

KIRK YAŞ SONRASI KADINLAR: EYVAH, 40'IMA GELDİM!

WOMEN OVER FORTY: OH MY GOODNESS, I HAVE COME TO MY 40s!

Lütfiye KARAASLAN¹

ÖZ

Bu araştırmada, 40 yaş sonrası eğitilmiş, çalışan kadınların bu yaşlara doğru gelirken yaşadıkları fiziksel, ruhsal ve psiko-sosyal değişimleri, hayatlarına dair sorgulamaları, bunlarla baş etme yolları ve hayattan beklentileri ele alınmıştır. Araştırmanın evreni 40 yaş üzeri eğitilmiş, çalışan kadınlardır. Araştırmanın çalışma grubu 8 kadından oluşmaktadır. Araştırmada, çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden azami çeşitlilik tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubundaki kadınlar; medeni durum (evli, bekâr), yaş (42-48), eğitim durumu (lisans, yüksek lisans, doktora), çocuk sahibi olup olmama ve çocuk sayısı bakımından çeşitlilik göstermektedir. Araştırmada veriler, nitel veri toplama tekniği ile uyumlu bir şekilde derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiş, veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu çalışma ile eğitilmiş, çalışan, 40 yaş sonrası kadınların, 40 yaşa doğru gelirken yaşadıkları fiziksel, ruhsal ve psiko-sosyal değişimler ve buna ilişkin duyguları ile şu anda hayatlarına dair değerlendirmeleri, fiziksel değişimlerine ve kadınlık algılarına ilişkin duyguları ve baş etme çabaları ve kırk yaşına henüz gelmemiş kadınlara yönelik önerileri incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen temel bulgu; eğitilmiş, çalışan 40 yaş sonrası kadınların bu döneme ilişkin benzer bir algılarının olduğu yönündedir. Bu kapsamda, kırklı yaşlarında olan ve 40 yaş sendromunu yaşayan kadınlar için destek alabilecekleri sosyal hizmet programlarının geliştirilmesinin ve aile danışmanlığı hizmetlerinde kadınların bu özel dönemini gözetim müdahalelere yer verilmesinin faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Kırk Yaş Sendromu, 40 Yaş Sonrası Kadınlar, Çalışan Eğitilmiş Kadınlar.*

ABSTRACT

In this study, the physical, mental and psycho-social changes experienced by educated and working women after the age of 40, their questions about their lives, their ways of coping with them and their expectations from life are discussed. The sample of the research is educated working women over 40 years old. The sample of the research consists of 8 women. In the research, the maximum diversity technique, one of the purposive sampling methods, was used to determine the study group. The women in the study group of the research varies in terms of marital status (married, single), age (42-48), educational status (bachelor's, master's, doctorate), whether or not they have children and the number of children they have. In the research, the data were obtained by using in-depth interview technique in accordance with the qualitative data collection technique, and a semi-structured interview form developed by the researcher was used as a data collection tool. In this study, the physical, mental and psycho-social changes experienced by educated working women after the age of 40 and their feelings about it, their evaluations of their lives at the moment, their emotions and coping efforts regarding their physical changes and perceptions of femininity, and their suggestions to those who have not yet reached the age of 40 has been tried to be examined. The main finding obtained as a result of the research is that educated, working women after the age of 40 have a similar perception regarding this period. In this context, it is considered that it would be beneficial to develop social service programs for women in their forties and experiencing the 40-year-old syndrome, where they can receive support, and to include interventions that take care of this special period of women in family counseling services.

Keywords: *Forty Age Syndrome, Women After 40, Working Educated Women.*

¹ Doktora öğrencisi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, lmutluoglu@yahoo.com, orcid.org/ 0000-0001-6267-4252

Sorumlu yazar / Corresponding Author: Lütfiye Karaaslan,

e-posta: lutfiye.karaaslan@ailevecalisma.gov.tr

Gönderilme /Submitted: 15.11.2021, **Kabul/ Accepted:** 01.09.2022

1. GİRİŞ

İnsan hayatında belirleyici bir role sahip olan yaş dönemleri vardır; bunlar çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sıralanabilir. Bu döngüde 40 yaş köprüünün bir tarafından diğer tarafa geçmek gibi özel bir dönemeçtir. İnsan hayatında kırklı yaşlar; ruhsal gelgitlerin yaşandığı, iç sorgulamaların ve hesaplaşmaların yoğunlaştığı, ilişkilerin hoyratlaştığı yeni bir zaman dilimi haline gelebilmektedir. Bu dönemde kadınlarda ruhsal kökenli bedensel sorunlar daha sık ortaya çıkmaya başlamakta; tekrarlayan ağrılar, depresyon ve yorgunluk üçgeni arasına sıkışıp kalan bazı orta yaşlı kadınlarda fibromiyalji ve/veya kronik yorgunluk sendromu ve depresyona yakalanma riski artmaktadır (Steiner, 1973:1018-1019).

Sosyal roller açısından orta yaş, genel olarak, bireyin birden fazla rolü (örneğin eş, çalışan, ebeveyn) koordine etme baskısı altında toplumun sorumlu bir üyesi olduğu bir zaman olarak tanımlanır (Helson ve Soto, s.194). Özellikle kadınların üreme potansiyeline ve üreme faaliyetlerine verilen yüksek kültürel değer nedeniyle, orta yaşın kadınların öz imajı üzerinde olumsuz bir etkisi olacağı değerlendirilmektedir (Stevart ve diğerleri, 2001). Stevart ve arkadaşları (2001) tarafından 30-50 yaş aralığında 331 kadınla gerçekleştirilen bir çalışmada; orta yaş boyunca kadın kişiliklerinin dört temel özelliğindeki (kimlik, üretkenlik, kendine güven ve yaşlanma endişesi) değişikliklere odaklanılmış, bu dört tema için geliştirilen ölçeklerin uygulanması sonucunda elde edilen sonuçlara göre kimlik kesinliği, üretkenlik, kendine güven ve yaşlanmayla ilgili endişelerin hepsinin, erken yetişkinliğe (30'lar)

göre orta yaşlarda (40'lar) daha belirgin olarak deneyimlendiği ortaya konulmuştur.

Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramı, doğumdan ölüme kadar bir bireyin yaşadığı sekiz psiko-sosyal krizi (seçim noktaları) tanımlayarak psiko-sosyal gelişimin insan hayatı boyunca devam ettiği görüşünü benimsemiştir. Erikson'u takiben Carl Jung, orta yaş psiko-sosyal gelişiminin ayrı bir gelişim aşaması olarak tartışılmasında ısrar eden ilk kişi olmuştur. Jung (O'collins, 1987, s.138; akt. Arnold, 2005, s. 634), hayatımızın öğleden sonrasını, sabahı yaşadığımız gibi aynı kurallara göre yaşayamayacağımızı savunmuş, "çünkü sabahları harika olan, akşamları o kadar güzel olmayabilir ve sabahları doğru olan akşama bir yalana dönüşebilir" ifadelerini kullanmıştır (Arnold, 2005, s. 633-634). Jung'a göre genç yetişkinin gelişimsel görevi, sosyal rollerde ustalaşmaya ve toplumsal beklentileri karşılamaya (dışa dönük bir odaklanma) odaklanırken, yaşamın ikinci yarısının görevleri içsel bir odaklanma ve öz bütünlük arayışı gerektirir (Helson, 1997, s.22). Jung, gelişimsel yolculuğun bu kısmıyla yüzleşmedeki başarısızlığın, daha sonraki yaşamda gerçek olmayan bir benliğe, nevrotik ve çözülmemiş çatışmalara neden olabileceğini savunmaktadır (Arnold, 2005, s. 633-634).

Yirminci yüzyılın başlarında bilim insanları yetişkinliği genç, orta ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç döneme ayırarak incelemişlerdir. 20- 30 yaşlar arası genç yetişkinlik, 40- 50 yaşlar arası orta yetişkinlik 60 ve sonrası yaşlar ileri yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır (Santrock, 2012; Boyd ve Bee, 2015, Lally ve Valentine-French, 2019). Yazgan ve arkadaşları (2012) insan

yaşamında yetişkinliğin üretkenliğe karşı durgunluk evresi olduğunu, 40-65 yaş aralığına denk geldiğini, bu kişilerin hayatlarının büyük oranda düzene girdiğini, evlenmiş, işini kurmuş, çocuklu çocuğa karışmış olduklarını vurgulamaktadır (Yazgan ve diğerleri, 2012). Erikson'un psikososyal gelişim dönemlerinden yedincisi olan "yetişkinliğe" atfedilen kritik antitez, üretkenlik ile yalnızca kendi ihtiyacına odaklılık ve durağanlık arasındaki karşıtlıktır. Üretkenlik; üreme, verimlilik ve yaratıcılığı, dolayısıyla gerek yeni nesiller gerekse yeni ürünler ve fikirler üretmeyi kapsar. Bunun içinde, kişinin kendi kimliğini oluşturan bileşenleri daha da zenginleştirmek şeklinde ortaya çıkan kendine dönük bir üretkenlik de vardır. Buna karşılık en üretken ve yaratıcı olanlara bile asla yabancı gelmeyen bir durağanlık algısı da söz konusudur. Bu algı, üretkenlikle ilgili meselelere artık aktif olarak katılmayanları bütünüyle ele geçirebilir. Bu antitezden doğan 'erdem'; içtenlikli ilgidir. İçtenlikli ilgi kişinin önemseydiği insanlar, fikirler ve kazanımlarla ilgilenmesine, onlara özen göstermesine yönelik giderek artan yükümlülüğünü ifade eder (Erikson, 2014, s. 105). Erikson, kadınların kişilik gelişimini karakterize ederken, onların bir orta yaş üretkenlik krizi yaşadıklarını, bunun bir kısmının da gelecek nesle katkıda bulunmak için yaşa bağlı sosyal baskılardan kaynaklandığını öne sürmüştür (Stewart ve diğerleri, 2001). Kişi bu dönemde kendine şu soruları sormaktadır: Ben nasıl bir yaşam sürüyorum? Verimli ve üretken bir yaşam mı? Aileme bakabiliyor muyum? Bu evrede birey, iki şey ister; varlığı ile yokluğu arasında bir fark olmasını ister ve ortada bir ürün, sonuç görmeyi arzu eder. Bu iki şeyi görebiliyorsa krizi aşmış demektir.

Aşamadığında ise bencilleşme, durgunlaşma gibi belirtiler görülür. "İnsanlar bana hizmet etsin", "Herkes benim için çalışsın" isterler. Aşırı bireyselleşme söz konusudur. Bu dönemde evlatlarından ya da diğer yakınlarından olumlu bir şey duyma arzusundadırlar (Yazgan ve diğerleri, 2012).

Sosyal gerontoloji ve yaşlanma sosyolojisi kapsamında yaşlanma ve orta yaş döngüsüne; vücudun adaptasyonu, tüketimi ve metalaşması ile karakterize edilen bir dönem olarak odaklanma eğilimi olduğu görülmektedir (Wray, 2006). 20. yüzyılın başından beri tüm dünyada basın ve medya aracılığıyla yeni bir orta yaş kadını kurgulanmakta, gazete ve dergilerde yayımlanan makale ve köşe yazılarında sıklıkla kadınların eskiye nazaran 40'larına daha sağlıklı, daha güvenli ve daha enerjik bir şekilde eriştiği hararetle vurgulanmaktadır. Bu yazılarda genç, sağlıklı ve albenili görünmenin dayanılmazlığı görsellerle de desteklenmekte ve "Onlar yaptıysa, sen de yapabilirsin!" mesajı örtülü bir şekilde pompalanmaktadır (Apter, 1997, s.50). Tarihin mirası, istek uyandıran pazarlama mantığı ve ayrımcılık ekseninde çalışan bir endüstrinin varlığı ile beslenen pazarlama görüntüleri, ayrıcalıklı gruplar için çoklu, birikimli ve kalıcı avantajları ve ileri yaş kadınları da içine alan marjinalleştirilmiş gruplar için dezavantajları sürdürmeye yardımcı olmaktadır. Bu anlamda, pazarlama imgeleri, adaletsiz toplumların yapılanmasında suç ortağıdır (Gopaldas ve Sibert, 2018). Böylesi karmaşık taleplerle baş etmek ve ideal kadın bedeni üzerine süregiden tartışmalara ayak uydurmaya çalışmak, kadınlar üzerinde belirgin bir strese, beden algısında

da bozulmalara neden olmaktadır (Saltzberg ve Chrisler, 2006, s. 142-151).

