

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZYETERLİK DÜZEYİNİN YORDAYICILARI OLARAK DEĞERLER VE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL İNCİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

OCAK 2024

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZYETERLİK DÜZEYİNİN YORDAYICILARI OLARAK DEĞERLER VE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİLAL İNCİ

DANIŞMAN
DOÇ.DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

OCAK 2024

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,

Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,

Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,

Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Hilal İNCİ

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın şekillenmesinde ve son halini almasında emeği geçen, yol gösterici ve destekleyici tutumları sayesinde tüm zorlukları kolaylaştıran tez danışmanı birbirinden kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR'a ve Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ'ye,

Görüşleri ile tezime katkı sunan değerli jüri üyesi Prof. Dr. Tuncay AYAS'a,

Bilimsel araştırma ve istatistik konusunda bilgi ve tecrübelerini esirgemedен birçok beceri kazandıran Dr. Öğr. Üyesi Süleyman DEMİR'e,

Her zaman yanımda olup beni destekleyen, maddi ve manevi olarak varlıklarını hep hissettiren İnci ailesi; annem, babam, ağabeyim ve kardeşime en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

ÖZYETERLİK DÜZEYİNİN YORDAYICILARI OLARAK DEĞERLER VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN İNCELENMESİ

Hilal İNCİ, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2024.

Bu araştırmanın amacı değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterlik düzeyine etkisinin incelenmesidir. Ayrıca araştırmada, özyeterlik düzeyinin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, 264 kadın; 103 erkek olmak üzere toplam 367 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Genel Özyeterlik Ölçeği, Portre Değerler Anketi ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Çevrim içi ortamda toplanan verilerin analizi için gerekli betimleyici istatistikler, Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, t testi ve tek yönlü varyans analizi SPSS 24 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre değerler ve akılcı olmayan inançlar, özyeterlik düzeyindeki değişimin %31'ini açıklamaktadır. Değerlerden özyönelim, uyarılma, evrenselcilik alt boyutlarının ve akılcı olmayan inançların özyeterliğin anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre ise özyeterlik düzeyi anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve araştırma sonuçlarından yola çıkarak gelecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özyeterlik, değer, akılcı olmayan inanç

ABSTRACT

EXAMINING VALUES AND IRRATIONAL BELIEFS AS PREDICTORS OF SELF EFFICACY LEVEL

Hilal İNCİ, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Betül DUSUNCELI

Sakarya University, 2024.

This study aims to examine the impact of values and irrational beliefs on self efficacy levels. Additionally, the potential differentiation of self efficacy levels based on gender, age, and educational level is explored. The research employs a correlational survey design and the study group consists of adults aged 18 and over. The participants include a total of 367 participants, of whom 264 are women and 103 are men. The General Self Efficacy Scale, the Portrait Values Questionnaire, and the Irrational Beliefs Scale are used as data collection instruments in the research. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) conducted through the SPSS 24 program are used to analyse of the data collected online.

According to the research results, values and irrational beliefs account for 31% of the variance in self efficacy levels. Self-determination, stimulation and universalism sub-dimensions of values and irrational beliefs are found to be significant predictors of self efficacy. However, self efficacy levels do not show significant differences according to age, gender, and educational level. The obtained findings are discussed in the context of the relevant literature, and recommendations for future research are provided based on the research findings.

Keywords: Self efficacy, value, irrational beliefs

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem durumu	1
1.2.Araştırmanın amacı ve önemi.....	3
1.3.Problem cümlesi	4
1.4.Alt problemler	5
1.5.Sınırlılıklar.....	5
1.6.Tanımlar.....	5
BÖLÜM II	6
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1.Özyeterlik	6
2.1.1.Sosyal bilişsel kuram ve özyeterlik teorisi	6
2.1.2.Özyeterlik kavramının tanımlanması	7
2.1.3.Özyeterlik inancının gelişimi.....	9
2.1.4.Özyeterlik boyutları.....	10
2.1.5.Özyeterlik kaynakları	11

2.2.Değerler	13
2.2.1.Değer	13
2.2.2.Değer kavramının tanımlanması.....	14
2.2.3.Değerlerin kaynağı	16
2.2.4.Değerlerin özellikleri ve işlevleri	17
2.2.5.Değerlerin sınıflandırılması.....	18
2.3.Akılcı olmayan inançlar.....	24
2.3.1.Akılcı duygusal davranış terapisi	24
2.3.2.Akılcı inançlar	25
2.3.3.Akılcı olmayan inançlar	25
2.4.İlgili araştırmalar	29
2.4.1.Özyeterlik konusunda yapılan araştırmalar	30
2.4.2.Değerler konusunda yapılan araştırmalar	31
2.4.3.Akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan araştırmalar	33
BÖLÜM III.....	36
YÖNTEM	36
3.1.Araştırmanın yöntemi	36
3.2.Araştırmanın çalışma grubu.....	36
3.3.Verileri toplama araçları ve veri toplama süreçleri	37
3.3.1.Genel Özyeterlik Ölçeği	38
3.3.2.Portre Değerler Anketi.....	38
3.3.3.Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	39
3.4.Verilerin analizi.....	40
BÖLÜM IV	41
BULGULAR	41
4.1.Regresyon sayıtlarına ilişkin bulgular	41

4.2.Değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterlik düzeyini yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular.....	44
4.3.Alt problemlere ilişkin bulgular	47
4.3.1.Özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular	47
4.3.2.Özyeterlik düzeyinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular	48
4.3.3.Yetişkinlerin özyeterlik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular	48
BÖLÜM V	50
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	50
5.1.Sonuç ve tartışma	50
5.1.1.Değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterliği yordama durumuna dair sonuçlar ve tartışma.....	50
5.1.2.Alt problemlere ilişkin sonuçlar ve tartışma.....	53
5.2.Öneriler.....	55
5.2.1.Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	55
5.2.2.Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	56
KAYNAKLAR	58
EKLER	72

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler	37
Tablo 2. Özyeterlik, değerler ve akılcı olmayan inançlara ilişkin çarpıklık basıklık katsayıları	41
Tablo 3. Betimsel istatistikler ve korelasyon analizi	45
Tablo 4. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	46
Tablo 5. Özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	47
Tablo 6. Özyeterlik düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	48
Tablo 7. Özyeterlik düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.....	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Schwartz Değer Kuramı'na göre değerler arasındaki ilişkiler	22
Şekil 2. Artık/Farkların normal dağılımına ilişkin histogram grafiği.....	43
Şekil 3. Normal p-p grafiği.....	43
Şekil 4. Saçılım grafiği	44



SİMGELER VE KISALTMALAR

ADDT: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar

GÖYÖ: Genel Özyeterlik Ölçeği

PDA: Portre Değerler Anketi



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem durumu

Hızla değişen dünyada sosyal, ekonomik, teknolojik ve kültürel anlamda önemli değişimler meydana gelmektedir. Teknolojik değişimler ve bilginin hızlı artışı bireylerin yaşam boyu öğrenme yeteneği üzerinde kritik bir rol oynamaktadır (Bandura, 1995). İnsanlar olumsuz durumları önlemek ve arzu ettikleri geleceği sağlamak amacıyla yaşamlarını etkileyen durumlar üzerinde kontrol sağlamaya çalışmaktadırlar (Kelly, 1992).

Hayat şartları üzerinde kontrol sağlama çabası geniş bir yelpazeyi içermekte ve kişilere birçok kişisel ve sosyal fayda sağlamaktadır. En başta zihinsel sağlığın, kişinin psikolojik süreçlerinin (bilişler, inançlar, düşünceler ve duygular) ve davranışsal ifadesinin kontrolünde olduğunu hissetmesiyle ilişkili olduğu görülmektedir (Shapiro, Schwartz ve Astin, 1996). Sonuçlar üzerinde etki oluşturabileceğine inanmak, insanların geleceği öngörmelerine olanak tanımakta ve geleceğe hazırlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır. Önemli yaşam olaylarının kontrol edilebilir olduğuna dair inanç, stresi azaltmakta ve yaşamın zorluklarıyla baş etme motivasyonunu artırmaktadır. Ancak, günümüz toplumlarında hızlı değişimler ve küresel bağımlılık, bu kontrol çabasını zorlaştırarak kişide endişe, umutsuzluk veya çaresizliğe neden olabilmektedir (Bandura, 1995; Shapiro, Schwartz ve Astin, 1996). Dolayısıyla değişimlere uyum sağlayabilme ve zorlukların üstesinden gelebilmeye dair inancın kişilerin ruh sağlığı açısından önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kuram'ın kavramlarından olan özyeterlik, bireylerin kendi işlevselliğini kontrol etme ve yaşamı etkileyen olaylarla başa çıkma konusundaki inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1982, 1991, 1995). Diğer bir ifadeyle bilgi ve beceriye sahip olmanın ötesinde bireyler davranışlarını değiştirme ve kendini geliştirmeye dair yeterli olduklarına inanmaya ihtiyaç duymaktadırlar. (Cervone, 2000). Deneyimle birlikte bilişsel, sosyal ve fiziksel becerileri kazandıkça özyeterlik gelişmekte ve davranışları şekillendirmektedir. Özyeterlik inancını kısaca kişinin geçmişteki

gösterdiği başarılar, başkalarının deneyimleri, sözel ikna ve fizyolojik/psikolojik durum olmak üzere dört kaynak oluşturmaktadır (Bandura, 1991).

Özyeterlikle ilgili deneyimlerin değerlendirilmesi aynı zamanda kişi tarafından seçilen, önem atfedilen ve yorumlanan bilgileri içermektedir. İletilen bilgi, bu bilginin nasıl seçildiği, önem kazandığı ve özyeterlik değerlendirmelerinde nasıl kullanıldığı doğrudan öğretici olmayan bir biçimde gerçekleşmektedir. Kişilerin kendi yeteneklerine dair önceden sahip oldukları kavramlar, görevlerin algılanan zorluğu, harcanan çaba miktarı, zaman içindeki fiziksel ve duygusal durumlar gibi faktörlere bağlı olarak bu deneyimler farklı şekillerde yorumlanabilmektedir (Bandura ve Cervone, 1986; Jerusalem ve Mittag, 1995). Zorlayıcı ve çaba gerektiren durumlarda insanlar, aynı zamanda rahatsız edici duygusal durumları ve kendine zarar veren düşünce kalıplarını yönetme yeteneklerini de değerlendirmek zorundadırlar ki bu da özyeterliklerini etkileyebilir (Bandura ve Locke, 2003).

Günümüzde teknolojinin geldiği nokta itibariyle birçok şey kolayca yapılabilirken bazı durumlar ise emek gerektirmeye devam etmektedir. Eğitim hayatında başarılı olmak, bir iş sahibi olup bu işin gerektirdikleri için sebat göstermek, sağlıklı ilişkiler inşa etmek, eş olmak, ebeveyn olmak vb. durumlara bakış açılarının geçmişe oranla değişim gösterdiği ve bu yaşam olaylarının da kolay ve çabuk yoldan iyi, güzel olmasının arzu edildiği ifade edilebilir. Birçoğu yetişkin hayatının bir parçası olan bu yaşam olaylarının bugünün yetişkinleri ve gelecek kuşaklar için önemi göz önünde bulundurulduğunda özyeterlik kaynaklarını güçlendirecek faktörlere dair daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmüştür.

Bireyin karşılaştığı zorluklar veya ulaşmayı hedeflediği durumların birey tarafından ne kadar değerli ve önemli olarak algılandığına bağlı olarak sarf edilen çaba miktarı ile kendi yeteneklerine olan inancın düzeyinin değişebileceği düşünülmektedir. Tutar (2016), değerlerin en önemli işlevlerinden biri olarak bir davranışa ait yönlendirici etkiye sahip olmasına ve birey hangi değere sahipse o değer düzenleyici gücü etkisinde hareket ettiğine dikkat çekmiştir. Güngör (1993)'e göre, insanlara yardımcı olmanın, iyilik yapmanın altındaki inanç insan ilişkilerinden edinilen tecrübelerle ortaya çıkmıştır ve bunda insana verilen kıymetin, iyilik yapmanın ve yardımseverliğin huzur ve barış getireceğine dair birçok inancın katkıları vardır. Bu bağlamda araştırma kapsamında, değer alt boyutlarının özyeterlik düzeyini yordayıcı etkisine odaklanılmaktadır.

Bunların yanı sıra, birey ulaşmayı çok arzu ettiği şeye karşın uzun uğraşlara girmek istemeyebilir. Hedefin kendisi için değerli olduğunu kabul etse bile, genellikle işin zor

olduğuna ve buna katlanamayacaklarına dair akılcı olmayan inançlara sahip olabilmekte ve kaçınma davranışı gösterebilmektedir (Ellis, 2002). Akılcı olmayan inançların yetişkinlerin genel özyeterlik düzeyi üzerinde yordayıcı etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış olması da literatüre katkı anlamında çalışmaya değer görölmüştür.

Tüm bu bilgiler ışığında literatürde özyeterlik kaynakları olarak adı geçen kavramlara etki edebileceği düşünölen faktörler arasından bireylerin sahip olduğu değerler ve akılcı olmayan inançlarının özyeterlik düzeyini yordayıp yordamadığı araştırmaya değer görölmüştür.

1.2.Araştırmanın amacı ve önemi

Yaşam her zaman tekdüze ve hep aynı doğrultuda ilerlememektedir. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmeleri ve değişen koşullara uyum sağlamalarında rol oynayan faktörlerden bir tanesi özyeterliktir ve özyeterliğin bireysel gelişim, sağlık, refah, sosyal ilişkiler, eğitim ve iş performansı üzerinde önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda zorlukları aşma, ruh sağlığı, eğitim ve iş hayatında başarı, sosyal ilişkilerdeki rol ve etkileşimler konularında bireylerin kendi kapasitelerini nasıl değerlendirdiklerini anlamaya ve bu kapasiteyi geliştirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Kişinin yukarıda belirtilen çeşitli alanlarda kendisini tanımlama biçimi ve bu alanlarda kendi kapasitesini değerlendirmesi ile ilişkilendirilebilecek kavramlardan değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterlik düzeyini yordama gücü araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Teknolojik ilerlemelerin getirdiği değişimler, bireylerin yeni beceriler kazanarak bu değişimlere uyum sağlamalarını gerektirir. Başarı elde etmek için belirsizliklerle baş etme ve riskleri yönetme yeteneği, hızlı kararlar alarak sorunlara çabuk çözümler bulma, dijitalleşme ile gelen yeni dijital araçları öğrenme ve kullanma becerisi bu bağlamda önem kazanır. Ayrıca farklı kültürlerle etkileşimde bulunma gerekliliği nedeniyle etkili iletişim ve iş birliği yeteneği vb durumlar güçlü bir özyeterlik inancına olan ihtiyacı artırmaktadır. Dolayısıyla değişime ayak uydurabilen, çeşitli beceriler kazanabilen ve zorluklarla başa çıkabilen bireyler günümüzün dinamik ve rekabetçi dünyasında daha başarılı olabilirler. Günümüzün hızla değişen ve karmaşık koşullarında bireylerin başarı, sağlık ve yaşam memnuniyeti açısından özyeterlik düzeyini artırmaya dair yapılacak olan önleyici ve koruyucu çalışmaların değerler ve akılcı olmayan inançlar ile birlikte ele alınmasının

Çalışmaların etkililiğini artıracakı düşünölmekte ve bu araştırmanın gerekli olduğu değerdendirilmektedir.

Gelişen ve değışen dünyadaki yenilikler; ilişkiler ve davranışlarda birtakım değışimleri, yeni bakış açılarını, değerd yargılarını ve inanç sistemlerini beraberinde getirmekte fakat bunların birbiriyle uyumlu şekilde ilerlemesi her zaman kolay olmamaktadır (Yurtal, 1999). Değerlerin şekillenmesinde toplumun etkisinin olduğu bilinmektedir. Kağıtçıbaşı (2017)'nın Aile Değışim Modeli'nde ele aldığı üzere geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına geçilmiş olması; ocuğın Değeri Araştırması'nda ortaya koymuş olduğu çocuğın değışen değeri, geçmişle kıyaslandığında bugünün yetişkinlerinin değerlerinde de farklılıklar oluşturabilir. Değerlerdeki bu değışimin günümüzdeki durumunu betimlemek ve özyeterlik düzeyine etki eden değerleri belirlemek açısından araştırma güncel özellik taşımaktadır.

aba ve emek gerektiren görevlerde özyeterliliği düşük olan kişilerin günlük hayatta görevlerini yerine getirmedikleri sıklıkla görölmektedir (Bandura, 1977). Eğitim hayatında düşük özyeterlik düzeyine sahip öğrenciler zorluklar karşısında gerekli çabayı göstermeyip kolayca pes edebilmekte bu ise öğrencilerin eğitim süreçleri ve eğitimciler açısından önemli bir engel oluşturmaktadır (Kotaman, 2008). Diğer taraftan iş performansında sorunlar, karar verme süreçlerinde güçlük, sosyal etkileşimden kaçınma ve performans kaygısı görölebilmektedir. Bireylerin bu zorluklarla başa çıkabilmesinin önündeki engellerden biri de akılcı olmayan inançlarıdır. Kişinin kendisini, diğerlerini ve olayları doğru değerdendirmesinin özyeterlikle ilişkilendirilmesi yukarıdaki alanlarda çalışan eğitimcilere, ruh sağığı uzmanlarına farklı bir bakış açısı sunarak düzenlenecek psikoeğitsel programlarda işlevsel olabileceğı düşünölmektedir.

Özyeterlik düzeyinin yordayıcıları olarak değerler ve akılcı olmayan inançların bir arada ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamış olunması, özgün bir bakış açısı sunmanın yanı sıra literatürdeki boşluğa katkı sağlayarak uygulamalara yönelik öneriler sunabilen nitelikte bir araştırma olduğuna işaret etmektedir.

1.3.Problem cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi “Değerler ve akılcı olmayan inançlar genel özyeterlik düzeyini yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

1.4.Alt problemler

1. Değerler, akılcı olmayan inançlar ve genel özyeterlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Değerler ve akılcı olmayan inançlar genel özyeterlik düzeyini yordamakta mıdır?
3. Genel özyeterlik düzeyi yaşa, cinsiyete ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5.Sınırlılıklar

Araştırma yetişkinlere dönük olduğu için 18 yaş üzeri bireylerle sınırlıdır.

Araştırmanın verileri Genel Özyeterlik Ölçeği, Portre Değerler Anketi ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Özyeterlik: Bireyin istenilen sonuçlara ulaşabileceğine dair kişisel yeteneklerine olan inancıdır (Bandura, 1982).

Değer: Arzulanan durumlara ulaşmak için davranış ve olayların seçimini, değerlendirmesini ve önemine göre sıralanmasını sağlayan inançlardır (Schwartz, 1992).

Akılcı Olmayan İnançlar: Bireyin kendini yenilgiye uğratan veya kendine zarar veren sonuçlara yol açan, genellikle mantık kurallarına uymayan ve esnek olmayan düşünce, duygu veya davranışlarını ifade eder (Ellis, 1975).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde özyeterlik, değerler ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Özyeterlik

Bu başlık altında özyeterlik kavramının sosyal bilişsel kuram içindeki yeri, tanımlanması, gelişimi, boyutları ve kaynaklarına yer verilmektedir.

2.1.1.Sosyal bilişsel kuram ve özyeterlik teorisi

Kişilik gelişiminin büyük bir kısmı insanın dünyayı nasıl gördüğü ve yorumladığını etkileyen bilişsel süreçler tarafından şekillendirilir; bu ise davranışlara yansır. Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kuram, insanlar arasındaki ilişkileri anlamak ve insan davranışının nedenlerini keşfetmek için bireyin bilişsel süreçlerinin, çevrenin ve davranışların etkileşimi üzerinde durmaktadır (Bandura, 1982, 1994).

