

ÖZ YETERLİK, YAŞAM ANLAMI VE YAŞAM BAĞLILIĞI KAVRAMLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Ayça Ferda KANSU*, Gökben HIZLI SAYAR**

Özet

Bu çalışmada öz yeterlik ve yaşam bağlılığı kavramları; bunlarla bağlantılı çeşitli alt kavram ve değişkenler açısından ele alınarak bir gözden geçirme yapılmıştır. Özellikle günümüz depresyon vakalarında; yaşamı anlamlandırma ile yaşam karşısında yeterlik düzeyleri arasındaki nedensel ilişkileri gözlemleyebilmek adına bu temel kavramların birlikte incelenmesi faydalı olacaktır. Yine pozitif psikolojiye ait bir başka kavram olan psikolojik iyi oluş düzeyi de aynı bağlamda ele alınmalıdır. Bu çalışmanın, yukarıda bahsedilen bağıntısal ilişkileri inceleyecek saha çalışmalarına zemin sağlaması umulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: öz yeterlik, yaşam bağlılığı, psikolojik iyi oluş.

* Psikoloji Bölümü Doktora Programı Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
** Doçent Doktor, Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

A REVIEW ON THE CONCEPTS OF SELF EFFICACY, MEANING OF LIFE AND LIFE ENGAGEMENT

Ayça Ferda KANSU*, Gökben HIZLI SAYAR**

Abstract

In this study, the terms self-efficacy and life engagement are reviewed through various related sub terms and variables. To observe the causal relations between meaning of life and life efficacy levels, especially in our modern-day depression cases; examining these basic concepts together will be effective. And again, the term psychological well-being level which also belongs to positive psychology, shall be evaluated on the same context. It is hoped that this study will provide a ground for future field studies which will be conducted to observe these above mentioned correlational relations.

Key Words: self efficacy, life engagement, psychological well-being.

* Doctoral Student in Psychology Program, Üsküdar University, Social Sciences Institute

** Associate Professor, Üsküdar University, Faculty of Humanity and Social Sciences

“Kendine inanıyor olmak başaracağıının garantisi değildir ama inanmıyor olmak kesinlikle başarısızlığa sebep olur.”

Albert BANDURA, 1997

Giriş

Albert Bandura'nın 1960'ların başında sosyal davranışçılık olarak adlandırıldığı sonraları ise sosyal bilişsel teori adını verdiği davranışçılık türü, her ne kadar bilişsel devrimin güçlü etkisini yansıtıyorsa da özünde davranışçı bir yaklaşımdır (Schultz ve Schultz, 2007: 504). Bu yaklaşım her ne kadar “bilişsel” kavramını kullansa da, iç gözlemi neredeyse hiç kullanmadan davranışların gözlemlenmesine odaklanmakta ve daha çok “pekiştirme” üzerinden iş görmektedir. Bandura'ya göre davranışsal tepki, otomatik olarak ve yalnızca dıştan bir uyarı tarafından başlatılmamakta; düşünme süreçlerinin (inançlar ve beklentiler gibi) dışı ait pekiştirme tarifeleri üzerinde etkisi bulunmaktadır (Bandura, 1982: 126). Bu yaklaşıma göre davranışsal tepkiler bir makine mekanizması gibi dışsal bir uyarıcı tarafından başlatılan otomatik şeyler değil, uyarıcıya verilen kendi kendini harekete geçiren tepkilerdir (Schultz ve Schultz, 2007: 505).

