ERGENLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ İLE ÖZYETERLİKLERİNİN İNCELENMESİ*

Duygu AKÇAY ÖZCAN
Uzman Psikolojik Danışman, MEB, havvaduygu@hotmail.com

Binnaz KIRAN ESEN
Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, binkiran2002@yahoo.com

Received: 29.06.2016 *Accepted: 01.09.2016*

ÖZ

Bu araştırmada, ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ve cinsiyetlerine göre özyeterliklerinin değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 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 çift yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; ergenlerin bilişsel esneklikleri arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterlilikleri de artmakta olduğu görülmüştür. Cinsiyetleri farklı ergenlerin genel, akademik, sosyal özyeterlikleri açısından kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur, ancak duygusal özyeterlik açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, özyeterlik, ergenlik.

THE INVESTIGATION OF ADOLESCENTS'COGNITIVE FLEXIBILITY AND SELF- EFFICACY

ABSTRACT

In this study, adolescents according to cognitive flexibility levels and whether their self-efficacy change according to their gender is explored , the sample 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)". Datas which were obtained from the research result were evaluated with the help of SPSS package program a two-way analysis of variance 20.0 (ANOVA). As a result, the greater cognitive flexibility of adolescents, academic, social, emotional and general self efficancy increase more. In this study we see significant differences in favor of girls between different gendered adolescents, but no differences were seen in terms of emotional self efficacy.

Keywords: Cognitive flexibility, self-efficacy, adolescents.

*Bu çalışma yüksek lisans tezinden alınmıştır.

1. GİRİŞ

Değişim hızının yüksek olduğu bu yüzyılda bireylerin değişimlere çabuk uyum sağlaması için hızlı, güdülenmiş ve çözüm odaklı olması önemlidir. 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 bütüncüldür, dikkatleri dağınıktır, yeni bir durum karşısında ne yapacağını bilemez ve değişikliğe direnme eğilimindedirler (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği tanımlarken bireylerin daha yüksek bir yetkinlik inancına ve öz-gözlem becerisine sahip olmaları ve bilişsel esneklik gösteren bireylerin değişikliklere uyum sağlayabilme özellikleri üzerinde durmuşlardır. Martin ve Anderson da (1998) özyeterliğin, bilişsel esnekliğin bir parçası olduğunu belirtmektedirler.

Özyeterlik, Bandura(1994) tarafından insanların yaşamlarını etkileyen olaylar üzerindeki etkisini harekete geçiren belirli performans düzeylerini üretebilmeleri için gerekli olan kendi kapasiteleri hakkındaki inançları olarak tanımlamaktadır. Ayrıca özyeterlik inancı ile ilgili olarak özyeterlik beklentisi ve sonuç beklentisi olmak üzere iki farklı yapıdan oluştuğunu belirtmektedir Bandura (1986, 1997). Özyeterlik, dinamiktir yani hiçbir anlamda kesinleşmiş veya sabit değildir. Kendisine inancı olmayan bireyler birçok fırsatların sunulduğu çevrelerde dahi, kendilerini yetersiz olarak göreceklerdir (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.

Alanyazın göz önüne alındığında bilişsel esneklik ve özyeterliğin kuramsal bağlamda birbirleriyle ilişkili oldukları düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada ergenlerde bilişsel esneklik ile özyeterliliğin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda: "Ergenlerin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre akademik-sosyal-duygusal ve genel özyeterlilikleri farklılaşmakta mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. 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.

2.2. 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.

2.2.1 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.

2.2.2. 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 24 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 araştırmada 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.