Bilişsel süreçlere etki eden faktörler arasında dili kullanma becerisi, gözlem yoluyla öğrenme, amaçlı davranışlar ve kendini değerlendirme bulunmaktadır. *Dili kullanma becerisi*, çevreden gelen bilgilerin anlama ve işleme yeteneği sayesinde fikirler, inançlar, değerler ve hedeflere dönüşerek davranışa yansımada rol oynar. Bireyin ait olduğu çevrede kullanılan dil, öğretilen değerler ve vurgulanan konular, kişiyi özgüvenli ve kararlı olmaya teşvik eder. *Gözlem yoluyla öğrenme*, başkalarını taklit etme ve örnek alma sürecini içerir; bu da inanç geliştirmeye ve uygulamaya geçmeye motive eder. *Amaçlı davranış*, önceden plan yapma ve hedef belirleme becerisini içerir; bu da kişiliğin organizasyon, planlama, strateji geliştirme ve sorumluluk alma yönlerini etkiler. *Kendini değerlendirme*, düşünce ve davranışları içselleştiren bir süreçtir; hedefleri ve değerleri gözden geçirerek karar vermeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca, kişinin olaylar üzerindeki kontrol inancı, hazzı

erteleme becerileri ve özyeterlik düzeyi gibi unsurların kişilik ve bilişsel faktörler arasındaki ilişkide önemli olduğu vurgulanmaktadır (Bandura, 2001).

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuram'da ele aldığı üzere bilişsel faktörler arasında kritik bir role sahip olan özyeterlik; arabulucu bir mekanizma olarak işlev görür ve bireyle ilgili kavramlardan biridir. (Bandura ve Cervone, 1986). İnsanların motivasyon düzeyi, duygusal durumları ve eylemleri objektif durumlar yerine inançlarına dayanmaktadır. Kişisel neden-sonuç ilişkilerini tam olarak anlamak, kişisel yetenek inançlarının kökenlerini, yapılarını ve işlevlerini, işledikleri süreçleri ve çeşitli etkilerini açıklayan bütünlüklü bir teori gerektirir. Özyeterlik teorisi, bu alt süreçlere hem bireysel hem de kolektif düzeyde odaklanarak hedefler, performans ve motivasyon kavramları arasında bir köprü oluşturmaktadır (Bandura, 1982, 1995).

2.1.2. Özyeterlik kavramının tanımlanması

Kişinin çevresiyle başa çıkmadaki yeterliği, standart bir eylem ya da sadece ne yapacağını bilmesinden öte bilişsel, sosyal ve davranışsal becerilerin bütünleşik olarak düzenlenmesi gereken sayısız amaca hizmet edecek eylemlerden oluşan genel bir yetenek içerir. Özyeterlik olası durumlarla başa çıkabilmek için kişinin kendi yeteneklerine olan inancı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kendi işlevselliğini kontrol etme ve yaşamı etkileyen olaylarla başa çıkma konusundaki güvenlerine odaklanır (Bandura, 1977, 1982, 1995). Bu inanç, bireyin davranışlarını ve tutumunu etkiler ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle özyeterlik bireylerin başarılı olmalarına ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir kişisel özelliktir (Coleman ve Karraker, 1998).

Maddux (2009) özyeterliği, onunla ilgili belli kavramlardan ayrıştırarak bir tanım yapmaktadır. Özyeterlik belirli koşullar altında bireyin yetenekleriyle ne yapabileceğine inandığı şeydir. Değişen ve zorlayıcı durumlarda bireyin becerileri ve yeteneklerini koordine edebilme ve yönetebilme konusundaki inancı önemlidir. Bu inanç bireyin ne yapabileceğine dair sadece bir tahminden veya belirli bir hedefe ulaşma niyetinden ibaret değil; ne yapabileceğine dair inandığı şeyle ilgilidir. Bu anlamda özyeterlik ile karıştırılabilen bir kavram olan özsaygı, kişinin kendisiyle ilgili inandığı şey ve bu inançlar hakkında nasıl hissettiği olarak tanımlanmaktadır. Bir alandaki özyeterlik inancı, o alanın ne kadar önemli

olduğuna bağlı olarak, özsaygıya yalnızca doğrudan katkıda bulunmaktadır. Özyeterlik bir güdü, dürtü ya da kontrol gereksinimi olarak tanımlanmamaktadır.

Belirli bir alanda güçlü kontrol ihtiyaı olsa bile, o alandaki zyeterlik inancı zayıf olabilmektedir. Dolayısıyla zyeterlik inancı, belli bir davranışın belli bir sonuca yol açabileceğine dair inançtan ziyade; bireyin sonuç üreten davranışları gerçekleştirebileceğine olan inancıdır (Bandura, 1977). Bir davranışın istendik sonuçlar doğurması inancı ise doğuştan gelen yeteneklerle ilgili değil, bireylerin bu yeteneklerle neler başarabileceklerine dair algıları ile ilgilidir ve deneyimle birlikte bilişsel, sosyal ve fiziksel beceriler kazandıkça gelişerek davranışları şekillendirmektedir. Bu noktada özyeterliğin üç temel yönü ne çıkmaktadır. İlk olarak belirli bir görevi gerçekleştirme inancı olarak algılanması, ikincisi zaman içinde değişebilen dinamik bir öğe olması ve son olarak zyeterlik inançlarının performansı önemli ölçüde etkilemesidir. Bu nedenle, benzer becerilere sahip bireyler bile farklı performans seviyeleri sergileyebilir (Bandura, 1991).

Etkili bir zyeterlik, değişen koşulları yönetmek için çoklu alt yetenekleri kullanma ve bunları organize edebilme becerisi gerektirmektedir. evre ile ilgili işlem süreçlerinin başlatılması ve sürdürülmesi etkili yeteneklerin muhakeme edilmesi ile sağlanır. (Bandura, 1977; 1982). Aynı zamanda nihai başarı beklentileri yoluyla, bir kez başlatıldıktan sonra başa çıkma çabalarını da etkileyebilir. Özyeterlik inancı, insanların birtakım engeller ve hoş olmayan deneyimler karşısında ne kadar çaba harcayacaklarını veya ne kadar ısrar edeceklerini belirlemektedir. Özyeterlik ne kadar güçlüyse, çabalar o kadar aktiftir. Zorlayıcı durumlarda faaliyetlerinde ısrar edenler, yeterlik duygularını pekiştiren düzeltici deneyimler kazanarak böylece sonunda savunma davranışlarını ortadan kaldırmaktadırlar. Zamanından önce bırakıp pes edenler ise kendilerini zayıf düşüren beklenti ve korkularını uzun süre korurlar (Bandura, 1977; Bandura ve Simon, 1977).

İnsanlar, yönetebilecekleri konusunda kendilerinden emin oldukları eylemleri gerçekleştirmekte ancak başa çıkma yeteneklerini aştığına inandıkları eylemlerden kaçınmaktadır. Özyeterlik değerlendirmelerine dayalı yanlış bir inanç olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bu nedenle kişinin kendi yeteneklerinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi önemli bir işleve sahiptir (Bandura ve Schunk, 1981). zyeterlikle ilgili deneyimlerin değerlendirilmesi kişi tarafından seçilen, önem atfedilen ve yorumlanan bilgileri içermektedir. İletilen bilgi, bu bilginin nasıl seçildiği, önem kazandığı ve zyeterlik değerlendirmelerinde nasıl kullanıldığı doğrudan öğretici olmayan bir biçimde gerçekleşir. zyeterlikle ilgili deneyimlerin nasıl yorumlandığını etkileyen bir dizi faktör vardır.

Kişilerin kendi yeteneklerine dair önceden sahip oldukları kavramlar, görevlerin algılanan zorluğu, harcanan çaba miktarı, zaman içindeki fiziksel ve duygusal durumlar, aldıkları dış yardım miktarı ve performanslarını ne tür koşullar altında gerçekleştirdikleri gibi faktörlere bağlı olarak bu deneyimler farklı şekillerde yorumlanabilir ve kişinin performansını etkileyebilir (Bandura ve Cervone, 1986; Jerusalem ve Mittag, 1995).

2.1.3.Özyeterlik inancının gelişimi

Özyeterlik inançları, sosyal bilişsel teori bağlamında temellendiği için bu çerçeveden bakmak daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu teori, insanların çevrelerine sadece pasif bir biçimde tepki veren değil, aynı zamanda çevresini şekillendiren aktif bireyler olduğunu öne sürer. Sosyal bilişsel teorinin dört temel ilkesi, bireyin güçlü bilişsel yeteneklere sahip olduğu, çevresel olaylar-kişisel faktörler-davranışların etkileşim halinde olduğu, kişiliğin sosyal bağlamda algılanan sosyal biliş, duygu ve eylem kalıplarının bir ürünü olduğu, bireyin özdüzenleme yeteneğine sahip olduğu şeklinde ifade edilmektedir (Maddux, 2009).

Bu varsayımlar özyeterlik inançlarının erken gelişiminin başlıca iki faktör tarafından etkilendiğini öne sürmektedir. İlk olarak sembolik düşünce kapasitesinin gelişimi, özellikle neden-sonuç ilişkilerini anlama yeteneği ve kendi davranışlarını gözlemleme ile öz yansıma yeteneğinin gelişimi tarafından etkilenir. Kişisel farkındalıkla birlikte bebeklikten itibaren olaylar arasındaki nedensellik algısından, eylemlerin sonuç ürettiği anlayışına ve bunların çevrelerini etkileyen eylemlerin kaynağı olduğunu anlamaya doğru ilerler. Çocukların dil becerisi arttıkça sembolik düşünce kapasiteleri ve dolayısıyla öz-farkındalık ve özyeterlik inançları da artar (Bandura, 1977). İkinci olarak özyeterlik inançlarının gelişimi, bebeklik dönemi itibarıyla yönetme ve kontrol çabalarına çevreden gelen tepkilerden etkilenmektedir. Çocuğun eylemlerine duyarlı olan ortamlar özyeterlik inançlarının gelişimini kolaylaştırırken duyarsız ortamlar bu gelişimi engeller. Ebeveynler, sadece bebek veya çocuğun eylemlerine verdikleri tepkilerle değil, aynı zamanda çocuğun çevresini keşfetmesini ve kontrol etmesini teşvik ederek veya engelleyerek özyeterlik gelişimini etkileyebilir (Bandura, 1977; Maddux, 2009).

Flammer (1995), özyeterlik inancının temel yapısının bebeklik döneminden başlayarak ilk üç ya da dört yıl içinde oluştuğunu ortaya koymaktadır. Özyeterliğin gelişimi sırasıyla temel

olay şemasının, olayların neden-sonuç şemasının (koşullar, eylemler, olaylar), kişisel olarak yaratılan etkilerin, hedeflere yönelik başarı ve başarısızlığın anlaşılması ile sadece belirli bir değişikliğin kaynağı olmanın değil, aynı zamanda bu değişiklikleri gerçekleştirebilme yeteneğinin farkına varması süreçlerini izlemektedir. Daha sonra bu gelişim, diğer alanlara da yayılır. Okul başarısı alanıyla birlikte yaşamın ilk on yılından sonra aynı amaçlara ulaşmanın farklı yolları öğrenilmektedir. Böylece, basitçe yapabilme veya yapamama kavramından yavaş yavaş vazgeçer ve muhtemelen bu sırayla; çaba faktörü (sorunları çözmek için daha fazla çaba gerekir), bireysel yetenek faktörü ve görev zorluğu (daha yüksek zorluk daha fazla yetenek gerektirir) ve son olarak, çaba ve yetenek arasındaki telafi ilişkisinin anlaşılması (daha az yetenekli ama daha çalışkan olarak aynı hedeflere ulaşmak mümkündür) şeklinde ayrıntılandırılır. Flammer (1995) ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi için daha fazla ders öğrenilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bilişsel, fiziksel, sosyal veya ekonomik güç arttıkça daha fazla alan kişisel kontrol için erişilebilir hale gelmektedir.

2.1.4. Özyeterlik boyutları

Özyeterliğin çeşitli boyutları bulunmaktadır. Bunlar *düzey*, *genelleme* ve *güç* olarak üç boyutla ifade edilmektedir. Karşılaşılan durum zorluk düzeyine göre kolay, orta ve zor olarak sıralandığında kimi bireylerin özyeterlik algıları daha basit görevlerle sınırlı olabilirken kimisi için de en yorucu çabaları sarf etmeyi içerebilir. Genelleme boyutunda bazı deneyimler sonucu ortaya çıkan özyeterlik inancı sadece üstesinden gelinen durum ile sınırlı olabilir ya da spesifik durumun çok ötesine uzanan daha genel yeterlik inancı aşılacaktır. Son olarak, bireyin bir görevi yerine getirebileceğine ve sorumluluklarının üstesinden gelebileceğine dair inancının gücü farklı olabilir. Zayıf inanç, olumsuz sonuçlanan deneyimlerle kolayca söndürülebilirken, başaracağına dair güçlü inanca sahip bireyler, deneyimleri olumsuz sonuçlansa bile buna rağmen başa çıkma çabalarında sebat etmektedirler (Bandura,1977; Bandura ve Simon, 1977; Bandura ve Schunk, 1981).

2.1.5.Özyeterlik kaynakları

Özyeterlik inancı başlıca dört kaynaktan oluşmaktadır: Bunlar geçmiş başarılar, başkalarının başarıları, sözel ikna ile fizyolojik/psikolojik durumdur (Bandura, 1977; Pajares, 2002).

Geçmiş başarılar: Bu özyeterlik kaynağı, kişisel deneyimlere dayandığından özellikle etkili olmaktadır. Tekrarlanan başarı yoluyla geliştirilen güçlü özyeterlik inancının sonrasında yaşanabilecek başarısızlıkların olumsuz etkilerini azaltması beklenebilir. Kişi en zor engellerin bile sürekli çaba ile üstesinden gelinebileceğini tecrübe yoluyla keşfederse kararlı bir çabayla üstesinden gelinen ara sıra başarısızlıklar da sebatı güçlendirebilir. Başarısızlığın özyeterlik üzerindeki etkileri bu nedenle kısmen başarısızlıkların meydana geldiği deneyimlerin zamanlamasına ve toplamına bağlı olmaktadır (Bandura,1977). Bir kez oluşturulduğunda artan özyeterlilik, başarının kişisel yetersizliklerle meşgul olma tarafından zayıflatıldığı diğer durumlara genellenmeye eğilimlidir. Sonuç olarak, davranışsal işlevdeki iyileşmeler, sadece benzer durumlara değil, tedaviye odaklanılanlardan önemli ölçüde farklı olan eylemlere de transfer olmaktadır. Örneğin, belirli bir hayvan fobisinin hızlı bir şekilde aşılmasıyla artan özyeterlilik, sosyal durumlarda başa çıkma çabalarını artırabilir ve diğer hayvanlardan korkuları azaltabilir. Ancak genelleme etkileri, özyeterliliğin tedavi ile geri kazanıldığı eylemlere benzer olanlarla öngörülebilir bir şekilde meydana gelir (Bandura, 1977; 1982).

Başkalarının başarıları: İnsanlar, özyeterlik düzeyleriyle ilgili tek bilgi kaynağı olarak kendi deneyimleri değildir. Pek çok özyeterlik dolaylı deneyimlerden türetilir. Başkalarının olumsuz sonuçlar olmadan zorlayıcı faaliyetlerde bulunduğunu gözlemleyen kişiler, çabalarını yoğunlaştırır ve ısrarla sürdürürlerse kendilerinin de gelişeceklerine dair beklentiler oluşturabilir. Kendilerini, başkaları bunu yapabiliyorsa, performanslarında en azından bir miktar gelişme elde etmeleri gerektiğine ikna ederler (Bandura ve Barab, 1973). Bu sosyal karşılaştırmadan elde edilen çıkarımlara dayanan dolaylı deneyim, kişinin yetenekleri hakkında kişisel başarıların doğrudan kanıtlarından daha az güvenilir bir bilgi kaynağıdır. Yani yalnızca başkalarının deneyimlerinin neden olduğu özyeterliliğin daha düşük ve değişime daha açık olması olasıdır (Bandura, 1977).

Dolaylı süreçlerin araştırılmasında, birinin başarı ile sonuçlanan faaliyetler gerçekleştirdiğini gözlemlemek, aslında aynı performansların herhangi bir belirgin sonuç olmaksızın modellenmiş olmasına tanık olmaktan daha büyük davranışsal gelişmeler sağlar.

Gözlemcilerin tehlikeli olarak gördüğü faaliyetlerin çeşitli modellerle tekrar tekrar güvenli olduğunun gösterildiği çeşitlendirilmiş modelleme, tek bir model tarafından aynı performanslara maruz bırakılmaktan daha üstündür. Çok farklı özelliklerdeki insanların başarılı olduğunu gözlemlemek, gözlemcilerin özyeterlik inancını artırmak için makul bir temel oluşturmaktadır (Bandura ve Menlove, 1968).

Sözel ikna: Özyeterlik inancının kaynaklarında sözel ikna yaygın olarak kolaylığı ve hazır bulunabilmesi nedeniyle kullanılır. İnsanlar, telkin yoluyla geçmişte onları zorlayan durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkabilecekleri inancına yöneltilir. Bu yolla teşvik edilen özyeterlik, kişinin kendi başarılarından kaynaklananlardan daha zayıf olabilir, çünkü onlar için otantik bir deneyimsel temel sağlamazlar. Üzücü tehditler ve bunlarla başa çıkmada uzun bir başarısızlık geçmişi karşısında, telkinin neden olduğu ustalık beklentileri ne olursa olsun, onaylanmayan deneyimlerle kolayca söndürülebilir. Bu nedenle sözel ikna kişinin gerçekçi kaynaklarına vurgularla yapılmalıdır (Bandura, 1977; 1982).

Fizyolojik ve psikolojik durum: Stresli ve zor durumlar genellikle koşullara bağlı olarak özyeterlikle ilgili bilgi veren duygusal uyarılmaya yol açar. Bu duygusal uyarılma, tehdit edici durumlarla başa çıkmada kullanılacak özyeterliği etkileyen başka bir bilgi kaynağı olarak anılır (Pajares, 2002). İnsanlar, kaygı ve strese karşı savunmasızlıklarını değerlendirirken fizyolojik uyarılma hallerini yorumlamaktadırlar. Yüksek fizyolojik uyarılma genellikle performansı zayıflatmış için, bireylerin gergin ve içgüdüsel olarak ajite oldukları duruma göre, itici uyarılma tarafından kuşatılmadıklarında başarı bekleme olasılıkları daha yüksektir. Güç ve dayanıklılık içeren eylemlerde yorgunluk ve ağrılar yetersizlik belirtileri olarak görülmektedir. Birey tehdit edici bir durumla baş ederken yaşanan fizyolojik ve duygusal uyarılma düzeyinin düşük olması, kendisini rahat hissetmesi bireyin yeterlik inancından emin olduğunun göstergesi sayılır. Özyeterlik kaynaklarından olan fizyolojik ve psikolojik durum, bireyin stres tepkisini azaltarak yanlış yorum ve negatif duygusal çöküşler yaşamasının önüne geçmektir (Bandura, 1977; 1982).

Bireylerin özyeterlilik kaynakları kısaca deneyimsel, gözlemsel, sözel ve duygusal yollarla elde edilen bilgilerden oluşmaktadır. Bu noktada, çevresel olaylardaki bilgi ile birey tarafından işlenen ve dönüştürülen bilgi arasında bir ayrım yapmak gerekir. Bu bilgilerin özyeterlik üzerindeki etkisi, bilişsel olarak nasıl değerlendirildiğine bağlı olmaktadır. Kişinin kendi başarı deneyimleri bile, performans koşulları ve deneyimini değerlendirme biçimine göre şekillendirildiğinde özyeterlikle ilgili güçlü inanca dönüşmeyebilir. Yıllarca yerleşmiş savunmalar hızla terk edilmeyebilir. Bireyin kendi performansını değerlendirme

biçimi, model aldığı diğerlerinin deneyimlerine dair inançları, sözlü iknayı ve duygusal belirtilerini algılama şekillerine bağlı olarak özyeterlik inancı değişmeyebilir ve bireyler denemekten kolaylıkla kaçınabilirler (Bandura, 1977).

2.2.Değerler

Bu başlık altında değer, değerın tanımlanması, kaynağı, özellikleri ve işlevi ile başlıca sınıflandırmalarına yer verilmektedir.