Bandura'nın çalışmaları, geleneksel davranışçılık kuramlarının bilişsel kuramlara doğru evrilişinin en iyi izlenebildiği çalışmalardandır. Bu çalışmaların hemen fark edilebilir yönü; insanoğlunun edilgen biçimde her türlü uyarıcıyı alan bir varlık olduğunu öne süren radikal davranışçılığı yadsıma noktasıdır. Ona göre insanın dışarıdan gelen uyarıcılara tepki vermesi, ödül ceza gibi pekiştirmelerle öğrenmeler gerçekleştirmesi doğaldır ama insanlar bundan ibaret değildir. İnsanlar yalnızca insana özgü becerilere de sahiptir. İnsan gelişim süreçlerini bir farenin pedala basmasına indirgeyen radikal davranışçılığın göz ardı ettiği bu noktanın ardında, insan davranışının en önemli nedenleri ve insan kişiliğinin kaynakları yatmaktadır. Bu kaynakların bilginin simgesel işleyişini ve düşünmeyi içermesinden dolayı, bu yaklaşıma *sosyal-bilişsel* kuram adı verilmiştir (Burger, 2006: 530).

Bandura ve Cervone (1983: 1018) gözlemcinin yalnızca diğerlerini izlemekle bile yeni davranışlar edinebileceğini öne sürmektedir. Model almayı, kişinin davranış yaratma kurallarını öğrenmesinin etkin bir yolu olarak tanımlamak, araştırmacıları sosyal-bilişsel kuramı formüle ederken; kişinin sembolik ve bilişsel süreçlerinin önemli rol oynadığı vurgusuna yöneltmiştir (Davison ve Neale, 2011: 552).

İnsan davranışını anlamaya dönük çalışmalara sosyal-bilişsel kuramın belki de en büyük katkısı, insanların gözlemleyerek diğer insanların davranışları ve çevreleri hakkında bilgi topladığı düşüncesidir. Sosyal bilişsel teori, birçok davranışın öğrenilmesinde gözlem, taklit ve kendi kendini ödüllendirmenin altını çizmektedir (Plotnik, 2009: 459). Bandura gözlem ve taklidin önemini;

dolayısıyla başkasının etkisiyle olan öğrenmenin rolünü anlatmak üzere, XVIII. Milletlerarası Psikoloji Kongresi'nde verdiği bildiri de birebir şu ifadeye yer vermektedir:

(...)virtuel olarak bütün öğrenme olayları (sözsüz cevapların kazanılması, klasik şartlanma, davranış inhibisyonu ve sönme) başkalarının etkisine bağlı bir temel üzerinde meydana gelir; bu temel, sosyal modellere bağlı davranışın ve bunun pekiştirici sonuçlarının gözlemiyle kurulur. Bu sonuçlar, şahsiyetin bazı paternlerinin başlangıçta taklit ya da özdeşleşme (identification) yoluyla öğrenme ile kazanıldığını kabul eden teorilerin gelişmesini destekler durumdadır (Arkun, 1982: 47).

Nitekim bu görüşü ispat için Bandura ve asistanlarının bir dizi araştırma ile taklide dayanan saldırganlığı ortaya koyduğu Bobo bebek deneyi de, kuramın en yaygın olarak bilinen deneyidir (Bilgin, 1995: 260).

Kavramsal Açıdan Öz Yeterlik

Bandura için temel kavramlardan biri de davranış üzerinde son derece önemli olduğuna inandığı "algılanan öz yeterlik" kavramıdır. Ona göre bireyin herhangi bir konuda bir performans sergileyebilmek için öz düzenleme kapasitesini kullanabileceğine -kendi davranışları üzerindeki kontrol yeteneği- dair fikrine; gerekli etkinlikleri organize ederek hayata geçirebileceğine, başarıyla yapma kapasitesine sahip olup olmadığına dair kendi yargısına "öz yeterlik" denir (Bandura, 1982).

Diğer bir deyişle öz yeterlik; bireyin karşılaşabileceği güçlüklerde, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç, kendi hakkındaki yargısıdır (Senemoğlu, 2015: 234). Öz yeterlik ya da bir başka deyişle kendine yeterlik, bir problemi çözmek veya bir görevi tamamlamak için gereken belli hareketleri organize ve icra etme kabiliyetinize olan güveninizdir. Örneğin öğrenciler Albert Bandura'ya notlarını nasıl yükseltebilecekleri sorusunu sıklıkla sorarlar ve ona göre "sarıml bu dersten yüksek bir not alabilirim" demek öz yeterliğin güçlü olduğunun bir göstergesidir (Plotnik, 2009: 460).

