



## Bilişsel Koçluk Yöntemi ve Bilişsel Farkındalık Stratejisinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilişsel Farkındalık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

*Investigation of the Effect of Cognitive Coaching Method and Cognitive Awareness Strategy on Secondary School Students' Cognitive Awareness Levels*

### ÖZET

Yapılan araştırmada bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejisinin ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmada, bir deneysel desen olan ön test son test kontrol gruplu desen kullanılarak nicel araştırma yöntemleri uygulanmıştır. Çalışma kapsamında yer alan öğrenciler, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen bir devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler arasından belirlenmiştir. Araştırmanın deney grubunda 16 öğrenci, kontrol grubunda ise 30 öğrenci yer almıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere matematik dersinde yer alan fonksiyon konusu bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejisi kullanılarak işlenmiştir. Kontrol grubunda ise öğretim programında yer aldığı şekliyle fonksiyon konusu anlatılmıştır. Çalışma öncesinde deney grubuna ön test uygulaması yapılmıştır. Çalışma bitiminde ise hem deney hem kontrol grubuna son test uygulaması yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubu ve kontrol grubu arasında bilişsel farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejilerinin öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Koçluk, Bilişsel Farkındalık Stratejisi, Bilişsel Farkındalık

### ABSTRACT

The study aimed to investigate the impact of the cognitive coaching method and cognitive awareness strategy on the cognitive awareness levels of secondary school students. A quantitative research approach was employed using an experimental design with a pretest-posttest control group. The participants were selected from a public school through convenience sampling, resulting in 16 students in the experimental group and 30 students in the control group. The experimental group received instruction on the topic of function in mathematics using the cognitive coaching method and cognitive awareness strategy, while the control group received traditional curriculum-based instruction on the same topic. Prior to the intervention, a pretest was administered to the experimental group. Following the intervention, a posttest was conducted for both the experimental and control groups. The analysis revealed significant differences in cognitive awareness levels between the experimental and control groups. Based on these findings, it can be concluded that the cognitive coaching method and cognitive awareness strategies have a positive impact on enhancing students' cognitive awareness levels.

**Keywords:** Cognitive Coaching, Cognitive Awareness Strategy, Cognitive Awareness

### GİRİŞ

Eğitim alanında bilişsel koçluk, öğrencilerin düşünce süreçlerini ve zihinsel yaklaşımlarını geliştirmeyi hedefleyen bir koçluk yaklaşımıdır. Bilişsel koçluk, öğrencilerin kendi düşüncelerini fark etmelerine, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmelerine ve daha esnek, yapıcı bir şekilde düşünmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bilişsel koçluk, bilişsel bilimlerden ve bilişsel psikolojiden gelen temelleri kullanır. Bu yaklaşımda, öğrencilere düşünceleriyle ilgili farkındalık kazandırılır ve bu düşüncelerin nasıl davranışları ve duyguları etkilediği anlaşılır. Bilişsel koçlar, öğrencilerin zihinsel süreçlerini anlamalarına yardımcı olmak için sorular, rehberlik ve öz-yansıtma gibi araçları kullanır (Costa vd., 2002).

Bilişsel koçluk, öğrencilere şu alanlarda yardımcı olabilir:

- ✓ Düşünce farkındalığı: Öğrencilere düşüncelerinin farkında olmalarını sağlar ve olumsuz, sınırlayıcı düşünceleri tanımalarına ve değiştirmelerine yardımcı olur.
- ✓ Olumlu düşünce kalıpları: Öğrencilerin olumlu düşünce kalıplarını geliştirmelerine ve daha yapıcı, olumlu bir şekilde düşünmelerine yardımcı olur.
- ✓ Problem çözme becerileri: Öğrencilere problem çözme stratejileri geliştirmeleri konusunda rehberlik eder ve zorluklarla başa çıkma becerilerini artırır.

