

Research Article

Predictors of Self-Efficacy: Value Orientations and Irrational Beliefs ¹

Hilal İNCİ², Betül DÜŞÜNCELİ³**About the article**

Received: 29.10.2024

Accepted: 27.02.2025

Published: 29.05.2025

Keywords

Irrational beliefs

Value

Self-efficacy

Abstract

This study examines the value orientations and irrational beliefs that affect individuals' self-efficacy levels. The study was conducted with 367 adult participants, 264 women and 103 men aged 18 and above. Based on the relational model, this study used the General Self-Efficacy Scale, Irrational Beliefs Scale and Portrait Values Questionnaire as data collection tools. The analysis revealed that value orientations and irrational beliefs accounted for 31% of the variance in self-efficacy levels. Self-direction, stimulation, and universalism were found to be significant positive predictors of self-efficacy, whereas irrational beliefs emerged as significant negative predictors.

For Citation

İnci, H. & Düşünceli, B. (2025). Predictors of Self-Efficacy: Value Orientations and Irrational Beliefs. *MSKU Journal of Education*, 12(1), 53-74. DOI: 10.21666/muefd.1575703

Today's rapidly changing world significantly transforms social, economic, technological and cultural fields, directly affecting individuals' lifelong learning abilities and their search for control over environmental factors (Kelly, 1955; Bandura, 1995). However, the pressure of global interdependence and rapid changes can make these efforts to gain control challenging and may lead to feelings of anxiety hopelessness or helplessness in individuals (Bandura, 1995; Shapiro, Schwartz & Astin, 1996). In this context, the level of self-efficacy, which is defined as the belief in being able to adapt to changes and overcome difficulties, is an important factor in individuals' mental health. In a study conducted with a total of 8796 participants from Costa Rica, Germany, Poland, Türkiye and the USA, in which the relationships between general self-efficacy and personality, future self-direction, well-being, stress, social relationships, and achievement were examined, strong positive relationships were found between general self-efficacy and optimism, self-regulation, and self-esteem. Negative relationships were found with depression and anxiety (Luszczynska et al., 2005). When the studies conducted in Türkiye were examined, it was seen that self-efficacy has a relationship with irrational beliefs (Işıkol, 2019), self-esteem (Balota, 2020), psychological counseling skills (Emül, 2021), forgiveness (Turanlı, 2021), cognitive flexibility (Mazı, 2022) and romantic relationship satisfaction (Müezzın, Yılmaz & Yüksel, 2023).

According to Bandura's Social Cognitive Theory, self-efficacy refers to individuals' belief in their ability to control their functionality and cope with life events (Bandura, 1982; 1991; 1995) and informed by four primary sources: past achievements, experiences of others, verbal persuasion, and physiological/psychological state (Bandura, 1991). Individuals' perceptions of self-efficacy can be influenced differently depending on various factors, such as prior learning about their abilities, effort, perceived difficulties, and emotional-physical states (Bandura & Cervone, 1986; Jerusalem & Mittag, 1995). While beliefs about self-efficacy explain individuals' processes of achieving their goals and performance, it emphasizes that these beliefs are also shaped by motivation and personal beliefs (Bandura, 1982; 1995). At this point, values are an essential guide that directs individuals' behaviors while making sense of their lives and setting goals (Bardi & Schwartz, 2003).

¹ This article is derived from the first author's master's thesis conducted under the supervision of the second author.

² Ministry of National Education, hilalinci@gmail.com ORCID No: 0009-0005-8063-6715

³ Assoc. Prof. Dr., Sakarya University, bbayraktar@sakarya.edu.tr ORCID No: 0000-0002-6794-8811

A value is defined as the beliefs and ideals that individuals attach importance to in their actions (Schwartz, 1992). In this context, Schwartz (2012) developed a model that includes ten different values based on biological, social, and societal needs. These values are categorized horizontally as openness to change and conservation and vertically as self-enhancement and self-transcendence. This categorization of values provides an important framework for understanding how they guide an individual's perception of self-efficacy. Türkan (2017) examined the effect of teachers' value orientations on self-efficacy and found that universalism, self-direction and security are the three most prominent values. Tutar (2016) emphasises that values are a regulating force for an individual's behaviour. An individual's belief in his/her efforts and abilities may vary depending on how important he/she considers the difficulties he/she faces. The more importance a person attaches to a value, the more important it becomes to achieve it, and the more worried about potential failure (Schwartz, et al., 2000). While the perception of control over life increases the motivation to cope with difficulties, rapid social changes make this process difficult (Bandura, 1995; Shapiro et al., 1996). In challenging situations, individuals have to manage their emotions and negative thoughts, which can affect self-efficacy (Bandura & Locke, 2003).

Although the values guide behavior, individuals may tend to misjudge events in moments of conflict and strain. Conflicts can strengthen irrational beliefs, and these beliefs can make conflicts more complicated. Albert Ellis (1975), in his Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), states that people inherently hold rational and irrational beliefs together and that they can be strengthened through repetition (Ellis, 1975; Lega & Ellis, 2001). Irrational beliefs can cause the individual to distort reality, feel worthless, and decrease productivity through overgeneralizations and rigid rule-based thought patterns (Dryden, 1999; Lynn & Ellis, 2010; DiGiuseppe et al., 2014/2023). In sum, such beliefs may lead individuals to develop negative perceptions of their abilities and face obstacles in realizing their potential. Irrational beliefs are known to impact various psychological and behavioral outcomes. Warren and Gerler (2013) observed that teachers' self-efficacy levels increased as their irrational beliefs decreased. Similarly, these beliefs show significant relationships with coping with stress and self-esteem (Hamarta et al., 2009), academic procrastination (Çelik & Odacı, 2015), and perceived performance in athletes (Urfa & Aşçı, 2022).

As a result, it is necessary to understand how level of self-efficacy (Bandura, 1997; Luszczynska et al., 2005), which is known to have an impact on maintaining mental health, overcoming difficulties, achievement in education and work life, and social relationships, is evaluated and to promote higher levels of self-efficacy. While many studies have been conducted on self-efficacy-related factors, research on the role of value orientations and irrational beliefs in this process is limited. This study aims to fill this gap in the literature by examining the effects of value orientations and irrational beliefs on self-efficacy perception. Thus, effective intervention strategies can be developed for individuals with low self-efficacy, individuals' coping skills can be increased, and their development can be supported. In this direction, by seeking an answer to the question, "Do value orientations and irrational beliefs predict the general self-efficacy level?" it is thought that addressing value orientations and irrational beliefs together in preventive and protective studies aimed at increasing self-efficacy in order to increase individuals' life satisfaction will increase the effectiveness of the studies. It is considered that a study in this direction is necessary.

METHOD

This study, which aimed to determine the predictive role of value orientations and irrational beliefs on self-efficacy, was conducted using a relational research design. With the relational model, it is determined whether there is a relationship between two or more variables and *the strength and direction of the relationship* (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016).

Study Group

The study group consisted of 367 adults aged 18 and above identified through convenience sampling between November 2022 and April 2023. 71.9% of the participants were female (n = 264) and 28.1% were male (n = 103). The age distribution varied with 18% between 18-25 years, 30% between 26-35

years, 27% between 36-45 years, and 25.1% between 46-65 years. When the distribution of the participants according to their education levels is examined, 3% are primary school graduates, 12% are high school graduates, 66% are university graduates, and 19% are postgraduate graduates.

Data Collection Tools

The General Self-Efficacy Scale, Irrational Beliefs Scale, Portrait Values Questionnaire and Personal Information Form were used as data collection tools. The data were collected online via Google Forms, and the scale development processes are summarized below.

