TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YOGA FARKINDALIK PROGRAMININ 60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE VE ANNELERİN GÖRÜŞLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Besime BİLMEZ

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Neriman ARAL

ANKARA- 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YOGA FARKINDALIK PROGRAMININ 60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNE VE ANNELERİN GÖRÜŞLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Besime BİLMEZ

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Neriman ARAL

ANKARA– 2023

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı tez, bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir. Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Besime BİLMEZ

07.02.2023

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında, Besime BİLMEZ tarafından hazırlanan "Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 07.02.2023

Jüri Başkanı
Prof. Dr. Ümit DENİZ
Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Neriman ARAL
Ankara Üniversitesi
(Danışman)

Prof. Dr. Figen GÜRSOY
Ankara Üniversitesi
Üye

Prof. Dr. Münevver CAN YAŞAR
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Taşkın TAŞTEPE
Ankara Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Yoganın Tanımı	3
1.2. Yoganın Yararları	5
1.3. Yoga Çeşitleri	7
1.4. Çocuk Yogası	8
1.4.1. Çocuk Yogasının Amaçları ve Yararları	10
1.4.2. Çocuk Yogasında Dikkat Edilecek Noktalar	12
1.4.3. Çocuk Yogası Uygulama Akışı	13
1.3. Duygu Düzenleme	15
1.5. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	19
1.5.1. Bebeklik Döneminde Duygu Düzenleme	20
1.5.2. İlk Çocuklukta Duygu Düzenleme	22
1.5.3. Orta Çocuklukta Duygu Düzenleme	26
1.5.4. Ergenlikte Duygu Düzenleme	27
1.6. Duygu Düzenlemeyi Etkileyen Etmenler	28
1.6.1. Duygu Düzenlemede Ailenin Etkisi	28
1.6.2. Duygu Düzenlemede Öğretmenin Etkisi	34
1.7. Yoga ve Duygu Düzenleme İlişkisi	36
1.8. Araştırma Özetleri	38
1.8.1. Yurt İçinde Yoga ve Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	39
1.8.2. Yurt Dışında Yoga ve Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	48
1.9. Araştırmanın Amacı	63
2. GEREÇ VE YÖNTEM	65
2.1. Araştırmanın Model ve Deseni	65
2.2. Çalışma Grubu ve Araştırmacı	68
2.3. Veri Toplama Araçları	72
2.3.1. Genel Bilgi Formu	72
2.3.2. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu)	73

2.3.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları 74
2.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği 89
2.3.5. Duygu Düzenleme Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları 90
2.3.6. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Anne ve Öğretmen Formu) 101
2.4. Yoga Farkındalık Programı 102
2.5. Veri Toplama Yöntemi 140
2.5.1. Ön Testlerin Uygulaması 142
2.5.2. Uygulama Ortamı ve Düzenlenmesi 143
2.5.3. Yoga Farkındalık Programının Uygulanması 144
2.5.4. Son Test Uygulanması 149
2.5.5. Deney Grubu Anneler ve Öğretmeniyle Yarı Yapılandırılmış Görüşmelerin Yapılması 149
2.5.6. Kalıcılık Testi Uygulaması 149
2.6. Araştırmanın İç ve Dış Geçerliği 150
2.7. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi 150
2.7.1. Nicel Verilerin Analizi 151
2.7.2. Nitel Verilerin Analizi 153
2.8. Araştırmanın Etik Boyutu 156
2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları 156

3. BULGULAR 157
3.1. Nicel Verilere Ait Bulgular 157
3.2. Nitel Verilere Ait Bulgular 169

4. TARTIŞMA 175

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 187

ÖZET 190
SUMMARY 191
KAYNAKLAR 192
EKLER 215
Ek-1: ETİK KURUL KARARI 215
Ek-2: KURUM İZNİ 216
Ek-3: AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU 217
Ek-4: ÇOCUK YOGASI EĞİTİM BELGESİ 219
Ek-5: GENEL BİLGİ FORMU 220
Ek-6: ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ 222
Ek-7: DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ 225
Ek-8:YARI YAPILANDIRILMIŞ ANNE VE ÖĞRETMEN GÖRÜŞME FORMU 231
Ek-9:ÖLÇME ARAÇLARI İÇİN ALINAN İZİNLER 228
Ek-10: İHTİYAÇ ANALİZİ BELİRLEME ANNE FORMU 229
Ek-11:İHTİYAÇ ANALİZİ BELİRLEME ÖĞRETMEN FORMU 232
EK-12: UYGULAMA GÖRSELLERİ 235
ÖZGEÇMİŞ 241

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ‘Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi’ amaçlanmıştır.

Çalışmamın her aşamasında değerli fikirleriyle çalışmayı yönlendiren, destekleyen, katkı sağlayan değerli danışmanım Prof. Dr. Sayın Neriman ARAL’a, Tez İzleme Komitesinde yer alarak tezimle ilgili tüm süreci destekleyen, değerli görüşleriyle katkı sunan değerli hocalarım Prof. Dr. Sayın Figen GÜRSOY ve Prof. Dr. Sayın Münevver CAN YAŞAR’a minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Çocuk yogası konusunda eğitim süreci ve sonrasında, programın tüm aşamalarında bilgisini ve deneyimlerini paylaşan çocuk yogası eğitmenim sevgili Nazlı AYKAN’a, programın başından sonuna her etkinlik öncesi yaptığımız provalar için önerilerini benimle paylaşan ve desteğini esirgemeyen çocuk yogası hocam Elif BÖREKÇİ’ye sonsuz sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Programın uygulanması esnasında çok şey deneyimlediğim ve öğrendiğim deney ve kontrol grubu çocuklarına, anne ve öğretmenlerine teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca sevgili Saliha ÇETİN SULTANOĞLU, Sebahat AYDOS, Berin KAYSIM, Suna TARKOÇİN arkadaşlarımada çok teşekkür etmek istiyorum.

Son olarak beni destekleyen aileme ve ailemin çok değerli küçük üyeleri yeğenlerim Duru Ava, Aren Ali, Ekin, Yusuf, Alin ve Ahmed Arif’e sonsuz sevgilerimi sunuyorum. İyiki varsınız.

Besime BİLMEZ

SİMGELER ve KISALTMALAR

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
ÇDYÖ	Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği
DDÖ	Duygu Düzenleme Ölçeği
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DY	Davranış Yönelimi
DD	Duygusal Düzenleme
KGİ	Kapsam Geçerlilik İndeksi
KGO	Kapsam Geçerlilik Oranı
KMO	Kaiser- Meyer- Olkin Katsayısı

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Yurt içinde yapılmış yoga ve duygu düzenleme çalışmalarının özeti 48
Şekil 1.2. Yurt dışında yapılmış yoga ve duygu düzenleme çalışmalarının özeti 62
Şekil 2.1. Yakınsayan Paralel Desen Modeli 66
Şekil 2.2. Karma yöntem kullanılan araştırmanın iş akış planı 68
Şekil 2.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ölçeği DFA sonuçları 80
Şekil 2.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Üzüntü ölçeği DFA sonuçları 81
Şekil 2.5. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Kaygı ölçeği DFA sonuçları 82
Şekil 2.6. Duygu Düzenleme Ölçeği yamaç birikinti grafiği 95
Şekil 2.7. Yoga Farkındalık Programının geliştirilme süreci 103
Şekil 2.8. Çocuk yogası uygulayıcısı eğitimi 141
Şekil 2.9. Isınma ve nefes etkinliklerine ilişkin etkinlikler 146
Şekil 2.10. Hikâye ve asanalara ilişkin etkinlikler 146
Şekil 2.11. Duygu düzenleme etkinliklerine ilişkin etkinlikler 147
Şekil 2.12. Şavasana ve teşekkür etkinliğine ilişkin etkinlikler 148
Şekil 2.13. Aile katılımı etkinlikleri 148
Şekil 3.1. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puan ortalamaları 158
Şekil 3.2. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları son test puan ortalamaları 160
Şekil 3.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları 162

Şekil 3.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları 164
Şekil 3.5. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test puan ortalamaları 165
Şekil 3.6. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları son test puan ortalamaları 166
Şekil 3.7. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testipuan ortalamaları 167
Şekil 3.8. Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test ve son testi puan ortalamaları 168
Şekil 3.9. Yoga Farkındalık Programı hakkında annelerin ve öğretmenin görüşlerine ilişkin temalar ve alt temalar 169

ÇİZELGELER

Çizelge 1.1. Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde duygu düzenlemenin gelişimi 25

Çizelge 2.1. Deneysel desen uygulama süreci simgesel gösterimi 66

Çizelge 2.2. Deney ve kontrol grubundaki çocukların ve annelerinin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları 70

Çizelge 2.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) DFA hata ve uyum indeksleri 79

Çizelge 2.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından çocukların aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler ve güvenirlik katsayıları 83

Çizelge 2.5. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Anne Formu) ilişkin Pearson Korelasyon Katsayısı ile çarpıklık ve basıklık sonuçları 85

Çizelge 2.6. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Anne Formu) İlişkin Test Tekrar-Test Güvenirliği sonuçları 86

Çizelge 2.7. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu) Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları 88

Çizelge 2.8. Duygu Düzenleme Ölçeğinin iki boyutlu yapısına ilişkin faktör deseni 96

Çizelge 2.9. Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ve faktörler Arası Korelasyona ilişkin sonuçlar 97

Çizelge 2.10. Duygu Düzenleme Ölçeği ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin çarpıklık ve basıklık sonuçları 98
Çizelge 2.11. Duygu Düzenleme Ölçeği ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin Test Tekrar Test Güvenirliği sonuçları 99
Çizelge 2.12. Duygu Düzenleme Ölçeği ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin ölçüt geçerliği sonuçları 100
Çizelge 2.13. Yoga Farkındalık Programındaki etkinlikler 116
Çizelge 2.14. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı Ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık test puanlarına ilişkin Shapiro-Wilk Normallik analizi sonuçları 152
Çizelge 2.15. Annelerin ve öğretmenlerin görüşlerine yönelik temalar ve alt temalar 155
Çizelge 3.1. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puanlarına ait Mann-Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklemler t testi sonuçları 158
Çizelge 3.2. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları son test puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi 159
Çizelge 3.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarına ait ANOVA ve Friedman Varyans Analizi Testi sonuçları (n=21) 161
Çizelge 3.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test ve son test puanlarına ait

bağımlı örneklemler t Test ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları (n=20) 163
Çizelge 3.5. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test puanlarına ait Mann-Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklemler t Testi sonuçları 165
Çizelge 3.6. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları son test puanlarına ait Mann-Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklemler t Testi sonuçları 166
Çizelge 3.7. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarına ait ANOVA ve Friedman Varyans Analizi Testi sonuçları (n=21) 167
Çizelge 3.8. Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarına ait Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları (n=20) 168

