

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Bünyamin ATEŞ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye

bunyaminates81@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4090-1922>

Mehmet Enes SAĞAR

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye

mehmetenes15@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0941-5301>

<i>Atf</i>	Ateş, B.; Sağar M. E. (2021). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-YETERLİĞİN YORDAYICISI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK. <i>İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi</i> , 13(3), 679 - 695.
------------	--

ÖZ

Bu araştırmada, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinde öğrenim gören 223 (%42.5) erkek, 302 (%57.5) kız olmak üzere toplam 525 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplama araçları olarak Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verileri çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin öz-yeterliği anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, Öz-Yeterlik, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri, Psikolojik Sağlamlık

Geliş tarihi: 24.03.2021 – Kabul tarihi: 29.04.2021, DOI: 10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i3006

Araştırma Makalesi - Bu makale iThenticate programıyla kontrol edilmiştir.

Copyright © İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi

COGNITIVE FLEXIBILITY, EMOTION REGULATION SKILLS AND RESILIENCE AS PREDICTORS OF SELF-EFFICACY IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

In this study, the extent to which cognitive flexibility, emotion regulation skills and resilience variables predict the self-efficacy levels of university students was examined. The research group consisted of 525 students, 223 (%42.5) male and 302 (%57.5) female, studying at Erzincan Binali Yıldırım University Education, and Science and Literature Faculties in the 2020-2021 academic year. General Self-Efficacy Scale, Cognitive Flexibility Inventory, Emotion Regulation Skills Scale, Brief Resilience Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The research data were analyzed using the multiple linear regression analysis (stepwise) method. As a result of the research, it was determined that cognitive flexibility, emotion regulation skills and resilience variables significantly predicted self-efficacy.

Keywords: *University, Self-Efficacy, Cognitive Flexibility, Emotion Regulation Skills, Resilience*

GİRİŞ

Bireylerin yaşamın değişik alanlarında belli bir iş ya da görevi başarılı bir şekilde yapabilme düzeylerini etkileyen faktörlerden birinin de öz-yeterlik olduğu söylenebilir. Öz-yeterlik kavramı Bandura tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Öz-yeterlik, kişinin belli bir iş veya görevi başarılı bir şekilde tamamlamada, yerine getirmede yeterliklerine ilişkin kendi algı, inanç ve yargısıdır. (Bandura, 1977, 1984). Öz-yeterlik, kişinin belli bir hedefe ulaşma noktasında kendi yeterliğine dair güveni olarak da ifade edilebilir (Bandura, 1997). Öz-yeterlik, kişinin kendisi için amaç belirlemesini, bu amacı elde etmek için ne kadar çaba göstereceğini, amacına ulaşma noktasında karşılaştığı zorluklara ne kadar süre dayanabileceğini ve başarısızlık halinde meydana gelen tepkisini de etkileyen bir unsurdur (Bandura, 1986). Öz-yeterlik, bireyin belirli bir hedefe ulaşma yönünde yeterliklerine dair inancıdır. Öz-yeterlik teorisi, kişinin yeterliklerine ilişkin algı ve inancının davranışlarında güçlü bir etki oluşturduğunu vurgulamaktadır (Bandura, 1997). Bu bağlamda öz-yeterlik, doğrudan ve dolaylı yaşantıların bir ürünü olarak belli bir şeyi yerine getirme noktasında kişinin kendi hakkındaki yargı ve inancı olarak ifade edilebilir.

Bandura (1977), bireylerin öz-yeterlik algı ve inancı üzerinde dört faktörün etkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu faktörlerden “*başarılı performanslar*” faktörü; bireyin kararlı çabaları neticesinde ulaştığı başarılarını, “*dolaylı yaşantılar*” diğerlerinin bir iş ya da görevi ne derece başarı ile yaptığına dair bireyin gözlemlerini, “*sözel ikna*” diğer bireylerin cesaretlendirici, destekleyici, teşvik ve ikna edici çabalarını, “*duygusal uyarılma*” ise bireyin yapacağı bir şeyle veya görevle ilgili yüksek düzeyde kaygı, stres gibi negatif durumlar yaşaması sebebi ile performansında meydana gelen olumsuzlukları ifade etmektedir.