Yaşlanan kadın bedenleri, bir ucunda “görünmezlik” bir ucunda ise “aşırı görünürlük” olan bir diyalektik içinde var olur. Kadınlar bir yandan sonsuza kadar genç kalma, yaşlanma belirtileri olmadan yaşlanma ya da “saati durdurma” idealleriyle bombardımana tutulmakta, bir yandan da kendini “çok genç” bir şekilde sunmanın uygunsuz olduğu kabul edilmektedir (Tiidenberg, 2018). Üretkenliğe, güzelliğe ve gençliğe adanmış bir toplumun değerli üyeleri olarak görülmek için kadınlar sürekli olarak “kendileri üzerinde çalışmak” baskısı altındadır (Saucier, 2004, s. 422). Bugün tüm dünyada 40'lı yaşlarındaki kadınlar, kendilerini dünyaya sunuş biçimlerine ilişkin bir dizi sorunla karşı karşıyadır (Szmigin ve Carrigan, 2006). Günümüzde medya, kadınları bedeninin genel mutluluğun ve kişinin toplum için değerinin bir ölçüsü olduğuna ikna etmede suç ortağı olmuştur. İnsan vücudunun biçimlendirilebileceğine ve önemli ölçüde dönüştürülebileceğine inanmak, gerçekçi olmayan beklentilere yol açabilmekte ve birçok kadının kendileri hakkında olumsuz hissetmesine neden olmaktadır. Özellikle batı kültüründe bireyler bedenlerini kendi projeleri olarak görmekte, gelişimin veya başarısızlıkların sorumluluğunu da tamamen kabul etmektedir. Bu nedenle bireyler sağlıklı beslenmeye çalıştıkları, daha az yemeye çalıştıkları, egzersiz yaptıkları ve kilo vermek için ellerinden gelen her şeyi yaptıkları için toplum tarafından alkışlanmaktadır (Serna, 2018, s.129). Toplumda kabul görmenin önemli bir boyutu olan “sağlıklı olma kültürü” Crawford (1980) tarafından türetilen bir terim olup, toplumsal sağlık sorunlarına

çözüm üretebilmenin salt bireylerin sağlığından geçtiğini ve burada da bireysel sağlığın toplumsal boyutuna odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bireysel sağlık uygulamaları üzerine odaklanan bu söylem, herhangi bir sağlık sorununda bireyleri suçlama eğilimini de içeren ahlaki bir zorunluluğu da üzerine almaktadır. İdeal olarak yaşlanan nüfus, bir vatandaşlık yükümlülüğü olarak sağlıklı uygulamalara katılmayı tercih edecektir. Pozitif yaşlanmaya ilişkin aşırı vurgunun, zindelik ve gençliğe ilişkin değerleri bu derece savunmanın yaşlanmaya karşı bir korku geliştirilmesine neden olabileceği savunulmaktadır (Sirna, 2016, s. 231-239). Günümüzde artık küresel görsel ekonominin yaşçılığı, cinsiyetçiliği ve yapabilirliği alabildiğine pompaladığı aşikârdır (Tiidenberg, 2018, s. 61).

Alanyazında kadınların orta yaş döngüsünde evlenmiş, işini kurmuş, çoluğa çocuğa karışmış bir döngüde oldukları ve bu aşamaları tamamlayamamış olmanın onlarda 40 yaş sendromunu tetikleyebileceği vurgulanmaktadır (Yazgan ve diğerleri, 2012). Evliliğe giriş, hemen hemen tüm toplumlarda yetişkinliğe geçiş için önemli bir işaret olarak görülmektedir. Evliliği, genellikle bir çocuğun doğumu ve ayrı bir hane halkının kurulması takip eder (Williams ve diğerleri, 2019). Davranış bilimleri alanyazınında 40 yaş üstü hiç evlenmemiş heteroseksüel kadınların ilişkileri yeterli derecede tanımlanmamıştır. Ayrıca, bekârlık statüsüne yönelik olumlu uyum üzerine araştırmalar da yetersizdir (Cooney ve Dunne, 2001:853). Bekâr kadınlarla ilgili çalışmaların çoğu genellikle boşanmış, dul, ayrılmış ve hiç evlenmemiş kadınları bir arada konu almaktadır. Sadece birkaç çalışma odağına sadece hiç evlenmemiş kadınları almıştır.

Tarihsel olarak ileri yaş, hiç evlenmemiş kadınlar mutsuz, yalnız ve memnuniyetsiz olarak tanımlanmıştır (McDill ve diğerleri, 2006, s. 8). Yapılan çalışmalarda bekâr kadınlar genellikle daha az kadınsı, daha az sevgi dolu ve anaç, cinsel açıdan daha az çekici ve daha bencil olarak ya da güçlü bağımsız kişilikleri, evlenme olasılıklarının azalmasına neden olan diğer nitelikleri olan kadınlar olarak resmedilmiştir (Cockrum ve White, 1985). Oysa daha yakın bir çalışma bu kadınların çok iyi işlev gördüğünü ve yakın arkadaşlıklar kurma konusunda daha başarılı olduğunu göstermiştir (Dykstra, 1995). Onların bu benzersiz kimliklerini ve toplumdaki sosyal güçlerini anlamak önemlidir (McDill ve diğerleri, 2006, s. 8). Kültürlerin çoğunda evlilik kadınlar için en yaygın norm olarak görülmektedir. Yakın geçmişte ileri yaş bekâr kadınlar; izole, hedeflerini gerçekleştirememiş ve normalden sapan kişiler olarak görülürdü (McDill ve diğerleri, 2006). Evlenmemiş olmak sosyal bir normu ihlal etmek anlamına geliyordu (Cockrum ve White, 1985, s. 554-555). 1970 ve 1980'lere geldiğinde kadınların çalışma hayatına katılmaya başladığı görülmektedir. Bu dönem evliliği geciktirmek, bir eğilim haline gelmeye başlamıştır ((McDill ve diğerleri, 2006, s. 8).

Orta yaş döneminde kadınlarda gözlenen depresyon, çökkünlük, öz güven kaybı gibi psikolojik belirtilerin, menopoza ortaya çıkan hormonal değişikliklerden kaynaklandığını ileri süren biyomedikal görüşlerle birlikte, bunların toplumdan ve kültürden kaynaklandığını ileri süren sosyokültürel görüşler de giderek taraftar kazanmaktadır (Yaşın Dökmen, 2009). Bezircioğlu ve arkadaşları (2004) tarafından menopoza öncesi

dönemde olan 214 kadınla ve menopoza sonrası dönemde olan 280 kadınla yapılan bir çalışmaya göre; menopoza sonrası dönemde bulunanlarda depresif belirti düzeylerinin menopoza öncesi dönemde olan kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu saptanmıştır (Bezircioğlu ve diğerleri, 2004, s. 204). Menopozun algılanması, menopozal tutum ve menopozal yakınmalar üzerinde; gelenek-görenek, etnik yapı, toplumun yaşlıya ve kadına verdiği değer, kadının rolü, cinsellik, kadının yaşam felsefesi, kadının ve toplumun menopoza yüklediği anlam gibi kültürel özellikler önemli bir etkiye sahiptir (Ertekin Pınar ve diğerleri, 2015, s. 790-791). Menopozu zihinsel sağlık için potansiyel bir tehdit olarak gören kişiler kadınsılığı doğurganlık yeteneği ve cinsel çekicilik ile eşleştirme eğilimindedir. Bu bakış açısına sahip olanlar menopozda östrojen seviyesinin düştüğünü kabul etseler de bunu kimlik karmaşası ve kadınlık duygularının kaybı ile ilgili iç çatışmalardan kaynaklanan sıcak basmaları veya duygusal sıkıntı olarak görürler. Bunun aksini düşünen ve yoksunluk hastalığı modelini benimseyenler östrojen seviyesindeki düşüşün, daha önce orta yaşlı kadınlar için normal kabul edilen hastalıklardan sorumlu olduğunu ileri sürmektedir (Berkun, 1986, s.378).

Erişkinlerin yaşadığı önemli bir sağlık sorunu olan ve Aşkın (1999) tarafından; “derin üzüntülü bir duygu durumu içinde değersizlik, yetersizlik, küçüklük duygu ve düşünceleriyle birlikte düşünme, konuşma ve hareketler gibi fizyolojik işlevlerde yavaşlama ile seyreden bir sendrom olarak tanımlanan” depresyonun majör formunun genellikle 30’lu yaşlarda başladığı bilinmektedir. Tüm dünyada erişkinlerde depresyon görülme

sıklığı %13-%20 arasında değişmekte olup kadınlarda erkeklere göre depresyon görülme sıklığının daha yüksek olduğu yapılan çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir (Tözün ve Ünsal, 1999, s. 485-486). Ülkemizde gerçekleştirilen alan çalışmalarının sonuçları göz önüne alındığında, depresyonla birlikte ortaya çıkan sosyoekonomik risk faktörleri arasında yer alan dul kalmış olma, çekirdek aileden gelme ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmanın yanı sıra kadın olmak ve 40 yaşın üzerinde olmak önemli bir yer tutmaktadır (Ocaktan ve diğerleri, 2004, s. 66).

Berkun (1986) tarafından 40-55 yaş arası, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı, heteroseksüel 60 kadınla yüz yüze gerçekleştirilen ve kadınların orta yaş döngüsünü, buna bağlı depresyon varlığını ve bedenleri ile kendi yaşlanma süreçlerine ilişkin algıları ile dışsal faktörlerin kadınların duygusal durumları üzerine etkilerini irdelediği araştırmasında elde ettiği sonuçlar; kadınların %87'sinin klinik düzeyde bir depresyon olmasa da ruh hallerinde ve depresif duygularında geçici değişimler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırmaya katılan kadınların bedenleri ile ilgili en çok şikâyet ettikleri durum kilolarını kontrol edememek olmuş, sadece yedi katılımcı bununla ilgili sorun yaşamadıklarını belirtmiş ancak buna rağmen onların da kiloları ile çok fazla ilgili oldukları tespit edilmiştir. Katılımcılara deneyimledikleri değişiklikler sorulduğunda çoğunluğunun saç, yüz veya bedenle ilgili değişiklikleri vurguladığı, yarısına yakınının daha çok kilolarını kontrol edememekten dolayı üzgün olduklarını ifade ettikleri anlaşılmıştır. Toplamda kadınların %64'ünün organik bir hastalığa bağlı olmaksızın vücutlarında deneyimledikleri

değişimlerden rahatsız oldukları ortaya çıkmıştır (Berkun, 1986). Bu araştırmayı destekler bir şekilde menopoza bağlı hangi dönemde (önce, hemen önce ve sonra) olurlarsa olsunlar kadınların genelde bedenlerini beğenmedikleri ve 10 yıl öncesine göre kendilerini daha az çekici buldukları ve daha genç olmayı istedikleri belirlenmiştir (Yaşın Dökmen, 2009).

