. Bunu ne kadar çok hedefimiz yaparsak, bu hedeften de o kadar çok şaşarız" (13). Buna göre mutluluk peşinde koşmanın mutluluğa ulaşmaktaki en büyük engel olduğu anlaşılmaktadır. Öyle ki insan haz ve mutluluğun ne kadar çok peşine düşerse bunlar insandan o kadar uzaklaşacaktır. Onun yaşam felsefesinde mutluluk, neşe, haz vb. şeyleri doğrudan hedef yapmaktan ziyade bireyin anlama yönelmesi temel dayanak noktasıdır. Buna göre insanın mutluluğunun (haz, neşe, keyif vb.) nedenini/kaynağını görmezden gelerek, doğrudan sonuca ulaşmaya çalışması mutsuzluk ortaya çıkaracaktır. Dolayısıyla insanda mutluluk vb. duyguları ortaya çıkaracak olan nedenleri/kaynakları hedef yapmak önem arz etmektedir.

Mutluluğa bakış açısıyla beraber, acıya olan bakış açısında çok öğreticidir. Nazi kamplarındaki sıkıntılı anlarıyla ilgili şu cümleleri kullanmaktadır: "Zihnimi başka şeyler düşünmeye zorladım. Bir anda kendimi iyi aydınlatılmış, sıcak ve güzel bir derslikte kürsüde dururken buldum. Önümde, rahat sandalyelerde oturan ilgili izleyiciler vardı. Toplama kampının psikolojisi üzerine bir ders veriyordum! (...) Bu şekilde, durumun üstüne, o anın ıstıraplarının ötesine geçmeyi başarmış ve onları geçmişte kalmış şeyler olarak gözlemlemiştim" (14).

Görebildiğimiz kadarıyla acı ve ıstırap durumlarında insanın zihnini başka bir düşünceye yönlendirmesi mümkün olabilmektedir. Böylelikle yaşananları yine zihinde dönüştürebilmek, anlamın inşasında önemli bir oynamaktadır. Ona göre hayatın bir anlamı varsa çekilen acıların da bir anlamı olmalıdır ve hayata devam edebilmek için acının anlamını keşfetmek önem arz etmektedir (15). Kendi ifadesiyle "Yaşamda



gerçekten bir anlam varsa, o halde ıstırapta da bir anlam olmalıdır. ıstırap, kader ve ölüm gibi yaşamın alaşağı edilemez bir parçasıdır" (16).

Frankl; Varoluş, yaşam arzusu ve psikolojiyle derin bir şekilde ilgilenmiştir. Hayatındaki zorlu anılarını dönüştürerek, yaşam arzusunun insanın her anındaki en temel ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir. Ona göre her insanın yolu, patikası farklıdır. Kader yazılmıştır değiştirilemez ama insan doğası gereği kendini değiştirebilir. İnsanın gücünü ve biricikliğine oldukça önem vermiştir. Diğer varoluşçu psikologlara göre daha optimistik bir tutum sergileyip, acının bir dönüştürücü olduğunu ve insana hizmet ettiğinden bahsetmiştir. Mutluluk arayışını gereksiz bulup, hatta bu arayışta olan insanların daha çok psikolojik rahatsızlıkla uğraştığını gözlemlemiştir. Ona göre anlam arayışında olmak temeldir. Anlam arayışına giren bir insan gerçek mutluluğu tadacaktır.