Alanyazın incelendiğinde öz-yeterliğin; akademik başarı (Motlagh, Amrai, Yazdani, Abderahim & Souri, 2011; Goulão, 2014; Basith, Syahputra & Ichwanto, 2020), öznel iyi oluş (Santos, Magramo, Oguan & Paat, 2014), kaygı ve depresyon (Tahmassian & Moghadam, 2011), iş performansı (Randhawa, 2004), dikkat kontrolü ve görev performansı (Themanson & Rosen, 2014), öz düzenleme ve mutluluk (Hamimi, 2018) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışma sonuçlarından hareketle öz-yeterliğin farklı değişkenlerle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık değişkenlerinin öz-yeterlik değişkeni ile ilişkili ve öz-yeterliğin anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden bilişsel esneklik, kişinin çevresel uyaranlara uygun tepkiler vermede seçici bir şekilde değişim gösterebilme durum ve düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Scott, 1962). Spiro ve Jehng (1990)’e göre ise bilişsel esneklik, bilginin farklı unsurlarını yeniden yapılandırılma yeteneğidir. Bilişsel esneklik,

kişinin bir durum karşısında çeşitli stratejileri, alternatifleri, çözümleri üretebilme, ortaya koyabilme yeteneği olarak ifade edilebilmektedir (Payne, Bettman & Johnson, 1993; Cañas, Quesada, Antolí & Fajardo, 2003). Bu doğrultuda bilişsel esneklik kişinin herhangi bir duruma ilişkin mevcut seçenek ve alternatiflerin farkında olması, karşılaştığı durumlara uyum sağlaması olarak açıklanmaktadır. Kişinin bir tek doğru veya uygun davranış tepkisi sergilemek yerine çok sayıda alternatif ortaya koyarak pek çok sayıda seçeneğe sahip olmasıdır (Martin & Rubin, 1995; Martin & Anderson, 1998). Bu bilgiler bağlamında bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı durumlara farklı açılardan bakabilme, değerlendirebilme ve çözümler üretebilme yeterliliği olarak açıklanabilir.

Bu çalışmada öz-yeterlik ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise duygu düzenleme becerileridir. Thompson (1994), duygu düzenlemeyi kişinin duygusal tepkilerini, özellikle yoğunluk ve zamansal özellikler açısından izleyebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme yeterliği ve süreci olarak tanımlamaktadır. Bu süreç “duygu düzenlemenin süreç modeli” bağlamında değerlendirilmekte ve “bilişsel yeniden değerlendirme” ile “ifade edici bastırma” olarak iki duygu düzenleme stratejisi ile açıklanmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygunun ortaya çıkardığı durumu, anlamı ve duygusal etkiyi değiştirecek tarzda yeniden yorumlama anlamında kullanılmaktadır. İfade edici bastırma ise, duyguyu değiştirmede kullanılan, başvuru, izlenen strateji anlamında kullanılmaktadır (Gross & John, 1998; Gross, 2002; Gross & John, 2003). Duygu düzenlemeye ilişkin kavram ve açıklamalar aynı zamanda duygu düzenleme becerilerini de kapsamaktadır. Alanyazında duygu düzenleme becerileri Berking (2010) tarafından çeşitli araştırmalar doğrultusunda değerlendirilerek geniş bir çerçevede tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda duygu düzenleme becerilerine ilişkin “duygularla başa çıkma” modelini önermiştir. Bu model duygu düzenleme açısından teorik bir çerçeve sunmaktadır. Söz konusu bu modelde duygu düzenleme becerileri; duyguların farkında olunmasını, duyguları anlamayı, yorumlamayı, tanımayı, etiketlemeyi, kabul etmeyi, yüzleşmeyi, değiştirmeyi, olumsuz duyguları tolere etmeyi içerir (Berking, 2010).