Öz Yeterlik İnancı Oluşumunun Kaynakları

Bebeklerde yeterlik duygusu gelişimi, ailenin onların davranışlarına verdiği tepkiler ile ilgilidir. Örneğin çingirak sallamak, yatak kenarlarına vurmak, çığlıklar atmak gibi davranışlarla bakım verenleri yanına çağırabildiğini fark eden bebek, kendi davranışlarının diğerleri üzerindeki etkisini öğrenmiş olur. Bu öğrenme, bebeği kendi davranışlarına daha çok dikkat etme ve yeni beceriler geliştirme, davranış repertuarını genişletme yoluna iter. Bireyin diğerlerinden farklılaşması farklı yaşantılarından kaynaklanmaktadır ve bebekler de ancak, farklı bir birey olarak algılandığında olgunlaşır. Bu nedenle, bireysel ve sosyal deneyimler çocuğun kendisini birey olarak görmesini sağlar (Çubukçu ve Girmen, 2007: 72).

Çocuklar günlük yaşamlarında kapasite ve yeterliklerini, becerilerini birçok pozisyonla test etmektedirler, öz yeterlik gelişimi de büyük oranda çocuğun bu çevreyi keşfi ve ona göre davranması ile ilişkilidir. Bu keşifler oyun etkinliklerinde bebeğin temel becerilerini geliştirme olanaklarıyla gerçekleşir. Sosyal ve bilişsel yeterliğin merkezinde ise, bireysel kontrolün sağlanabildiği başarıyla neticelenen deneyimler yer almaktadır. Böylelikle bir bebeğin kendi deneyimledikleri ile ailesinin kendisine neyi yapıp neyi yapamayacağına dair söylemleri bebeğin kendi kapasitesi hakkında algı geliştireceği bir alan oluşturur (Çubukçu ve Girmen, 2007: 74). Öz deneyimler ve ailenin rolünün yanı sıra öz yeterlik kazanımında akran gruplarının ve okulun rolü de yadsınmaz.

Öz Yeterlik İnancı Nereden Beslenir?

Önceki deneyimlerinde yüksek notlar alan bir öğrenci akademik olarak kendisinin başkaları kadar yetenekli olduğunu düşünüyorsa, arkadaşları onun zeki biri olduğunu söylüyor ve öğrenci sınavlarda heyecanlanmıyorsa öz yeterliği yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan yirmi yıllık araştırmalar; yüksek kendine yeterlik seviyesinin bir öğrencinin üniversitedeki başarısını önceden yordayabilmekte yararlı olduğunu göstermektedir (Plotnik, 2009: 460).

Bireyin becerisini kullanarak yapabildiklerine dair inanç yargılarının bir ürünü olan öz yeterlik bireyin becerilerinin bir fonksiyonu değildir. Bireyin kendine dair kendi algılayışı olarak da adlandırabileceğimiz öz yeterlik yargıları dört temel kaynaktan beslenir. Bunlar şöyledir (Bandura, 1982'den akt., Senemoğlu, 2015: 234):

- 1) Bireyin kendi başına deneyimlediği; başarılı ya da başarısız olduğu geçmiş deneyimler sonucunda edindiği bilgiler.
- 2) Dolaylı deneyimler yoluyla edinilmiş bilgiler; bireyin kendine benzeyen başka insanların gerçekleştirdiği etkinliklerdeki başarı durumlarına bakarak kendisinin başarabileceği ya da başaramayacağına karşılaştırmayla geliştirdiği yargı.
- 3) Sözel ikna; birey becerileri hakkında çevresindeki insanların neler söylediğini dinler ve bu nedenle başarabileceğine ya da başaramayacağına dair nasihatler, destekler, tavsiyeler öz yeterlik yargısını etkiler.
- 4) Psikolojik durum; bireyin beklentisi ve vücudumuzdan gelen geribildirimler; bireyin gücü, incinebilirliği ve becerisini değerlendirmek üzere vücuttan gelen geribildirimler.