1. GİRİŞ

Günümüzde teknoloji ve diğer alanlardaki değişiklikler her yönü ile hayatı etkilediği gibi eğitim hayatını da önemli derecede etkilemiştir. Günümüzde klasik eğitim anlayışı yerine farklı yöntem ve tekniklerle yapılan eğitim anlayışı benimsenmektedir. Farklı yöntem ve tekniklerle yapılan yoga eğitimi, bilgi edinme sürecinde, "aklın daha derin seviyelerinde gerçekleşen kendiliğinden bir olay" olarak tanımlanması nedeniyle yoga bilgiyi sembolik bir biçimde doğrudan bilinçaltına aktarmaktadır. Yoga eğitiminin, çocuğun tüm kişilik özelliklerini ortaya çıkararak dengelemek, yoga aktivitelerinin tümünden çocukların faydalanabilmeleri için çocukların eğlenmesine ve aynı zamanda da oyun ortamının sağlanarak yapılması gerekmektedir (İskit, 2007; Saraswati, 2007). Malezya ve Amerika Birleşik Devletleri Sağlık Bakanlığı verilerine göre çocuklarda ruh sağlığı hastalıklarının artığı görülmektedir. Malezya'da 2011 yılında ruh sağlığı hastalıkları on kişiden birinde görülürken, Amerika'da 2016 yılında beş kişiden birinde görüldüğü belirlenmiştir (Akt. Nanthakumar, 2018). Bu bağlamda çocuklarda sağlıklı bir duygu düzenlemeyi öğretmede, sağlıklı bir şekilde yetişmesinde erken yıllardan itibaren eğitim siteminde yoganın kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır. Hem yetişkinler hem de çocuklarda yoganın klinik etkileri üzerine biyomedikal (Jeter ve ark., 2015) ve psikososyal araştırmaların son yıllarda özellikle hızla arttığı görülmekte, araştırmalar yoganın özellikle stresi azaltmada, ruh sağlığını ve refahını artırmada etkili olduğunu göstermektedir (Pascoe ve Bauer, 2015; Sharma, 2014). Bilişsel başa çıkma becerileri ve gevşeme eğitiminin verildiği bir çalışmada, eğitimin üniversite öğrencilerinin kısa ve uzun vadede öfke yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğu (Hazaleus ve Deffenbacher, 1986), uzun süreli farkındalık meditasyonunun duygusal istikrarı arttırdığı (Innes ve ark., 2011) ve tekrarlayan çocukluk çağı istismarları nedeniyle travma sonrası stres bozukluğu olan hastalarda, farkındalığa dayalı hatha yoga müdahaleside çocuklarda semptomların azaltılmasında ve kişisel gelişimlerinde olumlu gelişmeler sağladığı görülmektedir (West ve ark., 2018). Bu nedenle yoganın duygu düzenleme üzerinde de etkili olacağı düşünülmektedir.

Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkileri, yoğun ve zamansal özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değiştirerek amaçlarına ulaşmasındaki tüm dışsal ve içsel süreçlerin hepsini içermektedir (Thompson, 2011). Duygu ve duygu düzenleme arasındaki ilişki, modern duygu teorilerinde duygu düzenlemenin kavramsallaştırılma şekline dayanmaktadır. Duygusal gelişim ile ilgili çalışmalar eski ve uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen, duygu düzenlemeye yönelik yapılan çalışmalar henüz yeni bir konu (alan) olarak görülmektedir. İşlevselci duygu teorisinde duygular, bir kişi ile bağlamın önemli özellikleri arasında devam eden işlemler olarak tasvir edilmekte, duygu düzenleme ise kişi-bağlam ilişkilerine duyguyu daha etkin bir şekilde dahil etmek olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2011). Duygu düzenlemenin davranışsal yeterliğini oluşturan öz düzenleme süreçleri ile bunların terapötik müdahaleye uygulanması 1990'lı yıllarda artmaya başlamış ve artarak devam etmiş ve ayrıca duygu düzenlemeye yönelik araştırma yapmaya yönelik ilginin artması bilimsel gelişime katkıda sağlamıştır (Thompson, 1994). Ayrıca duygu düzenlemenin o yıllarda bu kadar çok ilgi görmesinde öz düzenleme becerilerinin öğretilebilmesi ve uyumsuz veya antisosyal davranışların azaltılmasına yardımcı olabilmesi etkili olmuştur (Goleman, 1995; Pizarro ve Salovey, 2002). Amerika'da, okullarda görülen şiddet olayları, çocuklara çatışmalarla başa çıkmayı öğretmenin bir yolu olarak bu becerilere daha fazla odaklanmaya yol açmıştır. Duygu yönetiminin öneminin giderek daha iyi anlaşılmasının diğer bir kanıtı olarak, geçtiğimiz yirmi yılda uygulanan duygusal eğitim bileşenini içeren okul temelli önleme programlarının sayısında görülen artış (Aber ve ark., 1996; Greenberg ve Kusche, 1998; Weissberg ve ark., 1993) ve bu programların kısa vadede sorunlu davranışları azaltmada etkili olabileceğini göstermiş olmasıdır (Henrich ve ark., 1999).

Duyguları düzenlemeyi öğrenmek, erken çocukluk döneminin en önemli görevlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Cole ve ark., 2004; Eisenberg ve Spinrad, 2004; Fox ve Calkins, 2003; Thompson, 1994). Nitekim, bu dönem çocukları duygu düzenleme becerilerinde daha az becerekli oldukları için, akran ilişkileri ve okul uyumu ile ilgili zorluklar da dahil olmak üzere davranış sorunları sergilemekte ve yetersiz duygu düzenleme becerilerinin sonuçlarıyla başetmede

zorluk yaşamaktadırlar (Calkins, 1994; Eisenberg ve ark., 2004; Keane ve Calkins, 2004; Stifter ve Braungart, 1995). Çocuklar duygularını düzenlemede daha becerekli olurlarsa, bu zorlukları yaşama olasılıkları da az olmakta ve uzun vadede akademik başarının artması ve gelişmesi üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir (Graziano ve ark., 2007). Akademik becerilere ilaveten akran ilişkileri, okula uyum gibi beklentiler çocuklarda heyecan, endişe ve korku gibi çeşitli duyguları ortaya çıkarmaktadır. Çocukların bu duyguları etkin bir şekilde düzenleyebilmeleri, bir sonraki döneme geçişlerini ve dolayısıyla çeşitli deneyimler edinmelerini kolaylaştırabilir. Çocuklara yönelik olarak yoga uygulamalarının bu becerileri geliştirmede etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ülkemizde yoganın çocukların duygu düzenlemelerine etkisi ile ilgili olarak herhangi bir çalşmaya rastlanmamakla birlikte; yoganın bilişsel işlevler (Özgün ve ark., 2021), öz düzenleme (Önoğlu-Yıldırım, 2020) ve benlik saygısına, sosyal becerilere ve psikolojik sağlamlığa tamamlayıcı erken erken müdahale programının etkisini (Kuru, 2020) inceleyen çok az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Araştırmaların yapılma yılları ve sayısı gözönüne alındığında bu alanın henüz çok yeni olduğu görülmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda günümüzde içinde bulunduğumuz dönem (COVİD-19, stres faktörleri, akademik baskı vb.) yoga gibi bütünsel yaklaşım anlayışıyla gerçekleşitirilen etkinlikleri içine alması sebebiyle, yoganın çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür. Bu düşünceden hareketle araştırmada, yoga farkındalık eğitim programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Yoganın Tanımı

Yoga, rekabetçi olmayan ve ideal bir ortam sağlayan, zihin, beden ve ruh arasında bir uyum sağlamaya yardımcı olan psikosomatik-ruhsal bir disipline sahip eski bir yaşam tarzı sistemidir (Vidyashree ve ark., 2019). Yoga, uygulayıcılarına/ fizyolojik ve psikolojik faydalar sağladığı düşünülen duruş, nefes ve meditasyon

ilkelerini birleştiren ve dahil eden, eski Hindistan'da geliştirilmiş bir disiplindir. Bir dizi özel asana (vücut duruşları), pranayama (nefes kalıpları) ve meditasyon yoluyla farkındalığın geliştirilmesi ve kendi kendine çalışma bilimi olarak nitelendirilen yoga, modern Batı ortamlarında bir egzersiz ve stres azaltma biçimi olarak da benimsenmektedir (Evans ve ark. 2011). Yoga, fiziksel duruşlar, nefes çalışması, dikkat ve meditasyonu içeren bir zihin-beden pratiği (Neumark-Sztainer ve ark., 2021; Piran ve Neumark-Sztainer, 2020), meditatif nefesi hareketle ilişkilendirerek zihnin sakinleşmesine, zorlu durumlara karşı daha sağlıklı bir tepki verme ve stresi daha iyi yönetmeye yol açan bir yaşam biçimi ve bilimdir (Büssing ve ark., 2012; Riley ve Park, 2015). "Yogayı" Gard ve arkadaşları (2014) *"Hindistan kökenli yoga, 3500 yıl öncesine dayanan ve tek bir şeyi amaçlayan eski bir tefekkür pratiği– ıstırabı/acıyı hafifletmek ve optimal fiziksel ve zihinsel gelişimi teşvik etmektir"* şeklinde tanımlamaktadır.

Kökeni Hindistan olan yoga, 3500 yıldan daha eskiye dayanan, bireyin yaşadığı olumsuz duyguların acılarını hafifletmek, fiziksel ve zihinsel gelişmeyi teşvik eden düşünce/düşünüş biçimidir (Cope, 1999; Feuerstein, 2011). Batılı çağdaş ortamlarda yoga, yoga asanaları/duruşları/pozları, nefes alma ve bazı meditasyon uygulamaları ile benzer olma eğilimindedir. Bununla birlikte, tarihsel olarak, yoga pratiğinin, zihin-beyin-vücut işlevleri arasında uyum ve dengeyi teşvik etmek için daha geniş bir teknik yelpazesi de dahil olmak üzere çok daha geniş ve kapsamlı olduğu görülmektedir (Feuerstein, 2011).

Resim ve el yazmaları incelemelerine göre, yoga başlangıçta Hindistan'ın çeşitli bölgelerinde uygulandığı ve yüzyıllar içinde "yogi" ya da "guru" denilen yoga bilginleri tarafından düm dünyaya yayıldığı bilinmektedir (Bronkhorst, 2007). Spiritüel bir uygulama olarak yoganın ortaya çıkış tarihi kesin olarak bilinmemekle birlikte, yoga kolları ve onların temel yorumları olan yoga Bhasya, yoga yöntemini tanımlayan ilk yazılı metinler olarak kabul edilmektedir. Yaklaşık olarak M.S. 400 yıllarında tahminen Patanjali tarafından yazılmış olan bu yazılı metinler daha sonra büyük ölçüde Budizm'den etkilenerek, 1893'te Amerika Birleşik Devletleri'ne ve daha sonra 'Bhakti yogayı yayan Bengalli bir aziz olan Swami Vivekananda

aracılığıyla Avrupa'ya getirildiği bilinmektedir (Hoyez, 2007; Mocanu ve ark., 2018).

1.2. Yoganın Yararları

Günümüz dünyasında çocuklar stres kavramıyla artık çok erken tanışmakta ve yapılarına uygun olmayan telaş, koşuşturmaca ve yarışın içine girmektedirler. Çocukların bu stresten kurtulmaları, bedensel ve zihinsel yorgunluktan arınmaları, daha huzurlu ve ve kendileri ile barışık olmaları yaşlarına uygun yoga duruşları ve nefes teknikleri ile sağlanabilmektedir. Yogada "asana" olarak adlandırılan asanalar (asanalar farklı kaynaklarda pozlar/duruşlar olarakta adlandırılmakta) ile bireyler güçlü, esnek ve dengeli bir bedene sahip olmaktadırlar. Asanalar ve oyunlar sayesinde kendilerini daha iyi ifade etmekte ve yaratıcılıkları gelişmekte ve daha neşeli mutlu olmaktadırlar (Bodur, 2018). Bu doğrultuda yoga düzenli olarak yapıldığında, bedeninin tüm sistemleri (iskelet ve kas, üreme, kardiyovasküler ve diğer tüm sistemler) olumlu etkilenmekte, dengelenmekte ve daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlamaktadır (Dolanay, 2007).

