



Araştırma Makalesi

**Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin  
Bilişsel Esneklik Düzeylerine Etkisi**

**The Effect of Cognitive Flexibility Psychoeducation Program on  
Secondary School Students' Cognitive Flexibility Levels**

Research Article

Nezir EKİNCİ\*<sup>1</sup> Ayşe DOĞTEKİN<sup>2</sup>

Karamanoğlu Mehmetbey  
Uluslararası Eğitim  
Araştırmaları Dergisi

Haziran, 2023  
Cilt 5, Sayı 1  
Sayfalar: 12-21  
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

\* Sorumlu Yazar

**Makale Bilgileri**

Geliş : 10.02.2023  
Kabul : 03.04.2023

DOI: 10.47770/ukmead.1249764

**Özet**

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini artırmak için uygulanacak olan psikoeğitim programının etkisini incelemektir. Bu amaca yönelik olarak bilişsel esneklik düzeylerini artırmak üzere bilişsel esneklik psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Psikoeğitim programının çalışma grubunu İç Anadolu bölgesinde bulunan bir ortaokula devam eden 7. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu 9 kız, 11 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 13'tür. Çalışmada veri toplama aracı olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Hazırlanan psiko-eğitim programı 8 hafta süresince deney grubuna uygulanmış ve programın etkililiği incelenmiştir. Kontrol grubu için herhangi bir müdahale çalışması yapılmamıştır. Programın uygulandığı 8 haftanın sonunda deney grubunda yer alan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yükseldiği görülmüş ve programın etkililiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır. Ayrıca hem uygulama hem de araştırma alanları için bulgulara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel esneklik, Psikoeğitim, Türkiye.

**Abstract**

The aim of this research is to examine the effect of the psychoeducation program to be applied to increase the cognitive flexibility levels of secondary school students. For this purpose, a cognitive flexibility psychoeducation program has been developed. The study group of the program consists of 7th grade students attending secondary school. The study group consists of 9 female and 11 male students. The average age of the participants is 13. The Cognitive Flexibility Scale was used as a data collection tool in the study. The psycho-education program was applied to the experimental group for 8 weeks. No intervention studies were conducted for the control group. At the end of the 8 weeks in which the program was applied, it was observed that the cognitive flexibility levels of the students in the experimental group increased significantly compared to the students in the control group, and the effectiveness of the program was determined. The findings obtained as a result of the research were discussed within the scope of the literature and suggestions were made.

Cognitive Flexibility, Psychoeducation, Türkiye **Keywords**

International Journal of  
Karamanoğlu Mehmetbey  
Educational Research

June, 2023  
Volume 5, No 1  
Pages: 12-21  
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

\* Corresponding author

**Article Info:**

Received : 10.02.2023  
Accepted : 03.04.2023

DOI: 10.47770/ukmead.1249764

<sup>1</sup> Karamanoğlu Mehmetbey University, Education Faculty, [ekincinezir@gmail.com](mailto:ekincinezir@gmail.com)

<sup>2</sup> Karamanoğlu Mehmetbey University, Education Faculty, [aysedogtekin@gmail.com](mailto:aysedogtekin@gmail.com)

## GİRİŞ

Değişimin hızlı meydana geldiği bu yıllarda insanların çözüm odaklı ve güdülenmiş olması, değişimlere uyum sağlaması çok önemlidir (Özcan ve Esen, 2016). Bireyler onları üzen bir durum ya da olayla karşı karşılaştığında sahip olduğu düşünceleri araya girer ve bu düşünceler olumlu olumsuz davranışların ortaya çıkmasını meydana getirir (Kara, 2020). Sorunların üstesinden gelmek için bilgi sahibi olmak her zaman yeterli değildir. Bilginin belirsiz olduğu durumlarda, bilişsel esneklik ve deneme yanılma gibi yöntemlere dayanan birtakım akıcı zekâ biçimleri kullanılmaktadır (Çuhadaroğlu, 2011). Bilişsel esnekliğin günümüzün çağdaş dünyasında birçok alanda bireylere avantajlar sağladığı ifade edilmektedir. Bu avantajlardan biri de bilişsel esnekliğin alternatiflere uyum sağlamayı kolaylaştırması olmaktadır (Tekin, 2018). Bu bağlamda Kreuter ve Moltner (2014)'e göre uyum sağlamanın en iyi yollarından biri esneklik olarak ifade edilmektedir.

Alanyazına bakıldığında bilişsel esnekliğin gelişimine ya da bireyin bilişsel esnekliği nasıl kazanabileceğine yönelik yapılan açıklamaların sınırlı olduğu görülmüştür (Özbak, 2021). Bilişsel esneklik kavramı, Batting (1979) tarafından öne sürülmüştür. Bu kavram, çeşitli bilişsel stratejilerin bireyin mevcut olan birikiminde ya da kaynaklarında bulunması ve gerekli durumlar için en etkili seçeneği seçme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Kabataş, 2020). Martin ve Rubin (1995) ise bilişsel esnekliğe sahip bireyi, esnek olmaya ve yeni durumlara uyum sağlamaya istekli, alternatiflerinin farkında olan birey olarak ifade etmiştir. Seçeneklerin farkında olma ve alternatif çözüm yolları bilişsel esnekliğin en temel özelliklerinden biridir. Bilişsel esnekliği gelişmiş bireylerin alternatif çözüm yolları kullanarak problemi çözmesi düşünülmektedir (Jonassen ve Grabowski, 1993). Deak (2003) e göre bilişsel esneklik insan zekâsının ayırt edilen bir özelliğidir. Bununla birlikte bilişsel esneklik, beklenmeyen ve bilinmeyen durumlara uyum sağlama, bu yeni meydana gelen durumla ilgili yeni anlamlar oluşturma ve bilinen bilgilerden, alışkanlıklardan yararlanarak oluşan yeni bilgileri yaratıcı bir biçimde sentezleyerek yeni simgeler oluşturabilme yeteneği olarak belirtilmektedir.