Bu çalışmada incelenen diğer kavram ise psikolojik sağlık kavramıdır. Psikolojik sağlık, zorlu durumlar karşısında adaptasyon sağlayarak yaşamda kalma, zihinsel sağlığı koruma veya yeniden kazanma yeteneği ya da gücü olarak tanımlanmaktadır (Wald, Taylor, Asmundson, Jang & Stapleton, 2006; Zautra, 2009). “Resilience” olarak ifade edilen bu kavram bireyin stres yaratan durum ve psikolojik risklere karşı koyabilmesi, bunlar ile başa çıkabilmesi ve yaşamında uyumu koruyabilmesi ve sürdürebilmesi olarak ele alınmaktadır (Rutter, 1987; Wagnild & Young, 1990; Wagnild & Young, 1993). Bu bağlamda psikolojik sağlık başa çıkabilme ve uyum sağlama kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Masten & Barnes, 2018). Ayrıca psikolojik sağlık stresle başa çıkma, ciddi olumsuz yaşamsal sonuçlara karşı koyabilme ve yaşam boyu memnuniyet sağlayabilme olarak açıklanır (Robbins, Kaye & Catling, 2018). Bu bilgiler

doğrultusunda psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme gücü ve yaşama başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme yeterliği olarak ifade edilebilir.

Bireyin belli bir şeyi başarı ile yerine getirebilmeye temel belirleyicilerden birinin kişinin kendi yeterliğine dair algı ve inancı; dolayısıyla öz-yeterliği olduğu söylenebilir. Kişinin belli bir işi, görev ya da sorumluluğu yerine getirebilme noktasında kendi yargısı kişinin o yönde bir girişimde bulunup bulunmayacağına bir belirleyicisi olabilir. Eğer kişi düşük düzeyde bir öz-yeterliğe sahip ise büyük bir olasılıkla böylesi bir girişimde bulunmaktan uzak duracaktır. Tam tersi durumda yani üst düzeyde bir öz-yeterliğe sahip ise başarılı olma beklentisi yüksek olacağından kişinin girişimde bulunma olasılığında artacaktır. Bireylerin yaşamlarında önemli ve değerli bir yere sahip olduğu düşünülen üniversite sürecinde de öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması öğrencilerin akademik süreçte görev ve sorumluluklarını başarılı bir şekilde yerine getirmelerine katkı sağlamanın yanı sıra yaşamın değişik alanlarında ve gelecekte de benzer şekilde başarılı olmalarına katkı sunabilir. Bu bakımdan yüksek düzeyde bir öz-yeterlik öğrencilerin hem üniversite sürecini hem de sonrasını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Öz-yeterlik konusuna ilişkin yapılan alanyazın taramasında öz-yeterliğin farklı grup ve değişkenler ile birlikte incelendiği araştırmaların olduğu belirlenmiştir. Ancak hem üniversite öğrencilerine yönelik hem de öz-yeterlik ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ile birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın alana önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerine yönelik yapılacak önleyici ve iyileştirici ruh sağlığı çalışmaları açısından yapılan bu araştırmanın değerli ve önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda yapılan araştırmada, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusunun yanıtı aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Erzincan

Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinde öğrenim gören 223 (%42.5) erkek, 302 (%57.5) kız olmak üzere toplam 525 öğrenci oluşturmuştur. Tablo 1’de araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımı verilmiştir. Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.14 olup; yaş aralığı 18-28’dir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	223	42.5
Kız	302	57.5
Toplam	525	100

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Schwarzer ve Jerusalem (1995)’ın geliştirdiği ölçek Aypay (2010) tarafından Türkçe uyarlanmıştır. 4’lü likert tipinde olan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .83’tür. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı için bulunan korelasyon katsayısı .80’dir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması genel öz yeterliğin yüksekliğini ifade eder. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .87 olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (2010)’ın geliştirdiği ölçek Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 20 madde ve 5’li likert tipinden oluşmakta ve 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeler tersten puanlanır. Ölçekten alınan yüksek puan bilişsel esnekliğin yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .90, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .89 olduğu belirlenmiştir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Berking ve Znoj (2008)’ın geliştirdiği ölçek Vatan ve Kahya (2018) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde ve 27 maddeden oluşur. Ölçekten alınan puanlar toplam puan ortalaması ile değerlendirilir ve alınan yüksek puanlar duygu düzenleme becerilerinin yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .95 olduğu belirlenmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Jennifer Bernard, (2008)’ın geliştirdiği ölçek Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek 6 madde ve 5’li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğin 2, 4, ve 6. maddeleri

ters kodlanır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek düzeyde olduğunu ifade eder. Yapılan analizlerde ölçeğin tek faktörlü bir yapıda ve iç tutarlık katsayısının .83 olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .83 olduğu belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerini öğrenebilmek amacı ile bu araştırma kapsamında gizlilik ilkesi esas alınarak oluşturulmuştur.

VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada ilk olarak Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Karar Tarihi: 19.03.2021; Toplantı: 05; Evrak Sayısı:14493) etik kurul onayı alınmıştır. Gerekli izin alındıktan sonra araştırma verileri Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) yöntemle toplanmıştır. Bu doğrultuda Google Form aracılığıyla hazırlanan veri toplama araçları e-posta yoluyla üniversite öğrencilerine gönderilerek öğrenciler araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü bireylerin katılması esas alınmış olup araştırmaya katılmadan önce bireylerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Ayrıca veri toplama sürecinde gizlilik ilkesi dikkate alınmış ve bu konuda bireyler bilgilendirilmiştir.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada ilk olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklık (16.27), cook's (Cook' <1) ve leveragevalues (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca veri setleri basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenmiştir. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı esas alındığında örneklem büyüklüğünün de uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması noktasında yapılan incelemelerde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo 3), tolerans değerlerinin .20'den yüksek, VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için ise Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=1.79) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon

analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

BULGULAR

Araştırmada bu kısımda; ilk olarak değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, daha sonra basit korelasyon analiz katsayıları ve son olarak da çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sonuçları verilmiştir. Tablo 2’de aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	\bar{x}	S
Öz-Yeterlik (Ö.Y.)	525	30.32	5.42
Bilişsel Esneklik (B.E.)	525	74.84	10.70
Duygu Düzenleme Becerileri (D.D.B.)	525	2.55	.64
Psikolojik Sağlamlık (P.S.)	525	18.91	4.72

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri; öz-yeterlik (\bar{x} =30.32; S=5.42), bilişsel esneklik (\bar{x} =74.84; S=10.70), duygu düzenleme becerileri (\bar{x} =2.55; S=.64) ve psikolojik sağlamlık (\bar{x} =18.91; S= 4.72) olarak belirlenmiştir. Öz-yeterlik, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilere basit korelasyon analiz yöntemi ile bakılmış ve Tablo 3’te sonuçlar verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Basit Korelasyon Analiz Katsayıları

	A.B.	P.S.	B.E.	Ö.Y.
Öz-Yeterlik (Ö.Y.)	1			
Bilişsel Esneklik (B.E.)	.636**	1		
Duygu Düzenleme Becerileri (D.D.B.)	.595**	.588**	1	
Psikolojik Sağlamlık (P.S.)	.468**	.490**	.476**	1

**P<.01

Tablo 3 incelendiğinde öz-yeterlik ile bilişsel esneklik (r =.636, p <.01), duygu düzenleme becerileri (r =.595, p <.01) ve psikolojik sağlamlık (r =.468, p <.01) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Tablo 3 incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı da görülmüştür.

beta katsayısının ise .338 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beta katsayısının anlamlılığına ait t testi sonuçlarının da anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t_{BE}=11.18, p<.01/ t_{DDB}=8.64, p<.01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin son adımında modele bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin yanı sıra psikolojik sağlamlık değişkeni de girmiştir. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri birlikte *öz-yeterliğin* yaklaşık olarak %49'unu açıklamaktadır ($R=.701; R^2=.491, p<.01$). Bilişsel esneklik değişkeninin beta katsayısının .395; duygu düzenleme becerileri değişkeninin beta katsayısının .300 ve psikolojik sağlamlık değişkeninin beta katsayısının ise .132 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beta katsayısının anlamlılığına ait t testi sonuçlarının da anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t_{BE}=9.75, p<.01/ t_{DDB}=7.48, p<.01/ t_{PS}=3.55, p<.01$).

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sonucunda; bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin *öz-yeterliği* anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modeldeki değişkenlerin beta değerleri dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin *öz-yeterliğini* ilk sırada “bilişsel esneklik”, ikinci sırada “duygu düzenleme becerileri” ve üçüncü sırada “psikolojik sağlamlık” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