Yogada vücudun Tamastik (içe dönüklük, durgunluk), Rajastik (hareketlilik) ve Satvik (saflık, dinginlik) denilen üç hali bulunmaktadır. Tamastik ve rajastik halleri dengelemek için alınan besinlere dikkat edilmesi, yoga asanalarını/duruşlarını ve nefes çalışmalarını düzenli olarak uygulanması gerekmektedir. Satvik hali ise saf, dengeli, huzurlu bir ruh ve akıl haline ulaşılan durumudur (Dolanay, 2007). Son yıllarda yapılan araştırmalarda düzenli yoga yapılması bedenin bu hallerini gerçekleştirmesini daha kolay sağladığını desteklemekte, yoganın tamamlayıcı tıp alanında kullanıldığını ve olumlu sonuçları olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yoganın farkındalık ve meditasyon yönleri, kişinin dikkatinin dağılmaması ve çalkantılı düşünce akışına kapılmaması için zihni eğitmenin önemli bir yoludur. Bu uygulamalar hastanın stresle başa çıkmasına yardımcı olmakla birlikte dayanıklılık geliştirmesine olanak sağlar ve anksiyete için potansiyel tetikleyicileri yönetmesini yardımcı olmaktadır. Yoga ayrıca kişinin kaygı kaynaklarını ortaya çıkarabilecek öz-

düşünmeyi teşvik ederek, anksiyete önleyici ilaçlar ve/veya psikoterapi birlikte tıbbi yoga ile desteklenerek, alternatif tamamlayıcı bir role sahip olmaktadır (Stephens, 2017). Araştırmalar yoganın şizofreni, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu, stresi azaltma gibi sayısız psikiyatrik ve fiziksel durumu hafifletmenin yanı sıra (Cabral ve ark., 2011; Hofmann ve ark., 2016; Klatte ve ark., 2016; Pascoe ve ark., 2017; Pascoe ve Bauer, 2015; Razza ve ark., 2019), metabolik ve menopoz sendromu (Cramer ve ark., 2016), kronik kalp yetmezliği (Gomes-Neto ve ark., 2017), bağırsak, obezite ve diyabet rahatsızlıklarının (Evans ve ark., 2011) tedavisinde de önemli olduğu saptanmıştır.

Yogada, enerji, düşünce, duygu ve fiziksel bedenin merkez noktaları olan çakraların önemli olduğu düşünülmektedir. Yoga uzmanlarına göre çakralar bir takım düşünceler ve tepkiler ile insanların günlük yaşamdaki yaşantıları ne şekilde, nasıl deneyimledikleri ile bağlantılı olduğunu belirlemektedir. Bu noktada örneğin, enerji bir çakra bölgesinde sıkışıp kaldığında bireyin vücundunda çeşitli semptomlarla ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu noktada yoga yapan insanların bu çakraları yapılan yoga anasanaları/duruşları sayesinde vücutlarındaki enerjiyi doğru şekilde harekete geçirmede önemli olduğunu belirtmektedirler.

Bir bireyin vücudunun farklı bölgesinde yedi ana çakra bulunmaktadır:

Tepe çakrası (7. Çakra): başın tepesinde sınırsızlık bölgesi olarak bilinen bu çakra, ruhsal bağlantıyı sembolize eder.

Üçüncü göz çakrası (6. Çakra): Sezgi ve bilgelik merkezi olup kaşların arasında yer alan çakra, sezgi ve bilgelik merkezi ile ilgilidir.

Boğaz çakrası (5. Çakra): İletişim merkezi olup boğazda yer alan çakra bağışıklık ve sözlü iletişime karşılık gelir.

Kalp çakrası (4. Çakra): Göğsün ortasında olan ve sevgi merkezi olarak bilinen bu çakra, kişisel ve önemli ilişkileri etkiler. Bu çakra, oksijen, hormon, organ ve dokuların dengeli olmasında önemli bir role sahiptir.

Solar pleksus çakrası (3. Çakra): Mide bölgesinde olan bu çakra kararlılığı, öz disiplin, bilgelik ve kendine güveni ifade etmektedir.

Alt karın çakrası (2. Çakra): göbek deliğinin hemen altında olan bu çakra, yaratcılık, hareket ve değişim merkezi olarak sağlık, zevk ve canlılığı kontrıl eder.

Kök çakra (1. Çakra): Kabullenme merkezi olan ve omurga tabanında bulunan çakra, insanın toprak ile bağını sağlar. Sinir sisteminin düzenlenmesinde ve harekete gçemesinde önemli bir role sahiptir (Dolanay, 2007).

1.3. Yoga Çeşitleri

Yoganın genel amacı zihin, beden ve ruhu birbirine bağlamaktır. Yoga her kesimden, ırktan, yaştan insan için uygun bir aktivite ve yaşam biçimidir. Yoganın Hatha, Raja, Bhakti, Karma, Tantra, Jnana Hamile, Bebek ve Çocuk yogası gibi birçok çeşidi bulunmaktadır. Tüm bu yoga çeşitlerinin kendine özel odak ve özellikleri bulunmaktadır.

Hatha yoga, bedeni ve zihni hazırlamayı amaçlayan fiziksel ve zihinsel daldır. Hatha yoga genellikle yoganın temel pozlarına nazik bir giriş niteliğindedir.

Raja yoga, meditasyonu ve yoganın sekiz kolu (sutra veya aşama da denilmektedir) olarak bilinen bir dizi disiplin adımına sıkı sıkıya bağlı kalmayı içermektedir. Zihni, kontrol edebilmeyi ve içsel huzuru sağlamayı amaçlayan, Patanjali'nin oluşturduğu 8 kolu (sutra/aşama) kapsamaktadır.

Bhakti yoga, bireyde kabul ve hoşgörüyü artırmk ve duyguları bu noktalara kanalize etmeyi amaçlamaktadır.

Karma yoga, *bireyin olumsuz ve* bencil düşüncelerinden arınarak daha iyi bir gelecek yaratmasını amaçlayan bir yoga çeşididir.

Tantra yoga, bir ilişkinin ritüel, tören veya tamamlanmasının yoludur.

Jnana yoga, zekayı kullanabilme becerisini bir takım bilgelikle ve bilgin insanların yoluyla bunu gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır.

Hamile yogası, bu yoga çeşidinde asanalar hamileler düşünülerek uzmanları tarafında oluşturulmuştur. Doğum sonrasında bireyin tekrar eski formuna dönmesine ve hamileleik sürecinin sağlıklı geçmesine yardımcı olmaktadır.

Bebek yogası, ebeveynlerin veya bakıcıların bir bebeği hem esnetme hem de güçlendirme olabilecek çeşitli şekillerde hareket ettirmek için ellerini ve vücutlarını kullandıkları bir yoga şeklidir. Genellikle, oyun ve şarkıya da vurgu yapılır.

Çocuk yogası, çocuklar için tasarlanmış modern bir yoga şeklidir. Gücü, esnekliği ve koordinasyonu artırmak için pozlar içerir. Oyunlar, hayvan sesleri ve pozlar için yaratıcı isimler içerebilir (Dolanay, 2007).

1.4. Çocuk Yogası

Yoga, sözcük anlamı bir olmak olan sekiz kollu bütünleşik bir sistemdir. Bu sekiz kol hayatı daha keyifli, nitelikli ve daha farkında yaşamayı sağlayan bir sistemdir. Bu sekiz koldan ilki olan Yama yaşamda bilinmesi ve uyulması gereken herhangi bir canlıya zarar vermemek, doğruluk, izinsiz almamak, kendini kontrol etmek, sahiplenmemek gibi temel davranış ve değerleri içermektedir. İkinci kol

Niyama temizlik, hoşnut olmak, kendini eğitmek, dayanıklılık, inanç , üçüncü kol Asanalar (asana, sabit ve rahat duruş/poz), dördüncü kol Pranayama (nefes kontrolü), beşinci kol Pratyahara (duyuların kontrol edilmesi), Dharana altıncı kol (konsantrasyon), yedinci kol Dhyana (meditasyon) ve son kol olan Samadhi'den (ruhsal gelişim ve sınırsız mutluluk) oluşmaktadır (Bodur, 2018; Dolanay, 2007).

Çocuk yogasında bu sekiz koldan ilk üç kol olan Yama, Niyama ve Asana kolları uygulanmaktadır. Ayrıca, yogada kullanılan kriya (temizleme) ve mudra (kilitleme) teknikleri de çocuk yogasında uygulanmamaktadır. Çocuklarla yapılan "Hatha yoga", Raja yoganın bir parçasıdır. Hatha yoga, bedenle başlayıp ruh ile son bulmaktadır (Dolanay, 2007).

Çocuk yogası, çocukların hayal güçlerini zenginleştiren, günlük yaşam becerilerini geliştiren, enerjilerini doğru yönde kullanmalarını sağlayan, doğru nefes ve esneklik kazandıran, ayrıca duruş, öz farkındalık, iş birliği, nezaket, duyusal keşif ve hareket, el göz koordinasyonu, denge, büyük-küçük kas becerileri, kişisel bakım, sanatsal becerileri destekleyen çalışmalardır. Çocuklar küçük yaşlardan itibaren bunları günlük yaşamlarının içinde yaşamakta, ancak yetişkinlikte bunlar unutulmaktadır. Çocuk yogasının amacı bunları unutmadan yetişkin olmalarını sağlamaktır. Çocuk yogası sadece asanalardan değil ısınma ve nefes çalışmaları, hikâyeler, oyunlardan oluşmaktadır (Aykan, 2019).

Çocuk yogası yetişkin yogasının çocuklar için tasarlanmış şekli olmakla birlikte uygulama şekli farklılık göstermektedir. Çocuk yogası temel olarak ısınma hareketlerini, nefes tekniklerini, belirli asanaları ve asanalarda beklemeyi ve yogi uykusu olarak da bilinen dinlenme bölümünü oluşturan "şavasana"yı içermektedir. Yetişkin yogası ile aynı asanalar yapılmasına karşın, çocuk yogası süre olarak daha esnek ve kısa tutulmaktadır. Bir yetişkin yogası dersi ortamalam olarak 75 dakika ile 120 dakika arasında sürerken çocuk yogası daha kısa olmaktadır (Bodur, 2018).

1.4.1. Çocuk Yogasının Amaçları ve Yararları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı, "*sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir"* şeklinde tanımlamaktadır. Yoga da çocukların pozitif bir ruh sağlığına ulaşmaları için fayda sağlamayı amaçlamakta ve bütünsel bir yaklaşımdan hareketle sağlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Dolanay, 2007; WHO, 2020).