İnsanoğlunun yaşam serüveninde önemli bir dönem olan ve 40'lı yaşlardan 60'ların başına kadar olan aralık, tümevarımlı akıl yürütme ve uzamsal yönelim gibi bazı üst düzey yeteneklerde maksimum performans dönemidir (Helson ve Soto, 2014, s. 195). Pitkin (1939); yaşamayı bilmek ve kolaylıkla elde edilebilecek imkânlardan istifade etmek sayesinde insanların kırk, elli ve hatta altmış yaşa vardıklarında dahi hayatlarının ilk evrelerindeki yaşayışlarından daha kazançlı bir hayat sürmelerinin mümkün olacağını ifade etmiştir. Dahası, durumları uygun olanların yeni bir hayat felsefesi edinmek yoluyla yaşamlarında kendilerini daha mutlu hissedebileceklerini savunmuştur (Pitkin, 1939, s. 9). Orta yaş kadınlarının yaşanmış deneyimlerini incelemedeki başarısızlık; bir kadının gelişimi ve ellili yaşlarında öz kimliğini sağlamlaştırması için sahip olduğu muazzam potansiyeli ortadan kaldırır. Orta yaştaki kadınların yaşanmış deneyimlerini gelişimsel bir perspektiften keşfetmek toplumun onlara yönelik bakış açısını da değiştirecektir (Arnold, 2005, s. 632).

Dünyada özellikle refah düzeyi yüksek ülkeler başta olmak üzere nüfus giderek yaşlanmakta, orta yaş ve daha ileri yaş nüfus yoğunluğu artmaktadır. Bunda doğum oranlarının düşmesi ve doğuşta

beklenen ömrün giderek uzaması etkili olmaktadır. Bu durum bu yaş gruplarına yönelik politikaların geliştirilmesini ve bu bireylerin bu döngüleri daha uyumlu bir şekilde geçirmeleri için yeni tedbirleri alınmasını gerekli kılmaktadır. Özellikle kadınların etkisini daha yoğun hissettiği, fiziksel, ruhsal ve duygusal değişimleri daha ağır yaşadığı ve bu değişimlerle baş etmede zorlandığı, zaman zaman desteğe ihtiyaç duyduğu 40 yaş dönemecinin bilimsel olarak irdelenmesi ve destek mekanizmalarının geliştirilmesi giderek önem kazanmaktadır. Bu mekanizmaların geliştirilememesi, o yaşa kadar elde ettiği bilgi birikimi ve deneyimleriyle topluma büyük bir katkı sunabilecek bu nüfusun en verimli çağını sorunlarla baş etmeye çalışarak geçirmesine neden olacaktır. Kırk yaş sonrası kadınların bu yaşlara doğru gelirken yaşadıkları fiziksel, ruhsal ve psiko-sosyal değişimleri, hayatlarına dair sorgulamaları, bunlarla baş etme yollarını ve hayattan beklentilerini irdelemeyi amaçlayan bu çalışma bu alanda yapılmış ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçların bu yaş grubuna yönelik geliştirilecek olan sosyal hizmet programlarına kaynaklık yapacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu araştırma, son yıllarda sosyal bilimler alanında sıkça kullanılmaya başlanan nitel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanmaktadır

(Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 39). Nitel araştırma, olayları ve olguları doğal ortamları içinde tümevarımcı bir yaklaşımla tanımlar ve katılımcıların bakış açılarını anlamaya odaklanır. Araştırmacının katılımcı rolünün olması, doğal ortama duyarlı olması, bütüncül bir yaklaşıma sahip olması, algıların ortaya çıkmasını sağlaması, esnek olması nitel araştırma yöntemlerinin diğer önemli özellikleridir (Çokluk ve diğerleri, 2011, s. 96). Nitel araştırma yöntemi insanların yaşam tarzlarını, öykülerini, davranışlarını, örgütsel yapıları ve toplumsal değişmeyi anlamaya dönük bilgi üretme süreçlerinden biridir (Özdemir, 2010). Nitel yöntemler, yorumsamacı veya anlatı geleneğinden gelirler ve insan deneyiminin daha derin anlamlarını kavramayı amaçlarlar (Krysik ve Finn, 2015:187). Nitel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen bu çalışmada görüşme tekniği altında yarı-yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Görüşme öncesi kullanılacak olası soru listesi hazırlanmış, ancak her bir görüşmede kendi öznel durumuna göre soru sıralamasında ve üslubunda değişikliğe gidilmiştir.

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmada katılımcılara ulaşmada; nitel araştırmalarda bir örnekleme yöntemi olan amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örneklemede, belli bir örnek biriminin seçilme şansı, araştırmacının bireysel yargısına bağlıdır. Belirli, sınırlayıcı özelliklere ve ulaşılması güç bireysel özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılan bir örneklemedir (Yıldız, 2017, s. 430-431). Bu nedenle, amaçlı örnekleme, yani örnekleme dâhil edilecek birimlerin kasıtlı seçimi, tercih edilen örnekleme yöntemidir. Nitel araştırmacılar iyi bilgi kaynağı olduğuna,

çeşitli bakış açılarına ya da ortak deneyimlere sahip olduğuna veya aşırı ya da aykırı olduğuna inandıkları birimleri seçebilirler. Amaçlı örneklemenin kilit noktası seçimin kasıtlı ve araştırmanın amacı ile tutarlı olmasıdır (Krysiç ve Finn, 2015, s. 200-201).

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden azami çeşitlilik türü kullanılmıştır. Azami çeşitlilik, mümkün olduğunca farklı özelliği temsil eden katılımcıları seçer (Krysiç ve Finn, 2015, s. 202). Sosyal araştırmalarda kullanılan maksimum çeşitlilik ölçütleri genellikle kişinin mesleği, kariyeri, toplumsal görünürlüğü, çalıştığı kurum gibi sosyal değişkenler ile yaş, cinsiyet, etnik köken, coğrafi konum, sağlık durumu gibi bireysel değişkenlerdir (Creswell ve Clark, 2016).

Bu araştırmada; araştırma amaçlarına uygun olarak 40 yaş üzeri, çalışan, eğitim düzeyi lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde olan, evli ya da bekâr, çocuksuz ya da bir çocuk veya birden fazla çocuk sahibi olan kadınlar seçilmiştir. Kadınların 40 yaş ve sonrası döngülerine ilişkin yapılan alanyazın taramasında; yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu, çalışmaların ağırlıklı olarak 40 yaş sonrası hamileliği ve menopozu konu edinen çalışmalar olduğu, bu dönemin sosyal, fiziksel, psikolojik ve ruhsal boyutlarının ihmal edildiği ve bütünlüklü bir yaklaşımın olmadığı tespit edilmiştir. Benzer bir saptamayı Arnold (2005) de yapmış; kadınlar için orta yaş gelişimini irdeleyen çalışmaların ağırlıklı olarak biyolojiye odaklandığını ve çoğunlukla bir kadının üreme işlevlerine ilişkin değerlendirmeler yapıldığını vurgulamıştır (Arnold, 2005, s.631). Bu tespitten hareketle tüm bu alanları kavrayan bu çalışmada; eğitim düzeyi belli bir seviyenin üzerinde

ve çalışma yaşamında olan ve bununla bağlantılı olarak toplumsal yaşamın içerisinde yer alma olanaklarına daha fazla sahip olan, bir yandan kendi yaşamı üzerinde söz sahibi iken bir yandan da geleneksel bir toplumda kadın olarak var olma mücadelesi veren ve bu konuda farkındalığı olan, kendini ifade edebilme becerileri gelişmiş kadınlarla görüşme yapılması kararı alınmıştır. Bu doğrultuda çalışma; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda çalışan, meslekleri sosyolog, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, şehir ve bölge planlama uzmanı olan çalışmaya istekli 8 kadınla yürütülmüştür. Çalışmada katılımcılara kurumsal e-posta üzerinden yapılan açıklayıcı duyuru aracılığıyla ulaşılmış, gönüllü olan 8 katılımcı ile çalışma gerçekleştirilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Nitel veri toplama teknikleri ile ele alınan bu araştırmada, veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile derinlemesine görüşme yoluyla toplanmıştır. Görüşme, araştırmaya katılan bireylerin belli bir konuda duygu ve düşüncelerini anlatma etkinliği olarak tanımlanmaktadır. Görüşmenin temel amacı bireyin iç dünyasına girerek onun bakış açısını anlamaya çalışmaktır. Görüşme yoluyla araştırılan konu hakkında bireyin deneyimleri, tutumları, düşünceleri, niyetleri, yorumları, zihinsel algıları ve tepkileri gibi gözlenemeyen bilgilere ulaşılması umut edilir. Yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış, yapılandırılmamış ve odak grup görüşmesi şeklinde farklı görüşme teknikleri vardır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler sahip olduğu belli düzeydeki standartlığı ve esnekliği nedeniyle, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki sınırlılığı ortadan kaldırması ve belirli bir konuda derinlemesine bilgi

edinmeye yardımcı olması nedeniyle araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Derinlemesine görüşmelerde, açık uçlu sorular, hazırlanmış irdelemelerle birlikte önceden geliştirilir. Planlanmamış, öngörülmemiş irdelemeler de kullanılabilir (Krysik ve Finn, 2015:223). Görüşme formu, araştırma soruları ve alan yazındaki bilgiler doğrultusunda 40 yaş üzeri kadınlar için geliştirilmiştir. Görüşme formunda, “katılımcıların geçmiş yaşantıları, hayatlarına dair hayalleri, 40 yaşa doğru ve 40 yaş sonrası yaşanan fiziksel, psiko-sosyal, ruhsal ve duygusal değişimler, 40 yaş sonrası yapılan sorgulamalar ve 40 yaşa doğru gelmekte olan kadınlar için öneriler” konularını ele alan sorular yer almaktadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen görüşme sorularının hazırlanmasında; soruların kolaylıkla anlaşılması ve çok boyutlu olmaması, yanıltıcıyı yönlendirici olmaması gibi ilkelere dikkat edilmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, katılımcıların kendilerini rahat ifade edebileceği ve ses kaydı yapılabilecek ortamlarda, kendilerinin randevu verdikleri zaman dilimlerinde toplanmıştır. 40 yaş sonrası en az lisans mezunu çalışan kadınlarla yapılan görüşmelerde kayıt cihazı tekniği kullanılmıştır. Ortalama 1,5 saat ile 2,5 saat arasında süren görüşmeler 1 Şubat 2021-1 Haziran 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Daha sonra elde edilen kayıtlar Word programına aktarılmıştır. Görüşmelerin yazıya dökülmesi sonucunda 77 sayfa veri elde edilmiştir. Bu veri seti

yazım hatalarından arındırılarak analiz için hazır hale getirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Görüşme tekniğinin araştırmaya sunmuş olduğu nitel verilerin en temel özelliği sözel oluşlarıdır. Bu nedenle de nicel araştırma yöntem ve teknikleriyle elde edilen verilerle yapılan analizlerden oldukça farklı yöntemlerin kullanılmasına gereksinim vardır. Doğaldır ki analizler de rakamlar yerine sözcükler, cümleler ve paragraflar ile gerçekleştirilmektedir (Türnüklü, 2000, s.553).

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Betimsel analiz; elde edilen verilerin daha önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı, görüşülen bireylerin görüşlerinin çarpıcı bir şekilde yansıtılması amacıyla sık sık doğrudan alıntılarının kullanıldığı ve elde edilen sonuçların neden-sonuç ilişkisi çerçevesinde yorumlandığı analiz tekniğidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu çalışmada betimsel analiz, üç etkinlik basamağı (verilerin azaltılması, verilerin sunumu, sonuç çıkarma ve doğrulama) çerçevesinde gerçekleştirilmiştir (Türnüklü, 2000; Altunay ve diğerleri, 2014, s.67).