Elif Dağdeviren Çay<sup>1</sup>

### How to Cite This Article

Dağdeviren Çay, E. (2023). “Bilişsel Koçluk Yöntemi ve Bilişsel Farkındalık Stratejisinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilişsel Farkındalık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 9(64):2878-2885. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH.AS.70111>

Arrival: 17 April 2023

Published: 31 May 2023

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

<sup>1</sup> Öğretmen., MEB, Antalya, Türkiye

- ✓ Öz-yansıtma: Öğrencilerin kendilerini değerlendirmeleri, güçlü yönlerini tanımaları ve gelişim alanlarını belirlemeleri için öz-yansıtma süreçlerini destekler.

Bilişsel farkındalık ise öğrencilerin anlık deneyimlerine ve düşüncelerine dikkatlice ve kabullenici bir şekilde odaklanmalarını sağlayan bir stratejidir. Bilişsel farkındalık, öğrencilerin duygusal ve bilişsel süreçlerini fark etmelerini, anlamalarını ve yönetmelerini amaçlar. Bilişsel farkındalık, temel olarak bilinçli farkındalık meditasyonu pratiklerine dayanır. Öğrenciler, anlık deneyimlerine, duyularına, düşüncelerine ve duygularına dikkat ederler, ancak bunlara takılıp kalmadan kabullenici bir tutumla izlerler. Böylelikle, öğrenciler zihinlerinin dağılmasını azaltır, odaklanma ve dikkat becerilerini geliştirir ve duygusal düzenleme yeteneklerini artırır (Schonert-Reichl ve Roeser, 2016).

Bilişsel farkındalık stratejileri, öğrencilere aşağıdaki alanlarda yardımcı olabilir:

- ✓ Dikkat ve konsantrasyon: Öğrencilerin dikkatlerini anlık deneyimlerine odaklamayı ve dikkatlerini dağıtan düşünceleri fark etmeyi öğrenmelerini sağlar.
- ✓ Stres ve duygusal düzenleme: Öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkmalarını, duygusal tepkilerini fark etmelerini ve kabullenici bir tutum geliştirmelerini destekler.
- ✓ Öz-denetim: Öğrencilerin dürtüsel tepkilerini kontrol etmeyi, düşünce ve davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönetmeyi öğrenmelerini sağlar.
- ✓ Empati ve ilişki becerileri: Bilişsel farkındalık, öğrencilerin kendi duygusal durumlarını anlamalarını ve başkalarının perspektiflerini daha iyi kavramalarını destekleyerek empati ve ilişki becerilerini geliştirir.

Uluslararası alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejilerine yönelik daha yaygın bir şekilde çalışmaların hayata geçirildiği görülmektedir. Ulusal alanyazında ise mevzu bahis konulara ilişkin yeterli düzeyde çalışmaların yapılmadığı, bilhassa ortaöğretim öğrencilerine yönelik böyle bir araştırmanın yapılmadığı görülmüştür. Bu bağlamda yapılan araştırma ile bilişsel koçluk yönteminin ve bilişsel farkındalık stratejilerinin etkisi ortaya konularak alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın problem cümlesi; bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejisinin ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel farkındalık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın problem cümlesi; bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejisinin ortaöğretim öğrencilerinin bilişsel farkındalık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi var mıdır?

Çalışmanın alt problemleri şu şekildedir:

1) Deney grubunun;

- ✓ Cinsiyete,
- ✓ Matematik dersine yönelik destek alma durumuna,
- ✓ Günlük matematik dersi çalışma süresine,
- ✓ Günlük ders çalışma süresine göre ön test bulguları ile son test bulguları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark var mıdır?

2) Kontrol grubunun;

- ✓ Cinsiyete,
- ✓ Matematik dersine yönelik destek alma durumuna,
- ✓ Günlük matematik dersi çalışma süresine,
- ✓ Günlük ders çalışma süresine göre son test bulguları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark var mıdır?

3) Deney ve kontrol grupları arasında bilişsel farkındalık düzeylerine ilişkin istatistiksel açıdan anlamlı bir fark var mıdır?

4) Deney grubu ön test bulguları ile son test bulguları arasında bilişsel farkındalık düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

## YÖNTEM

Araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemi uygulanmıştır. Araştırma yapısı gereği ön test son test kontrol gruplu desenden yararlanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen devlet okulu statüsünde bir ortaöğretim kurumunda gerçekleştirilmiştir.

Amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen okuldaki 10.sınıf öğrencileri ile araştırma hayata geçirilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin belirlenmesinde veli izni ve gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Deney grubunda 16 kontrol grubunda 30 öğrenci yer almıştır.

Söz konusu araştırma kapsamında Matematik dersinde fonksiyon konusu işlenmiştir. Deney grubunda fonksiyon konusu bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejisinden yararlanılarak işlenmiştir. Kontrol grubundaysa öğretim programında yer aldığı şekliyle dersler işlenmiştir.

Araştırma öncesinde deney grubuna ön testler uygulanmıştır. Fonksiyon konusu bitiminde iki gruba da son test uygulaması gerçekleştirilmiştir.

### ✓ Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında iki adet veri toplama aracı kullanılmıştır. İlki araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formudur. Bu form kapsamında öğrencilerin cinsiyeti, matematik dersine yönelik destek alma durumları (özel ders, etüt vb.), günlük evde matematik dersine çalışma süreleri ve günlük evde ders çalışma sürelerine yönelik sorular yer almıştır.

Araştırmada kullanılan diğer veri toplama aracı Çetinkaya (2000) tarafından geliştirilen Bilişsel Farkındalık Ölçeğidir. Ölçek 4'lü likert tipine sahiptir. Ölçeğin seçenekleri hiç (1 puan), bazen (2 puan), sık sık (3 puan) ve her zaman (4puan)'dır. Ölçek 4 alt boyuttan meydana gelmektedir; kendini denetleme, değerlendirme, farkında olma ve bilişsel yöntemler. Ölçekte hiç ters madde yer almamaktadır. Ölçekten elde edilen puanın artması bilişsel farkındalık düzeyinin artması anlamına gelmektedir.

### ✓ Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 27,0 programında gerçekleştirilmiştir. Analizler kapsamında hem demografik değişkenlere göre hem de gruplar arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen verilerde normal dağılım olmaması nedeniyle non parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplar arası karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, ikiden daha fazla gruba yönelik karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bulguların anlamlılık düzeyi için  $p < 0,05$  değeri temel alınmıştır.

## BULGULAR

Yapılan çalışmada erişilen veriler analiz edilmiştir. Analizlere ilişkin tablolar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1.** Cinsiyete göre deney grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

		Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplam	U	p
Kendini Denetleme	Ön Test	Kadın	15	8,03	120,50	0,500	0,125
		Erkek	1	15,50	15,50		
Değerlendirme		Kadın	15	8,07	121,00	1,000	0,155
		Erkek	1	15,00	15,00		
Farkında Olma		Kadın	15	8,03	120,50	0,500	0,124
		Erkek	1	15,50	15,50		
Bilişsel Yöntemler		Kadın	15	8,03	120,50	0,500	0,127
		Erkek	1	15,50	15,50		
Ölçek Toplam	Kadın	15	8,00	120,00	0,000	0,102	
	Erkek	1	16,00	16,00			
Kendini Denetleme	Son Test	Kadın	15	8,07	121,00	1,000	0,155
		Erkek	1	15,00	15,00		
Değerlendirme		Kadın	15	8,23	123,50	3,500	0,383
		Erkek	1	12,50	12,50		
Farkında Olma		Kadın	15	8,20	123,00	3,000	0,323
		Erkek	1	13,00	13,00		
Bilişsel Yöntemler		Kadın	15	8,37	125,50	5,500	0,659
		Erkek	1	10,50	10,50		
Ölçek Toplam	Kadın	15	8,23	123,50	3,500	0,384	
	Erkek	1	12,50	12,50			

Tablo 1'deki veriler incelendiğinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 2.** Cinsiyete göre kontrol grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplam	U	p
Kendini Denetleme	Kadın	20	17,98	359,50	50,500	0,029*
	Erkek	10	10,55	105,50		
Değerlendirme	Kadın	20	16,25	325,00	85,000	0,508
	Erkek	10	14,00	140,00		
Farkında Olma	Kadın	20	17,35	347,00	63,00	0,101
	Erkek	10	11,80	118,00		
Bilişsel Yöntemler	Kadın	20	16,93	338,50	71,500	0,206
	Erkek	10	12,65	126,50		
Ölçek Toplam	Kadın	20	17,70	354,00	56,000	0,053
	Erkek	10	11,10	111,00		

