

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA YAŞAMIN ANLAMI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

Havva Şeyma MERT, Mehmet ASLAN, Muhammed YILDIZ

Özet

Yaşam anlamı, yaşamın amacına ve değerine ait öğeleri belirtmektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel yönüne vurgu yapmaktadır. Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların yaşamı anlamlandırmaları ile yaşam doyumları arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup, araştırmanın çalışma grubunu psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen, Akın ve Taş (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Anlamı Ölçeği" ve Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda mevcut anlamın, aranan anlamın, yaşam anlamının ve yaşamdan alınan doyumun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Mevcut anlam arttıkça yaşamda aranan anlamın ve yaşam anlamının arttığı, yaşam doyumunun ise anlamlı bir şekilde azaldığı; yaşamda aranan anlam arttıkça yaşam anlamının anlamlı bir şekilde arttığı ve yaşamdan alınan doyumun anlamlı bir şekilde azaldığı bulgulanmıştır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda yaşamdan alınan genel anlam arttıkça yaşam doyumunun anlamlı ve kuvvetli bir şekilde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman, Yaşam Anlamı, Yaşam Doyumu

AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE MEANS AND LIFE SATISFACTION IN PSYCHOLOGICAL COUNSELORS

Abstract

Meaning of life determines the elements related to purpose and value of life. Life satisfaction emphasizes individual well-being in terms of science. The aim of this study is to determine the relationship between making meaning of life and life satisfaction of psychological counselors. The instrument of the study is Steger, Frazier, Oishi ve Kaler's (2006) "Meaning of Life Scale", which is adopted to Turkish by Akın and Taş. Another instrument is Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985)'s "Life Satisfaction Scale" which is adopted to Turkish by Köker. It is found out that there is no significant difference between gender in terms of meaning of life, life satisfaction and expected life meaning. As long as current meaning of life increases and expected life meaning increases but life satisfaction decreases. Also, as long as expected life meaning increases, the meaning of life increases but life satisfaction decreases. Lastly, in general, if general meaning of life increases, life satisfaction decreases.

Keywords: Psychological Counselors, Life Means, Life Satisfaction

¹Bu çalışma 2.Uluslararası Çin'den Adriyatik'e Sosyal Bilimler Kongresi'nde sunulan bildirden üretilmiştir.

1. Giriş

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların yaşamı anlamlandırmaları ile yaşam doyumları arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu bölümde, bu amaç doğrultusunda araştırmanın kuramsal çerçevesi sunulmuştur.

1.1. Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamı, bilhassa değerlerin yok edildiği, kutsal olan her şeyin ortadan kaldırılmaya çalışıldığı bir dünyada, insanların arkasından gidebileceği değerler meydana getirerek bu değerlere sahip çıkmakla oluşur. Yaşamına anlam kazandırmak isteyen birey hayatında ya dışsal bir hedef ortaya koymalı veya olumlu bir ruhsal durum meydana getirmelidir (Başkaya, 2013). Yaşamın anlamıyla ilgili kapsamlı ifadelerden biri Logoterapi'dedir. Bu yaklaşıma göre insanlar yaşam anlamını üç yolla keşfedebilir. Bunlardan ilki bir eser meydana getirerek, ikincisi bir şey yaşayarak veya bir insanla etkileşime girerek, üçüncüsü kaçınılmaz olan acıya dönük tavır geliştirecek (Frankl, 2012).

Schopenhauer'un (2008) yaşamın anlamıyla ilgili görüşleri şöyledir. Bu dünyadaki her şey yaşam mutluluğunun boşa düşmeye veya bir vesvese olarak algılanmaya programlı olduğunu adeta haykırır. Yaşamın kendisi büyük ve küçük olaylarla devamlı bir aldatmaca olarak insana kendini sunar. Hayat insana verdiği her şeyi mutlaka geri almak için vermiştir. Bu dünyada gördüğümüz her şey gelip geçicidir. Çünkü dünyadaki bütün keyifler ve zevkler bir gün boşa çıkar ve tüm o yaşanılanların ardından hayretle sual ederiz şimdi onlardan arta kalan nerede diye (Schopenhauer, 2008).

1.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin kendi belirlediği bir takım kriterlere göre hayatın kalitesi hakkında genel değerlendirmesidir (Ünal ve Şahin, 2013). Çivitçi'ye göre (2009), yaşam doyumu insanın kendi yaşamında bir bütün olarak ailesinden, arkadaş çevresinden ve içinde yaşadığı yaşam alanlarından hoşnutluk derecesi ve bunlarla ilgili ortaya koyduğu genel bilişsel yorumlamalardır. Yaşam doyumunu etkilemede önemli güce sahip olduğu düşünülen faktörlere bakıldığında bunlar günlük hayattan haz alma, bireyin amaçlarına ulaşabilmesi, kendisiyle ilgili olumlu bir bireysel kimliğe sahip olması, biyolojik ve fiziksel anlamda kişinin kendini oldukça iyi hissetmesi ve aynı zamanda bireyin ekonomik refah içinde olup sosyal ilişkilerde doyum elde etmesi olarak ifade edilebilir (Baykoçak, 2002).