Kişilik gelişimi konusunda ise sosyal bilişsel teori öz yeterlik dahil üç büyük gücün kişiliğin gelişimindeki etkileşimine değinir (Plotnik, 2009: 461):

- a) inanç, beklenti, sosyal rol gibi genetik etkileri içeren bilişsel faktörler
- b) hareket, konuşma ve duygusal ifadeleri içeren davranışlar

c) politik, sosyal ve kültürel etkileri içeren çevresel güçler

Bandura ve Schunk (1981: 590) bu üçü arasındaki etkileşimi vurgularken; Freudyen ve hümanist teorilerin davranışsal, öğrenme ve çevresel etkileri ihmal ettiği örneğini vererek genellikle diğer kişilik teorilerinin bu faktörlerden bir veya iki tanesine değinmiş olduğuna; ancak üçü arasındaki etkileşimi yorumlamadığına dikkat çekmektedir.

Öz Yeterlik ve Duygusal Zekâ

İki araştırmacı, Petrides ve Furnham, duygusal zeka ve öz yeterlik kavramlarının ilişkisini araştırmışlardır (2001: 433). Bu iki kavramın birbiri ile yakın ilişkili olduğunu ancak aralarında temel ayrımları olduğunu vurgulamışlardır. Duygusal zeka, bilgi işleme süreci becerisidir ve bu yetenek duyguların düşünce gelişimini desteklemesi için kullanılır. Duygusal öz yeterlik kavramı, duyguyla ilişkili öze yönelik algılanan yetenekler, bunların değerlendirilmesi ve bağlantılı bir inancın gelişmesi olarak tanımlanır ve duyguyla ilişkili bilişsel yetenekleri kapsar (Totan vd. 2010: 92).

Duygusal zekâ ve duygusal öz yeterlik kavramını birbirleri ile eş tutmak, aşırı bir genelleme olacaktır. Kişinin duygusal işlevsellik düzeyine yönelik kişisel algılamalarını etkileyebilecek başka boyutlar da olabilir. Bu nedenle, duygusal zekâ bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırıldığı takdirde; duygusal öz yeterlik kavramı bir özellik olarak ancak bu kavramın kapsamında yer alabilir (Kirk vd. 2008: 433). Yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin sıklıkla akademik ve mesleki performanslarının da yüksek olduğu bildirilmiştir (Van Rooy ve Viswesvaran, 2004: 92; Schutte vd. 2007: 930). Dolayısıyla duygusal öz yeterlik bireyin psikolojik iyilik halini, mental iyi oluşunu olumlu etkiler.

Öz Yeterlik Türlerine Genel Bir Bakış

Günümüzde Bandura'nın geliştirmiş olduğu öz yeterlikten türemiş çok sayıda kavrama rastlanmaktadır. Sosyal öz yeterlik (Anderson ve Betz, 2001: 98), mesleki öz yeterlik (Barlow, vd. 2002: 38), internet öz yeterliği ve teknoloji öz yeterliği (Mayall, 2008: 145) gibi kavramları bunlara örnek olarak saymak mümkündür. Ayrıca psikolojik danışmanlık öz yeterliği, akademik öz yeterlik, duygusal öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, politik öz yeterlik gibi çeşitli kavramlar son yıllarda sıklıkla araştırmalara konu olmuştur (Yalnız, 2014: 95).

