

## **ERGENLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE ÖZYETERLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>**

**Duygu AKÇAY ÖZCAN**

*Uzman Psikolojik Danışman, MEB, havvaduygu@hotmail.com*

**Binnaz KIRAN ESEN**

*Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, binkiran2002@yahoo.com*

### **ÖZ**

Bu araştırmada, ergenlerin bilişsel esneklikleri ile özyeterlilikleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2014- 2015 Eğitim- Öğretim yılında Mersin ilinde yaşayan 14-18 yaş arası ergenlerden oluşan 563 kız ve 472 erkek olmak üzere toplam 1035 öğrenci oluşturmuştur. Veriler "Bilişsel Esneklik Ölçeği" (BEÖ), 'Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği' ve "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı yardımıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterliliklerinin de artmakta olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel esneklik, özyeterlilik, ergenlik.

---

<sup>1</sup> Bu çalışma Doç. Dr. Binnaz Kiran Esen tarafından yönetilen yüksek lisans tezinden alınmıştır.

## INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND SELF-EFFICACY OF ADOLESCENTS

### ABSTRACT

In this study, the relationship between the cognitive flexibility of adolescents and self-efficacy has been examined. , the working group of the survey is consist of 14-18 years old adolescents. 563 of them are girls and 472 are boys. Total students are 1035. Datas have been achieved by " Cognitive Flexibility Scale" (BEÖ), " Personal Information and Self- Efficacy Questionnaire for Adolescents (SEQ-A)". Data is which were obtained from the research result were evaluated with the help of Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient. As a result, As the cognitive flexibility of adolescents increases, academic, social, emotional and general self-efficacy are found to increase.

**Keywords:** Cognitive flexibility, self-efficacy, adolescents.

## GİRİŞ

Bireylerin karşılaştığı sorunlarda gösterdiği tepki, bakış açısı ve seçenekler yaratması onun bilişsel esnekliğini ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin; a) alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, b) yeni durumlara uyum sağlama da esnek olabilmesi, c) esnek olabildiği durumlarda kendisini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995). Yani bireyin bilişsel boyutuyla ilgili olan bilişsel esneklik, zorlayıcı durumlarda bireyin yaşamını kolaylaştırıcı ve bu zorlayıcı durumlardan seçenekler bularak sorunun giderilmesinde etkilidir.

Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliğin bireylerin farklı seçeneklerin farkında olmasını sağladığını, ayrıca bireylerin, diğerlerinin duygularını anlamasını kolaylaştıracağı ve farkındalığını arttırabileceğini belirtmektedirler. Bilişsel esnekliğin uyumu kolaylaştırdığı (Dreisbach ve Goschke, 2004; Martin ve ark. 1998; 2003; Öz, 2012), bilişsel esnek bireylerin atılgan, sorumluluk sahibi ve özgüvenlerinin yüksek olduğu, kendilerini dikkatli ve anlayışlı olarak tanımladıkları belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1996, 1998). Bilişsel esneklik aynı zamanda bireylerin etkin bir biçimde davranma konusundaki yeteneklerine güvenlerini arttırmakta ve bu konularda daha esnek olmalarını sağlamaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Esnek olmayanlar ise bütüncüdür, dikkatleri dağınıktır, yeni bir durum karşısında ne yapacağını bilemez ve değişikliğe direnme eğilimindedirler (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Özyeterlik, Bandura(1994) tarafından insanların yaşamlarını etkileyen olaylar üzerindeki etkisini harekete geçiren belirli performans düzeylerini üretebilmeleri için gerekli olan kendi kapasiteleri hakkındaki inançları olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca özyeterlik inancı ile ilgili olarak özyeterlik beklentisi ve sonuç beklentisi olmak üzere iki farklı yapıdan oluştuğunu belirtmektedir Bandura (1986, 1997). Özyeterlik, dinamikdir yani hiçbir anlamda kesinleşmiş veya sabit değildir. Kendisine inancı olmayan bireyler birçok fırsatların sunulduğu çevrelerde dahi, kendilerini yetersiz olarak görecektirler (Wood ve Bandura, 1989). Bireyler bir görevi gerçekleştirmek için gerekli yeteneğin ve denetim gücünün kendilerinde bulunduğuna inanırlarsa, bu görevi seçmek için daha istekli olur, bu konudaki kararlılıklarını dile getirir ve gereken davranışları sergilerler (Zimmerman, 2000). Özyeterlik duygusu ne kadar güçlü olursa, o kişide o kadar çok çaba, ısrar ve direnç olduğu söylenebilir.