General Self-Efficacy Scale. The General Self-Efficacy Scale, which was developed by Jerusalem and Schwarzer in 1979 and reduced to 10 items in 1981, was rated on a 4-point Likert scale (1 = Totally False, 4 = Totally True), translated into various languages, and validity and reliability studies were conducted (Scholz et al., 2002). In the analyses based on 25 different language versions, item-total correlations ranged between .30-.77, and the alpha internal consistency coefficient ranged between .75-.91. The Turkish version of the scale was adapted by Aypay (2010). As a result of factor analysis, the scale explained 47% of the total variance in a two-factor structure. Item-total correlations ranged between .37-.59; Cronbach's alpha coefficient was calculated as .79 and .63 for the components and .83 for the total score. In this study, Cronbach's alpha coefficient for the scale's total score was .88.

Portrait Values Questionnaire. The Portrait Values Questionnaire (PVQ) developed by Schwartz et al. (2001) was developed to measure individuals' value orientations more concretely and effectively. Consisting of 10 dimensions (power, achievement, hedonism, stimulation, self-direction, universalism, benevolence, conformity, tradition, security) and 40 items, this scale assesses how similar individuals are to the portrayed individuals on a scale of 1 to 6 (1 = Not at all similar to me, 6 = Very similar to me). Demirutku and Sümer (2010) adapted the PDA into Turkish, and the internal consistency coefficient ranged between .56 and .82 in the reliability analysis. In this study, the Cronbach's alpha coefficients of the sub-factors of the scale ranged between .59 and .77.

Irrational Beliefs Scale. The Irrational Beliefs Scale, which measures irrational beliefs in Albert Ellis' Rational Emotive Behavioral Theory and was developed by Jones (1969), was adapted to Turkish context by Yurtal (1999) and consists of 45 items. The validity and reliability study of the scale, which has a 5-point Likert scale (1 = strongly disagree, 5 = strongly agree), was conducted with 238 university students, and significant correlations were obtained in comparisons with similar scales within the scope of the validity study. The reliability of the study was conducted with the test-retest method, and 93 university students were administered the scale twice at a three-week interval. As a result of this analysis, the correlation coefficient for the scale's total score was found to be .71. Cronbach's alpha internal consistency coefficient was calculated as .74 for the total score (Yurtal, 1999) and .61 in this study.

Personal Information Form. It includes questions designed to obtain information on the gender, age, and education level of the participants.

Data Analysis

Data analysis was conducted using the SPSS 24.0 program, which aligns with the research model. In order to test the normality of the data, kurtosis, and skewness values were examined, and the fact that these values were between +1 and -1 showed that the normality assumption was met (Tabachnick & Fidell, 2013). Since normality was met, parametric tests were preferred in the analyses. The study's dependent variable was self-efficacy level, and the independent variables were value self-directions and irrational beliefs. In the study, Multiple Linear Regression analysis was applied to examine the predictive effect of independent variables on the dependent variable.

FINDINGS

This section presents the findings on the effect of values and irrational beliefs on individuals' self-efficacy levels.

Findings Regarding Whether Value Orientations and Irrational Beliefs Predict Self-Efficacy Level

Before conducting Multiple Linear Regression analysis to examine whether the self-efficacy level is predicted by value orientations and irrational beliefs, compliance with regression assumptions was evaluated. In this framework, whether each variable is normally distributed, whether there is a linear relationship between predicted and predictor variables, whether there are multicollinearity problems between predictor variables, and whether the residual values fit the normal distribution are analyzed and presented in Table 1.

Table 1. Skewness Kurtosis Coefficients, Tolerance Value, VIF, and Durbin-Watson (DW) Coefficient for Self-Efficacy, Values, and Irrational Beliefs

Variables	Skewness	Kurtosis	Tolerance	VIF	DW
General Self-Efficacy Scale	-.466	.208			
Irrational Beliefs S.	-.047	.398	.744	-1.367	
Power	-.016	-.457	.566	1.768	
Success	-.179	-.612	.614	2.141	
Hedonism	-.777	.113	.573	1.749	
Stimulation	-.505	-.110	.509	1.972	
Self-direction	-.548	-.219	.676	1.495	2.042
Universalism	-.667	-.125	.636	1.604	
Benevolence	-.448	-.087	.592	1.689	
Tradition	-.089	-.651	.559	1.788	
Conformity	-.472	-.194	.549	1.827	
Security	-.790	.998	.650	1.540	

When Table 1 is examined, it is assumed that the Skewness coefficient of the scores obtained varies between -.790 and -.016, the Kurtosis coefficient varies between -.651 and .998, and according to Tabachnick and Fidell (2013), the data are normally distributed. It is stated that the Tolerance values used in examining multiple collinearities should be above 0.2, and the Variance Inflation Factor (VIF) values should remain below 10 (Tabachnick & Fidell, 2013). This study determined that the Tolerance values ranged between .509 and .744 and were above 0.2, while the VIF values were between -1.367 and 2.141 and did not exceed 10. Accordingly, there is no multicollinearity problem between the variables. In addition, Field (2013) also emphasizes that the Durbin-Watson coefficient should be between 1 and 3; the Durbin-Watson coefficient calculated in the study was within the recommended range of 2.042.

It was observed that the residual/difference values were normally distributed, the points in the regular P-P graph were located on the 45-degree reference line, and there was no significant violation in the scatter plot (Field, 2013; Tabachnick & Fidell, 2013). As a result, it was determined that the variables were normally distributed, there was a linear relationship between the dependent and independent

variables, no multicollinearity problem between the independent variables, and the residual/difference values were normally distributed.

Accordingly, the data met the assumptions required for regression analysis, and multiple linear regression analysis was performed; the results of descriptive statistics and correlation analysis are presented in Table 2, and the results of multiple linear regression analysis are presented in Table 3.

Table 2. Descriptive statistics and correlation analysis results

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
GSES 1												
IBS	-.26**	1										
Power	.06	.31**	1									
Success	.13*	.38**	.63**	1								
Hedonism	.24**	-.01	.30**	.40**	1							
Stimulation	.40**	-.15**	.26**	.35**	.60**	1						
Self-direction	.43**	-.16**	.17**	.19**	.37**	.49**	1					
Universalism	.38**	-.17**	-.11*	-.02	.21**	.31**	.38**	1				
Benevolence	.25**	.03	.03	.12*	.22**	.29**	.26**	.48**	1			
Tradition	.19**	.06	.01	.12*	-.01	.04	.03	.20**	.44**	1		
Conformity	.17**	.15**	.02	.17**	-.04	.03	.03	.24**	.42**	.60**	1	
Security	.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
Sd	.52	.25	1.08	1.10	1.08	1.01	.72	.54	.71	1.01	.84	.65

When Table 2 is examined, it is seen that there is a negative and low-level statistically significant relationship between self-efficacy and irrational beliefs ($r = -.26, p < 0.01$). The relationship between self-efficacy and the sub-dimensions of values such as success ($r = .13, p < 0.05$), conformity ($r = .17, p < 0.01$), tradition ($r = .19, p < 0.01$), hedonism ($r = .24, p < 0.01$), security ($r = .26, p < 0.01$) and benevolence ($r = .25, p < 0.01$) at low level; and significant positive relationships were found with universalism ($r = .38, p < 0.01$), stimulation ($r = .40, p < 0.01$) and self-direction ($r = .43, p < 0.01$) at medium level. On the other hand, since there was no significant relationship between self-efficacy and power, the sub-dimension of values ($r = .06, p > 0.05$) variable was not included in the regression analysis.