Öz yeterlik duygusunun yüksek derecelerde olmasının hayatın hemen hemen tüm alanlarında olumlu etkileri olacağı açıktır. Araştırmalardan alınan sonuçlar bu bilgiyi doğrulamakta ve yüksek öz yeterlik duygusuna sahip bireylerin stres ve depresyon gibi değişkenlerden daha az etkilendiklerini, fiziksel ağırlara olan toleranslarının daha yüksek olduğunu, kendilerini genellikle iyi ve sağlıklı hissettiklerini göstermektedir. Öz yeterliği yüksek olan kişiler öz

yeterliği düşük olan kişilere göre hastalıklardan ve ameliyatlardan daha çabuk iyileşirler. Öz yeterlik duygusu yalnızca genel sağlık durumunu değil okul ve iş hayatı performansını da büyük oranda etkilemektedir; öz yeterliği yüksek çalışanların, öz yeterliği düşük olanlara kıyasla; yaptıkları işten diğerlerine göre daha fazla bir doyum sağladıkları, kendilerini işe daha iyi verebildikleri, verilen bir işi daha iyi yapma ya da mesleki eğitimlerde daha yüksek bir motivasyona sahip oldukları bulunmuştur (Salas ve Cannon-Bowers, 2001: 471).

Öz Yeterliliğin Yaşam Anlamı ve Yaşam Bağlılığı ile İlişkisi

Öz yeterlilik ile yakından ilişkili bulunmuş iki kavram “yaşam anlamı” ve “yaşam bağlılığı”dır. Gerek felsefi bilgi gerekse bilimsel bilgi, “varolan” bir şeyin bilgisidir. Bu “varolan” şey; örneğin doğadan taş, toprak vb. gibi maddesel-inorganik bir şey; bitki, hayvan, insan gibi organik bir şey; örneğin bir tarih olayı, bir ahlaki olay, iyi ya da kötü bir eylem, güzel ya da çirkin estetik bir obje gibi “manevi” bir şey; düşünme, anlama, bilme, imgeleme, anımsama gibi ruhsal/zihinsel bir şey; matematik ilişkiler, geometrik şekiller, değerler, düşünceler, sayılar gibi ideal bir şey olabilir (Mengüşoğlu, 1992: 112). “Varolan”ın başlı başına özel bir bilginin (ontoloji) araştırma konusu olması gibi, “varolan” kavramının kendisiyle birlikte “varoluş” sorularını getirmesi de rastlantısal değildir. İnsan varoluşun ve varoluşunun, yaşamın ve yaşamının anlamını sorgulayan bir varlıktır.

İnsanın, yaşamın anlamını sorgulanması ve yaşadığı süreyi anlamlı hale getirebilme mücadelesi onu diğer canlılardan da ayıran bir özelliğidir. Yaşamdan ne beklemekte olduğundan, neden burada olduğu ve yaşama amacına kadar çeşitli sorulara verdiği cevapları; bireylerin, “yaşam anlamına” dair ipuçları verebilmektedir (Uğur ve Akın, 2015: 425). Bu anlamlar, kişiden kişiye değişen öznel nitelikler taşımakta ve her birey için kendisinin araştırıp bulabileceği, önceden tasarlanması imkânsız, kişiye özgü tercihler olmaktadır (Corey, 2008: 112). Her insanın kendine özgü bir yaşam amacının bulunması ve bunun kişiden kişiye; özel becerilerini kullanma, yaratıcı olma, liderlik yapma, macera ve heyecan yaşama, mesleki başarı elde etme ya da başkalarına yardımcı olma gibi farklı amaçlar şeklinde değişebilirliği; hem kişinin doğasının hem de sahip olduğu toplumsal ve kültürel konumunun gereğidir (Şahin vd. 2011: 430). Böylelikle bireyin idealleri onun bugünkü davranışlarını şekillendirmekte ve onu yaşamı boyunca kendisi için değerli olan amaçlar belirlemek ve bunları gerçekleştirmekte kararlı olarak davranımda bulunmaya teşvik etmektedir (Adler, 2014: 21). En temelde bireylerin her türlü davranımının temel motivasyonu yaşam amaçlarıdır (Adler, 2014: 27) Buradan hareketle denilebilir ki; bireylerin yaşam amaçlarına ulaşmaya dair gösterdikleri çaba, yaşam bağlılığının önemli göstergelerinden biri olan yaşam anlamını güçlendirmektedir.