Çocuk yogasının en önemli amaç ve kazanımları, çocukların kendileriyle ve çevreleriyle ilgili farkındalık (bedensel, duygusal, zihinsel, çevresel ve sosyal farkındalık) kazanmalarını, denge (sosyal ilişkilerde, zihinsel, duygusal ve bedensel denge), gevşeme (çeşitli gevşeme teknikleri ile stresle başa çıkma, yavaşlama) ve son olarak nefes (çeşitli nefes teknikleriyle doğru nefas alıp verme ve nefes düzenine hâkim olma) tekniklerini öğrenmelerini sağlamaktır. Yoga, bu önemli amaç ve kazanımlar konusunda erken yaşlardan itibaren sağlıklı olmaya yardımcı olmaktadır. Bireylerin sağlıklı bir şekilde yetişmesinde erken yıllardan itibaren eğitim siteminde yoganın kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda yoga (Aykan, 2019; Bodur, 2018; Dolanay, 2007);

- Ahlak kurallarından başlayarak iç disiplini sağlama ve huzura ulaşmayı sağlar.
- Kendisi ve çevresiyle barışık, uyumlu, sakin, rahat ve zinde bir birey olmaya katkı sunar.
- Duyuların kontrolünü sağlayarak, duygusal gelişimi, analiz ve karşılaştırma yeteneği geliştirerek entelektüel gelişimi destekler.
- Bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dengede olmasını sağlar.
- Bireyin kendini tanıması, farkındalığını geliştirmesi, dengeli ve uyumlu yaşaması için birbirini tamamlayan bir bütün şeklinde çalışır.
- Sstres kaynaklı hastalıklara karşı bedeni ve zihni korumayı, stres kaynaklı olmayan hastalıklara karşı da bağışıklık sistemini güçlendirmeyi destekler.
- Yaşam boyu kullanılabilecek araçları sunar.

- Doğru değerler kazandırmayı ve farkındalık oluşturmayı sağlar.
- Esneklik kazandırmayı, gerginlikleri azaltmay ve bunları davranışlara yansıtmayı destekler.
- Yaratcılık, problem çözme yetilerini geliştirmeyi, stres ve kayıgıyı azaltmayı sağlar.
- Çocukluğa özel özellikleri koruyarak çocukları yetişkin olmaya hazırlar.
- Günlük yaşam içinde daha dengeli ve güçlü olmaya katkı sağlar.

Yoganın uygulamaları esneme, asanalar, nefes egzersizleri ve meditasyonu içermektedir (Brethenoux-Seguin, 2007; Rosen ve ark., 2015; Taimini, 2005). Ayrıca, doğru nefes alma parasempatik sistemi etkilediği için evşeme sağlamaktadır (Innes ve ark., 2005). Hem yetişkinler hem de çocuklarda yoganın klinik etkileri üzerine biyomedikal ve psikososyal araştırmaların son yıllarda hızla arttığı görülmekte, çocuklarda yoganın özellikle stresi azaltmada, ruh sağlığını ve refahını artırmada etkili olduğu görülmektedir (Jeter ve ark., 2015; Pascoe ve Bauer, 2015). Yine farklı yaştaki çocuk ve ergenlerle yapılan farklı yoga çalışmalarınında, çocuklarda davranışsal ve duygusal sorunları azaltmada, bilişsel işlevleri geliştirmede etkili bir duyu-motor araç olduğu ve bunun akademik performans üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği öne sürülmektedir (Bazzano ve ark., 2018; Chaya ve ark., 2012; Chou ve Huang, 2017; Cohen ve ark., 2018; Khalsa ve ark., 2012; Noggle ve ark., 2012; Purohit ve Pradhan, 2016).

Yoga uygulamaları, yapısal, fizyolojik ve psikolojik etkiler üretmek için insan bedeninin, zihninin, nefesin gelişimini ve entegrasyonunu kolaylaştırmak için tasarlanmıştır (Kraftsow, 1999). Yoganın amaçları içerisinde; ağrısız, güçlü ve esnek bir vücut oluşturmak, tüm fizyolojik sistemlerle (sindirim, solunum, endokrin) dengeli bir otonom sinir sistemlerinin en iyi şekilde çalışması ve sakin, huzurlu bir zihin yaratmak yatmaktadır. Bunların ötesinde, yoga uygulamaları, genel yaşam kalitesini iyileştirmek amacıyla bireyin kendi kendine dönüşümünü kolaylaştırmayı da amaçlamaktadır (Kaley-Isley ve ark., 2010).

Yoga, dikkat süresini uzatan ve kişinin duygularını düzenlemesinde bir egzersiz olduğundan (Kaunhoven ve Dorjee, 2017), dikkat problemi olan ve olmayan çocuklar için dikkat süresini uzatma potansiyeline sahip olan, eğlenceli ve düşük maliyetli bir müdahale yöntemidir (Peck ve ark., 2005). Manjunath ve Telles'in (2004) on bir-on altı yaşındaki çocuklarla yaptığı çalışmada yoganın uzamsal bilginin gecikmeli olarak hatırlanmasında ve sözel belleğin iyileştirilmesinde, sonuç olarak bilişsel işleyişi desteklemede etkili olduğu saptanmıştır. Korunmaya muhtaç çocuklarla yapılan üç aylık yoga uygulaması sonucunda, yürütücü işlevleri üzerinde olumlu etki yaptığı belirlenmiştir (Purohit ve Pradhan, 2016). Down sendromu, serebral palsi, otizm, duyu bütünleme bozukluğu, öğrenme güçlüğü (Galantino ve ark., 2008) ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (Balasubramaniam ve ark., 2013) olan çocuklarla yapılan yoga uygulamalarının etkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca yoga, dikkat eksikliği ve hiperaktif bozukluğu olan çocuklarda bilişsel işlevler üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Diamond, 2012; Harrison ve ark., 2004; Jarraya ve ark., 2019; Jensen ve Kenny, 2004 Krisanaprakornkit ve ark., 2010). Ayrıca Yoga çocuklarda depresyon, kaygı, benlik saygısı ve yüksek akademik performans üzerinde de olumlu bir etki ortaya koymuştur (Ortega ve ark., 2008). Yine yoganın, çocuklarda olumsuz duyguları ve saldırganlığı azaltığı (Santangelo, 2012), altı-sekiz yaş arası çocuklarda sosyal davranışı geliştirdiği (Folleto ve ark., 2016), çocuklarda uzamsal bellek puanlarını, stratejik planlamayı ve konsantrasyonu artırdığı (Telles ve ark., 1993) ve yedi-dokuz yaşındaki okul çocuklarının bilişsel performansını geliştirdiği (Chaya ve ark., 2012) çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır.

1.4.2. Çocuk Yogasında Dikkat Edilecek Noktalar

Çocuk yogası yetişkin yogasından uygulama şekli olarak farklılık göstermektedir. Çocuk yogası temel olarak ısınma hareketleri, nefes tekniklerini, belirli asanaları, bu asanalarda kalabilmeyi ve şavasanayı içermektedir. Çocuk yogasında yetişkin yogasında yapılan asanalar ile aynı yapılmasına karşın yapılan

etkinliğin süresi ve asanalarda kalış süresi farklı olmaktadır. Bir yoga etkinliğinin süresi yaşlara göre aşağıda sunulmuştur. Etkinlikler;

- Üç-dört yaş arası çocuklarda 15-20 dakika,
- Beş–altı yaş arası çocuklarda 30-35 dakika,
- Yedi-dokuz yaş arası çocuklarda 40-45 dakika,
- On-on iki yaş arası çocuklar için ise 50-55 dakika olacak şekilde planlanmalıdır (Aykan, 2019; Bodur, 2018; Dolanay, 2007).

Bu sürelere şavasana dâhil edilmemektedir. Ayrıca asanalarda bekleme süresi altı yaşından küçük çocuklarda 20-60 saniye, altı yaşından büyük çocuklarda ise 60-90 saniye kalmaları önerilmektedir (Aykan, 2019; Bodur, 2018). Yoga uygulamasına başlamadan önce yapılması gerekenler aşağıda sıralanmıştır:

- Yoga yapılacak uygun alanın temiz, havalandırılmış ve zeminin düzgün olması gerekir.
- Yogada dikkat edilmesi gereken önemli bir unsur temizlik olup bedenin temiz olması ve tuvalet ihtiyacının giderilmiş olması gerekir.
- Yoga yapmak için hafif kıyafatler giyilmeli, havlu veya yoga matı, uygun zaman ve yer ayarlanmalıdır.
- Asanaların dolu mideyle yapılması rahatsızlık verebilir. Bu nedenle yogadan hemen önce yemek yenmemelidir. Yoga için kahvaltıdan önce ya da akşamları yemekten önceki zamanlar tercih edilmelidir.
- Yoga hastalık durumlarında yapılmamalıdır.

1.4.3. Çocuk Yogası Uygulama Akışı

Çocuk yogasında uygulanan etkinlikler erken çocukluk programı ile benzer özellikler taşımaktadır. Bir günlük çocuk yogası etkinliğinde şu aşamalar bulunmaktadır;

Hazırlık: Yoga uygulamasından önce uygulama yapılacak yeri görmek ve hazırlıkları ona göre yapmak gerekmektedir. Yoga yapılacak alanın fiziksel uygunluğu *(yeterli alan var mı? zemin uygun mu? yoga matı var mı? alan temiz ve yoga için uygun mu?)* kontrol edilmelidir. Yaş grubuna, amaca ve bu doğrultuda planlama yapmaya dikkat edilmelidir.

Merhaba çemberi-duygu paylaşımı: Yogaya *"Bugün kendini nasıl hissediyorsun? Seni mutlu edene ya da üzen bir şeyi paylaşmak ister misin?* gibi sorularla koşulsuz ve müdahalesiz dinleniyor olmak duygusu çocukların rahatlamalarını sağlamaktadır. Çemberde kuklalar ve oyuncaklar gibi çeşitli konuşma nesneleri kullanılarak tanışmalar yapılabilir.

Isınma: M*üzik eşliğinde* dans ederek, müzik eşliğinde çeşitli oyunlarla, çeşitli yönergelerle bedenini çalıştırarak ve Güneşe Selam serisi ile ısınma yapılabilir.

Nefes çalışmaları: Nefes insanlar için yaşam gücüdür. Nefes insanın yaşamsal faailetlerini devam ettirmesinde, konsantrasyonu artırmasında, düşüncelerini netleştirmesinde, zihnini sakinleştirmesinde, bedenin gerginliğini hafifletmesinde ve rahatlatmasında çok önemlidir. Çocuk yogasında nefes çalışmaları herhangi bir bölüme eklenebilir, ancak ısınma sonrasında mutlaka yapılmalıdır. Nefes çalışmasının etkili olması için bedenin ısınmış ve esnemiş olması gerekmektedir.

Şavasana: Yogada nefes çalışmaları, ısınma hareketleri ve asanaları şavasana adı verilen yaklaşık beş dakikalık bir dinlenme takip etmektedir. Yogi uykusu olarak da bilinen ve sırt üstü yatarak uzanılan duruşa şavasana adı verilmektedir. Şavasanada sakin bir müzik eşliğinde, hikâye okunabilir, masajlar (sırt, yüz, yüz ve el masajı) yapılabilir ve çocukların hayal kurmaları sağlanabilir. Bunların dışında oturarak ya da sırt üstü uzanarak şavasanada meditasyon da yapılabilir. Başlangıçta bunun yapılması zor olabilir. Çalışmalara farklı küçük çalışmalarla başlamak faydalı olabilir. Örneğin; hepsinin eline küçüük bir taş veya mideye kabuğu verip onu ellerinde tutarken hikâye anlatılabilir.

Teşekkür bölümü: Yoga çalışması teşekkür bölümü ile sonlanır. Bu bölümde herkes birbirine teşekkür eder. *"Bugün benimle bunları paylaştığınız için teşşekür ederim, bu oyunları tek başıma oynasaydım bu kadar keyfli olmazdı"* şeklinde konuşmalar yapılabilir (Aykan, 2019; Bodur, 2018).