SONUÇ

Araştırma sonucuna göre *öz-yeterlik* ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan bu çalışma sonucunda bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin *öz-yeterlik* değişkeninin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı oldukları görülmüştür. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenleri birlikte üniversite öğrencilerinin *öz-yeterliklerine* ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %49'unu açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin *öz-yeterliklerini* sırası ile “bilişsel esneklik”, “duygu düzenleme becerileri” ve “psikolojik sağlamlık” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin başta akademik görev ve sorumlulukları olmak üzere yaşamın değişik alanlarındaki iş, görev ve sorumluluklarını başarılı bir şekilde yerine getirmeleri onlardan beklenen önemli özellikler arasında sayılabilir. Bu noktada bireylerin bazı şeyleri başarılı bir şekilde yapabilmelerinde kendilerine yönelik algı ve yargılarının önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin kendi yeterliklerine yönelik olumlu bir algıya, yargıya ve inanca sahip olmaları yüksek düzeyde *öz-yeterliğin* bir göstergesi olabilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin *öz-yeterlik* düzeylerini korumada ya da artırmada kendinilerini sınavacak doğrudan ve dolaylı yaşantılara girebilecekleri imkan ve

olanaklara ulaşabilmelerinin, onların desteklenmelerinin, cesaretlendirilmelerinin önemli, etkili ve yararlı olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlik ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin konu ile ilgili farkındalığı ve bilgi birikimini artırabileceği söylenebilir. Bu yönüyle de bu çalışmanın rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı açısından önemli ve değerli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-yeterliğini ilk sırada bilişsel esneklik değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuç bağlamında üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyinin de arttığı söylenebilir. Yapılan alanyazın taramasında bu sonucu destekler nitelikte öz-yeterlik ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğuna dair araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır (Kim & Omizo, 2005; Shimogori, 2013; Çelikkaleli, 2014; Esen, Özcan & Sezgin, 2017). Ayrıca alanyazında bilişsel esnekliğin, problem ve durumlar karşısında alternatif çözümler üretmek, zorluklarla mücadele etmek gibi kavramlarla ifade edildiği görülmektedir (Martin & Rubin, 1995; Martin & Anderson, 1998; Sapmaz & Tayfun, 2013; Dennis & Vander Wal, 2010). Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde ise öz-yeterlik ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Yenice, 2012; Çam, Ekşisu, Kardaş, Saatçioğlu & Gelibolu, 2020). Yapılan bu çalışma sonucu ve diğer sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ne kadar yüksek ise o oranda öz-yeterliklerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Başka bir açıdan ise olaylar, durumlar, problemler vb. karşısında kişinin bunları çok yönlü değerlendirebilmesi, bunlara alternatif çözüm ve stratejiler üretebilmesi onun öz-yeterliği üzerinde pozitif bir etki oluşturabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin öz-yeterliklerini artırmada yüksek düzeyde bilişsel esnekliğin önemli bir işlevinin olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışmada öz-yeterliği bilişsel esneklik değişkeninden sonra duygu düzenleme becerileri değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ifadeyle üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme beceri düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyinin de arttığı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alanyazın incelendiğinde Gunzenhauser, Heikamp, Gerbino, Alessandri, Suchodoletz, Giunta, Caprara ve Trommsdorff (2013) tarafından yapılan çalışmada öz-yeterlik ile duygu düzenleme stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yine Luberto, Cotton, McLeish, Mingione ve O'Bryan (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz-yeterlik ile duygu düzenleme zorlanma arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Nejad, Sabed ve Borjali (2017) tarafından yapılan deneysel çalışmada duygu düzenleme eğitiminin öz-yeterliği artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışma

sonuçları ve yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini artırmada duygu düzenleme beceri düzeylerini yükseltmenin önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme beceri düzeylerini artırmaya yönelik yürütülecek çalışmaların öz-yeterlik düzeylerinin artırılması üzerinde olumlu bir etki oluşturacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışmada öz-yeterliği en son sırada psikolojik sağlık değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyinin de arttığı söylenebilir. Bu doğrultuda yapılan alanyazın taramasında araştırmada elde edilen sonuçla tutarlılık gösteren çalışma sonuçlarına da rastlanmıştır. Yapılan bu çalışmalarda da öz-yeterlik ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Sagone & De Caroli, 2016; Can & Cantez, 2017, Kılıç, Mammadov, Koçhan & Aypay, 2020). Bu çalışma sonucunu doğrudan destekleyen araştırmaların yanı sıra bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olmasının onların yaşamı üzerinde olumlu bir etki oluşturduğuna dair araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır (Tagay, Karatas, Bayar & Savi-Cakar, 2016; Novotny & Kremenkova, 2016; Balgiu, 2017; Ergün-Başak & Can, 2018). Yapılan bu araştırma sonucundan hareketle üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini artırmada onların psikolojik sağlık düzeylerini artırmanın önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini artırmaya ilişkin gerçekleştirilecek çalışmaların öz-yeterlik düzeylerinin artması üzerinde de olumlu bir etki oluşturacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma sonucundan hareketle bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip oldukları söylenebilir. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

Çalışmanın araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Başka bir çalışmada farklı araştırma grupları (ergenler, ilkökul öğrencileri vb.) ile yürütülebilir.

