

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETKİLEŞİMLİ ÇOCUK YOGASININ 6 YAŞ
ÇOCUKLARININ DUYGU İFADESİ VE DUYGU
ÇEŞİTLİLİĞİNE ETKİSİ

Özge ÇETİNER

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA

2023

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ETKİLEŞİMLİ ÇOCUK YOGASININ 6 YAŞ
ÇOCUKLARININ DUYGU İFADESİ VE DUYGU
ÇEŞİTLİLİĞİNE ETKİSİ

Özge ÇETİNER

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Özcan DOĞAN

ANKARA

2023

ETKİLEŞİMLİ ÇOCUK YOGASININ 6 YAŞ ÇOCUKLARININ DUYGU İFADESİ VE DUYGU
ÇEŞİTLİLİĞİNE ETKİSİ
Özge ÇETİNER
Prof. Dr. Özcan DOĞAN

Bu tez çalışması 02.05.2023 tarihinde jürimiz tarafından “Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı” nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: *Doç. Dr. Alev ÜSTÜNDAĞ*
(Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

Tez Danışmanı: *Prof. Dr. Özcan DOĞAN*
(Hacettepe Üniversitesi)

Üye: *Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU*
(Hacettepe Üniversitesi)

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Müge YEMİŞCİ ÖZKAN
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

Özge ÇETİNER

ⁱ“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Prof. Dr. Özcan DOĞAN danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Özge ÇETİNER

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez sürecimde bilgi ve deneyimini aktaran, tez konum için bilimin temeli olan merak unsurunu gözeten, yol gösterici yorumlarda bulunan ve destekleyici yaklaşımını esirgemeyen proje danışmanım Prof. Dr. ÖZCAN DOĞAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca sevgilerini hissettiren, bugünlere gelebilmem için emeklerini esirgemeyen, her zaman yanımda olduklarını ve bana inandıklarını hissettiğim canım annem ve babama sonsuz sevgiler.

Akademik hayatım ve özellikle tez dönemim boyunca benimle emek veren, her zaman yanımda olduğunu gösteren, destek ve motivasyon kaynağım ablama teşekkür ederim.

Sevgilerini her zaman hissettiğim, birlikte eğlendiğim ve büyüdüğüm, hayatımı güzelleştiren biricik yeğenlerim Ayşe Esen ve Harun'a sonsuz sevgiler ve teşekkürler.

Hayatımın her alanında yanımda olan, duygularımı paylaştığım, yürüdüğüm yolda beni motive eden ve her zaman desteklerini hissettiğim değerli arkadaşlarım Çağdaş ve Günkay'a teşekkür ediyorum.

Mesafeler uzak da olsa hep yakın hissettiğim, iyi ve kötü günlerimde yanımda olup desteklerini esirgemeyen canım arkadaşlarım Ebru, Duygu ve Halil'e sevgi ve teşekkürlerimi iletiyorum.

En zor zamanlarımda bile bana iyi ki bu mesleği seçmişim dedirten, her gün yeni bir şey öğrendiğim, beraber gülüp eğlendiğim bütün öğrencilerime çok teşekkür ederim.

ÖZET

Çetiner, Ö., Etkileşimli Çocuk Yogasının 6 Yaş Çocuklarının Duygu İfadesi ve Duygu Çeşitliliğine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023. Çocuk yogası çalışmalarında duruşların yanında yapılan nefes egzersizleri, meditasyonlar ve duygu paylaşımları ile çocukların öz farkındalıkları artmakta ve bu çalışmalar duygularını fark edip ifade etmelerine imkan sağlamaktadır. Çocukların kendilerini daha iyi ifade etmelerinde ve zamanla duygu ifadelerinin çeşitlilik kazanmasında etkileşimli çocuk yogasının rolü olduğu düşünülmektedir. Buna dayanarak gerçekleştirilen araştırmada, belirli bir süre etkileşimli çocuk yogası eğitimi alan ve almayan 6 yaş grubu çocuklarının duygu farkındalıkları karşılaştırılmış olup çalışma sonunda duygu ifadelerinde ve ifadelerindeki çeşitlilikte farklılık olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın evreni Ankara ilinde öğrenimine devam eden 6 yaş anaokulu öğrencileri olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise Ankara ilinde bulunan bir özel okulda öğrenim gören 6 yaş sınıfı öğrencileridir. Yarı deneysel yöntemle katılımcılardan Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi ile Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu kullanılarak elde edilen veriler analiz edilmiş olup, grup sayılarının 30'dan az olması sebebiyle normal dağılım göstermediği varsayılarak parametrik olmayan gruplar arasındaki karşılaştırmalar için kullanılan Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, etkileşimli çocuk yogasının 6 yaş çocuklarının duyguları tanıma, anlama, ifade etme becerisine ve duygu ifadesi çeşitliliğine anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Çocukların etkileşimli çocuk yogası eğitimi almaya devam ettiği süre boyunca duygu farkındalığının ve ifade becerisinin geliştiği gözlemlenmiştir. Eğitimden bir süre sonra eğitim alan grubun duygu ifade becerisi konusunda avantajını koruduğu görülmüştür, dolayısıyla eğitimin etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk yogası, duygu ifadesi, duygu ifadesinin çeşitliliği, duygu farkındalığı

ABSTRACT

Çetiner, Ö., The Effect of Interactive Yoga Practices on Emotional Expression Skills and the Diversity of Emotional Expressions of 6-Year-Old Children, Hacettepe University Graduate School of Health Sciences Master's Thesis in Child Development, Ankara, 2023. Yoga practices for children increase their self-awareness utilizing breathing exercises, meditation and emotion sharing along with the poses, and therefore provide an opportunity for them to be aware of and express their emotions. It is considered that yoga practices for children have a role in improving the ability to express themselves better and increasing the diversity of their emotional expression over time. In this study, emotional awareness of 6-year-old children based on whether they received an interactive child yoga training for a certain period of time or not was compared. The aim was to examine whether there would be any difference in their emotional expressions or the diversity of their expressions before and after the training. The target population of this research is 6-year-old kindergarten students continuing their education in Ankara. The sample of the research is the 6-year-old students of a private school in Ankara. The data obtained from the participants with the Assessment of Children's Emotion Skills and the Assessment Form for Diversity of Emotion Verbalization Skills by conducting a quasi-experimental research were analyzed. As the number of groups was less than 30, the data do not follow a normal distribution; the Mann-Whitney U and Wilcoxon Signed Rank tests were applied to compute the p-value, as they are used for comparisons between non-parametric groups. According to the findings of the study, it is concluded that interactive children's yoga practices have a significant effect on the emotion recognition, understanding, verbalization skills of 6-year-old children and it contributes to the diversity of their emotional expression. In conclusion, it is observed that children's emotional awareness and emotional expression skills have improved throughout the interactive children's yoga training sessions. A while after the training, it was found that the group that received the training maintained its advantage in terms of emotional expression skills, therefore it can be said that the effect of the training is permanent.

Keywords: Yoga for children, emotional expression, diversity of emotional expression, emotional awareness

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER	xiii
TABLolar	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı	1
1.2. Araştırmanın Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. İletişim ve Duygular	5
2.2. Duygusal Gelişim ve Duygu Sosyalleştirme	6
2.3. Duygu İfadesi ve Duygu İfade Çeşitliliği	7
2.4. Yoganın Tanımı ve Tarihçesi	8
2.5. Yoganın Türleri ve İçerikleri	10
2.6. Yoganın Önemi ve Faydaları	12
2.7. Yoganın Sağlık ve Gelişim Üzerine Etkileri	13
2.8. Yoganın Çocuğun Gelişimine Etkisi	15
2.9. Çocuk Yogası	17
2.10. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin İçeriği	17
3. BİREYLER VE YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Araştırmanın Planı	20
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	21
3.4. Veri Toplama Süreci	21
3.4.1. Birinci Basamak: Bilgilendirme ve Ön Test	22
3.4.2. İkinci Basamak: Uygulama (Yoga Eğitimi / Rutin Sınıf Etkinlikleri)	23

3.4.3. Üçüncü Basamak: Son Test	25
3.4.4. Dördüncü Basamak: Gecikmiş test	26
3.4.5. Beşinci Basamak: Değerlendirme	26
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	26
3.5.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu (Veli İzin Formu)	26
3.5.2. Çocuk Rıza Formu	27
3.5.3. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children's Emotion Skills)	27
3.5.4. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu	28
3.5.5 Duygu Listesi	29
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	29
4. BULGULAR	31
4.1. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (Aces: Assessment Of Children's Emotion Skills) Bulguları ve Analiz Sonuçları	31
4.1.1. ACES Ön Test İstatistikleri	31
4.1.2. ACES Son Test İstatistikleri	32
4.1.3. ACES Son Test Ön Test Karşılaştırma İstatistikleri	33
4.1.4. ACES Gecikmiş Test Son Test Karşılaştırma İstatistikleri	35
4.1.5. ACES Gecikmiş Test İstatistikleri	36
4.2. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formuna İlişkin Bulgular Ve Analiz Sonuçları	37
4.2.1. FDİKDF Ön Test İstatistikleri	38
4.2.2. FDİKDF Son Test İstatistikleri	39
4.2.3. FDİKDF Son Test Ön Test Karşılaştırma İstatistikleri	40
4.2.4. FDİKDF Gecikmiş Test Son Test Karşılaştırma İstatistikleri	41
4.2.5. FDİKDF Gecikmiş Test İstatistikleri	43
4.2.6. FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği İstatistikleri	44
5. TARTIŞMA	51
5.1. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygularını Tanıma, Anlama ve İfade Etme Becerilerine Etkisinin Değerlendirilmesi	51
5.2. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu İfadelerindeki Çeşitliliğine Etkisinin Değerlendirilmesi	53
5.3. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Farkındalığına Etkisinin Değerlendirmesi	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62

6.1. Araştırmanın Sınırlılıkları	63
6.2. Araştırmanın Kısıtlamaları	63
6.3. Öneriler	64
7. KAYNAKLAR	66
8. EKLER	71
EK-1: Ölçek İzni	
EK-2: Etik Kurul İzni (Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu)	
EK-3: Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (Aces: Assessment Of Children's Emotion Skills)	
EK-4: Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu	
EK-5: Bilgilendirilmiş Onam Formları	
EK-6: Çocuk Rıza Formu	
EK-7: Duygu Listesi	
EK-8: Orjinallik Raporu	
9. ÖZGEÇMİŞ	87

SİMGELER VE KISALTMALAR

ACES: Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children's Emotion Skills)

FDİKDF: Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu

MWU: Mann-Whitney U (Testi)

WİS: Wilcoxon İşaretli Sıralar (Testi)

ŞEKİLLER

Şekil	Sayfa
3.1. Araştırma Modeli Şeması	20
4.1. Katılımcı 1 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları	46
4.2 Katılımcı 6 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları	47
4.3 Katılımcı 18 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları	47
4.4 Katılımcı 25 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları	48

TABLOLAR

Tablo	Sayfa
4.1. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Ön Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler	31
4.2. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Ön Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	32
4.3. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Son Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler	32
4.4. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	33
4.5. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Ön Test Bulguları ile Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	34
4.6. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Son Test Bulguları ile Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	35
4.7. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Gecikmiş Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler	36
4.8. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	37
4.9. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Ön Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler	38
4.10. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Ön Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	38
4.11. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Son Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler	39
4.12. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	39
4.13. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Ön Test Bulguları ile Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	40
4.14. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Son Test Bulguları ile Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	42
4.15. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Gecikmiş Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler	43
4.16. Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri	43
4.17. Kontrol Grubu ve Deney Grubu için FDİKDF’de Kullanılan Sözcüklerin Çeşitlilik Bulguları İçin Test İstatistikleri	44
4.18. Kontrol Grubu ve Deney Grubu için FDİKDF’de Kullanılan Sözcüklerin Çeşitlilik Sonuçları	46

1. GİRİŞ

Okul öncesi çağındaki her çocuğun sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için tüm gelişim alanlarında bütünsel olarak bir ilerleme kaydetmesi gerekmektedir. Dil gelişimi, sosyal ve duygusal gelişim alanlarındaki ilerlemeler çocuğun duygularını fark etmesine, kendini ifade edebilmesine olanak sağlayacağı gibi; duygu farkındalığı yüksek olan çocukların da dil, duygusal ve sosyal gelişimleri iyi bir düzeyde olacaktır (1). Başka bir deyişle, çocuğun duygularını ifade edebilme becerisi ne kadar iyi olursa dil gelişimi, sosyal ve duygusal gelişimi de aynı oranda gelişecektir. Kendini daha iyi ifade edebilen çocuk duygularının farkında olacak, dili kullanıp bunu ifade edecek ve çevresiyle iletişimi artarak sosyalleşecektir (2). Çocuk yogasında duruşların yanında yapılan nefes egzersizleri, meditasyonlar ve duygu paylaşımı çalışmaları ile çocukların öz farkındalıkları artmakta ve bu çalışmalar kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak sağlamaktadır (3). Duygularını tanıyan, anlayan, farkında olan ve ifade edebilen çocukların kendileri ile bağlantıları güçlü ve özgüvenleri yüksek olacağı gibi çevreleriyle iletişimleri de kuvvetli olacaktır (4). Bunun yanında kişinin kendisini daha iyi ve açık ifade edebilmek için farklı duygu ifadesi sözcüklerini tanıması ve kullanması da dil gelişimi ve sosyal duygusal gelişime katkı sağlayacaktır. Etkileşimli çocuk yogasında yapılan meditasyon çalışmaları ile çocukların duygularını fark etmeleri amaçlanmakta ve ders esnasında duygularını, hislerini ifade etmelerine alan açılmaktadır. Çalışma sırasında gerektiğinde eğitmen duyguları genişletmek için yol gösterici olmakta ve çocuğun içinde bulunduğu duygu-durumu ifade etmesine destek sağlamaktadır. Böylece çocuk kendini daha iyi ifade edebilmekte ve zamanla ifadeleri çeşitlilik kazanmaktadır. Bu bilgilere dayanarak yapılan çalışmada etkileşimli çocuk yogasının 6 yaş çocuklarının duygu ifade becerisini ve duygu çeşitliliğini etkileyip etkilemediği incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Yapılan araştırma ile belirli bir süre etkileşimli çocuk yogası eğitimi alan ve almayan 6 yaş çocuklarının duygu farkındalıkları karşılaştırılmış olup yoga eğitimi alan çocukların çalışma sonunda duygularını ifade edebilme becerilerinde ve ifadelerindeki çeşitlilikte bir farklılık olup olmayacağının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın evreni Ankara ilinde öğrenimine devam eden 6 yaş anaokulu öğrencileridir. Araştırmanın örneklemini ise Ankara ilinde bulunan ve araştırmanın uygulanmasına izin veren özel bir okulda bulunan 6 yaş sınıfı öğrencileridir.

Araştırma 2021 – 2023 yıllarını kapsamaktadır. İlk olarak 18 – 26 Ekim 2021 tarihleri arasında katılımcıların velilerinden izinler alınmış ve ardından 27 Ekim – 5 Kasım 2021 tarih aralığında ise ön test uygulamaları yapılmıştır. 6 haftalık yoga eğitimi uygulaması 8 Kasım – 17 Aralık 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş, son test uygulaması 20 – 24 Aralık 2021 tarihlerinde yapılmıştır. Gecikmiş test ise 24 – 28 Ocak 2022 tarihlerinde uygulanıp çalışma tamamlanmıştır. İstatistiksel sonuçların elde edilmesi ve yorumlanması ilişkin süreçler ise Şubat 2022 – Nisan 2023 aralığını kapsamaktadır.

Alanyazın incelemesinde 6 yaş çocuklarını kapsayan etkileşimli çocuk yogasının duygu ifadesi, duygu farkındalığı ve duygu ifade çeşitliliğine etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, yapılan araştırmanın alandaki çalışmalara yeni bir bakış açısı kazandıracığı ve yeni araştırmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Problemleri

Bu araştırmada yoga eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygu farkındalığı, duygu ifade becerisi ve duygu çeşitliliğine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırmada, etkileşimli çocuk yogası eğitimi alan ve almayan 6 yaş çocuklarının duygu ifade becerisi ve çeşitliliği karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır.

1. Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygu farkındalığına etkisi var mıdır?
2. Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygularını tanıma, anlama ve ifade etme becerilerine etkisi var mıdır?
3. Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygu ifadelerindeki çeşitliliğin artmasında bir etkisi var mıdır?

Hipotezler:

1. Etkileşimli çocuk yogası eğitimi, 6 yaş çocuklarının duygu farkındalıklarını arttırır.
2. Etkileşimli çocuk yogası eğitimi, 6 yaş çocuklarının duygularını tanıma becerilerini arttırır.
3. Etkileşimli çocuk yogası eğitimi, 6 yaş çocuklarının duygularını anlama becerilerini arttırır.
4. Etkileşimli çocuk yogası eğitimi, 6 yaş çocuklarının duygularını ifade etme becerilerini arttırır.
5. Etkileşimli çocuk yogası eğitimi, 6 yaş çocuklarının duygu ifadelerindeki çeşitliliği arttırır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan araştırmanın varsayımları şu şekildedir.

- Araştırmada kullanılan ölçek ve formların araştırılan kavramları ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan çocukların ölçek ve formlardaki ifadeleri doğru bir şekilde anlayıp sorulara gerçeği yansıtacak cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan çocukların normal gelişim gösterdiği varsayılmıştır.
- Araştırmadaki çalışma grubunun aynı okulda öğrenim gördükleri için sosyokültürel özelliklerinin benzer olduğu varsayılmıştır.
- Uygulama yapan yoga eğitmeninin araştırma süresi boyunca dersleri duygu farkındalığına katkı sağlayacak şekilde devam ettirdiği varsayılmıştır.
- Uygulama yapan yoga eğitmeninin araştırma süreci boyunca dersleri etkileşimli bir şekilde yürüttüğü varsayılmıştır.
- Yoga eğitiminin, çocukların aktif katılım sağlayacağı şekilde etkileşimli olarak uygulandığı, iletişim becerileri ve duygusal beceriler üzerine temellendirildiği varsayılmıştır.
- Yoga eğitiminde eğitmenle birlikte zaman zaman çocuğun da liderlik rolünü üstlenmesine özen gösterildiği varsayılmıştır.

- Eğitim esnasında, eğitmenin çocuğun duygularını genişletmek için yol gösterici ve destekleyici bir anlayış benimsediği varsayılmıştır.
- Eğitim süresince özellikle duygu paylaşımı çalışmaları kısmında tüm çocukların kendini ifade etmesine fırsat tanındığı ve gerekli zamanın ayrılmasına dikkat edildiği varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 İletişim ve Duygular

Toplumsal yaşamın içindeki temel öğelerden biri iletişim ve buna bağlı olarak insan ilişkileridir. İletişim, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre; duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması, bildirişim, haberleşme, komünikasyon olarak tanımlanmaktadır (5). Bu tanım doğrultusunda iletişimin insanların bildiklerini, düşüncelerini, görüşlerini, ihtiyaçlarını, isteklerini, ulaşmayı arzuladıklarını ve verdikleri kararları ifade etmelerini ve karşılıklı olarak nakletmelerini sağlayan bir süreç olduğu söylenebilir (2). İletişim söz konusu olduğunda bu süreci etkileyen değişkenler arasında değerler, algılar, yargılar, deneyimler, kültür ve duygular bulunur (6). Bu bağlamda iletişimin hem içeriğini hem de sürecin kendisini etkileyen en önemli etmenlerden birinin duygular olduğu söylenebilir. Duygu genel anlamda bireyin öznel yaşantısı, kendisi için önemli olan olaylarda ne yapabileceğini ve bunun değerlendirmesini içeren bir süreç olarak tanımlanabilir (7). Duygular yaşamın ayrılmaz bir parçası olmakla birlikte her duygunun güdüleyici bir özelliği, kişisel bir anlamı ve davranışlara yansıyan bir anlatımı vardır. Duygunun ifadesi evrensel olabileceği gibi kişiye özgü farklılıklar da taşıyabilir (4). Duygular durum ve deneyimlere tepki olarak ortaya çıkar ve her insan belli bir durum karşısında şartlara ve zamana göre farklı şeyler hissedebilir, buna bağlı olarak farklı tepkiler ortaya koyabilir. Kişiyi derinden etkileyen bir durum zamanla duygular üzerindeki etkisini yitirebilir ya da duygularımızı harekete geçiren durumlar zaman ve deneyimle değişebilir. Bir kişi evcil hayvanının kaybı karşısında ilk zamanlar çok üzülüp bu durumdan çok etkilenirken vakit geçtikçe duygularının yoğunluğu azalacaktır. Bunun yanında bireyler aynı duruma farklı şekilde tepki gösterebilir. Örneğin; bir yakınının kaybı veya ölümü karşısında kimi insan çok şiddetli ağlama gibi yüksek tepkiler verirken, başka biri daha serinkanlı ve sakin davranışlar ortaya koyabilmektedir (1).

2.2. Duygusal Gelişim ve Duygu Sosyalleştirme

Duygusal gelişim; duyguların neler olduğunu öğrenmek, bunların nasıl ve neden ortaya çıktığı anlamak, kendinin ve diğerlerinin hislerini tanımak ve bunları yönetmenin etkili yollarını geliştirmek anlamına gelir (1). Bebek ve çocuklar önceleri sadece kendi duygularına odaklanırken, zamanla karşılarındakilerin duygularına dikkat etmeye, akıl yürütmeye ardından da dil gelişimlerinin de etkisiyle duygularını ifade etmeye ve karşılarındakinin duygularını tahmin etmeye başlarlar. Son olarak da karşılarındakinin duygularına uygun bir tepki vermeyi öğrenirler; ağlayan, üzgün görünen birine sarılmak buna örnek verilebilir. Ancak altı yaşından küçük çocuklar aynı anda birden fazla duygunun yaşanabileceğini pek kavrayamaz, bunun yerine en yoğun duyguya odaklanırlar. Örneğin; annesinin kendisine kızarken aynı zamanda kendisini sevdiğini anlayamazlar (1). Duygu gelişimi bireyin bilişsel, psikolojik, sosyal ve davranışsal özelliklerine bağlıdır.

Duygu sosyalleştirme ise, çocuk için önemli olan kişilerin çocukların duygularına yönelik tepkilerini ve çocukla kurdukları iletişim biçimini ifade eder (8). Duygu sosyalleştirmenin anlaşılabilmesi için duygusal beceriler ile sosyal beceriler arasında güçlü bir bağ olduğu göz önünde bulundurulmalı ve duygusal becerilerin iyi bilinmesi gerekmektedir (9). Sosyal ve duygusal beceriler, bireylerin sosyal hayata uyumlanması, duygularını fark ederek hatta anlamlandırarak kontrol edebilmesi ve bunlar ışığında kendini ifade edebilmesi için gerekli özellikler olarak tanımlanmaktadır (10). Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği Platformu'nun (CASEL) araştırma ve çalışmalarında sosyal ve duygusal becerileri öğrenme, edinme ve geliştirme süreci şu aşamaları kapsamaktadır: insanların duygularını anlamak ve yönetmek; olumlu hedefler koymak ve başarmak; başkalarına empati (duygudaşlık) hissetmek ve göstermek; olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek; sorumlu kararlar vermek için gerekli bilgi, tutum ile becerileri edinme ve etkin bir şekilde uygulamak (11). CASEL bireylerin gelişiminde kazandırılması gereken önemli becerileri 5 yeterlik alanına ayırmaktadır. Bunlar; öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve sorumlu karar vermedir (12).

Duygusal (öz) farkındalık önemli duygusal becerilerden biridir. Duygu-durum ilişkisini anlayabilme ve duygularını doğru olarak ifade edebilme becerileri de duygusal farkındalık ile ilişkilidir. Bireyler bu becerileri kullanarak öğrenme, ilişki

kurma, günlük sorunları çözmeye gibi gelişimlerinin gereği olan durumlarla başa çıkmaktadır (13). Sosyal bilgi işleme modeline göre, sosyal ipuçlarını anlayan ve duyguları tanıma becerilerine güvenen çocuklar uygun sosyal etkileşime girebilmektedir (14). Bu durum bilişsel gelişimle bağlantılı olmanın yanı sıra duygusal gelişim ve hatta duygusal zekâ ile de bağlantılıdır. Thompson (15)'a göre; bir öğrencinin başarılı olarak nitelendirilme kistası yalnızca ders başarısı ile sınırlı olmayıp diğer insanların duygularını anlayabilme; kendi duygu ve davranışlarını kontrol edebilme; akranlarıyla, öğretmenleriyle ve yakın çevresindeki bireylerle sağlıklı sosyal ilişkiler kurup devam ettirebilme becerilerini de içermelidir.