Yaşam doyumunun bir çok olumlu özelliklerinden biri de bireyin öznel iyi olmasının bilişsel bir bileşeni olmasıdır. Yaşam doyumu aynı zamanda insanın kendine yüklediği bir takım kriterler ve hayat koşullarını değerlendirishi arasındaki kıyaslamaları, böylelikle hayatı hakkında bir takım değerler biçmesini içermektedir (Pavot & Diener, 1993).

Şahin'in (2008) beden eğitimi öğretmenleriyle ilgili gerçekleştirdiği bir çalışmada cinsiyet ve medeni hal açısından incelendiğinde bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında manidar bir fark ortaya çıkmamıştır. Özel okullarda mesleğini icra eden öğretmenlerin ise yaşam doyumu seviyeleri daha yüksek çıkmıştır. Mesleğini kendisi isteyerek seçenlerin yaşam doyumları seviyeleri daha fazla çıkmıştır. Yakın bir tarihte mesleğini bırakmak isteyen öğretmenlerin ise yaşam doyumu puanları diğerlerine göre düşük bulunmuştur (Şahin, 2008). Aday öğretmenlerle ilgili yapılan bir çalışmada aday öğretmenlerin duygusal zekâ

düzeyleriyle yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Bireyin genel ruh hali ve bireyin kişisel farkındalık düzeyiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında orta düzey bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Kişilerarası ilişkiler boyutu, stres yönetimi boyutu ve uyum yeteneği düzeyiyle yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (İnci, 2014).

Öğretmenlerle ilgili bir çalışmada okul müdürlerinin liderlik tarzlarını dönüşümcü liderlik biçiminde algılayan öğretmenlerin bununla birlikte yaşam doyum seviyeleri yüksek çıkmıştır. Üstelik okul müdürünün liderlik biçimini yüksek dönüşümcü liderlik tarzı şeklinde algılayan öğretmenlerin yaşam doyum seviyeleri okul müdürlerini düşük dönüşümcü liderlik biçimi şeklinde algılayan öğretmenlerin yaşam doyum seviyesinden anlamlı bir biçimde yüksek çıkmıştır (Sarıdemir, 2015). Yaşam doyumlarıyla ilgili yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin beden imajının erkeklere oranla düşük olduğu ortaya konmuştur. Ekonomik durumundan memnuniyetsizliğine bireylerin beden imajları, yaşamlarından doyumları ve kişilerin umutsuzlukları üzerinde bir takım olumsuz etkileri olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Güler, 2015).

Üniversite öğretim elemanları üzerinde yapılan bir çalışmada öğretim elemanlarının yaşam doyumlarının maddi seviyelerinin yükselmesiyle birlikte artış gösterdiği ortaya konmuştur. Üniversite öğretim elemanlarında profesörlerin sahip oldukları ekonomik durumla alakalı olarak diğerleriyle kıyaslandığında daha iyi bir noktada olduğu bununla birlikte yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Doğan ve Morali 1999).

Yaşam doyumlarıyla ilgili yapılan bir çalışmada, çalışma ortamından memnun olan bireylerin memnun olmayanlara, öğrenim gördükleri ve mezun oldukları kurumda elde ettikleri bilgi ve becerileri kendisi için yeterli görenlerin görmeyenlere göre yaşam doyumları yüksek çıkmıştır. Çalışma ortamından memnun olmanın, kişinin sahip olduğu bilgi ve becerilerini kendisi için yeterli algılaması ve bireyin medeni durumunun yaşam doyumunu açıklamada anlamlı bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Bulut Serin ve Aydınoglu, 2013). Üniversite öğretim elemanlarında yaşam doyumlarıyla ilgili yapılan bir çalışmada yaşam doyumlarıyla psikolojik dayanıklılık arasında orta seviyede ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Bireylerde psikolojik dayanıklılık kişinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Anadolu Üniversitesi öğretim elemanlarıyla yapılan bir çalışmada örgütsel iletişim doyum düzeyiyle yaşam doyumları arasında orta değer üzerinde bir ilişki olduğu, bireylerin örgütsel iletişim doyum seviyeleriyle yaşam doyumları arasında anlamlı yüksek düzeyde bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur (Şimşek, 2011). Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumda toplam varyansın %23'ünün öğretmenlerin yaşam doyumlarıyla açıklandığı ortaya konmuştur (Receptoğlu, 2013).