Tablo 2'de yer alan veriler incelendiğinde cinsiyete göre kendini denetleme alt boyutunda anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Söz konusu farklılık incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendini denetleme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer alt boyutlarda ve ölçek toplam puanında ise anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Matematik dersine yönelik destek alma durumuna göre deney grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

	Destek Alma Durumu	N	Sıra Ort	Sıra Toplam	U	p
Kendini Denetleme	Evet	3	8,33	25,00	19,500	0,946
	Hayır	13	8,54	111,00		
Değerlendirme	Evet	3	7,50	22,50	16,500	0,684
	Hayır	13	8,73	113,50		
Farkında Olma	Evet	3	9,00	27,00	18,000	0,838
	Hayır	13	8,38	109,00		
Bilişsel Yöntemler	Evet	3	8,17	24,50	18,500	0,892
	Hayır	13	8,58	111,50		
Ölçek Toplam	Evet	3	8,67	26,00	19,000	0,946
	Hayır	13	8,46	110,00		
Kendini Denetleme	Evet	3	8,67	26,00	19,000	0,946
	Hayır	13	8,46	110,00		
Değerlendirme	Evet	3	7,50	22,50	16,500	0,685
	Hayır	13	8,73	113,50		
Farkında Olma	Evet	3	9,00	27,00	18,000	0,838
	Hayır	13	8,38	109,00		
Bilişsel Yöntemler	Evet	3	9,33	28,00	17,000	0,732
	Hayır	13	8,31	108,00		
Ölçek Toplam	Kadın	3	9,00	27,00	18,000	0,840
	Erkek	13	8,38	109,00		

Tablo 3'teki veriler incelendiğinde, ön test ve son test verileri arasında matematik dersine yönelik destek alma durumuna bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Matematik dersine yönelik destek alma durumuna göre kontrol grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

	Destek Alma Durumu	N	Sıra Ort	Sıra Toplam	U	p
Kendini Denetleme	Evet	12	15,13	181,50	103,500	0,848
	Hayır	18	15,75	283,50		
Değerlendirme	Evet	12	16,38	196,50	97,500	0,656
	Hayır	18	14,92	268,50		
Farkında Olma	Evet	12	15,08	181,00	103,00	0,831
	Hayır	18	15,78	284,00		
Bilişsel Yöntemler	Evet	12	14,67	176,00	98,000	0,669
	Hayır	18	16,06	289,00		
Ölçek Toplam	Evet	12	15,25	183,00	105,000	0,899
	Hayır	18	15,67	282,00		

Tablo 4'teki veriler incelendiğinde, son test verileri arasında matematik dersine yönelik destek alma durumuna bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Günlük matematik dersine çalışma süresine göre deney grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

		Çalışma Süresi	N	Sıra Ort	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Kendini Denetleme	Ön Test	0-1 saat	5	7,80	2	5,468	0,065	-
		1-2 saat	8	6,81				
		2-3 saat	3	14,17				
Değerlendirme		0-1 saat	5	9,20	2	6,775	<b>0,034*</b>	1-2 saat ile 2-3 saat
		1-2 saat	8	5,94				
		2-3 saat	3	14,17				
Farkında Olma		0-1 saat	5	9,30	2	5,260	0,072	-
		1-2 saat	8	6,19				
		2-3 saat	3	13,33				
Bilişsel Yöntemler		0-1 saat	5	5,80	2	5,729	0,057	-
		1-2 saat	8	8,13				
		2-3 saat	3	14,00				
Ölçek Toplam	0-1 saat	5	7,70	2	6,381	<b>0,041*</b>	1-2 saat ile 2-3 saat	
	1-2 saat	8	6,69					
	2-3 saat	3	14,67					
Kendini Denetleme	Son Test	0-1 saat	5	8,40	2	2,000	0,368	-
		1-2 saat	8	7,31				
		2-3 saat	3	11,83				
Değerlendirme		0-1 saat	5	8,70	2	0,816	0,665	-
		1-2 saat	8	7,63				
		2-3 saat	3	10,50				
Farkında Olma		0-1 saat	5	8,20	2	1,071	0,585	-
		1-2 saat	8	7,75				
		2-3 saat	3	11,00				
Bilişsel Yöntemler		0-1 saat	5	7,50	2	0,884	0,643	-
		1-2 saat	8	8,31				
		2-3 saat	3	10,67				
Ölçek Toplam	0-1 saat	5	8,50	2	1,142	0,565	-	
	1-2 saat	8	7,56					
	2-3 saat	3	11,00					