2.3. Duygu İfadesi ve Duygu İfade Çeşitliliği

Çocuklar 2 ile 6 yaşları arasında kendilerinin ve başkalarının duygularını anlamaya yönelik duygusal becerileri edinmeye ve duygularını sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade etmeye başlarlar. Hem duygusal gelişim hem de dil gelişimleriyle ilgili önemli atakları bu yaşlarda yaşarlar. Okul öncesi yaşlarında çocuklar duygularının nedenlerini, sonuçlarını ve duygulara ilişkin davranış ipuçlarını anlayabilme becerisini edinirken; özellikle 4-5 yaşlarından itibaren de pek çok temel duyguyu doğru olarak kavrayabilmekte ve anlamlandırabilmektedirler. Okul öncesi dönemde temeli atılan ve çocukların yeni yeni kullanmaya başladıkları duygusal ifadelerle gelişen duygusal becerilerin çocuğun ileriki yaşantısındaki etkisi büyüktür (16). Trentacosta ve Izard (17) tarafından yapılan bir çalışmada, okul öncesi dönemde duygusal becerileri yüksek olan öğrencilerin okul yıllarında akademik başarılarının, derslerde dikkatlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış; araştırmacılar okul öncesi dönemde uygulanacak duygu odaklı programların çocukların dikkat ve uyumla ilgili sorunlarının erken fark edilmesi ve akademik zorlukların ortadan kaldırılması anlamında önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bunun yanında duygusal becerilerin tespit edilerek geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması çocukların akademik başarılarının arttırılması, davranış problemlerinin önüne geçilebilmesi, olumlu akran ilişkilerinin arttırılması ve okul hayatına adaptasyonla ilgili sorunlarının ortadan kaldırılması açısından da önemli bir yere sahiptir (18). Bu sebeplerden yapılan çalışmada, etkileşimli yoga derslerinin çocukların duygu ifade becerilerini geliştirdiği yönünde olumlu sonuçlar gözlemlenmesi gayesiyle yola çıkılmıştır.

Duygusal becerilerin gelişmesi, duyguları ifade ederken kullanılan kelime çeşitliliğinin artmasını da beraberinde getirmektedir. Kişinin duygularını ifade ederken, belirsiz ve genel ifadeler yerine belirgin bir duyguya gönderme yapan spesifik sözcükler kullanması anlaşılabilirliğini arttırmaktadır. Örneğin, “Ben bu durumla ilgili kendimi iyi hissediyorum” cümlesindeki “iyi” kelimesi mutlu, heyecanlı, rahat gibi birçok duygu anlamına gelebilmektedir. Aynı şekilde “Bugün kendimi kötü hissediyorum” gibi bir cümlede “kötü” kelimesi de “hasta, üzgün, kızgın, yorgun” gibi anlamlara gelebilmekte ve kişinin duygusunu açıklıkla göstermemektedir. Duyguları ifade ederken kullanılan “iyi” ve “kötü” gibi sözcükler, dinleyen kişinin karşısındaki aslında ne hissettiğiyle bağlantı kurabilmesine yardımcı olmamaktadır (19). Araştırmada yoga eğitiminde duyguları dile getirme gücünü artırması ve pek çok duygusal durumu net bir şekilde tanımlamaya destek olması amacıyla Rosenberg (19)’in oluşturduğu duygu listesinden faydalanılmıştır. Duyguları somut ve net bir şekilde algılayıp dile getirmeyi sağlayacak kelime dağarcığı oluşturmak kişiler arası bağlantıyı arttırarak sosyal ve duygusal gelişime katkı sağlamaktadır. Bunu yapabilmek için de kişinin duygusal farkındalığa sahip olması ve hislerini uygun şekilde ifade edebilmesi beklenmektedir. Etkileşimli yoga dersleri sırasında eğitmen çocuklara duygu listesi ışığında desteklemeler yapmış olup çalışmada duygu ifadelerinin çeşitlenmesi amaçlanmıştır.

2.4. Yoganın Tanımı ve Tarihçesi

Antik çağlardaki inanışlara göre insanın varoluşunun temel gayesi, evrenin özü olan Evrensel Ruh’un yani en yüksek varlığın parçası olduğunun farkına varmaktır. Ondandır olmak bilinçaltında korku ve kaygı yaratır. Evrendeki ayrılık duygusundan doğan bu ilkel korku insanın tüm acılarının temelidir. En yüksek birlik hissine ulaşıldığında, bu ilkel korku yok edilebilir. Evrensel Ruh’a ulaşmak ise, aslında çok olanın bire dönüşünü yani yeniden birleşmeyi gerektirir. Yoga kelime anlamı olarak Sanskritçe’de birleştirmek, bir araya getirmek anlamına gelen “yuj” teriminden türemiştir. Amacı da Evrensel Ruh’un madde ve duyular dünyasındaki tezahürüne çeşitli deneyimler aracılığı ile ulaşmaktır (20).

Yoga, bilinci net bir şekilde algılaması için eğiten bir disiplindir. Analitik sorgulama ve meditatif uygulama yoluyla, insan bilincinin daha yüksek, daha az

engellenmiş algı ve biliş düzeylerine ulaşmasına olanak tanır. Hint felsefi sistemlerinin ayırt edici özelliklerinden biri, zihnin veya zihinsel kapasitenin vücudun bir parçası olduğu kavramıdır. Bu kavram duyma, görme, tatma, dokunma ve koklama duyularına ve bunlarla ilişkili vücut organlarına bağlı olan ve kalpte yer aldığı düşünülen "altıncı his" olarak adlandırılır. Başka bir ifadeyle, Hint felsefesi aslında zihin-beden ayrımını reddeder, bunların bir bütün olduğuna inanır. Bunu yaparken bir yandan da daha yüksek bir bilinç düzeyine ve farkındalığa ulaşmayı hedefler. Bilinçli farkındalığın meditatif uygulamalarla geliştirildiği yogada anda kalma ve zihin, beden, ruh birlikteliği önem taşır (21).

Yoga kavramlarının ve uygulamalarının tarihsel gelişimi 3 zaman dilimine ayrılabilir. İlk dönem olan tarih öncesi dönem, sözel aktarımlara dayanmaktadır. Yoganın ortaya çıkışının dokuz bin yıldan daha eski olduğu kabul edilir. Bu dönemde gurudan (öğretmenden) öğrenciye sözlü olarak aktarılan öğretiler ve orman inzivaları ön plana çıkmaktadır. Arkeologlar tarafından yapılan araştırmalarda M.Ö. 6500 yılına dayandığı ve Hint uygarlığının (İndus vadisi ve çevresinde gelişen kültür) bulunduğu çevrelerde ortaya çıktığı düşünülmektedir. İndus Vadisi Uygarlığı çevresinde yapılan arkeolojik kazılarda yoga ve meditasyon yapar halde bulunan imajlar bulunmuştur (20).

Öğretilerin sözlü geleneklerin yanında yazılı metinler de kullanılarak orman inziva yerlerinde gurudan (öğretmenden) müride (öğrenciye) aktarıldığı ikinci dönemin M.S. 3125 yıllarında başladığı düşünülmektedir. Bu dönemdeki yoga pratikleri Hinduizm inancı ile bağlantılıdır. Meditasyon odaklı olan bu çalışmalarda baş ve boynun dik olması için “dik oturma” talimatı dışında pratik bir talimat verilmez. “Asana” kelimesi kullanılır, pozlar mevcuttur fakat pratiğin esas amacı yoginin meditasyonunu mükemmelleştirmektir. Yoga felsefesini benimseyen ve bu yolda ilerleyen kişilere yogi denmektedir. “Yogi yemekte, oruç tutmakta, uyumak ve uyanmak konusunda ölçülü olan kişidir” inancı ile hareket edilir. Bir felsefe olarak ele alınan yogada dünyevi hayatın zevklerinden uzaklaşarak ruhani bir arayışa çıkma söz konusudur. Meditasyonun temellerinden olan “om” sesi ile hakikate ulaşma çabası vardır (20).

Üçüncü dönem olan modern dönemde ise, ruhsal öğretiler çoğunlukla yazılı aktarımla ve guru rehberliği olmaksızın pek çok kaynaktan toplanarak devam

etmektedir. 1800'lü yılların sonu yogada modern zamanların başlangıcı olarak kabul edilmektedir; hem doğuda hem batıda benimsenen şekillerinde kişinin kendini bulması ön plana çıkmaktadır. Modern dönem yoga pratiklerinde duruşlardan oluşan "asana"lar ön plana çıkarken, günlük yaşamın hızında yavaşlamak ve dengelenmek için nefes egzersizleri ve meditatif uygulamalar da önem kazanmaktadır (20).

Modern dönemdeki pek çok yoga eğitmeninin büyük bir kısmı eğitimlerini şifa, maneviyat, meditasyon ve Hindistan'ın kadim yoga gelenekleri, özellikle de Sanskrit dili Yoga Sūtram üzerine öğretilerle birleştirmektedir. Yoga sutralar, aydınlanma yolunda ilerlemek için Hinduizm, Budizm gibi inançlar referans alınarak oluşturulmuş belli bölümlerden oluşan yazıtlardır. Günümüzde yogayı bir felsefe olarak benimseyen yoga eğitmenleri, yogayı batı kıyılarına getiren en eski yoga girişimcilerinden olan Swami Viveka'nın ve Hintli guruların izinden gitmektedir (21).

Öte yandan son yıllarda batıda benimsenen modern yoga; beden, zihin, ruh arasındaki uyumu sağlamaya odaklanmakta; zihinsel, fiziksel ve duygusal açılardan sağlıklı olma halini amaçlamaktadır (22). Zihin ve beden ortaklığına dayalı duruşlar (asana), nefes kontrolü/nefes çalışmaları (pranayama), istemli bir şekilde düşüncelere ya da nefese konsantre olma (meditasyon) bölümlerinden oluşan bir uygulamadır (23). Tanım olarak açıklamak gerekirse, asana çeşitli vücut pozisyonları ve duruşları (posture) içeren pozlardan oluşur. Pranayama nefesi düzenlemek ya da nefes egzersizleri olarak tanımlanırken; meditasyon ise zihnin gözlemlenmesi ya da zihnin bir noktaya odaklanması veya zihnin kendini algılaması için hareketsiz bırakılması uygulaması olarak tanımlanır (3). Tüm bu bölümlerin birlikte bir düzen içinde uygulanmasına akış denilmektedir. Yoga akışı içerisindeki duruşlar ve duruşların içinde kalma süreleri türlerine göre farklılık göstermektedir.

2.5. Yoganın Türleri ve İçerikleri

Yoganın üç ana dalı; asana temelli yoga, meditasyon temelli yoga ve nefes temelli yogadır. Günümüzde Batı kültüründe geleneksel anlamda "yoga" olarak düşünülen aslında asana temelli uygulamalardır. Vinyasa, Hatha, Bikram ve Kundalini yoga asana temelli yoga kategorisine giren yoga stillerindedir (24). Stiller akışın ilerleyiş hızına ve duruşlarda kalma sürelerine bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir.

Yoga türleri hakkında kısaca bilgi vermek gerekirse, temel türlerden biri olarak kabul edilen ‘hatha yoga’, yoganın temel duruşları olan asanaları ve nefes egzersizlerini içeren yavaş akışta ilerleyen bir yoga çeşididir. Klasik yoga olarak bilinen bu türde; duruşlar, nefes ve rahatlama çalışmaları ön plana çıkar (25). Beden-zihin ve ruh için dengeleyici özellik gösterdiğine inanılan bu tür, günümüzde yoga çalışmalarında ön plana çıkmaktadır. Hareketlerin nefesle koordineli olarak yapıldığı ‘vinyasa yoga’ dinamik bir türdür. Temel duruşlar baz alınarak bir akış oluşturulur ve geçişler nefese göre düzenlenir (26). Belirli bir düzeni takip eden ‘ashtanga yoga’, geleneksel Hint yogası olarak da bilinmektedir. Genellikle sözlü talimat ya da müzik olmadan sessiz bir şekilde duruşlarda nefes farkındalığının kazanılması hedeflenerek yapılır (27). Özellikle oturma duruşlarının uzunluğu ve duruşların 3 dakikadan 15 dakikaya kadar uzatılması ile ön plana çıkan ‘yin yoga’, yavaş tempolu bir yoga türüdür. Öğreti, vücuttaki bağ dokularını esnetmeye ve uzatmaya odaklanırken iç huzuru arttırmaya yönelik meditasyon çalışmalarını da içerir. Bilinçli farkındalığı sürdürmek amacıyla fiziksel duyumsamalara, nefese, düşüncelere ve duygulara odaklanır (26). Vücuttaki enerjinin ortaya çıkarılmasını hedefleyen ‘kundalini yoga’, “kriya” adı verilen serilerden oluşur. Kriya arka arkaya gelen duruşların ve nefes çalışmalarının bir araya gelmesiyle oluşmakta ve farkındalık için kullanılmaktadır. Fiziksel, zihinsel ve duygusal alanlara odaklanarak bedensel pozların ve meditasyonun dengeli olarak uygulandığı bir stildir (28).

Ayrıca eğitmenlerin (yoga gurularının) kendi kişisel tercihlerine göre belirledikleri kurallar çerçevesinde isimlendirilen stiller de bulunmaktadır. Iyengar Yoga, Bikram Yoga bunlara örnek verilebilir. Hintli bir yoga gurusu ve yazar olan B.K.S Iyengar tarafından 1966 yılında oluşturulan ve uzun süreli denge pozlarına odaklanan ‘iyengar yoga’da vücut formunu mükemmelleştirme hedef alınmıştır. Vücuttaki tüm kasların çalışmasını destekleyen bu stilde nefes kontrolü ile çeşitli duruşlar üzerine çalışılır. Duruşları desteklemek için yardımcı malzemeler kullanılır ve pozların sıralaması önemlidir (29). Bikram Choudhury tarafından 1970’lerde oluşturulan ‘bikram yoga’ 26 duruşun ve eğitmenin söyleyeceği kelimelere kadar standardize edilmiş şekilde oluşturulduğu bir yoga stildir. Sıcak yoga (hot yoga) olarak da adlandırılan bu türde, pratiğin yapıldığı ortamın %40 nem oranı ve 38-40°C

sıcaklığa sahip olması kritiktir. Sıcakta kasların açılmasıyla daha iyi bir esnekliğe sahip olunacağı düşünülmektedir (30).

Bunların yanında işleve yönelik yoga türleri de bulunmaktadır (medikal [klinik] yoga, restoratif yoga gibi). Medikal yoga önleme, tedavi etme ya da hastalığın etkilerinin hafifletilmesi amacıyla kullanılırken (31); restoratif yoga bedeni rahatlatma ve zihni gevşetme üzerine kuruludur. Restoratif yoga duruşların rahatlatıcı ve kolay olması ile kasların gevşemesine odaklanmakta ve düşünceleri serbest bırakarak rahatlamaya, zihni temizlemeye yardımcı meditasyon çalışmalarını da barındırmaktadır (32).

Günümüzde ortaya çıkan bir diğer sınıflandırma ise, yoganın uygulandığı bireylerin fiziksel özelliklerine dayanmaktadır. Örneğin anne bebek yogası (postnatal yoga), çocuk yogası, ergen yogası, hamile yogası (prenatal yoga), yetişkin yogası, eşli yoga (acro yoga) vb. Bebeklerin kas gelişimini desteklemek ve ebeveyn ile bağını arttırmak amacıyla uygulanan anne bebek yogasında anne/baba ile bebeğin etkileşimi ön plandadır (33). Çocuk yogası 3-9 yaş aralığını kapsarken ergen yogası ise 10 yaştan yetişkinliğe olan dönemi kapsamaktadır. Hamile yogası doğumdan önce annenin fiziksel ve ruhsal sağlığını ve iyilik halini desteklemek amacıyla yapılırken (34), eşli yoga ise bir partnerle yapılan çeşitli pozları içerir.

Yoganın farklı dalları, çeşitleri ve stilleri bulunmasına rağmen günümüzde uygulanan modern yogada; yoganın üç ana dalı olan duruş, nefes ve meditasyon temelli yoga pratiklerde birlikte kullanılmaktadır. Özellikle yetişkin yogasında pozların, nefes çalışmalarının ve shavasana pozunda uygulanan meditasyon uygulamalarının iç içe yapıldığı pratiklerde bedensel ve zihinsel rahatlama amacı ön plana çıkmaktadır.

2.6. Yoganın Önemi ve Faydaları

Yoga pratikleri alanında uzman bir eğitmenle birlikte uygulandığında medikal alanda hastalıkları önleyici, tedaviyi destekleyici ve/veya hastalığın olumsuz etkilerinin azaltılmasına önemli katkılar sunabilir. Günümüzde birçok hastalığın stres kaynaklı olduğu göz önünde bulundurulduğunda hem fiziksel hem de ruhsal hastalıkların iyileşme sürecine yoganın stresi azaltma bakımından olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (31).

Yogayla ilgili deneysel çalışmaların incelendiği makalelerde yoganın faydaları ile ilgili birçok kanıt ortaya konmuştur. Yoganın duygusal, sosyal ve ruhsal iyiliği arttırmasının yanı sıra kortizol ve stres seviyesini düşürdüğü; anksiyete ve kaygıyı azalttığı sonuçlarına varılmıştır. Özellikle asana (duruş) ve pranayama (nefes) çalışmalarının güç, dayanıklılık ve esnekliği arttırdığına ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Bunların yanında kan basıncını dengeleme ve kalp atış hızını düzenleme gibi etkiler de klinik alanda önem arz etmektedir. Duygu durumunu da olumlu yönde etkileyerek negatif düşüncelerden uzaklaşmaya katkı sağlamaktadır. Yoga pratiklerin esnasında yapılan 'asana' adı verilen birtakım duruşlar bedeni güçlendirmek, dinginleştirmek, iyileştirmek, zihni sakinleştirmek ve berraklaştırmak için tercih edilmektedir (31,35). Bunların yanında yapılan hareketler ve nefes egzersizleri ile kişiyi zinde tutması, erişilebilir olması ve mat dışında herhangi bir materyal gerektirmemesi yoganın avantajlarından biridir.

Yoga pratiklerinde duruş ve nefes çalışmalarının yanı sıra meditasyon uygulamaları da önemli bir yere sahiptir. Meditasyon, dikkatin ve bilinçli farkındalığın şimdiki ana odaklanması ile karakterize edilen bir "zihinsel sessizlik" durumudur (36). Ayrıca, Chan (37) tarafından stresin sebep olduğu aşırı uyarılmayı azaltan ve gevşemeyi sağlayan 'yaşam tarzı/zihin-beden terapileri'nden biri olarak sınıflandırılmıştır. Günümüzde öğretilen birçok farklı meditasyon tekniği vardır; bunlar arasında 'nefesi dinlemek, bir mantrayı tekrarlamak veya düşünce sürecinden sıyrılmak, dikkati odaklamak ve bir öz farkındalık ve içsel sakinlik durumuna gelmek' bulunmaktadır (38). Sahaja Yoga Meditasyonu tekniğinin kullanıldığı Harrison'un (36) çalışmalarında dikkati odaklama, konsantrasyonu ve hafızayı güçlendirme ve okul performansını iyileştirmede katkıları olduğu gözlemlenmiştir.

2.7. Yoganın Sağlık ve Gelişim Üzerine Etkileri

Sağlıklı olma hali; bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak bütüncül bir çerçevede iyi olma halini ifade etmektedir (39). Yogada sağlık bir bütünlük, bütün olma hali olarak tanımlanmakta, eskiden beri var olan acıları dindirmek için kullanılan bir yol olarak görülmekte ve yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan birçok faydası olduğu belirtilmektedir. Alanyazında yapılan araştırmalar da bu görüşleri destekler niteliktedir (40,41). Yoga, fiziksel egzersizlerden farklı olarak değerlendirilmekte; yapılan

bedensel hareketlerden ziyade yoganın duruş ve nefeslere odaklı olması onu farklı bir kategoriye sokmaktadır. Düzenli uygulanan yoganın bedene kazandırdığı esneklik ile fizyolojik ağırlar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (42). Bunun yanında yogadaki farkındalık durumu, parasempatik sinir sistemini aktive ederek veya sempatik-parasempatik sistemin dengesini sağlayarak kişiyi iyi olma haline ulaştırmaktadır (43). Sempatik sinir sistemi stresli durumlar sırasında aktif olup vücuda “savaş veya kaç” komutunu verirken; parasempatik sinir sistemi kişi güvende hissettiğinde devreye girerek bedende enerjinin korunmasını ve rahatlamayı sağlar. Yoganın beyin dalgaları ve yapısal aktivasyona etkisi üzerine yapılan çalışmalar (24) gösteriyor ki, regüle edilmiş amigdala ve artan beyin dalgası aktivitesi, olumlu duygu artışını sağladığından; yoganın depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni gibi çeşitli nörolojik bozuklukların tedavisine ek olarak uygulanan etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Klinik örneklerde, yoga sayesinde meydana gelen nörobiyolojik değişimlerin; duygu-durum, kaygı ve genel iyilik hali üzerinde de yansımaları saptanmıştır. Literatürde, yoga seansları sonrasında beyin dalgası aktivitelerinde görülen gelişmeler, duygu-durum, odaklanma ve iyi olma halindeki gelişmeleri desteklemiş ve çalışmalar mevcut bilgilerle doğru orantılı olarak ilerlemiştir. Klinik ve sağlık kategorilerindeki örnekler, kendi özel durumlarını ve belirtilerini yansıtsa da; iyilik halindeki gelişmenin her daim evrensel bir ihtiyaç olarak kalacağı kabul edilmelidir. Bu konuya referans olarak daha önceki çalışmalarda da (44) yoga egzersizlerinin bireylerin duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Yoga pratiklerinde yapılan esneme ve duruşlarla bedensel rahatlama sağlanırken nefes egzersizi, meditasyon ve duygu farkındalığı çalışmaları da zihinsel ve ruhsal rahatlama katkı sağlamaktadır.

Bireyin iç dünyasına dönerek beden, zihin ve ruh bütünlüğünü sağlaması sayesinde asıl benliğinin farkına varmasına olanak tanıyan yoga, tedavi edici bir özelliğe sahip olmasından dolayı geçtiğimiz yüzyıldan beri tüm dünyada uygulanmaktadır. Asıl tarihi 6000 yıl hatta daha öncesine dayanmakta olan yoganın ilk olarak Hindistan’da ortaya çıktığı bilinmekle beraber zamanla kişisel gelişim ve fiziksel, mental ve spiritüel uyumu arttırmak için ön plana çıktığı görülmektedir (45). Bazı ülkelerde alternatif tıp olarak ya da önleyici ve tedavi edici bir yöntem olarak kullanılan yoganın vücut farkındalığı, güç ve esnekliği arttırmasının yanı sıra; ağrı, stres düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi olduğu bildirilmektedir. Özellikle

rahatlama teknikleri olarak da görülen nefes çalışmaları ve meditasyonun konsantrasyonu arttırıp hiperaktiviteyi düşürdüğü saptanmıştır (46). Yoga pratikleri kişinin beden, zihin ve ruh bütünlüğünün sağlanmasına; bedenindeki bütün sistemlerin uyum içerisinde çalışmasına ve olumsuz duygulardan uzaklaşılmasına katkı sağlamaktadır (43). Bunların yanında yoganın duygusal ve psikososyal sağlığa katkıda bulunduğu ve olumlu duygularda artış sağladığı görülmektedir (47). Yoganın ani ruh hali değişiklikleri, öfke patlamaları ve ağlama krizlerini azaltma konularına da etki ettiği görülmektedir. Çocuklarının duygularını fark etme ve kontrol etme konularında daha becerikli olduğunu ve daha dingin bir ruh haline sahip olduğunu gözlemleyen ebeveynler, çocuklarının gelişim gösterdiğini farkına vardıklarını söylemişlerdir (44).