Ergenliğe yetersizlik duygusu ile giren çocuk gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerine getirmede sıkıntılar yaşayabilir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Kişisel yeterlik inançları, yaşamın tüm önemli geçişlerinde özellikle ergenlik döneminde düzenleyici bir fonksiyona sahiptir (Caprara ve diğ.1998). Ergenler bu dönemde zorlanabilir ve karmaşaya itilebilirler. Ancak, ergenin bu sürece kadar getirdiği kendisine ilişkin yargı ve inançları, bu dönemin daha az sancılı geçmesine katkı sunabilir.

Alan yazın göz önüne alındığında bilişsel esneklik ve özyeterliğin kuramsal bağlamda birbirleriyle ilişkili oldukları düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada ergenlerin bilişsel esneklikleri ile akademik-sosyal-duygusal ve genel özyeterlilikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

**YÖNTEM**

Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 öğretim yılında Mersin İlinde Anadolu lisesi 9, 10, 11,12. sınıflarına devam edenler arasından seçilen 1035 (563 kız, 472 erkek) öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyebilmek için 'Bilişsel Esneklik Ölçeği' (BEÖ) ve özyeterlik düzeylerini ölçmek için ise 'Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği' (EYBÖ) kullanılmıştır.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ): Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği, 19 maddeden oluşmakta ve ölçekten elde edilen puanlar 19-95 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların artması, bireyin bilişsel esnekliğe daha çok yaklaştığını göstermektedir. BEÖ'deki üç faktör, toplam varyansın %51.33'nü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlık katsayısı .92, Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirliği için iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (EYBÖ): Araştırmada, ergenlerin özyeterlik düzeylerini ölçmek amacıyla Muris (2001) tarafından geliştirilen ve Çelikkaleli, Gündoğdu ve Kıran-Esen (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik beklentisi olmak üzere üç boyut içermektedir. EYBÖ 23 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Yapılan güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .88 ve her bir alt ölçek için ise .85 ile .88 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin üç faktörden oluştuğu ve bu üç faktörün toplam varyansın %56,7 sini açıkladığı bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .83, akademik özyeterlik alt ölçeği için .78, sosyal özyeterlik alt ölçeği için .74 ve duygusal özyeterlik alt ölçeği içinse .77 bulunmuştur.

**BULGULAR**

Ergenlerin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre akademik-sosyal-duygusal ve genel özyeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinden aldıkları ortalama puanları, standart sapmaları ve puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmaktadır.

**Tablo 1.** Ergenlerin Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapmalar ve Korelasyon Değeri

Puanlar	n	$\bar{x}$	ss	r	p
Bilişsel Esneklik	1035	73.90	13.50		
Akademik Özyeterlik	1035	24.20	5.80	.47	.000
Bilişsel Esneklik	1035	73.90	13.50	.40	.000

Sosyal Özyeterlik	1035	30.16	5.41		
Bilişsel Esneklik	1035	73.90	13.50		
Duygusal Esneklik	1035	22.32	5.64	.35	.000
Bilişsel Esneklik	1035	73.90	13.50		
Genel Özyeterlik	1035	76.68	12.51	.54	.000

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel esneklikleri ile akademik özyeterlikleri ( $r = .47, p = 0.000$ ), sosyal özyeterlikleri ( $r = .40, p = 0.000$ ), duygusal özyeterlikleri ( $r = .35, p = 0.000$ ) ve genel özyeterlikleri ( $r = .54, p = 0.000$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre, ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterlikleri artmaktadır.

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonuçları; bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterliklerinin arttığını göstermektedir. Teorik açıdan bilişsel esneklik ile özyeterlik arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Bandura (1977) yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireylerin bilişsel araştırmacı, stratejilerinde esnek, çevreleri üzerinde etkili ve amaçlarına güdülenmiş bireyler olduklarını ifade etmektedir. Martin ve Anderson’da (1998) özyeterliğin, bilişsel esnekliğin bir parçası olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada elde edilen sonuçların bilişsel esneklik ve özyeterlik arasındaki ilişkiyi desteklediği söylenebilir. Çelikkaleli’nin (2014) çalışmasında bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde genellikle akademik, sosyal ve duygusal özyeterlik ile bilişsel esnekliğin ayrı ayrı çalışıldığı görülmektedir. Yücel (2011) akademik özyeterliğin bir sonucu olan akademik başarı ve bilişsel esneklik arasında olumlu bir ilişki olduğunu ve bilişsel esnek bireylerin problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu, Zahal da (2014) bilişsel esneklik puanları ile sınav başarısı arasında anlamlı ilişki olduğunu, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha başarılı oldukları belirtmektedir.