3. BULGULAR

Ergenlerin cinsiyet ve bilişsel esneklik düzeylerine göre akademik-sosyal-duygusal ve genel özyeterlilikleri arasındaki fark incelenmiştir. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerine göre akademik özyeterlikleri [F(2,1035)=5194,170 p<.05], sosyal özyeterlikleri [$F_{(2,1035)}$=4241,524 p<.05], duygusal özyeterlikleri

[$F_{(2,1035)}$=3304,796, p<.05] ve genel özyeterlikleri [$F_{(2,1035)}$=41718,848, p<.05] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik düzeyi yüksek ergenlerin, akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterlik puan ortalamaları orta ve düşük ergenlerden daha yüksektir. Bu farkın bilişsel esneklik düzeyi yüksek ergenlerin lehine olduğu söylenebilir. Ayrıca cinsiyet ile bilişsel esneklik düzeyleri birlikte ele alındığında akademik özyeterlikleri [F(1,1035)=32,425 p>.05], sosyal özyeterlikleri [$F_{(1,1035)}$=16,653 p>.05], duygusal özyeterlikleri [$F_{(1,1035)}$=32,911, p>.05] ve genel özyeterlilikleri [$F_{(2,1035)}$=144,849, p>.05] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sadece cinsiyet açısından incelendiğinde ise akademik, sosyal ve genel özyeterlikleri arasında kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuşken, duygusal özyeterliğin ise cinsiyete göre değişmediği görülmektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın sonuçları; bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel özyeterliklerinin arttığını göstermektedir. Cinsiyet açısından ise akademik, sosyal ve genel özyeterlikleri arasında kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuşken, duygusal özyeterliğin ise cinsiyete göre değişmediği görülmektedir. Kuramsal olarak bilişsel esneklik ile özyeterlik arasında bir bağ olduğu düşünülmektedir. Örneğin, Bandura (1977) yüksek yetkinlik beklentisine sahip bireylerin bilişsel araştırıcı, 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 bağı desteklediği söylenebilir. Bu alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde Çelikkaleli'nin (2014) çalışmasında bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal ve sosyal yetkinlik inançlarının bilişsel esnekliği yordadığı görülmüştür. Diğer bir çalışmada genel özyeterlik ile stresle başa çıkma tarzları, güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın birlikte bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur (Laçin, 2015).

Alan yazın incelendiğinde genellikle akademik, sosyal ve duygusal özyeterlik ile bilişsel esnekliğin ayrı ayrı çalışıldığı görülmektedir. Akademik özyeterlik, öğrencilerin akademik çalışma gerektiren konularda kendilerine olan özgüvenleri ve bu kapsamda öğrenebilmek için bireyin esnek biliş stratejilerini kullanabilme ve kendi performansını etkili bir şekilde düzenleyebilmesidir. 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 olduğu, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha başarılı oldukları belirtmektedir.

Seçilen çevrede, sosyal etkilenme yoluyla bireyin davranışları dolayısıyla kişilik gelişimi ve özyeterlikleri etkilenir (Bandura 1994). Özyeterliğin bir alt boyutu olan sosyal özyeterliğin oluşması için bilişsel esnekliğin öncelikli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. 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. Ciairano ve diğ. (2006), bilişsel esnek bireylerin daha işbirlikçi davranış sergilediklerini ifade etmişler. Ritter ve diğ.(2012), bireylerin beklenmedik ve farklı olaylar yaşadıkça, bilişsel esnekliğinin gelişebildiğini belirtirken, Öz (2012), ergenlerin uyum düzeyi arttıkça, bilişsel esnekliklerinin de arttığını belirtmektedir. Özge (2011) yüksek bilişsel esnekliğe sahip öğrencilerin, problem çözme becerilerinin daha iyi olduğunu, Ciairano, Bonina, & Miceli (2006) bilişsel esnekliği yüksek olan çocukların çok daha fazla işbirliğine dayalı davranışları, gerçekleştirdiğini belirtmektedirler. Yani bilişsel esneklik akranlar ile etkileşim içinde daha fazla sosyal yeterliliğe karşılık gelmektedir.

Ayrıca cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çelikkaleli (2014) benzer bir sonuç elde etmişken, Telef ve Karaca (2011), akademik özyeterlik ile cinsiyet arasında farklılık olduğunu vurgulamaktadırlar. Schunk ve Pajares, (2001) sosyal, kişilik ve akademik boyutlardaki değişkenler arasında ortaya çıkan cinsiyet farklılığın, cinsiyetlerin kendine özgü nitelikleri kadar özellikle akademik ve mesleki konularda daha çok cinsiyet yönelimlerinden kaynaklandığını vurgulamaktadır.