Çocuk yogası çeşitli etkinlik, araç gereç ve yöntemlerle yapılabilmektedir. Yoga için çocuklara özel olarak hazırlanmış yoga kartları kullanılmakta, çocuk kitapları ve masallar eşliğinde yoga asanaları yapılmakta, oyunlar oynanabilmekte, hep birlikte veya bireysel olarak mandala çalışmaları ve bilgilendirmeler yapılmaktadır (Aykan, 2019).

1.3. Duygu Düzenleme

Duygu konusunda çalışan araştırmacılar "duygu"nun tanımını yapabilmek amacıyla günlük hayattaki tepkilerin "gerçek" bir duygu olarak nitelendirilmesi için gerekli ve yeterli koşulları içeren, düzenli bir klasik duygu tanımı bulma konusunda yetersiz kaldıkları için duygu ile ilgili üç temel özellik tanımlamışlardır.

Yaygın olarak tanımlanan ilk özellik, duygulara yol açan durumlarla ilgilidir. Birey bir duruma dikkat ettiğinde ve onu mevcut hedefleriyle anladığında, duyguların ortaya çıktığı düşünülmektedir (Lazarus, 1991). Başka bir değişle amaç ne olursa olsun ve birey için bir durumun anlamı ne olursa olsun, duyguyu ortaya çıkaran bu anlamdır. Zaman içinde amaç veya anlam değiştikçe (kişideki, durumdaki veya durumun bir birey için taşıdığı anlama bağlı olarak) duygu da değişmektedir.

Duygunun yaygın olarak tanımlanan ikinci bir özelliği ise onu oluşturan unsurlardır. Duygular genellikle kişisel deneyim, davranış ve çevresel unsurlardaki değişiklikleri içeren çok yönlü, somutlaşmış bir olgu olarak görülmektedir (Mauss ve ark., 2006).

Duygunun yaygın olarak tanımlanan üçüncü ve son özelliği onun şekillendirilebilirliği/değişebilirliğidir. Duygular yapılanları engellemeden ve farkındalığı zorlamadan zorunlu olarak değişip gelişmektedirler (Frijda, 1986). Ancak duygular, içinde bulunulan durumların neden olduğu tepkilerle başa çıkabildiğinde verilen olası tepkiler otomatik olarak dışa yansımaktadır. Bu noktada duygu düzenlemenin analiz edilmesinde duygunun üçüncü yönü etkili olmaktadır. Bu özellik duygu düzenleme olasılığını ortaya çıkarmaktadır (Gross, 2008). Bu özelliklerden yola çıkarak duygular, bireyi eyleme hazırlamak, karar almasına yardımcı olmak, bireyin çevre hakkında yargıda bulunmasına yardımcı olmak ve başkalarının niyetleri hakkında ipuçları vermek gibi önemli işlevlere hizmet etmektedir. Belirli bir duyguyu arttırmak, azaltmak veya sürdürmek, duyguyu düzenlemek için yapılan eylemlerdir. (Gross, 1998).

Duygular hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Belirli nesne veya hedefleri içerir ve eylem veya davranışa yönelik olabilir (Macklem, 2008). Bireylerin hedeflerine ulaşmalarında olumlu-olumsuz duyguları deneyimlemeleri önemlidir. Örneğin, duygular sevgiyi güçlendirmeye, sosyal bağları inşa etmeye ve sosyal destek almaya yardımcı olurken (Fredrickson, 1998) hırs, daha iyi bir anlaşma yapma gibi özelliklere de yardımcı olabilmektedir (Sinaceur ve Tiedens, 2006). İnsanlar tarafından bu duyguları deneyimlemek hoş olmasa bile bu bileşenlerinin yararlarını elde etmek için duyguları deneyimlemeye motivasyon sağlamaktadır (Tamir ve Bigman, 2014).

Duygu gibi duygu düzenleme kavramı da hassas bir kavramdır. Bu hassasiyet, duygu kavramının içerdiği tüm karmaşık özelliklere sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü duygu düzenlemenin gelişimsel seyrinde zihinsel süreçler, ebeveyn çocuk etkileşimi, mizaç, akran etkileşimi, benlik, bağlanma, bellek gibi iç ve dış etkenler duygu düzenlemede etkili olmaktadır. Duygu düzenleme, bireyin hangi duygulara sahip olduğunu, onlara ne zaman sahip olduğunu ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiği durum seçimi, değiştirilmesi, dikkatin odaklanması, bilişsel değişim ve tepkilerin ayarlanması gibi duygu düzenleme süreçlerini ifade etmektedir (Gross, 2008; Yaban, 2020).

Literatürde de duygu düzenleme ilgili olarak birçok tanım yapılmıştır. Gross (2008; 2012; 2015a; 2015b) duygu düzenlemeyi; davranışsal, deneyimsel ve psikofizyolojik seviyelerde nasıl ve ne zaman yaşandığı, nasıl ifade edildiği ve duyguların nasıl değiştirildiğini ortaya koyan bir süreç olarak açıklamıştır. Cole ve arkadaşları (2004) bir olay veya durum tarafından tetiklendikten sonra duygularla ilişkili değişiklikler, Bridges ve arkadaşları (2004) bir kişinin olumlu veya olumsuz bir duyguyu çağırmak, o duyguya tutunmak, onu kontrol etmek veya değiştirmek için kullandığı bir süreç olarak tanımlamışlardır.

Duygu düzenleme, bir kişinin mevcut hedeflerine bağlı olarak olumsuz duyguları azaltmak, olumlu duyguları güçlendirmek veya sürdürmek, bireyin amacına ulaşabilmesi için içsel ve dışsal işlevler ile duygusal tepkileri (verilen tepkilerin geçici özellikleri ve yoğunluğu göz önünde bulundurulduğunda) gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumludur (Southam-Grow, 2014).

Duygu düzenleme çocuğun amaçlarına ulaşmak için duyguların ortaya çıkmasını, yoğunluğunu ve ifadesini yönetmekten sorumlu iç ve dış süreçler olarak kabul edilmektedir (Eisenberg ve Morris, 2002; Thompson, 1994). Çocukların sağlıklı duygu düzenleme yapmaları önemli olup çevre tarafından kabul görmelerini sağlamaktadır. Duygu düzenleme, başkalarıyla veya durumlarla etkili etkileşimler için gerekli olan duygusal yeterliliğin hayati bir parçasıdır (Blair ve ark., 2004; Eisenberg ve Morris, 2002). Çocuklar, gelişimlerini ve uyumlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen stresli, olumsuz etkileşimlerle başa çıkmak için duygu düzenleme yapmaktadır. Yapılan çalışmalar, daha iyi duygu düzenlemeye sahip olan çocukların zayıf duygu düzenlemesi olan akranlarından daha güçlü akran ilişkilerine sahip oldukları, verilen görevleri daha iyi tamamladıklarını göstermektedir (Graziano ve ark., 2007; Kim ve Cicchetti, 2010). Yine, duygu düzenlemesi yeterli olmayan çocukların içsel ve dışsal işlevleri, ikili ilişkileri daha zayıf etkileşimlerle ilişkilendirilmiştir (Kim-Spoon ve ark., 2013; Kim ve Cicchetti, 2010; Maughan ve Cicchetti, 2002; Robinson ve ark., 2009).

Duygu düzenleme, önemli beceri ve eğilimi içermektedir (Denham, 1998; Dunn ve Brown, 1991; Saarni, 1999). Bunlar farklı aşamalar ve düzensizliklerden meydana gelsede, duygularını düzenlemede yetkinlik geliştiren çocuklar şu becerileri yapabilirler:

- Kendi duygusal tepkilerini izler veya onlarla iletişimi devam ettirirler.
- Güçlü, olumlu veya olumsuz duygularla ilgili olmayan davranışları yapmazlar.
- Aşırı duygusal bir uyarım veya durum yaşadıklarında kendilerini yatıştırır, dikkatlerini dağıtır veya kendilerini sakinleştirirler.
- Duygusal tepkilerinin yoğunluğunu çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanarak değiştirirler.
- Hedeflerine ulaşmak için duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini koordine ederler.
- Başkalarının duygularını ve eylemlerini etkilemek için duyguları kullanırlar.
- Duygularını sergilenmek için konulmuş kültürel kurallara dikkat ederler (Hyson, 2004).

Duygu düzenleme süreçleri kolay olmamakla birlikte çocukların yaşamlarına önemli katkılar sağlamaktadır. Çocuklar kendi duygusal tepkilerini gözlemleme veya değiştirme yeteneklerini geliştirdiklerinde, tepkilerini gösterme kurallarını öğrendiklerinde, başkalarının duygusal durumlarını olumlu, esnek, kültürel yönden değerlendirerek kabul ederler, kazandıkları bu duygu düzenleme becerilerini yaşamlarında kullanırlar. Duygu düzenleme becerilerini yaşamlarında kullanan çocukların kazanımları aşağıda açıklanmıştır (Hyson, 2004):

- Çocuklar istedikleri hedeflere ulaşırlar. Örneğin, aşırı sıkıntı veya korku, çocukların keşfetmesini engelleyebilir ve sonraki bilişsel ve sosyal gelişimlerini sınırlandırabilir. Duygu düzenleme, çocukların duygularını harekete geçirerek çocukların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.
- Çocuklar genellikle kendilerini iyi hissederler. Olumlu veya olumsuz olan bu sürekli duygu, kafa karışıklığına ve korkutucu bir kontrolden çıkma duygusuna

neden olabilir. Çocuklar, nasıl hissettikleri ve nasıl ifade ettikleri üzerinde bir miktar kontrole sahip olduklarını bildiklerinde (çoğu zaman yetişkin desteğiyle) ve başkalarının duygularını ciddiye alacağından emin olduklarında kendilerini daha iyi hissederler.

- Çocuklar hükmetmeyi deneyimlerler. Bu durum Sağlıklı gelişim, yeterlilik ve ustalık duygusu gerektirir. Pek çok başarı bu duyguya katkıda bulunur. Çocukların duygularını kendi seçtikleri ve başkalarının değer verdiği şekillerde kullanabildikleri zaman kendine güvenleri artar.
- Çocuklar yaşadıkları kültürün bir parçası olurlar. Duygu düzenleme kuralları kültürel olarak tanımlanır. Duygusal açıdan yetenekli çocuklar düzenlemelere daha hızlı ayak uydururlar. Başkalarının belirlediği standartları paylaşan, topluluğun aktif üyeleri olarak kabul edilirler.
- Çocuklar sosyal olarak daha yetkin hale gelirler. Duygu düzenleme, akran kabulüne ve sosyal yeterliliğe katkıda bulunur. Ailelerde ve erken çocukluk programlarında çocuklar sürekli olarak duygusal eşikleri ve ihtiyaçları kendilerinden farklı olan başka bireyler ile karşılaşırlar. Çocuklar, kendi duygu ifadelerini değiştirmeyi ve dikkatlerini başkalarının duygularına yönlendirmeyi öğrenirler.

