



Aksaray University
Journal of Sport and Health Researches
ASUJSHR

DOI: 10.54152/asujshr.1215318



Makale Türü	Başvuru Tarihi	Kabul Tarihi	Online Yayın Tarihi
Araştırma Makalesi	06.12.2022	19.12.2022	29.12.2022

FİZİKSEL AKTİVİTENİN KORUNMAYA İHTİYACI OLAN ÇOCUKLARDA BİLİŞSEL ESNEKLİĞE ETKİSİ

Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN¹, Çalık Veli KOÇAK²

¹Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray Üniversitesi

²Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray Üniversitesi

Özet

Bilişsel esneklik, farklı durumlara uyum sağlayabilme ve farklı sorunlar ile çözümlerine çok yönlü yaklaşabilme becerisi olarak açıklanmaktadır. Fiziksel aktivitenin bilişsel esnekliğe olumlu etkileri bilinmektedir. Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivitenin korunmaya ihtiyacı olan çocukların bilişsel esnekliğine etkisini incelemektir. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 11-12 yaş aralığında deney grubunda 15, kontrol grubunda ise 15 olmak üzere toplam 30 çocuk oluşturmuştur. Araştırmada deney grubuna 8 hafta süresince haftada üç (3) gün, 60 dakika süren fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Araştırma verileri "Kişisel Bilgi Formu ve Bilişsel Esneklik Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde parametrik testler kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktivite programının korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esnekliği geliştirdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Korunmaya ihtiyacı olan çocuklar, fiziksel aktivite, bilişsel esneklik, akademik başarı.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON COGNITIVE FLEXIBILITY IN CHILDREN IN NEED OF PROTECTION

Abstract

Cognitive flexibility is explained as the ability to adapt to different situations and to approach different problems and solutions from multiple perspectives. The positive effects of physical activity on cognitive flexibility are known. The aim of this research is to examine the effect of physical activity on the cognitive flexibility of children with protection needs. In the research, a quasi-experimental design with pretest-posttest control group was used. The sample of the study consisted of a total of 30 children aged 11-12, 15 in the experimental group and 15 in the control group. In the study, a physical activity program lasting 60 minutes, three (3) days a week, was applied to the experimental group for 8 weeks. Research data were collected with the "Personal Information Form and Cognitive Flexibility Scale". It was determined that the research data met the assumption of normal distribution. Parametric tests were used in the statistical analysis of the study and the significance level was accepted as $p<0.05$. As a result of the research, it was determined that the physical activity program improved cognitive flexibility in children in need of protection.

Key Words: Children in need of protection, physical activity, cognitive flexibility, academic achievement.

Sorumlu Yazar: Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN, Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray Üniversitesi, handeeyazicioglu@gmail.com

GİRİŞ

Bilişsel esneklik kavramı farklı durumlara uyum sağlayabilme ve farklı sorunlar ile çözümlerine çok yönlü bir biçimde yaklaşabilme becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Stevens, 2009). Başka bir tanımda ise bilişsel esneklik; Martin vd. (1998) tarafından “bireyin, verilen her duruma uygun seçeneklerin ve ulaşılabilir alternatiflerin olduğunun farkında olması; esnek olmaya istekli olma ve duruma uyum sağlayabileceğine ve esnek olabileceğine yönelik kendini yetkin hissetmesi” olarak daha ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır.

Bilişsel esnekliği etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlerden biri insanların sahip oldukları kişilik özellikleridir. Alanyazında yer alan araştırmalarda olumlu kişilik özelliklerine sahip kişilerde bilişsel esneklik seviyesinin yüksek olduğu, olumsuz kişilik yapısında olan bireylerde ise bilişsel esneklik seviyesinin düşük olduğu görülmüştür (Asıcı ve İkiz, 2015). Bilişsel esnekliği etkileyen faktörler içinde psikolojik sorunlar da önemli bir yer tutmaktadır. Bu problemlerin en başında stres algısı gelmektedir. Bilindiği gibi insanlar farklı sebeplerden kaynaklanarak kendini baskı altında hisseder ve bazı zamanlarda bununla baş etmekte zorluk çekerler. İhtiyaçlarını karşılarken ya da başarı sağlarken farklı sebeplerden dolayı bu etkenler gerçekleşemez. Bu sebepler bireysel problemler olabileceği üzere aynı anda çevresel faktörlerden de doğabilir (Karaman, 2019). Yapılan araştırmalar bilişsel esnekliğin, depresyon ve kaygı ile negatif yönde, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Fu ve Chow, 2017). Bilişsel esnekliğin benlik saygısı ve fiziksel sağlık da dahil olmak üzere bireylerin iyi oluşu üzerinde olumlu etkiye, ruhsal sorunlar üzerinde ise olumsuz etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Koesten vd., 2009). Bilişsel kontrol, hedefe yönelik davranışları kolaylaştırmanın yanı sıra duygunun düzenlenmesinde yer almakta, bu becerilerin yoksunluğu ise ruh sağlığı ve kaygı bozukluklarında önemli rol oynamaktadır (Liao vd., 2019).