When Table 3 was examined, it was found that the sub-dimensions of value orientations, namely, stimulation ($\beta = .189; p < 0.01$), self-direction ($\beta = .222; p < 0.01$), and universalism ($\beta = .171; p < 0.01$) significantly predicted self-efficacy in a positive direction, while irrational beliefs ($\beta = -.214; p < 0.01$) was a significant predictor in a negative direction. However, hedonism ($\beta = -.028; p > 0.05$), benevolence ($\beta = -.034; p > 0.05$), conformity ($\beta = .066; p > 0.05$), success ($\beta = .084; p > 0.05$), tradition ($\beta = .097; p > 0.05$) and security ($\beta = .052; p > 0.05$) did not have a significant effect on self-efficacy. In other

words, it can be said that individuals with adaptation, self-direction, and universality value orientations have high self-efficacy levels, and as irrational beliefs decrease, self-efficacy levels will increase.

Table 3. Multiple linear regression analysis

Predicted variable	Predictor variables	B	SH	β	T	P
General Self-Efficacy	Constant	1.836	.409	-	4.486	.000
	Success	.040	.026	.084	1.516	.130
	Hedonism	-.013	.028	-.028	-.487	.626
	Stimulation	.097	.031	.189	3.109	.002
	Self-direction	.159	.038	.222	4.203	.000
	Universalism	.164	.052	.171	3.133	.002
	Benevolence	-.025	.041	-.034	-.611	.542
	Tradition	.050	.030	.097	1.661	.098
	Conformity	.041	.036	.066	1.132	.258
	Security	.042	.043	.052	.962	.337
	Irrational Belief	-.434	.102	-.214	-4.258	.000

$$R = .57; R^2 = .31$$

$$F = 17.363 \text{ } p < 0.01$$

According to the findings, in the regression model, value orientations contributed 27% to the self-efficacy level, and when irrational beliefs were added to the model, the rate of these two variables explaining self-efficacy increased to 31% ($R = .57$; $R^2 = .31$; $F = 17.363$, $p < 0.01$).

DISCUSSION

When the results of the study were evaluated, it was determined that value orientations explained 27% of the total variance of self-efficacy level. While self-direction, stimulation and universalism predicted self-efficacy significantly, achievement, hedonism, benevolence, tradition, conformity and security sub-dimensions did not predict self-efficacy significantly. In the light of these findings, related studies in the literature were examined (Akça & Günçaydı Alabay, 2023; Er, 2013; Ergün, 2013; Gökçe & Dilmaç, 2020; Oral & Dilmaç, 2015; Şahin, 2019; Taşçı, 2021; Tosun, 2014). In his study, Türkan (2017) determined that teachers' self-efficacy levels were predicted by self-direction, universalism and security values. Yılmaz, Güner, and Caner (2022) found that vocational high school students' values of peacefulness and responsibility; Öztaş and Dilmaç (2009) found that teachers' achievement values; Niyazibeyoğlu (2022) found that education that increases value awareness is related to self-efficacy levels. In general, different studies show that similar value orientations are related to self-efficacy. Self-direction is associated with the individual's feeling of self-worth and acting with intrinsic motivation (Schwartz, 2012). This situation supports the individual to make independent decisions and strengthen self-efficacy. Stimulation value is defined by courage, risk taking and openness to change (Schwartz, 2012). Individuals who are open to new experiences can exhibit strong self-efficacy in coping with difficulties by thinking more flexibly. Universalism refers to the importance given to social responsibility and justice. Individuals with well-developed cooperation and social interaction skills can

be more self-confident by increasing their social self-efficacy. Datu, Ping Wong, and Rubie-Davies (2021) found that being kind and respectful strengthens interpersonal relationships by increasing students' social self-efficacy. Awareness of social responsibility can increase an individual's self-efficacy level by improving cooperation and social interaction skills.

According to Schwartz's values classification, 'openness to innovation' (self-direction, stimulation) and 'conservation' (tradition, security, conformity) values in the horizontal dimension differ (Bardi & Schwartz, 2003; Schwartz, 2012). While openness to innovation (self-direction, stimulation) shows stronger relationships with self-efficacy, conservation (tradition, security, conformity) values do not predict self-efficacy due to resistance to change. In addition, it is noteworthy that individual-oriented values (power, achievement, hedonism) did not show a significant relationship. Perfectionistic tendencies and a reliance on external validation in achievement-oriented individuals may negatively affect self-efficacy perception. On the other hand, the fact that universalism value is directly related to social roles and relationships may positively support self-efficacy.

A negative relationship was found between irrational beliefs, another important predictor of self-efficacy, which indicates that self-efficacy increases with the decrease in irrational beliefs. In the study, these two variables explained 31% of the total variance. In parallel with previous studies, decreasing irrational beliefs positively influence self-efficacy levels (Alçay, 2015; Chrysidis et al., 2020; Gkontelos et al., 2023; Warren & Gerler, 2013). Individuals who develop rational thinking skills can evaluate events more objectively and give more functional and solution-oriented reactions in the face of uncertainty and failure.

CONCLUSION

The study's findings show that self-direction, stimulation, and universalism values affect self-efficacy positively, while irrational beliefs affect self-efficacy negatively. These findings suggest that intrinsic motivation, openness to change, and social responsibility awareness are key factors in fostering self-efficacy. The study emphasizes that individual values and cognitive processes should be addressed holistically with self-efficacy and may contribute to developing more effective strategies in psychological counseling, education, and psychotherapy.

LIMITATIONS AND FUTURE DIRECTIONS

In this study, the effects of irrational beliefs and value orientations on self-efficacy were examined. However, the fact that the sample consists mainly of university graduates may limit the generalisability of the findings. In future studies, more inclusive and comparative studies can be conducted with participants from different educational levels.

Self-efficacy research has mostly focused on teachers. In the future, different occupational groups can be compared and the effect of self-efficacy on occupational choice and success can be examined longitudinally. The effect of digitalisation on intergenerational self-efficacy can be investigated. Furthermore, experimental studies and psychoeducational programmes can be designed to reduce irrational beliefs and improve value orientations. The effects of social and cultural changes on self-efficacy and values can also be examined.

THEORETICAL CONTRIBUTIONS

This study aims to fill the gap in the literature by revealing the common effect of values and irrational beliefs on self-efficacy levels. It contributes to the field by providing a theoretical framework and including suggestions for practice.

Value orientations can change over time. This study has brought an up-to-date perspective to the literature by describing the current state of change and determining the values that affect the level of self-efficacy.

It is thought that associating the correct evaluation of oneself, others, and events with self-efficacy may be functional in psychoeducational programs that offer a different perspective to educators and mental health specialists working in the field.

PRACTICAL IMPLICATIONS

Organizing psychoeducation programs to reduce irrational beliefs contributes to individuals' healthier thinking and decision-making processes. Especially in educational institutions, activities that reinforce the interplay between cognition, emotion, and behavior can be planned for students, teachers, and parents, and resources available in the literature can be utilized in this sense.

Individuals can be encouraged to get to know themselves, gain new experiences, and participate in social responsibility projects.

It can be suggested to develop programs to strengthen psychological capital, which consists of four components: hope, optimism, self-efficacy and psychological resilience, through career development in educational and business environments. In these ways, individuals can be supported to show determination in achieving their goals and develop positive expectations for the future.

AI Use in Writing: The authors have used AI-powered tools for language correction in the preparation of this article. The remaining parts of the research and writing process were carried out entirely through the authors' contributions.

Author Contributions: H.İ. designed the research process of this study, actively participated in the data collection, literature review and analysis stages and completed the writing process. She carried out the interpretation of the findings and the evaluation of the results. As a supervisor, B. D. guided H. İ. from the beginning of the research process and contributed to shaping the research design, determining the scope of the literature and data analysis. In addition, she provided feedback on the difficulties encountered by the author during the writing process of the study.