Betimsel analiz sürecinde; ilk olarak görüşmelerin metne dönüştürülmesi (deşifre) işlemi gerçekleştirilmiş, tüm görüşmeler bizzat araştırmacı tarafından “deşifre yazımı” ile uyumlu bir şekilde harfîyen yazıya dökülmüş ve 77 sayfalık bir metin elde edilmiştir. Bu aşamadan sonra “veri aşinalığı” ya da “veriye dalma işlemi” olarak adlandırılan verilerin kavranması aşamasına geçilmiş; tüm veriler tekrar-tekrar okunmuş ve üzerinde düşünülmüştür (Barbour, 2014). Okumalar esnasında metinlerde

önemli görülen noktalar ve öne çıkan temalar farklı renklerle işaretlenerek kategorilere ayrılmış ve tematik bağlantılar kurulmuştur (Seidman, 2006). Daha sonra veri kodlama aşamasına geçilmiş, metne dönüştürülen veri anlamlı parçalara ayrılmıştır. Kodlama aşamasından sonra elde edilen kodlar kategorilere (temalar) dönüştürülmüş, bu işlemi “bulguların yorumlanması” süreci takip etmiştir.

Doğrulama aşamasında “katılımcı doğrulama” yöntemi kullanılmıştır. Katılımcı doğrulama ya da sıklıkla adlandırıldığı gibi üye kontrolü, veri analizinin sonuçlarının üzerinden araştırmanın katılımcılarıyla birlikte geçilmesini içerir (Krysik ve Finn, 2015, s.220). Bu araştırmada da elde edilen veri katılımcılarla birlikte yeniden gözden geçirilmiştir.

Bu çalışmada ortaya çıkan temalara ilişkin Tablo 2’de sunulmuştur:

Tablo 1. Verilerin Analizi Sonucu Ortaya Çıkan Temalar

1. Eyvah, 40 yaşına geldim!
2. İstedğim hayat bu muydu?
3. Fiziksel olarak değişiyorum, kendime daha çok bakıyorum ve daha çok beğenilmek istiyorum!
4. 40’ları güzel karşılamak için kadınlar hayallerinin ve ideallerinin peşinden gitmeli!

Tablodan da anlaşılacağı üzere araştırmada elde edilen veriler dört ana tema altında irdelenmeye çalışılmıştır. Birinci tema altında; araştırmaya katılanların 40 yaşına gelmiş olmakla ilgili duyguları ve düşünceleri ele alınmış, ikinci tema altında; bugün

buldukları noktada kendilerini nasıl gördükleri, hayatlarından memnun olup olmadıkları ve en çok neleri sorguladıkları irdelenmeye çalışılmıştır. Üçüncü tema altında; görüşülenlerin kadınlık algıları, fiziksel olarak yaşadıkları değişimler, bu değişimler karşısında gösterdikleri tepkiler ve bunların nedenleri ele alınmıştır. Dördüncü temada ise araştırma grubunun henüz kırkına gelmemiş ve otuzlu yaşlarında olan kadınlar için dile getirdikleri önerilerine yer verilmeye çalışılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmaya katılanların görüşleri, gizlilik esasına dayanılarak, isimleri verilmeden kodlanarak aktarılmıştır. Buna göre araştırmaya katılanların tümünün kadın olması nedeniyle “kadın” kavramını ifade etmesi açısından “K” olarak kodlanmış ve

gerçek isimlerin alfabetik olarak sıralanması sonucunda her katılımcıya kodunun yanında “K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8” şeklinde bir numara verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8
Yaş	44	42	43	43	45	46	48	42
Mesleği	Psikolog	Psikolog	Şehir ve Bölge Planlama Uzmanı	Psikolog	Sosyolog	Sosyal Hizmet Uzmanı	Sosyolog	Sosyolog
Eğitim düzeyi	Lisans	Yüksek Lisans	Doktora	Yüksek Lisans	Yüksek Lisans	Lisans	Doktora	Yüksek Lisans
Medeni durumu	Bekâr	Evli	Evli	Bekâr	Evli	Evli	Bekâr	Bekâr
Çocuk sahibi olma durumu	Yok	Bir çocuk	Bir çocuk	Yok	İki çocuk	Bir çocuk	Yok	Yok

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılanların dördünün evli dördünün bekâr, iki katılımcının lisans, iki katılımcının doktora ve iki katılımcının yüksek lisans mezunu, katılımcılardan üçünün psikolog, üçünün sosyolog, bir katılımcının sosyal hizmet uzmanı ve bir katılımcının şehir ve bölge planlama uzmanı olduğu, dört katılımcının çocuk sahibi olduğu, bunlardan üçünün tek çocuğu, birinin ise iki çocuğunun bulunduğu görülmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde, görüşme formunda yer alan sorulara verilen cevaplar ortaya çıkan dört temaya göre gruplanmış ve bulgular sunulmuştur.

3.1. Eyvah, 40 yaşına geldim!

Bu tema altında katılımcıların 40 yaşa doğru gelirken, 40 yaşında veya hemen sonrasında yaşadıkları ruhsal, duygusal ve fiziksel değişimlere

ilişkin duyguları, kaygıları ve bunlara yönelik gösterdikleri tepkiler

irdelenmiştir. Katılımcılar alanyazında yer alan bilgiyle uyumlu bir şekilde hayatlarına dair “Ne yaptım, ne yapmadım”, “Hangisi benim kendi seçimim, bundan ne kadar memnunuz?” “Bundan sonra ne olacak?” sorularına yanıt bulmaya çalışmaktadır (Yazgan ve diğerleri, 2012). Ayrıca bu yaş dönemi “ölüm ve kayıplar” üzerine daha fazla düşünüldüğü ve buna ilişkin kaygıların arttığı bir dönem olarak da dikkat çekmektedir. Steward ve arkadaşları (2001), orta yaşın, ölüme doğru bir gerileme döneminin habercisi olduğu ve bu nedenle ölüm ve ölümlülük hakkındaki düşüncelerin artmasıyla ilişkilendirileceğinin yaygın olarak varsayıldığını vurgulamaktadır. Bu tema altında katılımcıların; geçmiş hayatlarını sorguladıkları, ölüm ve kayıplarla yüzleştikleri, yaşamak istediklerini yaşamamış olmanın telaşına kapıldıkları ve kendi istekleri ile toplumun istekleri arasında sıkışmışlık duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir.

Bu temaya göre katılımcılar tarafından vurgulanan bazı görüşler şöyledir;

Katılımcılardan biri, 40 yaşına geldiğinde yaşadığı sorgulama konusunda şu ifadeleri kullanmıştır:

“...Bir kaos gibi... İnsan yaptıklarını sorguluyor. Doğru eşi seçtim mi, doğru işi seçtim mi? Yaptığım ne kadar kıymetli ve değerli? Arkaya dönüp özet çıkarma meselesi gibi... Ne yaptım, elimde ne var dediğim bir dönem. Bir dönem dedim ki hiçbir şey yok elimde, bunlar ne, ne sıkıcı bir hayat yaşamışım, hiçbir heyecan yok, yerden yere vurdum hayatımı. Sonra bir değer verme dönemi, neye ihtiyacım

varmış, ona bakma süreci gibi oldu. Değerlendirme sırasında aşırı bir değersizleştirme oldu, sonra yavaş, yavaş onun içerisinde... Yani hani mesela taşınırsın ya, taşınırken bu gerekli midir değil midir diye ayıklarsın, bir anda bütün ev sana gereksiz gelir, aman hiçbirini götürmeyeyim dersin, sonra yavaş yavaş onların içinden en gerekli olanları seçersin, bir göç temizliği yaparsın, işte onun gibi...”(K2, 42, psikolog).

Diğer bir katılımcı ise;

“...Bir kere benim için kırk yaş dönemi bir şeyleri yerine oturtmamış olmanın telaşını getirdi. Büyük bir telaşa girdim, artık hayatım bitiyor, yolun sonuna geliyorum ama ben hayatta hedeflediğim birçok şeyi yapamadım demeye başladım...” (K5, 45, sosyolog).

şeklinde görüşünü belirtmiştir. Bu ifadeler 40 yaş döneminin insana yüklediği ağır yükün belki de en güzel özeti oldu. Bir başka katılımcı ise yaşadıklarını,

“...Arafta olmak gibi bir şey...40’ın olayı araf...Ben gencim diyorsun ama değil, iyi tamam büyüdüm diyorsun ama genç hissediyorsun...Bu bir dönem ve gerçekten insanın gençlik ve yaşlılık arasında kendini sorguladığı dönem; genç değilim yaşlı da değilim, peki ben neredeyim? Yaşımın getirdiği sorumlulukları yani toplumun beklentilerini mi yerine getirmeliyim, yoksa istediğimi mi? Bu 30’larda kolaydı, ama 40’larda o kadar kolay değil. Gerçekten farklı bir dönem...” (K1, 44, psikolog).

şeklinde ifade etmiş ve iki dönem arasında sıkışıp kalmışlığını, toplumun değerleri ile kendi değerleri

arasında yaşadığı ikilemi çok güzel anlatmıştır. Bir başka katılımcı da fiziksel değişimine değinmiş ve, “...Ama 40’larda kilo aldım. 40’larda 30’lu yılların üzerine 10-15 kilo geliyor ve kendinden çok uzağa düşüyorsun. 10 yıl önceki fotoğrafınla aranda bu kadar büyük bir mesafe olunca o beden algısı üzerinden her şeyi sorgulamaya başlıyorsun. Bendeki böyle oldu...” (K6, 46, sosyal hizmet uzmanı).

ifadelerini kullanmıştır. K6, fiziksel değişimin yarattığı travmayı ve bunun üzerinden girdiği sorgulamayı olabilecek en çarpıcı şekilde özetlemiştir. Diğer bir katılımcı da,

“...Kırkklı yaşlara doğru çok kötü hissettim. Bir şeyler karşıma geliyordu ve ben onları savıyordum; yani okumam gerekiyor okuyorum, kazanmam gerekiyor kazanıyorum, işe girmem gerekiyor girdim; bunların hiçbirini ben planlamamıştım, benim kararlarım değildi. Belki ailemin de bilinçli çizdiği bir yol değildi, ama onların gösterdiğini sandığım bir yoldu belki de. Yani 40 yaşına doğru geldiğinde insan sanki bir toplumun geçirdiği evreler gibi post-modernizm yani değerlendirme dönemine giriyor. Bir bakıyorsun ne olmuş, ne yapmışım ve 40 yaş bilincin en üst düzeyde olduğu dönem, yani farkındalığın tavan yapıyor ama önceki hayatını o farkındalıkla yaşamamışsın, derin bir sorgulama...” (K8, 42, sosyolog).

ifadelerini kullanmış, insanın 40 yaş öncesini bilinçli ve istekleri doğrultusunda geçirmede içine girdiği derin sorgulamayı olanca çıplaklığıyla ortaya koymuştur. Katılımcılardan bir diğeri ise,

“Bir şeyin gelmekte olduğunu görüyordum. Daha doğrusu bir kere gençliğin gittiğini anlıyorsun... Belki de temel mesele o... Artık genç değilsin... Bu şey değil, 40 yaşın orta yaş olarak adlandırılması meselesi değil aslında. Sen bizzat bunu yaşıyorsun. Çünkü artık zihinsel olarak zaten kendini genç hissetmiyorsun da beden de sana artık bunu hatırlatıyor. Bir kere vücudunda değişiklikler başlıyor... Vücudunun eski enerjisinin olmadığını kendin de görüyorsun. Eksiden baktığında daha canlı, daha diri, daha güzel bir beden görürken...”(K7, 48, sosyolog).

ifadelerini kullanmış ve gençliğin gidişine ağıt gibi duygularını çok güzel ifade etmiştir. Diğer bir katılımcı ise,

“...40 yaş ölümü hissettiğim bir dönem oldu, belki babamı kaybettiğim için, arkadaşlarım hasta olduğu için... O yüzden hayatın içinde bir telaşa kapıldım. Bir telaş var ve ben yetişemiyorum, artık ben bir işe yaramıyorum, bu garip bir zincir, içinde debeleniyorsun ama kıramıyorsun...” (K5, 45, sosyolog).

ifadelerini kullanmış ve ölüme ilişkin farkındalığın yarattığı telaşı anlatmaya çalışmıştır.