YAŞAMDAKİ YERİNİ ARAYAN İNSAN

SEMİH ÜLKER

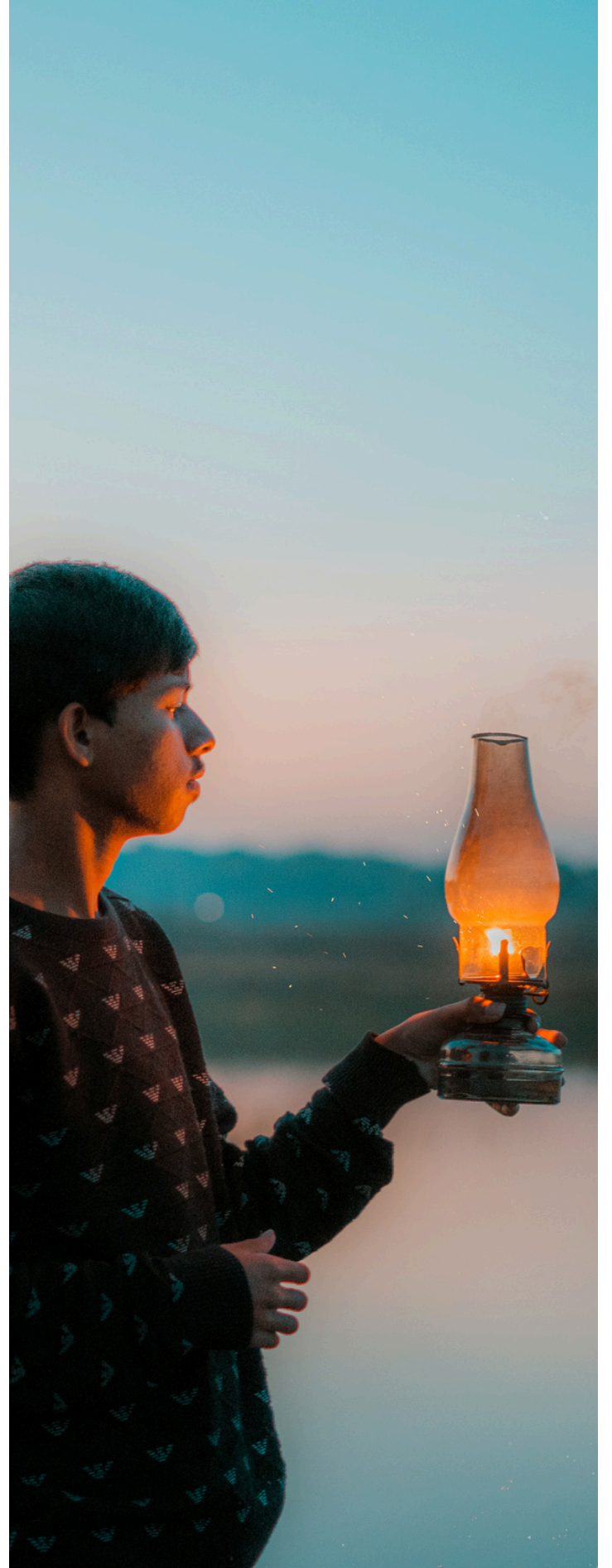
Psikolojik Danışman

İnsanlık tarihine baktığımızda, her dönemde ve her kültürde ortak bir arayışın izlerini görebiliriz: Anlam arayışı. Filozoflardan yazarlara, bilim insanlarından sanatçılara kadar birçok büyük zihnin hayatın anlamı üzerine düşündüğünü ve bu konuda eserler verdiğini görebiliriz. Bu durumdan hareketle, insanların kendi varlıklarına dair pek çok soru işaretinin olduğunu söylemek çok da yanlış olmaz. “Hayatın anlamı nedir, nereden geldim, nereye gidiyorum, ben kimim, neden buradayım, ne için yaşıyorum, neden ben, öleceksem neden yaşıyorum, her şey yok olacaksa neden yaşıyoruz?” şeklindeki pek çok soru insan zihninde yanıtlanmayı beklemektedir (6). İnsanın bu arayışının; kendi varoluşunu, varlığı, zamanı ve mekânı bilme ve anlamlandırma ihtiyacından ileri geldiği düşünülmektedir. İnsanın bu sürecinin, kendisini bu döngüden kurtarmanın ve hayatını anlamlandırmanın yollarını aramak olarak değerlendirebiliriz. Victor Frankl (1946)’ a göre insanın bu anlam yolculuğu, onun varlığı kadar doğal ve olağan bir durumdur.

Peki, bu arayış biz insanları nereye götürüyor? Yüksel (2021)'e göre insan, varoluşsal sorularına tatmin edici cevaplar bulamadığında ve bu süreci sağlıklı bir şekilde atlamadığında ruhsal yönden birtakım problemler ile karşı karşıya kalabilmektedir. Literatürdeki bazı araştırmalarda, *depresyon, intihar, alkol ve madde kullanımı* ile hayatta anlam bulamama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (3). Buradan hareketle insanın anlam arayışını bir yolculuğa benzetecek olursak, bu yolculuğun her zaman güneşli bir gökyüzü altında gerçekleşmediğini söyleyebiliriz. Bu öyle bir yolculuk ki bazen fırtınalar bazen de simsiyah bulutlar eşlik edebiliyor. Bahadır (2018)'e göre insan, varoluşsal sorgulamaları neticesinde tatmin edici cevaplar bulamadığında *varoluşsal boşluk* veya *varoluşsal stres* durumları ile karşı karşıya kalabilir. Varoluşsal boşluk ise varoluşsal engellenmenin yaşandığı durumlarda hayata ve yaşamaya karşı gittikçe güçlük kazanan genel bir bıkkınlık halini ifade etmektedir (2). Yani insanın hayatını anlamlandırmasının, sağlıklı bir birey olarak yaşamına devam edebilmesi için önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Her insanın dünyaya ya da yaşama bakış açısının farklı olduğu aşikâr bir durumdur. Bu durumdan hareketle dünya üzerindeki her bir insan için yaşamın anlam ve arayışının farklı bir yorumu olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim Alfred Adler *Yaşamın Anlam ve Amacı* (İstanbul: Say Yayınları, 2019) kitabında bu durumu "bireylerin kişisel anlamlarının mutlak gerçek anlam olmadığı bilirse de var olan insan sayısı kadar anlam bulunduğu unutulmamalıdır" şeklinde ifade etmiştir. Anlam arayışının öznel oluşu düşünüldüğünde bireylerin bu arayışlarının bir olgu niteliği taşımadığını ve nesillerden nesillere aktarılamayacağını söyleyebiliriz. Her bireyin kendi yolculuğunun sonunda edindiği çıkarımlar diğer bireylerin yaşamı anlamlandırma anlayışları ile uyuşmayabilir.

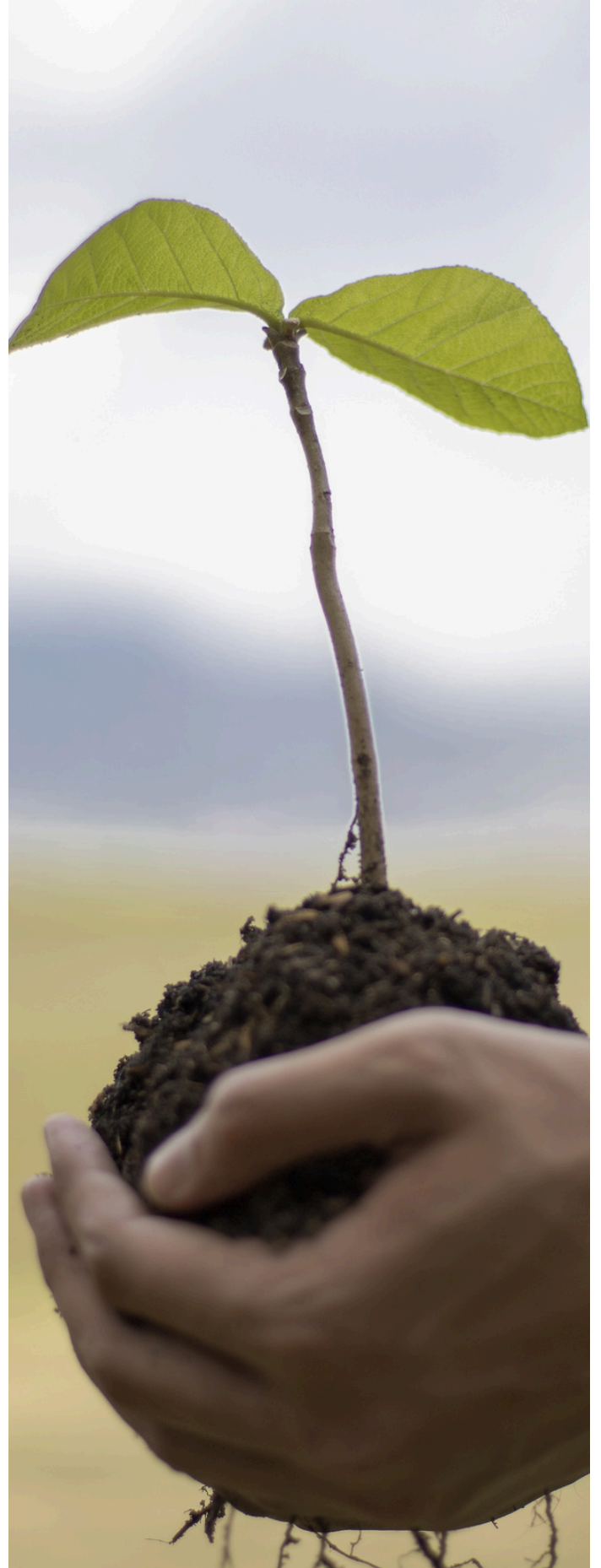
Günümüz modern dünyasına baktığımızda hızla değişen teknoloji ve tüketim kültürü, birçok insanın hayatında anlam krizine yol açabilir. Her şeyin hızla tüketildiği ve başarıya dair beklentilerin baskın hale geldiği bir ortamda, derin bir tatminsizlik hissi oluşabilir. Bu durumun, bireyin sadece dışarıdan gelen uyarıcılara odaklanmasına neden olarak, içsel bir boşluğa yol