Conflict of Interest: The authors have no personal or financial conflicts of interest related to the research discussed in this article.

Ethics: The necessary permissions for the research were obtained from the Sakarya University Educational Research and Publication Ethics Committee with the decision dated 13.10.2022 and numbered-11/07.

REFERENCES

- Akça, F. & Günçavdı 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](https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.11n.1p.103)
- Alçay, A. (2015). *Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantık dışı inanışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/8702/108659> adresinden 08.10.2024 tarihinde alınmıştır.
- Balota, E. (2020). *Ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak, anne baba tutumları, benlik saygısı ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 648595).
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. DOI: [10.1037/0003-066X.37.2.122](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (Ed.) (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.

- Bandura, A. & 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](https://doi.org/10.1016/0749-5978(86)90028-2)
- Bandura, A. & 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](https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.87)
- Bardi, A. & 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](https://doi.org/10.1177/0146167203254602)
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cervone, D. (2000). Thinking about self-efficacy. *Behavior Modification*, 24(1), 30–56. DOI: [10.1177/0145445500241002](https://doi.org/10.1177/0145445500241002)
- Chrysidis, S., Turner M.J. & 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](https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924)
- Çelik, Ç.B. & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31–47. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/662-published.pdf> adresinden 01.02.2025 tarihinde alınmıştır.
- Datu, J. A. D., Wong, G. S. P. & 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](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104062)
- Demirutku, K. & Sümer N. (2010). Temel değerlerin ölçümü: portre değerler anketinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 17–25. <https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-31f059b7-c84f.pdf> adresinden 23.11.2024 tarihinde alınmıştır.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. & Backx, W. (2023). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulayıcısının bir kılavuzu*. (M. Artıran, Ed. & Trans.). Nobel Publishing. (Original work published 2014).
- Ellis, A. (1975, Ağustos). The biological basis of human irrationality. 83. *Annual Meeting of the American Psychological Association*, Chicago.
- Emül, B. (2021). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlik düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeyi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir
- Er, H. (2013). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının değer algıları ile benlik saygıları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kütahya
- Ergün, S. (2013). *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Gkontelos, A., Vaiopoulou, J. & 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](https://doi.org/10.3390/ejihpe13020030)
- Gökçe, N. Ö. & 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](https://doi.org/10.33206/mjss.557529)

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29182/312486>
- 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*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Jerusalem, M.&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](https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.008)
- Jones, R.G. (1969) A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29(11-B), 4379- 4380.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Lega, L. I. & 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](https://doi.org/10.1023/A:1012537814117)
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. & Schwarzer, R. (2005). *General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries*. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. DOI: [10.1080/00207590444000041](https://doi.org/10.1080/00207590444000041)
- Lynn, J., Ellis, A. & David, D. (Ed.) (2010). *Rational and irrational beliefs*. New York: Oxford University Press.
- Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Niyazibeyoğlu, T. (2022). Lise öğrencilerinde tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlik: uygulamalı bir manevi danışmanlık çalışması. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* (6), 131-151. DOI: [10.56432/tmdrd.1210804](https://doi.org/10.56432/tmdrd.1210804)
- Oral, T. & Dilmaç, B. (2015). Ortaokul öğrencilerinde insani değerlerin öz-yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 582-592. DOI: [10.17860/efd.24205](https://doi.org/10.17860/efd.24205)
- Öztaş, F. & 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](https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.329)
- Scholz, U., Dona, B.G., Sud, S. & 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116)
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M. & 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](https://doi.org/10.1177/0022022101032005001)

- Schwartz, S. H., Sagiv, L. & Boehnke, K. (2000). Worries and values. *Journal of Personality*, 68(2), 309-346. DOI: [10.1111/1467-6494.00099](https://doi.org/10.1111/1467-6494.00099)
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Ed), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, İngiltere: NFER-Nelson.
- Shapiro, D. H., Schwartz, C. E. & 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](https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.12.1213)
- Şahin, Y. (2019). *Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların öz yeterlilik düzeyleri ile bireysel değer algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Tabachnick, B. G. & 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*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Siirt
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Turanlı, A (2021). *Kendini sevme ve özyeterlilik ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Tutar, H. (2016). *Sosyal Psikoloji: Kavramlar ve Kuramlar*. (3. Baskı) Seçkin yayıncılık.
- Türkan, S. (2017). *Öğretmenlerin değer yönelimlerinin öz-yeterlilik algıları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Urfa, O. & 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](https://doi.org/10.1007/s10942-022-00489-5)
- Warren, J. M. & 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](https://doi.org/10.15241/jmw.3.1.6)
- Yılmaz, B., Yüksel, M. M. & Müezzini, 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](https://doi.org/10.59304/ijhe.1266580)
- Yılmaz, E., Güner, B. & Caner, N. (2022). Meslek lisesi öğrencilerinin öz-yeterliliklerinin yordayıcısı olarak insani değerler. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(236), 3181-3209. DOI: [10.37669/milliegitim.938186](https://doi.org/10.37669/milliegitim.938186)
- Yurtal Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Özyeterliğin Yordayıcıları: Değer Yönelimleri ve Akılcı Olmayan İnançlar¹

Hilal İNCİ², Betül DÜŞÜNCELİ³

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 29.10.2024

Kabul Tarihi: 27.02.2025

Yayın Tarihi: 29.05.2025

Anahtar Kelimeler

Akılcı olmayan inanç

Değer

Özyeterlik

Özet

Bu araştırma, bireylerin özyeterlik düzeylerini etkileyen değer yönelimleri ve akılcı olmayan inançları incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, yaşları 18 ve üzeri olan 264 kadın ve 103 erkekten oluşan toplam 367 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. İlişkisel modele dayanan bu çalışmada, veri toplama araçları olarak Genel Özyeterlik Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Portre Değerler Anketi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda değer yönelimleri ve akılcı olmayan inançların özyeterlik düzeyinin %31'ini açıkladığı görülmüştür. Özyönelim, uyarılım ve evrenselcilik değerlerinin özyeterlik düzeyiyle pozitif ve anlamlı düzeyde; akılcı olmayan inançların negatif yönlü anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Atıf İçin

İnci, H. & Düşünceli, B. (2025). Özyeterliğin Yordayıcıları: Değer Yönelimleri ve Akılcı Olmayan İnançlar. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 53-74. DOI: 10.21666/muefd.1575703