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 arttıkça, içtepisel, bağımlı ve kararsızlık stratejileri puanlarının azaldığı, cinsiyetin bilişsel esneklik düzeylerine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Bilgiç, 2015). 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 desteklendiği söylenebilir.

5. ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

1. Bilişsel esnekliğin çocukluktan itibaren oluşan şemalar ve inançlardan etkilendiği göz önüne alırsak, aile içi iletişim, demokratik aile tutumları ve gelişim süreçleri hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılabilir. Gerekli durumlarda bireysel veya grupla psikolojik danışma yapılabilir.

2. Bilişsel esneklik ve özyeterlik, farklı örneklem gruplarında (farklı yaş, okul, aile yapısı, sosyo-ekonomik düzey vb. arasındaki ilişki) araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış y*üksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Pyschological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1994). Self efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encylopedia 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 İle Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Bilgin, M.(2009). Devoloping a Cognitive Flexibility Scale;Validitity and Relaiability 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 Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Araştırmaları,* 25, 62–72

Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Dreisbach, G.,& Goschke, T. (2004). How Positive Affect Modulates Cognitive Control: Reduced Perseveration At Thecost Of İncreased Distractibility. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 30(2), 343-353.

Jonassen, D.H & Grabowski, B. (1993). Hand Book Of İndividual Differences, Learning And Instruction. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Laçin, 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 Reports76, 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 Stresful 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 İlişkinin İncelenmesi. 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, İstenbul.

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; *AkademicPress.*

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.

Telef, B.B ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin Özyeterliklerinin Ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 8 (16), 449-518.

Willemse, M. (2008). Exporing The Relationship Betwen Self-Efficacy And Aggression İn A Group Of Adolescent İn The Peri-Urban Town Of Worcester. *Unpublish Master of Art* Thesis. University of Stellenbosh.

Windle, M. (1986). Sex Role Orientation, Cognitive Flexbilityand Life Satisfaction Among Older Adults. Psyhology of Women Quarterly 10,263-273

Wood, R. E. ve Bandura A. (1989). Impact Of Conceptions Of Ability On Self-Regulatory Mechanism And Complex Decising Making. Journal of Prsonality and Social Psychology, 56, 407–415.

Yücel, Ö. (2011). Problem Tabanlı Öğrenme Yaklaşımının Bilişsel Esneklik, Öz Düzenleme Becerileri Ve Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir üniversitesi. İstanbul.

Zahal, O. (2014). Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sınav Başarıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış doktora tezi. İnöni üniversitesi, Malatya.

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.

EXTENDED SUMMARY

In this century, when the speed of changes is so high it is important for them to have organized and solution-oriented to provide the changes rapidly . The reaction of a person when faced problems, insight and creating options reveals his cognitive flexibility. What is important for making decision; not choosing the right option but being aware of all the options before choosing.

Cognitive flexibility is defined as a) being aware of alternative routes and options , b) being flexible to adapt to new situations, c) feeling adequate when it is possible to be flexible (Martin and Anderson, 1998; Martin, Anderson and Thweatt, 1998; Martin and Rubin, 1995). Cognitive flexibility that is relevant to the individual's cognitive dimension, is effective to make person's life easier in compelling situations , and to eliminate the problems while finding options in these compelling situations .

Martin and Rubin (1995) state that being aware of the cognitive flexibility provides individuals to be aware of different options , and making easy to feel of other individuals and enhance the awareness (Dreisbach and Goschke, 2004; Martin, Anderson and Thweatt,1998; 2003; Öz, 2012). It is known that cognitive flexibility makes easy the harmony. Cognitive flexible individuals are identified as enterprising, responsible, highly self-confident, cautious and understanding (Martin and Anderson , 1996, 1998). The cognitive flexibility also increases individuals' confidence how to act effectively and provides them more flexible in these matters (Martin, Anderson and Thweatt, 1998). Inflexibles are totalitarian , distracted and they don't know what to do across a new situation and resist the changes (Jonassen and Grabowski, 1993)

When Martin and Rubin (1995) defined cognitive flexibility , they dwelled on the belief of individuals' higher competence , the ability of having self-observation. And cognitive flexible individuals adapt the changes easily. Martin and Anderson (1998) define the self- efficacy is a part of cognitive flexibility . When a child enters maturity with the feeling of deficiency, he/she may have problems in fulfilling of their roles in future and responsibilities (Mcknight, Huebner and Suldo, 2002) The belief of self-efficacy has a regulatory function on all major life transitions especially in adolescence (Caprara and others, 1998) Adolescents can be enforced and shifted during this period. However, the belief and the judgement of themselves until this period, it can contribute to pass this period less painful.