açabileceği düşünülmektedir. Özellikle sosyal medya ve sürekli mükemmel olma arzusu, anlam arayışını bulanıklaştırabilir. Ancak bu kaosun içinde bile insanın kendini bulma, yaşamına yön verme ve anlam yaratma potansiyelinin her zaman varlığını sürdürdüğü düşünülmektedir. Nitekim Frankl, “toplama kampında geçirdiği süre zarfında gerçekleştirdiği bir konuşmasında, hayatta her koşulda ve her zaman mutlak bir anlamın var olduğunu ifade etmektedir. Bu anlamın her türlü acı, yoksunluk ve hatta ölümü dahi kuşattığını belirtmektedir. Hayatta anlam bulmak için geçmişin aydınlık yüzünün bugünü aydınlatacağını, geleceğe dair umutlu olmak için hayatta olmanın bile yeterli olabileceğini ve herhangi bir nedene tutunanların bu durumları kolaylıkla kavrayabileceğini vurgulamaktadır (Yüksel, 2021).”

Yaşamın anlamını bulma konusunda pek çok yazar, bilim insanı ya da filozof çeşitli yollar ifade etse de yazının daha önceki bölümlerinde bahsedildiği üzere yaşamın, yeryüzündeki insan sayısı kadar farklı anlamı vardır. Yüksel (2021)’e göre Frankl yaşamın anlamının üç farklı şekilde keşfedileceğini ifade etmiştir. Bunlar: bir eser yaratmak ya da bir iş yapmak, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşimde bulunmak, kaçınılmaz olan acıya yönelik bir tavır geliştirmek şeklindedir. Bununla birlikte Yalom (1980)’da hayatı anlamlı kılacak bir takım etkenlerden bahsetmiştir. Bunlardan bazıları; özgecilik, hedonistik çözüm ve kendini gerçekleştirmedir. Yalom (1980), özgeciliği başkalarının iyiliği için çalışmak olarak tanımlarken; hedonistik çözümü hayatı dolu dolu yaşamak ve hayatın doğal akışında haz aramak olarak ifade etmiştir. Son olarak kendini gerçekleştirme kavramını ise bireyin içerisindeki potansiyeli gerçekleştirmesi olarak tanımlamıştır.

Sonuç olarak anlam arayışı, sonuçtan çok bir süreçtir. Hayatın her aşamasında, her deneyimde farklı bir anlam keşfetmek mümkündür. Önemli olan, bu yolculuğa açık olmak ve kendimizi bu arayışta bulabilmektir diyebiliriz. Anlam, bazen acıdan, bazen neşeden, bazen de sade bir andan doğabilir. Ve belki de en derin anlam, yolculuğun kendisindedir.,





FIRÇA DARBELERİNDE ANLAM ARAYIŞI: VAN GOGH

İDİL SERA ERFENEK

Psikolojik Danışman

Vincent van Gogh, 1853'te Hollanda'da doğmuş, 1880'lerde sanata olan tutkusunu geliştirerek kendine özgü bir tarz oluşturmuştur. Yaşamı boyunca sanatıyla hem kendini hem de varoluşunu anlamlandırmaya çalışmış bir sanatçıdır. Yalnızlık, ruhsal sıkıntılar ve zorlu yaşam koşulları onun sanatında derin bir şekilde yansımaktadır. Empresyonist akımdan uzak durması ve akademik kuralları reddetmesi sanatsal ruhunu ve içsel çatışmalarını ortaya koymaktadır. Van Gogh'un hayatı boyunca yaşadığı ruhsal sorunlara rağmen, sanatın iyileştirici gücüne olan inancı, eserlerinde belirgin bir şekilde kendini göstermiştir (2).

Vincent van Gogh'un hayatına baktığımızda genç yaşlarından itibaren ruhsal sorunlarla mücadele ettiğini görüyoruz. 20'li yaşlarında Londra'da bulunduğu dönemde sık sık karamsar olması, insanlardan uzaklaşması, dini konulara odaklanması nedenleriyle sanat galerisi işini kaybetmiştir. Ardından Paris'e taşınarak sağlıksız bir yaşam tarzı sürdürmüştür. Burada Empresyonist sanatçılarla tanışarak renk paletini değiştirdi ve daha canlı tonlar kullanmaya başladı. Ancak Paris'in hızlı yaşam tarzı ve kişisel sorunları, ruhsal durumunu olumsuz etkiledi. Sosyal yalnızlık ve içsel çatışmalar onun yaşamının bu döneminde belirgin hale geldi. Sonuç olarak Paris'teki yaşamı, sanatsal gelişimi kadar psikolojik zorluklarla da doluydu (3). Vincent van Gogh'un zihinsel sağlığı, çalkantılı romantik ilişkilerinden de derin bir şekilde etkilendi. Kuzeni Kee'ye karşı hissettiği karşılıksız aşk ve hamile bir kadın olan Sien ile yaşadığı acı deneyim, duygusal dengesizliğini artırdı. Yoğun tutku ve sonrasındaki kalp kırıklığı, Sien'in intihar girişimiyle birleşince zaten kırılgan olan ruh halini daha da kötüleştirdi. Aşk arayışı, hayatı boyunca karşılanmayarak yalnızlık ve umutsuzluk duygularına yol açtı ve bu durum sanatsal ifadesi ve ruhsal durumunu etkiledi(1). Ardından 1889'da yakın arkadaşı olan Paul Gauguin birlikte yaşamak için Arles'e taşındı. Aralarındaki şefkat ve sanata olan ortak tutkuları, korkunç tartışmalara dönüştü. Bu sırada Vincent kulağını kesti. Bu olay üzerine Arles sakinleri, tuhaf davranışlarından endişe ederek Vincent'in evden atılması için belediye başkanına dilekçe verdiler. Bu küçük kasaba zalimliği, polisin bu yıkılmış sanatçıyı evinden çıkarmasıyla sona erdi (3).