Hızla değişen günümüz dünyası, sosyal, ekonomik, teknolojik ve kültürel alanlarda önemli dönüşümlere yol açmakta, bu durum bireylerin yaşam boyu öğrenme yeteneklerini ve çevresel faktörler üzerinde kontrol sağlama arayışlarını doğrudan etkilemektedir (Kelly, 1955; Bandura, 1995). Ancak küresel bağımlılığın ve hızlı değişimlerin baskısı, bu kontrol çabasını zorlaştırarak bireylerde endişe, umutsuzluk veya çaresizlik gibi duygulara neden olabilmektedir (Bandura, 1995; Shapiro, Schwartz & Astin, 1996). Bu bağlamda değişimlere uyum sağlayabilme ve zorlukların üstesinden gelebilmeye dair inanç olarak tanımlanan özyeterlik düzeyinin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Kosta Rika, Almanya, Polonya, Türkiye ve ABD'den toplam 8796 katılımcıyla gerçekleştirilen genel özyeterlik ile kişilik, gelecek yönelimi, iyi oluş, stres, sosyal ilişkiler ve başarı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada genel özyeterlik ile iyimserlik, öz düzenleme ve benlik saygısı arasında güçlü pozitif; depresyon ve kaygıyla negatif ilişkiler bulunmuştur (Luszczynska vd., 2005). Yurtiçinde yapılan çalışmalar incelendiğinde özyeterliğin; akılcı olmayan inançlar (Işıkol, 2019), benlik saygısı (Balota, 2020), psikolojik danışmanlık becerileri (Emül, 2021), affedicilik (Turanlı, 2021), bilişsel esneklik (Mazı, 2022) ve romantik ilişki doyumuyla (Müezzın, Yılmaz & Yüksel, 2023) ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'na göre özyeterlik, bireylerin kendi işlevselliklerini kontrol etme ve yaşamlarındaki olaylarla başa çıkma becerilerine olan inançlarını ifade etmekte (Bandura, 1982; 1991; 1995) ve geçmiş başarılar, diğerlerinin deneyimleri, sözel ikna ve fizyolojik/psikolojik durum olmak üzere dört temel kaynaktan beslenmektedir (Bandura, 1991). Bireylerin özyeterlik algıları, kendi yeteneklerine dair önceki öğrenmeleri, harcadıkları çaba, algıladıkları zorluklar ve duygusal-fiziksel durumlar gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak farklı şekillerde etkilenebilmektedir (Bandura & Cervone, 1986; Jerusalem & Mittag, 1995). Özyeterliğe dair inanç, bireylerin hedeflerine ulaşma ve performans süreçlerini açıklarken bu inançların aynı zamanda motivasyon ve kişisel inançlarla şekillendiğini

¹ Bu makale, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürütülen yayımlanmamış yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Milli Eğitim Bakanlığı, hilalinci@gmail.com ORCID No: 0009-0005-8063-6715

³ Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, bbayraktar@sakarya.edu.tr ORCID No: 0000-0002-6794-8811

vurgular (Bandura, 1982; 1995). Bu noktada değerler, bireylerin yaşamlarını anlamlandırırken ve hedef belirlerken davranışlarına yön veren temel bir rehber işlevi görür (Bardi & Schwartz, 2003).

Değerler, bireylerin eylemlerinde önem verdikleri inançlar ve idealler olarak tanımlanmaktadır (Schwartz, 1992). Bu bağlamda Schwartz (2012), biyolojik, sosyal ve toplumsal gereksinimlere dayanan on değeri içeren bir model geliştirmiştir. Bu değerler, yatayda yeniliğe açıklık ve muhafaza etme; dikeyde ise özgenişletim ve özaşkınlık olarak sınıflandırılır. Değerlerin bu sınıflandırması, bireyin özyeterlik algısını nasıl yönlendirdiğini anlamada önemlidir. Türkan (2017), öğretmenlerin değer yönelimlerinin özyeterlik üzerindeki etkisini inceleyerek evrenselcilik, özyönelim ve güvenliğin en belirgin üç değer olduğunu bulmuştur. Tutar (2016), değerlerin bireyin davranışlarını düzenleyici bir güç olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin çabası ve yeteneklerine inancı, karşılaştığı güçlükleri ne kadar önemli gördüğüne bağlı olarak değişebilir. Kişi bir değere ne kadar önem verirse, ona ulaşmak o kadar önemli hale gelmekte ve potansiyel başarısızlık konusunda o kadar fazla endişelenmektedir (Schwartz, vd., 2000). Yaşam üzerindeki kontrol algısı, zorluklarla baş etme motivasyonunu artırırken, hızlı toplumsal değişimler bu süreci zorlaştırmaktadır (Bandura, 1995; Shapiro vd., 1996). Zorlayıcı durumlarda bireyler, duygularını ve olumsuz düşüncelerini yönetmek zorunda olup bu da özyeterliği etkileyebilmektedir (Bandura & Locke, 2003).

Değerler davranışları yönlendirse de çatışma ve zorlanma anlarında bireyler, olayları yanlış değerlendirme eğiliminde olabilir. Çatışmalar, akılcı olmayan inançları güçlendirebildiği gibi, bu inançlar da çatışmaları daha karmaşık hale getirebilir. Albert Ellis (1975) geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde (ADDT) insanların tabiatı gereği akılcı ve akılcı olmayan inançları bir arada bulundurduğu ve tekrar yoluyla bunların güçlenebileceğini ifade etmektedir (Ellis, 1975; Lega & Ellis, 2001). Akılcı olmayan inançlar, aşırı genellemeler ve katı kurallara dayalı düşünce kalıplarıyla bireyin gerçekliği çarpıtmasına, kendini değersiz hissetmesine ve üretkenliğinin azalmasına neden olabilir (Dryden, 1999; Lynn & Ellis, 2010; DiGiuseppe vd., 2014/2023). Özetle, bu tür inançlar, bireylerin kendi yeteneklerine dair olumsuz algılar geliştirmesine ve potansiyellerini gerçekleştirme konusunda engellerle karşılaşmasına yol açabilir. Akılcı olmayan inançların çeşitli psikolojik ve davranışsal sonuçlar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Warren ve Gerler (2013), öğretmenlerin akılcı olmayan inançlarının azalmasıyla özyeterlik düzeylerinin arttığını gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde, bu inançlar stresle başa çıkma ve benlik saygısı (Hamarta vd., 2009); akademik erteleme (Berber Çelik & Odacı, 2015); sporcularda algılanan performansla (Urfa & Aşçı, 2022) anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Sonuç olarak ruh sağlığını koruma, zorlukları aşma, eğitim ve iş yaşamındaki başarılar, sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi bilinen özyeterlik düzeyinin (Bandura, 1997; Luszczynska vd., 2005) nasıl değerlendirildiğini anlamak ve özyeterlik düzeyini artırmak gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Özyeterlikle ilgili faktörler üzerinde pek çok çalışma yapılmışken, değerler ve akılcı olmayan inançların bu süreçteki rolüne dair araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, hem değerlerin hem de akılcı olmayan inançların özyeterlik algısı üzerindeki etkilerini bir arada inceleyerek literatürdeki bu eksikliği doldurmayı amaçlamaktadır. Böylece düşük özyeterlik düzeyine sahip bireyler için etkili müdahale stratejileri geliştirilebilir, bireylerin başa çıkma becerileri artırılabilir ve gelişimleri desteklenebilir. Bu doğrultuda “Değerler ve akılcı olmayan inançlar genel özyeterlik düzeyini yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranarak bireylerin yaşam memnuniyetini artırmak amacıyla özyeterliklerini artırmaya dönük önleyici ve koruyucu çalışmalarda, değerler ve akılcı olmayan inançlarla birlikte ele alınmasının çalışmaların etkililiğini artıracığı düşünülmekte ve bu yönde bir araştırmanın gerekli olduğu değerlendirilmektedir.

YÖNTEM

Özyeterlik düzeyinde değer yönelimleri ve akılcı olmayan inançların yordayıcı rolünün belirlenmesi amaçlanan bu araştırma ilişkisel model ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel modelle iki ve üstü değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığı ile değişimin yönü ve derecesi belirlenir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırma çalışma grubunu 2022 Kasım-2023 Nisan ayları arasında uygun örnekleme yoluyla belirlenen yaşları 18 ve üzeri olan 367 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların %71,9'u kadın (n = 264), %28,1'i ise erkektir (n = 103). Yaş dağılımı, %18'i 18-25 yaş, %30'u 26-35 yaş, %27'si 36-45 yaş ve %25,1'i ise 46-65 yaş arasında olacak şekilde farklılık göstermektedir. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımına bakıldığında, %3'ü ilköğretim, %12'si lise, %66'sı üniversite ve %19'u lisansüstü mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Genel Özyeterlik Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Portre Değerler Anketi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi olarak Google Forms üzerinden toplanmış olup ölçeklerin geliştirilme süreçleri aşağıda özetlenmiştir.