2.2.1.Değer

Değer kavramı felsefe, psikoloji, sosyoloji ve antropoloji olmak üzere sosyal bilimlerde sıkça tartışılan ve üzerinde durulan konulardan biridir. Değerin tanımı, ne olduğu, özellikleri, kaynakları, öznel/nesnelliği, olgu-değer ilişkisi konularında tartışmalar devam etse de; değerlerin bireyin ve toplumun yaşantısında, davranışların nedenlerini açıklamada önemli bir yere sahip olduğu açıktır (Cevizci, 2005). Kişilerle, çevreyle, davranışlarla, geçmiş ve gelecekle olan bağ ile bir bütün halinde var olmanın temelinde değer anlayışı; bunun da temelinde insanın kendisinden ve diğerlerinden bekledikleri bulunur (Kuçuradi, 2013). Yaşam boyunca alınan kararlar ve bütün eylemler değerler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Günlük yaşam içerisinde bilinçli ya da bilinçsiz gibi görünen olumlu ya da olumsuz birçok nitelendirmenin temelinde oldukça karmaşık olan değerler sistemi bulunmaktadır (Kurttaş, 2017).

Değerler toplumları ve onların davranışlarını anlamak açısından araştırılması gereken bir olgudur. Davranışların değerlerle nasıl ilişkilendiğini anlayabilmek, davranışları tanımlamak için bir rehber oluşturur (Bardi ve Schwartz, 2003). Değişen ve gelişen dünya içinde toplumların şekil bulması ve çeşitli toplumsal düzenlemelere yeniden uyum sağlaması için toplumun iyi tanınması ve değerlerin ayrıntılı bir şekilde bilinmesi gerekmektedir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000). Bireylerin ve toplumların özelliklerini, zaman içindeki değişimlerini, tutum ve davranışlarının altında yer alan motivasyonları açıklamak için önemli veriler sunmaktadır (Schwartz, 2012).

2.2.2. Değer kavramının tanımlanması

Farklı disiplinler tarafından değişik açılardan ele alınan değerın sözlük tanımı; *bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet* (Türk Dil Kurumu). Ahlak felsefesinde öznenin olguya yüklediği arzu, duygu, istek, ilgi, amaç, ihtiyaç ve eylemlerin doğurduğu tavır; kısaca öznenin olguya yüklediği nitelik olarak tanımlanır (Cevizci, 2005). Sosyolojik anlamda birey ve grupların gerçek objesiyle olan ilişkilerinden geliştirdiği hoşla giden ya da gitmeyen, iyi veya kötü yöndeki tercihlerini ifade eden ve onların hayatlarına bir düzenleme getiren inançlardır. Bu yönüyle değer subjektif nitelermeleri ifade eder (Ersoy, 2006). Psikolojide ise insanın öznel algılarına şekil veren, zihinsel bir örgütlenmedir (Çalışkur, 2010).

Kluckhohn (1951) değeri, bireyin neyi arzu ettiğini belirgin veya örtülü olarak ayırt etmesini sağlayan; mevcut eylemlerini, araç ve amaçlarının seçimini etkileyen anlayış olarak ifade eder. Değerin tanımı duygusal, bilişsel ve isteğe dayalı unsurların birleşiminden oluşur; duygusal boyut arzulanabilirliği, bilişsel boyut kavramsal anlamı, isteğe dayalı boyut ise seçimi temsil eder. Bu anlamda değer; kültürü, grubu, bireyin kültürle ilişkisini ve aynı zamanda grubundaki konumunu belirleyen temel başlangıç noktalarını içerir. Güngör (1993), değeri bir şeyin arzu edilmesi veya edilmemesine dair sahip olunan inanç; Rokeach (1973) ve Hofstede, Bond ve Luk (1993), belli bir davranış amacının o davranışın karşıtının yerine tercih edilmesine dair kalıcı bir inanç; Marini (2000) ise değerlerde bilişsel ve duygusal süreçlerin bir arada olduğunu öne sürerek, değerlerin insanların yaşamlarını değerlendirmede kullandıkları bilişsel ve duygusal inançlar olduğunu ifade etmektedir. Değerler, toplum ve kültüre anlam veren ölçütler olarak nitelendirilebilir (Fichter, 1999, çev. 2007). Bu kapsamda, değer arzu edilenlere dair tavrı, olgu ve nesneler hakkındaki ihtiyacı ve ideallere uygun olarak bulunulan yargıyı ifade eder (Bolay, 1997).

Değerlere dair fikir birliğine varılabilmiş tek bir tanım olmasa da çeşitli yönlerden ve farklı kuramcılar tarafından yapılan tanımlara yer verilerek değer kavramı açıklanmak istenmiştir. Bu anlamda Kluckhohn (1951)'a ait değer tanımının bu araştırma için en geçerli ve kapsamlı tanım olabileceği düşünülmektedir.

Değerin daha iyi anlaşılabilmesi için nasıl tanımlandığı kadar tersi istikamette nasıl tanımlanmadığı da önem arz etmektedir. Hitlin ve Piliavin (2004), değerlerle karıştırılan en

az dört kavramdan söz etmektedir. Bunlar: tutumlar, karakter özellikleri, normlar ve ihtiyaçlardır.

Tutum, bireyin psikolojik bir objeye dair duygu, düşünce ve davranışlarından oluşan eğilimini ifade etmektedir. Kişi, durum, nesne, soyut fikirler veya gruplar gibi çevrenin belirgin özelliklerine duyulan yakınlık veya uzaklık hissini içerir; bir şeyden hoşlanma veya hoşlanmama durumunu yansıtır. Değerler ise tutumların genel halini temsil eder ve benimsenen değerler tutumları etkileyebilmektedir. Değerler tutumların oluşumunda ve davranışlarda önemli bir belirleyicidir (Güngör, 2010). Değerler, bireylerin inandıkları kapsamlı yargılar ve nihai hedefler iken, tutumlar bu yargıların özel ve uygulamaya dönük halini ifade etmektedir. Tutumlar temel değerlere ulaşmak için işlev görürler. Yaşam boyunca edinilen bilgi ve tecrübelerle biçilen değere göre bir tutum sergilenmektedir yani değerler tutumlara kaynaklık etmektedir (Ersoy, 2006).

Doğuştan gelen *karakter özellikleri* kişiliğin sabit yönleri olarak kavramsallaştırılmakta ve karakter özelliğine dayalı davranış genellikle değere dayalı davranışla karıştırılmaktadır (Hitlin ve Piliavin, 2004). Karakter özellikleri, davranışsal bir özelliği sürekli olarak sergileyen insanların, bu özelliğin hizmet ettiği hedeflere daha fazla değer verme eğiliminde olmalarından dolayı değerleri etkileyebilir. Ancak değere dayalı davranış kişinin eylemleri üzerinde daha fazla bilişsel kontrole işaret etmektedir. Karakter özellikleri kalıcı eğilimlerdir; değerler kalıcı hedeflerdir. Karakter özellikleri olumlu ya da olumsuz olabilir; değerler öncelikli olarak pozitif kabul edilir. İnsanlar davranışı meşrulaştırırken değerlerden söz ederler; kişinin kendi ve başkalarının davranışlarını yargılamak için bir standart görevi gören karakter özellikleri değil değerleridir (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002).

Normlar kısaca toplumsallaşmayla öğrenilen belirli kurallar ve beklentilerdir. Normlar gibi değerler de ortak anlaşmayı gerektiren grup düzeyinde bir olgudur. Ancak değerler genellikle bireysel düzeyde bir yapı olarak ölçülür. Geçerliliği birey veya gruplar tarafından kabul edilmiş değerlere göre normun doğruluğu belirlenir. Dolayısıyla değer, norma göre daha soyut ve geneldir. Değer oldukça temelde yer alan ilke iken; norm bu ilkenin uygulanışını açıklayan kurallardır. Değerlerin, arzu edilir davranışları belirleyen standart olması normların kabul edilip edilmemesini belirlemektedir (Oral, 2019). Değerler kişisel veya kültürel bir ideali yansıtır. Değerlere uygun hareket eden insanlar, normatif baskı altında hareket ederken hissettikleri gibi kendilerini baskı altında hissetmemektedirler (Hitlin ve Piliavin, 2004). Değerler, sosyal normlar içinde somut davranışların genelleştirilmiş standartlarını sağlarlar (Özensel, 2003).

İnsan davranışını etkileyen *ihtiyaçlar*, değerlerden ayrılmaktadır. İhtiyaçlar, genellikle biyolojik etkilerle ilişkilendirilir. Değerler, toplumsal yaşamın özgün bir özelliğini yansıtmakta; ihtiyaçlara ise içsel olarak bakılmaktadır. Biyolojik ihtiyaçların ifade edilmesi ve tatmini, kültürel olarak belirlenmiş değerler aracılığıyla yansıtılabilir, ancak bu değerler doğrudan ihtiyaçları temsil etmemektedir. (Hitlin ve Piliavin, 2004). Bu bağlamda değerler, toplumsal olarak kabul edilebilir ve kültürel olarak tanımlanmış ihtiyaçları ifade etme biçimleridir. Örneğin, cinsel bir ihtiyaç kültürel olarak sevgi değeri olarak yeniden şekillendirilebilmektedir (Rokeach 1973).

Böylelikle değerle ilişkili olan fakat karıştırılabilen kavramlar değerlendirilerek değerlerin anlaşılmasına dair daha derin bir bakış açısı oluşturmak hedeflenmiştir.

2.2.3. Değerlerin kaynağı

Değerlerin oluşumu incelendiğinde, bireyin ve yaşadığı toplumun birbirini karşılıklı olarak etkilediği gözlemlenmektedir. Genel anlamda değerlerin oluşumu; bireyin sosyal çevresi, fizyolojik yapısı, istekleri, hedefleri ve geçmiş deneyimleri tarafından etkilenir. (Yontar, 2019). Her bireyin toplumda bir veya birden fazla belirlenmiş konumu vardır ve bu konumlar toplum tarafından uygun görülen rollerle ilişkilidir. Bu roller bireylerin ne yapması, nasıl davranması ve hangi değerlere değer vermesi gerektiği hakkında fikirler oluşturur. Toplum tarafından desteklenen değerler güçlenir ve sürdürülür; ancak bu destek azalırsa değerler değişebilir (Güngör, 1998).

Değerlerin kaynağını tek başına çevrenin etkisine bağlamak ise insana dair özellikleri yok saymak olarak değerlendirilebilir. Çevreden gelen belirleyici etkiler ile kişiliğin de ögesi olan bireyin kalıtımla aktarılan fizyolojik özellikleri, ihtiyaçları, hedefleri, ilgileri, duygu ve deneyimleri harmanlanarak değerler oluşmaktadır. İnsan, değerlendirme için gerekli olan değer verme, muhakeme etme, sıralama ve seçim yapma işlevlerini sağlayabilen tek varlıktır. Bireyin sahip olduğu bu işlevleri kullanımı ve bilişsel kapasitesi değerlendirme sürecinde farklılıklara neden olmakta ve değer oluşumunu dolaylı olarak etkilemektedir (Ersoy, 2006). Değerlerin bireysel kaynakları arasında bireyin kişilik, eğitim, tutum ve yaşantısı sonucunda edindiği deneyimleri ve aile, öğretmenler, arkadaş gibi yakın ilişki içinde olunan diğer bireyler olduğu görülmektedir. Bireyin fiziki durumunun ruh sağlığına olumlu ya da olumsuz

yansıması, farklı istek ve amaçları ile geçmiş yaşantıları bireyin değerlerinin kaynağı üzerinde etkili olmaktadır (Yılmaz, 2006).

2.2.4. Değerlerin özellikleri ve işlevleri

Değerler bir kişi için hayatta neyin önemli olduğunu açıklamaya yardımcı olur. Bir değer bir kişi için ilk sıralarda yer alırken bir başkası için önemsiz olabilir. Schwartz (2012) birçok araştırmacıyla ortak olarak değerlerin şu altı ana özellikte olduğunu ifade etmektedir.

- Değerler duygulanımla bağlantılı inançlardır. Değerler harekete geçirildiğinde hisler de harekete geçmektedir.
- Değerler, arzu edilen hedeflere ulaşmak için gerekli olan eyleme geçmeye motive etmektedir. Adalet, yardımseverlik gibi değerlere önem veren kişiler bu amaçları gerçekleştirmek için motive olurlar.
- Değerler belirli eylemleri ve durumları aşar, onların üzerindedir. Bu özelliği ile değerler belli eylemlere, durumlara veya nesnelere atıfta bulunan norm ve tutumlardan ayrılmaktadır. Örneğin dürüstlük değeri okul, iş, siyaset veya arkadaşlıklarla ilgili olabilir.
- Değerler standart veya kriter görevi görür; insanların, eylemlerin ve olayların seçimi ile değerlendirilmesine rehberlik eder. İyi ya da kötü, haklı ya da haksız durumlara, bir eylemi yapmaya ya da ondan kaçınmaya değerlerine göre karar vermektedirler. Ancak günlük kararlarda değerlerin etkisi çoğunlukla bilinçli değildir. Değerler insanın eylemler veya yargıları, değer verilen farklı değerler için çelişkili çıkarımlara sahip olduğunda bilinç düzeyine gelmektedir.
- Değerler önem sırasına göre sıralanmaktadır. İnsanların değerleri, onların bireysel karakterini belirleyen önceliklerini ve öncelik sıralamasını yansıtarak kimliklerini şekillendirir. Bu öncelik sıralaması aynı zamanda değerleri tutum ve normlardan ayırmaktadır.
- Farklı değerlerin göreceli önemi eylemleri belirler. Bir tutum veya davranış birkaç değeri etkileyebilmektedir. Değerler, bağlam içinde anlam kazandıkları ve kişi için ne kadar önemli olduklarına bağlı olarak eylemleri etkiler.

Schwartz (1992; 2012), bu özelliklerin tüm değerleri kapsadığını ve değerlerin evrensel olabileceğini ifade etmektedir. Çünkü insanın varoluşsal olarak baş etmesi gereken üç gereklilik vardır. Bunlar, biyolojik bir organizma olarak *bireyin ihtiyacı*, *sosyal iletişim* ve *hayatta kalma* ihtiyaçlarıdır. Bireyler, insan varoluşunun bu gereklilikleriyle kendi başlarına başarılı bir şekilde baş edememektedir. Bireyler, varoluş gereksinimleriyle başa çıkmak için uygun hedefleri ifade etmeli, bu konuda diğerleriyle iletişim kurmalı ve bu hedefleri takip etmek için iş birliği yapmalıdır. Değerler zihinsel olarak temsil edilip sosyal etkileşimde ifade edilen, toplumun arzu ettiği kavramlardır. Fichter (1999, çev. 2007) değerlerin işlevlerini, yargılamada birer araç olarak kullanılması, ideal düşünce ve davranış için yol göstermesi, sosyal rollerin benimsenmesi ve gerçekleştirilmesinde rehber olma ve aynı zamanda da bir sosyal kontrol mekanizması olarak kullanılması şeklinde sıralamaktadır. Schwartz, Sagiv ve Boehnke (2000) değer önceliklerinin bireyin endişe ve dikkat düzeyi üzerinde rol oynadığını belirtmektedirler. Değerler, insanların önemli amaçlarını ve motivasyonlarını bilişsel olarak temsil eden, eylemleri koordine etmek için sosyal olarak kabul edilebilir bir dilde ifade edilen kavramlardır. Bir kişi için bir değer ne kadar önemliyse, değerın yönlendirildiği hedefler ile arzu edilen durumlar arasındaki tehdit altındaki veya mevcut tutarsızlıkları fark etme olasılığı o kadar yüksektir. Kişi bir değere ne kadar önem atfederse, o değerin yönlendirildiği hedeflere ulaşması onun için o kadar önemli olur ve bu nedenle ulaşamadığı hedef veya potansiyel başarısızlık konusunda o kadar fazla endişelenmektedir.

2.2.5. Değerlerin sınıflandırılması

2.2.5.1. Spranger değer sınıflaması

Spranger (1928), insanların değerlerini ve kişiliklerini etkileyen altı temel değer sınıfını tanımlamıştır. Bu değer sınıfları, insanların dünyayı nasıl algıladığına, neye değer verdiğine ve nasıl davrandığına dair farklı yaklaşımları temsil eder. Spranger'in belirlediği altı değer sınıfı şunlardır:

Teorik değer: Bu değer grubuna sahip insanlar, bilgiye ve gerçekliğe vurgu yaparlar. Zihinsel etkinlikler ve düşüncelerle ilgili olarak yüksek bir ilgi ve merak duyarlar. Bilgi toplamak,

analitik düşünme becerilerini kullanmak ve düşünceleri üzerinde yoğunlaşmak onlar için önemlidir.

Ekonomik değer: Bu değer grubuna sahip insanlar, pratik ve maddi değerlere vurgu yaparlar. Ekonomik çıkarlar, maddi kazanç ve güvenlik onlar için önemlidir. Materyal dünyadaki başarı, kazanç ve maddi varlıklara ulaşmak, onların öncelikleri arasındadır.

Estetik değer: Bu değer grubuna sahip insanlar, güzellik, sanat ve duysal deneyimlere vurgu yaparlar. Estetik deneyimlere duyarlıdırlar ve güzellik, estetik değerler ve yaratıcılık onlar için önemlidir. Sanatsal faaliyetler ve estetik zevkler, onların hayatında önemli bir yer tutar.

Sosyal değer: Bu değer grubuna sahip insanlar, insan ilişkilerine, yardımseverliğe ve paylaşmaya vurgu yaparlar. Empati, yardımlaşma ve toplumsal ilişkiler onlar için önemlidir. Başkalarına yardım etmek, insanlar arasında bağlar kurmak ve toplumsal sorumlulukları yerine getirmek, onların değerlerinin merkezinde yer alır.

Politik değer: Bu değer grubuna sahip insanlar, güç, liderlik ve etkileme yeteneklerine vurgu yaparlar. Liderlik rolünü benimserler ve güç kullanma becerilerini geliştirirler. Politik veya sosyal hareketlerde yer alabilirler ve etkili bir şekilde başkalarını etkileme konusunda yeteneklidirler.

Dini değer: Bu değer grubuna sahip insanlar, ruhsal ve manevi değerlere vurgu yaparlar. Dini veya manevi inançlar, kişinin yaşayabileceği en yüksek değerlerdendir.

2.2.5.2. Rokeach değer sınıflaması

Rokeach (1973) değerleri insan davranışlarını, tutumlarını ve kararlarını anlamak için önemli bir araç olarak görmüştür. Bireylerin değerlerindeki farklılıkların onların davranışlarını ve tutumlarını etkilediğini vurgular. Değerler süreklilik arz eder; ancak bireylerin benimsedikleri değerler kişisel deneyimleri, yaşam tarzı ve kültürel arka planı gibi faktörlere bağlı olarak zaman içinde değişebilir. İnsanların sahip olduğu değerleri iki ayrı kategoriye ayırmıştır: amaçsal (terminal) ve araçsal (enstrümantal) değerler.

Amaçsal Değerler: İnsanların sahip olmak istedikleri durumların, nihai hedeflerin ve sonuçların bir listesidir. Bu değerler genellikle kişinin hayatta ulaşmak istediği son noktaları ifade etmektedir. Örnek olarak mutluluk, huzur, özgürlük, başarı, refah, eşitlik, sağlık, güvenlik ve barış gibi kavramlar verilebilir.

Araçsal Değerler: Kişilerin amaçsal değerlerine, hedeflerine ulaşmak için kullanabilecekleri yöntemleri ifade etmektedir. Bu değerler, kişisel nitelikleri ve özellikleri temsil eder ve kişilerin davranışlarının nasıl olması gerektiğini belirler. Örnek olarak dürüstlük, bağımsızlık, sadakat, sorumluluk, saygı, başkalarına yardım etme, çalışkanlık ve yaratıcılık gibi kavramlar verilebilir.

2.2.5.3. Hofstede değer sınıflaması

Hofstede (2001) değerleri, bireylerin zihinsel yapılarında yer alan bir özellikte tanımlasa da kültür ve toplumdan da etkilendiğini belirtmektedir. Bu etkilenme bireysel, kolektif ve evrensel düzeye göre şekillenmektedir. Hofstede (2001), kültürel farklılıkları ve değer sistemlerini anlamak için aşağıdaki altı boyutu kullanmıştır:

Bireycilik/Toplulukçuluk: Birey odaklı kültürlerde, bireyler genellikle kendi çıkarlarına, ihtiyaçlarına ve başarılarına odaklanırken, toplulukçu kültürlerde grupların normları ve sosyal ilişkiler daha önemlidir.