"Çoğu insanların gözünde neyim ben -değersiziz biri ya da tuhaf, aykırı, hoş gitmeyen bir adam- toplumda kendine bir yer bulamamış, yer bulamayacak bir yaratık, yani hiçten de daha aşağı bir şey."

-Vincent Van Gogh - Theo'ya Mektuplar

Vincent van Gogh kardeşi Theo'ya mektupta yazdığı üzere sanat aracılığıyla kendini ifade etme çabasındayken aynı zamanda dış dünyayla kurduğu bağlantıların yokluğu onun kendini algıladığı durumu bize anlatıyor. Bu çelişki, onun sanatında duygusal yoğunluk ve derinlik yaratırken hayatının anlamını bulma yolculuğunu daha da karmaşık hale getirmiştir.



"Kişiyi bu esaretten çekip kurtaran nedir, bilir misin? Çok derin ve ciddi bir sevgi. Dost olmak, kardeş olmak, sevmek. En üstün erk ile, sanki sihirli bir güçle hapisanenin kapısını açan bu işte. Bu olmadı mı insan ömür boyu hapiste yaşıyor."

-Vincent Van Gogh - Theo'ya Mektuplar



Bir başka mektubunda ise insanın anlamlı ve derin ilişkiler kurmasının sihirli bir güç gibi geldiğinden bahsederek aslında yalnızlığının ne kadar içte olduğunu bize gösteriyor. Yaşadığı olaylardan sonra hastaneye yatıyor ve Van Gogh'un hastanede geçirdiği zaman, onun sanatında daha canlı renkler ve dinamik fırça darbeleri ile tanınan önemli bir dönem olarak öne çıkıyor (bedworht). Van Gogh, Saint-Rémy-de-Provence'te tedavi görürken içsel çalkantılarını sanatıyla ifade etmeye devam etti. Bu dönemde yarattığı Yıldızlı Gece, ruh halinin derin ve dramatik bir yansıması olarak kabul edilir. Gökyüzünün çalkantılı ve dinamik tasviri, sanatçının içsel duygularını aktarıyordu. Ancak ruh sağlığı giderek kötüleşti ve 29 Temmuz 1890'da, Fransa'daki Auvers-sur-Oise köyünde intihar ederek yaşamına son verdi. Yaşamının son yıllarında yarattığı eserler, hem içsel acılarını hem de eşsiz sanatsal dehasını gözler önüne serdi.(5)

"İnsanın ruhunda kocaman bir ateş yanabilir ama hiçbir zaman kendisini ısıtamaz onunla. Gelip geçenlerse yalnızca bacadan çıkan cılız dumanı görürler ve yollarına devam ederler. Yine de içindeki o ateşi körüklemeli kişi, kendi kendine yeterli olmalı, büyük bir sabırsızlıkla ama yine de sabırla birinin gelip o ateşin yanında oturacağı - belki de hep orada kalmak üzere - saati beklemeli."

-Vincent Van Gogh - Theo'ya Mektuplar

İnsanın içinde büyük bir tutku ve duygu olsa da bunu başkalarıyla paylaşamamanın verdiği yalnızlık acısını ifade ediyor. Ateşi körükleme ve birinin gelip bu ateşin yanında kalmasını bekleme umudu, Van Gogh'un hayattaki anlam arayışına işaret ediyor olabilir. Ancak uzun süre bu bekleyişin gerçekleşmemesi sanatçının hayatındaki derin umutsuzluğa ve nihayetinde intiharına giden yolda bir içsel çatışmayı bize yansıtıyor olabilir. Resimlerindeki renk ve fırçaların darbelerinde olan değişim ile belki çok şey söylendi. Her bir fırça darbesinde hem umut hem de umutsuzluk iç içe geçmiş olabilir. Belki de Van Gogh'un yaşamı, insanın acı ve sevgi arasında denge kurarak var olma mücadelesini anlatır. Onun trajedisi, sonunda bu dengenin bulunamaması olsa da sanatının kalıcılığı, insan ruhunun sonsuz derinliklerinde anlam arayışının hiç bitmeyeceğini gösterir.



YAŞAM OLGUSUNDA ANLAM ..?

SİNEM YILMAZ

Uzman Sosyal Çalışmacı

İnsan, yaşadığı toplumda yapıp yapamayacakları ya da yaşadığı varoluş krizleri noktasında hayatın anlamını ve amacını sorgulamaya başlar. İnsana özgü olan bu sorgulayışlarında çoğu zaman yetersiz kalır ve kendisini bir çıkmazda bulur. Böyle zamanlarda hayatı birdenbire tüm anlamını yitirebilir (2). İnsanın yaşadığı bu krizlerin temelinde ise içinde doğduğumuz toplumun kültürel kodları büyük oranda etkilidir. Bu kültürel kodlar (bireye biçilen roller, meslek, eş, saygınlık vb.) bireyin sosyalleşme süreci ile birlikte anlam dünyasını şekillendirir. Bu sebepten insan, toplum içindeki bu krizlerle yüzleşmeye ve ne zaman ki onları eleştirmeye başlar, anlam arayışı da başlar. Çünkü insan bu kültürel kodların ve anlamlarının yerini alabilecek yeni anlamlar bulmaya çalışır ki böylece insanın anlam yolculuğu da başlar (4). Bu, insanın doğası gereği var olan bir durumdur.