Amaç ve hedef eş anlamlı kelimeler değildir. Hedefler, davranışları harekete geçirebilmekte belirgin şekilde etkilidir. Hedefler, net olarak tanımlanmış bir sonuç noktasını anlatır ve kişiyi bu sonuç noktasına yaklaşacak ya da uzaklaşacak şekilde hareket etmeye teşvik eder (McKnight ve Kashdan, 2009: 245). Amaç ise daha engin bir motivasyon bileşenidir ve hedefleri uyararak davranışları yönlendirir. Amaçlar bir sonuç üretmeyi gerektirmez ama kişileri hedef odaklı yaşamaya yönlendirmelidir. Mantıklı hedeflerin terminal sonuçları olur; amaçların, tıpkı değerler gibi, terminal sonuçlar doğurmasına gerek yoktur

Birey tarafından değerli bulunan hedefler yaşam bağlılığında önemli rol oynayan amaçların sağlamlaştırılmasına yardım etmekte ve seçtiği ulaşılabilir amaçlara bağlanan bireyler, bunları gerçekleştirme sürecinde yaşam anlamı bulma gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta ve buna bağlı olarak psikolojik iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumları da artmaktadır (Scheier vd. 2006: 292). Üst bilişsel amaçlar bir yana günlük işlerde dahi amaçlılık, yapılan etkinliğin anlamını değiştirmektedir (Scheier vd. 2006: 293). Örneğin işe giderken yürümek zorunda olduğu yolu amaçsızca değil de daha sağlıklı yaşam sürebilmek için egzersiz yapma amacı ile yürüyen bir birey, bu davranış bir amaca hizmet ettiği için günlük amaçsız bir yürüyüşten daha değerli algılayacaktır. Dolayısıyla değer yüklenmiş olan soyut ya da somut her bir amaç yaşam bağlılığını bilişsel, duygusal ya da davranışsal açıdan olumlu etkilemektedir (Uğur ve Akın, 2015: 427).

Yaşam bağlılığını güçlendirmesi öngörülen uyum sağlayıcı davranışlar ve iyimserlik, öz yeterlik ve dayanıklılık gibi faktörler karşılıklı ilişki içindedir. Değer atfedilmiş olan kişisel amaçlara ulaşma süreci, öz yeterlilik hissi ile desteklendiği zaman hız kazanmaktadır (Wrosch vd. 2003a: 1495). Yaşam bağlılığı gelişimi, bireyin yaşam amaçlarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak bağlantılı bir süreç içermektedir. Gelişimsel krizler, evlilik, yakınların ölümü, boşanma, göç, hastalıklar ve benzeri durumlarla karşılaşan bireylerin, bunlarla etkili baş edebilmeleri güçlü bir yaşam bağlılığı gerektirebilir (McKnight ve Kashdan, 2009; 243).

Amaçlılık ve bu amaçlar doğrultusundaki öz yeterlilik hissi, bireyleri yaşama bağlı kılmaktadır (Wrosch vd. 2003b: 5). Amaçsızlık ya da bireyi anlam için harekete geçiremeyecek kadar zayıf bir amaçlılık durumu ise psikolojik problemlere yatkınlığı artırmaktadır. Dolayısıyla yaşam bağlılığının, bireylerin amaçlarından beslendiği ve öz yeterlilik hissi ile bu amaçlara ulaşma doğrultusundaki motivasyonun arttığı söylenebilir.