Güç mesafesi: Bir toplumda güç ve otoritenin nasıl dağıldığını ifade etmektedir. Yüksek güç mesafesine sahip kültürlerde, güç ve otorite daha merkezi ve hiyerarşik bir yapıda bulunurken, düşük güç mesafesine sahip kültürlerde güç daha dağıtılmış ve daha eşit bir yapıda olabilir.

Belirsizlikten Kaçınma: Belirsizlikten kaçınma düzeyi yüksek kültürlerde güvence ve istikrar önemlidir ayrıca kurallar, normlar ve geleneklere sıkıca bağlılık görülmektedir. Öte yandan, belirsizlikten kaçınma düzeyi düşük kültürlerde ise değişime daha açık bir tutum benimsenir, belirsizlik daha fazla tolere edilir ve esneklik daha yaygındır.

Erillik/Dişillik: Toplumun cinsiyet rolleri ve cinsiyet rollerine ilişkin algıları ile ilgilidir. Eril kültürlerde rekabetçilik, başarı ve güç vurgulanırken, dişil kültürlerde ise iş birliği, empati ve bakım ön planda olabilir.

Uzun Süreli/Kısa Süreli Yönelim: Bir toplumun zaman perspektifi ve geleceğe yönelik düşüncelerini ifade etmektedir. Yüksek uzun süreli yönelime sahip toplumlarda sürdürülebilirlik, planlama ve gelecek nesillere saygıya önem verilirken; düşük kısa süreli yönelime sahip toplumlarda anlık tatminler ve kısa vadeli sonuçlar daha fazla önemsenir.

Hoşgörü/Sınırlama: Bir toplumun kişisel tatmin ve keyif alma ile sınırlama ve kendini denetleme arasındaki dengeyi ifade eder. Yüksek doyumlu toplumlarda, bireylerin kişisel tatmin ve kendini ifade etmesinin önemli olduğu düşünülürken, düşük doyumlu toplumlarda ise geleneklere ve toplumsal normlara daha fazla vurgu yapılır.

2.2.5.4. Schwartz değer sınıflaması

Schwartz (1992), değerleri, bireylerin tercihleri ve eylemlerinde önem verdikleri inançlar ve idealler olarak tanımlamaktadır. Değerler, bireylerin bir şeyi isteme, arzulama veya onaylama derecelerine göre derecelendirilirler. Bireyler, farklı değerlere farklı derecelerde önem verirler ve bu nedenle değerler arasında seçim yaparlar.

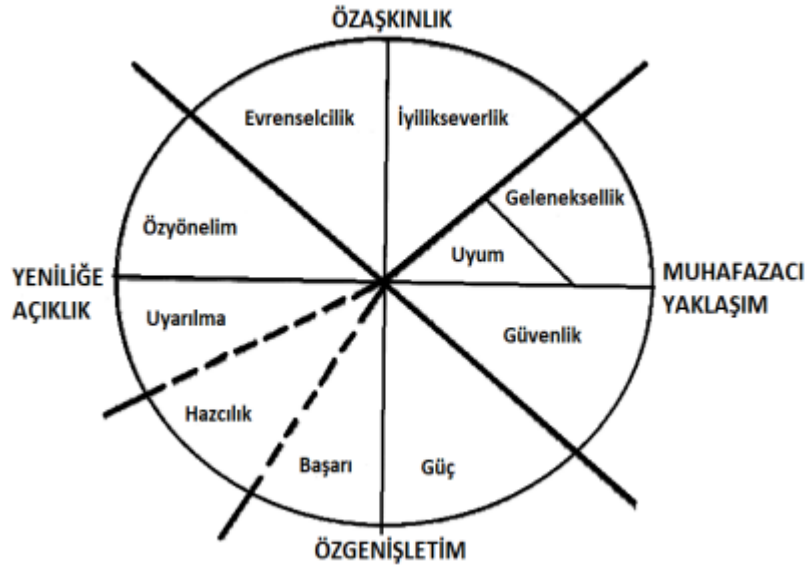
Schwartz değerleri şu üç evrensel değişkene göre sınıflandırmaktadır (Roccas, Savig, Schwartz, Knafo, 2002):

Bireysel Değerler: Bu değerler grubu, bireysel çıkarları ve hedefleri öne çıkaran değerleri içerir. Bu değerler grubuna *başarı, güç, özgürlük ve zevk* gibi değerler dahildir.

Koruyucu Değerler: Bu değerler grubu, bireysel çıkarların ötesinde, diğer insanların ve doğal çevrenin korunmasına yönelik değerleri içerir. Bu değerler grubuna *eşitlik, cömertlik, doğa ve gelenek* gibi değerler dahildir.

Değişim Değerleri: Bu değerler grubu, değişime ve yeniliğe açık olan, bağımsızlık, yaratıcılık, bağımsızlık ve zekayı vurgulayan değerleri içerir. Bu değerler grubuna, *yaratıcılık, özgürlük, bağımsızlık ve kendini geliştirme* gibi değerler dahildir.

Schwartz (1992), bu üç evrensel gereksinimin tek başına veya bir arada bulunarak kaynak oluşturduğu insan değerleri yapısını temsil eden 10 farklı değer bulduğu bir şematik model geliştirmiştir (Şekil 1). Schwartz'ın modeli, aynı zamanda değerlerin iki kutuplu boyutunu içerir. Bunlar yeniliğe açıklık ve muhafaza etme ile özgenişletim ve özaşkınlık boyutları olmak üzere dört temel motivasyonel kategoride gruplandırılmaktadır.



Şekil 1. Schwartz Değer Kuramı'na göre değerler arasındaki ilişkiler

Güç: Toplumda prestij, sosyal statü, maddi başarı ve yetkiyi önemseyen kişilerin öncelikli değeridir.

Başarı: Kişisel başarı, ilerleme, zorlukları aşma, yüksek performans ve kendini kanıtlama arzusunun üstünlük kazandığı bir değerdir.

Hazcılık: Hazza ve keyfe verilen önemi ifade eden değerdir. Anlık keyif ve tatmin duygusu ön plandadır.

Uyarılma: Yeni deneyimlere açık, heyecanlı ve ilginç faaliyetlere katılmak isteyen kişilerin değeridir.

Öz-yönlendirme: Yaratıcılık, özgürlük, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme ve öz-düzenleme arzusunun önemsendiği bir değerdir.

Evrenselcilik: Toplumsal adalet, eşitlik, doğa koruma, insan hakları gibi evrensel değerlerin üstün olduğu bir değerdir.

İyilikseverlik: Topluma faydalı olma, insanlara yardım etme, sevgi ve merhamet gösterme arzusunun ön plandaki değeridir.

Gelenek: Geleneklere, geçmişe, aidiyet hissine ve bir topluluğun kültürüne verilen önemi ifade eden bir değerdir.

Uyum: Gruba uyum sağlama, geleneklere bağlılık, saygı, saygın otoriteleri takip etme ve saygınlık kazanma arzusunun önemsendiği bir değerdir.

Güvenlik: İstikrar, düzen, güvenlik, güvenilirlik, korunma arzusunun öncelikli olduğu bir değerdir.

Değerleri iki kutupsal boyutta organize edilen bir yapı olarak görmek, rekabet eden değerler arasındaki karşıtlıkları özetlemektedir (Schwartz, 2012). Bu kategoriler ise şöyledir:

Yeniliğe açıklık: Bu kategori keyif, heyecan, çevresel koruma, ilerleme, sosyal hizmet ve eşitlik gibi değerleri içerir. Bu değerler, kişinin değişime açık olması, yeniliklere açık olması, çevreye duyarlı olması ve diğer insanlarla eşitlik içinde ilişki kurması için gereklidir.

Muhafaza etme: Bu kategori güvenlik, gelenek, uyum, düzen, saygınlık ve istikrar gibi değerleri içerir. Bu değerler, kişinin güvenliğini sağlaması, aidiyet duygusunu koruması, toplumsal normlara uyması ve stabiliteyi sürdürmesi için gereklidir.

Özgenişletim: Bu kategori başarı, rekabet, dürüstlük, sorumluluk, beceri ve bağımsızlık gibi değerleri içerir. Bu değerler, kişinin kendini geliştirmesi, hedeflerine ulaşması, kendine güvenmesi ve başkalarından saygı görmesi için gereklidir.

Özaşkınlık: Bu kategori özgürlük, bağımsızlık, yaratıcılık, bağışlama, merak ve bağlılık gibi değerleri içerir. Bu değerler, kişinin kendini geliştirmesi, potansiyelini gerçekleştirmesi, kendini ifade etmesi ve diğerleriyle iletişim kurması için gereklidir.

Bardi ve Schwartz (2003), Schwartz'ın değer teorisine dayanarak değerlerin iki boyutunu analiz etmiştir: dikey boyut, bireysel merkezli (bireysel başarı, güç, zenginlik vb.) ile kolektif merkezli (toplumsal eşitlik, mutluluk, hoşgörü vb.) arasındaki farkı belirlerken; yatay boyut, koruyucu merkezli (uyumluluk, güvenlik, geleneğe saygı vb.) ile değişim merkezli (yaratıcılık, özgürlük, kendine özgünlük vb.) arasındaki farkı belirler. Ayrıca, bireysel merkezli değerlerin bağımsızlık, özerklik ve hedef odaklı davranışları, kolektif merkezli değerlerin ise hoşgörü, etkileşim, empati ve toplumsal sorumlulukları desteklediğini bulmuşlardır. Koruyucu merkezli değerler ise güvenlik, denetim, geleneğe saygı, düzen ve uyumluluk gibi davranışları desteklerken, değişim merkezli değerler ise yaratıcılık, bağımsızlık, özgünlük, açıklık, ve çeşitlilik gibi davranışları desteklemektedir.

Son bağlamda, değerlerin bireysel ve toplumsal düzeyde anlaşılmasında önemli bir rol oynayan sınıflamalardan biri olarak öne çıkan Schwartz'ın geliştirdiği yapı, kültürel çeşitliliğe sahip topluluklarda değerler arasındaki ilişkiyi açıklama konusunda evrensel bir

niteliğe sahiptir (Morsümbül, 2014). Bu araştırmada bireylerin değer önceliklerini anlama konusunda kapsamlı bir çerçeve sağladığı ve uygulanabilirlik açısından hedef kitleye daha uygun bir perspektif sunduğu düşünülerek Schwartz'ın değer teorisi temel alınmaktadır.

2.3.Akılcı olmayan inançlar

Bu başlık altında akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT), akılcı inançlar ve akılcı olmayan inançlar kavramlarına yer verilmektedir.

2.3.1.Akılcı duygusal davranış terapisi

Akılcı olmayan inançlar diğer bir deyişle kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkında mantıksız, akıl dışı düşünme kavramı 1955'te Amerikan Psikoloji Derneği Yıllık Toplantısında gerçekleşen bir konuşmada Albert Ellis tarafından kavramsallaştırılmakta ve ilk olarak 1958'de Rasyonel Psikoterapi adlı teori altında yayınlanmaktadır (Ellis, 2002; Lega ve Ellis,2001; DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014, çev. 2023). Ellis'in daha sonraları Akılcı Duygusal Davranış adını verdiği bu kuram psikanalizin etkinliği ve tamamlanması için gereken süre konusundaki memnuniyetsizliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Ellis, 2002).

ADDT'nin temel düşüncesi, insanları etkileyen şeyin olaylar veya durumlar değil bu olay veya durumların algılanma ve değerlendirme biçimleri olduğu ifade edilmektedir. İnsanları rahatsız edici ve harekete geçirici çevresel olaylar ABC modeli ile açıklanmaktadır. Bu olaylar (A), işlevsel olmayan davranışsal ve duygusal sonuçlara (C) doğrudan yol açmaz; bunun yerine işlevsiz davranışlar ve duygusal sonuçlar (C), olayla ilgili çarpık veya akılcı olmayan inançlardan (B) kaynaklanır. Danışanın aşırı olumsuz duygularının yoğunluğunu tartışma, rasyonel ifadelerin kullanımı ve davranışsal rol oynama ile birleştirilmiş bilişsel prova gibi bir dizi bilişsel değişim tekniğinin kullanımı yoluyla azaltma hedefini paylaşan bir danışmanla danışanın iş birliğini içerir (Ellis, 2003; Bernard ve DiGiuseppe, 2000). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, insanların tabiatı gereği akılcı ve akılcı olmayan inançları bir arada bulundurduğu ve tekrar yoluyla bu her iki inançtan birisinin artırılabileceğini ifade etmektedir (Ellis, 1975; Lega ve Ellis, 2001).

2.3.2. Akılcı inançlar

Akılcı inanç, bir kişinin gerçekte olan bir sonuca ulaşma veya olumsuz bir durumu önleme çabasıyla ilgili beklentilerden sapılıp sapılmadığını değerlendiren, kişinin arzusunun gücüne ve isteğine bağımsız bir şekilde odaklanan bilişsel bir dışa vurumdur (Lynn ve Ellis, 2010). Bireysel önemi olan değerlendirci düşüncelerdir ve tercih edilen bir niteliğe sahiptir. Bu düşünceler, istekler, tercihler, dilekler, beğeniler şeklinde ifade edilmektedir. Kişiler istediklerini elde ettiklerinde olumlu duygular, istediklerini elde edemediklerinde ise olumsuz duygular (üzüntü, endişe, pişmanlık, rahatsızlık) hissetmektedirler. Bu olumsuz duygular, isteğin önemine yakından bağlı olarak negatif olaylara sağlıklı bir tepki olarak kabul edilmekte ve belirlenmiş veya yeni amaçlara ulaşmaya önemli ölçüde engel olmamaktadırlar. Bu inançlar esnek, mantıklı, gerçekçi olmaları ve hedeflerin elde edilmesine engel olmamaları nedeniyle "akılcı"dır (Maultsby, 1986; Dryden, 1999; Ellis ve Dryden, 2007).

İnsanlar sadece algıladıkları şeyleri tanımlayarak veya algılarına yorumlar ve çıkarımlar yaparak ilerlemezler. Bunların yanı sıra ve öncesinde algılarını değerlendirmektedirler. Bu değerlendirmeler bir kişinin tercihleri ve talepleri olduğundan davranış sonuçları için önemli araçlar olarak bilinmektedir. Akılcı inançlar *tercihler, felaketleştirmeye karşı olmak, yüksek tolerans ile kendini ve diğerlerini kabul* olmak üzere dört başlıkta ele alınmaktadır. ADDT, bireyin akılcı inançlar geliştirmesini sağlayarak duygu ve davranışlarda olumlu değişimi amaçlamaktadır (Dryden, 1999).

2.3.3. Akılcı olmayan inançlar

Akılcı olmayan inançlar kişinin pozitif bir şeye ulaşma isteği veya negatif bir şeyi önleme çabasıyla alakalı olarak kişinin arzuladığı ancak gerçekte olan bir sonuca razı olma isteksizliğin bilişsel dışa vurumu olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz bir sonucu ortadan kaldırmak amacıyla gerçeğin değişmesi için yapılmış olan bir talepkârlıktır. Bireyin esnek düşünme yeteneğini, gerçeklikle uyum sağlama becerisini, mantıklı düşünceyi uygulama kabiliyetini ve nihayetinde temel amaçlarına ulaşma yeteneğini engeller (Dryden, 1999; Lynn ve Ellis, 2010; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023). Daha spesifik olarak, akılcı olmayan inanç genellikle şu unsurları içerir (Ellis, 1975):

- Birey, gerçeğe uymayan durumlarda dahi içtenlikle gerçeklik ilkesine uyduğuna inanma eğilimindedir.
- Kendilerini önemli ölçüde değersizleştirir veya kabul etmezler.
- Bireylerin sosyal çevreleriyle tatmin edici bir şekilde etkileşim kurmalarını engelleyebilir.
- Hedeflerine ulaşmalarını ciddi şekilde engelleyebilir.
- Kazançlı ve keyifli şekilde bir üretkenlikle çalışmalarını engeller.
- Önemli bazı alanlarda kendi çıkarlarına zarar verebilir.

Ellis başlangıçta 13 farklı akılcı olmayan inanç ileri sürmüş daha sonra kategorize edilerek 4 başlık altında toplanmıştır. Bu sınıflandırmaya göre akılcı olmayan inançlara öncülük eden *aşırı talepkârlık* inancıdır. *Felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve kendini/diğerlerini/hayatı değersizleştirme* inançlarından birisi de aşırı talepkârlık inancını takip eder (Ellis, 2002; 2003; Lynn ve Ellis, 2010; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023).

Aşırı Talepkârlık: İnsanlar, güçlü istekleri olduğunda bu istekleri sıkı bir zorunluluk olarak algılamaya meyillidirler ve bu isteklerin dogmatik ifadeler veya taleplere dönüşmesi psikolojik rahatsızlığın temelini oluşturmaktadır. Talepler, olaylar veya başkalarından gerçekçi olmayan ve mutlak beklentileri ifade eder ve anahtar kelimeleri “zorunda olmak, mecburiyetinde, başka çaresi yok, -meli/-malı” vb. ifadelerdir (Ellis, 2002; Ellis ve Dryden, 2007).

ADDT, talepler ile tercihleri birbirinden ayırmaktadır. Tercihler oldukları gibidir, değiştirilmeye çalışılmaz. Hiçbir arzu ifadesi patoloji belirtisi sayılmaz ancak arzuların gerçekleşmesi aşırı talebe dönüşürse kişi rahatsızlık duymaktadır. Kısacası sahip olunan şemalar ile karşılaşılan gerçekler örtüşmediğinde çelişki olarak algılanmakta ve bu da duygusal uyarılmaya neden olmaktadır. Sorunu çözmek için bu şemalar ile gerçeklerin birbiriyle uyumlu olması istenir. Bazen şemalar değişerek yeni şemalar ile gerçeğe uyum sağlanır; bazen ise şemaları koruyabilmek adına gerçeklerin algılanma biçimi değişikliğe uğrar. Burada oluşan düşünceler ve aslında beklentiler, yanlış olduğuna dair kanıtlar da olsa sürmeye devam etmektedir. ADDT, esnek olmayan bilişsel yapının ve bu bilişsel yapıyı makul gösteren kanıtlar ne olursa olsun şemaların değiştirilememesindeki başarısızlığı kişinin rahatsızlıklarının sebebi olarak kabul etmektedir (DiGiuseppe, 1996; Ellis, 2003; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023).

Akılcı olmayan inançların özellikleri incelemek bakımından aşırı talepkârlık örneği olarak ‘Sınavımda gerçekten iyi bir performans sergilemek istiyorum, bu yüzden mutlaka iyi yapmalıyım.’ inancı ele alındığında bu inanç; kişinin iyi bir performans sergilememe olasılığına izin vermediği için *katı*; evrende kişinin sınavında iyi performans sergilemesi gerektiğini belirleyen bir kural olmadığı için *gerçeklikle uyumsuz*; kişinin arzusunu zorunluluk olarak ifade etmesi *mantıksız* ve kişinin yaptığı işe odaklanmak yerine ne kadar iyi yaptığına odaklanmasının iyi bir performans sergilemesine engel olması bakımından *işlevsiz* bir inançtır (Dryden, 1999).

Felaketleştirme: Bireyin kendisi, diğerleri ya da dünyayla ilgili abartılı negatif değerlendirmeleri ve düşünceleri olarak tanımlanmaktadır. Kişi istediğini elde edemezse, genellikle elde edemediği şeyin önemli olduğunu düşündüğü için bu durumu felaket/korkunç olarak nitelendirme eğilimi göstermektedir (Ellis, 2002; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023).

ADDT’ye göre, felaketleştirme inancı çoğunlukla gerçekçi bir temeli olmadığı halde bir durumun çok olumsuz sonuçlar doğuracağını ifade etmektedir. Fakat hiçbir zaman olayın sonuçlarının felaket olup olmadığının gerçekliğini test etmezler. Sınavdan iyi not alamazsa felaket olacağını düşünen bir kişi daha kötü olabilecek şeyler olduğunu görmesine izin vermediği için bu inanç *katıdır*. *Gerçeklikle uyumsuzdur* çünkü kişi gerçekten sınavda iyi not alamazsa felaket olacağına dair kanıtları olmayabilir. İyi not alamamasının kötü olacağına dair kanıtlar olsa da bunun felaket olacağına dair kanıt olmaması sebebiyle *mantıksızdır*. Bu inanç kişiye iyi not alması için yardımcı olmayacak, hedeflerine ulaşmasına yardım etmeyeceği için *işlevsizdir*. Felaketleştirme inancının akılcı hali, bazı şeylerin kötü olduğunu ancak bunlarla yaşamaya devam etmenin mümkün olduğunu vurgulamaktır (Dryden, 1999).