Tablo 5'te yer alan veriler incelendiğinde ön test verilerinde günlük matematik çalışma süresine göre değerlendirme alt boyutunda ve ölçek genel puanında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Farklılık 1-2 saat ile 2-3 saat ders çalışan gruplar arasında olduğu ve 2-3 saat çalışan grubun bilişsel farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son test verilerinde ise anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 6.** Günlük matematik dersine çalışma süresine göre kontrol grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

		Çalışma Süresi	N	Sıra Ort	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Kendini Denetleme	Son Test	0-1 saat	12	11,42	2	7,923	<b>0,019*</b>	0-1 saat ile 2-3 saat
		1-2 saat	16	16,84				
		2-3 saat	2	29,25				
Değerlendirme		0-1 saat	12	13,25	2	3,954	0,138	-
		1-2 saat	16	15,81				
		2-3 saat	2	26,50				
Farkında Olma		0-1 saat	12	14,46	2	1,040	0,594	-
		1-2 saat	16	15,56				
		2-3 saat	2	21,25				
Bilişsel Yöntemler		0-1 saat	12	13,00	2	4,358	0,113	-
		1-2 saat	16	15,97				
		2-3 saat	2	26,75				
Ölçek Toplam	0-1 saat	12	12,00	2	5,882	0,053	-	
	1-2 saat	16	16,63					
	2-3 saat	2	27,50					

Tablo 6'da yer alan veriler incelendiğinde son test verilerinde günlük matematik çalışma süresine göre kendini denetleme alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Farklılık 0-1 saat ile 2-3 saat ders çalışan gruplar arasında olduğu ve 2-3 saat çalışan grubun bilişsel farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ve ölçek toplam puanında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 7.** Günlük ders çalışma süresine göre deney grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

		<b>Çalışma Süresi</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort</b>	<b>sd</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
<b>Kendini Denetleme</b>	<b>Ön Test</b>	<b>1-2 saat</b>	5	7,00	3	1,767	0,622	-
		<b>2-3 saat</b>	7	8,43				
		<b>3-4 saat</b>	3	9,50				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	13,50				
<b>Değerlendirme</b>		<b>1-2 saat</b>	5	8,10	3	1,845	0,605	-
		<b>2-3 saat</b>	7	7,29				
		<b>3-4 saat</b>	3	10,67				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	12,50				
<b>Farkında Olma</b>		<b>1-2 saat</b>	5	7,80	3	0,401	0,940	-
		<b>2-3 saat</b>	7	8,64				
		<b>3-4 saat</b>	3	8,50				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	11,00				
<b>Bilişsel Yöntemler</b>		<b>1-2 saat</b>	5	6,10	3	3,212	0,360	-
		<b>2-3 saat</b>	7	8,36				
		<b>3-4 saat</b>	3	12,00				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	11,00				
<b>Ölçek Toplam</b>	<b>1-2 saat</b>	5	6,80	3	2,453	0,484	-	
	<b>2-3 saat</b>	7	8,00					
	<b>3-4 saat</b>	3	11,00					
	<b>4 saat ve fazlası</b>	1	13,00					
<b>Kendini Denetleme</b>	<b>Son Test</b>	<b>1-2 saat</b>	5	6,70	3	2,822	0,420	-
		<b>2-3 saat</b>	7	8,00				
		<b>3-4 saat</b>	3	12,33				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	9,50				
<b>Değerlendirme</b>		<b>1-2 saat</b>	5	7,20	3	2,739	0,434	-
		<b>2-3 saat</b>	7	7,50				
		<b>3-4 saat</b>	3	11,67				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	12,50				
<b>Farkında Olma</b>		<b>1-2 saat</b>	5	6,40	3	3,917	0,271	-
		<b>2-3 saat</b>	7	7,79				
		<b>3-4 saat</b>	3	12,67				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	11,50				
<b>Bilişsel Yöntemler</b>		<b>1-2 saat</b>	5	7,00	3	3,264	0,353	-
		<b>2-3 saat</b>	7	7,86				
		<b>3-4 saat</b>	3	12,83				
		<b>4 saat ve fazlası</b>	1	7,50				
<b>Ölçek Toplam</b>	<b>1-2 saat</b>	5	7,10	3	2,975	0,396	-	
	<b>2-3 saat</b>	7	7,50					
	<b>3-4 saat</b>	3	12,33					
	<b>4 saat ve fazlası</b>	1	11,00					