Yaşam Anlamı

Yaşam anlamı ve bu anlamın eksikliğinin ruhsal hastalıklardaki yeri üzerine kuramsal çalışmalar yapmış olan Frankl, bazı nevrozları insanın varoluşunda

bir anlam bulmayı başaramayışına bağlamaktadır. Frankl'a göre her bireyin yalnızca ve yalnızca kendisi tarafından bulunabilecek olan "anlam"ın arayışı, içgüdüsel itkilerin "ikincil bir ussallaştırılması" değil yaşamındaki temel bir güdüdür. Bu anlam sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereğiyle, biriciktir, eşsiz ve özel bir yapıdadır (Frankl, 2016: 113). Bireyler ancak anlamların paylaşımı ile iletişim kurarak yaşamını devam ettirebilir ve yaşam doyumunu sağlayabilirler. Frankl anlam (*logo*) arayışının bireyin en temel gereksinimi olduğunu belirtmektedir. Anlam bulamamış olan bireyler, yaşamlarındaki bu varoluşsal boşluğu küçük büyük çeşitli suçlarla ve olumsuz yaşam biçimleriyle doldurmaktadır. Yaşamın anlamı Frankl tarafından "bireyin kendi dışına odaklanması, kendi dışındaki bir şeye kendini açması" olarak tanımlanmaktadır. O halde, yaşamı ne daha anlamlı ya da değerli yapmaktadır? En başta kadim felsefe geleneğinde başlamış olan bu soru ve tartışmalar günümüzde pozitif psikoloji paradigmasının felsefeye dönüşüyle birlikte tekrar gündeme gelmiştir (Aktaş ve Şimşek, 2013: 390). Genel kabul gören ortak anlam ya da ortak doğru ise; insanlarla ilgili ve faydalı olmak için kişinin kendi payına düşeni yapmasıdır. Yaşamda çalışmak, toplumsal yaşamı devam ettirebilmek için işbirliği yapmak, paylaşmak ve cinsiyetler arasındaki etkileşimi dikkate almak gibi bazı sınırlamalar ya da zorunluluklar vardır. Bir başka deyişle bireyler, dünya görüşü ve yaşam anlamlarını, meslekî, toplumsal ve cinsiyet gibi farklı değişkenlerden kaynaklı bakış açılarına göre şekillendirmektedir. Bireysel farklılıklar anlam için farklı bakış açıları getirmekteseyse de birey ancak, anlamları diğer bireylerle bir ölçüde ortaklaştırabildiği sürece sağlıklı bir yaşam deneyimine sahip olabilecektir (Aktaş ve Şimşek, 2013: 395).

Her toplumsal yapı temel değerleri doğrultusunda belirli kurumları ön plana çıkardığından; yukarıda bahsedilen biçimde, bireylerin kendi dünya görüşü ve anlam yaklaşımlarını bir asgari müşterekte uzlaşır halde yaşayabilme imkânı toplumdan topluma çağdan çağa değişebilmektedir. Bugün insana dair, modern dünyanın '*homo economicus*' yaklaşımından da anlaşıldığı üzere günümüzde ekonomi, ön plana çıkanlar arasında birincil kurumdur. İnsanlar ekonomik durum göstergelerinden sayılan işleriyle, sahip olduklarıyla özdeşleştirilmekte olup öz saygı ve itibar çoğunlukla meslek ve sahip olunanlarla değerlendirilmektedir. Bütün bu kavramlar ise öz yeterlilik ile yakından ilişkilidir.

Sonuç

Günümüz modern yaşamında depresyon ve diğer ruhsal hastalıklar, en büyük yeti yitimi yaratan hastalık grupları arasındadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi ve bireylerin günlük yaşamda sorunlarla başa çıkma yöntem ve becerileri de, yine aynı bağlamda, yaşamın anlamlandırılması ile ilişkilendirilmektedir. Amaçlılık

ve bu amaçlar doğrultusundaki öz yeterlilik hissi, bireyleri yaşama bağlı kılar. Yaşam bağlılığı, bireylerin amaçlarından beslenir ve öz yeterlilik hissi ile bu amaçlara ulaşma doğrultusundaki motivasyon artar. Kendini gerçekleştiren insan ise psikolojik iyi oluşu artırır.