Rahatsız Olmaya Katlanamama: İnsanlar güçlerine ve sergileyecekleri çabaya dair bir inanişe sahiptir. Bir insanın huzursuzluk, engellenme veya ağrı ile karşılaştığında hayatta kalabilme, mücadele edebilme ve çaba göstermesine dair sahip olduğu inanışlar onun katlanma ve tahammül seviyesini belirlemektedir. Bir kişi istediğini elde edemezse, genellikle bu durumun dayanılmaz olduğuna ve bunu kaldıramayacağına karar verir. 'Buna katlanamam' demek, kişinin parçalanacağı veya korkulan olay gerçekleşirse artık hiçbir mutluluk yaşamayacağı anlamına gelir. Bu ise kişiyi hedeflerinin engellenmesine tahammül etmekten alıkoyar ve bu engellerle başa çıkmaktan kaçınma eğiliminde olmasına neden olur (Dryden, 1999; Ellis, 1975, 2002; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023).

Rahatsız olmaya katlanamama inancı ‘Eğer sınavımda iyi bir performans sergileyemezsem, bu dayanılmaz olur ve ben buna katlanamam.’ şeklinde ifade edilebilir. Bu inanç kötü bir performansın tolere edilebilir olduğu gerçeğini kabul etmediği için *katı*; evrenin kişinin kötü performansı tolere edemeyeceğini belirten bir kuralı bulunmadığı gerekçesi ile *gerçeklikle uyumsuz*; sınavda kötü bir performans sergilemiş olmak zor bir durumdur fakat tolere edilemez olmadığı için *mantıksız* ve kişinin engelleri aşmak yerine kötü bir performansın katlanılmaz yönlerine odaklanması hedeflerine ulaşmasına engel teşkil edeceğinden *işlevsiz* bir inançtır (Dryden, 1999). Rahatsız olunan duruma karşın ısrarla ve güçlü bir şekilde aslında dayanılabileceğinin, katlanılabileceğinin ifade edilmesi ve otokontrol sağlanması rahatsız olmaya katlanabilme becerisi için gerekli olan akılcı inançtır (DiGiuseppe, 1996; Ellis, 2002)

Rahatsız olmaya katlanamama inancı ile ilgili Harrington (2005) duyguların verdiği rahatsızlık, çabuk ulaşılmak istenen hazlara ve haksızlığa karşı rahatsızlık, konforsuzluğa karşı rahatsızlık ve başarısız olmaya karşı rahatsızlık olmak üzere dört alt kategori belirleyerek bunların öz düzenleme sorunları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu inanç kişinin davranışsal sorumluluklarından kaçınmasıyla oldukça ilişkilidir (DiGiuseppe, 1996, Harrington, 2011). Rahatsızlıklar insanları uzun vadeli hedeflerin peşinden gitmek yerine duygusal rahatsızlıklardan kısa sürede kurtulmasını sağlayan amaçlar edinmesi için güdülemektedir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994). Bu özellikleri ile rahatsız olmaya katlanamama akılcı olmayan inancının özyeterlik düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Kendini veya Diğerlerini Değersizleştirme: ADDT, bir insanın tamamen iyi veya tamamen kötü olarak değerlendirilemeyeceğini bunun yerine kişinin davranışlarının derecelendirebileceğini savunmaktadır. Bunu *koşulsuz kendini kabul* olarak adlandırır. Kişi kendi değerini olumlu veya olumsuz olarak derecelendirmeden performansına odaklanarak kusurlarının, hatalarının olabileceğini bilir, kabul eder ve bunları gelecekte nasıl davranması gerektiğine dair karar vermek için kullanır. Eksikleri, yanlışları olsa da bunlar o kişiyi tamamen değersiz yapmaz. (DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023). Kendini veya diğerlerini değersizleştirme inancı olan bir kişi hataya yol açan şey nedeniyle kendisini veya diğerlerini değersizleştirmeye yatkın olabilir. Bu ise kişiyi kendi davranışını düzeltmeye veya diğerlerinin engelleyici çabalarıyla başa çıkmaktan alıkoymaktadır (Dryden, 1999). Oysaki bu, kişinin yalnızca o davranışının hatalı olduğunu gösterir, kişi hala değerlidir. İnsan

değerinin bütünsel olarak olumsuz değerlendirilmesi akılcı olmayan bir diğer inançtır (DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, çev. 2023).

Kendini değersizleştirme akılcı olmayan inancını yansıtan ‘Sınavda iyi bir performans sergileyemediğim için başarısız biriyim.’ ifadesi kişinin kendisini birçok farklı özelliği olan biri olarak görmesi yerine sadece tek bir davranışı ile kendini derecelendirmesine yol açtığı için *katı*; sınavda iyi bir performans sergileyememiş olsa da bu kişinin başarısız biri olduğunu kanıtlamamaktadır bu nedenle *gerçeklikle uyumsuz*; sınavda kötü bir performans sergilemesinden kişinin başarısız biri olduğu sonucu çıkarılamayacağı için *mantıksız*; kendi değersizliğine odaklanması ise gelecekte başarılı olmasını engellemesi sebebiyle *işlevsiz* bir inançtır. Diğer yandan kişinin başarısızlığının sebebini bir diğer kişinin davranışı ile açıklaması da benzer şekilde ele alınmaktadır (Dryden, 1999).

ADDT, kişinin kendisini bütüncül olarak değil; davranış veya özellikleri ile değerlendirmesini önemli bulmaktadır. İnsanların ruhsal yönden yaşadıkları iniş çıkışlar nedeniyle, iyi performans sergilediklerinde kendilerini iyi hissetmelerinin, değerli kalabilmek için sürekli başarı sergilemeleri gerektiği fikrine yol açarak kaygı yaratabileceğini ifade etmektedir. Veya kötü bir performans sergilemiş olmak kendilerini değersiz hissetmelerine yol açabilmektedir. Fakat unutulmaması gereken tarih boyunca başarıya imza atmış isimlerin birden çok başarısız denemelerinin olduğudur. Bu nedenle koşulsuz kendini kabul ediş, kişinin performansına odaklanarak gelecekte nasıl davranması gerektiği hakkında karar vermesi için kullanılmaktadır (DiGiuseppe, 2023). Bu bilgiler ışığında kişinin akılcı olmayan inançlarının özyeterlik düzeyini etkileyebileceği düşünülebilir.

2.4.İlgili araştırmalar

Bu bölümde özyeterlik, değerler ve akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

2.4.1. Özyeterlik ile ilgili yapılan araştırmalar

Işıkol (2019), anne babaların ebeveynlik öz yeterlik algıları ile akılcı olmayan inançları ve çocuklarının sosyal becerileri ve problem davranışları arasındaki ilişkileri incelemiş ve sonucunda ebeveynlerin ebeveynlik özyeterlik algıları ile akılcı olmayan inançları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur.

Balota (2020), ergenlerin özyeterlik düzeyleri, öznel iyi oluş, ebeveyn tutumları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında özyeterlik düzeyleri ile benlik saygısı, ebeveyn tutumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Emül (2021) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanların psikolojik danışmanlık becerilerine ait yeterlik düzeyleri ile özyeterlik düzeyleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik danışma becerilerine ait yeterlik düzeyi, özyeterlik ve kişilik özelliklerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ve psikolojik danışman adaylarının kişilik özellikleri ve özyeterlik düzeylerinin psikolojik danışmanlık becerilerine dair yeterliklerini yordama gücü ele alınmıştır. Araştırma Manisa, İzmir, Sakarya, Düzce ve Aydın illerinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde son sınıfta öğrenim gören 231 aday psikolojik danışman ile tamamlanmıştır. Araştırma sonucunda aday psikolojik danışmanların özyeterlik düzeylerinin psikolojik danışmanlık becerilerine dair yeterlikleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı bulunmuştur. Farklı sonuçlar elde edilen araştırmaların da mevcut olduğu belirtilmiş, bu araştırma için katılımcıların 4. Sınıf olmaları ve yeterince danışan görmemelerinin sonuca etki edebileceği araştırmacı tarafından ifade edilmiştir.

Turanlı'nın (2021), özyeterlik ve kendini sevmeye ile ilişki bağımlılığının arasındaki ilişkide affediciliğin aracı rolünü incelediği araştırması İstanbul'da yaşayan 18 yaşından büyük 500 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Özyeterlik ile kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki; özyeterlik ile ilişki bağımlılığı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca özyeterlik ve kendini sevmenin ilişki bağımlılığını negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Mazı (2022), yetişkinlerin özyeterlik düzeyleri, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını 222 yetişkin ile gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre öz yeterlilik cinsiyete göre anlamlı farklılaşmakta, özyeterlik düzeyleri ile

bilişsel esneklik, güvenli bağlanma, alternatifler üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Müezzın, Yılmaz ve Yüksel (2023), yetişkinlik döneminde özyeterlik, akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaların romantik ilişki doyumunu nasıl etkilediğini inceledikleri araştırmada 393 katılımcıya ulaşmış ve sonuç olarak özyeterliğin yakınlıktan kaçınma, fiziksel yakınlık ve farklı düşünmenin romantik ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar envanterinde bulunan fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler, zihin okuma, sosyal zaman kullanımı ve cinsiyetin romantik ilişki doyumunu yordamadığı bulunmuştur.

Özyeterlikle ilgili araştırmalar incelendiğinde özyeterlik düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin ele alındığı fakat özyeterliğin yordayıcılarına dair yeterince araştırma olmadığı görülmektedir. Ek olarak özyeterlikle ilgili çalışmalar farklı alanlardaki (ebeveynlik, öğretmenlik, romantik ilişkiler vb.) özyeterlik üzerine yapılmış olup genel özyeterliğe dair araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

2.4.2. Değerler ile ilgili yapılan araştırmalar

Kuşdil ve Kağıtçıbaşı'nın (2000) çalışmasında, 183 Türk öğretmene Schwartz Değer Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların değer sıralaması şu şekildedir, en yüksekten en düşüğe: evrensellik, güvenlik, iyilikseverlik, öz yönelim, başarı, uyma, hazcılık, güç, geleneksellik ve uyarılmadır. Ayrıca, öğretmenlerin aile tipi tercihinin bağlı olarak yakın ve uzak çevrelerine yönelik bakışlarının değişmediği ve öğretmenlerin tercih ettiği değerler arasında dindarlık değerinin alt sıralarda bulunduğu tespit edilmiştir.

Demirutku'nun (2007) araştırması, Schwartz'ın değer kuramına dayalı olarak geliştirilen Portre Değerler Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma, lise ve üniversitede öğrenim gören bireyler ve onların ebeveynlerinden oluşan örneklemeler üzerinde yapılmıştır. Lise öğrencilerinin en çok evrenselcilik değerini tercih ettiği, üniversite öğrencilerinin ise en çok tercih ettikleri değer öz yönelim olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anne ve baba değerlerinin ebeveyn tutumlarına şekil veren ilkeler olduğu tespit edilmiştir. Değerlerin benlik değerlendirmeleri ile bir ilişki içinde olduğu, ebeveyn ve çocuk değerlerinin benzerlik gösterdiği çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Telef, Uzman ve Ergün'ün (2013) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile değerleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada 260 öğretmen adayı üzerinde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Portre Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş ile özyönelim, evrenselcilik, başarı, iyilikseverlik, uyma, hazcılık ve güvenlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuş; uyarılım, güç ve geleneksellik değerleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Değerler psikolojik iyi oluşun %20'sini açıklamaktadır. Hazcılık ve evrenselcilik değerleri, psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Özaşkınlık boyutunun psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Ağırkan'ın (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile değer yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında toplam 551 öğrenciden verileri elde etmiştir. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin değer yönelimlerinden uyarılma, evrenselcilik, özyönelim ve başarı değer alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif; güç ve güvenlik değerleri ile ise negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir.

Türkan'ın (2017) öğretmenlerin kişilerarası özyeterlik algısını belirlemek ve değer yönelimlerinin özyeterlik algısı üzerindeki etkisini tespit etmek üzerine yaptığı araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin öncelediği ilk üç değer evrenselcilik, güvenlik ve öz yönelim olduğu ve bu değerlerin öğretmenlerin özyeterlik algıları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin değer yönelimlerinin son sırasında ise güç değeri yer almaktadır. Cinsiyete göre ele alındığında güvenlik ve hazcılık değerlerinin kadın öğretmenler lehine anlamlı bulunduğu görülmüştür. Medeni duruma göre güvenlik ve uyma değerleri farklılık göstermektedir. Evli öğretmenler, bekâr öğretmenlere kıyasla güvenlik ve uyma değerlerine daha fazla önem vermektedir. Öğretmenlerin eğitim durumlarına göre, değer yönelimlerinden başarı ve güç değerleri farklılaşmaktadır. Lisans üstü ve doktora derecesinde eğitimi olan öğretmenler, lisans mezunu olan öğretmenlere göre başarı ve güç değerlerine daha fazla önem vermektedir. Son olarak ise, mesleki deneyimlerine göre değer yönelimlerinden uyma, uyarılım ve hazcılık değerlerinin farklılaştığı görülmüştür. Mesleklerinin ilk 5 yılında olan öğretmenler, 11-20 yıllık öğretmenlere göre uyarılım değerine daha fazla sahiptir. Mesleki deneyimi 10 yılı aşmayan öğretmenler ise 11-20 yıllık öğretmenlere oranla hazcılık değerine daha fazla sahiptir.

Albayrak (2018), üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve kontrol odağının psikolojik dayanıklılığa etkisini ele aldığı araştırmasına 200 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda değer yöneliminin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu, en önemli

değerlerin başarı, hazcılık ve özyönelim olduğu belirlenmiştir. Başarı değerinin sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik üzerinde; hazcılık değerinin yapısal stil ve kişisel güç üzerinde; özyönelim değerinin ise aile uyumunda etkili en önemli değer olduğu bulunmuştur.

Bulut'un (2018) 747 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu sahip olunan değerler, mutluluk düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırması sonucunda üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Araştırmanın diğer sonucu ise değerler ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu şeklindedir.

Ergenlerdeki siber zorbalık duyarlılığı ile değerler, anne babayla ilişkiler ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen Nalbant (2019), 14-18 yaş aralığındaki 329 öğrenciye ulaştığı araştırmasında değerler ile okul türü, sınıf düzeyi, cinsiyet, anne babanın beraberlik durumu, annenin çalışması ve internette geçirilen süre arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anne baba ile olan ilişkiler ve değerler alt boyutları arasındaki ilişki ile siber zorbalık duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Değerler alt boyutlarından güvenlik ve uyma boyutlarının siber zorbalık duyarlılığında anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Konal (2022), karanlık üçlü kişilik özellikleri ile değerler, benlik saygısı ve beş faktör özellikleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasını 331 lise öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucu başarı, güç ve hazcılık değerleri ile Karanlık üçlü kişilik özellikleri arasında pozitif; uyma, iyilikseverlik ve geleneksellik değerleri ile negatif bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir.

Değerleri konu alan çalışmalarda Schwartz'ın değer kuramının esas alındığı çalışmaların ağırlıkta olduğu ve kuramından yola çıkarak geliştirdiği Portre Değerler Anketi'nin yaygın kullanılmakta olduğu görülmektedir. Bu araştırma değerler konusunda kullanılan ölçek bakımından diğerleriyle benzerdir.

2.4.3. Akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan araştırmalar

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009), bireylerin akılcı olmayan inançları ve stresle başa çıkma yaklaşımları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Toplam 601 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda akılcı olmayan

inançlar ile problem odaklı başa çıkma arasında negatif bir ilişki, akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkmada kaçınma arasında pozitif bir ilişki ve akılcı olmayan inançların problemlerle başa çıkma ve problemlerden kaçınmanın önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Warren ve Gerler (2013), Güney Amerika’da ilkokul düzeyinde eğitim veren 35 öğretmenle Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı 8 haftalık bir program gerçekleştirdi. Araştırma sonrasında öğretmenlerin akılcı olmayan inançlarının azaldığı ve özyeterlik düzeylerinde artış görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Berber Çelik ve Odacı (2015), üniversite öğrencilerinde akademik ertelemeye yol açan davranışları etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladıkları araştırmada akılcı olmayan inançlar, özyeterlik inancı, olumsuz değerlendirilme ve kendilik algısı değişkenlerini ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkileri ele almıştır. 1011 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, akademik erteleme davranışının akılcı olmayan inançlar, özyeterlik inancı, olumsuz değerlendirilme ve kendilik algısı ile ilişkili olduğu ve bu faktörlerin akademik erteleme davranışını yordadığı tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlar ile akademik erteleme arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Uygur (2018), lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin yordayıcısı olarak akılcı olmayan inançlar ve karar verme stillerini ele aldığı araştırmasında akılcı olmayan inançlar ve karar verme stilleri, problem çözme becerilerinin %85’ini açıklamaktadır.

Yücesoy (2019), üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar, sahip olunan değerler ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, akılcı olmayan inançlar ile değerler arasında negatif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Akılcı olmayan inançlar ile sosyal görünüş kaygısı arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin varlığından söz etmektedir.

S. Öztürk (2020), üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, akılcı olmayan inançlar ile kendini sabotaj arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve akılcı olmayan inançların kendini sabotaj düzeyini anlamlı yordadığı görülmektedir. Ayrıca akılcı olmayan inançlar ve kendini sabotaj cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Okudum (2021), akılcı olmayan inançlar ve empatik eğilim üzerinde çocukluk çağı travmalarının yordama derecesini ele aldığı araştırmasını 628 üniversite öğrencisi ile yürütmüştür. Akılcı olmayan inançlardan aşırı kaygı, onay ihtiyacı, çaresizlik ve

mükemmeliyetçilik üzerinde çocukluk çağı travmalarının anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Başaran (2022), kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik flört şiddetine maruz kalma ve bu şiddeti uygulama durumlarının, duygu düzenleme becerileri ve akılcı olmayan inançlarının yordayıcı rolünü incelediği araştırmasında 356 kadın üniversite öğrencisinden oluşan bir katılımcı grubu sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançlar psikolojik flört şiddeti uygulamayı pozitif yönde yordamakta iken duygu düzenleme becerileri psikolojik flört şiddeti uygulamayı anlamlı olarak yordamamaktadır. Duygu düzenleme becerileri ve akılcı olmayan inançlar psikolojik flört şiddetine maruz kalma boyutunda yordayıcı bir etkiye sahip değildir.

Urfa ve Aşçı (2022), sporcularda akılcı olmayan inançlar ile algılanan performans arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide duyguların ve otomatik düşüncelerin rolünü incelediği ve 395 sporcunun yer aldığı araştırmada, akılcı olmayan inançların pozitif duyguları ve pozitif otomatik düşünceleri negatif olarak yordadığı ancak negatif duyguları ve negatif otomatik düşünceleri pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Akılcı olmayan inançların doğrudan algılanan performans üzerinde etkisi bulunmamakla birlikte, duygular ve otomatik düşünceler yoluyla dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar, duygular ve otomatik düşünceler yoluyla algılanan performansı olumsuz olarak etkilemektedir. Sonuç olarak, akılcı olmayan inançlar ile algılanan performans arasındaki ilişkide duyguların ve otomatik düşüncelerin önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

İlgili araştırmalar incelendiğinde akılcı olmayan inançların benlik saygısı, kendini sabote, algılanan performans gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği; genel özyeterlik düzeyini yordayıcılığına dair çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi, çalışma grubuna dair veriler, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin süreç ve kullanılan ölçme araçları hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma yetişkinlerin özyeterlik düzeylerinde değer yönelimleri ve akılcı olmayan inançların yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca özyeterlik düzeyinin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşma gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeliyle iki ve üstü değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığı ile değişimin yönü ve derecesi belirlenir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Değişkenlerin birinde gözlenen değişimin ne kadarının diğer değişken tarafından oluşturulduğu belirlenebilir fakat bu değişim neden-sonuç ilişkisini ortaya koymamaktadır (Köklü ve Büyüköztürk, 2000).