Yoga pratiklerinin içinde yer bulan meditasyon uygulamaları ile ilgili yapılan çalışmalar da literatürde mevcuttur. Meditasyon türlerinden biri olan Sahaja Yoga Meditasyonu (SYM) bir dizi klinik denemede umut vaat etmiştir. Astım, stres bozuklukları, depresyon ve epilepsi üzerinde yapılan çalışmalarda olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (36). SYM'nin doğrudan fizyolojik etkileri arasında kan basıncında azalma, kalp, solunum ve nabız hızlarında düşüşler ve artan parasempatik aktivite göstergeleri gözlemlenmiştir (48). Nörolojik, fizyolojik ve psikolojik araştırmaların yanı sıra, SYM'nin dikkati odaklamaya, konsantrasyonu ve hafızayı güçlendirmeye ve çocukların okuldaki performansını iyileştirmeye yardımcı olduğunu belirten öğretmenlerin ve yoga uygulayıcılarının pratik deneyimleri SYM'nin DEHB olan çocuklar için yararlı bir alternatif tedavi olduğunu düşündürmektedir (36). Alanyazındaki bu bilgiler ışığında yoganın sağlık ve gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

2.8. Yoganın Çocuğun Gelişimine Etkisi

Günümüzde yoga çocuklarda kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır. Çocuklar ile yapılan çalışmalarda yoganın ağrıyı azaltmada etkisinin olduğu, fiziksel yeterliliği olumlu yönde etkilediği; bunun yanında saldırganlık, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguları ve davranışları azaltmaya yardımcı olabildiği görülmektedir (31,47). Yoganın çocukluk çağından itibaren dayanıklılık, esneklik, güç, denge, enerji, fiziksel aktivite düzeyinde artış ve olumsuz davranış skorunda azalma sağladığı belirtilmekte ve solunum kaslarının güçlenmesine

bağlı olarak fiziksel performansta iyileşme sağladığı görülmektedir (49,50). Bunlara ek olarak, yoganın zihin sakinliği ve rahatlamanın yanı sıra çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sağladığı ve beden-zihin-ruh bütünlüğünü disipline ettiği kanıtlanmıştır (3). Yapılan bir çalışmada 8 haftalık yoga kampı sonrasında yoganın; çocuklarda sosyal katılım, duygularını ifade edebilme ve stres yönetimini pozitif yönde etkilemede etkisi olduğu gözlemlenmiştir (51). Case-Smith, Sines, Klatt (52)'in yaptığı bir çalışmada 8 haftalık yoga eğitiminin üçüncü sınıfa giden çocuklar üzerindeki etkileri gözlenmiştir. Yoganın benlik saygısındaki artışın yanı sıra stres yönetimi stratejilerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Öğrenciler, davranışlarını kontrol edebilmelerinin yanında, rusal ve duygusal iyilik hallerine (sağlıklarına) herhangi bir performans kaygısına maruz bırakmadan katkıda bulunduğu yoga faaliyetlerinden keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada 12 haftalık bir yoga eğitimi sonunda birçok öğrenci yoganın olumsuz bakış açılarının farkına varmalarına yardımcı olduğunu ve bu sayede duygusal tepkisellik düzeylerinin düştüğünü ifade etmiştir. Hatta bu çocuklardan bazıları, bu beden-zihin-ruh uyumlarını destekleyici hareketlerden oluşan egzersizleri, olumlu duygularını desteklediğinden dolayı faydalı bulmuştur (53). Yapılan çalışmalarda, dikkati geliştiren zihin farkındalığında artış ile yoga arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (54). Yoganın fiziksel zindeliği ve zihin sükunetini ortaya çıkarmasının yanı sıra kişinin öz farkındalık ve özgüvenini arttırdığı da araştırmalarda yer almaktadır (3). Bunlarla birlikte yoganın gelişimsel kilometre taşlarını desteklediği ve dersler içerisinde oynanan oyunlar ve yapılan duygu çalışmalarıyla çocukların dil gelişimlerine katkısı olduğu gözlemlenmiştir (46). Pratiklerde çalışmalara entegre edildiğinde; problem çözme becerileri (bilişsel gelişim), dinleme ve ifade etme becerileri (dil gelişimi), kaba ve ince motor koordinasyonu (motor gelişim) ve benlik duygusu (sosyal duygusal gelişim) konularında etkili olduğu gözlemlenen yoganın, bahsedilen dört gelişim alanına katkısı olduğu düşünülmektedir (55).

Özetle, alanyazında özellikle yabancı kaynaklarda yukarıda bahsedildiği gibi yoganın etkileri ve faydaları ile ilgili yapılmış birçok çalışma, araştırma, inceleme ve derleme bulunmaktadır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuklarla yapılan çalışmaların yanı sıra tipik gelişim gösteren çocuklarla ilgili araştırmalar da literatürde mevcuttur. Bahsedilen çalışma konularını

özetlemek gerekirse, duygusal gelişim açısından bakıldığında, yoganın duygu-durum farkındalığı, duyguları kontrol edebilme becerileri (öfke patlamaları, sinir krizleri vb.), stres yönetimi, sakinleşme, rahatlama, benlik saygısı ve sağlıklı hissetme hali üzerindeki etkilerinin yapılan çalışmalarla kanıtlanmış olduğu görülmektedir.

2.9. Çocuk Yogası

Çocuk yogası duruşların temelde yetişkin yogası ile aynı olmasına rağmen daha etkileşimli, eğlenceli, oyun ve hikaye ile yapılan derslerle zenginleştirildiği, okul öncesi ve okul çağı çocuklarına yönelik bir yoga çeşididir. Genelde 3 yaşından itibaren basit pozlarla başlanarak 6 yaşından itibaren de sınıf ortamında yapılabilmektedir (56). Yogada asanayı (duruşlar) oluşturan pozların isimlerinin hayvan ve bitki adları gibi çocukların aşına olduğu ve günlük hayatta karşılaşmış özdeşleştirmeyi kolaylıkla yapabileceği kelimelerden oluşması duruşların isimlerinin öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır. Yetişkin yogasından farklı olarak çocuk yogasında pozlar daha kolay ve daha kısa süreliğine yapılmakta ve hatta pek çok duruşa hareket katılarak içerik eğlenceli ve aktif hale getirilmektedir. Duruşlar, ayakta, oturarak, uzanarak olarak sınıflandırılmasının yanında burğu, öne eğilme, arkaya eğilme ve baş aşağı olarak da sınıflandırılabilir. Pozlar nefes alıp verme ritmine göre ilerlemekte, genel olarak her pozda bir veya iki derin nefes kadar kalınabilmektedir (57).

2.10. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin İçeriği

Etkileşimli çocuk yogası eğitimi ile çocukların duygu-durum farkındalıklarına katkı sağlamak, duyguları tanıma, anlama ve ifade etme becerilerini arttırmak, çocukların kendilerini ifade ederken duygularına yönelik daha net ifadeler kullanabilmesini desteklemek, duygu ifadelerindeki çeşitliliği arttırmak, kendilerini ve duygularını özgürce ifade etme motivasyonlarına katkı sunmak, iyi birer dinleyici olmalarını ve çevreleriyle daha iyi iletişim kurabilmelerini sağlamak , başta duygusal, sosyal ve dil alanı olmak üzere gelişim alanlarına katkı sağlamak, eğlenceli ve yaratıcı bir yolla birbirleriyle etkileşimlerini arttırmak amaçlanmaktadır.

Çocukların 3-9 yaş aralığında büyüme ve gelişmeleri devam ettiğinden dengeleri tam kapasitede olmamakta ve omurgaları henüz gelişimini tamamlamadığından baş duruşu gibi vücudun sadece belli bir noktasına yük bindiren

hareketler çocuk yogasında yer almamaktadır. Diğer taraftan hayvan yürüyüşleri ya da kelebek uçuşu gibi doğada gözlemlenebilen betimleyici hareketler tercih edilmekte ve kas dokuları yetişkinlere göre daha esnek olduğundan esneklik içeren hareket ve pozlar yoğunlukla yer almaktadır. Yoganın özellikle çocuk yogasının yalnızca bedensel hareketler ve duruşlardan ibaret olmayıp pratikler sırasında yapılan nefes egzersizleri, meditasyonlar ve duygu paylaşımı çalışmaları ile çocukların duygusal ve sosyal yönünü destekleyeceği ve dil gelişimlerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazındaki çalışmalarla da desteklenerek, yoga dersleri esnasında hikayelerin ve oyunların içinde yer alan problem çözme durumları ve yaratıcılık unsurları ile çocukların yalnızca sosyal duygusal yönlerine değil aynı zamanda bilişsel gelişimlerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle çocuk yogası çalışmalarında yer alan meditasyon, hayal kurma gibi farkındalık uygulamaları (mindfulness practices) ile çocukların içsel farkındalıklarının artması, duyguları, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını keşfetmeleri desteklenmektedir. Bu yüzden etkileşimli yoga dersleri sırasında çocukların öz farkındalıklarını keşfetmeleri için fırsat sunulmuş ve kendilerini ifade etmelerine alan açılmıştır. Ayrıca yoganın felsefesinde ve duyguların ifadesinde doğru-yanlış, haklı-haksız gibi kavramlar olmadığından, çocuklar performansları hakkında herhangi bir endişe duymadan kendilerini oldukları gibi ifade etme fırsatı bulmuşlardır. Yoganın fiziksel, mental ve duygusal sağlık üzerinde iyileştirici ve birçok gelişim alanını destekleyici etkisi olması; çocuklar için farklı, eğlenceli ve akranlarıyla etkileşime açık; ebeveynler içinse uygun maliyetli bir yöntem olması yogayı çekici hale getirmektedir. Bunların yanında, yoganın rahatlatıcı, özgüveni ve öz farkındalığı arttırıcı etkileri hem çocuklar hem de ebeveynler için yoga çalışmalarının tercih edilebilirliğini arttırmaktadır.

Bunun yanında eğlenceli ve sosyal etkileşimi arttırıcı nefes çalışmalarının (alternatif burun nefesi [alternate nostril breathing], karın [diyafram] nefes çalışmaları, pipet ile ponponu üfleme, bir ses çıkararak nefes verme [arı nefesi, yılan nefesi vb.], rüzgargülü nefesi, çiçek koklama vb.) çocuklarda iyi olma halini ve birbirleri ile iletişimlerini arttırdığı gözlemlenmiştir (58). Ayrıca yapılan eşli duruşlar sayesinde (partner poses) çocukların vücut hareket farkındalıklarının gelişmesi ve akran etkileşiminin arttığı görülmektedir. Araştırmalarda yoga çalışmaları sonrasında, çalışma yapılan öğrencilerin kendilerini olumlu bir ruh halinde hissettikleri ve yoga

hakkında genelde pozitif yönde ifadeler kullandıkları belirtilmektedir (52). Bu da, eğlenceli bir yolla çocukların yeni şeyler öğrenmelerine, kendilerini keşfetmelerine ve gelişimlerine katkı sağlama açısından yogayı tercih edilebilir bir seçenek kılmaktadır. Eğitmenin rol model olarak derslerde hikayede ve oyunlarda yer alması da çocukları güdüleyen başka bir etmen olmaktadır. Ayrıca yoganın yaş grubuna ya da gelişim düzeylerine göre uyarlanabilir olması, öğrenmesi ve uygulanmasının kolay olması, mat dışında ekstra malzeme gerektirmiyor olması, eğlenceli ve yaratıcı bir yolla öğreniliyor olması, içerisinde yalnız bireysel çalışmaların değil; eşli duruşlar, oyunlar gibi etkileşimli çalışmaların da olması, konsept/konu bazlı ders planı kullanımı ya da çocukların o anki ilgi ve isteklerine göre şekillenebiliyor olması yoga çalışmalarını pek çok açıdan ön plana çıkarmaktadır.

Araştırmada uygulanacak olan etkileşimli çocuk yogası eğitimi, okul öncesi dönemi çocuklarının öz farkındalıklarını destekleme, duygu farkındalığı sağlama ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirme üzerine temellendirilmiş bir eğitim programıdır. Ders planları yoga eğitmeni tarafından hazırlanmış olup çocukların başta sosyal-duygusal, motor ve dil alanları olmak üzere tüm gelişim alanlarını destekleyici bir özelliğe sahiptir. Ders planı okul öncesi çocukları üzerinde etkisini belirlemek amacıyla tasarlanmış ve uygulanmıştır. Anaokulunda çocuklar yaşlarına göre gruplara ayrıldığından çalışma için yalnızca 6 yaş grubu çocukları seçilmiştir.

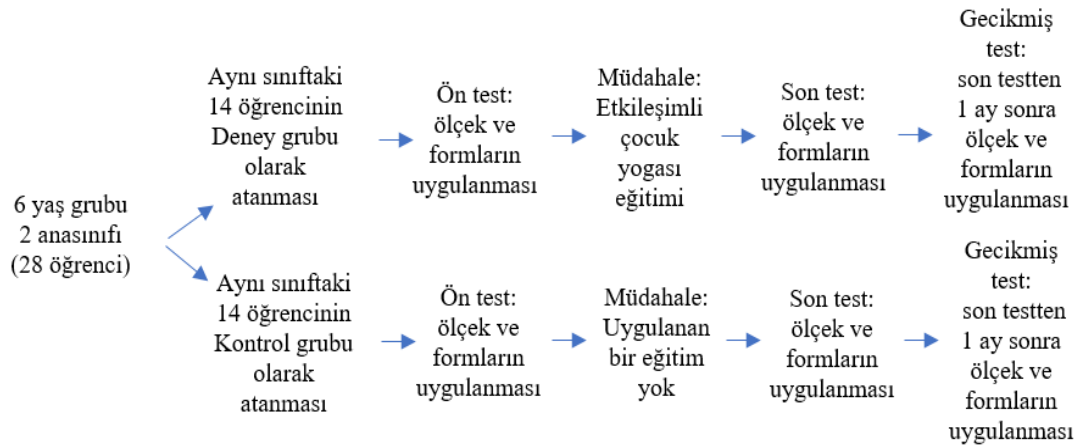
Çalışmanın çıkış noktasını özellikle ülkemizde çocuk yogası ve duygu farkındalığı konularında çalışma, araştırma veya uygulamaların oldukça az olması oluşturmaktadır. Bu konularda alanyazına katkı sağlamak istenmiş ve araştırma buna göre oluşturulmuştur.

Çeşitli kaynak, deneyim ve uygulamalardan yararlanılarak tasarlanan programda, yoga dersleri 6 haftalık bir süreçten oluşmaktadır. Her hafta 2 ders olacak şekilde, çalışma 12 ders (yoga pratiği) sürmektedir. Müdahale programı; bilgilendirme ve ön-test, uygulama (eğitim), son-test, gecikmiş test ve değerlendirme basamakları üzerinden ilerlemektedir.

3. BİREYLER VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada yarı deneysel model kullanılmıştır. Yarı deneysel model, nicel bir araştırma yöntemi olup bir değişkenin diğer bir bağımsız değişkene bağlı olduğu randomize olmayan iki veya daha fazla değişken arasındaki neden-sonuç ilişkilerini veya bir müdahale ile sonuç arasındaki neden-sonuç ilişkisini incelemek için kullanılan araştırma desenidir. Bu model, müdahale öncesi ve sonrası ölçümlerde kullanılabilir (59). Yapılan araştırmada müdahale öncesinde ön test uygulanmış olup müdahalenin ardından son test yapılmış ve son testten 1 ay sonra da gecikmiş test uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan müdahale ve testler Şekil 3.1’de kronolojik olarak gösterilmiştir.



Şekil 3.1 Araştırma Modeli Şeması

3.2. Araştırmanın Planı

Araştırma 2021 – 2023 yılları içerisinde tamamlanmıştır. Araştırmanın uygulaması Oya Akın Yıldız Koleji Or-an şubesinde 6 yaş grubu çocukları ile yapılmıştır. 6 yaş grubu sınıfları içinden yoga eğitimi alan grup uygulama (deney) grubu olarak seçilirken; yoga eğitimi almayan grup kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan araştırma ile belirli bir süre etkileşimli çocuk yogası eğitimi alan ve almayan 6 yaş çocuklarının duygu ifadesi becerileri ve duygu çeşitliliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın evreni Ankara ilinde öğrenimine devam eden 6 yaş anaokulu öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme ise Ankara ilinde bulunan Oya Akın Yıldız Koleji Or-an Şubesi'nde bulunan 6 yaş grubu öğrencileridir.

3.4. Veri Toplama Süreci

İlk olarak etkileşimli yoga derslerinin çocukların duygu ifadesi becerilerine etkisinin incelenmesi amacıyla çalışmada kullanılacak ölçek seçilerek ölçeğin kullanımına dair izin alınmıştır (Bkz. EK-1). Çalışmanın yürütülebilmesi adına Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan onay alınmıştır (Bkz. EK-2). Araştırmacı tarafından duygu ifadesi için, Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerin Değerlendirmesi Testi (Bkz. EK-3) ve duygu ifadesinin çeşitliliğini ölçmek için ise, Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu (Bkz. EK-4) kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Etik komisyondan alınan onayın ardından araştırmanın yürütüleceği özel anaokulu belirlenmiş ve okul yönetimine araştırmanın konusu ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra 6 yaş grubundan yoga eğitimi dersi alan ve almayan iki sınıf belirlenerek onlara da araştırma hakkında yaş ve gelişimlerine uygun düzeyde bilgi verilmiş ve çalışmaya katılacak öğrencilerin velilerine bilgilendirilmiş onam formuyla birlikte yazılı izin formu gönderilmiştir (Bkz. EK-5). Öğrencilerin okuma-yazması olmadığından çocuklardan sözlü izin (Bkz. EK-6), velilerden ise yazılı izin alınmıştır. Onayı alınan öğrenciler çalışmaya alınarak halihazırda iki farklı sınıf olan kontrol ve uygulama grubu belirlenmiştir. Yoga dersleri başlamadan önce her iki gruba da testler uygulanmıştır. Duygu ifadesi için, Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerin Değerlendirmesi Testi (Bkz. EK-3) ve duygu ifadesinin çeşitliliğini ölçmek için ise, Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu (Bkz. EK-4) araştırmacı tarafından öğrencilerle birebir uygulanmıştır. Derslere, okula bağlı yoga öğretmeni katılım sağlamış olup son test, eğitim sonunda 6 hafta / 12 ders (her hafta iki ders) bitiminde uygulanmıştır. Yoga eğitmeninden alınan bilgilere göre, her etkileşimli çocuk yogası dersi; yoga duruşlarını, nefes egzersizlerini, öz farkındalık - duygu paylaşımlarını ve meditasyonu içerecek şekilde 50-60 dakika arası yapılmıştır.

Kontrol grubu da aynı ders saatleri içerisinde rutin etkinliklerine (serbest zaman etkinliği, oyun etkinliği vb.) devam etmiştir. 6 hafta / 12 dersin tamamlanması sonunda yoga eğitimi sona ermiştir. Eğitim sonunda aynı ölçek / testler çocuklara yeniden uygulanarak son test gerçekleştirilmiştir. Son test yapıldıktan 1 ay sonra aynı gruplarla yeniden bir araya gelinerek gecikmiş test uygulanmıştır. Gruplar son test ve gecikmiş test arasında herhangi bir yoga eğitimi almamıştır. Çalışma boyunca elde edilen veriler, tüm süreçler tamamlandıktan sonra analiz edilmiştir. Testler ve gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını görmek için istatistiksel analizler yapılmıştır.

Çeşitli kaynak, deneyim ve uygulamalardan yararlanılarak tasarlanan program bilgilendirme ve ön-test, uygulama (eğitim), son-test, gecikmiş test ve değerlendirme olmak üzere beş basamak üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.4.1. Birinci Basamak: Bilgilendirme ve Ön Test

Eğitimin asıl hedefi, etkileşimli çocuk yogası eğitiminin içeriğinde çocuklarla yapılan duruşlar, nefes egzersizleri, meditasyon ve duygu paylaşımı çalışmalarıyla çocukların öz farkındalıklarını ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirerek, duygu ifadelerinin ve ifadelerinde çeşitliliğin gelişmesini sağlamaktır.

Buna yönelik ilk başta programın amacı ve içeriği hakkında aileler bilgilendirilmiş ve okul yönetimiyle de programın yapılacağı ortak bir günler belirlenmiştir. Program, 6 hafta boyunca haftada bir 1 saatlik 2 oturum olacak şekilde planlanmıştır. Eğitim, toplamda 12 derslik yoga eğitimi verilecek şekilde oluşturulmuştur.

Araştırmayı kabul eden çocuklara öncelikle ön test uygulanmıştır. Test uygulamasında katılımcılarla ayrı bir sınıfta birebir görüşme yapılmıştır. Ön test, duyguları tanıma, anlama ve ifade etme olarak üç alt bölümden oluşan Altı yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children's Emotion Skills) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu (FDİKDF)'nden oluşmaktadır. Verilen cevaplar araştırmacı tarafından daha sonra analiz edilmek üzere kaydedilmiştir. Ön testin uygulanma amacı başlangıçta iki grubun da aynı düzeyde olup olmadığını tespit ederek

belirlenen varsayımı doğrulamak ve uygulama öncesinde ve sonrasında edinilen puanların karşılaştırılması için istatistiksel verilere ulaşmaktır.

3.4.2. İkinci Basamak: Uygulama (Yoga Eğitimi / Rutin Sınıf Etkinlikleri)

Bu bölüm etkileşimli çocuk yogası derslerini kapsamaktadır. Uygulamayı yapacak eğitmenle görüşülüp eğitimin içeriği ile ilgili detaylı bilgi alınmıştır. Sınıf düzeni, eğitim esnasında her çocuğun eğitmeni görebilecekleri şekilde planlanmış olup matların yerleşimi bu düzene göre ayarlanmıştır. Eğitimin yapıldığı sınıfta yoga matları U düzenine uygun olarak dizilmiştir. Daha iyi ve etkili bir öğretim yapabilmek amacı ile her ders eğitmen tarafından önceden planlanmıştır. İlk birkaç ders duruş ve nefes çalışması odaklı olup; meditasyon süreleri yavaş yavaş arttırılmış ve duygu paylaşım çalışmalarına ağırlık verilmiştir. İlk derslerde çocuğun duygu ifadeleri olduğu gibi kabul edilirken üçüncü dersten itibaren duygu ifadesi çeşitliliği için eğitmen genişletmeler yapmıştır. Bunun için “Şiddetsiz İletişim Duygu Listesi” referans alınmıştır (Bkz. EK-7). Ders planı içerisinde yer alan duygu paylaşımı çalışmalarının etkili şekilde uygulanması çalışmanın amaçlarına ulaşabilmesi açısından önemlidir. Rekabet ve karşılaştırma olmadan çocukların kendilerini ve duygularını rahatça ifade edebileceği bir ortam yaratmanın yanında eğitmenin desteğiyle duyguların farkındalığı ve çeşitlendirilmesi halinde, yapılan çalışma hedeflenen amaçlara ulaşabilmektedir. Eğitmenin rehberliğinde çocuklara yöneltilen “Şu an kendini nasıl hissediyorsun?”, “En canlı duygun nedir?”, “Şu an nasılsın?” gibi açık uçlu sorular programın verimi açısından önemli unsurlardandır.

Araştırmada yer verilmek üzere, eğitmenden alınan örnek ders planı aşağıda verilmiştir.

Etkileşimli Çocuk Yogası Ders Akış Planı

Giriş – Isınma (5-10 dk.): Derse karın nefesi (diyafram nefesi) çalışması ile başlanır. Birkaç nefes çalışması (arı nefesi, yılan nefesi, çiçek nefesi, güneş nefesi vb.) ile solunum sistemi harekete geçirilir, derse geçiş kolaylaştırılır. Bedeni ısıtmak için esneme hareketleri yapılır, bu sırada eğitmen çeşitli olumlularla çocukları derse hazırlar (Bugün çok güzel bir gün, ne kadar güçlü ve esneğiz, bedenimiz rahat ve yeni ders için heyecanlıyız, bugünkü hikaye hakkında meraklıyız).

Hikaye – Oyun (15 dk.): Oluşturulan hikaye ya da oyun içerisinde duruşların yoğunluklu olduğu bu kısımda çocuklar eğitmenin yönergeleriyle aktif katılım sağlar, pozlar hep birlikte yapılır. Eğitmen çocuklarla etkileşimi arttırmak için çocuklara konuya ilişkin sorular sorar, fikir ve görüşlerini alır, hikaye içinde problem durumları yaratıp çözüm sunmalarını isteyebilir.