1.5. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Duygu düzenleme, doğumdan itibaren kazanılan birtakım becerilerle birlikte zaman içerisinde aşamalı olarak gelişen, çocuğa bakım veren ve iletişim halinde olduğu kişiler (anne, bakıcı, akranları) tarafından şekillenen bir yapıya sahiptir (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017). Bu nedenle duygu düzenleme çalışmalarına bakıldığında çalışmaların çoğu erken bebeklik ve yetişkinlik dönemleri arasında yapıldığı göze çarpmaktadır (Thompson, 1994, 1990). Bu gelişimsel ilerleme döneminde bireysel farklılıkların duygu düzenlemede önemli olmasının yanı sıra; nörobiyolojik, kavramsal ve sosyal güçlerde ayrı bir öneme sahiptir (Calkins ve Hill, 2007; Stegge ve Terwogt, 2007; Thompson ve Meyer, 2007). Doğru ve gerekli duygu düzenleme becerilerini kazanmak sağlıklı gelişim özellikleri bakımından ve bireyin hayatınındaki önemli dönemlerinden olan çocukluk çağının kritik gelişimsel

görevlerinden biri olması dolayısıyla da önemli bir başarı olarak değerlendirilmekte ve çocukların duygu düzenleme becerileri açısından daha becerikli olmalarında, sosyal bağlamlarının genişlemesinde çevresiyle kurduğu etkileşimlerin payı oldukça büyüktür (Cole ve ark., 2004).

1.5.1. Bebeklik Döneminde Duygu Düzenleme

Duygusal süreçlerin yaşam boyunca gelişimini inceleyen psikologlar, biyolojik olgunlaşmanın duyguların düzenlenmesinde önemli değişikliklere neden olduğunu, ancak çocuklar ve ergenlerin dürtü kontrolü kullanma, kendileri ve başkaları hakkında farkındalık kazanma ve çevreleri üzerinde ustalık kazanma gibi yaşam deneyimleri arttıkça duygularını tanımlama ve düzenleme konusunda giderek daha etkin hale geldiklerini gözlemlemişlerdir (Turk-Charles ve Carstensen, 2012; Giedd, 2004).

Duygu düzenlemesinin zaman içinde sürekliliğini sağlamanın ötesinde, bu düzenleyici faktörleri geliştirmek, anlamak önemlidir. Çocuğun yakın çevresi, çocuğun duygu düzenlemesinin gelişimini anlamak için yakın bir bağlam sağlar. Ağırlıklı olarak ebeveynler tarafından yönetilen ev ortamı, yakın bağlamın önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (Bronfenbrenner, 1979).

Doğumdan itibaren bebeklerde duygu düzenleme çabaları oluşmakta ve bu çabalar duygusal sinyalleri yorumlayan, teşvik eden, bebeklerin uyarılma seviyelerini düzenleyen ve eylemlerini güçlendiren anneler tarafından kolaylaştırılmaktadır (Jean ve Stack, 2009). Bebekler duygu düzenlemeye ilişkin olarak her ne kadar duygularını belirtmeye yönelik belirtileri erken gösteriyor olsalarda bu dönem ve yaşamın ilk yıllarında, duygu düzenlemede birincil olarak bakan kişinin rolü önemli olmaktadır. Bebeklerin bu dönemde duygusal düzenleme yapmasında gerekli olan yaşamsal becerileri kazanması ve gelişimsel kapasitelerini artırması büyük oranda ebeveynlerine bağlıdırlar. Bu nedenle bebeğin günlük rutinlerinin, bebeğin duygusal

dengesinin korunması için bebekten gelen ipuçlarına göre ayarlanması oldukça önemli hale gelmektedir (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017).

İkinci ve dördüncü aylar arasında bebeğe bakan kişiler bebekle oynadıkları oyunlarla ve nesnelere dikkat çekerek, ayrıca bebeğin beyin kabuğundaki hızlı gelişimde bebeğin duygusal uyarılması nedeniyle duygusal düzenlemesine katlı sunmaktadır. Bebeğin uyarılmaya açık olması, bebekte hoşnutluk duygularını artırmakla birlikte, ebeveynlerinin de bebeğe karşı duygusal davranışlarını ayarlamalarına da yol göstermektedir (Berk, 2013; Kopp ve Neufeld, 2003).

Beşinci ve altıncı aylardan itibaren, dikkat ile ilgili kazanımlar (dikkat süresinin artması, dikkati başka yöne çevirme becerisi), emekleme ve yürüme gibi kazanımlar (uyarıcılara yaklaşması-uzaklaşması) bebeklerin kendi kendini rahatlatmalarına ve duygu düzenleme yapmalarına olanak tanımaktadır (Axia ve ark., 1999; Calkins ve Hill, 2007; Crockenber ve Leerkes, 2003; Rothbart ve Bates, 2006; Whitebread ve Basilio, 2012).

Birinci yılın sonunda ve ikinci yılda bilişsel ve dil gelişimindeki ilerlemeler, ayrıca temsil edicilik bebeklerin kendi duygu düzenleme biçimlerini oluşturmalarında önemli rol oynamaktadır (Kopp, 1982; Mascolo ve Fisher, 2007). Henüz duygularını ifade etmede çok iyi olmasalar da dili kullanarak duyguları hakkında konuşmalar yapabilmektedir. Bebeklerin istekleri bir yetişkin tarafından reddedildiğinde veya temel ihtiyaçları geciktiğinde öfke nöbetleri gösterebilmekte ve kızgınlıklarını gizleyememektedir (Mascolo ve Fisher, 2007). Anne babaların davranışları da bebeklerin duygu düzenlemelerinde etkili olabilmektedir. Anne babaları anlayışlı olan, ancak sınır koyan bebeklerin duygu düzenlemelerinde farklılıklar olduğu görülmüştür (Jean ve Stack, 2009; LeCuyer ve Houck, 2006; Laible ve Thompson, 2002).

Bu dönemde daha amaçlı ve bilinçli stratejiler kullanmaya başlamaları, duygusal süreçlerin pasif olmaktan çıkıp aktif olmaya başlaması ile kendini göstermektedir (Calkins ve Dedmon, 2000). Artık daha sosyal içerikli davranışlar

görülmekte (Calkins ve Hill, 2007), kendisine birinci dereceden bakım veren anne, bakıcı veya diğer kişilerin tepkilerine karşı daha hassas davranmakta, böylece içsel durumlarını anlamlandırma ve ifade konusunda daha cesur davranıp bu kişilerinde kendilerine karşı davranışlarını düzenleme konusunda yol göstermektedirler (Berk, 2013). Bu süreçte anne babaların duygusal rehberlikleri çocuklarının duygusal düzenlemelerinin sağlıklı olmasında ve toplumsal becerilerini geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır.

1.5.2. İlk Çocuklukta Duygu Düzenleme

İlk çocuklukta, çocuklarda olumsuz düşünce ve hareketleri kontrol etme yeteneği hızla gelişmesine rağmen çocuklar olumsuz düşünce ve hareketlerle baş etme konusunda yeterli duygusal düzenlemeye henüz sahip değildir. Deneyimlerini farklı durumlara uyarlayarak duygu düzenlemelerini genişletmekte ve yaş ilerledikçe bu durumlarla baş etmede daha becerikli olmaya başlamaktadır (Carlson, 2005). Çocuğun dikkatini ve öğrenme becerilerini geliştirmek, iletişimsel yeterliliği zenginleştirmek (Nelson, 2007) ve sosyal olarak tanımlanmış duygu kontrolünü ve duygu düzenlemesini teşvik etmek için daha fazla özen göstermek önemlidir (Kopp, 1989; Kopp ve Neufeld, 2003).

Çocukların bu dönemde, duyguları hakkında sık sık konuşmaları, duygularını tartışmaları, diğerlerinin duygularını daha iyi anlamaları ve denetim altında tutmaya çalışmaları daha az duygu sorunları yaşamalarına neden olabilmektedir (Kopp, 1989; Thompson ve Goodvin, 2010). İlk çocukluk döneminde aile içinde duyguların ifade ediliş şekilleri, çocukların duygularını etiketlemeye başlamalarında önemli bir gösterge olmaktadır. Bu yaş çocukları önce mutluluğu olumsuz duygulardanayırmaya, sonra üzüntü, öfke ve korku gibi olumsuz duygular arasındaki farkları anlamaya başlamaktadır. Çocuklar bu duyguları yüz ifadelerinden tanımakta, orta çocuklukta ise duyguların durumsal belirleyicilerini anlamaktadır. Çocuklar, bir çocuğu mutlu eden şeyin başka bir çocuğu mutlu etmeyeceğini öğrendikçe, duygusal öznellik anlayışı da gelişmektedir (Izard ve Trentacosta, 2016). Çocuklar üç dört

yaşlarında, gittikçe gelişen bir dizi duygusal düzenleme stratejilerini sözel olarak ifade edebilir. Duygularını ifade etme şekillerini bir takım duygusal girdileri kısıtlayarak kendi kendine konuşarak veya amaçlarını değiştirerek çeşitlendirebilmektedir. Çocukların bu şekilde stratejiler geliştirmeleri onların daha az öfke nöbetleri geçirmelerine neden olabilmektedir (Thompson ve Goodvin, 2010).

İlk çocukluk dönemindeki çocukların oyunlarının düzenlenmesinde ve gerçek durumlarla ilgili ifadelerini düzenlemelerinde duygu düzenlemelerinin etkisi oldukça fazladır. Çocuğun sosyal bağlarının genişlemesi (okul, akranlar, komşuların çocukları, öğretmen vb.) çocuğa duygu düzenleme ile ilgili çeşitli fırsatlar sunmaktadır (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017). Duygusal öz düzenlemenin ortaya çıkışı özellikle ilk çocukluk döneminde önemli olup duygusal öz düzenleme aile ve akran ilişkileriyle gerçekleşebilmektedir. Olumlu duyguların açıkça ifade edilmesi, ebeveynler ve çocuklar arasındaki sıcak, destekleyici ilişkiler etkili duygusal öz düzenlemeyi teşvik etmektedir. Buna karşılık, ailede olumsuz duyguların sık sık ifade edilmesi, sert ve cezalandırıcı disiplin, psikopatolojiye yol açabilecek düzensiz duyguların deneyimini arttırmaktadır. İlk çocukluk döneminde duygusal düzenlemenin geliştirilmesinde olumlu akran ilişkileri de önemli rol oynamaktadır. Çocuklar, akranlarıyla iyi düzenlenmiş duygusal etkileşimlerinden duygusal anlayış ve empatik beceriler kazanabilmektedir (Izard ve Trentacosta, 2016).

Çocukların öğretmen ve arkadaşlarıyla sorun yaşamasında, öfkeli ve kaygılı olmalarında, saldırganca tavırlar göstermelerinde ya da engellenme durumlarında zayıf duygu düzenleme becerilerinin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Calkins ve Hill, 2007; Graziano ve ark., 2007; Kim-Spoon ve ark., 2013; Kim ve Cicchetti, 2010; Maughan ve Cicchetti, 2002; Robinson ve ark., 2009). Bebeklerde olduğu gibi ilk çocukluk döneminde de duygularına ket vurmada, dikkatlerini rahatsız edici durumdan başka yöne kaydırmada güçlük yaşamakta, çocuklar hayal ve gerçeği birbirinden ayırt etmede zorlanmaktadır. Bunlarda çocukların korkup geri çekilmelerine, onların düşük benlik anlayışı geliştirmelerine neden olabilmektedir.

Bu nedenle duygusal benliğin düzenlenmesinde yetişkinlerin çocuklarla iletişim becerileri önem kazanmaktadır (Berk, 2013).

Whitebread ve Basillo (2012) bebeklik ve ilk çocukluk döneminde duygu düzenlemenin gelişimini Çizelge 1.1'de görüldüğü gibi özetlemişlerdir.