3.2. İsteddiğim hayat bu muydu?

Bu tema altında katılımcıların gençlik hayalleri, bu hayalleri gerçekleştirme durumları ve 40 yaş sonrası sorgulamaları irdelenmiştir. Bu tema altında katılımcılar alanyazında yer alan bilgiyle uyumlu bir şekilde hayatlarına dair “Ben nasıl bir yaşam sürüyorum? Verimli ve üretken bir yaşam mı?” sorularına yanıt bulmaya çalışmaktadır (Yazgan ve diğerleri, 2012). Ayrıca alanyazında toplumdan ve

kültürden kaynaklanan orta yaş döneminde kadınlarda gözlenen depresyon, çökkünlük, öz güven kaybı gibi psikolojik belirtilerin (Berkun, 1986; Yaşın Dökmen, 2009) bu araştırmada da katılımcıların bazıları tarafından vurgulandığı görülmektedir. Katılımcılar bu tema altında istekleri doğrultusunda yaşamamış olmanın ve toplumun beklentilerini yerine getirirken kendi hayallerini görmezden gelmenin pişmanlığını, hayata dair bir amaç belirleyememiş olmanın huzursuzluğunu dile getirmiş, bir katılımcı ise 40'lı yaşlara doğru yapmak istediklerinin peşinden giderek kendisini takdir ettiğini vurgulamıştır.

Bu tema altında katılımcılar tarafından vurgulanan bazı görüşler şöyledir;

Katılımcılardan biri,

“...Çok derin bir pişmanlık yaşadım ben; ‘keşke’ dedim ‘daha güzel yaşasaydım’. Yani isteklerim doğrultusunda yaşasaydım. Çok gezseydim, çok şey deneseydim, çok çılgınlık yapsaydım, çılgınlık olarak adlandırılabilir ne varsa, hiç kendimi bastırmasaydım, artık yapamam diye düşünüyorum, olmaz... Keşke daha çok yanlış yapsaydım, keşke... Çünkü yanlış yapmak demek aslında yaşamak demek... O yüzden üzgünüm, yanlış yapmadım ama yaşamadım” (K7, 48, sosyolog).

cümlelerini kullanarak kırklı yaşlarda yaşadığı derin pişmanlığı ve hayal ettiği yaşamdan ne kadar çok uzağa düştüğünü çok güzel ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı ise,

“...Hayata dair bir amaçsızlık var. Çok amaçlı gibi görünüyorum ama çok büyük hedeflerim yok. Yani olursa oluyor tamam, ama olmazsa da tamam... Yani

benim bir sürü şeyin altında amaçsızlık yatıyor. Diyorum ya... Belki bu da hayatta kalma stratejisi, bilmiyorum ki... Yani çok büyük hayal kırıklıkları yaşamaktansa bu yolu seçtim belki de... Ama bu bazen hakikaten şeye gidiyor, amaçsızlığa, hayatta da bu böyle... Ama şunu da fark ettim, artık kendime daha çok güveniyorum, yani 40'ından sonra iş bitiren bir tarafın oluyor. Yani danışılan bir çalışan konumuna geliyorsun, işle ilgili "sen bilirsin" şeklinde cümlelerin kullanıldığı bir dönem oldu 40'lar..." (K4, 43, psikolog).

ifadelerini kullanarak hayatta insanların amaçları olması gerektiğini vurgulamıştır. Ama bununla birlikte insanın kırklı yaşlarda kendini daha yetkin hissettiğine dair de önemli bir vurgusu olmuştur. Diğer bir katılımcı,

“...Yeterince mükemmel dokunuş yapamadığını düşünüyorum hayata. Kafamın çalıştığını düşünüyorum, yani benimle ilgili zekândan bahsedilmesini isterim, ama bunu hayata geçirememiş olma duygusu eskiden beri var. Kendime çok mu anlam yüklüyorum, narsistik bir bakış açısı mı, bu da olabilir. Ama bir değerlendir, değil mi? Yok... Bütün o hatalara rağmen daha iyi iş planlaması yapabiliyordum...” (K6, 46, sosyal hizmet uzmanı).

ifadeleri ile çalışma hayatına ilişkin istediği noktada olmadığını ve bunun onu huzursuz ettiğini anlatmaya çalışmıştır. Katılımcılardan bir diğeri ise;

“...40 yaşa geldiğimde ben zaten o depresyon moduna girdim. Yani bu iş benim yapmak istediğim iş mi, evet yapmak istediğim bir işti ama değişiyor. Başka istediğim şeyleri yapabilecek miyim? Yaşıttım

olan çok arkadaşımı kaybettim; kalp krizi, başka hastalıklar... Gerçekten yarın bana ne olacağı belli değil diye bakıyorsun, hayatta sevmek istiyorum, işte seven var mı, o var mı, bu var mı? Sorgulamalar, kalp kırıklıkları, ikili ilişkilerinde kalp kırıklıkları... Yani evlenip çocuk sahibi olmayı da hayal ettim. Ama bunun öncesinde hayatımın aşkını bulmaktı hayalim. Onu bulup çocuğu doğurmak önemliydi. Yani bazıları evleneyim de kiminle evlenirsem evleneyim, yeter ki çocuğum olsun der, o hiçbir zaman olmadı. Ama çocuk çok istediğimi özellikle 30-35 zamanlarında anlamıştım. Ama olmadı...” (K1, 44, psikolog).

ifadelerini kullanarak insanın 40’lı yaşlarında tüm hayatını sorgulama içerisine girdiğini ve bunun depresyona kadar gidebilecek sonuçlar doğurabildiğini gözler önüne sermiştir. Diğer bir katılımcı da,

“...Çok yürekten mutlu bir hayat yaşadım ben, biliyorum. Ama hayatımdaki hedeflerimi gerçekleştirememiş olduğum için çok büyük kaygılarım ve sıkıntılarım var. 40 yaş öncesi yoktu bu kaygılar...” (K5, 45, sosyolog).

Bir diğer katılımcı,

“...Başka bir şey yapmak ister miydim? 40’lı yaşlarıma yakın ben başka bir şey de yapmaya başladım, uzun yıllar terapi eğitimi aldım ve terapistlik yapmaya başladım. Bunun peşini hiç bırakmadım, insanları ücretsiz gördüm, arkadaşımın ofisine çağırdım, iş yerine çağırdım, bunun için aferin derim kendime. Şu anda da aktif bir şekilde devam ediyorum...” (K2, 42, psikolog).

cümleleri ile bir hayalinin peşinden gitmenin kişide yarattığı tatmin duygusunu ve kırklı yaşlarında bunun için yaşadığı gururu çok güzel ifade etmiştir. Katılımcılardan biri ise,

“...Evlilik de zaten düşündüğüm gibi de çok güzel bir şey aslında. Çalışıyor olmak, kendi paramı kazanıyor olmak... Büyük bir şehirde yaşamayı istiyordum o zamanlar, şu anda bunları yerine getirdiğimi düşünüyorum. Ama bunun yanında tam bu sorgulama dönemimde ben en son ne zaman eğlendim diye düşündüğümde evlendiğim yıl arkadaşlarımla üç günlük bir tatile gitmişim, o aklıma geldi, o beni çok etkiledi mesela. Bu aradaki dönemde bütün enerjimi hayatımı kurmaya harcamışım. Bir işe girmek, işte tutunmak, işte başarılı olmak, evlenmek, ev kurmak, sonra bir de çocuk sahibi olmak, onu büyütme ve belli bir şeye getirmek... Bunları da tamam isteyerek, belki planlı yap ama eğlenmemişim ben...” (K3, 43, şehir ve bölge planlama uzmanı).

cümleleri ile planladığı gibi bir hayat yaşadığını, ancak bu süreç boyunca kendisiyle ilgilenemediğini ve eğlenmeyi unuttuğunu ifade etmiştir.

3.3. Fiziksel olarak değişiyorum, kendime daha çok bakıyorum ve daha çok beğenilmek istiyorum!

Bu tema altında katılımcıların orta yaşa doğru ve orta yaşta yaşadıkları fiziksel değişimler, buna ilişkin duygu ve düşünceleri ile beden algıları irdelenmiştir. Literatürde yaşlanan kadın bedenlerinin, bir ucunda “görünmezlik” bir ucunda ise “aşırı görünürlük” olan bir diyalektik içinde var olduğu, kadınların bir yandan sonsuza kadar genç kalma baskısı, bir yandan

da kendini “çok genç” bir şekilde sunmanın uygunsuz olduğu anlayışı ile kuşatıldığı vurgulanmaktadır (Tiidenberg, 2018). Ayrıca günümüzde medyanın da kadınları; bedeninin genel mutluluğun ve kişinin toplum için değerinin bir ölçüsü olduğuna ikna etmede suç ortağı olduğu, İnsan vücudunun biçimlendirilebileceğine ve önemli ölçüde dönüştürülebileceğine inanmanın gerçekçi olmayan beklentilere yol açabileceği ve birçok kadının kendileri hakkında olumsuz hissetmesine neden olduğu savunulmaktadır. Bu nedenle kadınların sağlıklı beslenmeye çalıştıkları, daha az yemeye çalıştıkları, egzersiz yaptıkları ve kilo vermek için ellerinden gelen her şeyi yaptıkları için toplum tarafından alkışlandıkları ifade edilmektedir (Serna, 2018, s.129). Bu tema altında katılımcılar alanyazında yer alan bilgiyle uyumlu bir şekilde yaşadıkları fiziksel değişimlere, toplum ve çevre tarafından beğenilmeye ilişkin duygularına ve fiziksel olarak genç kalabilmek için gösterdikleri çabalara ilişkin ifadelerle yer vermişlerdir.

Bu temaya göre katılımcılar tarafından vurgulanan bazı görüşler şöyledir;

Katılımcılardan biri,

“...Kendi yaş grubunun sana yaşlı gözüyle bakması çok incitici. Beni asıl inciten bu. Ayını okullarda okuduğumuz çocuklar bize yaşlı muamelesi yapıyor. Nasıl yani, aynı sırayı paylaştığım adam bugün bana yaşlı gözüyle bakıyor. O zamanlar seninle evlenmek için can atan adam bugün sana yaşlı diyor. Tabiatın kaynaklanan bir tarafı da var bunun, bu şey benim canımı acıtıyor...” (K6, 46, sosyal hizmet uzmanı).

ifadelerini kullanarak yaşlanmaya ilişkin kaygılarını ve toplumun erkek ve kadın algısında var olan ayrımcı bakış açısını ortaya koymuştur.