Duygu Paylaşımı Çalışmaları (15 dk.): Hikaye akışı bozulmadan yumuşak bir geçişle sihirli taş duruşuna geçilir. Birkaç nefes çalışmasının ardından herkes duygularına yoğunlaşarak o gün ya da o an nasıl hissettiği ve nedenleriyle ilgili kısa bir konuşma yapar. Konuşmanın içeriği eğitmenin de yönlendirmesiyle düşünceden çok duyguya odaklı şekilde ilerletilmeye ve derinleştirilmeye çalışılır.

Hikaye - Oyun (devam – 15 dk.): Hikaye ya da oyuna devam edilir.

Nefes Egzersizleri (5 dk.): Meditasyona geçişi kolaylaştırmak amacıyla birkaç dakika çeşitli nefes çalışmaları yapılarak sakinleşme ve odaklanma artırılır.

Meditasyon (5-10 dk.): Shavasana duruşunda (sırt üstü yatış) dinlendirici bir müzik eşliğinde beden tarama ya da hayal kurma çalışmalarıyla beden-zihin-ruh bütünlüğü sağlanır. Meditasyon; rahatlama, sakinleşme, dinginleşme amacıyla yapılıyor olup soğuma yerine de geçmektedir. Ders meditasyonun bitişiyle beden, zihin ve ruhun bütünlüğüne teşekkür ederek sonlanır.

Ders planında yer alan her bir bölüm 12 ders boyunca uygulanmış olup bölümlerin içerikleri eğitmen tarafından planlanmıştır. İlk olarak ısınma bölümü çocukların derse odaklanmasını sağlamak amacıyla nefes çalışmaları ile başlamakta ve vücutlarını esnetip sakatlanmaların önüne geçmek için çeşitli ısınma hareketleri ile devam etmektedir.

Hikaye / oyun kısmında çocukların ilgi ve dikkatlerini çekip dersi eğlenceli hale getirmek için oyun ya da hikaye odaklı olarak yoga duruşlarını içeren kısımlar yer almaktadır. Yetişkin yogasına benzer olarak pozlar bu kısımda yer alır ve yoga pozları çocukların motor gelişimini destekleyerek beden farkındalıklarına katkı sağlar. Pozların kimisi ayakta kimisi oturarak veya yatarak yapılmakta olup hikaye ya da oyunun gidişatına göre bir akış içinde ilerlemektedir.

Duygu paylaşımı çalışmaları etkileşimli çocuk yogası ders planı için özel olarak hazırlanmış olup bu çalışmaya özgüdür. Beden ve nefes farkındalığının

artmasıyla çocukların duygusal farkındalıklarının geliştiği düşünüldüğünde çalışmanın amaçları için bu kısım önem arz etmektedir. Eğitimci çocuklara yönelttiği “Şu an kendini nasıl hissediyorsun?” gibi sorular için iyi / kötü cevabı ile yetinmemiş, duygularını açığa çıkarmak için çocuklara rehberlik etmiş ve duygu sözcüklerinin kullanılması konusunda çocukları teşvik etmiştir. Duygu paylaşımı çalışmaları etkili şekilde uygulandığında programın faydasını ve etkisini göstermesi yönünden bu uygulamanın değerli olduğu düşünülmektedir.

Nefes egzersizleri bölümü, hikaye / oyun kısmında enerjileri yükselen çocukların meditasyona daha kolay geçiş yapabilmeleri için oluşturulmuştur. Daha aktif bir halden pasif ve dinlendirici bir hale geçebilmek için çocukların doğaları gereği sakinleşmeye ve dengelenmeye ihtiyaçları olduğu düşünülerek 5 dakikalık nefes çalışmasına yer verilmiştir.

Son kısım olan meditasyonda ise, çocukların sakinleşmesi, dinginleşmesi hedeflenmiş; içe dönmelerine yardımcı olacak yönlendirmelerle beden farkındalıkları desteklenmiştir. Kimi zaman hayal kurma, kimi zaman beden tarama ya da müzikle sakinleşme olarak sürdürülen meditasyon çalışmaları aynı zamanda yogada soğuma çalışması olarak da yer almaktadır. Meditasyon mata uzanarak veya oturma pozisyonunda da yapılabilmektedir.

3.4.3. Üçüncü Basamak: Son Test

Müdahale ve kontrol gruplarına ön-testte yapılan araçlar tekrar uygulanmıştır. Test uygulamasında katılımcılarla ayrı bir sınıfta birebir görüşme yapılmıştır. Son test, duyguları tanıma, anlama ve ifade etme olarak üç alt bölümden oluşan Altı yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children’s Emotion Skills) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu (FDİKDF)’ndan oluşmaktadır. Verilen cevaplar araştırmacı tarafından daha sonra analiz edilmek üzere kaydedilmiştir. Son testin uygulanma amacı yapılan müdahalenin etkisini ölçmek için ön test ile karşılaştırılma yapılarak istatistiksel verilere ulaşmaktır.

3.4.4. Dördüncü Basamak: Gecikmiş test

Uygulama sona erip son testin uygulanmasından 1 ay sonra gecikmiş test uygulanmıştır. Bu 1 aylık süreçte her iki grup da herhangi bir yoga eğitimi almamıştır. Ön test ve son testte uygulanan ölçek ve formlar kullanılarak katılımcılarla görüşmeler yapılmış ve verilen cevaplar araştırmacı tarafından daha sonra analiz edilmek üzere kaydedilmiştir. Gecikmiş testin uygulanma amacı yapılan müdahalenin kalıcılığını ölçmek için son test puanları ile karşılaştırma yapılmasıdır.

3.4.5. Beşinci Basamak: Değerlendirme

Elde edilen sonuçlar SPSS 26 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı ve grupların gösterdikleri gelişim tartışılmıştır.

3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Bilgilendirilmiş Onam Formu, Çocuk Rıza Formu, 6 yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi, Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu ve son olarak Duygu Listesi veri toplama amacıyla kullanılmıştır.

3.5.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu (Veli İzin Formu)

Çalışmaya katılan öğrencilerin ailelerini bilgilendirmek amacıyla hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu araştırmanın konusunu, süresini ve ihtiyaç durumunda iletişime geçebilecekleri araştırmacı hakkındaki iletişim bilgilerini içermektedir. Form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup çalışmaya katılmayı kabul eden velilere gönderilip izinleri alındığına dair yazılı onay ve imzaları alınmıştır. Deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı hazırlanan onam formları aynı bilgileri içerirken, öğrencinin hangi grupta (kontrol ya da uygulama grubu) yer aldığı bilgisi farklı verilmiştir. Belge EK-5'te yer almaktadır.

3.5.2. Çocuk Rıza Formu

Araştırma 6 yaş anaokulu çocukları ile yapıldığından okuma-yazmayı henüz bilmeyen bu yaş grubu için kendilerinden sözel onayları istenmiştir. Öncelikle araştırmanın içeriği ve süreci, yaş ve gelişimlerine uygun düzeyde anlatılmış ardından onayları alınmıştır. Ailesi veya kendisi onay vermeyen çocuklar araştırmaya dahil edilmeyeceği belirtilmiş fakat herhangi bir olumsuz geri dönüş gelmemiştir. Kontrol grubu için de yoga eğitimi detayı verilmeden aynı bilgilendirme yapılarak öğrencilerden onay alınmıştır. Belge EK-6'da yer almaktadır.

3.5.3. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children's Emotion Skills)

M. Engin Deniz, Neslihan Durmuşoğlu Saltalı, Nadir Çeliköz ve Ramazan Arı (4) tarafından 2009 yılında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Duygusal Becerilerin Değerlendirilmesi Testi (6 yaş) çocukların duygusal zeka gelişimlerinde önemli olan duyguları tanıma, anlama ve ifade etme becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Altı yaş çocuklarının duygusal becerilerinin değerlendirilmesi testi; duyguları tanıma, duyguları anlama ve duyguları ifade etme testi olmak üzere üç alt testten oluşan bir ölçme aracıdır. Duyguları tanıma alt testi duygu içeren yüz ifadelerinden (mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş) oluşan 10 resimden oluşmaktadır ve bu yüz ifadelerinin hangi duyguyu ifade ettiği çocuklara sorulmaktadır. Duyguları anlama alt testi çocukların günlük hayatta karşılaşılabilecekleri durumları anlatan 10 örnek olaydan oluşmaktadır. Verilen durum ya da olay karşısında örnekte yer alan kişinin hangi duyguları hissedebileceğini anlamaya yönelik soruları içermektedir. Duyguları ifade etme alt testinde ise çocukların yaşadıkları olaylar karşısında sergiledikleri duygusal ifadelerin yer aldığı 10 örnek olaydan oluşmaktadır. Fiziksel tepkilerden çıkarım yapmaya yönelik olan bu kısımda verilen durum karşısında o duyguyu yaşayan birinin verdiği tepki, tavır ve davranışlarına bakarak hangi duygu içerisinde olduğunu analiz etmeyi içerir.

Her sorunun cevabı için çocukların dört seçenekleri vardır (mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş) ve verilen her doğru yanıt 1 puan, her yanlış yanıt 0 puan olarak hesaplanır. Testin sonunda toplam puan bulunur. Her bölüm 10 puan olmak üzere testten alınabilecek en yüksek puan 30 puandır. Çalışmanın istatistiksel analiz

kısımında ilk test, son test ve gecikmiş test arasındaki puanlarda anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılır.

Testin geçerlik çalışmalarında yapı geçerliği; güvenirlik çalışmalarında ise KR 20 güvenirlik metodu, madde analizi, testi yarılama, madde güçlüğü, madde ayırt ediciliği ile alt ve üst %27 arasındaki farkın anlamlılığı testleri kullanılmıştır. Duygusal becerileri değerlendirme testi geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda testin orijinalinden Türk kültürüyle bağdaşmadığı gerekçesiyle testten toplam 6 madde çıkarılmıştır. Testin son halinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları incelendiğinde 6 yaş çocuklarının duygusal becerilerini ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Ölçeğin orijinali Schultz ve Izard (60) tarafından 1998’de oluşturulmuş ve orijinal ismi Assessment of Children’s Emotional Skills (ACES)’dir. Ölçeğin Türkçe halinin tamamı EK-3’te yer almaktadır.

3.5.4. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu

Farklı duygu ifadesi kullanımı değerlendirme formu araştırmacı tarafından bu çalışma için hazırlanmış olup 5 adet soru içermektedir. Form çocukların duygularını ifade etmesine dayalı soruları içermekte ve çocukların sorulara verdiği yanıtlar not edilmektedir. Formda, çocuğun o anki hisleriyle ilgili ya da mutlu veya üzgün olduğunda nasıl hissettiğiyle ilgili sorular yer almaktadır. Çocuğun her sorunun cevabı için en az 1 duygu sözcüğü kullanması beklenmektedir. Kullanılan her bir duygu sözcüğü 1 puan olarak ele alınmaktadır. Duygu ifadesindeki artışın yanında, duygu çeşitliliği de çocuğun kullandığı her bir farklı duygu sözcüğü ele alınarak ölçülmektedir. Örneğin; ilk soruda mutlu, ikinci soruda neşeli ve üçüncü soruda tekrar mutlu sözcüğünü kullanan katılımcının bu üç soru için duygu çeşitliliği 2 farklı duygu ifadesi içerdiğinden 2 olarak ele alınmaktadır. Kullanılan duygu ifadelerinin duygu listesindeki sözcüklerden birinin olması beklenmektedir. Bu kısımdan alınabilecek minimum puan 0 olabilecekken maksimum puan için çocuğun sözcük kullanım sayısı ve kelime çeşitliliğine göre değişebileceğinden üst sınır yoktur.

Çocuklardan alınan yanıtlarda farklı ifade sayısı olarak duygu ifade eden sözcük sayısı belirlenmekte ve hesaplama yapılmaktadır. Çalışma sonunda ön test, son test ve gecikmiş test arasındaki farklı duygu ifadesi sayısında değişiklik/artışa bakılmakta ve

anamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmaktadır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu EK-4'te yer almaktadır.

3.5.5 Duygu Listesi

Çocukların yaş grubuna uygun duygu listesi bu araştırma için araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup Şiddetsiz İletişim Türkiye Derneği tarafından yayınlanmış olan duygu listesinden yararlanılmıştır (61). Güncel olmayan sözcükler çıkarılmış ve 6 yaş çocuklarının dil ve duygu gelişimine uygun bir liste meydana getirilmiştir. Duygu listesi yoga dersleri esnasında çocukların duygusal ifade becerilerine destek olmak amacıyla oluşturulmuş ve derslerde yol gösterici olması adına eğitimle paylaşılmıştır. Liste EK-7'de yer almaktadır.

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Bu çalışmada katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 26 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ölçümle elde edilen verilerin parametrik varsayımları yerine getiremediği veya $n < 30$ olduğu hallerde parametrik olmayan teknikler kullanılmaktadır (62). Bu çalışmada, katılımcı grup sayılarının 30'dan az olması sebebiyle (deney grubu [14 çocuk] + kontrol grubu [14 çocuk] = 28 çocuk) normal dağılım göstermediğinden parametrik olmayan (nonparametrik) gruplar arasındaki karşılaştırmalar için kullanılan Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar testleri uygulanmıştır. Testlerde anlamlılık seviyesi 0,05 olarak belirlenmiş olup, $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir fark bulunduğu; $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilerek sonuçlar bunlara göre yorumlanmıştır.

Öncelikle kontrol ve deney gruplarının ön testleri arasındaki farklılığın ölçümünde Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Mann-Whitney U (MWU) Testi, iki bağımsız grup arasındaki farklılıkları ölçmek için uygulanan t-testinin parametrik olmayan alternatifidir. T-testinde iki grubun ortalamaları karşılaştırılırken MWU testinde grupların medyanları karşılaştırılmaktadır (63). MWU testi örneklemin normal dağılımlara uymadığı varsayımından hareketle “iki bağımsız örneklemin aynı kitlelerden geldiği” sıfır hipotezini test etmede kullanılmaktadır (64).

Kontrol grubunun ön testi ile son testi arasındaki farklılıkların ve deney grubunun ön testi ile son testi arasındaki farklılıkların kendi içerisinde

karşılaştırılmasının yanında bu iki farkın birbiriyle karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Kontrol grubunun son testi ile gecikmiş testi arasındaki farklılıkların ve deney grubunun son testi ile gecikmiş testi arasındaki farklılıkların kendi içerisinde karşılaştırılmasının yanında bu iki farkın birbiriyle karşılaştırılmasında aynı şekilde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Parametrik test varsayımları (normal dağılım) yerine getirilemediği yani nonparametrik durumlarda, araştırmada kullanılan örneklemin farklı iki zaman ya da durumdaki ölçümleri arasında fark olup olmadığını test etmek yani tekrarlanan değerleri bulunan iki örneklem için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmaktadır (63). Wilcoxon testi bağımlı iki gruba ilişkin farklılıkların hem yönünü hem de miktarını dikkate alarak iki değişkene ait dağılımın aynı olup olmadığını test etmeye çalışır (62). Anlamlı bir farklılık sonucuna ulaşıldığı durumlarda farklılığın yönünü tespit edebilmek için pozitif ve negatif sıraların puanlarına bakılır. Pozitif sıraların negatif sıralardan yüksek olduğu durumlarda artış olduğu sonucuna ulaşılırken, negatif sıraların pozitif sıralardan yüksek olduğu durumlarda ise azalma olduğu sonucuna varılır.

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın amacı kapsamında veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek olan Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (Aces: Assessment Of Children's Emotion Skills) bulguları ilk kısımda; Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu bulguları ikinci kısımda sunulmuştur. Araştırma sorusu olarak "Deney ve kontrol grubundaki 6 yaş çocuklarının ön test, son test ve gecikmiş test puanları arasındaki değişim anlamlı bir farklılık gösterir mi?" temel alınmıştır.

4.1. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (Aces: Assessment Of Children's Emotion Skills) Bulguları ve Analiz Sonuçları

Çalışmada kullanılan ölçek olan Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi üç alt başlık olarak tanıma, anlama ve ifade etme bölümlerini içermektedir.

4.1.1. ACES Ön Test İstatistikleri

Analiz 1: Gruba göre ön test puanları arasında fark var mıdır?

Başlangıçta iki grubun da aynı düzeyde olduğunu görebilmek adına kontrol ve deney grubunun ön test puanları için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi'nin ön test puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun ön test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.1 ve 4.2'de verilmektedir.

Tablo 4.1 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Ön Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler

Betimleyici İstatistikler	Kişi Sayısı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Öntest Kontrol ve Deney Grubu	28	21,6429	2,12941	17,00	26,00

Tablo 4.2 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Ön Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	12,96	181,50	76,50	-1.008	.329
Deney grubu	14	16,04	224,50			

*P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun ön test puan ortalamaları sırasıyla 21,2 ve 22 bulunmuştur. İki grubun beraber ortalaması ise 21,6 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır., $p>.05$ ($p=.329$). Bu durum kontrol ve deney grubu ön test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadığını desteklemektedir. Bu durumda iki grubun da çalışmaya başlarken aynı düzeyde olduğu kabul edilmektedir.

4.1.2. ACES Son Test İstatistikleri

Analiz 2: Gruplara göre son test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi'nin son test puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.3 ve 4.4'te verilmektedir.

Tablo 4.3 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Son Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler

Betimleyici İstatistikler	Kişi Sayısı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Sontest Kontrol ve Deney	28	25,3929	2,11414	22,00	29,00

Tablo 4.4 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	10,39	145,50	40,50	-2.677	.007*
Deney grubu	14	18,61	260,50			

*P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun son test puan ortalamaları sırasıyla 24,3 ve 26,4 bulunmuştur. İki grubun beraber ortalaması ise 25,3 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur., $p<.05$ ($p=.007$). Bu durum kontrol ve deney grubu son test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu desteklemektedir. Sıralar ortalaması sonucuna bakılarak bu farkın deney grubu lehine olduğu sonucu çıkarılabilir. Kontrol grubunun sıralar ortalaması 10,39 iken, deney grubunun sıralar ortalaması 18,61'dir. Eğitim alan deney grubu son testi daha yüksek bir puan ile tamamlamıştır.

4.1.3. ACES Son Test Ön Test Karşılaştırma İstatistikleri

Analiz 3: Kontrol ve deney grubunun son test ve ön test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun ön test puanları ile son test puanları arasında fark olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi'nin son test ön test puanları karşılaştırılması Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.5'te verilmektedir.

Tablo 4.5 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Ön Test Bulguları ile Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

		Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Kontrol grubu	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-3.087	.002**
	Pozitif Sıralar	12	6,50	78,00		
	Bağlı Gözlemler	2				
	Toplam	14				
Deney Grubu	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-3.304	.001**
	Pozitif Sıralar	14	7,50	105,00		
	Bağlı Gözlemler	0				
	Toplam	14				

Negatif
sıralara
dayalı
olarak
hesaplan
mıştır
* P<.05
** P<.01

Kontrol ve deney grubunun son test – ön test puanları fark ortalamaları sırasıyla 3 ve 4 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımlı gruplar (Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur, $p < .05$ ($p = .002$ ve $p = .001$). Bu durum kontrol ve deney grubu son test – ön test fark ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu desteklemektedir. Her iki grubun da son test ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sıralar ortalamasına bakıldığında kontrol grubu 6,50 iken deney grubu 7,50'dir. Bu durum deney grubunun gelişiminin daha ileride olduğunu göstermektedir. Deney grubunun son test ön test farkı kontrol grubuna göre daha fazladır, buradan yapılan eğitimin katılımcıların son test puanını yükseltmede faydası olduğu çıkarımı yapılabilir. Sonuç deney grubu lehinedir.

Pozitif sıralama (positive ranks) negatif sıralamaya (negative ranks) göre daha yüksek olduğundan son testlerin puanları ön testlere göre daha yüksek çıkmış olup bu durum son test lehinedir. İki grup da ön son testte daha başarılı sonuçlar elde etmiştir.

4.1.4. ACES Gecikmiş Test Son Test Karşılaştırma İstatistikleri

Analiz 4: Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun son test puanları ile gecikmiş test puanları arasında fark olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi'nin gecikmiş test son test puanları karşılaştırılması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun son test ve gecikmiş test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.6'da verilmektedir.

Tablo 4.6 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Son Test Bulguları ile Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

		Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Kontrol grubu	Negatif Sıralar	4	2,50	10,00	-2.296	.022*
	Pozitif Sıralar	8	8,50	68,00		
	Bağlı Gözlemler	2				
	Toplam	14				
Deney Grubu	Negatif Sıralar	2	7,25	14,50	-1.721	.085
	Pozitif Sıralar	9	5,72	51,50		
	Bağlı Gözlemler	3				
	Toplam	14				

Negatif sıralara dayalı olarak hesaplanmıştır
* P<.05
** P<.01

Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test – son test puanları fark ortalamaları sırasıyla 1,2 ve 0,7 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımlı gruplar (Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılıklarla ilgili şunlar söylenebilir. Kontrol grubunda gecikmiş test ile son test arasında farklılık bulunurken ($p<.05$, $p=.022$), deney grubunda farklılık

bulunmamıştır ($p > .05$, $p = .085$). Bu durum kontrol ve deney grubunun zaman içinde farklı derecede gelişim gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Sıralar ortalamasına bakıldığında kontrol grubu 8,50 iken deney grubu 5,72'dir. Gecikmiş testin son testten 1 ay sonra uygulandığı göz önünde bulundurulduğunda kontrol grubu son testten 1 ay sonra ölçekte daha yüksek sonuçlara ulaşırken, deney grubu ölçek sonuçlarında yoga uygulamalarından 1 ay sonra anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Kontrol grubunda pozitif sıraların (positive ranks) negatif sıralara (negative ranks) göre daha yüksek olması gecikmiş test puanlarının son teste göre daha yüksek çıktığını gösterir. Bu durum kontrol grubu için gecikmiş test lehinedir. Deney grubunda ise, negatif sıraların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum son test lehinedir fakat anlamlılık düzeyi .05'ten küçük olduğundan deney grubunda gecikmiş test ile son test arasında anlamlı bir fark gözlenememiştir.

4.1.5. ACES Gecikmiş Test İstatistikleri

Analiz 5: Gruplara göre gecikmiş test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi'nin gecikmiş test puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.7 ve 4.8'de verilmektedir.

Tablo 4.7 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Gecikmiş Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler

Betimleyici İstatistikler	Kişi Sayısı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Gecikmiş test Kontrol ve Deney	28	26,3214	1,76496	23,00	30,00

Tablo 4.8 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin ACES Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	10,79	151,00	46,000	-2,442	.016*
Deney grubu	14	18,21	255,00			

*P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test puan ortalamaları sırasıyla 25,6 ve 27,1 bulunmuştur. İki grubun beraber ortalaması ise 27,1 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur., $p<.05$ ($p=.016$). Bu durum kontrol ve deney grubu gecikmiş test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu desteklemektedir. Sıralar ortalamasına bakıldığında kontrol grubu 10,79 puandayken deney grubu gecikmiş testi 18,21 puanla tamamlamıştır. Analiz 4'e bakıldığında deney grubunun son test ve gecikmiş testi arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, analiz 5'te gecikmiş testlerin kendi içindeki farkında anlamlı farklılık görülmesiyle deney grubunun çalışmayı daha yüksek bir puanla bitirdiği çıkarımı yapılabilir. Eğitim devam etmese dahi deney grubu halen duyguları tanıma, anlama ve ifade etme konusunda daha yüksek bir başarı elde etmektedir.

Özetle, istatistiksel sonuçlara bakıldığında yoga eğitimi alan ve almayan çocukların duygularını tanıma, anlama ve ifade etmelerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. 6 haftalık etkileşimli yoga dersi öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında yoga dersi alan grubun ilerleme gösterdiği sonucuna ulaşılırken, yoga dersi almayan kontrol grubunda kayda değer bir ilerleme görülmemiştir.

4.2. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formuna İlişkin Bulgular Ve Analiz Sonuçları

Bu kısımda çocuklara açık uçlu sorular sorulmuş ve duygu ifadelerindeki sözcük sayısı ile duygu ifadelerindeki çeşitliliğinin artışı ölçülmüştür.

4.2.1. FDİKDF Ön Test İstatistikleri

Analiz 1: Gruba göre ön test puanları arasında fark var mıdır?

Başlangıçta iki grubun da aynı düzeyde olduğunu görebilmek adına kontrol ve deney grubunun ön test puanları için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu'nun ön test puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun ön test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.9 ve 4.10'da verilmektedir.