Genel Özyeterlik Ölçeği. Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1979'da geliştirilen ve 1981'de 10 maddeye indirilen Genel Özyeterlik Ölçeği, 4'lü Likert formatında (1=Tamamen yanlış, 4=Tamamen doğru) derecelendirilmiş, çeşitli dillere çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Scholz ve ark., 2002). 25 farklı dildeki versiyonlarına dayanan analizlerde, madde-toplam korelasyonları .30-.77 aralığında bulunmuş, alfa iç tutarlılık katsayısı .75-.91 arasında değişmiştir. Türkçe uyarlaması Aypay (2010) tarafından yapılmış, faktör analizi sonucu ölçek iki faktörlü yapıda toplam varyansın %47'sini açıklamıştır. Madde-toplam korelasyonları .37-.59 aralığında olup, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı bileşenler için .79 ve .63, toplam puan için .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanına ait Cronbach alfa katsayısı .88'dir.

Portre Değerler Anketi. Schwartz ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen Portre Değerler Anketi (PDA), bireylerin değer yönelimlerini daha somut ve etkili bir şekilde ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 10 boyut (güç, başarı, hazcılık, uyarılım, özyönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyum, geleneksellik, güvenlik) ve 40 maddeden oluşan bu ölçek, bireylerin tasvir edilen kişilere ne kadar benzediğini 1 ile 6 arasında (1=Bana hiç benzemiyor, 6=Bana çok benziyor) derecelendirerek değerlendirir. PDA'nın Türkçe'ye uyarlanması Demirutku ve Sümer (2010) tarafından gerçekleştirilmiş olup güvenirlik analizlerinde, iç tutarlılık katsayısı .56 ile .82 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ölçeğin alt faktörlerine ait Cronbach alfa katsayısı .59 ile .77 değerleri arasında değişmektedir.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramındaki akılcı olmayan inançları ölçen ve Jones (1969) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yurtal (1999) tarafından Türkiye'ye uyarlanmış ve 45 maddeden oluşmaktadır. 5'li likerte sahip (1=hiç katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 238 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiş, ölçeğin toplam puanı için korelasyon katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .74 (Yurtal, 1999), bu çalışmada ise .61 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcılara ait cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi bilgilerinin elde edilmesi amacıyla oluşturulmuş soruları içermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma modeli doğrultusunda veri analizleri SPSS 24.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normalliğini test etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve bu değerlerin +1 ile -1 aralığında olması normallik varsayımının karşılandığını göstermiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Normallik sağlandığı için analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni özyeterlik düzeyi, bağımsız değişkenleri değer yönelimleri ve akılcı olmayan inançlardır. Çalışmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, değerlerin ve akılcı olmayan inançların bireylerin özyeterlik düzeylerine etkisine dair elde edilen bulgular sunulmaktadır.

Değer Yönelimleri Ve Akılcı Olmayan İnançların Özyeterlik Düzeyini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Özyeterlik düzeyinin değer yönelimleri ve akılcı olmayan inançlar tarafından yordayıp yordanmadığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce, regresyon varsayımlarına uygunluk değerlendirilmiştir. Bu çerçevede, her bir değişkenin normal dağılım gösterip göstermediği, yordanan ve yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olup olmadığı, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunlarının bulunup bulunmadığı ve artık değerlerin normal dağılıma uyup uymadığı analiz edilerek Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. 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	
Güç	-.016	-.457	.566	1.768	
Başarı	-.179	-.612	.614	2.141	
Haz	-.777	.113	.573	1.749	
Uyarılım	-.505	-.110	.509	1.972	
Özyönelim	-.548	-.219	.676	1.495	2.042
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 1 incelendiğinde, elde edilen puanlara ilişkin çarpıklık katsayısının -.790 ile -.016 arasında değiştiği, basıklık katsayısının ise -.651 ile .998 arasında değiştiği, Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmaktadır. Çoklu ortak doğrusallığın incelenmesinde kullanılan Tolerans değerlerinin 0.2’nin üzerinde olması, Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerlerinin ise 10’u altında kalması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu çalışmada Tolerans değerlerinin .509 ile .744 arasında değiştiği ve 0.2’nin üzerinde olduğu, VIF değerlerinin ise -1.367 ile 2.141 arasında kaldığı ve 10’u aşmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığı söylenebilir. Ek olarak, Field (2013) Durbin-Watson katsayısının 1 ile 3 arasında olması gerektiğini vurgulamakta; araştırmada hesaplanan Durbin-Watson katsayısının 2.042 ile önerilen aralıkta olduğu tespit edilmiştir.

Artık/fark değerlerinin normal dağılım gösterdiği, normal P-P grafiğinde noktaların 45 derecelik referans çizgisi üzerinde konumlandığı ve saçılım grafiğinde belirgin bir ihlalin bulunmadığı gözlemlenmiştir (Field, 2013; Tabachnick & Fidell, 2013). Sonuç olarak, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu, bağımsız değişkenler

arasında çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığı ve artık/fark değerlerinin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir.

Buna göre, verilerin regresyon sayıtları koşullarını karşıladığı görülmüş ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizi gerçekleştirilmiş; Betimsel istatistikler ve Korelasyon Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları ise Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 2. Betimsel istatistik 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							
Uyarılım	.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 2 incelendiğinde, özyeterlik ile akılcı olmayan inançlar arasında ($r = -.26$, $p < 0.01$) negatif yönde ve düşük seviyede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Özyeterlik ile değerlerin alt boyutlarından başarı ($r = .13$, $p < 0.05$), uyma ($r = .17$, $p < 0.01$), geleneksellik ($r = .19$, $p < 0.01$), hazcılık ($r = .24$, $p < 0.01$), güvenlik ($r = .26$, $p < 0.01$) ve iyilikseverlik ($r = .25$, $p < 0.01$) arasında düşük düzeyde; evrenselcilik ($r = .38$, $p < 0.01$), uyarılım ($r = .40$, $p < 0.01$) ve özyönelim ($r = .43$, $p < 0.01$) ile ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öte yandan, özyeterlik ile değerlerin alt boyutu olan güç arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından ($r = .06$, $p > 0.05$) bu değişken regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, değer yönelimlerinden uyarılım ($\beta = .189$; $p < 0.01$), özyönelim ($\beta = .222$; $p < 0.01$) ve evrenselcilik ($\beta = .171$; $p < 0.01$) alt boyutlarının özyeterliği pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı; akılcı olmayan inançların ise ($\beta = -.214$; $p < 0.01$) negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, hazcılık ($\beta = -.028$; $p > 0.05$), iyilikseverlik ($\beta = -.034$; $p > 0.05$), uyma ($\beta = .066$; $p > 0.05$), başarı ($\beta = .084$; $p > 0.05$), geleneksellik ($\beta = .097$; $p > 0.05$) ve güvenlik ($\beta = .052$;

$p > 0.05$) alt boyutlarının özyeterlik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle uyarılım, özyönelim ve evrensellik değer yönelimlerine sahip bireylerin özyeterlik düzeylerinin yüksek olduğu; akılcı olmayan inançlar azaldıkça özyeterlik düzeyinin artacağı söylenebilir.