2. Yöntem

Araştırmaya 159'u erkek (%50.5), 156'sı kadın (49.5) toplamda 315 psikolojik danışman katılmıştır. Katılımcıların 26'sı okul öncesi (%8.3), 133'ü ilköğretim (%42.2), 65'i ortaöğretim (%20.6), 64'ü RAM (%20.3), 24'ü diğer (%8.6) kurumlarda çalışmakta; 63'ü 0-3 yıl (%20.0), 90'ı 4-7 yıl (%28.6), 81'i 8-11 yıl (%25.7) ve 81'i 12 ve daha fazlası (%25.7) iş tecrübesine sahip; 57'si yüksek lisans yapmış veya yapmaktaki (%18.1), 152'si yüksek lisans yapmayı düşünmemekte (%48.3), 106'sı yüksek lisans yapmayı düşünmemekte (%33.7); 100'ü

alanda yapılan eğitimlere katılmakta (%31.7), 101'i alanda yapılan eğitimlere katılmayı düşünmekte (%32.1), 114'ü ise alanda yapılan eğitimlere katılmayı düşünmemektedir (%36.2).

Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen, Akın ve Taş (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Anlamı Ölçeği" ve Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırma verilerine; Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumu'nun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız örneklem t testi ve aradaki ilişkiyi görmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

3. Bulgular

Yapılan bağımsız örneklem t testi analizi bulgularına göre mevcut anlam, aranan anlam, yaşam anlamı ve yaşamdan alınan doyum cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Yapılan pearson korelasyon analizi bulgularına göre mevcut anlam arttıkça yaşamda aranan anlamın ($r=.915$, $p<.01$) ve yaşam anlamının ($r=.993$, $p<.01$) arttığı, yaşam doyumu ($r=-.986$, $p<.01$) ise anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Yaşamda aranan anlam arttıkça yaşamın anlamı ($r=.956$, $r<.01$) anlamlı bir şekilde artmakta iken yaşamdan alınan doyum ($r=-.912$, $p<.01$) anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Yaşamdan alınan genel anlam arttıkça yaşam doyumu ($r=-.982$, $p<.01$) anlamlı ve kuvvetli bir şekilde azalmaktadır.

4. Sonuç ve Tartışma

Araştırmamızın sonuçları mevcut anlamın artmasının yaşamda aranan anlamı ve yaşam anlamını arttırdığını, anlam artmasının yaşam doyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Yaşamın anlamıyla ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçları bireylerde umudun, yaşamda anlamın varlığının olmasının ve anlam arayışı olmasının öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığını ortaya koymaktadır (Şahin, Aydı, Sarı, Kaya ve Pala, 2012). Psikolojik danışmanlarla yapılan bir çalışmada yaşam doyumuyla bireylerin başa çıkma stratejileri arasında ve bireylerin yaşadıkları olumsuz otomatik düşüncelerle yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler çıkmaktadır. (Aysan ve Bozkurt, 2004).

Tablo 3.1. Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4
1	-			
2	.915**	-		
3	.993**	.956**	-	
4	-.986**	-.912**	-.982**	-

** $p<0.01$, 1:Mevcut Anlam, 2:Aranan Anlam, 3:Yaşam Anlamı, 4:Yaşam Doyumu

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar cinsiyetin, bireylerin eğitim durumunun, medeni durumun ve yaş gibi etkenlerin yaşam doyumunu etkilemekte anlamlı hiçbir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Oysa kişilikle ilgili özellikler, bireylerin iş durumu, kişilerarası ilişkilerin ve bireyin içinde bulunduğu kültürün bireydeki etkisinin yaşam doyumunu izah etmede çok daha fazla bir güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Rigby ve Huebner, 2005). Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer değişkende sosyoekonomik düzeydir. Yapılan bir araştırmada sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algılayan bireylerin yaşam doyumunu puanları sosyoekonomik durumunu hem orta hem de yüksek seviyede algılayan bireylere göre anlamlı bir biçimde düşüktür (Yıkılmaz ve Demir, 2015).

Kaynakça

- Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3).
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9.
- Başkaya, D.B. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus' den yaşam dersleri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2).
- Baykoçak, C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Bulut Serin, N., & Aydınoglu, N. (2013). Investigation of life satisfaction predictors of school counsellors. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 53/A p.345-360.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 29-52.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, B. Morali, S. (1999), Üniversite Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:1 s.16-27.
- Frankl, V. E. (2012) İnsanın Anlam Arayışı. 7. Baskı. Okyanus Yayınları. İstanbul.
- Güler, K. (2015). Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- İnci, S. (2014). Aday Öğretmenlerin Duygusal Zekâ İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması., Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, (28), p.1-20.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, s.311-326.

- Rigby, B. T. ve Huebner, E. S. (2005). Do Causal Attribution Mediate the Relation Between Personality Characteristic and Life Satisfaction in Adolescence? *Psychology in The Schools*, 42, 1, 91-99.
- Sarıdemir, T. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilllerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Yönetimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Schopenhauer, A. (2008). Hayatın Anlamı. Toplu Eserleri 3. Say Yayınları. 2. Basım. İstanbul.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Şahin M., Aydı, B., Sarı, S.V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt:20 No:3 s.827-836.
- Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Şimşek, E. (2011). Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Anabilim Dalı Doktora Tezi. Eskişehir.
- Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), s.205-213.
- Ünal, A.Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, *Cumhuriyet International Journal of Education-Cıje E-Issn: 2147-1606 Cilt 2 (3), s.46-63.*
- Yıkılmaz, M., Demir, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi (16) 2: 297-315.*