Çalışmada bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Yapılacak başka bir çalışmada öz-yeterlik ile farklı değişkenler incelenebilir.

Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin öz-yeterliklerini artırmada onların bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık düzeylerini yükseltecek çalışmalara yer verilebilir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeğinin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 113-131.
- Balgiu, B. A. (2017). Self-Esteem, Personality And Resilience. Study Of A Students Emerging Adults Group. *Journal Of Educational Sciences and Psychology*, VII (LXIX), 93-99.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1984). Recycling Misconceptions Of Perceived Self-Efficacy. *Cognitive Therapy And Research*, 8(3), 231-255.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W. H. Freeman And Company.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Basith, A., Syahputra, A. & Ichwanto, M. A. (2020). Academic Self-Efficacy As Predictor Of Academic Achievement. *Jurnal Pendidikan Indonesia (JPI)*, 9(1), 163-170. Doi: [Http://Dx.Doi.Org/10.23887/Jpi-Undiksha.V9i1.24403](http://Dx.Doi.Org/10.23887/Jpi-Undiksha.V9i1.24403).
- Berking, M. (2010). *Training Of Emotional Competencies*. (2nd Ed.). Heidelberg: Springer.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, M. & Cantez, K. E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cañas, 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. Doi:10.1080/0014013031000061640.
- Çam, Z., Ekşisu, M., Kardaş, F., Saatçioğlu, Ö. & Gelibolu, S. (2020). The Mediating Role Of Self-Efficacy In The Relationship Between Problem Solving And Hope. *Participatory Educational Research (PER)*, 7(1), 47-58.

Çelikkaleli, Ö. (2014). The Relation Between Cognitive Flexibility and Academic, Social and Emotional Self-Efficacy Beliefs Among Adolescents. *Education And Science, 39*, 347-354.

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.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness Vs Well-Being, 1*(3), 93-102.

Ergün-Başak, B. & Can, G. (2018). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencileri Üzerinde Özduyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elementary Education Online, 17*(2), 768-785. Doi: 10.17051/İlkonline.2018.419299.

Esen, B. K., Özcan, H. D. & Sezgin, M. (2017). High School Students' Cognitive Flexibility is Predicted by Self-Efficacy and Achievement. *European Journal of Education Studies, 3*(2), 143-151. Doi: 10.5281/Zenodo.244470.

Goulão, M. F. (2014). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement in Adults' Learners. *Athens Journal of Education, 1*(3), 237-246. Doi:10.30958/Aje.1-3-4.

Gross, J. J. & John, O. P. (1998). Mapping The Domain of Emotional Expressivity: Multimethod Evidence for A Hierarchical Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 170-191. Doi:10.1037//0022-3514.74.1.170.

Gross, J. & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362. Doi:10.1037/0022-3514.85.2.348.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.

Gunzenhauser, C., Heikamp, T., Gerbino, M., Alessandri, G., Suchodoletz, A., Giunta, L., Caprara, G. V. & Trommsdorff, G. (2013). Self-Efficacy in Regulating Positive and Negative Emotions A Validation Study in Germany. *European Journal of Psychological Assessment, 29*(3),197-204. Doi:10.1027/1015-5759/A000151.

Hamimi, T. (2018). Prediction of Happiness Based on Self-Regulation and Self-Efficacy among Female Students of Secondary Highschools in Hamedan. *International Journal Of School And Cognitive Psychology*, 5(4), 1-4. Doi:10.4172/2469-9837.1000217.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. & Aypay, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlık Düzeyini Yordama Gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914. Doi: 10.16986/HUJE.2018044245.

Kim, B. S. K. & Omizo, M. M. (2005). Asian and European American Cultural Values, Collective Self-Esteem, Acculturative Stress, Cognitive Flexibility, And General Self-Efficacy Among Asian American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 412-419.