Tablo 3. Çoklu doğrusal regresyon analizi

Yordanan değişken	Yordayıcı değişkenler	B	SH	β	t	P	
Genel Özyeterlik	Sabit	1.836	.409	-	4.486	.000	
	Portre Değerler Anketi	Başarı	.040	.026	.084	1.516	.130
		Hazcılık	-.013	.028	-.028	-.487	.626
		Uyarılım	.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	

$R = .57$; $R^2 = .31$

$F = 17.363$ $p < 0.01$

Bulgulara göre, regresyon modelinde değer yönelimleri özyeterlik düzeyine %27 oranında katkı sağlarken, modele akılcı olmayan inançlar da eklendiğinde bu iki değişkenin özyeterliği açıklama oranı %31'e yükselmektedir ($R = .57$; $R^2 = .31$; $F = 17.363$, $p < 0.01$).

TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde, değer yönelimlerinin özyeterlik düzeyinin toplam varyansının %27'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bu yönelimlerden özyönelim, uyarılım ve evrenselcilik özyeterliği anlamlı şekilde yordarken; başarı, hazcılık, iyilikseverlik, geleneksellik, uyma ve güvenlik alt boyutları özyeterliği anlamlı şekilde yordamamaktadır. Bu bulgular ışığında, alanyazındaki ilgili çalışmalar incelenmiştir (Akça & Günçaydı Alabay, 2023; Er, 2013; Ergün, 2013; Gökçe & Dilmaç, 2020; Oral & Dilmaç, 2015; Şahin, 2019; Taşçı, 2021; Tosun, 2014). Türkan (2017) çalışmasında, öğretmenlerin özyeterlik düzeylerini özyönelim, evrenselcilik ve güvenlik değerlerinin yordadığını belirlemiştir. Yılmaz, Güner ve Caner (2022), meslek lisesi öğrencilerinin barışçıl olma ve sorumluluk değerlerinin; Öztaş ve Dilmaç (2009), öğretmenlerin başarı değerlerinin; Niyazibeyoğlu (2022) değer farkındalığını artıran eğitimin özyeterlik düzeyleriyle ilişkili olduğunu belirlemiştir. Genel olarak, farklı çalışmalar benzer değer yönelimlerinin özyeterlik ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Özyönelim, bireyin kendini değerli hissetmesi ve içsel motivasyonla hareket etmesiyle ilişkilidir (Schwartz, 2012). Bu durum, bireyin bağımsız kararlar almasını ve özyeterliğini güçlendirmesini destekler. Uyarılım değeri, cesaret, risk alma ve değişime açıklıkla tanımlanır (Schwartz, 2012). Yeni deneyimlere açık bireyler, daha esnek düşünerek zorluklarla başa çıkmada güçlü bir özyeterlik sergileyebilir. Evrenselcilik, toplumsal sorumluluk ve adaletle verilen önemi ifade eder. İş birliği ve sosyal etkileşim becerileri gelişmiş bireyler, sosyal özyeterliklerini artırarak kendilerine daha fazla güvenebilir. Datu, Ping Wong ve Rubie-Davies (2021), nazik ve saygılı olmanın öğrencilerin sosyal

özyeterliğini artırarak kişilerarası ilişkileri güçlendirdiğini bulmuştur. Toplumsal sorumluluk bilinci, bireyin iş birliği ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirerek özyeterlik düzeyini yükseltebilir. Schwartz'ın değerler sınıflandırmasına göre, yatay boyutta yer alan "yeniliğe açıklık" (özyönelim, uyarılım) ve "muhafaza etme" (geleneksellik, güvenlik, uyma) değerleri farklılık göstermektedir (Bardi & Schwartz, 2003; Schwartz, 2012). Yeniliğe açıklık (özyönelim, uyarılım) özyeterlik ile daha güçlü ilişkiler gösterirken, muhafaza etme (geleneksellik, güvenlik, uyma) değerleri değişime direnç nedeniyle özyeterliği yordamamaktadır. Ayrıca, bireysel odaklı değerlerin (güç, başarı, hazcılık) anlamlı bir ilişki göstermemesi dikkat çekicidir. Başarı odaklı bireylerde mükemmeliyetçilik ve dışsal onay beklentisi, özyeterlik algısını olumsuz etkileyebilir. Öte yandan, evrenselcilik değerinin sosyal roller ve ilişkilerle doğrudan bağlantılı olması, özyeterliği olumlu yönde destekleyebilir. Özyeterliğin diğer bir önemli yordayıcısı olan akılcı olmayan inançlar arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir; bu da akılcı olmayan inançların azaltılmasıyla özyeterliğin arttığını göstermektedir. Çalışmada, bu iki değişkenin toplam varyansın %31'ini açıkladığı görülmektedir. Önceki araştırmalarla paralel olarak, akılcı olmayan inançların azaltılması özyeterlik düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Alçay, 2015; Chrysidis & Wood, 2020; Gkontelos vd., 2023; Warren & Gerler, 2013). Akılcı düşünme becerileri gelişen bireyler, olayları daha nesnel değerlendirebilir, belirsizlik ve başarısızlık karşısında daha işlevsel ve çözüm odaklı tepkiler verebilmektedir.

SONUÇ

Araştırmanın bulguları özyönelim, uyarılım ve evrenselcilik değerlerinin özyeterliği pozitif yönde, akılcı olmayan inançların ise özyeterliği negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, bireyin içsel motivasyonu, yeniliğe açıklığı ve toplumsal sorumluluk bilincinin özyeterlik gelişiminde kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, bireysel değerlerin ve bilişsel süreçlerin özyeterlikle bütüncül bir çerçevede ele alınması gerektiğini vurgulamakta olup psikolojik danışmanlık, eğitim ve psikoterapi alanlarında daha etkili stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALAR

Bu araştırmada, akılcı olmayan inançlar ve değer yönelimlerinin özyeterlik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ancak, çalışma grubunun ağırlıklı olarak üniversite mezunlarından oluşması, sonuçların farklı eğitim seviyelerine genellenmesini sınırlandırabilir. Gelecek araştırmalarda farklı eğitim düzeylerinden dengeli bir örneklem oluşturularak bulguların kapsayıcılığı artırılabilir, farklı sosyodemografik özelliklere sahip katılımcılarla karşılaştırmalı çalışmalar yapılması özyeterliği etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sunabilir.

Özyeterlik araştırmaları genellikle öğretmenler üzerine yoğunlaşmıştır. Gelecekte farklı meslek gruplarında yapılan çalışmalarla meslekler arası karşılaştırmalar gerçekleştirilebilir. Özyeterliğin beceri ve yeteneklerle örtüşmesi, meslek seçimi ve kurumsal başarı üzerindeki etkisi boylamsal olarak incelenebilir. Dijitalleşme ve teknolojik gelişmelerin kuşaklar arası özyeterlik düzeyine etkisi araştırılabilir. Ayrıca, akılcı olmayan inançların azaltılması ve değer yönelimlerinin geliştirilmesi için deneysel çalışmalar yürütülebilir, psikoeğitim programları tasarlanabilir. Son olarak, toplumsal ve kültürel değişimlerin bu kavramlar üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, özyeterlik ve değerlerin zaman içindeki dönüşümünü anlamaya katkı sağlayabilir.

TEORİK KATKILAR

Bu araştırma, değerler ve akılcı olmayan inançların özyeterlik düzeyi üzerindeki ortak etkisini ortaya koyarak literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Çalışma, yalnızca teorik bir çerçeveye sunmakla kalmayıp, uygulamaya yönelik öneriler de içermesi açısından alana katkı sağlamaktadır.

Değer yönelimleri zaman içerisinde değişebilmektedir. Değişimin günümüzdeki durumunu betimlemek ve özyeterlik düzeyine etki eden değerleri belirlemek açısından literatüre güncel bir bakış getirmiştir.