Tablo 7'deki veriler incelendiğinde, ön test ve son test verileri arasında günlük ders çalışma süresine bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Günlük ders çalışma süresine göre kontrol grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

		Çalışma Süresi	N	Sıra Ort	sd	X <sup>2</sup>	p	Fark
Kendini Denetleme	Son Test	1-2 saat	7	8,07	3	7,372	0,061	-
		2-3 saat	10	15,95				
		3-4 saat	12	19,29				
		4 saat ve fazlası	1	17,50				
Değerlendirme		1-2 saat	7	11,57	3	3,598	0,308	-
		2-3 saat	10	14,20				
		3-4 saat	12	18,21				
		4 saat ve fazlası	1	23,50				
Farkında Olma		1-2 saat	7	13,21	3	1,087	0,780	-
		2-3 saat	10	14,95				
		3-4 saat	12	17,38				
		4 saat ve fazlası	1	14,50				
Bilişsel Yöntemler		1-2 saat	7	11,14	3	5,782	0,123	-
		2-3 saat	10	14,80				
		3-4 saat	12	19,50				
		4 saat ve fazlası	1	5,00				
Ölçek Toplam	1-2 saat	7	8,79	3	7,009	0,072	-	
	2-3 saat	10	14,90					
	3-4 saat	12	19,79					
	4 saat ve fazlası	1	17,00					

Tablo 8'deki veriler incelendiğinde, son test verileri arasında günlük ders çalışma süresine bağlı olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Deney grubu ve kontrol grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri son test ölçümleri

	Grup	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Kendini Denetleme	Deney	16	31,03	496,50	119,500	0,005*
	Kontrol	30	19,48	584,50		
Değerlendirme	Deney	16	29,97	479,50	136,500	0,017*
	Kontrol	30	20,05	601,50		
Farkında Olma	Deney	16	25,75	412,00	204,000	0,403
	Kontrol	30	22,30	669,00		
Bilişsel Yöntemler	Deney	16	28,91	462,50	153,500	0,045*
	Kontrol	30	20,62	618,50		
Ölçek Toplam	Deney	16	29,94	479,00	137,000	0,017*
	Kontrol	30	20,07	602,00		

Tablo 9'da gözlemlenen verilere göre, deney ve kontrol grupları arasındaki son test ölçümleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeylerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 10.** Deney grubunun bilişsel farkındalık düzeyleri

	Test	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Kendini Denetleme	Ön Test	16	15,47	247,50	111,500	0,531
	Son Test	16	17,53	280,50		
Değerlendirme	Ön Test	16	14,13	226,00	90,000	0,151
	Son Test	16	18,88	302,00		
Farkında Olma	Ön Test	16	15,06	241,00	105,000	0,381
	Son Test	16	17,94	287,00		
Bilişsel Yöntemler	Ön Test	16	13,47	215,50	79,500	0,066
	Son Test	16	19,53	312,50		
Ölçek Toplam	Ön Test	16	14,31	229,00	93,000	0,186
	Son Test	16	18,69	299,00		

Tablo 10'da yer alan veriler incelendiğine deney grubunun ön test ve son test verilerinin arasında anlamlı bir fark yer almadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada ortaöğretim öğrencilerine uygulanan bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejilerinin, öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında ayrıca öğrencilerin demografik bilgilerine göre bilişsel farkındalık düzeylerinde farklılık olup olmadığı da araştırılmıştır.