Kaynakça

- Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlamı*. Ankara: Tutku Yayınevi.
- Aktaş, H. ve Şimşek, E. (2013). "Pozitif Psikoloji Bağlamında Türk Kültüründe Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Analizi". *Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*. 207. 389-420.
- Anderson, S. L. ve Betz, N. E. (2001). "Sources of Social Self-Efficacy Expectations: Their Measurement and Relation to Career Development". *Journal of Vocational Behavior*. 58(1). 98-117.
- Arkun, N. (1982). *Psikolojide Yeni Çalışmalar (18. Milletlerarası Psikoloji Kongresi Moskova 1966)*. (2. Baskı). İstanbul: Edebiyat Fakültesi Matbaası.
- Bandura, A. (1982). "Self-Efficacy Mechanism in Human Agency". *American Psychologist*. 37. 122-147.
- Bandura, A. ve Cervone, D. (1983). "Self-Evaluative and Self-Efficacy Mechanisms Governing the Motivational Effects of Goal Systems". *Journal of Personality and Social Psychology*. 45. 1017-1028.
- Bandura, A. ve Schunk, D. H. (1981). "Cultivating Competence, Self-Efficacy and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation". *Journal of Personality and Social Psychology*. 41. 586-598.
- Barlow, J., Wright, C., Cullen, L. (2002). "A Job-Seeking Self-Efficacy Scale for People with Physical Disabilities: Preliminary Development and Psychometric Testing". *British Journal of Guidance & Counseling*. 30(1). 37-53.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. (3. Basım). İzmir: İzmir Kitaplığı Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. E., Sarıoğlu çev.). (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınları.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). "Öğretmen Adaylarının Sosyal Öz-Yeterlik Algılarının Belirlenmesi". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(1). 58-74.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2011). *Anormal Psikolojisi*. (İ. Dağ, çev.). (7. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, çev.). (28. Basım). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., Hine, D. W. (2008). "Development and Preliminary Validation of an Emotional Self-Efficacy Scale". *Personality and Individual Differences*. 45(5). 432-436.
- Mayall, H. J. (2008). "Differences in Gender Based Technology Self-Efficacy Across Academic Levels". *International Journal of Instructional Media*. 35(2). 145-156.
- McKnight, P. E. ve Kashdan, T. B. (2009). "Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory". *George Mason University Review of General Psychology*. 13(3). 242-251
- Mengüşoğlu, T. (1992). *Felsefeye Giriş*. (5. Basım). İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). "Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies". *European Journal of Personality*. 15. 425-448.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (T. Geniş, çev.). (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Salas, E. ve Cannon-Bowers, J. A. (2001). "The Science of Training: A Decade of Progress". *Annual Review of Psychology*. 52. 471-499.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L., Matthews, K. A., Schulz, R., Zdaniuk, B. (2006). "The Life Engagement Test: Assessing Purpose in Life". *Journal of Behavioral Medicine*. 29(3). 291-298.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Y. Aslay, çev.). (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınları.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., Rooke, S. (2007). "A Metaanalytic Investigation of The Relationship Between Emotional Intelligence And Health". *Personality and Individual Differences*. 42(6), 921-933.
- Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. (24. Basım). Ankara: Yargı Yayınları.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Fırat, N. Ş. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçları, Eğitsel Hedefleri, Üniversite Öğreniminden Beklentileri ve Memnuniyet Durumları". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetim*. 17(3). 429-452.
- Totan, T., İkiz, E. ve Rengin, K. (2010). "Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi". *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28. 71-95.

- Uğur, E. ve Akın, A. (2015). "Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4(2). 424-432.
- Van Rooy, D. L. ve Viswesvaran, C. (2004). "Emotional Intelligence: A Meta-Analytic Investigation of Predictive Validity and Nomological Net". *Journal of Vocational Behavior*. 65(1). 71-95.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., Carver, C. S. (2003a). "Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Re-engagement, and Subjective Well-Being". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29.1494-1508.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C.S., Schulz, R. (2003b). "The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up is Beneficial". *Self Identity*. 2. 1-20.
- Yalnız, A. (2014). "Akademik Öz Yeterlik: Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Yordayıcı Rolü". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 3(2). 95-101.