Bilişsel esnekliği etkileyen diğer bir faktör ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları, anne ve babanın içinde bulunduğu aile ortamıyla kendi büyüdükleri aile ortamının ve çevre koşullarının da etkisi ile şekillenen çocuk yetiştirme davranışlarını içermektedir. Bu sebeple çeşitli ebeveyn tutumları ortaya çıkmaktadır (Karaman, 2019). Araştırmalar incelendiğinde demokratik ebeveyn tutumunun bilişsel esnekliği olumlu yönde etkilediği, otoriter ebeveyn tutumunun ise kişinin bilişsel esnekliğini olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik kavramı spor alanında oldukça önemli bir yer edinmektedir. Özellikle mücadeleye dayalı sportif faaliyetlerde de oyun esnasında sporcular ani kararlar verebilecekleri birçok pozisyonla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle sporcularda bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması verilecek olan kararların doğruluğu üzerinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Verilecek kararların doğru ve başarılı olmasının sportif

performansı arttıracak göz önünde bulundurulduğu zaman da sporcularda bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması gerektiği söylenebilir. Bilişsel esneklik ve spor ilişkisini daha iyi anlayabilmek için spor yapan bireylerin aktivite türlerine göre zihinlerini hangi derecede kullandıklarının değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada çocukluk yıllarından beri düzenli olarak antrenman yapan bireyler ile sadece bilgisayarda spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda geleneksel antrenman modellerine göre antrenman yapan bireyler ile kıyaslandığı zaman çevrimiçi spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak çevrimiçi spor oyunları oynayan bireylerin oyunlar boyunca zihinlerini daha yoğun kullanmaları gösterilmiştir (Menteş, 2019). Bunun yanında yapılan çalışmalarda (Masley vd., 2009) spor etkinliklerine katılımın psikolojik yapıyı geliştirmenin yanında bilişsel esneklik gelişimine de katkı sağladığı, ilgilenilen spor dalına göre sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır (Aslan, 2018).

İnsanın tümüyle bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için; anne, baba ve kardeşlerden oluşan aile içinde yetişmesinin önemli olduğu düşüncesi, bilim insanları tarafından ortaya konulmuştur (Yıldız, 2008). Birde bu düşüncenin aksine genellikle yetiştirme yurdunda sevgiden ve ilgiden yoksun olarak büyüyen, gelişimi için gerekli olan deneyimleri kazanmada daha çok zorlanan, çekingen ve içine kapanık olan korunma ihtiyacı olan çocukların yer aldığı görülmektedir.

Ebeveynlerin yokluğu veya terki, fizyolojik, psikolojik baskısı, istismarı, maddi, manevi yetersizliği ve ilgisizliği, ihmali gibi durumlar sebebiyle yurda bırakılan çocuk ve gençlerin psikolojilerinde meydana gelen travmalarla ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Karabulut ve Ulucan, 2011). Aile şefkati ve sıcaklığından mahrum kalan bu çocukların, toplumsal norm ve değerlerden bağımsız hareket etmeleri, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde akranlarına kıyasla ciddi travmatik problemler yaşamaları muhtemeldir (Öztürk ve Ünal, 2015).

Çocukların dünyayı algılayıp tanımlarında bedenlerini kullanarak edindikleri deneyimler oldukça önemlidir. Bundan dolayı motor gelişim, bilişsel gelişim ve algısal gelişim birbirleriyle iç içedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında kazanılan deneyimler motor gelişim, sosyal-duygusal gelişim ve bilişsel gelişimin alt yapısını oluşturmaktadır. Örneğin; topu kalenin içine gol atan bir çocuk ayak-göz-beden koordinasyonu sağlayıp denge becerisini geliştirirken, çocuğun başarıma duygusuyla kendine güveni dolayısıyla da sosyal-duygusal gelişimi de desteklenmiş olur. Topun yuvarlak olduğunu öğrenmesiyle de bilişsel gelişimi desteklenmiş olur. Örnekten de anlaşılacağı üzere, hareket ile ilgili bir eylem ile birçok gelişim alanı desteklenebilmekte ve

gelişim alanları birbirlerini doğrudan etkilemektedir (Bayhan ve Artan, 2009). Bu çerçevede sportif faaliyetlere çocukların ekibin bir parçası olarak katılmaları; yardımlaşma, sorumluluk alma, düzenli ve birlikte çalışma, kurallara uyma ve diğer ekip elemanlarının haklarına saygı duyma gibi sosyal becerilerin ve duyguların geliştirmesini etkilemektedir (Güven, 2006).