In this study, it is intended to examine the cognitive flexibility and self-efficacy in adolescence. For this purpose, we tried to learn whether the adolescents' academi , social, emotional and general self-efficacy differ according to their gender or cognitive flexibility levels not?

Working Group : Working group consists of the students 9, 10, 11, 12 th degrees at Mersin Anatolian High School. Total students are 1035, 563 of them are girls and 462 of them are boys.

Data Collection Tools: To determine the students' level of cognitive flexibility "Cognitive Flexibility Scale" and "self efficacy is used to measure the levels of Self- Efficacy Questionnaire for Adolescents (SEQ-A)

According to the findings of the study there is a statistically significant difference among social, emotional, general self-efficacy according to the level of adolesences cognitive flexibility. It can be said that it is favor of the high level of adolescents. In addition, when gender with cognitive flexibility levels taken together, self-efficacy doesn't differ. Only if it is examined in terms of gender, there is a significant difference among academic, social, and general self-efficacy in favor of girls, but emotional self-efficacy doesn't change according to gender.

In theory it is seen that there is a link between cognitive flexibility with self-efficacy. For example, Bandura (1977) expresses that individuals have high competency expactation are the persons that are cognitive searching, flexible on their strategies, effective on their environment and motivated for their aims. Martin and Anderson (1998) define that self-efficacy is a part of cognitive flexibility. It can be said that the results of this study can support the link between cognitive flexibility and self-efficacy. When the researches were examined, a significant relation between cognitive study, flexibility and academic social, emotional competency in Çelikkaleli's study (2014). Also it is seen that the belief of social and emotional competence predict that cognitive flexibility. In an another study it is found that the style of coping with stress with general self-efficacy, safe approach, searching social support, subservient approach and desperate approach predict cognitive flexibility meaningfully. Chemers study at academic self-efficacy (2001) defines academic self efficacy as self confidence when students study at academic issues, and being able to use flexible cognitive strategies to learn more, and regulate their own performances effectively. Yücel (2011) states that there is a significant positive relation between the academic self efficacy which is the result of academic achievement and cognitive flexibility. Cognitive flexible individuals have high ability of solving problems. Zahal (2014) states that there is a significant relation between cognitive flexibility scores and the exam achievement and Zahal says that students who have high cognitive flexibility level can be more successful. It is emphasized that the formation of cognitive flexibility is a prior factor to achieve social self-efficacy. So it is thought that the individuals who have cognitive flexibility may have high social self efficacy. Rubin and Martin (1994) state that cognitive flexible individuals can feel themselves more adequate between the relations of people. Martin, Anderson, and Thweat (1998) state that there is a positive relation between communication and the cognitive flexibility and a negative relation with verbal aggression. Ciairano and friends state that (2006) cognitive flexible individuals exhibit more cooperative behavior. While Ritter and others (2012) state that unexpected and different events can appear

when individuals live , and cognitive flexibility can develop, Öz (2012)states that the greater level of adolescents' compliance, the more cognitive flexibility they have.Cognitive flexibility corresponds more social competence with peers.

During adolescence, highly emotional self efficacy is an important factor for mental health. Adolescent can cope with negative emotions more easily by increasing self confident when he/she has competence to cope with negative emotions (Willemse, 2008) The researches on adolescents who have highly cognitive flexibility use sensible decision-making strategies more. The greater cognitive flexibility, impulsion, dependent and indecision strategies scores reduce and it is seen that gender doesn't change according to cognitive flexibilitiy levels (Bilgiç , 2015)

As a result of this research, the cognitive flexibility of the adolescents and academic, social, emotional and general self-efficacy differ. When cognitive flexibility level increases, it is found that self efficacy increases. It can be said that the findings are supported.