Diğer bir katılımcı ise;

“...Yani fiziksel olarak daha farklı bir yüz oluyor aynada, daha çok makyaj yapmaya başladım, bazı şeyleri kapatmak adına, güzel görüneyim diye. Daha fazla saçıma başıma özen göstermeye başladım. Spor yapmaya başladım, kilo verdim. Daha spor giyinmeye başladım. Mesela 30-40 yaş arası daha ciddi görünme şeyim vardı, şimdi daha spor, beni daha genç gösterecek şekilde giyinmeye başladım. Burada tabii şey var, her zaman insanın çevreden iltifat duyması hoşuna gider ama buna duyulan ihtiyacın bu dönemde arttığını fark ediyorum...” (K3, 43, şehir ve bölge planlama uzmanı).

ifadelerini kullanarak fiziksel olarak yaşadığı değişimi ve kendini daha iyi hissedebilmek için içine girdiği çabayı çok güzel gözler önüne sermiştir. Bir diğer katılımcı ise,

“...İşte 20li, 30lu yaşlarında zaten doğal olarak kendini güzel hissediyorsun. Ama kırkıktan sonra güzelleşme çabam başladı. Makyaj yapmaya başladım, saçlarımı boyatmaya başladım 30'ların sonuna doğru... Güzel görünme kaygısı başladı aslında... Yani yitip giden bir şey var, o yitip giden şeyin onarılması sürecine girdim ben; kaybettiğim bir şey var, kırıntıları var, o kırıntılardan bir şey yaratmaya çalışıyorum. Giyimime kuşamıma dikkat etmeye çalışıyorum. Ama bir yandan da şeyin farkındayım, artık bu yaştan sonra güzel olabilmek mümkün değilmiş gibi geliyor bana. Ne yaparsan yap güzel olamayacaksın diye düşünüyorum. Çünkü

o ışıltılı çağ, o ten, o enerji, o canlılık artık yok ki... Bu şey, insanın tamamen kendi gözünü boyaması gibi geliyor bana... Kendini kandırıyorsun aslında. Kendini aynada gördüğünde 'fena değilim aslında' demek ama bunun tamamen bir yalandan ibaret olduğunu düşünüyorum aslında..." (K7, 48, sosyolog).

cümlelerini kullanmış, 40'lı yaşlarda yaşanan fiziksel değişimin insanda yarattığı etkiyi, bunu onarma çabalarını, ancak tüm bu çabalara rağmen yaşanan çaresizliği çok güzel ortaya koymuştur. Katılımcılardan bir diğeri de yaşadığı fiziksel değişimi,

"...Fiziksel olarak çok büyük rahatsızlıklarım yok ama vücudundaki değişimi hissediyorum, daha çabuk yoruluyorum, yani eskiden oraya da gidelim, buraya da gidelim, şimdi böyle değil tabi, onu da sonra yapalım... Daha çabuk yoruluyorum." (K4, 43, psikolog).

ifadeleri ile anlatmıştır. Katılımcılardan K5 de,

"...Hayatın sonu geliyor ve ben hala beğenilecek miyim? Yüzümdeki kırışıklıkları gördükçe gerçekten yaşlanmaya başladım dedim, çirkinleşmeye başladım, artık beğenilmiyorum, eşim de beğenmiyor beni... Ben kırk yaşından sonra, birkaç yılı bunalımlı geçirdikten sonra, hayatımda hiç yapmadığım kadar alışveriş yapmaya başladım, saçımı değiştirdim, makyaj yapmaya başladım, kendime bakıyorum, birilerinin beni beğenmesi, bunu söylemesi çok hoşuma gidiyor..."(K5, 45, sosyolog).

ifadelerini kullanarak insanın kırklı yaşlarında beğenilme duygusuna daha çok ihtiyaç duyduğunu

ve bunun için özel bir çaba içerisine girdiğini kendi deneyiminden yola çıkarak çok güzel anlatmıştır. Katılımcılardan bir diğeri de yaşadığı fiziksel değişimi ve içine girdiği karmaşık duyguları,

"...Kırışıklıklar, göbeğin böyle diye üzülüyorsun, birileri bir şeyler yaptırıyor, ben de yaptırırsam mı, ama bunun sonu yok, spor yapsam ama üzerimde bir ağırlık var, spor merkezine kaydım var ama gitmiyorum, gidip de kilo veremezsem, her şey karışmış birbirine. Gençlik fotoğraflarına bakıyorsun, bir 10 kilo versem ne güzel olur, 50'ye varmadan biraz toparlanmam lazım diyorsun, bunun ellisi var diyorsun..." (K1, 44, psikolog).

şeklinde ifade etmiştir. Bir diğeri katılımcı ise,

"...Şu an ne istiyorum, insanlar bana hayran olsun istiyorum. Daha çok makyaj yapıyorum, spor yapıyorum, alışveriş yapıyorum, kırkıdan önce böyle değildi, yani eleştirirdim ben çok alışveriş yapanları. Dikkat çekmek istiyorum, beğenilmek istiyorum..." (K2, 42, psikolog).

ifadelerini kullanarak yine kırklı yaşlarda hissedilen beğenilme duygusunu ve bunun için içine girilen çabayı çok güzel bir dille özetlemiştir. Katılımcılardan K8 ise,

"...Ben bedenimle ilgili farkındalığının çok az olduğunu fark ettim. Bedenimle iletişimimi kaybetmişim, bedenime hayli yabancılaşmışım. Şimdi bu değişiyor. Bedenimi güçlendirmeye başladım. Duruş bozukluğum vardı, bu ruhsal durumumu da çok etkiliyordu. Şimdi bunun için pilates yapıyorum, uzun zamandır yoga yapıyorum. Şu an bedenimin çok farkındayım, tam olarak değil

tabi. Yavaş yavaş küskün bir kız çocuğunun farkına varmaya başladım...” (K8, 42, sosyolog).

ifadelerini kullanarak kırklı yaşlarda insanın bedeniyle yeniden ilişki kurmasını, kendini yeniden fark edişini olanca yalınlığıyla ortaya koymuştur.

3.4. 40'ları güzel karşılamak için kadınlar isteklerinin ve hayallerinin peşinden gitmeli!

Bu tema altında kırklı yaşlarını süren katılımcıların henüz bu yaşlara gelmemiş hem cinsleri için bu yaşlarını daha güzel karşılayabilmeleri amacıyla neler yapabileceklerine dair önerileri irdelenmiştir. Alanyazında kadınların orta yaş döngülerini irdeleyen çalışmalarda kadınların bu yaşlara doğru gelen hem cinsleri için önerilerini de içeren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak 40'lı yaşlarında olan kadınların deneyimlerini hem cinsleri ile paylaşımlarının önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu tema altında katılımcılar; kırk yaş öncesi kadınların kendilerine, hobilerine ve isteklerine zaman ayırmaları, kendilerine kıymet vermeleri, toplum baskısı nedeniyle kendilerine sınırlar koymamaları, potansiyellerini azami düzeyde kullanmaları, içinde buldukları anı olabildiğince değerlendirmeleri ve sevdikleriyle ilişkilerine sahip çıkmaları gerektiğini vurgulamışlardır.

Bu tema altında katılımcılar tarafından vurgulanan bazı görüşler şöyledir;

“...Kadınların artı anne olma şeyini ben yanlış buluyorum. Kadın kadındır. Annelik, çalışan bir insan olma, müzisyen olma, terapist olma... Her şey onun içinde. Anneliği kadınlığın önüne çıkarmamak gerekir. Yani her şeyi yalnız yaşama konusu burada

gündeme geliyor. Ben tek kişiyim, benim, burada çeşitli sosyal, duygusal görevler, faaliyetler var ama kadınlık en önde olmalı. İnsanlar kendine vakit ayırmalılar, kendilerini fark etsinler, ihtiyaçlarına sahip çıksınlar, benim şunu da yapmam iyi olur, daha faydalı olur gibi şeylerin de düşüncede kalmaması lazım, hayata geçmesi gerekir.” (K3, 43, şehir ve bölge planlama uzmanı).

Katılımcılardan K6, kırklı yaşlara hazırlıklı girebilmek için insanın kendi kaynaklarını olabildiğince iyi kullanması gerektiğini şöyle ifade etmiştir:

“...Kırklara hazırlıklı girmelerini söylerim. Bunun en iyi yolu, oradaki mevcut şartları neyse bunu maksimumda kullanmak üzerine düşünmelerini isterim. Atıl maden bırakmamaları gerektiğini, bütün madenlerine şöyle bir sondaj vurup çıkarmaları gerektiğini söylerim, çünkü sonra hem sondaj vurmak zor olabiliyor hem de o madenler kuruyabiliyor, hem de eskisi kadar etki gücü yüksek olmayabiliyor sonuçlar. Kendi öz kaynaklarını iyi analiz edeceksin, onları maksimum düzeyde kullanma yönünde bilinçli olacaksın, dolayısıyla da 40'lar daha rahat geçer...” (K6, 46, sosyal hizmet uzmanı).

Katılımcılardan bir diğeri ise,

“...Yani bir kere kendimden hareketle neyi istiyorlarsa, yani neyi istediğini bilmek de gerekir, duygulara gem vurulmadan yaşamayı başarmak lazım, ayıpsız, günahsız, koşulsuz, hiçbir şey gözetmeden... Özgür irade ile istediği neyse, ne yapmak istiyorsa, onu yapınlar. Her neyse o...Daha çok severek, daha çok insanla, karşı cinsle temas

kurarak... Daha çok birlikte olarak, paylaşarak... Öyle geçirmeleri lazım gençliği... O yıllara öyle ulaşmaları lazım. 40'lı yaşlara geldiğinde aslında bir doygunluğa ulaşarak...'40 yaşındayım ama her şeyi tattım, yaşanılması gereken her şeyi yaşadım' diyerek... Artık 40'ından sonra daha çok huzura ermek gibi bir şey olması lazım... Yani insanın iç huzuruyla yaşıyor olması lazım..." (K7, 48, sosyolog).

ifadelerini kullanarak kadınların 40'lı yaşlarından önce dolu dolu yaşamaları gerektiğini ve böylece insanın 40'larda daha huzurlu bir hayat geçirebileceklerini çok güzel özetlemiştir. Bir diğer katılımcı da,

"...Anı değerlendiririm. Çünkü aslında güneşin etrafında kaç kere döndüğünden ibaret değil zamanımız, ne kadar anlamlı geçirdiğimizle, ne kadar alıp verdiğimizle ilgili zaman... Sevdiğin her şey çok önemli, sevgiden bahsedeceksin, arkadaşlar çok önemli. Sevdiklerine sevdiğini söyleyeceksin, kendine de iyi davranacaksın, kendine insafsızlık yapmayacaksın. Kendini de mutlu etmeye çalış, ne yapmak istiyorsun ona bir bak ..." (K1, 44, psikolog).

ifadeleri ile insanın kendine, yapmak istediklerine, sevdiklerine ve arkadaşlarına özen göstermeleri gerektiğini anlatmıştır. Katılımcılardan K2 ise;

"...Bence idealize hayatla yaşanan hayat arasında fark fazlaysa ve idealize hayata ulaşmak insan için mümkün görünmüyorsa, mümkündür de kaynaklar yeterli değildir, o zaman çok zor olabilir. İnsanların hayallerinin peşinden gitmesi, bunun için mücadele etmesi gerekir. Eyvah ve pişmanlıklar olmaması için, mutlaka olacak ama kendi isteklerine sahip çıkmaları gerekir. Kendi kendilerinin kıymetini bilmeleri gerekir..." (K2, 42, psikolog).

ifadeleri idealize hayatla yaşanan hayatın birbirine uzak düşmemesi için insanların 40'lı yaşlardan önce hayallerinin peşinden gitmesi ve bunun için mücadele etmesi gerektiğini olabildiğince yalın bir şekilde anlatmaya çalışmıştır. Diğer bir katılımcı da,

"...Hayat başkaları için yaşamaya değmiyor aslında, hiç kimse için, sevgilin için bile, ne olursa olsun hayatta özünde teksin. Onun için belli idealleri olmalı insanın, çok büyük olmasına gerek yok, hayata dair idealler... İnsanın sevdikleriyle, ailesiyle, arkadaşlarıyla ilişkileri çok önemli. Bunu 40 yaşından sonra anlıyorsun. Gençlikte arkadaşlık yaşıyor ama halen o insanlar yanındaysa bu süreci iyi geçiriyorsun, arkadaşlıkların niteliği çok önemli. Ben böyle olmasaydı çok ağır şeyler yaşayabilirdim. Arkadaşlıklarına, dostluklarına sahip çıkınlars..." (K5, 45, sosyolog).

ifadelerini kullanarak kadınların hem ideallerine hem arkadaşlıklarıyla ve sevdikleriyle kurduğu ilişkilere sahip çıkmaları gerektiğini anlatmıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma 40 yaş üzeri, eğitilmiş, çalışan kadınların 40 yaş sendromunu nasıl yaşadıklarını,

sorgulamalarını, pişmanlıklarını ve 30'lu yaşlarını süren kadınlar için önerilerini irdelemeye çalışmıştır. Bu çalışmadan elde edilen temel bulgu, 40 yaş üzeri eğitilmiş ve çalışan kadınların hayatlarında değişik bir dönemden geçtiklerinin bilincinde oldukları ve benzer sorgulamalar içerisinde olduklarıdır. Ancak elbette ki temalar altında değişik saptamaları da olmuştur.