Bilişsel anlamda esneklik gösterebilen kişiler, herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında daha iyi baş etme yetisi göstermekte, kendilerini engelleyen fikirler yerine duruma uygun alternatifler geliştirebilmektedirler (Küçüker, 2016). Bunun aksine, korunmaya muhtaç çocukların sevgi evlerine bırakılması bireyde terk edilmişlik, yalnızlık hissine bağlı olarak olumsuz psikolojik yapı oluşturduğu düşünülmektedir. Söz konusu olumsuz psikolojik yapı, bireyin karşılaştığı problemlerle mücadele etme konusunda zorlanmasına, çözüm yolu üretememesine neden olabilmektedir. Yetiştirme yurtlarında ki çocukların üç gün ve daha fazla fiziksel aktivitede bulunmalarının onların yalnızlık düzeylerini azalttığı ve duygusal olarak gelişimlerine katkı sağladığını gösteren bir araştırma da sporun onlar için ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Cerit, 2018).

Bireyin çocuk evlerinde yaşamasının bir başka etkisi ise ebeveyn gözetiminde olmamasına, aile ortamından yoksun kalmasına, rol model eksikliğine, toplumsal normları gözlemleyememesine neden olduğu düşünülmektedir. Bu duruma bağlı olarak birey, yaşadığı sorunun çözümü noktasında yol gösterecek, destek sağlayacak aile üyesi yokluğu nedeniyle günlük hayatında sorun yaşayabilmektedir. Yetiştirme yurdunda sevgiden ve ilgiden yoksun olarak büyüyen çocuk, gelişimi için gerekli olan deneyimleri kazanmada daha çok zorlanmakta ve çekingen, içine kapanık bir kişilik sergileyebilmektedir (Cebe, 2005). Bu nedenle her çocuk gelişimini sağlıklı bir ailenin yanında geçirebilecek kadar şanslı olamamaktadır (Karabulut vd., 2013).

Birey; terkedilme, istenilmeme hissi nedeniyle öz yeterlilik eksikliği yaşamaktadır. Başarı, takdir edilme ve benzeri hususları tatmaması zaman içinde bireyde öz yeterlilik yoksunluğu olarak kendini gösterebilmektedir. Buna bağlı olarak, beden eğitimi dersi, spor etkinlikleri ile oyunların bireyler üzerinde oluşturduğu psikolojik ve sosyal davranış değişikliklerini hayatlarının farklı alanlarına da olumlu yansıttıkları çalışmalarda görülmektedir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2011).

Tüm bu hususlar çerçevesinde korunmaya muhtaç çocuklar için fiziksel aktivite programı tasarlanmıştır. Aktivite grubu içinde bireyin ailenin bir parçası gibi hissetmesine bu sayede olumlu psikolojik yapıya sahip olmasına, aktivitelerde olumlu telkin, demokratik ve eşitlikçi tutumla toplumsal normlara bağlı kalmak suretiyle yönlendirme yapılarak rol model edinmesine, fiziksel aktiviteler içinde tasarlanan rekabetçi spor ortamı ile başarıma hissi, öz yeterlilik artışına bağlı olarak bilişsel esnekliğinin artırılması hedeflenmiştir.

Buradan hareketle korunma ihtiyacı olan çocukların fiziksel aktiviteyle bilişsel esnekliklerinin geliştirilebileceği önemine dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, fiziksel aktivitenin korunma ihtiyacı olan çocukların bilişsel esnekliğine etkisinin araştırılması ve farklı değişkenlere (cinsiyet, yaş, akademik başarı, kuruluştaki kalma süresi) göre karşılaştırılmasıdır. Alanyazında korunma gereksinimli çocuklar örneğinde fiziksel aktivitenin bilişsel esnekliğe etkisinin araştırıldığı çalışmalara ulaşılamamıştır. Araştırmanın bu yönüyle alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda araştırmada cevabı aranan sorular şu şekildedir;