Çizelge 1.1. Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde duygu düzenlemenin gelişimi

0-1 yaş	Dikkatini nesnelere, kişilere ve etkinliklere (ulaşma, kavrama, nesnelere yönlendirme) verir. Sosyal ve fiziksel ortamdaki düzen ve yenilikleri fark eder. Olay dizilerine katılmaya ve tahmin etmeye başlar. Kişiler ve nesnelere yönelik olay dizilerini başlatır. Yaptığı eylemlerin etkilerini ve sonuçlarını fark eder. Uyarılma ve uyku / uyanma döngülerinin düzenler. Başkalarıyla duyarlı etkileşim başlar. Başkalarını etkileme girişimlerinde bulunur. Basit rutinleri tahmin etmeye ve bunlara katılmaya başlar. Başkalarının duygusal ifadelerine yanıt verir.
1-3 yaş	Öngörülebilir rutinler ister ve değişime direnir. Sınırlı sayıda alternatif arasından seçim yapabilir. Hedefe yönelik davranışlarda bulunur. Hedefe yönelik etkinliklerde hataları fark etmeye ve düzeltmeye başlar. Hedeflere ulaşmak için artan sayıda strateji kullanır. Bilişsel organizasyon eşleştirme, sıralama ve sınıflandırmada açıkça görülür. İstemli kontrol ve gönüllü öz düzenleme artar. Dış taleplere uyum sağlama yeteneği gelişir ve durumsal taleplerin farkında olma artar. Bağımsız davranma konusunda istekli olma konusunda özgüven sergiler. Başkalarına karşı farkında olma ve empati geliştirir. Kendiliğinden yardım, paylaşma ve rahatlatma davranışlarI sergiler. Sosyal kurallar ve yaptırımlar konusunda artan farkındalığı gelişir. İsteklerini ve yasaklanan davranışları engelleme becerisi gelişir.
3-6 yaş	Daha gelişmiş problem çözme stratejilerini kullanmayı öğrenebilir. Kendi beceri seviyesine uygun görevleri seçer. Duyguları kontrol etme, kurallara uyma ve yasaklı davranışlardan kaçınma becerisi gelişir. Kendi davranışlarını düzenlemek ve başkalarını etkilemek için dili etkili kullanır. Akranlara ve akran kabulüne daha fazla ilgi artar, bundan dolayı akranlarla ilişkili olarak kendini düzenleme eğilimi artar. Daha etkili etkileşim stratejilerini öğrenebilir. Kurallı ve dramatik oyunlara girer. Başkalarının ve kendisinin ruhsal durumuna yönelik olarak konuşabilir. Başkalarının nasıl ve neler hissettiğini daha iyi anlar. Farkında olarak paylaşım, yardım, rahatlatıcı davranışlarda bulunur. Davranışlarını içselleştirir. Daha istikrarlı antisosyal tutum ve davranışlar geliştirir.

1.5.3. Orta Çocuklukta Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemenin gelişimi bu dönemde de hızlı olmasına rağmen (Carlson ve Moses, 2001), yaşam boyunca gelişmeye devam etmektedir (Best ve Miller, 2010; Cicchetti ve Tucker, 1994; Raffaelli ve ark., 2005). Orta çocukluk döneminde hem bilişsel hem de sosyo-duygusal bakış açıdan çocuklardan evde, okulda ve sosyal yaşamlarında birden fazla görevi yerine getirmeleri, akranları tarafından reddedilmenin başarısızlık olarak görüldüğü bu yaşlarda duygularını modüle etmelerinin beklenildiği ve istenildiği zorlu bir gelişim dönemidir (Eisenberg ve ark., 2009; Saarni, 1999). Ayrıca, çoğu zaman bu dönemde çocuklar ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ve akranlarından, zihinsel süreçlerini ve davranışlarını koordine etmeleri konusunda farklı ve karışık mesajlar aldıkça, duygu ve davranışlarını düzenleme görevi daha karmaşık hale gelmekte ve bu durum daha gelişmiş bilişsel ve duygusal yetenekler geliştirmelerini beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, orta çocukluk çağındaki bireylerin duygu düzenleme kapasiteleri ve farklı yetenekleri hem nitelik hem de nicelik olarak gittikçe artan ustalaşma göstermektedir (Ziv ve ark., 2017).

Her ne kadar hızlı kontrol kapasitesi ilk çocukluk döneminde daha hızlı gelişse de (Posner ve Rothbart, 2000), çocukların bu kapasitelerini orta çocuklukta daha da geliştirdikleri görülmektedir (Eisenberg ve Morris, 2002). Buna ek olarak, çocuklar orta çocukluk döneminde duygu deneyimleri kazandıkça, duygusal deneyimlerini düzenlemek için çok daha karmaşık yollar geliştirmektedir. Bu nedenle, daha küçük çocuklar çoğunlukla kendini yatıştırmak için etrafındaki birine ya da birtakım nesnelerin desteğine ihtiyaç duyarken, orta çocukluk çağındaki çocuklar duygusal deneyimlerini düzenlemek için çeşitli iç zihinsel ve bilişsel mekanizmalar geliştirirerek birinden destek almadan yapmaktadır (Eisenberg ve ark., 2004). Başka bir deyişle, bu dönemde çocuklar, karşılaştıkları olumsuz durumları engellemekle birlikte bu olumsuz deneyimlerle nasıl başa çıkacakları konusunda da başa çıkma başarısı göstermektedirler (Ziv ve ark., 2017). Bu dönemde çocukların büyük çoğunluğu duygu düzenleme becerilerinde farklı stratejiler kullanabilmektedir. Eğer sorun değişebilir bir durum olarak değerlendirilirse sorun merkezli bir yaklaşım ile

çözülmeye çalışılmakta ve eğer sorun merkezli çözüm işe yaramazsa daha içsel ve özel olan duygu merkezli başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar (Berk, 2013). Dahada ileriye giderek daha karmaşık durumlarda ise olayları kendilerince farklı duygusal stratejilerle değiştirip yorumlayarak bilişsel olarak yeniden değerlendirme stratejisini kullanabilmektedirler (Gross ve Thompson, 2007; McRae ve ark., 2017). Ayrıca orta çocukluk döneminde akran ilişkileri ebeveynlerle kurulan ilişkilerden daha önemli hale geldiği için bu dönemde duygu düzenleme becerileri akran bağlamından daha çok etkilenmektedir (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017).

1.5.4. Ergenlikte Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, ergenlikte çok önemli ve uyarlanabilir bir beceridir. Bu dönemin en önemli kazanımı en esnek ve etkili duygu düzenleme türlerinden biri, olayları kendilerine duygusal tepkilerini değiştirecek şekilde yorumlayarak bilişsel olarak yeniden değerlendirme kapasitesidir (Giuliani ve Gross, 2009; Gross ve Thompson, 2007).

Ergenlik, duygu düzenleme ile ilgili olarak önemli değişimlerin olduğu bir gelişim dönemidir; çünkü ergenler günlük yaşamla ilgili daha fazla sorun, daha fazla olumsuz duygu ve daha önceki dönemlere göre daha az olumlu duygu (Casey ve ark., 2008; Larson ve Ham, 1993) ve daha büyük duygu dalgalanmaları yaşamaktadır (Maciejewski ve ark., 2015; Silk ve ark., 2003). Bu dönemde duygularını daha iyi tanımlamalarını ve düzenlemelerini sağlayan bilişsel yetenekleri geliştiği için bu duyguları bir önceki dönemden farklı olarak bağımsız bir birey olarak düzenlemeyi öğrenmeleri gerekmektedir (Lennarz ve ark., 2019).

Ergenlik döneminde duygu düzenlemede yeni duygusal değerlendirmelerin kazanılması, bilişsel, nörolojik ve hormonal sistemlerin olgunlaşması ve davranışsal ve duyusal problemlerin artış göstermesi (bu tür olumsuz durumların önüne geçmede duygu düzenleme becerisine sahip olma düşüncesi) duygu düzenleme becerilerinin

kazanılması açısından önemli bir fırsata dönüştürmektedir (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017).

1.6. Duygu Düzenlemeyi Etkileyen Etmenler

Duyguların kendileri gibi, duygu düzenleme de çocukların yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır (Thompson, 1994). Duygular, bir kişi anlamlı bulduğu bir duruma dikkat ettiğinde ortaya çıkan (Lazarus, 1991), bireysel deneyimlerle birlikte çevreden alınan girdiler ile şekillenen (Mauss ve ark., 2006) ve esnetilebilen özelliklerdir (Frijda, 1986). Duygu düzenleme ise, bireyin duygu üretme sürecini amaçları doğrultusunda etkinleştirmesi ve bu süreçte bedenin harekete geçmesindeki önemli adımlardır (Gross ve ark., 2011). Duygu düzenleme her zaman olumsuz duyguların düzeltilmesi veya ortadan kaldırılması ile birlikte olumlu duyguların korunduğu, geliştirildiği ve olumsuz duyguların değiştirilmeye çalışıldığı beceri ve önlemleri içermektedir. Duygu düzenleme süreci kolay bir süreç olmamakla birlikte çocukların yaşamında önemli bir yere sahiptir (Yılmaz ve Zembat, 2022). Duygu düzenleme bebeklik döneminde başlasa da okul öncesi yıllar duygu düzenleme ve kontrolünün geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir (Hyson, 2004). Bu dönemlerde aile ve öğretmenlerin duygu düzenlemede etkili olduğu bilinmektedir.

1.6.1. Duygu Düzenlemede Ailenin Etkisi

Mutlu, üzgün, hüsrana uğramış, heyecanlı, sinirli, hayal kırıklığına uğramış veya sakin gibi pek çok duygu günlük yaşamı şekillendirmede rol oynayan birçok duygudan sadece birkaçıdır. Duygular davranışları etkilemekte ve deneyimlerin temellerilerini oluşturmaktadır. Bireyler bebeklikten başlayarak mutluluk, üzüntü, öfke, şaşkınlık ve iğrenme gibi birçok temel duyguyu yaşamakta ve ifade etmektedir (Berk, 2013). Birey çocukluk ve yetişkinlik hayatı boyunca bu duyguları deneyimlemeye devam etmekte, örneğin büyüdükçe utanç, umut ve suçluluk gibi daha karmaşık ve ince duygular geliştirmektedir (Tangney ve Fischer, 1995).

Ebeveynler ve birincil bakım verenler, bir çocuğun beğenilerini, hoşlanmadıklarını, isteklerini ve ihtiyaçlarını anlamak için küçük çocukların duygusal ipuçlarını okumayı öğrenebilir ve bu ipuçlarına duyarlı bir şekilde yaklaşırlarsa, çocuklarının duygularını düzenlemeye yardımcı olabilir (Thompson ve Meyer, 2007). Örneğin, bir ebeveyn, ağlayan bir bebeği besleyerek ve sallayarak yatıştırabilir veya sinirli bir şekilde yürümeye başlayan çocuğu kucaklayarak ve sakin bir ses kullanarak sakinleştirebilir. Çocuğun duygularını bu şekilde düzenleme dış düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Bernier ve ark., 2010). Çocuklar erken çocukluk dönemi boyunca, yalnızca dışsal düzenlemeye (onlara sarılan bir bakıcı) güven duyarak kendi içsel duygu düzenleme yeteneklerini (kendilerini sakinleştirmek için derin bir nefes alma) geliştirmeye başlamaktadır.