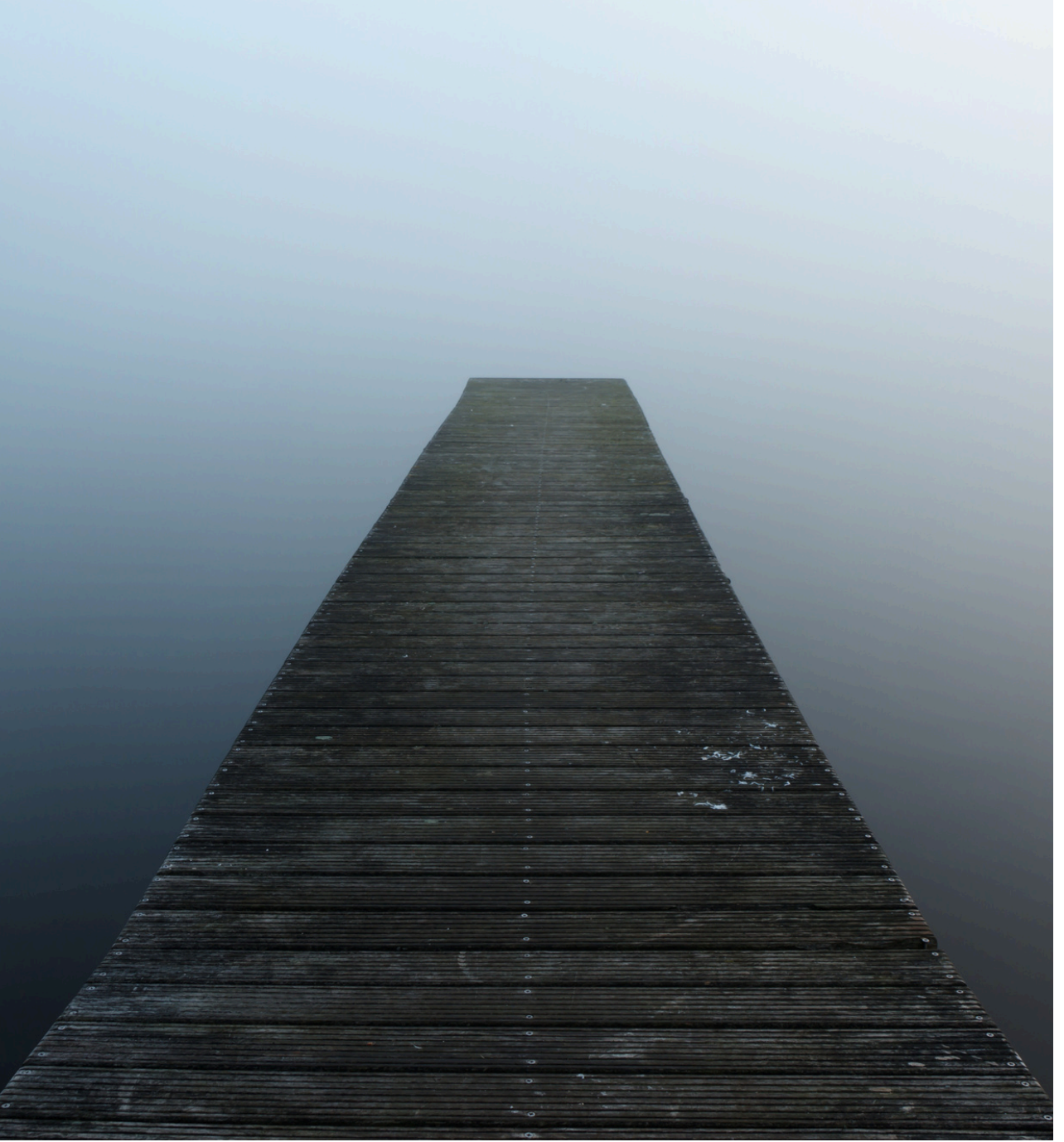
İlk insandan bu zamana ve bundan sonra ki zamanlarda da “Yaşamın anlamı” sorusu insan için cevaplanması gerekmiş ve gerekmeye devam edecektir. Yaşamın anlamı noktasında yaşlılık, engellilik, hastalık, doğal afetler, savaşlar ve yoksunluk dönemleri başta olmak üzere hayatın özellikle zorlu süreçlerinde anlam arayışına giren bireylerin kaybettikleri anlamı ve kontrolü kazanma süreçleri zorlu olabilmektedir. Bu zorlu süreçleri atlatmak için dayandıkları referanslardan biri de maneviyattır. Maneviyat kavramını anlamlandırmak, dezavantajlı gruplar (kadın, çocuk, yaşlı vb.) özelinde engelli bireyler için faydalı olarak görülmektedir.

Çerik’e (2007) göre, bir bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında güçlü durması ve üstün bir moral gücüne sahip olması maneviyat olarak ele almaktadır. Tuncay (2007) ise maneviyatı, insanın varoluş manası olarak ele almıştır .Bu sebeple insanın, hayatın anlam ve amacını bulduğu noktanın onun manevi alanı olduğu söylenebilir. Manevi alanın bireyin sadece var olduğuna inandığı kutsal güçle ilişkili olmaması, bireyin doğayla, sanatla, ailesi ile ya da yaptığı ritüelle vb. kurup yücelttiği ilişki de olması mümkündür. Maneviyatı sadece belli kalıplarla ele almak onu eksik tanımlar. Çünkü maneviyat, bireyin hayatındaki öznel duygu, düşünce ve anlamı kapsar. Kısacası, kelime anlamının çağrıştırdığı en geniş tanımıyla maneviyat kavramını, bireyin anlam arayışından doğan bir eylem olması olarak

ifade edebiliriz. Toplumda anlam ve arayış noktasında dezavantajlı gruplar için maneviyat, zorluklarla baş edilmesinde etkin olabilmektedir. Dezavantajlı gruplarda özelinde engelli bireylerde yaşanan hastalıklar, maddi ve manevi kayıplar, travmatik olaylar gibi kriz anları yaşanmakta ve bu kriz anları beraberinde birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Bu sebepten hayatın çeşitli zorluklarının üstesinden gelmeye çalışan engelli bireyler, nitelikli ve kaliteli hizmet almayı her birey gibi hak etmektedirler. Engelli bireylerin her ne kadar biyolojik, sosyolojik ve psikolojik problemlerinin çözümüne yönelik yürütülen resmî kurumsal destek hizmetleri varsa da bunların yanında engelli bireylerin manevi sorunlarının çözümüne yönelik hizmetlerin önemi de ortadadır. Bu noktada engelli bireylerin hem kendileriyle hem de toplumla barışık olup yaşanan toplumla ve sosyal çevreye uyum sağlamalarında, yaşadıkları problemlerin çözümünde maneviyat güçlü bir destek olabilir.

Sonuç olarak; bireylerin sosyal hayata uyum süreçlerinde toplumdaki diğer bireylerle benzeyen ya da ayrışan durumlarda bireylere yönelik holistik (bütüncül-bio-psiko-sosyal-manevi) bir bakış açısı önemlidir. Böyle bir bakış açısı insanların hayatına anlam katarak, onların zorluklarla başa çıkmasında rol oynar, psikolojik iyi oluşunu güçlendirir ve hayat memnuniyetin, arttırır.