1. Korunmaya muhtaç çocuklarda fiziksel aktivite programının bilişsel esneklik üzerine etkisi var mıdır?
2. Korunmaya muhtaç çocuklarda fiziksel aktivite programının bilişsel esneklik düzeyine etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Korunmaya muhtaç çocuklarda fiziksel aktivite programının bilişsel esneklik düzeyine etkisi akademik başarıya göre farklılık göstermekte midir?
4. Korunmaya muhtaç çocuklarda fiziksel aktivite programının bilişsel esneklik düzeyine etkisi çocukların kuruluştaki kaldığı süreye göre farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan gerçek deneysel desenlerden ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model yöntemi kullanılmıştır. Bu modelde gruplar, deney ve kontrol grubu olarak belirlenir. Uygulama süresince etkisi ölçülmeye çalışılan işlem deney grubuna uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmaz (Büyüköztürk vd., 2017).

Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırma grubunu, 2021 yılı içerisinde Aksaray ilinde korunmaya ihtiyacı olan 11-12 yaş aralığında deney grubunda 15 (7 kız ve 8 erkek), kontrol grubunda ise 15 (8 kız ve 7 erkek) çocuk olmak üzere 30 çocuk oluşturmaktadır. Çalışmanın yapılması için gerekli resmi izinler alındıktan sonra korunmaya ihtiyacı olan çocukların psikolojik danışmanlarının önerileri üzerine ve çalışmaya katılmaya istekli çocuklardan deney ve kontrol grubu seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu ve Bilişsel Esneklik Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuş ve yaş, cinsiyet, akademik başarı, kuruluştaki kalma süresi gibi soruları içermektedir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği ise Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirmiş, Türkçe'ye uyarlaması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. “Kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “biraz katılmıyorum”, “biraz katılıyorum”, “Katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” şeklinde 6’lı likert tipi bir ölçektir. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 72’dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlar da düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda 1., 5., 9. maddeler “Farkında Olma” boyutuna, 2., 3., 6., 11. maddeler “İsteklilik” boyutuna, 4., 7., 8., 10., 12. maddeler ise “Öz yeterlilik” boyutunda yer almaktadır (Altunkol, 2011).

Fiziksel Aktivite Programı

Araştırmaya katılan deney grubuna 8 hafta boyunca, haftada üç (3) gün 60’ar dk. süreden oluşan fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Programın hazırlanmasında, fiziksel aktiviteler yoluyla eğitim alanında uzman kişi görüşlerine başvurulmuştur. Bu görüşler dikkate alınarak hazırlanan fiziksel aktivite uygulamalarında kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik, çabukluk ve denge olmak üzere farklı motorik özellikleri içermesine özen gösterilmiştir. Fiziksel aktivite programına genel ısınma ve germe hareketleri ile başlayıp her uygulamada spor branşlarından (futbol, voleybol, basketbol, atletizm, hentbol, tenis, jimnastik) birine yönelik temel teknikler gösterilerek ardından çocukların uygulama yapmaları sağlanmıştır. Her uygulama sonrası bir oyun oynatılarak ve soğuma yaptırılarak uygulama bitirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki çocuklara “Kişisel Bilgi Formu ve Bilişsel Esneklik Ölçeği” uygulanmıştır. Ön testler uygulandıktan sonra deney grubundaki çocuklara 8 hafta boyunca haftada üç (3) gün 60’ar dk. süreden oluşan fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki çocuklar ise düzenli fiziksel aktivite programına katılmamıştır. Deney grubundaki çocukların 8 haftalık fiziksel aktivite programı sonrasında deney ve kontrol grubundaki çocuklara son test olarak tekrardan Bilişsel Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde öncelikle verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Hair ve arkadaşlarına (2013) göre çarpıklık ve basıklık değeri +1.0 ile -1.0 arasında olduğunda verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilebilir.