Cañas ve diğ. (2003) kavram olarak bilişsel esnekliği, bireylerin yaşamlarında beklenmedik ve yeni şekilde oluşan olaylarla karşı karşıya geldiğinde bilişsel işlem stratejilerini o olaya uygun hale getirebilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bilişsel esneklik becerisine sahip bireyler, uyumsuz ve kendilerini zorlayan düşünceler yerine daha uyumlu ve dengeli düşünceleri koyabilen, zor durumlar ile mücadele edilebilen ve seçenekler üretebilen ve kişiler olarak belirtmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Bireyin büyürken olumsuz ve olumlu birçok yaşam olayıyla karşılaştığı görülmektedir. Bireyin olgunlaştıkça problem çözmek için yeni durumlara daha kolay uyum sağlayabilmesine, daha çok alternatif üretebilmesine ve olaylara daha geniş bir perspektiften bakabilmesine yardımcı olacağını belirtmişlerdir (İkiz ve Asıcı, 2015).

Bilişsel esneklik becerisine sahip bireylerin kendilerini farklı durumlarda oluşan iletişimlerde güvenli hissettiği belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Diğer yandan bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin, yeni ve değişik fikirlere açık olduğu ve kaygı seviyelerinin diğerlerinden daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Martin vd., 2011). Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin çözümleyici ve değişime açık bir özelliğe sahip olduğu ve öğrenmek için çabaladıkları konuya dikkatlerini tam bir şekilde verebildikleri belirtilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireylerin ise bütüncül bir şekilde yaklaştıkları, değişikliğe direnç gösterdikleri ve dikkatlerinin dağınık olduğu ifade edilmektedir (Zahal, 2014). Olaylarla karşı karşıya kaldığında seçenek ve alternatifleri fark edebilen bireylerin, edemeyenlere göre bilişsel açıdan daha esnek oldukları ifade edilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin iletişimde yeni yollar denemek için istekli oldukları, diğer bireylerin davranışlarını anlamada yetkin ve güvenli hissettiklerini belirtmiştir. Bu bireylerin kendi etkili davranma becerilerinden emin olduklarını ve davranışlarının sonucunun başarılı olacağına inandıklarını belirtmektedir (Diril, 2011)

Kuram olarak Bilişsel Esneklik, Piaget'in Genetik Epistemoloji kuramındaki bilişsel gelişimden yola çıkıp Ausubel'e ait olan Anlamlı Öğrenme kuramında belirtilen, yeni bilgilerle önceki bilgiler arasında ilişki kurulmasını temel almıştır (Bertiz, 2018). Bilişsel esnekliği, değişen çevresel uyarıcılara uyum sağlamak amacıyla bilişleri değiştirebilme becerisi olarak değerlendiren Dennis ve Vander-Wal (2010) bilişsel esneklik kavramını; zor durumların yönetilebilir olduğu algısı, b) yaşamsal olayların ve insan davranışlarının çoklu ve farklı açıklamalarını algılayabilme yetisi ve c) zor durumlara karşı birden çok alternatif çözüm üretebilme becerisi olarak üç boyutta ele almışlardır.

Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliğin alt boyutlarını incelemişler ve geliştirmiş oldukları Bilişsel Esneklik Ölçeği ile bilişsel esnekliğin yordayıcıları hakkında çalışmalar yapmışlar ve bu yordayıcıları ; öz-duyarlılık (Martin ve Anderson, 2011), uyum sağlama (Hullman, 2007), işbirliğine açıklık (Dunleavy ve Martin, 2006), tartışmaya açık olma, anlaşmazlığa yönelik tolerans (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), girişkenlik, iletişim öz-yeterliliği (Martin ve Anderson, 1998), kişilerarası iletişim becerileri (Martin ve Rubin 1994) olarak değerlendirip ifade etmişlerdir.

Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel esnekliğe ait çalışmaların Martin ve Rubin (1995) tarafından Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geliştirilmesi ile başladığı görülür. Genellikle çalışmalar bilişsel esneklik ile başka değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır (Sarıkaya, 2019). Martin, Anderson ve Thweatt (1998) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esnekliğin toleranslı davranma ve kavgacı olmamaya olumlu yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Martin ve Rubin (1995) yaptıkları bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyleri ile anlayış, karşı merkezlilik, istek, rol yapma, dışa dönüklülük ve dikkat boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bilgin (2017) yaptığı çalışma sonucunda ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe özdenetim becerilerinin arttığı, gelişime daha açık hale geldikleri ve daha dışa dönük oldukları bulunmuştur. Bilişsel esneklikle ilgili bireylere katkı sağlayan değişkenler; yeni ve zor durumlarla baş edebilme (Altunkol, 2011), bilinçli farkındalık (Moore ve Malinowski, 2019), atılganlık (Martin ve Anderson, 1998), öz yeterlik (Martin ve Anderson, 1998) , iletişim esnekliği (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998), anlaşmazlıklara tahammül, alternatif fikirler ve düşünceler üretebilme (Altunkol, 2011), problem çözme (Stevens, 2009) olarak belirtilmektedir.