3.2.Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 18 yaş üstü yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar, %71.9'u (264) kadın; %28.1'i (103) erkek olmak üzere toplam 367 kişiden oluşmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, 18-25 yaş aralığında %18 (66), 26-35 yaş aralığında %30 (110), 26-45 yaş aralığında %27 (99), 46-65 yaş aralığında %25.1 (92) katılımcı mevcuttur. Eğitim düzeylerine göre ise katılımcıların %3.3'ü (12) ilköğretim, %12'si (44) lise, %65.7'si (241) üniversite ve %19.1'i (70) lisansüstü mezuniyetine sahiptir. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcılara ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri

Demografik Özellikler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	264	71.9
	Erkek	103	28.1
Yaş	18-25	66	18.0
	26-35	110	30.0
	36-45	99	27.0
	46-65	92	25.1
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	12	3.3
	Lise	44	12.0
	Üniversite	241	65.7
	Lisansüstü	70	19.1

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırmada özyeterlik düzeyini belirlemek amacıyla Genel Özyeterlik Ölçeği, değer yönelimlere ilişkin verileri elde etmek üzere Portre Değerler Anketi, akılcı olmayan inançları tespit etmek amacıyla Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır.

Veriler kullanılacak ölçme araçlarının belirlenmesi ve gerekli izinlerin alınmasından sonra Google Forms aracılığıyla oluşturulan form ile çevrim içi ortamda uygun örnekleme yoluyla elde edilmiştir. Kullanılan ölçme araçlarının geliştirilme süreçlerine dair açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Genel Özyeterlik Ölçeği

1979 yılında Almanya'da Jerusalem ve Schwarzer tarafından geliştirilen Genel Özyeterlik Ölçeği (GÖYÖ), ilk oluşturulduğunda 20 maddeden oluşmaktayken 1981 yılında madde sayısı ona düşürülmüştür. Dörtlü likert olarak 1 (Tamamen yanlış) ile 4 (Tamamen doğru) arasında derecelendirilen ölçek formatındaki Genel Özyeterlik Ölçeği, çeşitli dillere çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tamamlanmıştır (Scholz, Dona, Sud ve Schwarzer, 2002). Scholz ve diğerlerinin (2002), ölçeğin 25 farklı dildeki versiyonlarından elde edilen verilere dayanarak hesaplanan madde-toplam korelasyonlarında, birkaç istisna dışında tüm maddeler .30 ile .77 arasında değer almaktadır. Aynı zamanda, toplamda hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı .86 ve her bir ülke örneği için ayrı ayrı hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayıları .75 ile .91 arasında bulunmuştur.

Genel Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması Aypay (2010) çeviri-yeniden çeviri şeklinde gerçekleştirmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ve benzer ölçeklerle test edilmiştir. Faktör analizi sonucuna göre, ölçek maddeleri iki faktörde toplanarak toplam varyansın %47'sini açıklamaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun ölçüt geçerliliğini test etmek için Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (RÖSÖ) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) benzer ölçekleri kullanılmış ve puanlar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Sonuçlara göre, GÖYÖ ile SBÖ'nün Soruna Yönelme Alt Ölçeği'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde, GÖYÖ ile RÖSÖ puanları arasında da pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Madde analizinde maddelerin toplam puanla korelasyonu .37 ile .59 arasında bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik korelasyon katsayısı 0.80, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise ölçeğin bileşenleri için .79 ve .63, toplam puan için .83'tür (Aypay, 2010). Bu araştırmada ölçeğin toplam puanına ait Cronbach alfa katsayısı .88'dir.

3.3.2. Portre Değerler Anketi

Portre Değerler Anketi (PDA), Schwartz ve arkadaşları tarafından 2001 yılında, değer yönelimlerinin daha etkili ve daha somut ölçülmesi için geliştirilen bir ölçme aracıdır. PDA, farklı değer tipleriyle ilişkili değerleri dolaylı olarak ölçen, tasvir edilen kişilerin hedeflerini ve isteklerini tanımlayan 40 madde içermektedir. Maddelerde verilen portredeki birisinin

kendisine ne kadar benzediği 1 (Bana hiç benzemiyor) ile 6 (Bana çok benziyor) arasında derecelendirilir. PDA, sayısal becerileri sınırlı olan veya likert ölçeklerine aşına olmayan bireylere daha az bilişsel yük getiren ve daha erişilebilir bir ölçme aracı olarak tasarlanmıştır. Farklı kültürler ve yaş gruplarındaki temsili ve temsili olmayan örneklem kullanılan birçok çalışmada değer yönelimlerinin ölçülmesinde pratik ve güvenilir bir araç olduğu bulunmuştur. Özet olarak PDA, özellikle düşük sosyoekonomik düzeylerde ve genç yaş gruplarında etkili bir ölçüm aracıdır (Schwartz, Melech, Lehmann, Burgess, Harrins ve Owens, 2001).

PDA'nın Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Demirutku ve Sümer (2010) tarafından gerçekleştirilmektedir. Bunun için ölçeğin İngilizce-Türkçe çevirisi gerçekleştirilmiş ve üç Türkçe çeviriden tek bir taslak çeviri oluşturulmuştur. Bu taslak İngilizce'ye geri çevrilip Schwartz'ın geri bildirimleri ile üç geri çeviri üzerinde çalışılmış ve PDA'nın Türkçe versiyonu tamamlanmıştır. PDA testinin içerdiği değer tipleri için Cronbach alfa ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. En düşük iç tutarlık katsayısı Özyönelim değer tipinde .56, en yüksek ise Başarı değer tipinde .82 olarak tespit edilmiştir. İkinci uygulama iç tutarlık katsayıları .63 ile .84 arasında değişmektedir. Ayrıca, her değer tipi için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve en düşük güvenilirlik katsayısı Özyönelim değer tipinde .65, en yüksek güvenilirlik katsayısı ise Geleneksellik değer tipinde .82 olarak bulunmuştur (Demirutku ve Sümer, 2010). Bu araştırmada ölçeğin alt faktörlerine ait Cronbach alfa katsayısı .59 ile .77 değerleri arasında değişmektedir.

3.3.3. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Jones tarafından 1969 yılında geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ), Ellis'in kuramında yer alan akılcı olmayan inançları ölçmek için kullanılmaktadır. Özgün formunda 100 madde bulunmakta, derecelendirme aralığı 1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında olan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, akılcı olmayan inançların arttığına işaret etmektedir. Yurtal (1999) tarafından gerçekleştirilen Türkiye'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapı geçerliği için 238 üniversite öğrencisine ölçek uygulanmıştır. Bu çalışma sonucunda, ölçeğin madde sayısı 45'e, düşmüştür. Geçerlik çalışması için benzer ölçekler kullanılmış ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Güvenirlik çalışması ise test-tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. 93 üniversite

öğrencisine ölçek üç hafta aralıklarla iki kez uygulanmış ve sonuçta, ölçeğin toplam puanı için korelasyon katsayısı .71 bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .74 olarak belirlenmiştir (Yurtal, 1999). Bu araştırmada ölçeğin toplam puanına ait Cronbach alfa katsayısı .61'dir.

3.4.Verilerin analizi

Elde edilen verilerin analizi araştırma modeline uygun olarak SPSS.24 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek üzere çarpıklık basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri + 1 ve – 1 arasında yer alması verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımını doğrulamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma verilerinin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Mahalanobis Uzaklığı analizi ile aykırı bulunan 19 form veri setinden çıkarılmıştır. Değer yönelimleri ile akılcı olmayan inançların, özyeterlik düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t- Testi'nden, yaş ve eğitim düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ise tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerine ilişkin betimsel istatistiklere ve analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Regresyon sayıtlarına ilişkin bulgular

Özyeterlik düzeyinin değerler ve akılcı olmayan inançlar tarafından yordanıp yordanmadığına dair Çoklu Doğrusal Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce regresyon sayıtları incelenmiş ve varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Buna göre, her bir değişkene ait verilerin normal dağılım göstermesi, yordanan ve yordayan değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunması, yordayan değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmaması ve artık/fark değerlerin normal dağılım sağlaması koşulları incelenerek Tablo 2 ile Şekil 2, Şekil 3 ve Şekil 4'te sunulmuştur.

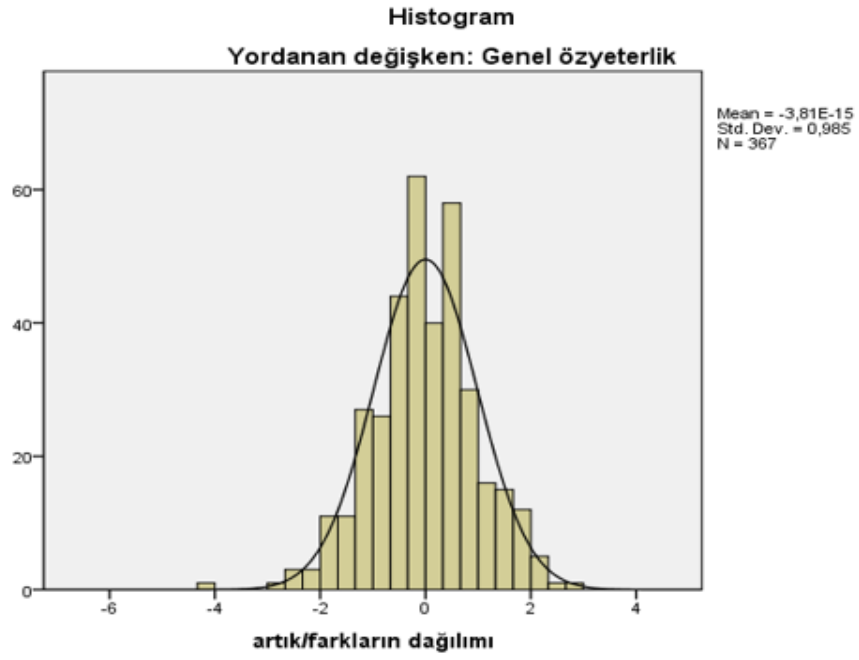
Tablo 2

Özyeterlik, Değerler ve Akılcı Olmayan İnançlara İlişkin Çarpıklık Basıklık Katsayıları, Tolerans Değeri, VIF Ve Durbin-Watson (DW) Katsayısı

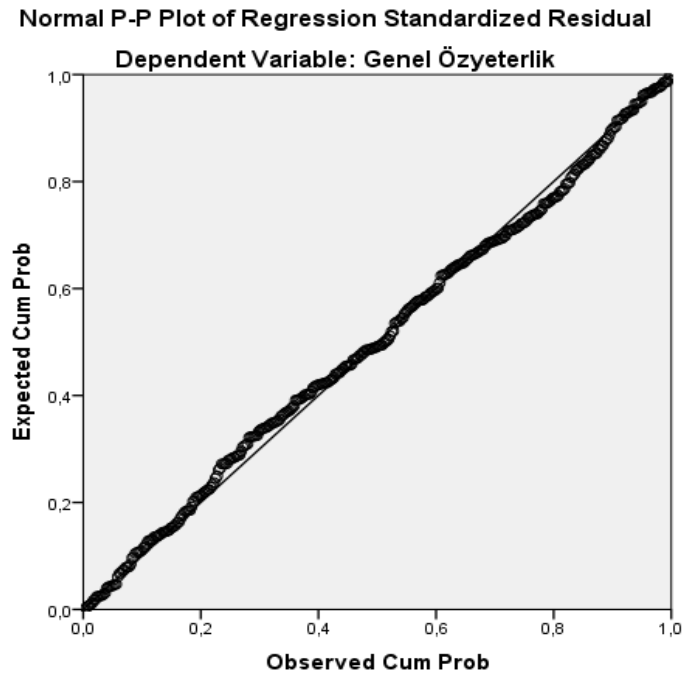
Değişkenler		Çarpıklık	Basıklık	Tolerans	VIF	DW
Genel Özyeterlik Ölçeği		-.466	.208			
Akılcı Olmayan İnançlar Ö.		-.047	.398	.744	-1.367	
Portre Değerler Anketi	Güç	-.016	-.457	.566	1.768	
	Başarı	-.179	-.612	.614	2.141	2.042
	Haz	-.777	.113	.573	1.749	
	Uyarılma	-.505	-.110	.509	1.972	
	Özyönelim	-.548	-.219	.676	1.495	

Evrenselcilik	-.667	-.125	.636	1.604
İyilikseverlik	-.448	-.087	.592	1.689
Geleneksellik	-.089	-.651	.559	1.788
Uyma	-.472	-.194	.549	1.827
Güvenlik	-.790	.998	.650	1.540

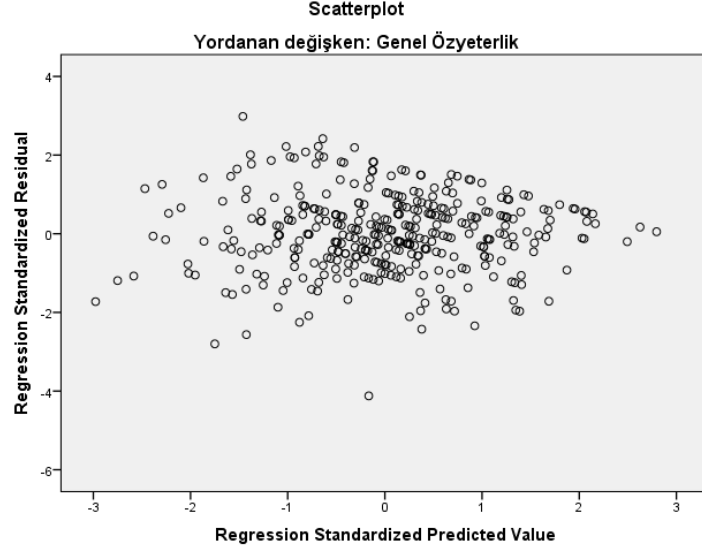
Tablo 2 incelendiğinde ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık katsayısının en düşük değeri -.790 ve en yüksek değerinin -.016 olduğu; basıklık katsayısının en düşük değeri -.651 ve en yüksek değerinin .998 olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre verilerin normallik varsayımını karşılaması için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olması gerekmekte olup bu doğrultuda araştırma grubuna ait verilerin normal dağılım sergilediği varsayılmaktadır. Çoklu ortak doğrusallığın sınındığı değerler olan Tolerans değerlerinin 0.2'den büyük olması, Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerlerinin 10'dan küçük olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tolerans değerlerinin .509 ile .744 aralığında ve 0.2'den büyük olduğu; VIF değerlerinin ise -1.367 ile 2.141 aralığında ve 10'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin bulunmadığı söylenebilir. Ayrıca Field (2013), Durbin Watson katsayısının 1 ile 3 aralığında olması gerektiğini belirtmiştir. Bu araştırma verileri için Durbin Watson katsayısının 2.042 değerinde olduğu tespit edilerek geçerli aralıkla olduğu saptanmıştır.



Şekil 2. Artık/Farkların normal dağılımına ilişkin histogram grafiği



Şekil 3. Normal p-p grafiği



Şekil 4. Saçılım grafiği

Şekil 2, 3 ve 4 birlikte incelendiğinde artık/fark değerlerin normal dağılım varsayımını sergilediği, normal P-P grafiğinde noktaların 45 derecelik çizginin üzerinde olduğu ve saçılım grafiğinde de belirgin bir ihlalin olmadığını görülmektedir (Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Buna göre, her bir değişkene ait verilerin normal dağılım göstermesi, yordanan ve yordayan değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunması, yordayan değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmaması ve artık/fark değerlerin normal dağılım göstermesi varsayımları sağlanmaktadır.

4.2.Değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterlik düzeyini yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular

Değerler ve akılcı olmayan inançların (AOİÖ) özyeterlik düzeyini (GÖYÖ) yordama durumunu belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistikler ve Korelasyon Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları ise Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
GÖYÖ	1											
AOİÖ	-.26**	1										
Güç	.06	.31**	1									
Başarı	.13*	.38**	.63**	1								
Hazcılık	.24**	-.01	.30**	.40**	1							
Uyarılma	.40**	-.15**	.26**	.35**	.60**	1						
Özyönelim	.43**	-.16**	.17**	.19**	.37**	.49**	1					
Evrenselcilik	.38**	-.17**	-.11*	-.02	.21**	.31**	.38**	1				
İyilikseverlik	.25**	.03	.03	.12*	.22**	.29**	.26**	.48**	1			
Geleneksellik	.19**	.06	.01	.12*	-.01	.04	.03	.20**	.44**	1		
Uyma	.17**	.15**	.02	.17**	-.04	.03	.03	.24**	.42**	.60**	1	
Güvenlik	.26**	.06	.10	.23**	.17**	.19**	.21**	.34**	.36**	.46**	.46**	1
$\bar{x}$	3.14	3.05	3.46	3.92	4.52	4.23	4.90	5.25	4.83	4.05	4.64	4.97
Ss	.52	.25	1.08	1.10	1.08	1.01	.72	.54	.71	1.01	.84	.65

Tablo 3 incelendiğinde özyeterlik ile akılcı olmayan inançlar ($r = -.26$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük düzeyde, negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Özyeterlik ile değerlerin alt boyutlarından başarı ($r = .13$, $p < 0.05$), hazcılık ($r = .24$, $p < 0.01$), iyilikseverlik ($r = .25$, $p < 0.01$), geleneksellik ($r = .19$, $p < 0.01$), uyma ($r = .17$, $p < 0.01$) ve güvenlik ($r = .26$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük düzeyde; uyarılma ($r = .40$, $p < 0.01$), özyönelim ($r = .43$, $p < 0.01$) ve evrenselcilik ($r = .38$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Özyeterlik

ile değerler alt boyutlarından güç ($r = .06$, $p > 0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamadığından regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Tablo 4

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan değişken	Yordayıcı değişkenler	B	SH	B	t	P
Genel Özyeterlik	Sabit	1.836	.409	-	4.486	.000
	Başarı	.040	.026	.084	1.516	.130
	Hazcılık	-.013	.028	-.028	-.487	.626
	Uyarılma	.097	.031	.189	3.109	.002
	Özyönelim	.159	.038	.222	4.203	.000
	Evrenselcilik	.164	.052	.171	3.133	.002
	İyilikseverlik	-.025	.041	-.034	-.611	.542
	Geleneksellik	.050	.030	.097	1.661	.098
	Uyma	.041	.036	.066	1.132	.258
	Güvenlik	.042	.043	.052	.962	.337
	Akılcı Olmayan İnanç	-.434	.102	-.214	-4.258	.000
R = .57; R ² = .31						
F = 17.363 p < 0.01						

Tablo 4 incelendiğinde değer yönelimlerinden özyönelim ($\beta = .222$; $p < 0.01$), uyarılma ($\beta = .189$; $p < 0.01$), evrenselcilik ($\beta = .171$; $p < 0.01$) alt boyutlarının pozitif düzeyde ve akılcı olmayan inançların ($\beta = -.214$; $p < 0.01$) negatif düzeyde olmak üzere özyeterliğin anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Değer yönelimlerinden başarı ($\beta = .084$; $p > 0.05$), hazcılık ($\beta = -.028$; $p > 0.05$), iyilikseverlik ($\beta = -.034$; $p > 0.05$), geleneksellik ($\beta = .097$; $p > 0.05$), uyma ($\beta = .066$; $p > 0.05$) ve güvenlik ($\beta = .052$; $p > 0.05$) alt boyutlarının özyeterlik düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda regresyon modelinde değer yönelimleri özyeterlik düzeyine %27 oranında etki ederken modele akılcı olmayan inançların da eklenmesiyle bu iki yordayıcı değişkenin özyeterliği etkileme oranı %31 olarak saptanmıştır ($R = .57$; $R^2 = .31$; $F = 17.363$ $p < 0.01$).

4.3.Alt problemlere ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemine ilişkin özyeterlik düzeyinin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.3.1.Özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular

Özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Özyeterlik Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Levene Testi		T	Sd	P	95% Güven Aralığı	
				F	P				Düşük	Yüksek
Genel	Kadın	264	3.13							
Özyeterlik Ölçeği	Erkek	103	3.16	4.921	.027	-.597	365	.551	-.14669	.07407

Tablo 5 incelendiğinde özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$).