Tabachnick ve Fidell' (2013)'e göre de normal dağılım varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olması gerekir. Bu değerler George ve Mallery'e (2010) göre ise +2 ile -2 arasında olmalıdır. Araştırma verilerine yönelik çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	Ortanca	Skewness		Kurtosis	
			İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Farkındalık	30	1,20	-,707	,374	-,156	,733
İsteklilik	30	1,11	,547	,374	-,642	,733
Öz Yeterlilik	30	0,93	-,594	,374	-,292	,733
Bilişsel Esneklik Toplam	30	0,89	-,339	,374	-,400	,733

Tablo 1'e göre araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarındaki verilerin dağılımının normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir. Bu nedenle araştırma verilerinin analizinde parametrik testlerin kullanılacağı öngörülmüştür. Bu doğrultuda iki gruplu değişkenler için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmanın katılımcılarının demografik bilgileri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcı demografik yapısı

Değişken	Grup	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	Deney: 7	50,0
		Kontrol 8	
	Erkek	Deney: 8	50,0
		Kontrol 7	
Akademik Başarı	Orta	8	26,6
	İyi	22	73,4
Kuruluşta Kalma Süresi	1 Yıl	19	63,3
	2 Yıl	11	36,6
Yaş	11,0	10	33,3
	12,0	20	66,6

Tablo 2'ye göre katılımcıların yarısı erkek yarısı kız öğrenciden oluşmaktadır. En fazla kuruluşta kalma süresi olan grup 1 yıldır ve katılımcı oranı %63,3'tür. Katılımcıların %66,6'sı 12 yaşındadır. Not ortalaması iyi olan 22 kişi ve oranı %78,4'tür.

Tablo 3. Bilişsel esneklik ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler

Alt Boyutlar	n	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Farkındalık	30	1,67	6,00	4,33	4,28
İsteklilik	30	2,00	6,00	3,50	3,78
Öz Yeterlilik	30	2,00	5,60	4,20	4,16
Bilişsel Esneklik Toplam	30	2,00	5,67	4,25	4,06

Tablo 3'e göre Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin puanlaması 6'lı likert tipinde yapılmıştır. Buna göre alt boyutlar ve genel ölçek ortalaması incelendiğinde; bilişsel esneklik ölçeği genel ortalaması $4,25 \pm 4,06$ ile ortalamanın üstünde bulunmuştur. Alt boyutlardan en büyük ortalama $4,33 \pm 4,28$ iken bunu $4,20 \pm 4,16$ ortalama ile öz yeterlilik boyutu takip etmektedir. En düşük ortalama ise $3,50 \pm 3,78$ isteklilik alt boyutudur.

Deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik düzeylerinin ön testlere göre değerlendirilmesi için Bağımsız Örneklem t Testi, kullanılmıştır.

Tablo 4. Bilişsel esneklik deney ve kontrol gruplarının ön testlerinin karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Gruplar	n	Ortalama	S.S.	t	p
Farkındalık	Deney Grubu	15	3,783	1,377	-1,781	,083
	Kontrol Grubu	15	4,466	1,022		
İsteklilik	Deney Grubu	15	3,712	1,211	-,076	,940
	Kontrol Grubu	15	3,737	,836		
Öz Yeterlilik	Deney Grubu	15	3,650	1,037	-2,364	,230
	Kontrol Grubu	15	4,360	,852		
Bilişsel Esneklik Toplam	Deney Grubu	15	3,704	1,062	-1,700	,097
	Kontrol Grubu	15	4,179	,658		

$P < 0,05$

Tablo 4'e göre ölçek toplamına ait kontrol ve deney grubunun ön test puan ortalamaları sırasıyla 3,70 ve 4,17 bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$). Bu durum kontrol ve deney grubu ön test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadığını desteklemektedir.

Deney ve kontrol gruplarının bilişsel esneklik düzeylerinin son testlere göre değerlendirilmesi için Bağımsız Örneklem t Testi, kullanılmıştır.

Tablo 5. Bilişsel esneklik deney ve kontrol gruplarının son testlerinin karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Gruplar	n	Ortalama	S.S.	t	p
Farkındalık	Kontrol Grubu	15	3,850	1,272	-2,429	,020*
	Deney Grubu	15	4,716	,962		
İsteklilik	Kontrol Grubu	15	3,562	1,099	-1,259	,216
	Deney Grubu	15	4,000	1,097		
Öz Yeterlilik	Kontrol Grubu	15	3,820	,996	-2,452	,019*
	Deney Grubu	15	4,500	,738		
Bilişsel Esneklik	Kontrol Grubu	15	3,741	,997	-2,443	,020*
Toplam	Deney Grubu	15	4,387	,635		