ANLAM VE ARAYIŞ YOLCULUĞUNDA İNSAN

FAZİLET BEKTAŞ
Psikolog

“İnsan var olduğu günden bu yana sürekli olarak, içinde yaşadığı dünyayı ve evreni tanımaya ve anlamaya çalışmış, ancak bu çabası içinde en az tanıyabildiği varlık yine kendisi olmuştur.” Geçtan’ın (2017) söylediği bu ifadelerin anlamı ile başlamayı seçtim size seslenirken.



Ne tuhaf değil mi? Tüm bu çabanın içinde kendini ararken gittikçekendinden uzaklaşmak. Sonra bir ben ile karşılaşmak ve daha sonra bir başka ben daha. Ve en sonunda kendine yabancılaşmak ya da kendini bulmak. “Beni bende demen, ben de değilim/ Bir ben vardır bende, benden içeru” derken Yûnus Emre, ne demek istedi sahiden? “Ben” derken neyi kastederiz? Hiç düşündünüz mü? Kimiz biz? Şüphesiz etten kemikten ibaret değiliz. Çok daha ötesi var içerde. Düşünen, sorgulayan, idrak eden, akleden, hisseden, duyumsayan, özümseyen... Ya da Geçtan’ın (2017) da tabiriyle hem yapan hem bozan hem seven hem kıran.

Bizi insan kılan eşsiz detaylardan biri de anlam arayışıdır. İnsan kendini bulmak, yaşamını keşfetmek, acıdan geçip belki de yaşamındaki kendi değerini bulmak için çaba göstermektedir. Bu çabayı yaşamda fark etmese de birey, çoğu zaman içinde bulunduğu mutsuzluk hali bu anlam arayışının bir eseridir (Frankl, 2019).

Hayatın anlamı için verilecek tek bir cevap olmadığı aşikâr. Esasen biriciktir. Ortak değerlerde, fikirlerde ya da ideolojilerde, davranışlarda birleşsek de anlam, kişinin kendi hayat yolculuğunda deneyimi, fikirleri, hissiyatı ve maneviyatı ile yekpare oluşan ve gelişen bir olgudur ki onu eşsiz kılan da budur. Kimisi için sevmek, kimisi için aşk, kimisi için Tanrı; kimisi için yolda olmak, kimisi için felsefe, kimisi için annelik, şiir, ölüm, okumak, dostluk ve kimisi için de aile...

Mesela benim için hayatın anlamı yaşamakta gizlidir. Varlığın özündedir mana. Ve herkesin bu yolculukta alacağı yol benzersizdir. İnsanı insan yapan ruhun varlığını yok sayar hale getirdi bu modern çağ; insanı tabiatından bir diğer deyişle özünden uzaklaştırdı. Oysa tabiatta bizim özümüzden bir parça gizlidir. Bu çağ bizi ruhlarımızdan gittikçe uzaklaştırırken içimizde günden güne büyüyen bir boşluğu da beraberinde getirdi.

Ve insan, en nihayetinde bu çağda derin bir boşluğa düştü...

Belki de bu çağda sadelik ve yalınlık yitti, gayret ve çaba yitti, güzellik yitti, iyilik yitti... Ya da yitti mi sahiden? Elbette hayır! Fakat yine de neden bu denli boşluğa düşer insan diye düşünürüm sık sık. Aldanışlarımız belki de. Çaresizce savrulurken sonu olan varlıklara tutunma çabası. Kişiye, makam vemevkiye, mal ve mülke değil de sevgiye, iyiliğe, barışa tutunmak. Fromm’un (2015) tabiriyle sahip olmak değil de “olmak” olarak adlandırılan bir durum belki de.



Gelin, sizinle biraz da “anlayış”ı ele alalım. Anlayış kelimesinin kökeni pekâlâ tahmin edeceğimiz üzere anlamaktır. Kişinin anlayış gösterebilmek için önce karşısındakini anlaması gerekir. Şayet böyle olmazsa buna katlanmak denir ki bu da pek can sıkıcıdır. Çünkü ruh yorulur. Oysa anlayış yalnızca karşınızdaki için doyurucu değildir, anlayış gösterenin kendisi için de iyileştiricidir. Anlayış gösterenin de ruhu şifa bulur. Karşılıklı bir iyi oluş hali vardır. Anlamak mühimdir, elzemdir. Sevmeye yürek vererseniz şayet, zaten beraberinde anlamak daistersiniz. Ve beraberinde kendinizi; karşınızdakine katlanıyorken değil de ona anlayış gösterirken bulursunuz. O halde insanın ruhunun ızdırap duyması kendine katlanmak zorunda kaldığı için olabilir mi? Kendine katlanmak yerine kendini anlamayı seçerse ne olur?

Kendini anlamanın yolu sevgiden geçer. Kendini sevmekle başlar kendini anlamak. Fromm (2020) “Kendinizi seviyorsanız, başkalarını da kendinizi sevdiğiniz ölçüde seversiniz. Karşınızdaki kimseyi kendinizden daha az sevdiğiniz sürece kendinizi sevmeyi başaramazsınız; ama kendinizi de, başkalarını da aynı ölçüde severseniz, onları bir tek kişi gibi seversiniz; bu tek kişi de hem Tanrı’dır hem insan. Bu yüzden kendisini ve başka herkesi aynı ölçüde seven insan büyük ve dürüst bir insandır.” der.

Sevmek... Ne büyük kelime!

Sevmeden anlamamız ve beraberinde anlayış gösterebilmeniz ne kadar mümkün sevgili okur? Sevmeden bir yaşam sürmek ne kadar mümkün?

Büyük yazar Lev Tolstoy (2016)’da sevmeye dair: “İnsanlar kendilerine baktıkları için yaşadıklarını sansalar da aslında sadece sevgiyle yaşadıklarını anladım. Seven kişi, Tanrı’ya yaklaşır ve Tanrı da ona yaklaşır. Çünkü sevgi Tanrı’nın ta kendisidir.” demiştir. Sevgi, Tanrı’nın ta kendisidir! Tolstoy için hayatın anlamı sevgiydi belki de. Onu yaşatan ve var eden.