4.3.2. Özyeterlik düzeyinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular

Özyeterlik düzeyinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6’ da verilmiştir.

Tablo 6

Özyeterlik Düzeyinin Yaşa Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Yaş	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyans Kaynağı	Kareler Ortalaması	Sd	F	P
				F	p					
Genel Özyeterlik Ölçeği	18-25 Yaş	66	3.01	1.198	.310	Gruplar Arası	.527	3	1.944	.122
	26-35 Yaş	110	3.12							
	36-45 Yaş	99	3.18							
	46 ve üstü	92	3.14							

Tablo 6 incelendiğinde özyeterlik düzeyinin yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$).

4.3.3. Yetişkinlerin özyeterlik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular

Yetişkinlerin özyeterlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Yetişkinlerin Özyeterlik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyans Kaynağı	Kareler Ortalaması	Sd	F	p
				F	p					
Genel Özyeterlik Ölçeği	İlköğretim	12	3.43	.336	.799	Gruplar Arası	.407	3	1.497	.215
	Lise	44	3.07							
	Üniversite	241	3.13							
	Lisansüstü	70	3.15							

Tablo 7 incelendiğinde yetişkinlerin özyeterlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın ana ve alt problemlerine ilişkin elde edilen yanıtlar alanyazındaki diğer araştırmalar bağlamında ele alınmakta ve tartışılmaktadır. Araştırma sonuçlarına dayalı ve gelecek araştırmalara dönük önerilere yer verilmektedir.

5.1.Sonuç ve tartışma

5.1.1.Değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterliği yordama durumuna dair sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda değer yönelimleri özyeterlik düzeyinin toplam varyansının %27'sini açıklamaktadır. Değer yönelimlerinden özyönelim, uyarılma ve evrenselcilik alt boyutlarının özyeterlik düzeyini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı; başarı, hazcılık, iyilikseverlik, geleneksellik, uyma ve güvenlik alt boyutlarının ise özyeterlik düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Değer yönelimlerinin özyeterlik düzeyini yordadığına ilişkin sonuçlar alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Öztaş ve Dilmaç, 2009; Er, 2013; Ergin, 2013; Tosun, 2014; Oral ve Dilmaç, 2015; Türkan, 2017; Şahin, 2019; Gökçe ve Dilmaç, 2020; Taşçı, 2021; Niyazibeyoğlu, 2022; Yılmaz, Güner ve Caner, 2022; Akça ve Günaydı Alabay, 2023). Türkan (2017), araştırmasında değer yönelimlerinin öğretmenlerin özyeterlik düzeylerini %6 etkilediğini tespit etmiştir. Özyeterliği anlamlı derecede yordayan değer yönelimleri özyönelim, evrenselcilik ve güvenlik alt boyutlarıdır. Yılmaz, Güner ve Caner (2022)'in meslek lisesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada insani değerler, özyeterliğin %12'sini yordamaktadır. İnsani değerlerden barışçıl olma ve sorumluluk özyeterliğin anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Öztaş ve Dilmaç (2009) ise biyoloji öğretmen adaylarının değer yönelimlerinden yalnızca başarı alt boyutunu öğretmen özyeterliğinin yordayıcısı olarak tespit etmişlerdir. Niyazibeyoğlu (2022) ergenlerin değerlere dair

farkındalıklarını artırmayı amaçladığı eğitim programı sonrasında katılımcıların özyeterlik düzeylerinde bir artış olduğunu saptamıştır. Bu doğrultuda benzer çalışmaların incelenmesi sonucunda hemen hemen aynı değer yönelimlerinin özyeterlik düzeyiyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Schwartz'ın değer kuramına göre özyönelim değerine sahip olan birisi kendini değerli bulan, kendine yetebilen ve güvenen, özgürlüğe önem veren, amaçlarını kendi belirlemek isteyen, yaratıcı ve meraklı olma özellikleri sergilemektedir Bireyin kendi değerleri, hedefleri ve istekleri doğrultusunda hareket etme eğiliminde olup kendi içsel motivasyonu doğrultusunda kendi yeteneklerine inanmasını içerir (Schwartz, 2012). Özyönelim sahibi kişiler, kendi hedeflerine odaklanmanın sağladığı iç motivasyonla hareket ederek kendi yeteneklerine güvenir ve başarıma konusunda olumlu bir tutum geliştirebilirler. Dışsal faktörlerden ziyade içsel motivasyona dayanarak iş yapma eğiliminde olmak ve bireyin kararlarını kendi alması hedefle ulaşabileceği inancını artırmaktadır.

Uyarılma değerini önceleyen bireyler cesur, risk alabilen özelliklerde olup heyecanlı, yeni deneyimlere ve değişime açık bir yaşantıyı arzu etmektedirler. Rutin dışı durumlarla başa çıkma ve öğrenme süreçlerine katılma eğilimini içerir (Schwartz, 2012). Bu durumda araştırmanın bulgularına göre uyarılma değerine sahip kişilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve öğrenme süreçlerinde gelişme gösterme konusunda daha yüksek bir özyeterlik duygusuna sahip olacağı söylenebilir. Bu konuda bireyin akılcı olmayan inançlarının da etkisini göz önünde bulundurmak gereklidir. Yeni deneyimlere açık olmak bireyin inançlarının da esnek olduğunu gösterebilir. Aşırı talepkârlık akılcı olmayan inancından uzak ve toleransının yüksek olduğu düşünülebilir.

Evrensencilik değeri ise barış ve adalet içinde bir dünya isteyen, çevreyi koruyan ve doğayla iç içe olmaya önem veren, kendiyle barışık, değişik fikir ve inançlara karşı hoşgörülü bireyler olmayı seçen bireylerin sahip olması beklenen değer yönelimidir. Bireyin toplumsal ilişkilere ve sosyal sorumluluklara verdiği önemi yansıtır (Schwartz, 2012). Datu, Ping Wong ve Rubie- Davies (2021) çalışmalarında diğerlerine karşı nazik ve saygılı olmanın öğrencilerin sosyal özyeterliklerine katkı sağladığını devamında ise kişinin kendine olan güveninin arttığını ve kişilerarası ilişkilere yardımcı olduğunu bulmuştur.

Başkalarına yardım etme ve toplumsal sorumlulukları yerine getirme konusundaki çabalarıyla, başkalarıyla etkileşim kurma ve iş birliği yapma becerilerini geliştiren bireylerin sosyal etkileşimlerinde ve iş birliklerinde daha yüksek bir özyeterlik düzeyi

geliştirebileceğini düşündürebilir. İnsan ilişkilerine önem veren bu değer, bireyin çevresiyle olumlu etkileşimler kurmasına katkıda bulunarak öz yeterlik düzeyini artırabilir. Akılcı olmayan inançlar bağlamında değerlendirildiğinde ise bireyin kendini ve diğerlerini değersiz görme inanişından uzak olmasının da özyeterlik düzeyini artıracağı çıkarımı yapılabilir.

Schwartz'ın yatay ve dikey boyutta dört temel kategori altında topladığı değerler sınıflandırmasına göre yatay boyutta “yeniliğe açıklık” kategorisinde *özyönelim ve uyarılma* değerleri yer alırken; zıttı “muhafaza etme” kategorisi *geleneksellik, güvenlik ve uyma* değerleri bulunmaktadır (Bardi ve Schwartz, 2003; Schwartz, 2012). Muhafaza etme kategorisindeki değerlere sahip bireylerin var olanı koruma, toplumsal normlara uyma isteği ve değişime direnç göstermeleri nedeniyle bu değerlerin kişinin içsel güç veya yetenekleriyle doğrudan ilişkili olmayabileceği ve dolayısıyla özyeterlik düzeyini yordamadığı ifade edilebilir.

Dikey boyutta yer alan bireysel merkezli değerler diye adlandırdığı “özgenişletim” kategorisinde *güç, başarı, hazcılık* yer alırken karşı tarafta kolektif merkezli değerler “özaşkınlık” kategorisinde *evrenselcilik ve iyilikseverlik* değerleri bulunmaktadır. Ek olarak bireysel merkezli değerlerin bağımsızlık, özerklik ve hedef odaklı davranışları; kolektif merkezli değerlerin ise hoşgörü, etkileşim, empati ve toplumsal sorumlulukları desteklediğini bulmuşlardır (Bardi ve Schwartz, 2003; Schwartz, 2012). Güç değeri ile özyeterlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmayışı, hazcılık ve başarı değerlerinin ise özyeterlik düzeyini yordamaması; evrenselcilik değerinin özyeterliği yordamasının şaşırtıcı bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Toplumda güç, saygınlık kazanmaya ve başarılı olmaya değer veren bir kimsenin bunları elde edebilmek için kendine olan inancının da yüksek olması beklenebilirdi. Ancak başka dinamiklerin ve deneyimlerin bu durumu değiştirebileceği göz önünde bulundurulabilir. Başarı odaklı bireyler mükemmeliyetçilik eğilimi göstermeleri söz konusu ise yüksek standartlara ulaşma isteği ve irrasyonel inançlarının da etkisiyle yanlış değerlendirmelerde bulunabilir, sonuçtan bir türlü memnun olmayabilir ve başarısız olma endişeleri artabilir. Bu durumda birey, kendi yeteneklerine duyduğu güveni kaybedebilir. İlaveten başarı ve saygınlık, dışsal onay ve takdir edilme göstergeleri ile ölçülüyor ve zorlayıcı ve rekabet gerektiren bir ortamda kıyaslamalara göre bireyin başarısına karar veriliyorsa bireyin özyeterlik düzeyi düşebilir. Evrenselcilik değeri ise sosyal bağlamdaki rol ve ilişkilerle daha doğrudan ilişkilendirildiği için özyeterlik düzeyini olumlu etkileyebilir.

Özyeterlik düzeyini anlamlı olarak yordayan değişkenlerden diğeri ise akılcı olmayan inançlardır. Bu araştırmada akılcı olmayan inançlar ile değer yönelimleri birlikte, özyeterlik düzeyi toplam varyansını %31 oranında açıklamaktadır. Akılcı olmayan inançlar ile özyeterlik ilişkisi negatif yönlüdür. Diğer bir ifadeyle akılcı olmayan inançlar azaldıkça bireylerin özyeterlik düzeyleri artmaktadır. Araştırmanın sonuçları alanyazındaki benzer çalışmalarla uyumluluk göstermektedir (Shnek vd., 1997; Çelik ve Odacı, 2015; Göller, 2015; Özer ve Akgün, 2015; Chrysidis ve Wood, 2020; Kabasakal ve Emiroğlu, 2020; Chwastek, Leyendecker, Heithausen, Ballero Reque ve Busch, 2021; Gkontelos, Vaiopoulou, Stamovlasis, 2023). Öğretmenlerle yapılan farklı çalışmalarda akılcı olmayan inançlar ile özyeterlik düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmış, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi temelli gerçekleştirilen kontrol ve deney grubu çalışmalarında deney grubunun irrasyonel inançları azalmış; özyeterlik düzeylerinde artış kaydedilmiştir (Warren, 2010; Warren ve Dowden, 2012; Warren, 2013; Warren ve Baker, 2013; Warren ve Geller, 2013). Özyeterlik gelişimine etki eden faktörlerden biri bilişsel süreçlerdir. Bilişsel süreçte düşünceler olayları öngörmeye ve eylemleri bu yönde düzenleyerek kişinin hayatına etki etmeye yarar (Bandura, 1995). Özyeterlilik kaynaklarını farklı şekillerde bilişsel olarak değerlendiren bireyler arasındaki farkların olabileceğini, bireylerin bilişsel değerlendirmelerinin farklılık göstermesi durumunda özyeterlilik algılarının da buna bağlı olarak değişeceğini ifade etmiştir (Bandura, 1977). Bu bağlamda düşüncelerine, isteklerine ve göstereceği performanslara dair akılcı olmayan inançlara sahip olan bireyin başarılı olabileceğine dair inancı azalır (Wood ve Bandura, 1989). Çünkü insanlar eylemlerinin istedikleri sonuçları üretebileceğine inanmadıkça, harekete geçmeye veya zorluklarla karşılaştıklarında çaba göstermeye pek istekli olmazlar (Bandura ve Simon, 1977). Burada elde edilen bulgularla birlikte akılcı olmayan inançların yerini rasyonel inançlar aldığında bireyin durumları, olayları, kendisini daha gerçekçi değerlendirebileceği ve genel özyeterlik düzeyinde artış görüleceği düşünülebilir.

5.1.2. Alt problemlere ilişkin sonuçlar ve tartışma

Yapılan bu çalışmada genel özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Scholz ve diğerlerinin (2002) 25 ülke örneklemini üzerinde yaptığı çalışmada genel özyeterlik düzeyinin erkeklerde kadınlara oranla daha

yüksek olduğuna ilişkin bulgular sunulmuştur. Ancak bu sonucun tüm kültürlerde tutarlı sonuçlar vermemesi nedeniyle genel özyeterlik düzeyinde cinsiyete ilişkin kültürel farklılıklara dikkat çekilmiştir. Literatür incelendiğinde genel özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğine ilişkin (İkiz ve Yörük, 2013; Uysal, 2013; Gençal Yazıcı, 2015; Erol ve Avcı, 2016; Kartopu, 2016; Şahin, 2019; Çetin, 2019; Aral, 2020; Türkdogan, 2021) ve genel özyeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalar (Schwarzer ve Born, 1997; Rimm ve Jerusalem, 1999; Shadid ve Thompson, 2001; Scholz ve diğerleri 2002; Aypay, 2010; Demirtaş vd., 2011; De Caroli ve Sagone, 2014; Ş. Öztürk, 2020) mevcuttur. Güncel araştırma sonuçları, geniş bir yaş aralığına sahip olması dolayısıyla her kuşaktan katılımcı içermektedir. Genel özyeterlik düzeyinde cinsiyete dayalı farkın bulunmaması günümüzde toplumsal ve kültürel yapının değişip gelişmesi ile kadın ve erkeğin birçok alanda eşit haklara sahip olması ve kadının çalışma hayatında aktif rol alması ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Daha genç bireyler için ise çocuğun psikolojik değerinin ön plana çıkması ile ailelerin çocuk yetiştirme tutumlarındaki değişimler sebebiyle genel özyeterlik düzeyinde cinsiyete dayalı farkların azaldığı düşünülebilir.

Mevcut araştırmada genel özyeterlik düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Scholz ve diğerlerinin (2002) 25 ülke örneklemini üzerinde yaptığı çalışmada genel özyeterlik düzeyi ile yaş arasında düşük bir ilişki bulunmuş ve bu durum genel özyeterliğin yaş faktöründen bağımsız olduğu şeklinde açıklanmıştır. Literatür incelendiğinde genel özyeterlik düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediğine ilişkin (Sergek ve Sertbaş, 2006; Kumar ve Lal, 2006; Uğur, 2010; Uzun Pekmezci, 2010; Adar Uyaniker, 2014; Gençal Yazıcı, 2015) ve genel özyeterlik düzeyinin yaşa göre farklılaştığı (Scholz ve diğerleri, 2002; Aypay, 2010; Ş. Öztürk, 2020; Aral, 2020) çalışmalar mevcuttur. Özyeterlik düzeyinde belirleyici olan faktörler kişinin kendi deneyimleri, diğerlerinin deneyimlerinin model alınması, sözel ikna ve duygusal durumdur. Dolayısıyla genel özyeterlik düzeyinin kişinin yaş düzeyiyle değil; deneyimleriyle ilişkili olabileceği sonucu çıkarılabilir.

Son olarak eğitim düzeyine göre de genel özyeterlik düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Literatürde bu araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Karahana ve Uyanık Balat, 2011; Uysal, 2013; Gençal Yazıcı, 2015; Ş. Öztürk, 2020). Bunun yanı sıra genel özyeterlik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur (Büyükyörük, 2003; Otacıoğlu, 2008; Uzun Pekmezci, 2010; Yıldırım ve İlhan, 2013; Adar Uyaniker, 2014). Mevcut araştırma sonuçları

incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmasa da genel özyeterlik ölçeğinden alınan puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubun ilköğretim mezunu olan grup olduğu görülmektedir. İlköğretim mezunu kişilerin eğitime devam etmeyerek yaşama erken atıldıkları varsayılırsa yaşamın zorluklarıyla erken tanışarak daha fazla deneyim elde etme imkânı sağlamalarının onların genel özyeterlik düzeylerinin daha yüksek olmasını sağladığı düşünülebilir.

5.2.Öneriler

5.2.1.Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde özyönelim, uyarılma ve evrenselcilik değer yönelimleri ile akılcı olmayan inançların yetişkinlerin genel özyeterlik düzeylerinin yordayıcısı olduğu göz önünde bulundurularak toplumun tüm kesiminde akılcı olmayan inançlara dair eğitimler düzenlenebilir ve bireylerin akılcı inançlar geliştirmeleri için farkındalık sağlanabilir. Tüm eğitim kademelerindeki öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynler ile bir iş yerinde çalışanlar, çeşitli meslek elemanları gibi ortak özelliklere sahip kişilerin bir araya geldiği gruplar oluşturulması ve bu gruplarda önleyici ve koruyucu psiko-eğitsel programlar sunulması sayesinde düşünce, duygu ve davranış döngüsünün daha iyi anlaşılmasına yönelik bir farkındalık oluşturabilir ve böylece hem bireysel hem de toplumsal iyi oluşa katkıda bulunulabilir. Bilimsel okuryazarlığı teşvik eden faaliyetler, eleştirel düşünme ve mantıklı değerlendirme becerilerini geliştirmeye dönük bilgilendirici çalışmalar düzenlenebilir. Aynı zamanda empati ve iletişim becerileri çalışmaları ile kişilerarası ilişkilerde karşılıklı anlayış geliştirilmesi hedeflenebilir.

Değer yönelimlerine dair sonuçlar ele alındığında özyeterlik düzeyini etkileyen değerlerden özyönelim, uyarılma ve evrenselcilik boyutlarının desteklenmesi için öncelikle eğitim alanından başlanması daha pratik bir ilerleme sağlayabilir.

Özyönelim değer yönelimi için bireyler; kendi değerleri, tutku ve hedefleri hakkında daha fazla farkındalık kazanmaları amacıyla teşvik edilebilir. Bireylerin hobilerine ve ilgi alanlarına zaman ayırmaları için fırsat tanınabilir. Bunu sağlamanın bir yolu bireylerin

kendilerini tanımaları ve keşfetmeleridir. Bu konuda ise okulların psikolojik danışma birimleri ebeveyn, öğretmen ve öğrenci boyutlarında çalışmalar düzenleyebilir.

Uyarılma değer yönelimi için bireylerin yeni deneyimler yaşamaları, yaratıcılık potansiyellerini keşfetmeleri ve konfor alanlarından çıkarak yeni fikirler denemeleri desteklenebilir. Seyahat etme, sanatsal faaliyetler, farklı kültürlerle etkileşime girme vb içeren etkinliklere yer verilebilir.

Evrenselcilik değer yönelimine dair bireyler için gönüllü faaliyetler, yardımlaşmaya dayalı çalışmalar, doğa gezileri düzenlenebilir. Tüm bunlar göz önünde bulundurularak okullarda paydaşlar arasında farkındalık oluşturulması ve planlanan bir çalışmanın neye hizmet ettiğinin de bilinmesi o faaliyetin anlamını artıracaktır.

Hızla gelişen dünyada değişime ayak uydurabilmek ve kontrol ihtiyacının yitirilmemesi özyeterlik açısından elzemdir. Gelecek kuşakları neler beklediğine dair öngörülerden yola çıkarak ihtiyaç duyulan alanlarda çalışmalar, yatırımlar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Özetle, özyeterlik düzeyini artırmak için akılcı olmayan inançların azalması ve değer yönelimlerinden özyönelim, uyarılma ve evrenselcilik boyutlarına sahip olunması gerektiği sonucundan hareket edildiğinde yukarıda sıralanan önerilerin özellikle eğitim alanında, kariyer gelişimi ve örgütsel psikolojik sermayeyi önemseyen iş yerlerinde yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Akılcı olmayan inançları azaltmayı ve değer yönelimlerini geliştirmeyi içeren psikoeğitim programı ile deneysel bir çalışma planlanabilir.