Özyeterliğin bir alt boyutu olan sosyal özyeterliğin oluşmasında bilişsel esnekliğin önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Seçilen çevrede, sosyal etkilenme yoluyla bireyin davranışları dolayısıyla kişilik gelişimi ve özyeterlikleri etkilenir (Bandura 1994). Bu doğrultuda bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, sosyal özyeterliliğinin de yüksek olabileceği düşünülmektedir. Rubin ve Martin (1994), bilişsel esnek olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde kendilerini daha yeterli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Martin, Anderson ve Thweatt (1998) iletişim ve bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki, sözel saldırganlık ile negatif bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Öz (2012), ergenlerin uyum düzeyi arttıkça, bilişsel esnekliklerinin de arttığını

belirtmektedir. Ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal özyeterlik önemli bir faktördür. Ergen, olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güvenini arttırarak olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir (Willemse, 2008). Ergenler üzerinde yapılan çalışmalar yüksek bilişsel esnekliğe sahip ergenlerin, mantıklı karar verme stratejilerinin daha çok kullandığını göstermiştir. Bilişsel esneklik ile yaşam doyumu (Windle, 1986) ve öfke kontrolü (Diril, 2011) ile pozitif ilişki gösterirken; algılanan stres (Altunkol, 2011) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Bilgin, 2009) ile negatif bir ilişki gösterdiği vurgulanmıştır. Sacharin, (2009) olumlu duyguların oluşumunu bilişsel esnekliğin her durumda olumlu etkilediğini belirtmektedir. Ayrıca düşük özyeterlik inançlarına sahip ergenlerin yüksek düzeyde psikolojik sorun gösterdikleri belirtilmiştir (Solberg ve Villarreal, 1997). Özyeterlik ve bilişsel esneklik veya onlarla yakından ilgili olduğu düşünülen bazı değişkenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu araştırmadan elde edilen bulguların desteklediği söylenebilir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bilişsel esneklik ve özyeterlik arasındaki ilişki farklı örneklem gruplarında (farklı yaş, okul, aile yapısı, sosyo-ekonomik düzey vb.) araştırılabilir.

#### KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.*
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of human behavior. Academic Pres, New York*, 71-81.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy*. The exercise of control. Freeman , New York 106
- Bilgiç, R. (2015). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgin, M.(2009). Developing a Cognitive Flexibility Scale;Validity and Reliability Studies. *Social Personality and Behavior*, 37(3), 343-354.
- Caprara, G. V.,Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., ve Bandura, A. (1998). "Impact of adolescents' perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct". *European Psychologist*, 3, 125-132.
- Ciarino, S. Bonino, S. ve R., Miçeli., (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*,10 (2006), 343-366.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim bilimleri Dergisi*, <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467>. adresinden 24.01.2015 tarihinde alınmıştır.
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu. M. ve Kıran-Esen, B. (2006). Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği: Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları*, 25, 62-72
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Dreisbach, G.,& Goschke, T. (2004). How positiv eaeffect modulates cognitive control: Reduced perseveration at thecost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30(2), 343-353.
- Jonassen, D.H & Grabowski, B. (1993). *Hand book of individual differences, learning and instruction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Laçın, D.G.B. (2015). Üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Martin, M. M. &Anderson, C.M. (1996). Communication traits: A cross- generation al investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58-67.
- Martin, M. M. &Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59, 171-178.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M. M.ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological R*
- Martin, M. M.ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*76, 623-626.
- Martin, M., M., Anderson., C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (3), 34-45.
- Mcknight, C.G., Huebner E.S., ve S., Suldo (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana
- Özge, Y. (2011) *Problem tabanlı öğrenme yaklaşımının bilişsel esneklik, öz düzenleme becerileri ve öğrenci başarısı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Ritter, S.D., Damian, R.L., Simonton, D.K., Baaren, R.B., Strick, M., Derk, J. ve A., Dijksterhuis (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012), 961-964.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility*. Doktora tezi. Michigan Üniversty, Psychology, Michigan.
- Schunk, D.H. ve Pajares, F. (2001) *The Devolopment of academic self-efficacy A. Wigfield ve Eccles (ed.), Devolopment of Achement Motivation (15-31) San Diago; AkademikPress.*
- Solberg, V.S. ve Villarreal, P. (1997). Examition of self-efficacy, social support and stress as predictors of psychological and physical distress among hispanic college students.*Hispanic Journal of Behavioral Science*,19,182-201.
- Willemse, M. (2008). Exporing the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescent in the peri-urban town of worcester. *Unpublish Master of Art Thesis*. University of Stellenbosh.
- Windle, M. (1986). Sex role orientation, cognitive flexibilityand life satisfaction among older adults. *Psychology of Women Quarterly* 10,263-273

Wood, R. E., ve Bandura A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanism and complex deciding making. *Journal of Prsonality and Social Psychology*, 56, 407–415.

Zimmerman, B.J.(2000). Self-efficacy. An Essential Motive To Learn *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

Zimmerman, B.J. ve Cleary, T.J. (2006). Adolescents' Development Of Personal Agency: The Role Of Self-Efficacy Beliefs And Self-Regulatory Skills.