P<0,05

Tablo 5'e göre farkındalık alt boyutu kontrol grubundaki katılımcılar (ort.=3,85, SS=1.27) ve deney grubundaki katılımcılar (ort.=4,71, SS=0.96) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (t= -2,429, p=,020). Deney grubunun farkındalık düzeylerinin, kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5'e göre öz yeterlilik alt boyutu kontrol grubundaki katılımcılar (ort.=3,82, SS=0.99) ve deney grubundaki katılımcılar (ort.=4,50, SS=0.73) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t= -2,452, p=,019). Bu sonuçlara göre, kontrol grubundaki korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda fiziksel aktivite programının (ort.=3,82) deney grubundaki korunmaya ihtiyacı olan çocuklara (ort.=4,50) göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5'e göre bilişsel esneklik genelinde kontrol grubundaki katılımcılar (ort.=3,74, SS=0.99) ve deney grubundaki katılımcılar (ort.=4,38, SS=0.63) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t= -2,443, p=,020). Bu farklılık deney grubu lehine yüksektir. Buradan hareketle fiziksel aktivite programının, deney grubu bilişsel esneklik düzeyi gelişimine olumlu yönde etki ettiği söylenebilir.

Tablo 5'e göre isteklilik alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık söz konusu değildir.

Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre değerlendirilmesi için Bağımsız Örneklem t Testi, kullanılmıştır.

Tablo 6. Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Gruplar	n	Ortalama	S.S.	t	p
Farkındalık	Kız	15	4,183	1,169	-,152	,879
	Erkek	15	4,225	1,277		
İsteklilik	Kız	15	3,793	1,093	,340	,735
	Erkek	15	3,712	1,041		
Öz Yeterlilik	Kız	15	3,965	1,083	-1,090	,279
	Erkek	15	4,200	,828		
Bilişsel Esneklik	Kız	15	3,962	,986	-,405	,687
Toplam	Erkek	15	4,043	,799		

P<0,05

Tablo 6'ya göre ölçek toplamında, korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre herhangi bir istatistiksel fark taşımamaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyinin akademik başarıya göre değerlendirilmesi için Bağımsız Örneklem t Testi, kullanılmıştır.

Tablo 7. Bilişsel esneklik düzeyinin akademik başarıya göre değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Gruplar	n	Ortalama	S.S.	t	p
Farkındalık	Orta	8	3,650	1,423	-2,506	,014*
	İyi	22	4,401	1,080		
İsteklilik	Orta	8	3,761	1,215	,044	,965
	İyi	22	3,750	1,012		
Öz Yeterlilik	Orta	8	3,495	1,141	-3,464	,001*
	İyi	22	4,291	,807		
Bilişsel Esneklik	Orta	8	3,623	1,123	-1,949	,062
Toplam	İyi	22	4,138	,761		

P<0,05

Tablo 7'ye göre farkındalık alt boyutunda akademik başarı durumu orta grubundaki katılımcılar (ort.=3,65, SS=1.42) ve iyi grubundaki katılımcılar (ort.=4,40, SS=1.08) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t= -2,506, p=,014). Elde edilen bulgulara göre akademik başarı düzeyi orta grubundaki korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esneklik düzeyi (ort.=3,65) akademik başarı düzeyi iyi grubundaki çocuklara (ort.=4,40) göre daha düşüktür.

Aynı şekilde Tablo 7'ye göre öz yeterlilik alt boyutu notu orta grubundaki katılımcılar (ort.=3,49, SS=1.14) ve akademik başarı durumu iyi grubundaki katılımcılar (ort.=4,29, SS=0.80) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. (t= -3,464, p=,001). Bu sonuçlara göre, notu orta grubundaki korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esneklik

düzeyi (ort.=3,49) notu iyi grubundaki korunmaya ihtiyacı olan çocuklara (ort.=4,29) göre daha düşüktür.

Tablo 7'ye göre ölçek toplamında ve isteklilik alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık söz konusu değildir.

Tablo 8. Bilişsel esneklik düzeyinin kuruluşta kaldığı süreye göre değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Gruplar	n	Ortalama	S.S.	t	p
Farkındalık	1 Yıl	19	4,166	1,242	-,374	,710
	2 Yıl	11	4,273	1,186		
İsteklilik	1 Yıl	19	3,673	1,115	-,918	,361
	2 Yıl	11	3,901	,955		
Öz Yeterlilik	1 Yıl	19	4,065	,984	-,215	,831
	2 Yıl	11	4,114	,946		
Bilişsel Esneklik	1 Yıl	19	3,959	,955	-,587	,559
Toplam	2 Yıl	11	4,083	,772		