Ceylan (2011) tarafından yapılan deneysel çalışmanın sonuçları, bilişsel farkındalık stratejilerinin öğrencilerin başarılarını artırdığını, bilişsel farkındalık becerilerini geliştirdiğini ve matematik dersine olan tutumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Demir (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları, bilişsel koçluk yönteminin öğrencilerin başarılarını artırdığını göstermiş ve bilişsel farkındalık becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Hattie (2009), yaptığı çalışmada bilişsel stratejilerin matematik başarısını artırdığını ve öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirdiğine yönelik bulgular elde etmiştir.

Howlett ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada bilişsel koçluk yöntemini kullanmışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin üst bilişsel farkındalıklarında anlamlı düzeyde bir artış tespit etmişlerdir.

Bu çalışmalar, bilişsel koçluk ve bilişsel farkındalık stratejilerinin öğrencilerin başarıları, bilişsel farkındalık becerileri ve tutumları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, matematik eğitimi ve sosyal bilgiler gibi farklı disiplinlerde bilişsel koçluk ve bilişsel farkındalık stratejilerinin kullanımını desteklemektedir. Ayrıca araştırma sonucunda elde edilen veriler ile literatürde yer alan çalışma bulguları incelendiğinde, sonuçların birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Çalışmanın neticesinde deney grubunun ön test ve son test bulguları arasında fark olmaması, deney grubunda yer alan öğrenci sayısının az olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca yalnızca bir konunun işlenmeyip matematik ders programında yer alan başka konuların da aynı yöntem ile işlenmesi durumunda ön test ve son test bulguları arasında anlamlı farklılık çıkabileceği öngörülmektedir. Nitekim son test bulgularında sayısal olarak artışın söz konusu olduğu lakin anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Buna karşın deney grubu ve kontrol grubunun son test bulguları arasında ise anlamlı farklılık yer aldığı ve deney grubunun daha yüksek düzeyde bilişsel farkındalık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında uygulanan bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejilerinin öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeylerine olumlu yönde etki ettiği sonucuna varılmaktadır.

Araştırma sonucunda söz konusu yöntemlerin ortaöğretimde verilecek dersler kapsamında uygulanması önerilmektedir. Böylece öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeylerinin artırılarak, derslere yönelik başarılarına etkisi de gözlemlenebilecektir. Yapılacak araştırmalara yönelik öneriler de ortaöğretim düzeyinde farklı branşlarda da bilişsel koçluk yöntemi ve bilişsel farkındalık stratejilerinin uygulanması yönündedir.

## KAYNAKÇA

Ceylan, M. (2011). Bilişsel koçluk yöntemi ile öğretilen bilişsel farkındalık stratejilerinin öğrencilerin başarılarına, bilişsel farkındalık becerilerine ve tutumlarına etkisi. Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Costa, A.L., Garmston, R. J., Anderson, R. H. and Glickman, C. D. (2002). Cognitive Coaching: A Foundation for Renaissance Schools, UK: Christopher-Gordan Publishers.

Çetinkaya, P. (2000), Metacognition: its assessment and relationship with reading comprehension, achievement, and aptitude for sixth grade student. Master Thesis, Bogaziçi University The Institute of Social Sciences, İstanbul.

Demir, Ö. (2009). Bilişsel koçluk yöntemi ile öğretilen bilişsel farkındalık stratejilerinin altıncı sınıf sosyal bilgiler dersinde öğrencilerin epistemolojik inançlarına, bilişsel farkındalık becerilerine, akademik başarılarına ve bunların kalıcılıklarına etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Hattie, J. A. C. (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. New York, NY: Routledge.

Howlett, M.A., McWilliams, M.A., Rademacher, K. et al. Investigating the Effects of Academic Coaching on College Students' Metacognition. Innov High Educ 46, 189–204 (2021).

Schonert-Reichl, K. A. and Roeser, R. W. (2016). Handbook of Mindfulness in Education. NY: Springer New York.