Araştırma kapsamında yürütülen görüşmelerin analizi sonrasında ortaya çıkan dört ana tema; "(1) Eyvah, 40 yaşına geldim!, (2) İstedğim hayat bu muydu?, (3) Fiziksel olarak değişiyorum, kendime daha çok bakıyorum ve daha çok beğenilmek istiyorum!, (4) 40'ları güzel karşılamak için kadınlar isteklerinin ve hayallerinin peşinden gitmeli!" olarak belirlenmiştir. Katılımcıların görüşme formunda yer alan sekiz soruya verdikleri yanıtlar ortaya çıkan bu dört tema altında yorumlanmıştır.

Bu çerçevede birinci tema (Eyvah kırk yaşına geldim!) ağırlıklı olarak "40 yaşa doğru ve/veya 40 yaşına geldiğinizde neler hissettiniz?" ve "40 yaş öncesi ile kıyasladığınızda kendinizde gözlemlediğiniz başlıca değişimlerden (fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal) bahseder misiniz?" sorularına, ikinci tema (İstedğim hayat bu muydu?) ise ağırlıklı olarak "Gençliğinizde hayatınızın nasıl olacağına dair hayalleriniz var mıydı? Bunları ne kadar gerçekleştirebildiniz?" ve "40 yaş sonrasında en çok neyi sorguladınız?" sorularına verilen yanıtlardan oluşmuştur. Bunun dışında diğer bazı sorular altında da bu sorulara ilişkin ifadeler yer verildiği görülmüş ve o ifadeler de bu tema altında değerlendirilmiştir. Katılımcıların 40 yaşa doğru gelirken, 40 yaşında veya hemen sonrasında yaşadıkları ruhsal, duygusal ve fiziksel değişimlere

ilişkin duyguları, kaygıları ve bunlara yönelik gösterdikleri tepkiler bu temalar altında irdelenmiştir. Alanyazında Erikson (2014) ve Yazgan ve arkadaşları (2012) tarafından insan yaşamının yedinci evresi olarak tanımlanan 40-65 yaş aralığı üretkenliğe karşı durgunluk evresi olarak tasvir edilmektedir. Bu dönemde kişilerin hayatının büyük oranda düzende olduğu ve bu dönem bireylerin evlenmiş, işini kurmuş, çoluğa çocuğa karışmış bireyler olduğu, ancak bu dönemde kişilerin kendine sıklıkla; "Ben nasıl bir yaşam sürüyorum? Verimli ve üretken bir yaşam mı? Aileme bakabiliyor muyum?" sorularını sorduğu ve bu evrede bireyin "varlığı ile yokluğu arasında bir fark olmasını ve ortada bir ürün, sonuç görmeyi" arzu ettiği vurgulanmaktadır. Bu çalışma sonucunda kadınların içerisinde buldukları yedinci evrede kendilerinde yaşadıkları değişimlerin farkında oldukları, alanyazınla uyumlu bir şekilde bir sorgulamaya girdikleri, yaşamlarında bir şeyleri oturtamamış olmanın rahatsızlığını hissettikleri, gençlikte yetişkinliğe geçişin beraberinde getirdiği fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal zorlanmaları göğüslemeye çalıştıkları tespitinde bulunulmuştur. Katılımcılar 40 yaş öncesi yaşamlarında hayallerinin peşinde gidemediklerini, yaşamlarıyla ilgili arzuladıkları planlamayı yapamadıklarını, yaşamlarında bir şeyleri yerine oturtamamış olmanın pişmanlığını yaşadıklarını ve kendilerine özel zamanlar ayıramadıklarını vurgulamışlardır. Ayrıca katılımcıların bazıları yaşadıkları kayıplar nedeniyle ölüm düşüncesiyle yüzleştiklerini, bazı şeyler için geç kalmış olma korkusu yaşadıklarını ve kendilerini depresyonda hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Alanyazında kadınların orta yaş döngüsünü irdelleyen çalışmalar sınırlı olmakla birlikte (Conway,

1987) tarafından ABD’de 373 kadınla yürütülen bir çalışmada toplam örneklemin %41.4’ünün orta yaş krizi geçirdiğini ve orta yaş krizinin ortalama başlama yaşınının 39.947 olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma kadınlarda orta yaş krizini; işten düşük doyum, yaşlanma korkusu, çocuk yetiştirme sorunları, düşük benlik saygısı, evlilik sorunları, finansal baskılar, eşle ilişkiler, menopoz stresi, boşanma, genel huzursuzluk, kafa karışıklığı ve yaşlanmakta olan ebeveynler olduğunu ortaya koymuştur. Borzumato-Gainey ve arkadaşları (2009) tarafından yaşları 21 ile 69 arasında değişen 320 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, 30’lu ve 40’lı yaşlardaki kadınların, diğer yaş gruplarına göre önemli ölçüde daha düşük yaşam doyumu seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Berkun (1986) tarafından 40-55 yaş arası 60 kadınla yüz yüze gerçekleştirilen ve kadınların orta yaş döngüsünü, buna bağlı depresyon varlığını ve bedenleri ile kendi yaşlanma süreçlerine ilişkin algıları ile dışsal faktörlerin kadınların duygusal durumları üzerine etkilerini irdelediği araştırmasında elde ettiği sonuçlar; kadınların %87’sinin klinik düzeyde bir depresyon olmasa da ruh hallerinde ve depresif duygularında geçici değişimler olduğunu ortaya koymuştur. Whaskel ve Phelps (1995) tarafından 370 kadınla yürütülen diğer bir çalışmada ise kadınlara orta yaş krizi yaşayıp yaşamadıkları, krizin yoğunluğu ve tetikleyici olayları tanımlamalarına ilişkin sorular yöneltilmiş, 264 kadın yaşadıkları krizin tetikleyicisi olarak “kişilik değişimlerini” dile getirmiştir. Edelstein ve arkadaşları (2011) tarafından 70 üniversite mezunu kadından oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen bir diğer çalışmada; katılımcıların 43 ve 53 yaş aralığında daha fazla depresif belirtiler, fiziksel

sağlık sorunları, daha düşük yaşam doyumu ve iyilik hali gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Araştırmanın üçüncü teması “Fiziksel olarak değişiyorum, kendime daha çok bakıyorum ve daha çok beğenilmek istiyorum!” ifadeleri ile kavramsallaştırılmış ve bu tema altında “40 yaş öncesi ile kıyasladığınızda kendinizde gözlemlediğiniz değişimlerden (fiziksel, ruhsal, duygusal) bahsedebilir misiniz?” sorusuna verilen yanıtlar değerlendirmeye alınmıştır. Bunun dışında diğer bazı sorular altında da buna ilişkin ifadeler yer verildiği görülmüş ve o ifadeler de bu tema altında değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar; araştırmaya katılım sağlayanların alanyazında yer alan bilgiyle uyumlu bir şekilde yaşadıkları fiziksel değişimlere, toplum ve çevre tarafından beğenilmeye ilişkin duygularına ve fiziksel olarak genç kalabilmek için gösterdikleri çabalara ilişkin ifadeler yer verdikleri görülmüştür. Kırklı yaşlarını deneyimleyen katılımcılar fiziksel olarak kendilerini eskisi gibi hissetmediklerini, vücutlarındaki değişimleri fark ettiklerini, bunun kendilerini olumsuz etkilediğini, gençliklerini kaybetmemek için bir çaba içerisine girdiklerini ve toplumda kadınlar aleyhine var olan yaş ayrımcılığından rahatsız olduklarını ifade etmişlerdir. Bir başka deyişle kırklı yaşlarını süren kadınlar bedenleri ile yeni bir iletişim kurmakta, kendilerini yeniden çekici, güzel ve sağlıklı hissetmek için çaba göstermekte ve toplumun beğenisini kaybetme korkusu ile yüzleşmek zorunda kalmaktadır.

Bir kadının artık toplumun gençlik ve güzellik standartlarına uymadığını fark etmesiyle ilgili sorunlar arasında düşük özgüven, depresyon ve kaygı ilk sıralarda yer almaktadır (Saucier, 2004). Tiidenberg (2018)’in ifade ettiği gibi, yaşlanan kadın

bedenleri, bir ucunda “görünmezlik” bir ucunda ise “aşırı görünürlük” olan bir diyalektik içinde var olmaya zorlanmaktadır. Kadınlar bir yandan “sonsuz kadar genç kalma, yaşlanma belirtileri olmadan yaşlanma” ya da “saati durdurma” idealleriyle bombardımana tutulmakta, bir yandan da kendini “çok genç” bir şekilde sunmanın uygunsuz olduğuna dair yaygın kabulle dışlanmaktadır. Nassis ve Geladas (2003) tarafından 18-69 yaş aralığında 441 kadınla gerçekleştirilen bir çalışmada; kadınlarda vücut kompozisyonu ve yağ dağılımının 40-49 yaş aralığında belirgin bir şekilde değiştiğini, bu durumun ileriki yaşlarda artarak devam ettiğini ortaya koymuştur (Nassis ve Geladas, 2003, s.330). Berkun (1986)’ın 40-55 yaş arası, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı, heteroseksüel 60 kadınla yüz yüze gerçekleştirdiği bir çalışmanın sonuçlarına dayanarak vurguladığı şekilde; kadınların %64’ünün organik bir hastalığa bağlı olmaksızın vücutlarında deneyimledikleri değişimlerden rahatsız oldukları ortaya çıkmıştır. Başka bir çalışmada Sirna (2016) pozitif yaşlanmaya ilişkin yaygın vurgunun, zindelik ve gençliğe ilişkin değerleri bu derece savunmanın yaşlanmaya karşı bir korku geliştirilmesine neden olabileceğini savunmaktadır. Orta yaş krizinde fiziksel değişimlerin ele alındığı bir başka çalışmada kadınlar; fiziksel görüntülerinde çekicilik kaybı ve vücutlarının yaşlanmasıyla ilgili yaşadıkları kaygıları dile getirmişlerdir (Nurazzura Mohamad, 2018). Medeiros de Moraes ve arkadaşları (2017) tarafından Brezilya’da beden imajı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi irdeleyen ve 40-65 yaş arası 250 kadınla gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmada; kadınların %82’sinin fazla kilolarından şikâyetçi olduğu ve bu nedenle de beden imajından memnun olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, kadınların

ilk gençlik sonrası yıllarda, özellikle orta yaşlarında, genç kadınlarla aynı vücut memnuniyetsizliği sorunlarının çoğunu yaşadıklarını göstermiştir (Peat ve diğerleri, 2008; Saucier, 2004; Webster ve Tiggemann, 2003).