Bilişsel esneklik ile ilgili alanyazı incelemesinde bilişsel esnekliğin deneyimle elde edilebileceği ve bilişsel esnekliğin öğrenme süreciyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Cañas, Fajardo & Salmerón, 2006). Bunun için öğrencilerin bilişsel esnekliklerini artırmak amacıyla ortaokul öğrencileri üzerinde bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Ergenlik dönemi birçok toplumda fırtınalı geçen bir dönem olarak ifade edilmektedir. Bu dönemde meydana gelen sosyal, kişisel, bedensel, duygusal ve cinsel gelişim bireyde hızlı değişime bağlı olarak çatışma ve sorunlar oluşturmaktadır (Kulaksızoğlu, 2009). Yaşanan çatışma ve sorunlarla baş etme becerilerinin ve stratejilerinin önemli olduğu ergenlik döneminde bilişsel esnekliğin artırılması bu dönemdeki bireylerin problemlerle baş etme yetilerini artıracak düşünülmemektedir (Bedel ve Ulubey, 2015) Geliştirilen psikoeğitim programının ortaokul

öğrencilerinin bilişsel esneklik becerisini geliştirmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikoeğitim grupları, çoğunlukla eğitim içeren beceri kazandırmaya yönelik gruplardır. Bu grup çalışmaları grup üyelerinin bir problem veya konuyla ilgili bilgi edinme imkânı oluşturur. Bu gruplar bireylerin kişilerarası ilişkilerde olgunlaşmalarında, onları etkileyen sorunları anlamalarında ve çözmelerinde, kendilerini anlamalarına destek olmaktadır (Brown, 2018).

### Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmak amacıyla hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesidir. Bu amaca yönelik olarak çalışmada, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyini arttırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı 7. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmada etkili midir?" sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. Bu çalışma ile ortaya konan bulguların bilişsel esneklik ile ilgili yapılacak çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### Araştırmacı Rolü

Araştırmacı bilişsel esneklik üzerine yüksek lisans eğitiminde seminer hazırlamıştır. Ayrıca bilişsel esneklik üzerine tez çalışmasını devam ettirmektedir. Yapılan literatür incelemeleri dikkate alınarak bilişsel esnekliğin artırabileceğine dair bir deneysel çalışma oluşturularak bilişsel esneklik psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular makale de belirtilmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmaya yönelik oluşturulan müdahale programının etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, ön-test, son-test, kontrol gruplu, iki faktörlü (2x2) karışık yarı deneysel bir çalışmadır. Yarı deneysel model, gerçek deneme modelleri için gereken kontrollerin sağlanmadığı durumlarda kullanılır (Karasar, 2014). Yarı deneysel model, gruplardan bir tanesi üzerinde görülen değişimin diğerine göre ne kadar farklı olduğunu test etmekte kullanılır (Büyüköztürk, 2007). Araştırmadaki bağımsız değişken bilişsel esneklik psikoeğitim programı olurken bağımlı değişken bilişsel esneklik düzey puanları olmaktadır.

### Tablo 1.

*Öntest-sontest, kontrol gruplu, iki faktörlü (2x2) karışık (split-plot)*

Gruplar	Öntest	Deneysel İşlem	Sontest
Deney grubu	Bilişsel Esneklik Ölçeği	Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı	Bilişsel Esneklik Ölçeği
Kontrol grubu	Bilişsel Esneklik Ölçeği	Müdahale yapılmadı	Bilişsel Esneklik Ölçeği

### Çalışma Grubu

Araştırmaya 2021-2022 eğitim öğretim yılında İç Anadolu Bölgesi'ndeki özel bir ortaokulun 7. sınıfında öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Örneklem grubuna bilişsel esneklik ölçeği uygulanmış bilişsel esneklik düzeylerini arttırmak isteyen gönüllü öğrenciler arasından ortalamasının altında puan alan öğrenciler seçilmiştir. Grup çalışmasına başlamadan önce gönüllü öğrencilerle bilgilendirme toplantısı ve bireysel görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubuna katılmaya karar veren öğrencilerden alınan geri dönütlerle çalışmaya 20 öğrenci dahil olmuştur.

Çalışma grubuna katılan bu öğrenciler tesadüfi atama yöntemiyle deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubunda 4 kız 6 erkek yer alırken kontrol grubunda 5 kız 5 erkek olmak üzere toplamda 10 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmaya katılımcılar seçilirken gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Bu nedenle çalışmadaki erkek ve kız öğrenci sayısı oranına herhangi müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmaya devam etme kararı veren her bir grup üyesine bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmış ve formdaki kısımları doldurmaları istenmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ): Martin ve Rubin (1995) geliştirmiş oldukları Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çelikkaleli (2014a) tarafından yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çelikkaleli (2014a) tarafından yapılmıştır. BEÖ 6'lı Likert tipinde 1 "kesinlikle katılmıyorum" 6 "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevaplandırılan bir ölçme aracıdır. Ayrıca orijinali 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik için yapılan çalışmalarında üç farklı örnekleme iç tutarlık katsayıları sırasıyla .74, .73 ve .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 11 maddelik Türkçe formunun AFA sonucunda elde edilen yapısı DFA sonucunda ulaşılan yapıyla uyumludur. Ölçeğin iki yarı güvenilirliği sonucunda ulaşılan katsayı tüm örneklemlerde .77 olarak bulunmuştur. Yapılan test- tekrar test güvenilirlik çalışmasının sonucunda .98'lik bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin dil geçerliği çalışmasında Türkçe form ile İngilizce formu arasında .88'lik bir korelasyon sonucuna ulaşılmıştır.

### Etik Onay

Psikoeğitim programına başlamadan önce öğrenci ve velilerin onamı alınmıştır. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya başlamıştır. Ayrıca program devam ederken ayrılma isteklerini belirtebilecekleri ifade edilmiştir.