Biliyor musunuz? Ben; eğer hala yaşam devam ediyorsa, o yittiğini sandığımız iyiliklerin, güzelliklerin varlığı ile devam ettiğine inanıyorum. Bu inanç ile yaşıyorum. Muhtemelen sizi yaşatan her ne ise o, hayatınızın anlamını da içinde barındırıyordur. Var olmak sadece yaşıyor olmak demek değildir. Beden yaşarken ruh yaşamıyorsa bir varoluştan söz etmek mümkün olmadığı gibi beden yaşamazken ruhun yaşıyor olması da bir yok oluş değildir bu minvalde.

Ve der ki Bizim Yûnus: “Ten fânidir, can ölmez, gidenler geri gelmez / Ölür ise ten ölür, canlar ölesi değil.”

Şimdi yazımı bitirirken sevgili okur; sorumu bırakarak ayrılmak isterim; senin hayatının anlamı ne, nedir seni var eden?



YAŞLILIKTA HAYATIN ANLAMI

MÜCAHİT AKKAYA

Dr. Psikolojik Danışman

Yaşlılık bu yazıda gelişim dönemi ve ruh sağlığı bağlamında ele alınmış olup yaşlılıkta hayatın anlamı ise benlik algısı ve benlik bütünlüğü kavramları aracılığıyla tartışılmıştır. Yaşlılık, olgunluktan sonra ortaya çıkan ve organizmadaki değişikliklerle karakterize olan bir dönem olarak ifade edilebilir. Yaşlılık dönemi birçok kuramcı tarafından ele alınmış olup bu yazıda en çok bilinen ve yazının kapsamıyla ilişkili olan Erikson'un psikososyal gelişim kuramı bağlamındaki açıklamalara yer verilmiştir.

Yaşlılık dönemi, Eric Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramında benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemine denk gelmektedir. Buna göre fiziksel olarak güç kaybına uğramaya başlayan yetişkin, yavaş yavaş ölüme yaklaşmaktadır. Yeni duruma uyum sağlama sürecinde ise umutsuzluk, çaresizlik ve karmaşa gibi duyguları yaşamaya başlar. Fiziksel açıdan yaşanan sınırlılıklar ve yakın çevrede bulunan kişilerin kaybı, bireyin kendine odaklanmasını, yaşamını sorgulamasını sağlamaktadır. Birey, bu dönemde yaşamını sorgulamaya başlar. Bu sorgulama sırasında, hayatın anlamını da yeniden oluşturacak olan yetişkin, yaşamından memnun olduğu takdirde, yaptıklarından ötürü pişmanlık duymak yerine memnuniyet duyması halinde benlik bütünlüğüne kavuşurken; pişmanlık, memnuniyetsizlik, suçluluk ve karmaşa duygularının yaşandığı durumda (Erikson, 1968; Akt., Eryılmaz, 2019) benlik bütünlüğüne ulaşamayacak hayatın anlamını da oluşturamamaktan kaynaklı umutsuzluğa kapılacaktır.

Benlik bütünlüğünün oluşturulmasında benlik algısı önemli bir yere sahiptir. Benlik algısı, kişinin kendini nasıl tanımladığı, nasıl gördüğü ile ilgili görülebilir. Bozkurt (2024) tarafından yapılan çalışmada benlik algısına ilişkin verilen yanıtlar çerçevesinde olumlu benlik algısı ve olumsuz benlik algısına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Olumlu benlik algısına sahip katılımcıların, olumlu kişilik özellikleriyle kendilerini tanımladıkları ve sosyal ilişkilerde ön plana çıkan güçlü yönlerini ifade ettikleri görülürken, olumsuz benlik algısına sahip kişilerin ise alıngan, kaygılı ve mükemmeliyetçi olarak kendilerini tanımladıkları dikkat çekmektedir.

Kişinin kendine ilişkin yargıları ise onun hayatta oluşturacağı anlamı ve hayatı algılama biçimini doğrudan etkilemektedir. Olumlu benlik algısına sahip kişi hayata katılımcı bir şekilde dahil olmaya çalışıp hayatın anlamını oluşturma, hayatına değer katma düşüncesine sahip olacakken olumsuz benlik algısına sahip birey hayatını olumsuz bir bakış açısıyla ele alacak başta kendisi olmak üzere memnuniyetsizlik üzerinden yaşamını şekillendirecektir. Yaşlılıkta hayatın anlamı, kişinin yaşamdan ne bulduğu ne beklediği ve ne vereceği ile doğrudan ilişkili görülebilir. Toplumsal yaşama katılma ve çevresindeki kişilerle olumlu ilişkiler kurabilme, bireyin toplumla bütünleşmesinde ve yaşamdan aldığı doyumun artmasında etkili olabilmektedir (Ünal, 2021). Yaşlılıkta kişinin karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelebileceğine dair inanca sahip olması, manevi duygularla yaşadığı güçlüklerle karşı olumlu bir tutum sergilemesi ve zorlukların üstesinden gelebileceğine inanması yaşamını anlamlı bir şekilde geçirebilmesine katkı sağlamaktadır (Yüksel vd., 2021).

Özetlemek gerekirse, yaşlılık döneminde benlik bütünlüğüne kavuşmanın olumlu benlik algısıyla doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Olumsuz benlik algısına sahip kişilerin ise benlik bütünlüğüne kavuşmaktan uzaklaşmaları ve umutsuzluğa kapılmaları beklenebilir. Yaşamından memnun olan, yaşadıklarını olumlu bir bakış açısıyla algılayan bireyin, yaşamına anlam katması, yaşamını anlamlı bulması olası iken; karşılaştığı güçlükler karşısında destek kaynakları aracılığıyla ayakta durabilmesi de söz konusu olacaktır.



An abstract painting featuring a profile of a human head in the center. The head is rendered in a dark, textured style, with swirling patterns and geometric shapes around it. The background is a mix of dark and light colors, with a prominent blue and white swirl on the right side. The overall composition is complex and layered.