P<0,05

Tablo 8'e göre korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esneklik düzeyi ile kuruluşta kalma süresi arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık söz konusu değildir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada fiziksel aktivitenin korunma ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esnekliğe etkisi incelenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet, yaş, akademik başarı, kuruluşta kalma süresi değişkenlerine göre bilişsel esneklik düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde bilişsel esneklik ön test sonuçları deney ve kontrol gruplarında anlamlı bir farklılık çıkmazken; son test sonuçlarının farkındalık boyutunda, öz yeterlilik boyutunda ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık çıktığı görülmüştür. Alanyazında çalışmanın bu bulgularını destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Gualtieri (2009), aerobik egzersiz ve bilişsel esnekliğin ilişkisini incelediği çalışmada aerobik egzersiz yapma sıklığının bilişsel esnekliğin yürütülmesinde bir ölçüt olduğunu belirtmiştir. Yine Masley vd. (2009)'nin bilişsel esneklik sonuçlarına laboratuvar ortamında baktığı çalışmada, yaşları 18 ile 70 yaş arasındaki sağlıklı bireylerin bilişsel esnekliklerini aerobik egzersiz ile arttırabildiğini ortaya koymuştur. Bir başka benzer çalışmada yüksek aerobik kapasitenin daha iyi bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Westfall vd., 2018). Bu çalışmada elde edilen bulgular ve literatür bilgileri değerlendirildiğinde korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde olumlu etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmanın bilişsel genel ve alt boyut puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda fiziksel aktivite programının bilişsel esneklik düzeyine etkisinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte olan; Kara'nın (2020) çalışmasında bilişsel esneklik puanları ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yine Kara ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusu çıkan sonucu destekler niteliktedir.

Bu araştırmanın bilişsel genel ve alt boyut puan ortalamaları akademik başarı (not) değişkenine göre incelendiğinde; akademik başarısı (notu) iyi olan grup notu orta olan gruba göre bilişsel esnekliğin farkındalık alt boyutu ve öz yeterlilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmıştır. İsteklilik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Alanyazın incelendiğinde De Greeff vd. (2018)'nin yaptıkları meta-analiz çalışmasında, ergenlik öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin dikkat ve akademik performans üzerindeki etkilerini saptamışlardır. Bu yönüyle araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Bu araştırmada kullanılan fiziksel aktivite programı gibi motor beceriler açısından zengin fiziksel aktiviteler, korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esneklik eksikliğini iyileştirmede özellikle etkilidir. Diğer yandan sınırlı fiziksel aktivite ya da genellikle bunların tamamen eksikliği, duruş problemleri (idiyopatik skolyoz gibi), somatik koşullar, aşırı kilolu ve obez olma, dolaşım sorunları ve hatta erken ölüm gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açan araştırmalarda bulunmaktadır (Hillman vd., 2008).

Bu araştırmanın bilişsel genel ve alt boyut puan ortalamaları kuruluştaki süreye değişkenine göre incelendiğinde; kuruluştaki süreye göre herhangi bir istatistiksel fark çıkmamıştır.

Sonuç olarak ön test ve son test sonuçlarına göre deney grubunun bilişsel esneklik ölçek toplamı, farkındalık ve öz yeterlilik alt boyutlarında bilişsel esneklik düzeyleri kontrol grubunda daha yüksektir. Korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre ve kuruluştaki süreye göre değişmemektedir. Ancak akademik başarısı iyi olan grubun farkındalık ve öz yeterlilik düzeyi akademik başarısı orta olan gruba göre daha yüksektir.

Bu araştırma sonuçlarına göre korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik düzeyi üzerinde olumlu etkisi vardır. Bu sonuçlar literatür tarafından da desteklenmektedir. Araştırma sonuçları, uzun vadeli fiziksel aktivite programlarının korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda temel işlev bozukluklarından sorumlu olan bilişsel esneklik düzeyini artırabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın gelecekteki

araştırmalara yön gösterebilecek bazı sınırlılıkları vardır. Korunmaya ihtiyacı olan çocuklarla araştırmayı yürütmenin zorluğu nedeniyle küçük örneklem büyüklüğü önemli farklılıkları tespit etmek için yetersiz kalmış olabilir. Bu nedenle, bildirilen sonuçlar başlangıç niteliğindedir ve dikkatle yorumlanmalıdır. Bununla birlikte, bulgular gelecekteki boylamsal veya girişimsel çalışmalar için bir referans olarak değerlendirilebilir. Bu araştırma sonuçları ve alanyazın bilgisi göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktivite ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki pozitif yönlü ilişkinin nedenleri derinlemesine araştırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin bilişsel esneklik düzeyine olumlu etkisi göz önünde bulundurularak çocukların fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri sağlanmalıdır.