### Grup Müdahalesi

Bu çalışma, İç Anadolu bölgesinde bir özel okulun ortaokul kademesinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama haftada 1 kez olmak üzere 8 oturumda gerçekleştirilmiştir. Oturum süresi 45 dk olarak belirlenmiştir. Çalışmada 10 kişiden oluşan deney grubuna geliştirilen psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulanan programın genel çerçevesi bu şekildedir:



## Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı

Bilişsel esneklik psikoeğitim programı Martin ve Rubin (1994), Dennis ve Vander- Wal (2010) 'ın görüşlerine dayanarak,

1. Tartışmaya açık olma,
2. İletişim özyeterliliği,
3. Anlaşmazlığa yönelik tolerans,
4. Zor durumların yönetilebilir olduğu algısı,
5. Yaşamsal olayların ve insan davranışlarının çoklu ve farklı açıklamalarını algılayabilme yetisi
6. Zor durumlara karşı birden çok alternatif çözüm üretebilme becerisi olarak 6 boyutta ele alınmıştır.

Bu kapsamda bilişsel esneklik psikoeğitim programı geliştirilirken bilişsel esneklik ile ilgili alan yazında yapılan araştırmalar incelenmiş bilişsel esnekliği test eden envanterler dikkate alınmış ve bilişsel esnekliğin boyutları ele alınarak kazanımlar programa dahil edilmiştir.

### 1.Oturum

Oturumun Amacı: Grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup üyelerine programın amacı hakkında bilgi verilmesi, grup kurallarının belirlenmesi ve kurallara uyma konusunda ortak bir anlayış geliştirilmesi, üyelerin bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olması, duygu ve düşünceleri paylaşabilmesi, grup motivasyonunun oluşması olarak belirlenmiştir.

Öğrencilere grup lideri kendisini tanıtır. Grubun bir araya geliş amacı ve süreci üyelere anlatılır. Üyelere bilişsel esneklik eğitimi grubundan amaç ve beklentileri sorulur. Ardından bilişsel esneklik kavramı ve amacımızın bilişsel esneklik düzeylerini artırmak olduğu anlatılır. Grup kurallarını açıklanır. Isınma oyunları grubu hareketlendirmek amacıyla üyelere kağıtlara isimlerini ve istedikleri önemli 3 özelliklerini yazmaları istenir. Yazılan kağıtlar torbaya atılır. Bir kişi o torbadan bir kâğıt alıp çıkan kişiyi tahmin etmeye çalışır. Son olarak oturum özetlenir. Diğer oturumda neler yapılacağından bahsedilerek ve grup saati belirlenerek oturum sonlandırılır.

### 2. Oturum

Oturumun Amacı: Kişilerarası iletişimde kendini açabilme ve ifade edebilme, kendisinin ve karşısındakinin duygularını tanıyıp anlayabilme.

Oturuma ısınma oyunuyla başlanır. Bu oyunda grup üyeleri 2 gruba ayrılır. 1. grup dinleyen 2. grup anlatan taraftır. 2. gruptan bir kişi sadece ellerini, baş ve göz hareketlerini kullanarak duygu ve düşüncesini karşı tarafa anlatır. Bu hafta kazanımının iletişimde özyeterlilik olduğu belirtilip içerik anlatılır. Etkin dinleme, fiziksel dinleme ve psikolojik dinleme anlatılır. Ardından etkin dinleme üzerine Eklerde bulunan İnsanlar birbirini dinlemiyor videosu izletilir. Ardından Birbirimizle iletişim kurmayı ne zaman unuttuk [video] videosu izletilerek üyelerin düşünceleri alınır. Oturum özetlenir ve sonlandırılır.

### 3.Oturum

Oturumun Amacı: Zor problemler için alternatif çözüm yolları üretebilme olarak belirlenmiştir.

Oturuma ısınma oyunuyla başlanır. Bu hafta anlaşmazlıklara yönelik toleransla çalışma yapılacağı anlatılır. İlk olarak anlaşmazlığın ve toleransın ne olduğuyla ilgili bilgi verilir. Tolerans kavramı farklılıklara karşı tahammül göstermeyi içerir. Hoşgörü ve tolerans arasındaki fark anlatılır. Etkinlik kısmına geçilir. Eklerde bulunan birbirini anlamayan dört kişi hikayesi okunur. Ardından ekte bulunan anlaşmazlıklar etkinlik kartı öğrencilere dağıtılır. Son olarak öğrencilere yaşanan anlaşmazlık durumunda neler yapılabileceği sorulur. Haftaya kadar gün içerisinde gözlemedikleri anlaşmazlıklar ve alternatif hangi çözümleri ürettikleri, tolerans gösterebildikleri durumları not alması istenir. Oturum özetlenip haftaya oturum saati belirlenip sonlandırılır.

### 4.Oturum

Oturumun Amacı: Zor durumların yönetilebilir olduğu algısını kavrama olarak belirlenmiştir.

4. Oturuma "Hava Durumu" ısınma oyunuyla başlanır. Ardından ev ödevleri değerlendirilir. Daha sonra üyelere bu hafta zor durumların yönetimiyle ilgili çalışma yapılacağı anlatılır. Elimde gördüğünüz şekildeki gibi (eklerde bulunan resim) gemi denizde ilerlerken hiç beklemediği anda karşısına buz dağı çıkıyor. Dümen onun elinde bu mücadeleyi nasıl kazanacak. Sizin düşünceleriniz nelerdir? Soruları yöneltilir. Üyelere ekte bulunan "Hayat Zordur" videosu izletilir ve düşünceleri sorulur. Üyelere ev ödevi verilir. 1 hafta boyunca yaşadıkları zorlukları yazıp bu zorlukları yönetirken neler yaptıkları yazması istenir.