Kişinin kendisini, diğerlerini ve olayları doğru değerlendirmesinin özyeterlilikle ilişkilendirilmesi alanda çalışan eğitimcilere, ruh sağlığı uzmanlarına farklı bir bakış açısı sunarak düzenlenecek psikoeğitsel programlarda işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

PRATİK ÇIKARIMLAR

Akılcı olmayan inançları azaltmaya yönelik psikoeğitim programları düzenlenmesi, bireylerin daha sağlıklı düşünme ve karar alma süreçlerine katkı sunar. Özellikle eğitim kurumlarında, öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynler için düşünce-duygu-davranış ilişkisini güçlendiren etkinlikler planlanabilir, alanyazında var olan kaynaklardan bu anlamda faydalanılabilir.

Bireylerin kendilerini tanımaları, yeni deneyimler kazanmaları ve sosyal sorumluluk projelerine katılmaları teşvik edilebilir.

Eğitim ve iş ortamlarında kariyer gelişimi ile umut, iyimserlik, özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık olmak üzere dört bileşenden oluşan psikolojik sermayeyi güçlendirecek programların geliştirilmesi önerilebilir. Bu yollarla bireylerin hedeflerine ulaşmada kararlılık göstermeleri ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmeleri desteklenebilir.

Yapay Zeka Kullanımı: Yazarlar, bu makalenin hazırlanmasında dil düzeltmesi için yapay zeka destekli araçlar kullanmışlardır. Araştırma ve yazım sürecinin tüm kısımları tamamen yazarlar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkıları: H. İ., bu çalışmanın araştırma sürecini tasarlamış, veri toplama, literatür taraması ve analiz aşamalarında aktif olarak yer almış ve yazım sürecini tamamlamıştır. Çalışmadaki bulguların yorumlanmasını ve sonuçların değerlendirilmesini gerçekleştirmiştir. Danışman olarak B. D., araştırma sürecinin başlangıcından itibaren H. İ.'ye rehberlik etmiş, araştırma tasarımının şekillendirilmesinde, literatürün kapsamının belirlenmesinde ve veri analizinde katkılar sağlamıştır. Ayrıca, çalışmanın yazım sürecinde yazarın karşılaştığı zorluklara yönelik geri bildirimlerde bulunmuştur.

Çıkar Çatışması: Yazarların, bu makalede ele alınan araştırma ile ilgili kişisel veya finansal çıkar çatışmaları bulunmamaktadır.

Etik: Araştırma için gerekli izinler, 13.10.2022 tarihli ve 11/07 numaralı Sakarya Üniversitesi Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu kararı ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Akça, F. & Günçavdı 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](https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.11n.1p.103)
- Alçay, A. (2015). *Ergenlerin öz-yeterlilikleri ile mantık dışı inanışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/8702/108659> adresinden 01.02.2025 tarihinde alınmıştır.
- Balota, E. (2020). *Ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak, anne baba tutumları, benlik saygısı ve özyeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 648595).

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. DOI: [10.1037/0003-066X.37.2.122](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (Ed.) (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. & 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](https://doi.org/10.1016/0749-5978(86)90028-2)
- Bandura, A., 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](https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.87)
- Bardi, A. & 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](https://doi.org/10.1177/0146167203254602)
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cervone, D. (2000). Thinking about self-efficacy. *Behavior Modification*, 24(1), 30–56. DOI: [10.1177/0145445500241002](https://doi.org/10.1177/0145445500241002)
- Chrysidis, S., Turner M.J. & 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](https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924)
- Çelik, Ç.B. & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/662-published.pdf> adresinden 18.11.2024 tarihinde alınmıştır.
- Datu, J. A. D., Wong, G. S. P. & 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](https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104062)
- Demirutku, K. & Sümer N. (2010). Temel değerlerin ölçümü: portre değerler anketinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 17-25. <https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-31f059b7-c84f.pdf> adresinden 24.10.2024 tarihinde alınmıştır.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. & Backx, W. (2023). *Rasyonel duygucu davranışçı terapi uygulayıcısının bir kılavuzu* (M. Artıran, Ed. & Çev.). Nobel Yayınları. (Orijinal eser 2014'te yayımlanmıştır).
- Ellis, A. (1975, Ağustos). The biological basis of human irrationality. *Annual Meeting of the American Psychological Association*, 83. Chicago.
- Emül, B. (2021). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlik düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeyi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Er, H. (2013). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının değer algıları ile benlik saygıları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Ergün, S. (2013). *Ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerindeki etkisinin sınanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.

- Gkontelos, A., Vaiopoulou, J. & 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](https://doi.org/10.3390/ejihpe13020030)
- Gökçe, N. Ö. & 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](https://doi.org/10.33206/mjss.557529)
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29182/312486>
- 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*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Jerusalem, M. & Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies*, 177–201. Cambridge University Press. DOI: [10.1017/CBO9780511527692.008](https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.008)
- Jones, R.G. (1969) A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29(11-B), 4379- 4380.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Lega, L. I. & 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](https://doi.org/10.1023/A:1012537814117)
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. & Schwarzer, R. (2005). *General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries*. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. DOI: [10.1080/00207590444000041](https://doi.org/10.1080/00207590444000041)
- Lynn, J., Ellis, A. & David, D. (Ed.) (2010). *Rational and irrational beliefs*. New York: Oxford University Press.
- Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Niyazibeyoğlu, T. (2022). Lise öğrencilerinde tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlik: uygulamalı bir manevi danışmanlık çalışması. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* (6), 131-151. DOI: [10.56432/tmdrd.1210804](https://doi.org/10.56432/tmdrd.1210804)
- Oral, T. & Dilmaç, B. (2015). Ortaokul öğrencilerinde insani değerlerin öz-yeterlik algılarını ve bilişsel strateji kullanımını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 582-592. DOI: [10.17860/efd.24205](https://doi.org/10.17860/efd.24205)
- Öztaş, F. & 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](https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.3.329)
- Scholz, U., Dona, B.G., Sud, S. & 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116)
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M. & 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](https://doi.org/10.1177/0022022101032005001)
- Schwartz, S. H., Sagiv, L. & Boehnke, K. (2000). Worries and values. *Journal of Personality*, 68(2), 309-346. DOI: [10.1111/1467-6494.00099](https://doi.org/10.1111/1467-6494.00099)
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Ed), Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Windsor, İngiltere: NFER-Nelson.
- Shapiro, D. H., Schwartz, C. E. & 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](https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.12.1213)
- Şahin, Y. (2019). *Okullarda görev yapan psikolojik danışmanların öz yeterlilik düzeyleri ile bireysel değer algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Tabachnick, B. G. & 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*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Siirt
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Turanlı, A (2021). *Kendini sevmeye ve özyeterlilik ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Tutar, H. (2016). *Sosyal Psikoloji: Kavramlar ve Kuramlar*. (3. Baskı) Seçkin yayıncılık.
- Türkan, S. (2017). *Öğretmenlerin değer yönelimlerinin öz-yeterlilik algıları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Urfa, O. & 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](https://doi.org/10.1007/s10942-022-00489-5)
- Warren, J. M. & 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](https://doi.org/10.15241/jmw.3.1.6)
- Yılmaz, B., Yüksel, M. M. & Müezzini, 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](https://doi.org/10.59304/ijhe.1266580)
- Yılmaz, E., Güner, B. & Caner, N. (2022). Meslek lisesi öğrencilerinin öz-yeterliliklerinin yordayıcısı olarak insani değerler. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(236), 3181-3209. DOI: [10.37669/milliegitim.938186](https://doi.org/10.37669/milliegitim.938186)
- Yurtal Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.