Luberto, C. M., Cotton, S., Mcleish, A. C., Mingione, C. J. & O'Bryan, E. M. (2013). Mindfulness Skills and Emotion Regulation: The Mediating Role of Coping Self-Efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380. Doi:10.1007/S12671-012-0190-6.

Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. Doi:10.2466/Pr0.1995.76.2.623.

Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. Doi:10.1080/08934219809367680.

Masten, A. & Barnes, A. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98-113. Doi:10.3390/Children5070098.

Motlagh, S. E., Amrai, K., Yazdani, M. J., Abderahim, H. A. & Souri, H. (2011). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement in High School Students. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 15, 765-768. Doi:10.1016/J.Sbspro.2011.03.180.

Nejad, F. A. Y., Sabed, F. H. & Borjali, A. (2017). Effectiveness of Emotion Regulation Training on Increasing Self-Efficacy and Well-Being in Drug-Dependent Individuals. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 6(1), 9-16. Doi: 10.18869/Acadpub.Johe.6.1.9.

Novotny, J. S. & Kremenkova, L. (2016). The Relationship between Resilience and Academic Performance At Youth Placed At Risk. *Ceskoslovenska Psychologie*, 60(6), 553-566.

Payne, J. W., Bettman, J. R. & Johnson, E. J. (1993). *The Adaptive Decision Maker*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173933>.

Randhawa, G. (2004). Self-Efficacy and Work Performance: An Empirical Study. *Indian Journal of Industrial Relations*, 39(3), 336-346.

Robbins, A., Kaye, E. & Catling, J. C. (2018). Predictors of Student Resilience in Higher Education. *Psychology Teaching Review*, 24(1), 44-52.

Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. [doi:10.1111/J.1939-0025.1987.Tb03541.X](https://doi.org/10.1111/J.1939-0025.1987.Tb03541.X).

Sagone, E. & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I Can”: Psychological Resilience and Self-Efficacy in Adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista De Psicología*, 1(1), 141-148.

Santos, M. C., Magramo, C. S., Oguan, F. & Paat, J. (2014). Establishing The Relationship Between General Selfefficacy and Subjective Well-Being among College Students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(1), 1-12.

Sapmaz, F. & Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.

Scott W. (1962). Cognitive Complexity and Cognitive Flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405-414.

Shimogori, Y. (2013). *Impact of Biculturalism on Self-Efficacy and Cognitive Flexibility of Japanese Adults*. Unpublished Doctoral Thesis. Claremont Graduate University and San Diego State University.

Spiro, R. & Jehng, J. (1990). Cognitive Flexibility and Hypertext: Theory and Technology for The Non-Linear and Multidimensional Traversal of Complex Subject Matter. In Nix, D. & Spiro, R. (Eds.). *Cognition, Education and Multimedia: Exploring Ideas in High Technology*. (Pp. 163-205). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Tagay, O., Karatas, Z., Bayar, O. & Savi-Cakar, F. (2016). Resilience And Life Satisfaction As The Predictors Of General Self-Efficacy. *Global Journal of Counseling and Guidance in Schools: Current Perspectives*, 6(1), 11-17.

Tahmassian, K. & Moghadam, N. J. (2011). Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry and Social Avoidance in A Normal Sample of Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 91-98.

Themanson, J. R. & Rosen, P. J. (2014). Examining The Relationships Between Self-Efficacy, Task-Relevant Attentional Control, and Task Performance: Evidence from Event-Related Brain Potentials. *British Journal of Psychology*, 106(2), 253-271. Doi:10.1111/Bjop.12091.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Vatan S. & Kahya Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeninin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201. Doi:10.5455/Apd.260322.

Wagnild, G. & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. Doi:10.1111/J.1547-5069.1990.Tb00224.X.

Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of There Silience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J. G., Jang, K. L. & Stapleton, J. (2006). *Literature Review of Concepts: Psychological Resiliency*. Toronto (ON): Defence R&D Canada.

Yenice, N. (2012). Öğretmen Adaylarının Öz -Yeterlik Düzeyleri ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 36-58.

Zautra, A. J. (2009). Resilience: One Part Recovery, Two Parts Sustainability. *Journal of Personality*, 77(6), 1934-1943.