### 5. Oturum

Oturumun Amacı: Yaşamsal olayların ve insan davranışlarının çoklu ve farklı açıklamalarını algılayabilir olarak belirlenmiştir.

Oturum ısınma "Balon Patlatma" ısınma oyunuyla başlanır. Bu hafta kazanımının yaşamsal olayların ve insan davranışlarının çoklu ve farklı açıklamalarını algılayabilme becerisi olduğu anlatılır. Gruptaki öğrencilerle eğitim yapılan okulun içerisinde bir yolculuğa çıkılır. Okuldaki her bir alanda çalışan kişileri uzaktan gözlemlemesi istenir öğrenciler bu sırada not alırlar. Etkinlik alanına döndüğünde öğrencilere sorular yöneltilir. Oturum özetlenerek sonlandırılır. Haftaya oturum saati belirlenerek ayrılırlar.

### 6.Oturum

Oturumun Amacı: Zor durumlara karşı birden çok alternatif çözüm üretebilme becerisi edinme olarak belirlenmiştir.

Oturuma Top Atma ısınma oyunuyla başlanır. Bu oturumda öğrencilere zor durumlarla karşılaştığımızda alternatifler üretebilmeyi kazandırmayı amaçladığımız anlatılır ve otomatik düşüncelerin ne olduğu anlatılır. Alternatif düşünceler anlatılır. Her bir öğrenciye bir kese verilir. Öğrencilere sunulan problem durumlarının ardından onlardan sorunlara yönelik çözüm üretmeleri istenir. Verilen cevaplar keseye

koyulur En son öğrencilerden keseleri değiştirmesi istenir. Herkes aldığı keseden cevapları okur onu tebrik ederek motive eder. Alternatif düşünceleri üretecek yöntemler sunar lider. Oturum özetlenerek sonlandırılır.

### 7.Oturum

Oturumun Amacı: Tartışma becerisinin önemini fark eder ve gündelik yaşam sorunlarıyla ilgili farkındalık kazanır olarak belirlenmiştir.

Oturuma "Ağaç Çizimi" ısınma oyunuyla başlanır. Ardından tartışma deyince aklınıza nasıl bir tartışma geliyor diyerek giriş yapılır. Öğrencilere tartışmanın türlerinden bahsedilir ve etkinlik aşamasına geçilir. Öğrencilere ilk olarak tasarlanmış tartışma küpü verilir ve sırayla birisinin atması istenir atan kişi seçtiği bir arkadaşına orada yazan maddeyi arkadaşına okur fikir alışverişi yaparlar. Siz olsaydınız tartışma esnasında hangi tutumu takınırdınız? Sorusu sorulur cevaplardan sonra ekte bulunan "Tartışma Skeci" 15 dk izletilir. Oturum özetlenerek sonlandırılır.

### 8.Oturum

Oturumun Amacı: Oturumları özetleme ve amaca ulaşılıp ulaşılmadığı kazanımların ne kadar kazanıldığı hakkında tartışma, grup üyelerinin süreç hakkında duygu ve düşünceleri paylaşması, grup uygun bir şekilde olumlu duygularla sonlandırma.

Oturuma ısınma oyunuyla başlanır. Ardından üyelerle eğitim programının başından sonuna kadar yapılan çalışmalar, grup üyelerinin de katılımıyla özetlenmiştir. Üyelere grup sürecinde ve sonunda beklentilerini karşılayıp karşılayamadıkları sorulur. Bu süreçte onların en çok zorlandıkları ve onları en mutlu eden durumlar sorulur. Grup üyelerinden kendileri ve arkadaşları ve grup deneyimleri ile ilgili düşünceleri yazıp bir kutuya atması istenir sırayla üyeler alıp sesli bir şekilde okurlar. Her bir öğrenciye grup süreci bittikten sonra da kendileriyle iletişime geçebilecekleri ve isterlerse arkadaşlıklarını devam ettirebilecekleri söylenir ve oturum sonlandırılır. Aşağıda psikoeğitim oturumlarının özeti sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Bilişsel esneklik psikoeğitim programı oturum özeti*

	Konu	Amaç	Kazanım	Materyal
Oturum	Grup oluşturulması ve bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olunması	Grup üyelerinin birbiriyle tanışması, grup üyelerine programın amacı hakkında bilgi verilmesi, grup kurallarının belirlenmesi ve kurallara uyma konusunda ortak bir anlayış geliştirilmesi, üyelerin bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olması, duygu ve düşünceleri paylaşabilmesi, grup motivasyonunun oluşması	Grup üyeleri birbirini tanır, program hakkında bilgi edinir ve kurallara uyma konusunda ortak bir anlayış edinir, bilişsel esneklik hakkında bilgi sahibi olur, grup motivasyonu oluşur.	Kâğıt, kalem, kese
Oturum	Kişilerarası iletişim becerisinin geliştirilmesi	Kişilerarası iletişimde kendini açabilme ve ifade edebilme, kendisinin ve karşısındakinin duygularını tanıyıp anlayabilme.	Kişilerarası iletişimde kendini ifade eder, karşısındaki bireyin duyguları tanır ve anlar.	Video (ekte bulunan video)
Oturum	Zor problemlere karşı alternatif üretebilme	Zor problemlerin çözümü için alternatif çözüm yolları üretebilme	Zor problemler için alternatif çözüm üretebilir.	Kalem, kâğıt ve etkinlik kartları
Oturum	Zor durumların yönetilebilir olması	Zor durumların yönetilebilir olduğu algısını kavrama	Zor durumların yönetilebilir olduğunu fark eder.	Ekte bulunan resimler, video
Oturum	İnsan davranışlarının ve yaşamsal olayların açıklamalarını algılayabilme	Yaşamsal olayların ve insan davranışlarının çoklu ve farklı açıklamalarını algılayabilir	Yaşamsal olayların ve insan davranışlarının farklı ve çoklu açıklamalarını bilir.	Balon, not defteri, kalem
Oturum	Zor durumlara yönelik çözüm üretebilme	Zor durumlara karşı birden çok alternatif çözüm üretebilme becerisi edinme	Zor durumlar karşısında birden çok alternatif çözüm üretebilir.	Kese, kâğıt, kalem, top
Oturum	Tartışma becerisinin önemini fark etme	Tartışma becerisinin önemini fark eder ve gündelik yaşam sorunlarıyla ilgili farkındalık kazanması amaçlanır	Gündelik yaşam sorunları ile ilgili farkındalık kazanır, tartışma becerisinin önemini anlar.	Ekte bulunan video, kâğıt, kalem, etkinlik küpü