Tablo 4.9 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Ön Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistikler	Kişi Sayısı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Öntest Kontrol ve Deney	28	1,0714	0,89974	0,00	4,00

Tablo 4.10 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Ön Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	13,93	195,00	90,00	-.399	.734
Deney grubu	14	15,07	211,00			

* P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun ön test puan ortalamaları sırasıyla 1,1 ve 1,1 elde edilerek ön test puan ortalamaları aynı bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunamamıştır., $p > .05$ ($p = .734$). Bu durum kontrol ve deney grubu ön test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadığını desteklemektedir. Bu durumda iki grubun da çalışmaya başlarken aynı düzeyde olduğu kabul edilmektedir.

4.2.2. FDİKDF Son Test İstatistikleri

Analiz 2: Gruplara göre son test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu'nun son test puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.11 ve 4.12'de verilmektedir.

Tablo 4.11 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Son Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistikler	Kişi Sayısı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Sontest Kontrol ve Deney	28	2,6429	1,92862	0,00	7,00

Tablo 4.12 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	8,57	120,00	15,00	-3.897	.000**
Deney grubu	14	20,43	286,00			

* P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun son test puan ortalamaları sırasıyla 1,3 ve 4 bulunmuştur. İki grubun beraber ortalaması ise 2,6 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur., $p < .05$ ($p = .000$). Bu durum kontrol ve deney grubu son test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu desteklemektedir. Sıralar ortalaması sonucuna bakılarak bu farkın deney grubu lehine olduğu sonucu çıkarılabilir. Kontrol grubunun sıralar ortalaması 8.57 iken, deney grubunun sıralar ortalaması 20.43'tür. Sıralar toplamı ise kontrol grubunda 120 puandayken deney grubunda 286 puana yükselmiştir. Eğitim alan deney grubu son testi daha yüksek bir puan ile tamamlamıştır.

4.2.3. FDİKDF Son Test Ön Test Karşılaştırma İstatistikleri

Analiz 3: Kontrol ve deney grubunun son test ve ön test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun ön test puanları ile son test puanları arasında fark olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu'nun son test ön test puanları karşılaştırılması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.13'te verilmektedir.

Tablo 4.13 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Ön Test Bulguları ile Son Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

		Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Kontrol grubu	Negatif Sıralar	3	5,00	15,00	-1.000	.317
	Pozitif Sıralar	6	5,00	30,00		
	Bağlı Gözlemler	5				
	Toplam	14				
Deney Grubu	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-3.197	.001**
	Pozitif Sıralar	13	7,00	91,00		
	Bağlı Gözlemler	1				
	Toplam	14				

Negatif sıralara dayalı olarak hesaplanmıştır
* P<.05
** P<.01

Kontrol ve deney grubunun son test – ön test puanları fark ortalamaları sırasıyla .21 ve 2.92 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımlı gruplar (Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılıklarla ilgili şunlar söylenebilir. Kontrol grubunda son test ile ön test arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>.05$, $p=.317$), deney grubunda anlamlı

bir farklılık bulunmuştur ($p < .05$, $p = .001$). Bu durum kontrol ve deney grubu son test – ön test fark ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu desteklemektedir. Sıralar ortalamasına bakıldığında kontrol grubu 5,00 iken deney grubu 7,00'dir. Kontrol grubu aynı puanda kalırken deney grubunun puanı yükselmiştir. Deney grubunun son test ön test farkı kontrol grubuna göre daha fazladır, buradan yapılan eğitimin katılımcıların son test puanını yükseltmede faydası olduğu çıkarımı yapılabilir. Bu durum kontrol ve deney grubunun duygu ifade çeşitliliği konusunda farklı derecede gelişim gösterdiklerini ortaya koymaktadır ve sonuç deney grubu lehinedir.

Deney grubunda pozitif sıraların (positive ranks) negatif sıralara (negative ranks) göre daha yüksek olması son test puanlarının ön teste göre daha yüksek çıktığını gösterir. Bu durum deney grubu için son test lehinedir. Kontrol grubunda ise anlamlılık düzeyi .05'ten küçük olduğundan son test ile ön test arasında anlamlı bir fark gözlenememiştir.

4.2.4. FDİKDF Gecikmiş Test Son Test Karşılaştırma İstatistikleri

Analiz 4: Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun son test puanları ile gecikmiş test puanları arasında fark olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu'nun gecikmiş test son test puanları karşılaştırılması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun son test ve gecikmiş test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.14'te verilmektedir.

Tablo 4.14 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Son Test Bulguları ile Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

		Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Kontrol grubu	Negatif Sıralar	1	3,00	3,00	-1.667	.096
	Pozitif Sıralar	5	3,60	18,00		
	Bağlı Gözlemler	8				
	Toplam	14				
Deney Grubu	Negatif Sıralar	3	4,00	12,00	-1.311	.190
	Pozitif Sıralar	6	5,50	33,00		
	Bağlı Gözlemler	5				
	Toplam	14				

Negatif sıralara dayalı olarak hesaplanmıştır
* P<.05
** P<.01

Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test – son test puanları fark ortalamaları sırasıyla 0,35 ve 0,50 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımlı gruplar (Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılıklarla ilgili şunlar söylenebilir. Pozitif sıraların puanının negatif sıralara göre daha yüksek olması gecikmiş testlerin sonucunun daha iyi olduğunu gösterse dahi istatistiksel olarak her iki grupta da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kontrol grubunda gecikmiş test ile son test arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>.05$, $p=.096$). Deney grubunda da gecikmiş test ile son test arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>.05$, $p=.190$). Bu durum kontrol ve deney grubunun zaman içinde gelişimlerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturacak kadar artmadığını göstermektedir. (Gecikmiş test, son testten 1 ay sonra uygulanmıştır).

4.2.5. FDİKDF Gecikmiş Test İstatistikleri

Analiz 5: Gruplara göre gecikmiş test puanları arasında fark var mıdır?

Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu'nun gecikmiş test puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.15 ve 4.16'da verilmektedir.

Tablo 4.15 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Gecikmiş Test Bulguları İçin Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistikler	Kişi Sayısı (N)	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Gecikmiş test Kontrol ve Deney	28	3,0714	2,0354	1,00	7,00

Tablo 4.16 Kontrol Grubu ve Deney Grubuna İlişkin FDİKDF Gecikmiş Test Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	9,00	126,00	21,00	-3.647	.000**
Deney grubu	14	20,00	280,00			

* P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun gecikmiş test puan ortalamaları sırasıyla 1,6 ve 4,5 bulunmuştur. İki grubun beraber ortalaması ise 3,1 olarak bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur., $p<.05$ ($p=.000$). Bu durum kontrol ve deney grubu gecikmiş test puan ortalamalarının istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu desteklemektedir. Sıralar toplamı değerleri kontrol grubunda 126 puan, deney grubunda ise 280 puandır. Sıralar ortalamasına bakıldığında kontrol grubu 9,00 puandayken deney grubu gecikmiş testi 20,00 puanla tamamlamıştır. Analiz 4'e bakıldığında son test ve gecikmiş testler arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, analiz 5'te gecikmiş testlerin kendi içindeki farkında anlamlı farklılık görülmesi ve

bunun deney grubunun lehine olmasıyla; deney grubunun çalışmayı daha yüksek bir puanla bitirdiği çıkarımı yapılabilir. Eğitim devam etmese dahi deney grubu halen duygu ifadesi çeşitliliği konusunda daha yüksek bir başarı elde etmektedir.

4.2.6. FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği İstatistikleri

Analiz 6: Kontrol ve deney grubunun toplamda (3 testi de içerecek şekilde ön test, son test ve gecikmiş test) kullandığı farklı duygu sözcüğü sayısında (duygu ifadesi çeşitliliği) fark var mıdır?

FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Karşılaştırma İstatistikleri (Nicel Sonuçlar)

Kontrol ve deney grubunun ön test, son test ve gecikmiş testlerinde kullandığı toplam farklı duygu ifadesi sayısında anlamlı bir farklılık olup olmadığını görebilmek için istatistiksel analiz uygulanmıştır. Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu'nun üç testi kapsayacak şekilde çeşitlilik puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş sonuçları aşağıda gösterilmiştir. Kontrol ve deney grubunun duygu ifade çeşitliliği sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.17'de verilmektedir.

Tablo 4.17 Kontrol Grubu ve Deney Grubu için FDİKDF'de Kullanılan Sözcüklerin Çeşitlilik Bulguları İçin Test İstatistikleri

	Kişi Sayısı (N)	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Kontrol grubu	14	8,57	120,00	15,00	-3.871	.000**
Deney grubu	14	20,43	286,00			

* P<.05 ** P<.01

Kontrol ve deney grubunun son testteki farklı sözcük kullanımı puan ortalamaları sırasıyla 2.35 ve 5.14 bulunmuştur. Yapılan parametrik olmayan bağımsız iki grup (Mann Whitney U) testi sonucunda bu iki grup arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur., $p < .05$ ($p = .000$). Bu durum kontrol ve deney grubunun farklı duygu sözcüğü kullanım çeşitliliğinin istatistiksel olarak birbirinden farklı olduğunu göstermektedir. Sıralar toplamı için kontrol grubu 120 puanda ve deney grubu 286 puandadır. Sıralar ortalamasına bakıldığında ise, kontrol grubu 8,57 puan alırken;

deney grubu çalışmayı 20,43 puanla tamamlamıştır. Deney grubunda farklı duygu sözcüğü kullanımı ve çeşitliliği anlamlı olarak artarken, kontrol grubunda anlamlı bir artış görülmemektedir. İki grubun arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark, deney grubu lehinedir.

Deney grubunda duygu ifade sayısı ve çeşitliliğinde ciddi bir artış görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların FDİKDF ön test puanı (yoga eğitimi almadan önce) 15,07 iken, son test puanı (yoga eğitiminden sonra) 20,43'e yükselmiştir. Kontrol grubunun ise ön test puanı 13,93 iken; son test puanı 8,57'ye gerilemiştir. Bu durum deney grubunun duygu farkındalıklarının geliştiğini ve duygularını ifade ederken kullandıkları sözcük sayısı ve ifadelerdeki çeşitliliğin anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Kontrol grubunun ifade çeşitliliğinde ciddi oranda bir artış görülmemektedir. Bu durum etkileşimli yoga eğitimi almayıp günlük plan akışına devam eden çocukların duygu farkındalıklarının, ifadelerinin ve çeşitliliğinin büyük oranda aynı kaldığını göstermektedir.

Bu bilgilerin ışığında toplam puanlara bakıldığında son testte 20,43 ve gecikmiş testte 20 puan alan deney grubunun, son testte 15,07 ve gecikmiş testte 9 puan alan kontrol grubuna göre çok daha yüksek puanlarla çalışmayı tamamladığı görülmektedir. Son testler arası karşılaştırmada deney grubu 12 puan fazla gelişim gösterirken, gecikmiş testler arasındaki fark deney grubunun lehine olarak 11 puandır. Son test ve gecikmiş test arasındaki sürenin 1 ay olduğu düşünüldüğünde her iki grup da gelişimleri ve okul etkinlikleri gereği günlük plan akışı içinde de duygusal farkındalıklarını bir miktar geliştirmişlerdir. Bunun yanı sıra deney grubundaki öğrencilerle etkileşimli yoga dersleri devamı durumunda puanlarının daha da artış göstereceği öngörülmektedir. Bulunan istatistiksel analizlere dayanarak, istikrarlı şekilde devam edilen etkileşimli yoga derslerinin çocukların duygu ifadesi, farkındalığı ve duygu çeşitliliğine olumlu katkı sağladığı çıkarımı yapılabilir.

FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Nitel Analizi

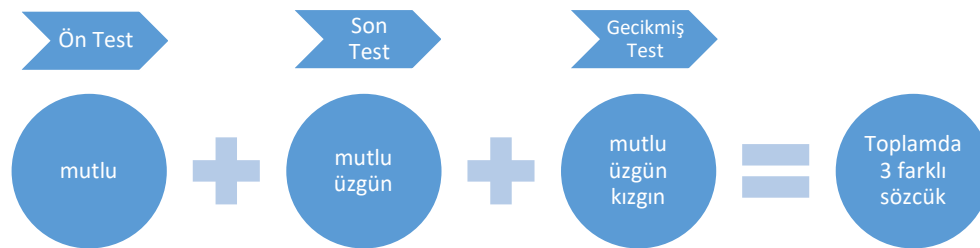
Bu kısımda çocukların her üç testi kapsayacak şekilde kullandıkları toplam farklı duygu sözcüğü sayısı bulunarak kaç farklı çeşit duygu ifadesi kullandığı sonucu elde edilmiştir. Kontrol ve deney grubunun duygu ifade çeşitliliği sonuçlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4.18'de verilmektedir.

Tablo 4.18 Kontrol Grubu ve Deney Grubu için FDİKDF’de Kullanılan Sözcüklerin Çeşitlilik Sonuçları

Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu									
Kontrol Grubu	Ön Test	Son Test	Gecikmiş Test	Toplam Çeşitlilik	Deney Grubu	Ön Test	Son Test	Gecikmiş Test	Toplam Çeşitlilik
Katılımcı 1	1	2	3	3	Katılımcı 15	0	3	2	4
Katılımcı 2	2	1	2	3	Katılımcı 16	1	2	5	5
Katılımcı 3	4	3	2	6	Katılımcı 17	1	2	1	3
Katılımcı 4	1	1	1	2	Katılımcı 18	2	3	3	4
Katılımcı 5	1	1	1	2	Katılımcı 19	2	2	2	3
Katılımcı 6	1	0	2	2	Katılımcı 20	2	5	6	7
Katılımcı 7	1	2	2	2	Katılımcı 21	1	5	6	5
Katılımcı 8	1	2	2	3	Katılımcı 22	1	4	7	7
Katılımcı 9	1	2	2	2	Katılımcı 23	0	2	3	3
Katılımcı 10	0	0	1	1	Katılımcı 24	0	5	6	6
Katılımcı 11	0	1	1	2	Katılımcı 25	2	6	6	7
Katılımcı 12	1	1	1	1	Katılımcı 26	2	6	6	6
Katılımcı 13	0	0	1	1	Katılımcı 27	1	7	6	8
Katılımcı 14	1	2	2	3	Katılımcı 28	0	4	4	4
Toplam	15	18	23	33	Toplam	15	56	63	72
Ortalama	1.07	1.29	1.64	2.36	Ortalama	1.07	4.00	4.50	5.14
Medyan	1.00	1.00	2.00	2.00	Medyan	1.00	4.00	5.50	5.00

Katılımcılara uygulanan Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu (FDİKDF)’ndeki 5 soruya verdikleri cevaplar üzerinden Tablo 4.18’deki sonuçlara ulaşılmıştır. Ön test, son test ve gecikmiş test için katılımcıların kullandıkları her bir farklı duygu ifadesi (duygu belirten kelime) 1 puan olarak alınmış, aynı duygu ifadesinin tekrar kullanıldığı durumlarda toplam çeşitlilikte puanlandırılmamıştır. Toplam çeşitlilik katılımcının kaç farklı duygu ifadesi kullandığını göstermektedir.

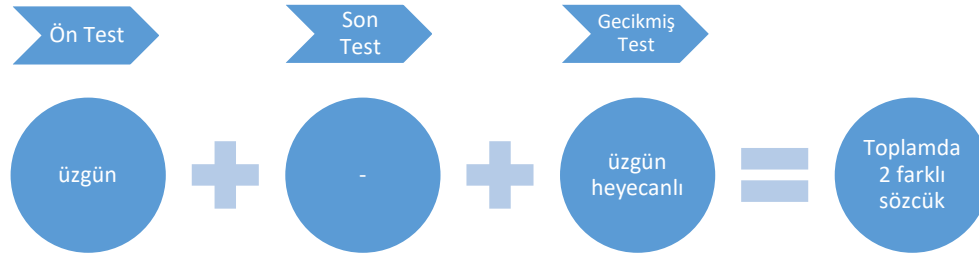
Rastgele yöntemle iki gruptan ikişer kişi olmak üzere seçilen 4 katılımcının form yanıt örnekleri aşağıda verilmiştir. Şekil 4.1 ve 4.2 kontrol grubundan; şekil 4.3 ve 4.4 ise deney grubundan katılımcılardır. Kontrol grubundan olan katılımcı 1’in sonuçları şekil 4.1’de gösterilmektedir.



Şekil 4.1. Katılımcı 1 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları.

Katılımcı 1'i inceleyecek olursak; ön testte yalnızca 'mutlu' duygu ifadesini kullanmış olup son testte 'mutlu ve üzgün' duygu ifadeleri kullanılırken, gecikmiş testte 'mutlu, üzgün ve kızgın' duygu ifadelerini kullanmıştır. Üç test için toplam 6 duygu ifadesi görülmektedir fakat bunlardan sadece 3'ü birbirinden farklıyken diğer 3 duygu tekrarlanmıştır. Bu sebeple toplam çeşitlilik sayısı 3 olarak gösterilmiştir.

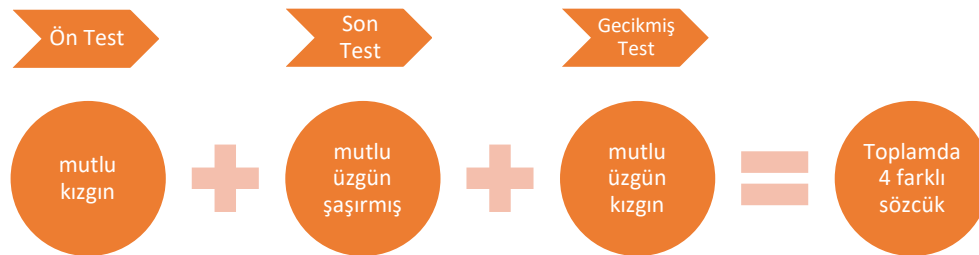
Kontrol grubundan olan katılımcı 6'nın sonuçları şekil 4.2'de gösterilmektedir.



Şekil 4.2. Katılımcı 6 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları.

Katılımcı 6 ön testte yalnızca 'üzgün' duygu ifadesini kullanmış, son testte hiç duygu ifadesi kullanmamış ve gecikmiş testte 'üzgün ve heyecanlı' duygu ifadelerini kullanmıştır. Sırasıyla 1,0 ve 2 farklı ifade kullanan katılımcı üç test için toplam 2 farklı duygu ifadesi kullanmıştır. Toplam çeşitlilik sayısı 2 olarak gösterilmiştir.

Deney grubundan olan katılımcı 18'in sonuçları şekil 4.3'te gösterilmektedir.



Şekil 4.3. Katılımcı 18 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları.

Katılımcı 18 ön testte 'mutlu ve kızgın' duygu ifadelerini kullanırken, son testte 'mutlu, üzgün, şaşırılmış' ve gecikmiş testte 'mutlu, üzgün ve kızgın' duygu ifadelerini kullanmıştır. Sırasıyla ön testte 2, son testte 3 ve gecikmiş testte 3 farklı ifade kullanan katılımcı üç test için toplam 4 farklı duygu ifadesi kullanmıştır. Toplam çeşitlilik sayısı 4 olarak gösterilmiştir.

Deney grubundan olan katılımcı 25'in sonuçları şekil 4.4'te gösterilmektedir.



Şekil 4.4. Katılımcı 25 FDİKDF Duygu İfade Çeşitliliği Yanıtları.

Katılımcı 25 için sonuçlara bakacak olursak; ön testte ‘mutlu ve üzgün’ duygu ifadelerini kullanmış olup son testte ‘mutlu, üzgün, neşeli, korkmu, yorgun ve meraklı’ duygu ifadeleri kullanılırken, gecikmiş testte ise ‘mutlu, üzgün, neşeli, korkmuş, yorgun ve şaşırılmış’ duygu ifadelerini kullanmıştır. Sırasıyla ön testte 2, son testte 6 ve gecikmiş testte 6 farklı ifade kullanan katılımcı üç test için toplam 7 farklı duygu ifadesi kullanmıştır. Toplam çeşitlilik sayısı 7 olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.18 ve şekil 4.1, 4.2, 4.3, 4.4 sonuçlarına bakacak olursak kontrol grubundaki katılımcılar duygu ifade sayısı ve çeşitliliği büyük bir artış göstermezken, deney grubundaki katılımcıların duygu ifade sayısı ve çeşitliliğinde kayda değer bir artış söz konusudur.

Tablo 4.18’e göre; katılımcılardan her iki grubun da ön testte puanı (eğitim almadan önce) 15 iken, kontrol grubu son testte (eğitim aldıktan sonra) yalnızca 18 puana çıkabilmiş; deney grubu ise 56 puana yükselmiştir. Gecikmiş testte (son testten bir ay sonra) kontrol grubu 23 puan alırken, deney grubu 63 puana yükselerek eğitim dursa dahi daha yavaş bir gelişimle ilerleme kaydetmeye devam etmiştir. Deney grubundaki çocukların duygu ifade çeşitliliğinde ciddi bir artış görülmektedir. Kontrol grubu için ise, okulda devam eden rutin etkinliklerin çocukların duygu ifade çeşitliliğinde kayda değer bir artış içermediği söylenebilir. Toplam çeşitliliğe baktığımızda ise, kontrol grubu 33 farklı çeşitle çalışmayı tamamlarken, deney grubundaki toplam çeşitlilik sayısı 72’dir. Ortalamaya bakacak olursak kontrol grubunda toplam duygu ifadesi çeşitliliği 2,36 bulunmuş, deney grubunda ise 5,14

sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubu daha yüksek bir ortalama ile çalışmayı tamamlamıştır. Bu sonuçlar yapılan müdahalenin etkililiğini ortaya koymaktadır.

Grupları kendi içinde değerlendirecek olursak; deney grubundaki öğrencilerin ön test puanı (yoga eğitimi almadan önce) 15 iken, son test puanı (yoga eğitiminden sonra) 56'ya yükselmiştir, arada 41 puanlık bir farklılık görülmektedir. Bu durum deney grubundaki öğrencilerin duygu farkındalıklarının geliştiğini ve duygularını ifade ederken kullandıkları sözcük sayısı ve ifadelerdeki çeşitliliğin kayda değer şekilde arttığını göstermektedir. Nicel analizde de görülmektedir ki, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bunun yanında deney grubuna yapılan gecikmiş test sonucu 63 puan bulunarak 7 puan ilerleme gözlenmiştir ve burada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç da duygu farkındalığı ve duyguları ifade etme konusunda sürekliliğin önemini göstermektedir. İstikrarlı bir şekilde sürdürülen etkileşimli yoga ve farkındalık çalışmalarının çocukların duygusal gelişimini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Kontrol grubundaki çocukların ifade çeşitliliğinde ise ciddi oranda bir artış görülmemektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanı 15 iken, son test puanı 18'e yükselmiştir. Aradaki 3 puanlık fark kayda değer görünmemektedir ve istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum etkileşimli yoga eğitimi almayıp günlük plan akışına devam eden çocukların duygu farkındalıklarının, ifadelerinin ve çeşitliliğinin büyük oranda aynı kaldığını göstermektedir. Bunun yanında kontrol grubu gecikmiş test sonucunda 23 puan alarak 5 puan ilerleme kaydetmiştir. Buradan öğrencilerin okuldaki etkinliklerinde duygusal farkındalık ile ilgili kayda değer bir gelişim göstermediği sonucuna ulaşılabilir.

Bu bilgilerin ışığında toplam puanlara bakıldığında son testte 56 ve gecikmiş testte 63 puan alan deney grubunun, son testte 18 ve gecikmiş testte 23 puan alan kontrol grubuna göre çok daha yüksek puanlarla çalışmayı tamamladığı görülmektedir. Son testler arası karşılaştırmada deney grubu 38 puan fazla gelişim gösterirken, gecikmiş testler arasındaki fark deney grubunun lehine olarak 40 puandır. Son test ve gecikmiş test arasındaki sürenin 1 ay olduğu da düşünüldüğünde her iki grup da gelişimleri ve okul etkinlikleri gereği günlük plan akışı içinde de duygusal farkındalıklarını geliştirmişlerdir. Deney grubunun eğitimden aldığı kazanımlar ve gelişim, eğitim bittikten 1 ay sonra dahi sürmeye devam etmiş ve kalıcı hale gelmiştir.