KAYNAKÇA

KAYNAKÇA

5- Varoluş, Yaşam ve Anlam Arayışı: Victor E. Frankl- Berivan Acet

- 1.Yeşilçayır, Celal. "Viktor E. Frankl'ın Yaşam Felsefesi ve Anlam," Temaşa Felsefe Dergisi sayı: 18 (Aralık 2022): 55-67.
- 2.Viktor E. Frankl, Yaşamı Karşılama, çev. Duygu Bolut. (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2022), 114-115.
- 3.Viktor E. Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, çev. Özge Yılmaz. (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2021), 87.
- 4.Engin Geçtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri," Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) sayı: 7 (2019): 13-17.
- 5.Yeşilçayır, Celal. "Viktor E. Frankl'ın Yaşam Felsefesi ve Anlam," Temaşa Felsefe Dergisi sayı: 18 (Aralık 2022): 55-67.
- 6.Frankl, Duyulmayan Anlam Çığığı Psikoterapi ve Hümanizm, 34
- 7.Logos: Antik Yunan düşüncesinde söz, konuşma, düşünce, akıl, anlam, açıklama, bir şeyin her ne ise o olmasını sağlayan nedenler, belli bir disiplinde fenomenleri açıklamak amacıyla kullanılan yöntem ve ilkeler, bir şeyi bizim için anlaşılır kılan temel dayanak anlamına gelen sözcük. <http://www.dusunuyorumdergisi.com/logos/> erişim 28 Temmuz 2022.
8. Frankl, Duyulmayan Anlam Çığığı, Psikoterapi ve Hümanizm, 53.
- 9.Frankl, Viktor E. İnsanın Anlam Arayışı. Çeviren: Özge Yılmaz, İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2021.
10. Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, 114.
- 11.Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, 114.
- 12.Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, 88
- 13.Frankl, Duyulmayan Anlam Çığığı Psikoterapi ve Hümanizm, 35.
- 14.Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, 84.
- 15.Bkz. Gordon W. Allport, "Önsöz" İnsanın Anlam Arayışı içinde, haz. Selçuk Aylar (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2021).; Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, 11.
- 16.Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, 78.

9- Yaşamdaki Yerini Arayan İnsan- Semih Ülker

- 1.Adler, Alfred. Yaşamın Anlam ve Amacı. trc. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları,2019.
- 2.Bahadır, Abdülkerim. İnsanın Anlam Arayışı ve Din. İstanbul: İnsan Yayınları,2018.
- 3.Öztürk, Abdullah Harun. "Varoluşçu Bakışa Göre Hayatın Anlamı ve Amacının Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi". Yüksek Lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi,2018
- 4.Frankl, Viktor Emil. Duyulmayan Anlam Çığığı. trc. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınları,1994.
- 5.Frankl, Viktor Emil. İnsanın Anlam Arayışı. trc. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2018.
- 6.Yalom, Irvin. Varoluşçu Psikoterapi. trc. Zeliha İyidoğan Babayigit. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 1999.
- 7.Yüksel, İbrahim. (2021). Varoluşsal anlam arayışı ve kutsalın etkisi. GAB Akademi, 1(1), 65-88.

Görsel Kaynakça

Canva

12- Fırça Darbelerine Anlam Arayışı- İdil Sera Erfenek

- 1.Bedworth, C. (2023). Art Saved My Life! An Alternative Look at Vincent van Gogh's Mental Health. Daily Art Magazine. <https://www.dailyartmagazine.com/mental-health-van-gogh/>
- 2.Hallaç, U. (2023). The effect of Vincent Van Gogh's psychopathology on his works. Journal of Human and Social Sciences, 6(2), 507-519.
- 3.Nolen, W. A., van Meekeren, E., Voskuil, P., & van Tilburg, W. (2020). New vision on the mental problems of Vincent van Gogh; results from a bottom-up approach using (semi-)structured diagnostic interviews. International Journal of Bipolar Disorders, 8, Article 30. <https://doi.org/10.1186/s40345-020-00202-4>
- 4.Van Gogh, V. (1996). The Letters of Vincent van Gogh. (Trans. A. Pomerans). Penguin Classics. (Original publication date 1889).
- 5.Van Tilborgh L, Meedendorp T. (2013). The life and death of Vincent van Gogh. Burlington Mag. 2013;155:456-62.

Görsel Kaynakça

Fotoğraflar- İdil Sena Erfenek

15- Yaşam Olgusunda Anlam ..? - Sinem Yılmaz

- 1.Çerik, O. (2007). Yaşlılıkta Sosyal ve Manevi Bakım. F. Bayraktar (Ed.), Yaşlılık Dönemi ve Problemleri, İstanbul: Ensar, 141-157.
- 2.Öztan, A. (2019). İnsanın Anlam Ve Mutluluk Arayışında İncanın Rolü [Yüksek Lisan Tezi]. Erişim adresi: <https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/cf37c188-0cb0-4317-ba89-e8cb09bc81c2/content>
- 3.Tuncay, t. (2007). Kronik Hastalıklarla Başetmede Tinsellik. Sağlık ve Toplum, 17(2):13-20.
- 4.Tülüce, H. A. (2022). Bireysellik Ve Toplumsallık Bağlamında Modern Bireyin Anlam Arayışı. Üniversite Araştırmaları Dergisi, 5(3), 305-312.

Görsel Kaynakça

Canva

20 - Yaşlılıkta Hayatın Anlamı- Mücahit Akkaya

- 1.Çerik, O. (2007). Yaşlılıkta Sosyal ve Manevi Bakım. F. Bayraktar (Ed.), Yaşlılık Dönemi ve Problemleri, İstanbul: Ensar, 141-157.
- 2.Öztan, A. (2019). İnsanın Anlam Ve Mutluluk Arayışında İncanın Rolü [Yüksek Lisan Tezi]. Erişim adresi: <https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/cf37c188-0cb0-4317-ba89-e8cb09bc81c2/content>
- 3.Tuncay, t. (2007). Kronik Hastalıklarla Başetmede Tinsellik. Sağlık ve Toplum, 17(2):13-20.
- 4.Tülüce, H. A. (2022). Bireysellik Ve Toplumsallık Bağlamında Modern Bireyin Anlam Arayışı. Üniversite Araştırmaları Dergisi, 5(3), 305-312.

Görsel Kaynakça

Canva

Editörden Görsel Kaynakça

İllüstrasyon- Dall-e/ Chatgpt

İçindekiler Görsel Kaynakça

İllüstrasyon- Leonardo Ai

Kaynakça Sayfası Görsel Kaynakça

İllüstrasyon- Dall-e/ Chatgpt

Ön& Arka Kapak Görsel Kaynakça

Fotoğraflar- Burak Gencer/2024

<https://www.flickr.com/photos/burakgencer/>



PSİKOLEKTİF
DERGİSİ

SAYI 29 - OCAK- ŞUBAT 2025