Oturum	Oturumun tamamlanması	Oturumları özetleme ve amaca ulaşılıp ulaşılmadığı kazanımların ne kadar kazanıldığı hakkında tartışma, grup üyelerinin süreç hakkında duygu ve düşünceleri paylaşması amaçlanır	Süreç hakkında duygu ve düşüncelerini ifade eder ve kazanımları ne kadar kazandığı hakkında farkındalık kazanır	Kalem, kâğıt, kutu
--------	-----------------------	--	---	--------------------

### Verilerin Analizi

Bilişsel Esneklik Psikoeğitim uygulamasına ilk olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği öntesti uygulanarak başlanmıştır. Öntest puanları değerlendirilmesinden sonra öğrenciler ile bireysel görüşme yapılmıştır. Psikoeğitim süreci hakkında bilgi verilmiştir. Bu kapsamda çalışmaya gönüllü olan öğrencilerin veli izinleri için bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Çalışma programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına son-test uygulanmıştır. Araştırmanın analizi için SPSS 25 programı kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün 30'dan az olmasından dolayı ve normal dağılmadığı için verilerin analizi için parametrik olmayan testler Mann Whitney U Testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

### BULGULAR

Bu bölümde ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmak amacıyla hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesinin test edilmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### Tablo 3.

*Deney ve kontrol gruplarının ön-test son-test bilişsel esneklik ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler*

Gruplar	Ölçüm	N	$\bar{x}$	SS
Deney	Ön-test	10	45.30	6.82
	Sontest	10	52.30	6.99
Kontrol	Ön-test	10	46.70	8.14
	Son-test	10	45.30	9.04

Tablo 3'de deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik ölçekleri ön test ve son test puan ortalamaları gösterilmiştir. Tabloya göre deney grubu bilişsel esneklik ölçeği ön test puan ortalaması (45.40), son test puan ortalaması (52.30) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ise bilişsel esneklik ölçeği ön test puan ortalaması (46.70), son test puan ortalaması (45.30) olduğu görülmektedir.

#### Tablo 4.

*Deney ve kontrol grubunun bilişsel esneklik ölçeği ön-test puanları Mann-Whitney U Testi sonuçları*

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Deney	10	10.05	100.50	45.50	.733
Kontrol	10	10.95	109.50		
Toplam					

Tablo 4'e göre deney ve kontrol grupları arasında bilişsel esneklik ölçeği ön test puanları ( $U = 45.50$ ,  $p > 0.5$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara göre psikoeğitim uygulama öncesi deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak eşit olduğu söylenebilir.

#### Tablo 5.

*Deney grubu bilişsel esneklik ön test-son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonuçları*

Öntest Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	z	p
Negatif	1	1.00	1.00	-2.383	.017
Pozitif	7	5.00	35.00		
Eşit	2				

\*Negatif Sıralar Temeline Dayalı

Tablo 5'te öğrencilerin deney öncesi ve sonrası bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlarda farklılık olup olmadığına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları görülmektedir. Araştırma bulgusu, öğrencilerin bilişsel esneklik ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $z = -2.383$ ,  $p < .05$ ). Bu sonuca göre öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının, deney grubu öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini arttırmada etkili olduğu söylenebilir.

#### Tablo 6.

*Kontrol grubu bilişsel esneklik ön test-son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonuçları*

Öntest Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	z	p
Negatif	5	3.40	17.00	-.657	.511
Pozitif	4	7.00	28.00		
Eşit	1				

\*Negatif Sıralar Temeline Dayalı

Tablo 6 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin bilişsel esneklik ölçeği ön test-son test puanları ( $z=-.657$ ;  $p>.05$ ) ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

**Tablo 7.**

*Deney ve kontrol grubunun bilişsel esneklik ölçeği son-test puanları Mann-Whitney U Testi sonuçları*

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Deney	10	11.75	117.50	37.50	.343
Kontrol	10	9.25	92.50		
Toplam					

Tablo 7 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik ölçeği son test puanları ( $U:37.50$ ,  $p>0.5$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada deney grubu öğrencilerine ortaokul öğrencileri bilişsel esneklik psikoeğitim programı uygulanmış kontrol grubu öğrencilerine ise bir müdahale çalışmasında bulunulmamıştır. Çalışma kapsamında geliştirilen müdahale programının öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerini arttıracak hipotezi oluşturulmuştur. Yapılan çalışma sonucu elde edilen verilere göre, uygulanan psikoeğitim programının öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyini anlamlı düzeyde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda hazırlanmış olan müdahale programının deney grubunda bulunan öğrencilerin bilişsel esneklikleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Literatürde bilişsel esneklikle ilgili yapılan deneysel araştırmalar incelendiğinde, bilişsel esneklik psiko-eğitim programı ile bilişsel esneklik düzeyinin yükseltilmesine yönelik yakın zamanda yapılmış sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür.