Araştırma kapsamında elde edilen veriden ortaya çıkan son tema (40’ları güzel karşılamak için kadınlar isteklerinin ve hayallerinin peşinden gitmeli!) altında “Henüz 40 yaşına gelmemiş kadınlara neler önerirsiniz?” sorusuna verilen yanıtlar değerlendirilmiştir. Bu tema altında katılımcılar alanyazında Erikson (2014) ve Yazgan ve diğerleri (2012) tarafından insan yaşamının yedinci evresi olarak tanımlanan 40-65 yaş aralığında yaşanan sorgulamaları en aza indirmek için bir önceki dönemde neler yapmaları gerektiği konusunda kadınlara önerilerde bulunmuşlardır. Katılımcılar 40’lı yaşları güzel karşılayabilmek için kadınların kendi öz kaynaklarını iyi kullanmaları gerektiğini, kendilerine, sevdiklerine ve hobilerine zaman ayırmaları gerektiğini, bir başka ifade ile kırklı yaşlara kadar dolu dolu yaşamaları gerektiğini vurgulamıştır. Kadınların hayatı öncelikle kendileri için yaşamaları gerektiğini, idealleri olması ve hiç kimse için kendi ideallerinden vaz geçmemeleri gerektiğini ve kendilerine sınırlar koymamaları gerektiğini ifade etmişlerdir. İnsanın ancak bu şekilde iç huzura kavuşabileceğini ve böylece kırklarını daha güzel karşılayabileceğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada kadınlar, yaşamlarının bir önceki döneminde yapamadıklarını, ulaşamadıkları hayallerini, ihmallerini ve kendilerine hak ettikleri kıymeti vermemeleri konusunda yaşadıkları pişmanlıklarını 20’lerini 30’larını süren kadınlara duyurmak istediler. Aynı pişmanlıkları ve hayal kırıklıklarını yaşamamaları

için onlara önerilerde bulundular. Alanyazında buna ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın özgün tarafını oluşturmuştur.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde kırk yaş sonrası eğitilmiş çalışan kadınların; 40 yaşa doğru giderken bir şeylerin gelmekte olduğunu fark ettiklerini, bocaladıklarını, kendilerini arafta ve kaostan, telaşın, sorgulamanın, yabancılaşmanın içinde hissettiklerini çok güzel ve çarpıcı cümlelerle ortaya koydukları görülmektedir. Çalışmaya katılan kadınlar şu anki hayatlarını değerlendirirken; hayatlarındaki pişmanlıkları, kavuşamadıkları hayallerini ve ideallerini, özel hayatlarıyla, sosyal hayatlarıyla ve iş hayatlarıyla ilgili tamamlanmamış parçalarını kendi ifadeleriyle aktarmışlardır. Görüşmelere katılan kadınlar fiziksel değişimleri konusunda yaşadıklarını, toplumun kadınlara karşı acımasızlığını, giden gençliğin ardından tutulan yası ve yeniden küllerinden doğma

KAYNAKÇA

Altunışık, R., Coşkun, R., Engin, Y. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

Apter, T. (1997). *Secret paths: Women in the new middlelife*. London and New York: W.W. Norton&Company.

Arnold, E. (2005). A voice of their own: Women moving into their fifties. *Health Care for Women International*, 26 (8), 630-651. doi: [10.1080/07399330500177014](https://doi.org/10.1080/07399330500177014)

Aşkın, R. (1999). Yaşlılarda depresyon. A. Rüstem (Ed.), *Depresyon el kitabı*. İstanbul: Nadir Kitap.

çabasını, beğenilme ihtiyacını içlerinden geldiği gibi ve olduğu gibi dile getirmişlerdir. Son olarak da henüz kırkına gelmemiş kadınlara kendinize, isteklerinize, hayallerinize, ideallerinize, sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza kıymet verin diyerek bu yaşları karşılamaya hazırlanan kadınlara önerilerde bulunmuşlardır.

Bu çalışmada, araştırma grubunu eğitilmiş çalışan kadınlar oluşturmuştur. Her sosyo-ekonomik düzeyden ve her eğitim düzeyinden daha çok kadınla daha kapsamlı araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca, kırklı yaşlarında olan ve 40 yaş sendromunu yaşayan kadınlar için destek alabilecekleri sosyal hizmet programlarının geliştirilmesinin ve aile danışmanlığı hizmetlerinde kadınların bu özel dönemini gözetmen müdahalelere yer verilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Barbour, R. S. (2014). Quality of data analysis. U. Flick (Ed.), *Handbook of qualitative data analysis*, (ss. 496-510). Los Angeles, USA: Sage

Berkun, S. C. (1986). In behalf of women over 40: Understanding the importance of menopause. *Social Work*, 31 (5), 378-384.

Bezircioğlu, İ., Gülseren, L., Öniz, A., Kındıroğlu, N. (2004), Menopoz öncesi ve sonrası dönemde depresyon, anksiyete ve yetiyitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (3), 199-207.

Borzumato-Gainey, C., Kennedy, A., McCabe, B., Degges-White, S. (2009). Life satisfaction, self-esteem, and subjective age in women across the life span. *Adultspan Journal*, 8, 29-42.

- Boyd, D. ve Bee, H. (2015). Lifespan development (6.baskı.). Pearson Yayınevi.
- Cockrum, J., White, P. (1985). Influences on the life satisfaction of never-married men and women. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 34 (4), 551-556.
- Conway, J.F. (1987) .Early mid-life women: A study of self-reported mid-life crisis among evangelical women age 34-45 and their likelihood to participate in learning experiences. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Cooney, T. M., Tunne, K. (2001). Intimate relationships in later life: Current realities, future prospects. *Journal of Family Issues*, 22 (7), 838-853.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4 (1), 95-107.
- Creswell, J. W., Clark, V. L. P. (2016). Designing and conducting mixed methods research. London: Sage Publications.
- Diah, N. M. (2018). Physical changes as part of midlife crisis: The case of urban Malay women. *Journal of Social Science- Jilid*, 3, 67-76.
- Dykstra, P. A. (1995). Loneliness among the never and formerly married: The importance of supportive friendships and a desire for independence. *The Journals of Gerontology: Series B*, 50 B (5), 321-329.
- Edelstein, R. S., Newton N. J., Stewart A. J. (2012). Narcissism in midlife: Longitudinal changes in and correlates of women's narcissistic personality traits. *Personality*, 80 (5), 1179-1204.
- Erikson, E. H. (2014). İnsanın 8 evresi-9. evrenin eklendiği yeni bölümlerle Joan M. Erikson tarafından kaleme alınan genişletilmiş baskı. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Ertekin Pınar, Ş., Yıldırım, G., Duran Aksoy, Ö., Cesur, B. (2015). A problem peculiar to women: Mental health in menopause. *International Journal of Human Sciences*, 12 (2), 787-798. doi: [10.14687/ijhs.v12i2.2971](https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.2971).
- Ertugay, F. (2019). Sosyal bilimlerde nitel araştırma/esnek desen araştırması: Alana ilişkin zorluklar, sorunlar ve imkânlar. *Nitel Sosyal Bilimler-Qualitative Social Sciences*, 1 (1), 48-68.
- Gopaldas, A., Siebert, A. (2018). Women over 40, foreigners of color, and other missing persons in globalizing mediascapes: Understanding marketing images as mirrors of intersectionality. *Consumption Markets & Culture*, 21(4), 323-346. doi: [10.1080/10253866.2018.1462170](https://doi.org/10.1080/10253866.2018.1462170).
- Helson, R. (1997). The self in middle age E.M. Lachman, L. J. Boone (Ed.), *Multiple paths of midlife development*, (ss. 21-45). Chicago, USA: The University of Chicago Press.
- Helson, R., Soto, C. J. (2005). Up and down in middle age: Monotonic and nonmonotonic changes in roles, status, and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (2), 194-204. doi: [10.1037/0022-3514.89.2.194](https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.194).
- Lally, M., Valentine-French, S. (2019). Lifespan development- A psychological perspective. USA: California.

- Krysik, L. J., Finn, J. (2015). Etkili uygulama için sosyal hizmet araştırması. Ercüment Erbay (Çev. Ed.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Mcdill, T., Hall, K. S., Turell, C. S. (2006). Aging and creating families: Never-married heterosexual women over forty. *Journal of Women & Aging*, 18 (3), 37-50. doi: [10.1300/J074v18n03_04](https://doi.org/10.1300/J074v18n03_04).
- Medeiros de Morais M. S., Andrade do Nascimento R., Vieira M.C.A., Moreira M.A., Ca^mara SMAd, Campos Cavalcanti Maciel A.', vd. (2017). Does body image perception relate to quality of life in middle-aged women? *PLoS ONE*, 12(9): 1-12. doi.org/10.1371/journal.
- Nassis, G.P., Geladas, N.D. (2003). Age-related pattern in body composition changes for 18-69 year old women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43 (3), 237-333.
- O'collins, G. (1987). *The Second journey: Spiritual awareness and the mid-life crisis*. Paulist Press.
- Ocaktan, M. E., Özdemir, O., Akdur, R. (2004). Birinci basamakta ruh sağlığı hizmetleri. *Kriz Dergisi*, 12, 63-73.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (1), 323-343.
- Peat, C. M., Pwyerel, N.M., Muehlenkamp, J.J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: A review. *The Journal of General Psychology*, 135, 343- 358.
- Santrock, J. W. (2012). Yaşam Boyu Gelişim. (Çev. Ed. Galip Yüksel) 13. basımdan çeviri. Nobel Yayınevi
- Saltzberg, E. A., Chrisler, J.C. (2006). Beauty is the beast: Psychological effects of the pursuit of the perfect female body. C. M. Koggel (Ed.), *Moral issues in global perspective-Volume 2: Human diversity and equality* (ss.142-151). Canada: Broadview Press.
- Saucier, M.G. (2004). Midlife and beyond: Issues for aging women. *Journal of Counseling and Development*, 82, 420-425.
- Seidman, Irving. 2006. *Interviewing as Qualitative Research: A Guide for Researchers in Education and The Social Sciences*. 3. Baskı. Teachers College Press. New York, London.
- Serna, S. (2018). Western appearance culture, media, and the body as a project. *Undergraduate Review*, 14, 129-139.
- Sirna, M. K. (2016). Road cycling over forty: Fitness, friends, and fondos. *Sociology of Sport Journal*, 33, 230-239.
- Steiner, B. W. (1973). The crisis of middle age. *CMA Journal*, 109, 1017-1027.
- Stewart, A.J., Ostrove, J.M., Helson R. (2001). Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development*, 8 (1), 23-37. doi: [10.1023/A:1026445704288](https://doi.org/10.1023/A:1026445704288).
- Szmigin, I., Carrigan, M. (2006). Consumption and community: Choices for women over forty. *Journal*

of *Consumer Behaviour*, 5 (4), 292-303. doi: [10.1002/cb.181](https://doi.org/10.1002/cb.181)

Pitkin, B. W. (1939). *Hayat 40'ında başlar*. İstanbul: Tan Matbaası.

Tanyaş, B. (2014). Nitel araştırma yöntemlerine giriş: Genel ilkeler ve psikolojideki uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*, 5, 25-38.

Tiidenberg, K. (2018). Visibly ageing femininities: Women's visual discourses of being over-40 and Over-50 on Instagram. *Feminist Media Studies*, 18 (1), 61-67.

Tözün, M., Ünsal, A. (2008). 40 yaş ve üzeri bireylerde eşik üstü depresif belirti gösterenlerin sıklığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7 (6), 485-490.

Türnüklü, A. (2000). Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılacak nitel araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24, 543-559.

Waskel, S.A., Phelps, L.H. (1995). Women ages 30-60 and their crisis events. *Psychological Reports*, 77(3 Pt 2), 1211-1217. doi: [10.2466/pr0.1995.77.3f.1211](https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.3f.1211)

Webster, J., Tiggemann, M. (2003). The Relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *Journal of General Psychology*, 164 (2), 241-252.

Williams, C., Guest, P., Varangrat, A. (2006). Early 40s and still unmarried: A continuing trend in Thailand. *International Journal of Comparative*

Sociology, 47 (2), 83-116. doi: [10.1177/0020715206065379](https://doi.org/10.1177/0020715206065379).

Wray, S. (2006). Women making sense of midlife: Ethnic and cultural diversity. *Journal of Aging Studies*, 21 (1), 31-42. doi: [10.1016/j.jaging.2006.03.001](https://doi.org/10.1016/j.jaging.2006.03.001)

Yaşın Dökmen, Z. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12 (24), 41-55.

Yazgan, İ., Bilgin, B., Kılıç, M., Atıcı, M. (2012). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, S. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme sorunu: Nicel ve nitel paradigmalardan örnekleme kuramına bütüncül bir bakış. *Kesit Akademi Dergisi*, 3 (1), 421-442.