Bunun yanı sıra deney grubundaki öğrencilerle etkileşimli yoga dersleri devamında puanlarının daha da artış göstereceği öngörülmektedir. 6 yaş çocuklarının duygu ifade becerisi ve farkındalıkları konusundaki gelişimlerinin yoga eğitimiyle öne çekildiği, bu becerileri etkileşimli yoga eğitimi sayesinde daha erken kazandıkları söylenebilir. İncelenen nitel sonuçlara ve bulunan istatistiksel analizlere dayanarak, istikrarlı şekilde devam edilen etkileşimli yoga derslerinin çocukların duygu ifadesi, farkındalığı ve duygu çeşitliliğine olumlu katkı sağladığı çıkarımı yapılabilir.

5. TARTIŞMA

Etkileşimli çocuk yogasının duygu ifadesi ve duygu ifade çeşitliliğine etkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmadan elde edilen bulgular ve yapılan analizler, literatürdeki çalışma ve araştırmalar çerçevesinde bu bölümde tartışılarak yorumlanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçek olan Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (Aces: Assessment Of Children's Emotion Skills) yorumu ilk kısımda; Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu yorumu ise ikinci kısımda ve duygu farkındalığı ile ilgili yorumlar ise üçüncü kısımda sunulmuştur.

5.1. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygularını Tanıma, Anlama ve İfade Etme Becerilerine Etkisinin Değerlendirilmesi

Elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak yoga eğitimi alan ve almayan gruplar arasındaki farklılık ve bunun eğitim alan grubun lehine olması ile; yoga eğitimi alan grubun gelişim göstermiş ve yoga eğitimi almalarının onları duyguları tanıma, anlama ve ifade etme konularında avantajlı hale getirmiş olduğu sonucuna varılabileceğini gösterir. Etkileşimli yoga eğitimi alan grup çalışmayı yüksek bir başarı ile tamamlamıştır.

Etkileşimli yoga eğitimi alan grup eğitim sonunda duyguları anlama, tanıma ve ifade etme konusunda, yoga eğitimi almayıp günlük rutinine devam eden gruba göre daha fazla gelişim göstermiştir. Yoga eğitimi almayan grup da diğer grup eğitim alırken günlük plan akışında bir gelişim göstermiş fakat eğitim alan grubun gelişim düzeyine ulaşamamıştır. Diğer yandan, iki grubun da herhangi bir yoga eğitimi almadan normal akışlarında geçirmiş oldukları 1 aylık sürenin sonunda yoga eğitimi alan grup kayda değer bir gelişim göstermemişken, yoga eğitimi almayan grup bu 1 aylık süreçte ilerleme göstermiştir. Burada yoga eğitimi devam etmese dahi eğitim alan grup duyguları tanıma, anlama ve ifade etme konularında daha ileri seviyededir. Yoga eğitimi almayan grup eğitimden sonra kendi günlük rutinde gelişme göstermiş olmasına rağmen; yoga eğitimi alan grubun gelişim seviyesine ulaşamadığı görülmüştür.

Yoga eğitimi alan grubun verilen etkileşimli yoga pratikleri sayesinde ulaştığı seviyeye, yoga eğitimi almayan grubun geçen süre içerisinde (6 haftalık eğitim süreci ve 1 aylık son ölçüme kadar olan süre) ulaşamadığı çıkarımı yapılabilir. Buradan görülüyor ki, verilen eğitim sayesinde eğitim alan grubun duyguları tanıma, anlama ve ifade etme konusunda gösterdiği gelişimi, eğitim almayan grubun normal müfredatında ilerleyerek yakalaması söz konusu değildir. Yoga eğitimi almayan grubun devam ettiği günlük rutinde duygularla ilgili bu kazanımları diğer grupla karşılaştırıldığında aynı düzeyde alamayıp yoga eğitimi alan grubun gelişim seviyesine ulaşamadıkları gözlemlenmiştir. Bu durum da yapılan çalışmanın bir anlamı olduğunu ve eğitimin etkisini göstermektedir. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda görülmektedir ki eğitim alan grubun çalışma sonunda eğitimin onları ulaştırdığı gelişim seviyesi o kadar ileri düzeyde ve kalıcıdır ki, eğitim almayan grubun normal koşullarda gösterdiği gelişim bu seviyeye yaklaşamamıştır. Dolayısıyla bu durum eğitimin çocukları ulaştırdığı noktanın müfredattaki duygusal gelişim kazanımlarının fazlasıyla ilerisinde olduğunu göstermektedir. Eğitimin yalnızca duygusal gelişime değil, aynı zamanda çocukların kendilerini ifade etme becerileri üzerinde etkili olması sayesinde dil gelişimlerine ve kelime dağarcıklarının genişlemesine de kayda değer katkılar sunduğu gözlemlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde 2016 yılında yapılan bir çalışmada 8 haftalık bir yoga kampı sonrasında, yoga pratiklerinin çocukların sosyal katılımı ve duygularını ifade edebilme becerilerini arttırdığı gözlemlenmiştir (51). Mevcut çalışma içerisinde yoga dersleri esnasında duygusal farkındalığı arttırmak için farklı duygu sözcüklerinin kullanımı, duygular üzerine tefekkür etmek ve ifade bulmasına alan açmanın çocukların kendilerini ifade etmelerinde olumlu katkısı olduğu görülmüştür.

2018 yılında yapılan deney ve kontrol grubu bulunan, çocukların bilinçli farkındalık odaklı sosyal duygusal öğrenmelerini ölçen çalışmada (65) ulaşılan sonuçlar da mevcut çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir. Bu makalede, “Şu an nasıl hissediyorum?” sorusuyla hissedilen duyguyu isimlendirmenin desteklenmesi ve bunun eğitim grubunda olumlu sonuçlar vermesi; mevcut çalışmadaki duyguları tanıma, anlama ve ifade etme konularındaki gelişimle ilişkilendirilebilir. Duyguları farkında olup uygun duygu sözcükleriyle isimlendirip ifade edebilmenin doğrudan etkileri her iki çalışmada da gözlemlenmiştir. Ayrıca yapılan çalışmada uygulanan

programın yoğun duyguları sakinleştirip dengeleme ve negatif duygu ve düşüncelerle başa çıkma üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmış; eğitim alan grubun öfke kontrolü ve yönetimi becerilerinin eğitim almayan gruba göre daha başarılı olduğu saptanmıştır. İçsel farkındalığın arttığı ve geliştiği sonucuna varılan çalışma ile mevcut çalışmanın benzer olduğu değerlendirilebilir. Yapılan çalışma ile mevcut çalışmadaki meditasyon çalışmalarının benzerli gösterdiği söylenebilir.

5.2. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu İfadelerindeki Çeşitliliğine Etkisinin Değerlendirilmesi

Yoga eğitimi alan ve almayan gruplar arasında eğitim sonunda elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak yoga eğitimi alan grubun gelişme kaydetmiş olduğu görülmektedir. Yoga eğitimi almaları katılımcıları duygu ifade çeşitliliği konusunda geliştirmiştir. Etkileşimli yoga eğitimi alan grup eğitim sonunda duygu sözcüğü kullanımı konusunda yüksek bir başarı göstermiştir. Yoga eğitimi almayan grubun, günlük plan akışına devam ettiği (diğer grubun 6 haftalık eğitim aldığı süreç) sürecin sonundaki sonuçlarında, öncesine göre herhangi bir farklılık olmaması günlük akışta devam eden rutin etkinliklerin duygu ifade çeşitliliği konusunda katılımcıların gelişimine katkı sağlamadığı şeklinde yorumlanabilir. Etkileşimli yoga eğitimi alan grup duygu ifade çeşitliliği konusunda, yoga eğitimi almayıp günlük rutinine devam eden gruba göre daha fazla gelişim göstermiştir.

Yoga eğitimi alan ve almayan grupların her ikisi de eğitimin bitiminden itibaren geçen 1 aylık sürede duygu ifadesi çeşitliliği konusunda kayda değer bir gelişim ortaya koyamamışlardır. Yoga eğitimi alan grubun bu süreçte gelişiminin ilerlemiyor olmasıyla müdahale durduğunda, gelişimin eğitim alınan dönemle aynı hızda ilerlemediği sonucuna varılabilir. Yapılan müdahalenin etkili olduğunu ortaya koyan bu sonuç, müdahalenin sürekliliğinin önemini göstermektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak yoganın felsefesinde olduğu gibi, yoga pratikleri devamlı olduğunda etkisi ve faydasının süreceği çıkarımı yapılabilir.

Yoga eğitimi almayan grup hem ilk 6 haftalık süreçte hem de ardındaki 1 ay süresince duygu ifade çeşitliliği konusunda gelişim göstermemiştir. Bunun yanında yoga eğitimi devam etmiyor olsa dahi eğitim alan grup bu 1 aylık süreçte gelişimini

korumuştur. Yoga eğitimi almayan grup rutin etkinliklerine devam ederek yoga eğitimi alan grubun gelişim seviyesine ulaşamamıştır. Çalışmayı yoga eğitimi alan grup daha yüksek bir gelişim düzeyine ulaşarak tamamlamıştır.

Bu bilgilerden yola çıkarak yoga eğitimi alan grubun verilen etkileşimli yoga pratikleri sayesinde ulaştığı seviyeye, yoga eğitimi almayan grubun geçen süre içerisinde (6 haftalık eğitim süreci ve 1 aylık gecikmiş teste kadar olan süre) ulaşamadığı çıkarımı yapılabilir. Buradan görülüyor ki, verilen eğitim sayesinde eğitim alan grubun duygu ifade çeşitliliği konusunda gösterdiği gelişimi, eğitim almayan grubun kendi müfredatında ilerleyerek yakalamasının söz konusu olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yoga eğitimi almayan grubun devam ettiği günlük rutinde duygularla ilgili bu kazanımları edinemeyip yoga eğitimi alan grubun gelişim seviyesine ulaşamayacakları gözlemlenmiştir. Bu durum da yapılan çalışmanın bir anlamı olduğunu ve eğitimin etkisini göstermektedir.

Bunun yanı sıra eğitim grubundaki öğrencilerin etkileşimli yoga dersleri devamında gelişimlerinin daha da artış göstereceği öngörülmektedir. 6 yaş çocuklarının duygu ifade becerisi ve farkındalıkları konusundaki gelişimlerinin yoga eğitimiyle öne çekildiği, bu becerileri etkileşimli yoga eğitimi sayesinde daha erken kazandıkları söylenebilir. Eğitim grubundaki katılımcıların bilmedikleri duygu kelimelerini öğrenip gerçek hayatta kullanmaları ve duygu kelimelerini duygu durumlarına uygun şekilde kullanmaları kelime dağarcıklarının arttığı göstermektedir. Eğitim öncesi duyguların ifadesi genelde 'iyi, kötü' ile sınırlı kalırken eğitim sonrası duygu ifadeleri küskün, heyecanlı vs. gibi yeni duygular eklenerek çeşitlilik göstermiş, nicelik bakımından da sözcük sayısında bir hayli fark olduğu ortaya çıkmıştır. İncelenen nitel sonuçlara ve yapılan istatistiksel analizlere dayanarak, istikrarlı şekilde devam edilen etkileşimli yoga derslerinin çocukların duygu ifadesi, farkındalığı ve duygu çeşitliliğine olumlu katkı sağladığı çıkarımı yapılabilir.

Toplam Farklı Duygu İfadesinin Değerlendirilmesi

Yoga eğitimi almayan grubun çalışma sonunda kullandığı toplam duygu ifade sayısı çeşitlenmezken; eğitim alan grubun duygu ifadeleri çeşitlenmiştir. Yoga eğitimi alan grubun toplam farklı duygu ifadesi sayısında avantajlı durumda olması müdahalenin işe yaradığını ve eğitim alan grubun gelişim kaydettiğini gösterir.

Etkileşimli yoga eğitimi alan grup duygu ifadesi çeşitliliği konusunda çalışmayı yüksek oranda bir başarı ile tamamlamıştır. Bunun yanında eğitimden 1 ay sonra eğitim alan grubun toplam sözcük sayısında halen önde olduğu görülmektedir. Bu sonuç da duygu ifadesi ve çeşitliliği konusunda sürekliliğin önemini göstermektedir. Eğitim grubundaki katılımcıların bilmedikleri duygu kelimelerini öğrenip gerçek hayatta kullanmaları ve duygu kelimelerini duygu durumlarına uygun şekilde kullanmaları kelime dağarcıklarının arttığı göstermektedir. Eğitim öncesi duyguların ifadesi genelde ‘iyi, kötü’ ile sınırlı kalırken eğitim sonrası duygu ifadeleri küskün heyecanlı vs gibi yeni duygular eklenerek çeşitlilik göstermiş, nicelik bakımından da sözcük sayısında bir hayli fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu bilgilerin ışığında, toplam farklı duygu ifadesi sayısı konusunda eğitim alan grubun eğitim sonunda da eğitimden 1 ay sonra da avantajlı durumda olduğu görülmektedir. Eğitim bitiminden sonra geçen 1 aylık süreçte her iki grup da gelişimleri ve okuldaki etkinliklerle duygusal farkındalıklarını bir miktar geliştirmişlerdir. Fakat eğitim almayan grup eğitim alan grubu duygu ifade sayısı ve çeşitliliği konusunda yakalayamamıştır. Bunun yanı sıra eğitim alan gruptaki öğrencilerle etkileşimli yoga dersleri devamı durumunda duygu ifade sayısı ve çeşitliliklerinin daha da artış göstereceği öngörülmektedir. Elde edilen sonuçlara dayanarak, istikrarlı şekilde devam edilen etkileşimli yoga derslerinin çocukların duygu ifadesi, farkındalığı ve duygu çeşitliliğine olumlu katkı sağladığı çıkarımı yapılabilir.

Okul öncesi çağındaki çocukların doğal ortamlarında kullandıkları duygu sözcüklerinin 2 ay boyunca incelendiği bir çalışmada (66) akran etkileşiminin çocukların aralarındaki sosyal bağı arttırması ve aynı duruma birbirlerinin verdiği farklı tepkileri gözlemleyebilmeleri sayesinde duygularını ifade ederken kullandıkları kelime dağarcıklarının gelişimine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf ortamında bulunmanın ve etkileşimli bir çalışma içerisinde olmanın mevcut çalışmada çocukların duygu ifade çeşitliliğine olumlu etki ettiği sonucu ile yapılan araştırma ve mevcut çalışmanın tutarlılık gösterdiği ve birbirini desteklediği görülmektedir. Aynı çalışmada, çocukların duygularını ifade ederken kullandıkları kelime dağarcığının yaşın ilerlemesi ile geliştiğine dair kanıtlar bulunmuştur. Duygu ifade çeşitliliğinin yaşla birlikte ilerlemesinin yanında mevcut çalışmada verilen eğitimle bu gelişmenin

hızlandırıldığı ve bu becerinin daha erken kazanılmasına olanak tanındığı çıkarımı yapılabilir. Etkileşimli çocuk yogası eğitimi sayesinde çocukların daha ileri bir zamanda geleceklere seviyeye ve gelişim düzeyine daha erken bir vakitte gelebildikleri ortaya konmuştur.

Okul öncesi yaş grubundaki çocukların duyguya ilişkin kelime dağarcığının incelendiği bir çalışmada (67), duyu sözcüklerini daha çok duygusal durumlar hakkında yorum yapmak için kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Duygu sözcüklerini kendi içsel duyu durumlarını ifade ederken kullanmaktansa başkalarının olaylar karşısında verdikleri tepkileri tanıma ve anlamlandırma sürecinde daha yaygın kullandıkları görülmüştür. Mevcut çalışmada kullanılan ölçekte de çocukların verilen örnek durumlardaki duyu durumunu kolaylıkla tahmin edebildiği hatta seçeneklerde olmadığı halde küskün, neşeli gibi eklemelerle çeşitlendirdiği gözlemlenmiştir. Bunun yanında özellikle eğitim alan grubun eğitimden sonra kendilerini ifade ederken duyu ifadelerini çeşitlendirebilmesi müdahalenin etkisini göstermektedir. Fabes (67)'in 1991 yılında yaptığı çalışmada çocukların kendi duygularını tanımlamakta zorlanırken başkalarının duygularını daha net ifadelerle tahmin edip uygun çıkarımlar yaptığı görülmüştür. Özellikle kızgın ve üzgün gibi duygularda bu çıkarımların daha doğru olarak yapılabilmesi, bu tür duyguların fiziksel görünüş, jest, mimik ve davranışlarla daha açık bir şekilde anlaşıldığı şeklinde yorumlanabilir. Çocukların kızgın, üzgün gibi “olumsuz” duyu durumlarını ifade eden sözcüklerde, kelime dağarcığını daha geniş kullanabildiği sonucuna varılmıştır (Örneğin “Ona vurduğu için kızdı”). Çocuklar kendi duygularını ifade ederken çok net olmadığı halde, gözlemleyebildikleri için başkalarının duygularını tahmin ederken daha iyi çıkarımlar yapabilmektedirler. Bunlara ek olarak çocukların, sosyal etkileşimlerine zarar verebileceklerini düşündüklerinden kendilerini ifade ederken “olumsuz” olarak gördükleri kızgın, öfkeli, sinirli, üzgün gibi duyu sözcüklerini kullanmaktan kaçındıkları sonucuna ulaşılmıştır. Fakat yine sosyal bağ ve etkileşim kaygısı sebebiyle başkalarının duyu durum ve nedenleriyle ilgilendikleri görülmüş ve bunlara dikkat ederek uyum sağlamaya çalışmışlardır.

Benzer bir sonuca 2022’de yapılan etkileşimli kitap okumanın sosyal duygusal öğrenmeye etkisinin ölçüldüğü bir çalışmada da ulaşılmıştır (68). Çocukların başkalarının duygularını gözlemleyip tanımlayabilme yetilerinin daha erken geliştiği

buna karşın içsel farkındalıklarının ve kendi duygularını tanımlayıp ifade etme becerilerinin daha geç olgunlaştığı görülmüştür.

Dil gelişimi ve ifade gücünün kazanımı ile ilgili yapılan bir araştırmada (69), çocukların duygu sözcüklerini tanıyıp öğrendikçe günlük yaşamdaki diyaloglarında bu sözcükleri kullanmaya başladıkları gözlemlenmiştir. Bu bilgi kapsamında düşünüldüğünde mevcut çalışmada yapılan etkileşimli çocuk yogası eğitiminde duygu sözcüklerini tanıyan, öğrenen ve çeşitlendiren çocukların bunları günlük yaşamlarında da kullanabilecekleri ve kendilerini daha net ifade edebilecekleri düşünülebilir.

5.3. Etkileşimli Çocuk Yogası Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Farkındalığına Etkisinin Değerlendirmesi

Çalışmada kullanılan ölçek ve formların sonuçları birlikte dikkate alındığında etkileşimli çocuk yogası eğitiminin çocukların duygu farkındalığına olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Eğitim alan grubun eğitim sonunda duygularını farkında olup bunları ifade ederken kullandığı duygu sözcüklerinin çeşitlenmesi bunun bir göstergesidir. Ayrıca eğitimden 1 ay sonra eğitim alan grubun gelişiminin kalıcı olması müdahalenin etkisini göstermektedir. İstikrarlı bir şekilde sürdürülen etkileşimli yoga ve farkındalık çalışmalarının çocukların duygusal gelişimini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Eğitim almayan öğrenciler için ise, okuldaki rutin etkinliklerinde duygusal farkındalık ile ilgili kayda değer bir gelişim göstermediği sonucuna ulaşılabilir.

MEB Okul Öncesi Eğitim Programı (70) incelendiğinde, 6 yaş grubunun dahil olduğu 60-72 aylık çocukların sosyal duygusal gelişim özelliklerinden duygularla ilgili olarak şu kazanımların olduğu görülmüştür.

- Duygularını belli eder.
- Bir olay veya durumla ilgili olumlu veya olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir.
- Başkalarının duygularını açıklar.
- Duygularını kontrol eder.

Buradaki kazanımların pekiştirilmesinin yanında verilen etkileşimli yoga eğitimiyle daha ileri düzey bir duygu farkındalığı kazandırıldığı çıkarımı yapılabilir. Eğitim alan katılımcılar, Okul Öncesi Eğitim Programı'ndaki kazanımların yanında

duygu farkındalıklarını geliştirmiş, duygu ifadelerini arttırmış ve çeşitlendirmiştir. Eğitimden önce, her iki grup da duygu ifadesi kullanmak yerine ‘iyi, kötü’ gibi duyguları ifade ederken yetersiz kalan sözcükleri kullanma eğilimindeyken; etkileşimli yoga pratikleri sonrasında eğitim alan grubun ‘mutlu, üzgün, kızgın’ gibi temel duygu ifadeleri dışında ‘huzurlu, keyifli, canı sıkkın’ gibi ifadeleri kullanmaya yatkın olduğu gözlemlenmiştir.

Çocuk yogası üzerine yapılan bir araştırmada (56) yoganın güç ve esnekliği geliştirmesinin yanı sıra sakinleşmeyi ve odaklanmayı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında yoganın felsefesinde rekabetçi bir yaklaşım olmaması da çocukların kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve duygularını paylaşmalarına alan açmaktadır. Yoga pratiklerinde kazandıkları bu ifade becerisini gündelik hayatlarına da yansıtılabilmektedirler. Mevcut çalışmada da etkileşimli yoga eğitimi sonrasında çocukların duygularını daha iyi tanıyıp ifade ettikleri görülmüş ve başladıkları noktadan ileriye gittikleri sonucuna ulaşılmıştır.

2015 yılında yoganın faydalarını ortaya koymak için yapılan bir araştırmada (71) yoga eğitiminin çocukların duygu durumunu düzenlediği ve farkındalık halini arttırdığı sonucuna varılmış; bunun yanında çocukların iyilik haline katkı sağlaması ve kendilerini daha olumlu bir ruh hali içinde hissetmelerini desteklemesi konusunda etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada çocuklar için uygun olan basit yoga pozları ve meditasyon tekniklerinin, çocukların beden farkındalığını arttırarak duygusal ifade becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlara mevcut çalışmada da ulaşılmış olup verilen eğitimle çocukların duygusal farkındalığının arttığı gözlemlenmiştir. Bunun yanında nefes çalışmaları ve meditasyonlar ile farkındalığı artan çocukların duygusal ifade becerilerinin geliştiği ve çeşitlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ayala ve Justo (72)’nin 2010 yılında genç göçmenlerin özgüven ve duygusal yeterliliklerinin bilinçli farkındalık pratiklerinin yer aldığı bir programla geliştirilmesi üzerine yapmış olduğu bir çalışmada; eğitim alan grubun özgüven ve duygusal yetkinlik konusunda gelişim kaydettiği sonucuna varılmıştır. Bilinçli farkındalık eğitimi alan ve almayan iki gruptan eğitim alan grubun duyguları ifade etme ve kontrol etme konusunda gelişim gösterdiği gözlemlenen bu çalışmada, sonuçlar göz önüne alınarak bilinçli farkındalık pratiklerinin bireylerin iyi olma haline katkı sağlayacağı

öngörülerek geleneksel müfredata entegre edilebileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmada da yoganın bileşenleri olan meditasyon ve nefes egzersizlerinin içeriğinde yer bulan bilinçli farkındalık pratiklerinin çocukların bedenlerinde hissettikleri duyumsamalara odaklanarak duygularını keşfetmelerine ve tanınmalarına yardımcı olduğu ve benzer şekilde duygusal yetkinliklerine katkı sağladığı söylenebilir.

Yoga ve egzersiz yapmanın sağlık açısından faydalarının incelendiği bir derleme çalışmasında (35), 8 haftalık yoga müdahalesi sonucunda katılımcıların anksiyete ve endişe düzeylerinde azalma olduğu ve müdahalenin katılımcıların sosyal, duygusal ve ruhsal iyilik halini desteklediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Mevcut çalışmadaki bulgulara göre, yapılan 6 haftalık müdahale sonucunda katılımcıların sosyal ve duygusal yönden gelişim gösterdiği ve bunun sonucunda duygusal farkındalıklarının arttığı söylenebilir.

Ebeveynlerle bilinçli farkındalık üzerine yapılan bir araştırmada (73), duyguların ve ihtiyaçların farkındalığının; iyi-kötü tüm hallerin kabulü, kişinin kendisini ve tepkilerini tanınması, sorulara hem açıklıkla hem de nezaketi elden bırakmadan uygun yanıt verebilme yetilerini geliştiren bir süreç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna benzer olarak, sosyal duygusal becerilerin ölçülmesi ve duygusal farkındalığın düzeyinin incelendiği bir çalışmada (74) ise kişinin kendi duygularının farkında olma kapasitesinin hem kendini gerçekleştirme yetisinde hem de sosyal ve yakın ilişkilerde uyumlu davranmasında önemli bir role sahip olduğu bulunmuştur. Bu bilgilerden yola çıkılarak, mevcut çalışmada etkileşimli yoga pratikleri esnasında yapılan duygu paylaşımı çalışmalarının, bireylerde duygu ve ihtiyaç farkındalığına destek olduğu dolayısıyla kendini gerçekleştirme, çevreye karşı uyumlu olma ve kendini kabul konularında katılımcıları geliştirdiği sonucuna ulaşılabılır.