Alanyazında bilişsel esneklik eğitim programıyla ilgili bir çalışmada psikoeğitim programına katılan öğrencilerin programa katılmayanlara göre algılanan stres düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir (Altunkol,2017). Diğer bir çalışmada kontrol ve deney gruplarına uygulanmış olan son-test, ön-test ve izleme testleri sonuçlarına göre bilişsel-davranışçı temelli Bilişsel esneklik geliştirme programının üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini artırılmasında kalıcı ve etkili olduğu belirtilmiştir (Yeniçeri, 2021). Başka bir çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli İletişim Becerileri Eğitim Programının yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeyleri ve iletişim becerilerine etkisinin bilişsel esneklik düzeylerinde etkili olduğu sonucunu elde edilmiştir Gülek (2021). Ayva (2018) geliştirdiği macera terapisi temelli 8 oturumluk grupla danışmanlık programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğe pozitif etkisi olduğunu belirtmiştir. Bilişsel esneklikle ilgili bir diğer deneysel çalışmada 8 oturum bilişsel davranışçı grup terapisi uygulanarak bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisi incelenmiş araştırma sonuçları BDT' nin bilişsel esneklik düzeyini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir (Nazarzadeh vd., 2015). Yapılan bu çalışmada da öğrencilerin bilişsel esneklik psikoeğitim programı sonrası bilişsel esnekliklerinin arttığı izleme puan sonuçlarıyla da kalıcılığının devam ettiği söylenebilir. Diğer yandan bu eğitim programının bilişsel esnekliğin artmasına paralel olarak iletişim becerilerine olumlu yönde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin psikoeğitim çalışmalarıyla geliştirilebilir olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Mevcut çalışmayla paralel bulgular gösteren bu çalışmalardan bilişsel esneklikle birlikte öznel iyi oluş (Aydınay Satan, 2014), akademik sosyal yetkinlik (Çelikkaleli, 2014), dışadönüklük ve özdenetim (Bilgin, 2009), mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015), özyeterlilik (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016), yaşam doyumu (Yelpaze ve Yakar, 2019) gibi çalışmalar konu alınmıştır. Bilişsel esnekliğin öznel iyi oluş (Aydınay Satan, 2014), yaşam doyumu (Yelpaze ve Yakar, 2019), dışadönüklük, yumuşak başlılık, gelişime açıklık ve özdenetim (Bilgin, 2009) kavramlarıyla arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren sonuçlar ortaya çıkmıştır (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016; Asıcı ve İkiz, 2015; Aydınay Satan, 2014; Bilgin, 2009; Çelikkaleli, 2014; Yelpaze ve Yakar, 2019) değişkenleri çalışılmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin problem çözme becerileri ile ilişkisi olduğunu (Türe ve Sarıçam, 2016; Buğa vd., 2018; Stevens, 2009) ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Bununla beraber bilişsel esneklik ve stres ile ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik ile arasında negatif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Altunkol, 2011; Demirtaş, 2019; Turan vd., 2019).

Spiro ve ark. (1992) de bilişsel esnekliğin tecrübeyle beraber arttığını yeni problemlerle karşı karşıya kalıp bu problemlere çözüm aramanın önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin stresle baş etmede, kişisel sorunları çözmeye daha iyi olduğu bu durumda bilişsel sağlığı arttırdığı bilinmektedir (Ford, Koesten ve Schrodt, 2009). Bilişsel esneklik düzeyi artan bireylerin alternatifleri görme yetileri arttıkça olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltma düzeylerinin arttığı belirtilmektedir (Demirci ve Güneri, 2020). Öz (2012), ergen bireylerin uyum seviyesi arttıkça bilişsel esnekliklerinin yükseldiğini belirtirken Ritter ve diğ. (2012), bireylerin farklı ve beklenmedik durumlar yaşadıkça bilişsel esnekliklerinin gelişebildiğini belirtmektedir.

Uygulanan müdahale programının içeriğinde örnek olacak kısa videoların izletilmesi ve analiz edilmesi, kazanıma uygun hikâyenin paylaşılması ve dönütler alınması gibi hazırlanan materyallerle bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik müdahaleler yapılmıştır. Ayrıca Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin kendilerine daha çok güvendikleri görülmektedir. Bunun için bireyin problem çözerken alternatif araması ve mücadele etmesi dikkate alındığında (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998) bilişsel esneklik psikoeğitim programının akademik olarak başarılarının artırarak ikincil bir kazanç sağlayacağı düşünülmektedir.