Yazar Notları: Araştırmayı destekleyen herhangi bir kurum/kuruluş bulunmadığını belirtir, araştırmada korunmaya ihtiyacı olan çocuklarla koordinasyon sağlama noktasında destek veren Aksaray Çocuk Evleri Koordinasyon Merkezi müdürü Levent Savaş'a teşekkürlerimizi sunarız.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir kişi, enstitü, kurum ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(35), 191-211.

Aslan, Ş. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.

Bayhan, P. S., & Artan, İ. (2009). Motor Gelişim. P. S. Bayhan & İ. Artan (Editörler), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi (ss. 168–190). İstanbul: MORPA Kültür Yayınları Ltd. Ş.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(36), 142-157.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.

Cebe, F. (2005). Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Yetiştirme Yurtlarında Barınan Çocukların Benlik Saygısı, Depresyon, Kaygı Skorlarının Ailesi Yanında Kalan Çocuklarla Karşılaştırılması, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Cerit, E. (2018). Yetiştirme yurtlarında ve sevgi evlerinde yaşayan farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip çocukların bazı psikolojik parametrelerinin incelenmesi (Amasya-Çorum örneği).

Cox, E., O'Dwyer, N., Cook, R., Vetter, M., Cheng, H., Rooney, K., & O'Connor, H. (2016). Relationship between physical activity and cognitive function in apparently healthy young to middle-aged adults. A systematic review. *J. Sci. Med. Sport*, 19(1), 616–628.

Çamlıyer, H. & Çamlıyer H. (2011). Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun, C.B.Ü. Matbaası, Manisa, s.116–117–122.

De Greeff, J., Bosker, R., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport*, 21(1), 501–507.

Fu, F. & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35. <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>

Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.

- Güven, G. (2006).** Kütahya’da Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun Ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013).** *Multivariate Data Analysis*. Boston: Pearson Education Limited.
- Hillman, C., & Schott, N. (2015).** Der zusammenhang von fitness, kognitiver leistungsfähigkeit und gehirnzustand im schulkindalter. Konsequenzen für die schulische leistungsfähigkeit [Çocuklukta fitness ve bilişsel performans. *Z. Sportpsychol.*, 20(1), 33–41.
- Hillman, C., Erickson, K., & Kramer, A. (2008).** Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nat. Rev. Neurosci*, 9(1), 58–65.
- Kara, N. Ş. (2020).** *Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* . Sakarya:Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi .
- Kara, N., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019).** Türkiye karate hakemlerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *ERPA* , 541.
- Karabulut, E.O., Atasoy, M., Kaya, K., Karabulut, K. (2013):** 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) 14 (1), 243-253.
- Karaman, S. (2019).** Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koesten, J., Schrodt, P. & Ford, D. J. (2009).** Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults’ well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94. <http://dx.doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Korkmaz, B. C. (2019).** *Korunmaya Muhtaç Çocukların Kaldıkları Kurumlara İlişkin Memnuniyet Düzeyleri İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Sivas : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi .
- Küçükler, D. (2016).** Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Liao, A., Walker, R., Carmody, T. J., Cooper, C., Shaw, M. A., Grannemann, B. D., ... & Trivedi, M. H. (2019).** Anxiety and anhedonia in depression: Associations with neuroticism and cognitive control, *Journal of Affective Disorders*, 245, 1070-1078. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.072>.

- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998).** Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Masley, S., Roetzheim, R., & Gualtieri, T. (2009).** Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.
- Menteş, G. (2019).** Spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Stevens, A. D. (2009).** Social problem solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behaviour of at-risk young children. Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, USA.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013).** *Using Multivariate Statistics*. Boston : Pearson.
- Westfall, D., Gejl, A., Tarp, J., Wedderkopp, N., Kramer, A., & Hillman, C. (2018).** Associations between aerobic fitness and cognitive control in adolescents. *Front. Psychol.*, 9(1).

Ekler

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
3. Akademik ortalamanız:.....
4. Kurulmuşta kalma süreniz?.....

BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Biraz katılmıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Katılıyorum
6. Kesinlikle katılıyorum

BEÖ	Kesinlikle <i>Katılmıyorum</i>	Katılıyorum	Kısmen <i>Katılmıyorum</i>	Kısmen <i>Katılıyorum</i>	Katılmıyorum	Kesinlikle <i>Katılmıyorum</i>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <i>kacınırım</i> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <i>veremeyeceğim</i> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemez gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1

6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>gelistiremem.</u>	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Herhangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanırım.</u>	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1