Ebeveyn çocuk ilişkisi üzerinden bilinçli farkındalığın incelendiği bir araştırmada (75), çocuğun yargılanmadığı bir ortamda karşılıklı bağlarının güçlenerek güven ortamının oluşacağı ve duygusal paylaşımın gerçekleşeceği görülmüş ve bu sayede ebeveynlerde stresin azalması ve çocuğun huzurunun olumlu yönde etkilendiği sonuçlarına varılmıştır. Mevcut çalışmada da etkileşimli yoga pratiklerinde çocuğun yargılanmadığı bir ortam sağlandığı düşünüldüğünde, karşılıklı bağların ve güvenin güçlendiği, huzurun arttığı, duygusal paylaşımın rahatça yapılmasına olanak sağlandığı sonuçlarına varılabilir.

8 haftalık bilinçli farkındalık ebeveyn programının uygulandığı bir çalışmada (76), uygun destek ve rehberlikle yapılan yoga ve nefes çalışmalarının çocukların anda kalmasına katkı sağlayarak daha bilinçli bireylere dönüşmesini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Farkındalığı artan çocukların duygularını yaşarken ve tepki verirken kendilerini daha iyi kontrol edebildiği, daha makul tepkiler verebildiği gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmada da çocukların anda kalmaları nefes çalışmaları, meditasyonlar ve duruşlar ile desteklenmiş olup kendilerini daha rahat ve açık şekilde ifade etmelerine alan açılmıştır. Mevcut çalışmadaki bu durumun çocukların bilinçli bireylere dönüşmesini desteklemesi ve duygularını kontrol edebilmesi konusunda yapılan araştırma ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Duygusal farkındalığın ve davranışların okul öncesi çocuklar üzerinde incelendiği çalışma sonuçlarının mevcut araştırmanın sonuçları ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. 2008'de (77) 15 kişiden oluşan 4-5 yaş aralığı ile yapılan çalışmada grup çalışması olarak duygu paylaşımı yapılmış ve bunun sonucunda çocukların duygu tanımlama becerilerinde artış olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, şiddete meyilli çocukların olumsuz davranışlarında azalma olduğu belirtilmiş ve çocukların agresif duygularını uygun şekilde ifade etmeyi öğrenip kendilerini ifade etme becerilerine dair özgüvenlerinin artmış olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışmada etkileşimli yoga pratikleri esnasında yapılan duygu paylaşımı çalışmalarının çocukların duygu tanımlama ve duygularını uygun yollarla ifade etme becerilerini olumlu yönde etkilediği yorumu yapılabilir.

Kişinin o ana gelip (anda olmak) duygularını farkında olması, sakinleşip / durulup kendi içine dönmesi farkındalık meditasyonu olarak adlandırılmaktadır (78). Walters'ın ebeveynlik ve bilinçli farkındalık üzerine yaptığı bir çalışmada, o ana dönmenin ve anda kalmanın çocuğun gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın zor durumlarla başa çıkmaya ve durumu yeniden ele alıp değerlendirme fırsatı tanıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Etkileşimli yoga pratikleri sırasında yapılan meditasyon ve nefes çalışmalarının sakinleşmeye ve ana dönmeye katkı sağladığı düşünülerek mevcut çalışmanın bu konuda katılımcıları desteklediği düşünülmekte ve yapılan araştırma ile benzerlik gösterdiği söylenebilmektedir.

2022 yılında yapılan sınıf ortamında etkileşimli kitap okumanın sosyal duygusal öğrenmeye etkisinin ölçüldüğü bir çalışmada (68) çocukların duygusal

gelişimleri ile ilgili ulaşılan sonuçların mevcut araştırma ile benzer olduğu görülmektedir. Resimli çocuk kitaplarının içinde geçen resimler ve olay örgüsünün çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyici diyaloglar kurulmasına ortam sağladığı ve çocukların sosyal ilişkiler kurup duygularını ifade etmelerine alan açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Etkileşimli kitap okumanın çocukların duygusal yönlerini geliştirmesi sonucu, mevcut çalışmadaki etkileşimli yoga pratiklerinin çocukların duygusal becerilerini geliştirmesi bulgularıyla örtüşmektedir. Etkileşimli yoga eğitiminin içerisinde yer alan duygu paylaşımı çalışmaları ile sosyal ve duygusal gelişimi destekleyici diyaloglar kurulabildiği ve çocukların duygularını yargılanma kaygısı olmadan rahatça ifade edebildiği düşünülmektedir.

Çalışmada kullanılan ölçek olan ACES ile duyguları tanıma, anlama ve ifade etme becerilerinin gelişimi ölçülmüş ve bu alanlarda gelişen eğitim grubunun duygu farkındalığının da geliştiği görülmüştür. Duygularını tanıyan, fark eden ve bunları ifade edebilen çocuklar duygusal farkındalık kazanmışlardır. Bunun yanı sıra, araştırmacı tarafından oluşturulan ve çalışmada kullanılan FDİKDF ile çocukların duygu ifade sayıları bulunmuş ve bu ifadelerde çeşitlilik ortaya konmuştur. Yoga eğitimi sayesinde eğitim alan grup duygularını ifade ederken ‘iyi / kötü’ gibi sözcükler kullanmak yerine mutlu, kızgın, üzgün, şaşkın, heyecanlı, keyifli, huzursuz vb. gibi sözcükler kullanmaya daha yatkın ve açık hale gelmiştir. Eğitim sırasında eğitmenin duygu sözcüklerini vurgulaması ve duygu farkındalığını arttırmak için çeşitli duygu sözcükleri kullanımını desteklemesiyle çocukların eğitim sonrasında duygusal becerilerinde gelişme kaydedilmiştir. Benzer şekilde, kendini ifade ederken daha fazla sayıda ve çeşitte duygu ifadesi kullanan çocukların duygu farkındalığının geliştiği sonucuna ulaşılabilir. Çalışmada hedeflendiği şekilde etkileşimli çocuk yogasının 6 yaş çocuklarının duygu ifadesi ve duygu çeşitliliğine etkisi olduğu görülmüş ve eğitim alan grubun duygusal gelişiminde ve duygu ifade becerilerinde ilerleme kaydettiği sonucuna ulaşılmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma ile etkileşimli çocuk yogası dersleri alan ve almayan 6 yaş çocuklarının duygu ifade becerilerinin ve ifadelerindeki çeşitliliğin karşılaştırılması yapılmıştır. Etkileşimli çocuk yogasının, çocuğun duygu ifade becerisi ve çeşitliliğine etkisi incelenmiş, uygulanan ölçek ve formlar üzerinden istatistiksel analizler yapılmıştır. Etkileşimli yoga derslerinin bitiminde çocukların duygularını farkında olup içinde buldukları duygu durumunu daha açıklayıcı şekilde ifade ettiği ve duygularını ifade ederken kullandıkları ifadelerin sayısının arttığı ve duygu sözcüklerinin çeşitlendiği görülmüştür. Yapılan müdahalenin çocukların gelişimine katkısı göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlerin çocuklarını yoga eğitimine yönlendirmeleri konusunda bilgi ve farkındalığın artmasını sağlayacak araştırma ve çalışmaların yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Ayrıca yapılan araştırmanın alanda çalışmalar yapan uzman ve çalışmacıların ileriki çalışmalarına referans olacağı öngörülmektedir.

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara göre;

- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygularını tanıma becerisini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.
- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygularını anlama becerisini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.
- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygularını ifade etme becerisini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.
- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygu farkındalıklarını arttırdığı bulunmuştur.
- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının ifadelerindeki duygu sözcük sayısını arttırdığı bulunmuştur.
- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının duygu ifadelerindeki çeşitliliği arttırdığı bulunmuştur.
- Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin 6 yaş çocuklarının kendileri ifade etmesine katkı sağladığı bulunmuştur.

- Etkileşimli yoga eğitimi ile duygu ifade becerisi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre etkileşimli yoga eğitimi alan çocukların duygu ifade becerilerinin gelişeceği sonucu çıkarılabilir.
- Sınıfta rutin etkinliklere günlük plan akışı içerisinde devam etmekle duygu ifade becerisi ve çeşitliliği arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

6.1 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Ankara ilinde bulunan Oya Akın Yıldız Koleji Or-an şubesinde öğrenimine devam eden, çalışmaya katılım konusunda gönüllü olan 6 yaş çocukları ile sınırlı tutulmuştur. Ayrıca araştırmanın amacı doğrultusunda verilerin toplanması “Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu” veri araçlarının kullanımı ile sınırlıdır.

6.2. Araştırmanın Kısıtlamaları

Araştırmaya ait kısıtlamalar aşağıdaki şekildedir.

- Araştırmanın sadece 6 yaş çocuklarını kapsaması araştırmanın kısıtlamaları arasındadır.
- Örneklem sayısının kontrol grubunda 14 ve deney grubunda 14 olmasıyla yalnızca 28 kişi olması araştırmanın kısıtlamalarındandır.
- Özellikle Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children’s Emotion Skills) sorularından bazılarının çok açık ve anlaşılır olmaması çocukların anlamakta zorlanmaları dikkat çekmiştir. Özellikle anlama ve ifade etme kısımlarındaki bazı soruların uzunluğu ve anlam karışıklıkları araştırmanın kısıtlamalarındandır.
- Bazı çocukların duygusal, bilişsel ya da dil gelişimlerine bağlı olarak onlara karmaşık gelen cümleleri anlamakta güçlük çekmesi araştırmanın kısıtlamalarındandır.
- Özellikle Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu’nda çocukların o anki duygu durumlarının cevaplarına etkisi olabileceği araştırmanın kısıtlamalarındandır.

- Araştırmanın 6 hafta / 12 ders ile sınırlı tutulması araştırmanın kısıtlamalarındandır.

6.3 Öneriler

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgu ve sonuçlar doğrultusunda akademik araştırmalara ve ebeveynlere / öğretmenlere yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler;

- Araştırmanın sınırlılığı olarak çalışma, Ankara ilinde bulunan bir özel okuldaki 6 yaş çocuklarından oluşan 28 katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcı sayısının artırılarak örnekleme büyütmeyi gelecek çalışmalar için araştırmacılara daha net sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
- Mevcut araştırma sadece 6 yaş çocuklarını kapsamaktadır. Farklı yaş gruplarını da kapsayacak şekilde bir araştırmanın yapılabileceği önerilmektedir.
- Duygularla ilgili farklı ölçekler kullanılarak ve çocukların duygu farkındalığını ortaya çıkaracak sorularla hazırlanan formlar uygulanarak çalışmanın tekrarlanabileceği düşünülmektedir.
- Etkileşimli çocuk yogası ile duygu ifadesi ve duygu çeşitliliği arasındaki ilişkiyi ele alan bu çalışma dışında herhangi bir çalışma olmaması sebebiyle çalışmanın farklı yaş grupları ve daha fazla katılımcıyla tekrarlanabileceği düşünülmektedir.
- Gelecekte bu konuda çalışma yapacak araştırmacıların çalışmanın içinde yer alan yoga eğitimini en az 1 yarıyıl eğitim dönemini kapsayacak şekilde sürdürmeleri önerilmektedir. Böylece ölçülen parametrelerin etkisinin daha iyi gözlemleneceği ve hedeflenen gelişimin daha kalıcı hale geleceği öngörülmektedir.

Ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik öneriler;

- Ebeveynlerin ya da öğretmenlerin okul öncesi yaş grubundaki çocukları çocuk yogası eğitimi ile desteklemelerinin çocukların özellikle sosyal duygusal, motor ve dil gelişimini desteklemeleri açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Aile bireylerinin ya da öğretmenlerin diyalog çemberleri yapıp duygular ve farkındalık üzerine konuşabilecekleri zamanlar yaratmasının çocukların duygusal becerileri ve gelişimi için öğretici olacağı düşünülmektedir.
- Çocukların duygularını fark etme ve yönetme becerilerini geliştirmek için bu konuda çeşitli yaratıcı drama çalışmalarının yapılmasının çocukların duygu ifade becerisi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Evde veya okulda yapılabilecek duruşları, nefes egzersizlerini ve ufak meditasyonları içeren yoga pratikleri ile çocukların vücut farkındalığının artmasını; bilinçli farkındalık ve kendini ifade becerisinin gelişmesi için etkili olacağı düşünülmektedir.
- Çocukların özellikle yoğun duygular yaşarken ebeveyn veya öğretmenlerinin çocuğun duygusunu tanımlamak için destekleyici bir tutum sergilemesi çocukların duygusal farkındalığının artmasına yardımcı olmaktadır. Örneğin, arkadaşı onu oyunda istemediği için çocuğun çok üzüldüğü ya da öfkeli olduğu fark edildiğinde; görüyorum ki senin oyuna almak istememeleri seni çok üzdü / kızdırdı. Oyuna dahil olmayı mı isterdin? Şu an nasıl hissediyorsun? / İçinden ne yapmak geliyor vb. cümleler kurulabilir. Bu tür yaklaşımların çocukların duygularını anlamlandırmasına ve kendini ifade ederken de benzer yaklaşımlarla duygularını farkında olup ifade edeceğine katkısı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazında başta çocuk yogası olmak üzere duygu ifadesi ve duygu çeşitliliği üzerine yapılan araştırmalar ve incelemeler açısından eksiklikler olduğu fark edilmiş olup mevcut çalışma ile bu alanlara katkı sağlamak istenmiştir. Yapılan çalışmanın, okul öncesi dönemindeki çocukların duygusal becerileriyle ilgili ya da çocuk yogası ile ilgili çalışmalarda referans olacağı düşünülmüştür. Özellikle Türkiye’de yoganın çocuklar üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmaların yetersizliğinden kaynaklı böyle bir konunun literatüre katkısı olacağı öngörülmektedir. Çalışmanın çocuk yogasının duygusal gelişim ile ilişkisi ve duyguları ifade becerisine etkisi / katkısı konularında ileriki çalışmalar için ışık tutacağı düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Bayhan PS, Artan İ. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2014.
2. Acarlar F, Balıkcı ÖS, Melekoğlu MA, Çevik D, Kargın T, Diken Ö, vd. Yetersizliği Olan Bireylerin Dil ve İletişim Becerilerinin Desteklenmesi. Acarlar F, Diken Ö, editörler. Pegem Akademi Yayıncılık. Pegem Akademi Yayıncılık; 2019.
3. Lidell L. The Sivananda companion to yoga: A Complete Guide to the Physical Postures, Breathing Exercises, Diet, Relaxation, and Meditation Techniques of Yoga. Atria Books; 2000.
4. Durmuşoğlu-Saltalı N, Deniz ME, Çeliköz N, Arı R. Altı Yaş Çocukları İçin Duygusal Becerilerin Değerlendirilmesi Testi'nin (Aces) Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2009;42(1):403-20.
5. Türk Dil Kurumu Sözlükleri [Internet]. [a.yer 06 Nisan 2023]. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
6. Gürhan N, Okanlı A. Yaşamın Sırrı İletişim. Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2019.
7. Çeçen AR. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2006;3(26):101-13.
8. İnce S, Ersay E. Okul Öncesi Dönem Çocuğuna Sahip Anne ve Babaların Duygu Sosyalleştirme Davranışlarının İncelenmesi. Gelişim ve Psikoloji Dergisi. 3(5):1-17.
9. Durmuşoğlu Saltalı N. Duygu eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygusal becerilerine etkisi [Doktora tezi]. [Konya]: Selçuk Üniversitesi; 2010.
10. Elias MJ, Zins JE, Weissberg RP. Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators. Ascd; 1997.
11. Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü. Kapsayıcı Eğitim Bağlamında Okul Yöneticilerinin Uzaktan Eğitim Süreçlerinde Tasarım ve Yönetim Becerilerinin Geliştirilmesi Mesleki Gelişim Programı: Sosyal ve Duygusal Beceriler. Ankara; 2020.
12. Kankaraş M, Suarez-Alvarez J. Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills. 2019;
13. Milli Eğitim Bakanlığı. OECD Sosyal ve Duygusal Beceriler Araştırması Türkiye Ön Raporu. Ankara; 2021 Eyl.
14. Lemerise EA, Arsenio WF. An Integrated Model of Emotion Processes and Cognition in Social Information Processing. Child Dev. 2000;71(1).
15. Thompson RA. The roots of school readiness in social and emotional development. Set for Success: Building a strong foundation for school readiness based on the social-emotional development of young children. 2002;1(1):8-29.

16. Atay M. Çocukluk Döneminde Gelişim. Ankara: Kök Yayıncılık; 2007.
17. Trentacosta CJ, Izard CE. Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion*. Şubat 2007;7(1):77-88.
18. Huffman LC, Mehlinger SL, Kerivan AS, Cavanaugh DA, Lippitt J, Moyo O. Off to a Good Start: Research on the Risk Factors for Early School Problems and Selected Federal Policies Affecting Children's Social and Emotional Development and Their Readiness for School. ERIC; 2001.
19. Rosenberg MB. Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2011.
20. Bhavanani YMD. The history of yoga from ancient to modern times. Pondicherry, India: Satya Press; 2012.
21. White DG. Yoga, brief history of an idea. *Yoga in practice*. 2012;5(1):1-23.
22. Tessema TA. Significance of yoga in modern life. *Significance*. 2017;2(5).
23. Alkan E, Özçoban FA. Yoganın gebelik, doğum ve doğum sonuçları üzerine etkisi. *Smyrna Tıp Dergisi*. 2017;64-71.
24. Desai R, Tailor A, Bhatt T. Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complement Ther Clin Pract*. 01 Mayıs 2015;21(2):112-8.
25. Riley D. Hatha yoga and the treatment of illness. *Altern Ther Health Med*. 2004;10(2):20-5.
26. Brinsley J, Smout M, Girard D, Davison K. Acute mood and cardiovascular responses to moderate intensity vinyasa yoga, static yin yoga and aerobic exercise in people with depression and/or anxiety disorders: A 5-arm randomised controlled trial. *Ment Health Phys Act*. 2022;22:100450.
27. Jarry JL, Chang FM, La Civita L. Ashtanga yoga for psychological well-being: Initial effectiveness study. *Mindfulness (N Y)*. 2017;8:1269-79.
28. Sarkissian M, Trent NL, Huchting K, Khalsa SBS. Effects of a Kundalini yoga program on elementary and middle school students' stress, affect, and resilience. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2018;39(3):210-6.
29. Iyengar BKS, Rivers-Moore D. Yoga vırkşa= The tree of yoga. Oxford: Fine Line; 1988.
30. Tracy BL, Hart CEF. Bikram yoga training and physical fitness in healthy young adults. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2013;27(3):822-30.
31. Stephens I. Medical yoga therapy. *Children*. 2017;4(2):12.
32. Norberg U. Restorative Yoga: Reduce Stress, Gain Energy, and Find Balance. Simon and Schuster; 2016.
33. MacDonald C. Mother and baby yoga is good for you. *Pract Midwife*. 2013;16(5):14-6.

34. Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. Yoga during pregnancy: a review. *Am J Perinatol.* 2012;29(06):459-64.
35. Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The journal of alternative and complementary medicine.* 2010;16(1):3-12.
36. Harrison LJ, Manocha R, Rubia K. Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder. *Clin Child Psychol Psychiatry.* 2004;9(4):479-97.
37. Chan E. The role of complementary and alternative medicine in attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics.* 2002;23:S37-45.
38. Canter PH. The therapeutic effects of meditation. C. 326, *BMJ. British Medical Journal Publishing Group;* 2003. s. 1049-50.
39. Dünya Sağlık Örgütü. Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2011.
40. Büssing A, Michalsen A, Khalsa SBS, Telles S, Sherman KJ. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-based complementary and alternative medicine.* 2012;
41. Ernst E, Lee MS. How effective is yoga? A concise overview of systematic reviews. *Focus on Alternative and Complementary Therapies.* 2010;15(4):274-9.
42. Köyüstü S, Kırık AM. Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi. 21 Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2021;10(28):123-39.
43. Aydın D, Özgen ZE. Çocuklarda yoganın etkileri: Sistematik derleme. İçinde: *International Conference on Empirical Economics&Social Science.* 2018. s. 96-103.
44. Jensen PS, Kenny DT. The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *J Atten Disord.* 2004;7(4):205-16.
45. Iyengar BKS. *Light on the yoga sutras of Patanjali.* Aquarian/Thorsons; 1993.
46. Sumar S. Yoga for the special child: A therapeutic approach for infants and children with Down syndrome, cerebral palsy, and learning disabilities. *ERIC;* 1998.
47. Nanthakumar C. The benefits of yoga in children. *J Integr Med.* 2018;16(1):14-9.
48. Rai UC, Sethi S, Singh SH. Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. *Journal of International Medical Sciences.* 1988;19:23.
49. D'souza C, Avadhany ST. Effects of yoga training and detraining on physical performance measures in prepubertal children--a randomized trial. *Indian J Physiol Pharmacol.* 2014;58(1):61-8.

50. Telles S, Singh N, Bhardwaj AK, Kumar A, Balkrishna A. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2013;7(1):1-16.
51. Scroggins ML, Litchke LG, Liu T. Effects of multisensory yoga on behavior in a male child with Apert and Asperger syndrome. *Int J Yoga*. 2016;9(1):81.
52. Case-Smith J, Shupe Sines J, Klatt M. Perceptions of children who participated in a school-based yoga program. *J Occup Ther Sch Early Interv*. 2010;3(3):226-38.
53. Conboy LA, Noggle JJ, Frey JL, Kudesia RS, Khalsa SBS. Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits. *Explore*. 2013;9(3):171-80.
54. Butzer B, Bury D, Telles S, Khalsa SBS. Implementing yoga within the school curriculum: A scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *J Child Serv*. 2016;11(1):3-24.
55. Dodge DT, Colker LJ. *The Creative Curriculum Developmental Continuum Assessment System*. Washington, DC: Teaching Strategies. Inc; 2001.
56. Stewart M, Phillips K. *Yoga for children*. Simon and Schuster; 1992.
57. White LS. Yoga for children. *Pediatr Nurs*. 2009;35(5):277.
58. Kaur M, Bhat A. Creative yoga intervention improves motor and imitation skills of children with autism spectrum disorder. *Phys Ther*. 2019;99(11):1520-34.
59. Harris AD, McGregor JC, Perencevich EN, Furuno JP, Zhu J, Peterson DE, vd. The use and interpretation of quasi-experimental studies in medical informatics. *Journal of the American Medical Informatics Association*. 2006;13(1):16-23.
60. Schultz D, Izard CE. *Assessment of Children's Emotional Skills (ACES)*. Newark; 1998.
61. Şiddetsiz İletişim [Internet]. [a.yer 30 Aralık 2020]. Erişim adresi: <https://www.siddetsiziletisim.com/>
62. Karagöz Y. Nonparametrik tekniklerin güç ve etkinlikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2010;9(33):18-40.
63. Kalaycı Ş. *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Kalaycı Ş, editör. Ankara: Asil Yayın Dağıtım. Ankara: Asil Yayın Dağıtım; 2005.
64. Bindak R. Mann-Whitney U ile Student's t testinin I. Tip Hata ve Güç Bakımından Karşılaştırılması: Monte Carlo Simülasyon Çalışması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*. 2014;14(1):5-11.
65. Moreno-Gómez AJ, Cejudo J. Effectiveness of a mindfulness-based social-emotional learning program on psychosocial adjustment and neuropsychological maturity in kindergarten children. *Mindfulness (N Y)*. 2019;10(1):111-21.
66. Fabes RA, Eisenberg N, Hanish LD, Spinrad TL. Preschoolers' spontaneous emotion vocabulary: Relations to likability. *Early Educ Dev*. 2001;12(1):11-27.