Hazırlanan bilişsel esneklik psiko-eğitim programı sonucunda elde edilen bulgulara göre 7. sınıfa devam eden ortaokul öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Fakat çalışmanın sınırlılıkları da mevcuttur. Psiko-eğitim programının 8 oturum olması, yalnızca 7. sınıf öğrencilerine uygulanması ve tek bir okul ile sınırlı olması sınırlılıklar olarak belirtilebilir. Bu açıdan sonrasında gerçekleştirilecek olan çalışmalarda bu faktörlerin göz önünde bulundurularak çalışmaların sürdürülmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

## ÖNERİLER

1. Bu araştırma sonuçlarını dikkate aldığımızda okullarda öğrencilerin bilişsel esnekliklerini artıracak faaliyetlerin artırılmasına vurgu yapılması gerekir. Bu durum hem doğrudan öğrencilerin bilişsel esnekliklerini artırmakta hem de öğrencilerin farkındalıklarının artmasında alanlarda önemli kazanımlar sağlamaktadır.
2. Bu çalışma 7. Sınıf öğrencilerine yönelik olarak bilişsel esnekliklerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Benzer çalışmalar diğer sınıf seviyelerinde de yapılması öğrencilerin bilişsel esneklik seviyelerine olumlu katkı sağlayabilir.
3. Mevcut program dahilinde bilişsel esneklik eğitim programların okullarda uygulanması psikolojik danışma ve rehberlik çerçevesinde önemli olduğu belirtilebilir.
4. Bu çalışma ortaokul öğrencileri ile yapılmıştır. Alan yazında çocuklarla ve ergenlerle bilişsel esneklik üzerine çalışmaların oldukça sınırlı olması, psiko-eğitim çalışmalarının da az olması doğrultusunda çocuk ve ergenlerle daha fazla psiko-eğitim, grup rehberliği çalışmaları yapılabilir.
5. Benzer özellikler gösteren gruplar üzerinde yürütülecek farklı çalışmalar yardımıyla araştırma sonuçlarının genellenebilirliği artırılabilir. Sonuç olarak bilişsel esneklik temelli müdahale programlarının yaygınlaştırılmasının öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin artması adına önemli olduğu söylenebilir.
6. Bilişsel esneklik kavramı farklı yöntemlerle ele alınıp çalışmalar yapılabilir. Farklı deneysel modellerle ve nitel çalışmalarla araştırma sonuçları desteklenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akarpınar, R. B. (2005). Mevlâna Celâleddin Rûmî'nin mesnevi ve rubâiyyat'ında "meyve" ve "üzüm" sembolleri. *Bilig*, (32), 145-164.
- Akın, G. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Ayva, A.B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Batting, W.T. (1979). Are the important "individual differences" between or within individuals? *Journal of Research in Personality*, 13, 546-558. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(79\)90015-1](https://doi.org/10.1016/0092-6566(79)90015-1)
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice*, (4. ed). New York, NY: Routledge.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior And Personality*, 37(3), 343-354.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945- 954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.
- Ciairano, S., Bonino, S., & Miceli, R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 10(3).



- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39 (176), 347-354. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Çelikkaleli, Ö. (2014a). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39 (176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çobanođlu, A. (2013). *Harmanlanmış öğrenmenin öğrencilerin erişilerine, algıladıkları bilişsel esneklik düzeylerine ve öz düzenleyici öğrenme becerilerine etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271-327. [http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2407\(03\)31007-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2407(03)31007-9)
- Demirci, O., & Güneri, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludađ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377>
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0028>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- 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.
- Dunleavy, K. N., & Martin, M. M. (2006). A Convergent Validity Study of the Decision-Making Collaboration Scale. *North American Journal of Psychology*, 8(2), 339-344.
- Ereyi, B. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizahı kavramıyla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hillier, A., Alexander, J. K., & Beversdorf, D. Q. (2006). The effect of auditory stressors on cognitive flexibility. *Neurocase*, 12(4), 228-231.
- Hullman, G. A. (2007). Communicative adaptability scale: Evaluating its use as an 'other-report' measure. *Communication Reports*, 20(2), 51-74.
- Gülek, S. (2021). *Akılci duygusal davranışci yaklaşım temelli iletişim becerileri programının yetişkinlerin iletişim becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerine etkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Gülüm, I. Ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Jonassen, D.H. ve Grabowski, B. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Kabataş, M. (2020). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve başarı amaç yönelimleri ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Koesten, J., Schrodtt, P. & Ford, D. J. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication*
- Kreuter, E. A., & Moltner, K. M. (2014). *Treatment and management of maladaptive schemas*. Springer.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi* (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Martaval (2016, Mayıs 8). Birbirimizle İletişim Kurmayı Ne Zaman Unuttuk? [Video]. <https://m.youtube.com/watch?v=cCWlZlxahw> adresinden elde edilmiştir.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, (11), 1.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility measure. *Southern Journal of Communication*, 59(2), 171-178.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale with aggressive communication traits. *Journal of social behavior and personality*, 13(3), 531-540.
- Martin, M. M., Stagers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280. <https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.

- Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., & Shourch, R. M. (2015). Effectiveness of Cognitive-Behavior Therapy on Cognitive Flexibility in Perfectionist. *Psychology*, 6(14), 1780
- Özbak, E. (2021). *Bilişsel esneklik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Ritter, S. M., Damian, R. I., Simonton, D. K., van Baaren, R. B., Strick, M., Derks, J., & Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of experimental social psychology*, 48(4), 961-964. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.009>
- Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Spiro, R.J., Feltovich, P.J., Jacobson, M.J., ve Coulson, R.L. (1992). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. Duffy, T. M. ve Jonassen, D. (Eds.). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation* (s.57-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. Seattle Pacific University.
- Tekin, I. (2018). *Savunmacı kötümserliğin akademik başarı, bilişsel esneklik, kaygı ve kişilik açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertas, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66. doi:10.5222/jaren.2019.43265
- Tutuş, A. (2019). *11- 14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Türe, H. B., & Sarıçam, H. (2016). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. In *1st Euroasian Congress on Positive Psychology, Bildiri Kitapçığı* (Vol. 165).
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yeniçeri, İ. (2021). *Çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü ve bilişsel esneklik eğitim programının etkililiğinin sınanması*. Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.