Çalışma grubunun büyük çoğunluğunu üniversite mezunu bireyler oluşturmaktadır. Her eğitim seviyesinden eşit sayıda katılımcıya ulaşılabilir, farklı sosyodemografik özelliklere sahip örneklem grupları ile karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir, katılımcı sayısı genişletilebilir.

Özyeterlikle ilgili çalışmaların çoğunlukla öğretmenlik mesleğine dair yapıldığı görülmüştür. Diğer meslek grupları üzerine de araştırmalar yapılarak sonuçlar karşılaştırmalı değerlendirilebilir.

Özyeterlik düzeyi ile var olan beceri ve yeteneklerin uyumlu olması kişinin kariyerini, kurum ve şirketlerin başarılarını etkiler. Meslek seçiminde ve süreçte olmak üzere boylamsal araştırmalar yapılabilir.

Dijitalleşme ve teknolojik gelişmelerin kuşaklar arası özyeterlik düzeyine etkisine dair araştırmalar ve sonuçlarına göre önleyici çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmada cinsiyete göre özyeterlik düzeyinin farklılaşmadığı görülmüştür. Farklı kültürler ve yaşam tarzlarına sahip gruplar seçilebilir.

Akılcı olmayan inançların ve değer yönelimlerinin toplumsal ve kültürel değişimlerle nasıl ilişkilendiği, toplumsal ve kültürel değişimlerin akılcı olmayan inançları, değerleri ve özyeterliği nasıl etkileyebileceğinin tespit edilmesinin günümüz ve gelecek çalışmalara yön vereceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adar Uyanıker, E. (2014). *Yönetici hemşirelerin genel öz yeterlilik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 359548).
- Ağrkan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 466119).
- Akça, F., Günçavdi Alabay, G. (2023). Investigation of the relations between personal values and self-efficacy perceptions of adolescents. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 11(1), 103-111. doi: 10.7575/aiac.ijels.v.11n.1p.103
- Albayrak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde kontrol odağı ve değer yönelimlerinin psikolojik dayanıklılığa etkisi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 513388).
- Aral, S. (2020). *Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 645444).
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/8702/108659>
- Balota, E. (2020). *Ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak, anne baba tutumları, benlik saygısı ve özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 648595).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. doi: 10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. doi: 10.1016/0749-5978(91)90022-L
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (ss. 71-81). New York: Academic Press.

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.1
- Bandura, A. (Ed.) (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. ve Barab, P. G. (1973). Processes governing disinhibitory effects through symbolic modeling. *Journal of abnormal psychology*, 82(1), 1-9. doi: 10.1037/h0034968
- Bandura, A. ve Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38(1), 92–113. doi: 10.1016/0749-5978(86)90028-2
- Bandura, A. ve Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87–99. doi: 10.1037/0021-9010.88.1.87
- Bandura, A. ve Menlove, F. L. (1968). Factors determining vicarious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling. *Journal of personality and social psychology*, 8(2), 99-108. doi: 10.1037/h0025260
- 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(3), 586-598. doi: 10.1037/0022-3514.41.3.586
- Bandura, A. ve Simon, K. M. (1977). The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 1(3), 177-193. doi: 10.1007/BF01186792
- Bardi, A. ve Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207–1220. doi: 10.1177/0146167203254602
- Başaran, B. İ. (2022). *Kadın üniversite öğrencilerinde psikolojik flört şiddetinin akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 753497).
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M. ve Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. doi: 10.1037/0033-2909.115.2.243

- Bernard, M. ve DiGiuseppe, R. (2000). Advances in the theory and practice of rational-emotive behavioral consultation. *Journal Of Educational And Psychological Consultation*, 11(3-4), 333-355. doi: 10.1080/10474412.2000.9669419
- Bolay, S. H. (1997). *Felsefi doktrinler ve terimler sözlüğü*. (7.Baskı). Ankara: Akçağ Basım Yayın.
- Bulut, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 519994).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükyörük N. (2003) *İlk doğumunu yapan kadınlarda öz-etkililik-yeterlik düzeyi ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 124133).
- Cervone, D. (2000). Thinking about self-efficacy. *Behavior Modification*, 24(1), 30–56. doi:10.1177/0145445500241002
- Cevizci, A. (2005). *Paradigma felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma yayınları.
- Chrysidis, S., Turner M.J. ve Wood A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2215-2224. doi: 10.1080/02640414.2020.1776924
- Chwastek, S., Leyendecker, B., Heithausen, A., Ballero Reque, C. ve Busch, J. (2021). Pre-school teachers' stereotypes and self-efficacy are linked to perceptions of behavior problems in newly arrived refugee children. *Front psychiatry*, 11. doi: 10.3389/fpsy.2020.574412
- Coleman, P. K. ve Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental review*, 18(1), 47-85. doi: 10.1006/drev.1997.0448
- Çalışkur, A. (2008). *Üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 219966).
- Çelik, Ç.B. ve Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

- Çetin, F. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme yeterliklerinin öğrenme yaklaşımları ve özyeterlik ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 614965).
- Datu, J. A. D., Wong, G. S. P. ve Rubie-Davies, C. (2021). Can kindness promote media literacy skills, self-esteem, and social self-efficacy among selected female secondary school students? An intervention study. *Computers and Education*, 161. doi: 10.1016/j.compedu.2020.104062
- De Caroli, M. E., ve Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.152
- Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 96-111. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/278/241>
- Demirutku, K. Ve Sümer N. (2010). Temel değerlerin ölçümü: portre değerler anketinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 17-25. Erişim adresi: <https://www.acarindex.com/pdf/acarindex-31f059b7-c84f.pdf>
- DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive behaviour theory. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behaviour Therapy*, 14(1), 5-28. doi: 10.1007/BF02238091
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. Backx, W. (2014). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulayıcısının bir kılavuzu* (Ed. ve Çev. M. Artıran). Nobel Yayınları.
- Dryden, W. (1999). *Rational emotive behavior therapy: A training manual*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1975, Ağustos). The biological basis of human irrationality. 83. *Annual Meeting of the American Psychological Association*, Chicago.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach*. Springer Publishing Company.

- Ellis, A. (2003). Similarities And Differences Between Rational Emotive Behavior Therapy And Cognitive Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 17(3), 225 – 240. doi: 10.1891/jcop.17.3.225.52535
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2. Baskı). New York: Springer Publishing.
- Emül, B. (2021). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlik düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeyi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 696624).
- Er, H. (2013). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının değer algıları ile benlik saygıları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 332622).
- Ergün, S. (2013). *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 328694).
- Erol, M. ve Avcı-Temiz, D. (2016). Eyleme geçiren bir katalizör “öz yeterlik algısı”: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 711-723. doi: 10.16986/HUJE.2015014223
- Ersoy, E. (2006). *Değer farklılaşmalarının sosyolojik boyutu*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 190180).
- Fichter, J. (1999). *Sosyoloji nedir?* (Çev. N. Çelebi), Anı yayıncılık.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4. Baskı). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Flammer, A. (1995). Developmental analysis of control beliefs. A. Bandura (ed.) *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, New York
- Gençal Yazıcı, S. (2015). *Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 431252).
- Gkontelos, A., Vaiopoulou, J. ve Stamovlasis, D. (2023). Teachers’ innovative work behavior as a function of self-efficacy, burnout and irrational beliefs: A structural equation

- model. *European Journal of Investigating Health, Psychology and Education*. 13, 403–418. doi: 10.3390/ejihpe13020030
- Gökçe, N. Ö. ve Dilmaç, B. (2020). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (2), 752-763. doi: 10.33206/mjss.557529
- Göller, L. (2015). Öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma, genel özyeterlik inançları ve başarı/başarısızlık yüklemelerinin incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 10(3), 477-494. doi: 10.7827/TurkishStudies.7547
- Güngör, E. (1993). *Değerler psikolojisi*. Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Güngör, E. (2010). *Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar*. İstanbul: Ötüken yayıncılık.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29182/312486>
- Harrington, N. (2005). Dimensions of frustration intolerance and their relationship to self-control problems. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 23(1), 1–20. doi: 10.1007/s10942-005-0001-2
- Harrington, N. (2011). Frustration and discomfort intolerance: introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 1-3. doi: 10.1007/s10942-011-0125-5
- Hitlin, S. ve Piliavin, J.A. (2004). Values: Reviving a domant concept. *Annual Review of Sociology*, 30(1), 359-393. doi: 0.1146/annurev.soc.30.012703.110640
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. London: Sage Publisher
- Hofstede, G., Bond, M. H. ve Luk, C.-I. (1993). Individual perceptions of organizational cultures: A methodological treatise on levels of analysis. *Organization Studies*, 14(4), 483–503. doi: 10.1177/017084069301400402
- Işıkol, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin akılcı olmayan inançları ve ebeveynlik öz yeterlik algıları ile çocukların sosyal beceri ve problem davranışları*

arasındaki ilişki. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 584706).

İkiz, F. E. ve Yörük, C. (2013). Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 225-252. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/21644/232684>

Jerusalem, M. ve Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (ss. 177–201). Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511527692.008

Jones, R. G. (1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system, with personality and maladjustment correlates. Texas Tech University. Erişim adresi: <https://ttu-ir.tdl.org/server/api/core/bitstreams/119b5cee-586e-4c05-99a6-0db8a5db670d/content>

Kabasakal, E. ve Emiroğlu, O. N. (2020). Adölesanlarda öznel iyi oluş, öz yeterlik, sosyal kabul düzeyi ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(4), 315-322. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_11_4_315_322.pdf

Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojide kuram ve uygulamalar* (4. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları

Karahan, Ş. ve Uyanık Balat, G. (2011) Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1):1-14. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11114/132886>

Kartopu, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik ve kimlik duygusu kazanım düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 481- 500. doi: 10.17719/JISR.20164520627

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

Kluckhohn C. (1951). Values and value orientations in the theory of action. T. Parsons ve E.A. Shils (Ed.), *Toward a General Theory of Action* (ss. 388-433). New York: Harper

- Konal, B. (2022). *Ergenlerde karanlık üçlü kişilik özelliklerinin yordayıcıları: beş faktör kişilik özellikleri, benlik saygısı ve değerler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 2022).
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16687/173408>
- Köklü, N. ve Büyüköztürk, Ş. (2000). *Sosyal bilimler için istatistiğe giriş*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Kuçuradi, İ. (2013). *İnsan ve değerleri*. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Kumar, R. ve Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249–254. Erişim adresi: https://www.academia.edu/8545105/The_Role_of_Self_efficacy_and_Gender_Differences_among_adolescents
- Kurtdaş, E. M. (2017). Değerlerin kaynağı ve anlamlandırılması. *Turkish Studies* 12(21), 349-366. doi: 10.7827/TurkishStudies.12411
- Kuşdil, M. E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ve Schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(45), 59-76. Erişim adresi: <https://acikerisim.uludag.edu.tr/items/cbe1fb6f-7f14-4fd6-a227-e1762946b44c>
- Lega, L. I. ve Ellis, A. (2001). Rational emotive behavior therapy (REBT) in the new millennium: a cross-cultural approach. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 19(4), 201–222. doi: 10.1023/A:1012537814117
- Lynn, J., Ellis, A. ve David, D. (Ed.) (2010). *Rational and irrational beliefs*. New York: Oxford University Press.
- Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 277-287). Oxford: Oxford University Press.
- Marini, M. M. (2000). Social values and norms. E. F. Borgatta ve Rhonda J. V. Montgomery (Ed.) *Encyclopedia of sociology*, (ss. 2828-28409). New York: Macmillan.

- Maultsby, M. C. (1986). Teaching rational self-counseling to middle graders. *The School Counselor*, 33(3), 207-219.
- Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 749906).
- Morsümbül, Ş. (2014). *Değerlerin kuşaklar arası değişimi: Ankara örneği*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 354737).
- Nalbant, Z.N. (2019). *Ergenlerde siber zorbalığa duyarlılığın anne-baba ile ilişkiler ve değer yönelimleri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 550599).
- Niyazibeyoğlu, T. (2022). Lise öğrencilerinde tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlilik: uygulamalı bir manevi danışmanlık çalışması. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* (6), 131-151. doi: 10.56432/tmdrd.1210804
- Okudum, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile empatik eğilim ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 701081).
- Oral, T. (2019). Psikolojik perspektiften değer kavramı. B. Dilmaç ve H. H. Bircan (Ed.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Oral, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ortaokul öğrencilerinde insani değerlerin öz-yeterlilik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 582-592. doi: 10.17860/efd.24205
- Otaçioğlu, S. G. (2008). Müzik öğretmenliği okul deneyimi uygulamalarına katılan öğretmen adaylarının öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1):163-170. Erişim adresi: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>
- Özaydın, T. E., Çavaş, P. ve Cansever, B. A. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının özyeterlilik inançlarının değerlendirilmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 1-30. doi: 10.12984/egeefd.307303
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 217-240. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29198/312597>

- Özer, E. A. ve Akgün, O. E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1287-1292. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.401>
- Öztaş, F. ve Dilmaç, B. (2009). Value judgments and perceived self-efficacy of biology teacher candidates. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 37(3), 329-334. doi: 10.2224/sbp.2009.37.3.329
- Öztürk, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabote etme ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 640977).
- Öztürk, Ş. (2020). *Üniversitelerde görev yapan idari personelin örgütsel kimlik ve özyeterlik algıları arasındaki ilişki*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 660065).
- Pajares (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. <https://people.wku.edu/richard.miller/banduratheory.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Rimm, H. ve Jerusalem, M. (1999). Adaptation and validation of an Estonian version of the general self-efficacy scale (ESES). *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 12(3), 329-345. doi: 10.1080/10615809908250481
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S.H. ve Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 28(6), 789-801. doi: 10.1177/0146167202289008
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Scholz, U., Dona, B.G., Sud, S. ve Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. doi: 10.1027/1015-5759.18.3.242
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1-20. doi: 10.9707/2307-0919.1116

- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M. ve Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32(5), 519-542. doi: 10.1177/0022022101032005001
- Schwartz, S. H., Sagiv, L. ve Boehnke, K. (2000). Worries and values. *Journal of Personality*, 68(2), 309-346. doi: 10.1111/1467-6494.00099
- Schwarzer, R. ve Born, A. (1997). Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures. *World Psychology*, 3(1-2), 177-190. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/284758239_Optimistic_self-beliefs_Assessment_of_general_perceived_self-efficacy_in_thirteen_cultures
- Sergek E., Sertbaş G. (2006) SSK hastanesinde alışan hemşirelerin sosyodemografik özellikleri ve z-etkililik, yeterlilik düzeyleri. *Atatrk Üniversitesi Hemşirelik Yksekokulu Dergisi*, 9(1):41-48. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2632/33863>
- Shahid, J. ve Thompson, J. (2001). Teacher efficacy: A research synthesis. Annual Meeting of the American Educational Research Association, Seattle. Erişim adresi: https://www.academia.edu/107127281/Teacher_Efficacy_A_Research_Synthesis
- Shapiro, D. H., Schwartz, C. E. ve Astin, J. A. (1996). Controlling ourselves, controlling our world: Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control. *American Psychologist*, 51(12), 1213-1230. doi: 10.1037/0003-066X.51.12.1213
- Shnek, Z. M., Foley, F. W., LaRocca, N. G., Gordon, W. A., DeLuca, J., Schwartzman, H. G., ... ve Irvine, J. (1997). Helplessness, self-efficacy, cognitive distortions, and depression in multiple sclerosis and spinal cord injury. *Annals of Behavioral Medicine*, 19(3), 287-294. doi: 10.1007/BF02892293
- Spranger, E. (1928). *Types of men: The psychology and ethics of personality*. Niemeyer
- şahin, Y. (2019). *Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların öz yeterlilik düzeyleri ile bireysel değer algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 640336).
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı.), Boston: Allyn and Bacon.

- Taşçı, E. (2021). *Öğretmenlerin değer yönelimleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 684725).
- Türk Dil Kurumu (t.y.). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307. doi: 10.7827/TurkishStudies.5699
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 372140).
- Turanlı, A (2021). *Kendini sevme ve özyeterlik ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 672377).
- Tutar, H. (2016). *Sosyal Psikoloji: Kavramlar ve Kuramlar*. (3. Baskı) Seçkin yayıncılık.
- Türkan, S. (2017). *Öğretmenlerin değer yönelimlerinin öz-yeterlik algıları üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 504010).
- Türkdoğan, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin zaman perspektiflerinin psikolojik iyi oluş ve özyeterlik ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 684237).
- Uğur E. (2010) *Yönetici hemşirelerin koçluk becerileri ve öz-etkililik-yeterlilik algılamaları*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 272572).
- Urfa, O. ve Aşçı, H. (2022). The direct and indirect effects of irrational beliefs on perceived performance: the mediation role of emotions and automatic thoughts. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 1-22. doi: 10.1007/s10942-022-00489-5
- Uygur, S. S. (2018). Lise öğrencilerinde problem çözme becerilerinin akılcı olmayan inanç düzeyi ve karar verme stillerine göre yordanması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67), 1014-1026. doi: 10.17755/esosder.340642

- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: AİBÜ eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 144-151. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21474/230174>
- Uzun Pekmezci, G. (2010). *Hemşirelerin örgütsel bağlılıkları ile özyeterlilik algıları arasındaki ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 270966).
- Warren, J. M. (2010). School counselor system support using mental health interventions. *The New York State School Counseling Association Journal*, 7(2), 30-39. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/333907178_School_Counselor_System_Support_Using_Mental_Health_Interventions_to_Increase_Teacher_Performance
- Warren, J. M. (2013). School counselor consultation: Teachers' experiences with rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 31(1), 1-15. doi: 10.1007/s10942-011-0139-z
- Warren, J. M. ve Baker, S. B. (2013). School counselor consultation: Enhancing teacher performance through rational emotive-social behavioral consultation. https://www.researchgate.net/publication/333906898_School_Counselor_Consultation_Enhancing_Teacher_Performance_Through_Rational_Emotive adresinden erişilmiştir.
- Warren, J. M. ve Dowden, A. R. (2012). Elementary school teachers' beliefs and emotions: Implications for school counselors and counselor educators. *Journal of School Counseling*, 10(19), 1-32. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ981200.pdf>
- Warren, J. M. ve Gerler, E. R. (2013). Effects of cognitive behavioral consultation on irrational and efficacy beliefs of elementary school teachers. *The Professional Counselor*, 3(1), 6-15. doi: 10.15241/jmw.3.1.6
- Wood, R. ve Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3), 407-415. doi: 10.1037/0022-3514.56.3.407

- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308. Erişim adresi: <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C21S4/301-308.pdf>
- Yılmaz, B., Yüksel, M. M. ve Müezzın, E. E. (2023). Beliren yetişkinlik döneminde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar, öz yeterlilik ve ilişki doyumunun incelenmesi. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 9(19), 1-22. doi: 10.59304/ijhe.1266580
- Yılmaz, E., Güner, B. ve Caner, N. (2022). Meslek lisesi öğrencilerinin öz-yeterliliklerinin yordayıcısı olarak insani değerler. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(236), 3181-3209. doi: 10.37669/milliegitim.938186
- Yılmaz, K. (2006). *İlköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerine göre kamu ilköğretim okullarında bireysel ve örgütsel değerler ve okul yöneticilerinin okullarını bu değerlere göre yönetme durumları*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 231714).
- Yontar, A. (2019). Değerlerin kaynağı ve toplumsal, kültürel, dini, ahlaki temelleri. V. Aktepe ve M. Gündüz (Ed.) *Karakter ve Değer Eğitimi* (ss. 92-107). Ankara: Pegem Akademi
- Yurtal Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 87591).
- Yücesoy, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, sosyal görünüş kaygısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 541369).

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.10.2022-179293



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-179293
Konu : 11/07 Hilal İNCİ

17.10.2022

Sayın Hilal İNCİ

İlgi : 26.09.2022 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 13.10.2022 tarihli ve 11 sayılı toplantısında alınan "07" nolu karar ile Hilal İNCİ'nin başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

KARAR

7. Hilal İNCİ'nin “ Yetişkinlerin Sahip Olduğu Değerler ile Özyeterlik Düzeyleri ve Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ” başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Hilal İNCİ'nin “ Yetişkinlerin Sahip Olduğu Değerler ile Özyeterlik Düzeyleri ve Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ” başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.