67. Fabes RA, Eisenberg N, Nyman M, Michealieu Q. Young children's appraisals of others' spontaneous emotional reactions. *Dev Psychol.* 1991;27(5):858.
68. Ng SC, Sun H. Promoting Social Emotional Learning through Shared Book Reading: Examining Teacher's Strategies and Children's Responses in Kindergarten Classrooms. *Early Educ Dev.* 2022;33(8):1326-46.
69. Bloom L. *The transition from infancy to language: Acquiring the power of expression.* Cambridge University Press; 1993.
70. Milli Eğitim Bakanlığı. *Okul öncesi eğitim programı.* Ankara; 2013.
71. Eggleston B. The Benefits of Yoga for Children in Schools. *International Journal of Health, Wellness & Society.* 2015;5(3).
72. Ayala ES, Justo CF. Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes en España a través de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena). *Revista de Investigación Educativa.* 2010;28(2):297-312.
73. Bögels S, Restifo K. *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners.* Springer; 2013.
74. Lane RD, Smith R. Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *J Intell.* 2021;9(3):42.
75. Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2009;12:255-70.
76. Ma Y, Siu AFY. A qualitative exploration of an eight-week mindful parenting program for parents. *Journal of Asia Pacific Counseling.* 2016;6(2):87-100.
77. Waliski AD, Carlson LA. Group work with preschool children: Effect on emotional awareness and behavior. *The Journal for Specialists in Group Work.* 2008;33(1):3-21.
78. Walters A. On being a mindful parent. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter.* 2018;34(7):8.

8. EKLER

EK-1: Ölçek İzni



Neslihan Saltalı

Alici: ben ▾

30 Ara 2020 Çar 23:45 (10 gün önce)



Sevgili Özgeciğim "Altı yaş çocukları için duygusal becerilerin değerlendirilmesi testi" kullanmada tabii ki hiç bir sakınca yok. Çalışmada kolaylıklar dilerim.

Doç. Dr. Neslihan D. Saltalı

iPhone'umdan gönderildi



EK-2: Etik Kurul İzni (Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu)

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 01/07/2021
Sayı: E-35853172-302.14-00001636884

0001636884

Sayı : E-35853172-302.14-00001636884
Konu : Özge ÇETİNER Hk. (Etik Komisyon İzni)

1.07.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 09.06.2021 tarihli ve E-68552689-302.14-00001605225 sayılı yazımız.

Fakülteniz Çocuk Gelişimi Bölümü öğrencisi **Özge ÇETİNER**'in **Prof. Dr. Özcan DOĞAN** danışmanlığında yürüttüğü “**Etkileşimli Çocuk Yogasının 6 Yaş Çocuklarının Duygu İfadesi ve Duygu Çeşitliliğine Etkisi**” konulu tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **22 Haziran 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 4FFFD935-783F-49FA-B8F3-C5CE19D5CCA4

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-cbys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Memur

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Telefon: .

Keş: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

**EK-3: Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi
Testi (Aces: Assessment Of Children's Emotion Skills)**

TANIMA





ANLAMA	Mutlu	Üzgün	Kızgın	Korkmuş	Hiçbiri
1. Melda yaptığı resmi boyamayı henüz bitirmişti. Sen ona resminin çok güzel olduğunu söyledin. Sence Melda mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
2. Emel'in evinde baktığı çok sevimli bir kedi yavrusu vardı. Bir gün kedi yavrusu evden gitti ve bir daha geri dönmedi. Sence Emel mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
3. Tuba öğle yemeği için sıradaydı. Deniz geldi ve ona hiç sormadan onu itip Tuba'nın önüne geçiverdi. Sence Tuba mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
4. Zehra bisiklete biniyordu. Büyük bir tepeden aşağı doğru gidiyordu ve birden bisikleti istediğinden çok daha hızlı gitmeye başladı. Sence Zehra mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
5. Buğra arkadaşı Berk'e çok güzel bir kartpostal yaptı ve hediye etti. Berk kartpostalları çok severdi. Sence Buğra mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
6. Elif'in büyükbabası öldü. Sence Elif mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
7. Efe parkta ve annesi ona bir külah dondurma aldı. Efe dondurmaya bir kere yaladı ve sonra kazayla dondurmaya yere düşürdü. Sence Efe mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
8. Sefa çok sevdiği çikolatasını çantasında okula getirdi. Okulda başka bir çocuk Sefa'dan izinsiz çikolatayı aldı ve yedi. Sence Sefa mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
9. Ege ormanda Anıl'la oynuyordu. Fakat Anıl ormandan kaçtı ve Ege'yi ormanda yalnız bıraktı. Sence Ege mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
10. Okulun ilk günüydü. Arkadaşın Ela seni yaz tatili boyunca görmemişti. Ela sınıfa girdi ve seni gördü. Sence Ela mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					

İFADE ETME	Mutlu	Üzgün	Kızgın	Korkmuş	Hiçbiri
1. Ali teneffüste topla oynamayı sevmesine rağmen o gün teneffüste topla oynamak yerine yalnız başına bir köşede oturuyordu. Başını öne eğmişti. Sence Ali mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
2. Şerife'yi Asuman'a "bir daha seninle oynamak istemiyorum" diye bağırırken gördün. O kadar yüksek sesle nefes alıp veriyordu ki nefes alış verisi dışarıdan bile duyuluyordu. Şerife Sence Şerife Asuman'a bağırırken mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
3. Sen arkadaşlarınla oyun oynuyordun. Evlerinin camından sizi gören Alp "bekleyn bende geliyorum" dedi ve birkaç dakika sonra koşarak geldiğini gördün. Sence Alp sizinle oynayacağı için mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
4. Öğretmen çocuklara ödev vermişti ama Betül ödevini yapmamıştı. Öğretmen okulda ödevleri kontrol etti ve yapanlara yıldız verdi. Ama Betül ödevini yapmadığı için yıldız alamamıştı. Betül bir köşede sessizce oturuyor ve arkadaşlarına takılan yıldızlara bakıyordu, kaşları çatıktı, ağzını büzmüştü. Sence Betül mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
5. Bugün Fatih herkese çok iyi ve nazik davranıyor, arkadaşlarına gülümsüyor. Sence Fatih mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
6. Emrah'la Kemal sınıfın bir köşesinde konuşuyordu. Emrah'ın yüzü kıpkırmızıydı, dişlerini sıkıyordu ve konuşurken Kemal'in kollarını sımsıkı tutmuştu. Sence Emrah Kemal'le konuşurken mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
7. Banu gözleri yaşlı titreyen bir sesle arkadaşına seslendiğinde sence Banu mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
8. Okulun camı kırılmıştı ve müdür birkaç öğrenciyi odasına çağırıyordu. Pelin'i grubun en arkasından yavaş yavaş ve isteksizce giderken gördün, kalbi hızlı hızlı atıyordu, titrediği görülüyordu. Sence Pelin mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
9. Canan'ı koridorda ıslık çalarak hopleya zıplaya yürüdüğünü gördün. Sence Canan mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hisseder.					
10. Ahmet ile Hasan ormanda yürüyüş yapıyorlardı. Ama birden garip bir ses duydular ve sesin nereden geldiğine bakmak için başlarını sağa doğru çevirdiler. Ve oldukları yerde kalakaldılar, gözleri koskocaman açılmıştı ve birden bir çığlık attılar. Sence Ahmet ve Hasan mutlu mu, üzgün mü, kızgın mı, korkmuş mu hissediyordur?					

EK-4: Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu

FARKLI DUYGU İFADESİ KULLANIMI DEĞERLENDİRME FORMU
1. Bugün kendini nasıl hissediyorsun? Günün şu ana kadarki kısmında neler hissettin?
2. İyi bir ruh halindeyken bunu hangi sözcüklerle ifade edersin?
3. Kendini kötü hissettiğinde bunu hangi sözcüklerle ifade edersin?
4. En az 2 kelime ile şu anki duygu durumunu tanımlar mısın? En baskın duyguların neler?
5. Yoga derslerinden sonra kendini nasıl hissediyorsun? Bildiğin başka hangi duygular var? (uygulama grubu) Serbest zaman etkinliğinden / oyun etkinliğinden sonra kendini nasıl hissediyorsun? Bildiğin başka hangi duygular var? (kontrol grubu)
Uygulama:
Kontrol:

EK-5: Bilgilendirilmiş Onam Formları

EK-5A: Uygulama Grubu Ebeveynlerine Yönelik Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (EBEVEYN ONAM FORMU) – UYGULAMA GRUBU

Saygıdeğer veliler,

Etkileşimli Çocuk Yogasının 6 Yaş Çocuklarının Duygu İfadesi ve Duygu Çeşitliliğine Etkisi başlıklı bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı tarafından yapılmaktadır. Araştırmanın yapılabilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmıştır. Bu araştırmada etkileşimli çocuk yogası eğitimi alan ve almayan 6 yaş çocuklarının duygu ifadesi ve çeşitliliğinin karşılaştırılması yapılacaktır. Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygu farkındalığı, duygu ifadesi ve duygu çeşitliliğine etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz, bu yaş grubu çocukların gelişimleri ile ilgili bilgi toplanması ve gelişimlerinin desteklenmesi için son derece önemlidir. Sizlerin de çocuğunuzla daha sağlıklı duygusal etkileşiminiz olması açısından kıymetli görülmektedir. Yoga eğitimi okuldaki çocuk yogası eğitmeni tarafından verilecek olup çocuk yogasının başta sosyal – duygusal, motor ve dil alanı olmak üzere tüm gelişim alanlarında desteklediği, çocuğun duygularını farkına varıp kendini daha iyi ifade etmesini etkileşim yoluyla olanak sağladığı bilinmektedir. Araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllüler okulun sene başında belirlediği yoga eğitimi alan ve almayan 6 yaş grubu öğrencilerinin bulunduğu iki sınıftan oluşacaktır. Her iki gruba da aynı testler uygulanacaktır. Okulda verilen etkileşimli çocuk yogası eğitimine katılan velisi olduğunuz öğrenciniz, uygulama grubunda bulunmaktadır.

Birinci grup olan uygulama grubu ile yürütülecek çalışma kapsamı şu şekildedir:

Çocuklar okuldaki yoga eğitmeninden haftada 2 ders olacak şekilde 6 hafta / 12 seans sürecek çocuk yogası eğitimi alacaklardır. Eğitim almadan önce ve eğitim aldıktan sonra olmak üzere; çocuklara duygu farkındalıklarının ve duygu ifadelerinin gelişimini görmek için ölçek ve formlar uygulanacaktır. Değerlendirme araçlarındaki sorular araştırmacı tarafından çocuğa yöneltilen ve çocuklardan sözel cevaplar alınacaktır. Araştırma kapsamında yoga eğitiminin uygulanması süresince, çocuklardan derse katılım ve anket/ölçeklere katılım dışında ekstra bir şey beklenmemektedir.

İkinci grup olan kontrol yürütülecek çalışma kapsamı ise şu şekildedir:

Çocuklar yoga eğitimi almayacak, sınıfta öğretmenleri ile olacaklardır. Çalışmaya başlamadan önce ve çalışma sonunda olmak üzere; çocuklara duygu farkındalıklarının ve duygu ifadelerinin gelişimini görmek için ölçek ve formlar uygulanacaktır. Değerlendirme araçlarındaki sorular araştırmacı tarafından çocuğa yöneltilen ve çocuklardan sözel cevaplar alınacaktır.

Program Hakkında İçerik Bilgileri

Yoga eğitimi, okula bağlı çocuk yogası eğitmeni tarafından verilecektir. Eğitim seanslarının süresi birer saat sürecektir ve eğitimin içeriğinde çocukların gelişimlerine uygun yoga duruşları, nefes egzersizleri, meditasyonlar ve duygu çalışmaları yer alacaktır. Programın etkililiğinin değerlendirilmesinde, aşağıda belirtilen araçlarla çocuklara ön test-son test yapılacaktır. Değerlendirmeler yaklaşık 15-20 dakika sürecektir.

Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children's Emotion Skills): M. Engin Deniz, Neslihan Durmuşoğlu Saltalı, Nadir Çeliköz ve Ramazan Arı tarafından 2009 yılında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan altı yaş çocuklarının duygusal becerilerinin değerlendirilmesi

testi; duyguları tanıma, duyguları anlama ve duyguları ifade etme testi olmak üzere üç alt testten oluşan bir ölçme aracıdır. Çocukların duygu farkındalığı ve duygu ifadelerini değerlendirmek için kullanılacaktır.

Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu: Farklı duygu ifadesi kullanımı değerlendirme formundan alınan yanıtlarda farklı ifade sayısı olarak “duygu ifade eden sözcükler” belirlenecektir. Çocukların duygu ifade sayısını ve dolayısıyla duygu çeşitliliğini değerlendirmek amacıyla kullanılacaktır. Form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Her iki çalışma grubunda da alınan tüm kayıtlar gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanmayacak, araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi kimliğiniz gizli kalacak ve araştırmayı yürüten araştırmacılar başka şahıslarla paylaşmayacaktır. Sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Araştırmaya tahmini toplam 20 çocuğun katılımı öngörülmektedir.

Araştırmaya katılım isteğe bağlıdır ve istediğiniz zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebilir veya araştırmadan çekilebilirsiniz. Araştırma sonunda elde edilen kişisel veriler, çalışma tamamlandıktan belirli bir süre sonra imha edilecektir.

Çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda sorumlu araştırmacı ile iletişim kurabilir ya da araştırmacının cep telefonu numarasından ulaşabilirsiniz:

Sorumlu Araştırmacı
Prof. Dr. Özcan DOĞAN
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Çocuk Gelişimi Bölümü

Araştırmacı
Özge Çetiner
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Bölümü

“Bilgilendirilmiş gönüllü olur formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”

Ad-Soyad:
Adres:
Telefon:
İmza:
Tarih:

Araştırmacı Ad-Soyad:
Adres:
Telefon:
E-posta:
İmza:

EK-5B: Kontrol Grubu Ebeveynlerine Yönelik Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

**BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (EBEVEYN ONAM FORMU) –
KONTROL GRUBU**

Saygıdeğer veliler,

Etkileşimli Çocuk Yogasının 6 Yaş Çocuklarının Duygu İfadesi ve Duygu Çeşitliliğine Etkisi başlıklı bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı tarafından yapılmaktadır. Araştırmanın yapılabilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmıştır. Bu araştırmada etkileşimli çocuk yogası eğitimi alan ve almayan 6 yaş çocuklarının duygu ifadesi ve çeşitliliğinin karşılaştırılması yapılacaktır. Etkileşimli çocuk yogası eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygu farkındalığı, duygu ifadesi ve duygu çeşitliliğine etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz, bu yaş grubu çocukların gelişimleri ile ilgili bilgi toplanması ve gelişimlerinin desteklenmesi için son derece önemlidir. Sizlerin de çocuğunuzla daha sağlıklı duygusal etkileşiminiz olması açısından kıymetli görülmektedir. Yoga eğitimi okuldaki çocuk yogası eğitmeni tarafından verilecek olup çocuk yogasının başta sosyal – duygusal, motor ve dil alanı olmak üzere tüm gelişim alanlarında desteklediği, çocuğun duygularını farkına varıp kendini daha iyi ifade etmesini etkileşim yoluyla olanak sağladığı bilinmektedir. Araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllüler okulun sene başında belirlediği yoga eğitimi alan ve almayan 6 yaş grubu öğrencilerinin bulunduğu iki sınıftan oluşacaktır. Her iki gruba da aynı testler uygulanacaktır. Okulda verilen etkileşimli çocuk yogası eğitimine katılmayan velisi olduğunuz öğrenciniz, kontrol grubunda bulunmaktadır.

Birinci grup olan uygulama grubu ile yürütülecek çalışma kapsamı şu şekildedir:

Çocuklar okuldaki yoga eğitmeninden haftada 2 ders olacak şekilde 6 hafta / 12 seans sürecek çocuk yogası eğitimi alacaklardır. Eğitim almadan önce ve eğitim aldıktan sonra olmak üzere; çocuklara duygu farkındalıklarının ve duygu ifadelerinin gelişimini görmek için ölçek ve formlar uygulanacaktır. Değerlendirme araçlarındaki sorular araştırmacı tarafından çocuğa yöneltilecek ve çocuklardan sözel cevaplar alınacaktır. Araştırma kapsamında yoga eğitiminin uygulanması süresince, çocuklardan derse katılım ve anket/ölçeklere katılım dışında ekstra bir şey beklenmemektedir.

İkinci grup olan kontrol yürütülecek çalışma kapsamı ise şu şekildedir:

Çocuklar yoga eğitimi almayacak, sınıfta öğretmenleri ile olacaklardır. Çalışmaya başlamadan önce ve çalışma sonunda olmak üzere; çocuklara duygu farkındalıklarının ve duygu ifadelerinin gelişimini görmek için ölçek ve formlar uygulanacaktır. Değerlendirme araçlarındaki sorular araştırmacı tarafından çocuğa yöneltilecek ve çocuklardan sözel cevaplar alınacaktır.

Program Hakkında İçerik Bilgileri

Yoga eğitimi, okula bağlı çocuk yogası eğitmeni tarafından verilecektir. Eğitim seanslarının süresi birer saat sürecektir ve eğitimin içeriğinde çocukların gelişimlerine uygun yoga duruşları, nefes egzersizleri, meditasyonlar ve duygu çalışmaları yer alacaktır. Programın etkililiğinin değerlendirilmesinde, aşağıda belirtilen araçlarla çocuklara ön test-son test yapılacaktır. Değerlendirmeler yaklaşık 15-20 dakika sürecektir.

Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Değerlendirilmesi Testi (ACES: Assessment of Children's Emotion Skills): M. Engin Deniz, Neslihan Durmuşoğlu Saltalı, Nadir Çeliköz ve Ramazan Arı

tarafından 2009 yılında geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan altı yaş çocuklarının duygusal becerilerinin değerlendirilmesi testi; duyguları tanıma, duyguları anlama ve duyguları ifade etme testi olmak üzere üç alt testten oluşan bir ölçme aracıdır. Çocukların duygu farkındalığı ve duygu ifadelerini değerlendirmek için kullanılacaktır.

Farklı Duygu İfadesi Kullanımı Değerlendirme Formu: Farklı duygu ifadesi kullanımı değerlendirme formundan alınan yanıtlarda farklı ifade sayısı olarak “duygu ifade eden sözcükler” belirlenecektir. Çocukların duygu ifade sayısını ve dolayısıyla duygu çeşitliliğini değerlendirmek amacıyla kullanılacaktır. Form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Her iki çalışma grubunda da alınan tüm kayıtlar gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanmayacak, araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi kimliğiniz gizli kalacak ve araştırmayı yürüten araştırmacılardan başka şahıslarla paylaşılmayacaktır. Sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Araştırmaya tahmini toplam 20 çocuğun katılması öngörülmektedir. Araştırmaya katılım isteğe bağlıdır ve istediğiniz zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebilir veya araştırmadan çekilebilirsiniz. Araştırma sonunda elde edilen kişisel veriler, çalışma tamamlandıktan belirli bir süre sonra imha edilecektir.

Çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda sorumlu araştırmacı ile iletişim kurabilir ya da araştırmacının cep telefonu numarasından ulaşabilirsiniz:

Sorumlu Araştırmacı
Prof. Dr. Özcan DOĞAN
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Çocuk Gelişimi Bölümü

Araştırmacı
Özge Çetiner
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Bölümü

“Bilgilendirilmiş gönüllü olur formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”

Ad-Soyad:
Adres:
Telefon:
İmza:
Tarih:

Araştırmacı Ad-Soyad:
Adres:
Telefon:
E-posta:
İmza:

EK-6: Çocuk Rıza Formu**ÇOCUK RIZA FORMU**

Sevgili çocuklar,

Yaptığım bir araştırma kapsamında sizlerle kısa ve ilgi çekici soruların bulunduğu testler yapacağız. Siz okulunuzun ders programı kapsamında 6 hafta / 12 ders boyunca hareketli ve eğlenceli yoga dersleri yapacaksınız. Yoga dersleriniz farklı pozlardan / hareketlerden (duruşlardan) oluşan ve içinde nefes çalışmaları, meditasyon, duygu ifade çalışmaları da olan bir ders olacak. Bu eğitim başlamadan önce size bazı sorular soracağım. Yoga eğitiminizi 6 hafta boyunca sürdürdükten sonra aynı soruları size yeniden soracağım ve acaba bu yoga dersleri sizlerde ne gibi farklılıklar oluşturacak, bunlara bakacağız. Sorularda doğru yanlış yok, sadece duygu düşüncelerinizi öğrenmek istiyorum. Birlikte duygularla ilgili bazı soruları cevaplandırarak çalışmama katkı sağlamak istiyorsanız el kaldırabilirsiniz.

Ad-Soyad:

Araştırmacı Ad-Soyad:

İmza:

Tarih:

Tarih:

EK-7: Duygu Listesi**ÇALIŞMADA KULLANILAN YAŞ GRUBUNA UYGUN DUYGU LİSTESİ****İhtiyaçlarımız karşılandığında duygularımız (olumlu)**

Alakalı	İstekli	Harika
Hoşnut	Sevecen	Mutlu
İçi içine sığmayan	Sıcak	Yerinde duramaz
Sakin	Keyifli	Tazelenmiş
Coşkulu	Ümit dolu	İçi rahatlamış
İyimser	Hassas	Katılımcı
Sevgi dolu	Hevesli	Sevinçli
Duyarlı	Neşeli	Duygulanmış
Şakacı	Rahat	Kendini kaptırmış
Enerjik	Canlı	Şaşakalmış
Kıpır kıpır	Kaygısız	Ferahlamış
Gururlu	Şefkatli	Güven içinde
Huzurlu	İlgili	Yardımsaver
Memnun	Gevşemiş	Hayran
Heyecanlı	Güvenli	Meraklı
Hayat dolu	Umutlu	Dinç
Özgür	Uyanık	Yüreklenmiş

İhtiyaçlarımız karşılanmadığında duygularımız (olumsuz)

İsteksiz	Durgun	Yorgun
Acı içinde	Gergin	Rahatı kaçmış
Alıngan	Uykulu	İncinmiş
Canı sıkkın	Hoşnutsuz	Sabırsız
Çaresiz	Mutsuz	Kafası karışmış
Dalgin	İçe kapanık	Karamsar

Kaygılı	Bitkin	Sıkıntılı
Kederli	Sıcaklamış	Sinirli
Kıskanç	Suçlu	Tiksinmiş
Kötü	Şaşkın	Korkmuş
Kötümser	Telaşlı	Halsiz
Küskün	Tembel	Memnuniyetsiz
Utanç içinde	Duygusuz	Huzursuz
Moralsiz	Umursamaz	Panik içinde
Yalnız	Hevesi kaçmış	İlgisiz
Öfkeli	Üzgün	Tedirgin
Zalim	Rahatsız	
Sabrı tükenmiş	Kalbi kırık	

EK-8: Orjinallik Raporu

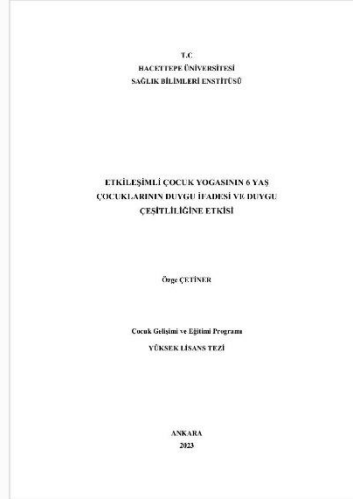


Dijital Makbuz

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen: Özge Çetiner
Ödev başlığı: ETKİLEŞİMLİ ÇOCUK YOGASININ 6 YAŞ ÇOCUKLARININ DUYG...
Gönderi Başlığı: ETKİLEŞİMLİ ÇOCUK YOGASININ 6 YAŞ ÇOCUKLARININ DUYG...
Dosya adı: SON_master_tez_-_zge_etiner.pdf
Dosya boyutu: 3.64M
Sayfa sayısı: 108
Kelime sayısı: 21,443
Karakter sayısı: 141,738
Gönderim Tarihi: 25-May-2023 04:14ÖS (UTC+0300)
Gönderim Numarası: 2101620226



ETKİLEŞİMLİ ÇOCUK YOGASININ 6 YAŞ ÇOCUKLARININ DUYGU İFADESİ VE DUYGU ÇEŞİTLİLİĞİNE ETKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 13	% 4	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
4	asujshr.aksaray.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	www.icoaef.com İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	% 1
7	acikerisim.nevsehir.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.middleeastconference.org İnternet Kaynağı	<% 1
9	www.e-ijer.com İnternet Kaynağı	<% 1

9. ÖZGEÇMİŞ