Çocuk ile ebeveyn ya da bakım elemanı arasında güvenli ve güvene dayalı bir ilişkinin (güvenli bir bağlanma) geliştirilmesi, duygu düzenleme de dahil olmak üzere birçok olumlu sonucun temelini oluşturmaktadır (Calkins ve Hill, 2007). Birincil bakım veren, bakımını çocuğun ihtiyaçlarına göre uyarlayarak tutarlı ve hassas bakım sağladığında güvenli bir bağlanma oluşmaktadır (Bowlby, 1998). Çoğu bebek aynı temel ihtiyaçlara (örneğin, dikkat, yemek, bebek bezi, uyku, rahatlık ve sevgi) sahip olsa da yüz ifadeleri, beden dili, ağlama ve mırıldanma yoluyla sergiledikleri duygusal ipuçları büyük ölçüde farklı olmaktadır. Bazı çocuklar nadiren ağlamakta ve çabuk sakinleşmektedir. Bazı çocuklar oldukça tepkisel olup kolayca ağlarlar ve sakinleşmek için çok çaba harcarlar. Çocukların ne kadar tepkisel oldukları ve ne kadar kolay sakinleştikleri onların mizaçlarıyla, yani bir çocuğun kişiliğinin temelini oluşturan bireysel farklılıklarla ilişkilidir (Eisenberg ve ark., 2009). Farkında olalım ya da olmayalım, bir çocuğun mizacı ve kişiliği tepki verme şeklini etkileyebilmektedir. Çocuk ile hayatındaki kilit yetişkinler (ebeveynler veya bakıcılar) arasındaki uyum, uyum iyiliği açısından düşünülebilir (Rothbart ve ark., 2006). Bakım verme tarzlarını bebeklerinin mizacına ve kişiliğine uyacak şekilde ayarlayan yetişkinler, çocuklara güvenebilecekleri bir mesaj göndererek güçlü bir uyum iyiliği geliştirir. Bu ilişki çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Çocuklar iki ila üç yaşına kadar hayatlarındaki önemli kişiler için beklentiler geliştirirler (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1998). Çocuklar,

yaşamlarındaki yetişkinlerin sürekli olarak sıcaklık ve destekle karşılık vereceklerini öğrenirlerse, onlardan rahatlık arama ve onları rol model olarak görme olasılıkları daha yüksektir. Duygu düzenlemenin birincil olarak dışsal bir süreçten içsel bir sürece kayması, erken bağlanma ilişkisinin oluşturduğu temele dayanır. Güvenli bir bağlanma ilişkisi kurulduğunda, küçük çocuklarda güçlü duygu düzenleme becerilerinin gelişimini daha da desteklemek için ebeveynlerin ve bakıcıların yapabileceği birçok şey vardır. Erken çocukluk yılları, çocukların duygu düzenlemesini teşvik etmek için önemli bir zamandır. Bu yıllarda duygu düzenleme becerileri çocukların beyinlerinde özellikle de prefrontal kortekste hızlı bir şekilde gelişmektedir (Couperus ve Nelson, 2006).

Çocuğun mizacını ve kişiliğini, fizyolojik süreçleri (beyin gelişimi ve olgunlaşması) ve ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisinin rolünü içeren duygu düzenlemenin gelişimini etkileyen birçok farklı faktör bulunmaktadır (Calkins ve Hill, 2007; Thompson ve Meyer, 2007). Bu bağlamda, duygu düzenlemenin gelişimi ile ilgili olduğu için özellikle ebeveyn-bakıcı ve çocuk bağlanma ilişkisinin erken çocukluk yıllarında çocukların duygu düzenlemesine temel oluşturabildikleri düşünülmektedir. Bebeklikten itibaren olumlu ve sıcak ebeveyn yaklaşımları çocukların daha sonraki akran ve toplumsal ilişkilerini etkilediğine dair önemli bulgulara rastlanılmaktadır (Daniel ve ark., 2015; Eisenberg ve ark., 2015; Knafo ve Plomin, 2006). Ebeveyn yaklaşımlarının çocukların toplumsal kurallara uyma konusunda katkıda bulunduğu, kaliteli-olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çocukların empati, sempati ve başkalarıyla daha olumlu etkileşim geliştirmelerini etkilediği bilinmektedir (Davidov ve Grusec, 2006; Zhou ve ark., 2002). Daha sıcak ve olumlu aile ortamında büyüyen bireylerin empati kurabilen, şefkatli ve toplum yanlısı olmaları daha yüksek bir olasılık olup olumlu aile tutumuna sahip ebeveynleri olan çocukların bu tür olumlu sosyal davranışları modelledikleri söylenebilir. Araştırmalar, güçlü duygu düzenleme becerilerine sahip çocukların akranlarıyla olumlu ilişkilere sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu hem kısa hem de uzun vadede akademik olarak daha iyi olduklarını gösterdiğinden, duygu düzenleme (ve özellikle iç düzenleme yeteneklerinin) geliştirilmesi çocuklar için önemli bir

kilometre taşı olarak görülmektedir çünkü duygu düzenleme sonraki dönemlere daha kolay geçiş yapmalarını büyük oranda sağlamaktadır (Blair ve Diamond, 2008).

Sağlık çalışanı ve erken çocukluk dönemi çalışanları, ebeveynler ve bakım elemanlarının erken çocukluk döneminde güvenli bir ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisini geliştirmek ve çocuklarda duygu düzenleme gelişimini desteklemek için evde yapabilecek örnekler aşağıda sunulmuştur (Tominey ve ark., 2015):

Çocukla etkin ve kaliteli bir zaman geçirme: Çocuklarla vakit geçirmek, konuşmak, sarılmak, oyun oynamak gibi yüz yüze faaliyetlerde bulunmak anne ve babaların çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendirme yollarından biridir. Birlikte geçirilen bu zamanı en iyi şekilde değerlendirmek için, cep telefonları, televizyon veya diğer dijital cihazlar gibi dikkati dağıtabilecek ve çocukla kurulan bağlantıya zarar verebilecek olası dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak gerekmektedir. Ebeveynler çocuğa günlerini, hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyleri ve çocukları hakkında neleri takdir ettiklerini anlatabilir ve çocuklarının hoşlandığı, hoşlanmadığı ve ilgi duyduğu şeyler hakkında da sorular sorabilirler. Kaliteli zaman, alışverişe gitmek ya da akşam yemeği hazırlamak da dahil olmak üzere günlük işlerin bir parçası olabilir.

Çocukların duygusal ipuçlarını öğrenme: Her çocuk duygularını farklı şekillerde ifade eder. Duygusal ipuçlarına dikkat etmek, ebeveynlerin çocuklarının nasıl hissettiğini anlamalarına yardımcı olacak ve çocuklarının ihtiyaçlarını daha iyi desteklemelerini sağlayacaktır. Çocuğunuz yüzü üzgün olduğunda nasıl görünüyor? Çocuğunuz heyecan ya da öfke gibi duygularını nasıl ifade ediyor? Çocuğunuzun duygusal ipuçlarını belirlemek, anne ve babaların çocuğun duygusal hayal kırıklıklarını daha iyi tahmin etmelerine ve onları önlemelerine veya etkili bir şekilde hazırlanmalarına yardımcı olmaktadır.

Rol model olarak güçlü bir duygu düzenleme rolü edinme: Çocuklara duygu düzenleme de dahil olmak üzere yeni beceriler öğretmenin güçlü ve etkili bir yolu, hedef davranışı modellemekten geçer. Çocuklar güvendikleri kişiler tarafından

modellenen becerileri gördüklerinde, bu becerileri kendileri tekrarlayabilir ve uygulayabilirler (Bandura, 1999). Ebeveynler, güçlü duygu düzenleme becerilerini modelleyerek çocuğa "*ne yapılmaması gerektiği"* yerine *"ne yapılması gerektiği"* çerçevesini sağlamalıdır. Gün boyunca, ebeveynler kasıtlı olarak yollar göstermek için zaman ayırabilir. Neyi neden yaptıklarını ve nasıl duygularını düzenlediklerini açıklayabilirler (örneğin, "*bunları yaşadığımızda üzüldüm, bu nedenle bir şey söylemeden ve bağırmadan kendimi sakinleştirmek için birkaç derin nefes aldım*). Eylemleri tanımlamak, yalnızca ebeveynlerin duygularını düzenlemek için kullandıkları stratejiler konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların gelecekte bu seçimleri kendilerinin yapabilmeleri için neyi neden yaptıklarını anlamalarına da yardımcı olmaktadır.

Çocukların duygularını, hislerini tanımlamasına ve ifade etmesine yardımcı olacak cümleler kullanma: Çocukların zengin bir duygu sözcük dağarcığı geliştirmelerine yardımcı olmak ve duyguların ifade edilmesi ve düzenlenmesi ile ilgili sözcüklerİ kullanmalarına önemli katkılar sağlamaktadır. Erken çocukluk döneminde, çocukların bildiği ve kullandığı sözcüklerin sayısı katlanarak artmakta ve böylelikle çocuklar duygusal deneyimleri hakkında konuşmak için ihtiyaç duydukları sözcüklere sahip olduklarından emin oldukca, hissettiklerini tanımlamaları, gerektiğinde yardım istemeleri ve duygularını düzenlemeleri kolaylaşmaktadır. Ebeveynler gün boyunca kendilerini nasıl hissettiklerini Açıklayabilir ve çocuklarının duygusal deneyimlerini tanımlayabilir (örneğin, *"Bugün gerçekten arkadaşımı ziyaret etmek istedim, ancak bunu gerçekleştiremediğim için hayal kırıklığına uğradım"* veya *"Seni görüyorum, kızgın veya sinirli hissediyor gibisin. İyimisin? Kendini nasıl hissediyorsun?"*). Bunların dışında, çocukların güçlü duygu düzenleme becerileri sergiledikleri görüldüğünde o beceriye dikkat çekmek ve çabalarını takdir etmek önemlidir (örneğin, "*Oynamak için gerçekten heyecanlı görünüyorsun, ancak sabırla sıra bekliyorsun"*). Ebeveyn ve çocuğun yaşadığı duyguları tartışmaları, günlük etkileşimlerine entegre etmelerine, çocukların herkesin (hem çocukların hem de yetişkinlerin) duyguları olduğunu bilmelerine katkı sağlamaktadır.

Çocuklara özel duygu düzenleme stratejilerini kazandırma: Ebeveynlerin çocuklarına belirli duygu düzenleme stratejilerini kazandırmak için yapabilecekleri pek çok şey bulnmaktadır. Ebeveynler ilk olarak, kendi duygularıyla ilgili deneyimleri hakkında çocuklarıyla kişisel hikâyeler paylaşabilir (örneğin, "*Hayal kırıklığına uğradığım bir zamanı hatırlıyorum"*). Bu hikâyelerin bir parçası olarak, duygularını iyi yönetmeye yardımcı olmak için düşündüklerini, söylediklerini veya yaptıklarını açıklayabilir. Daha sonra, ebeveynler konuşmalarını bütünleştirerek farklı duyguları ifade ederken hikâye kitaplarındaki karakterlerin nasıl göründüklerine dikkat çeker ya da çocuklara hikâyedeki karakterlerin duygularıyla ilgili sorular sorarak hikâye kitaplarını çocuklarla ortak okumalara dönüştürebilir. Bu aşamadan sonra, çocuklarla oyun oynayarak, onlara duyguların yoğun yaşandığı anların dışında duygu düzenleme ve dürtü kontrolü yapma fırsatı verilmelidir (schmitt ve ark., 2015; tominey ve mcclelland, 2011). Duyguların yoğun yaşandığı anların dışında duygu düzenleme stratejilerini uygulamak, çocukların duygusal olarak zorlayıcı anlarda da bu stratejilere başvurma olasılığını artırmaktadır. Son olarak, çocuklarla duygularını ifade etmesi ve düzenlemesi için uygun yolları tartışmak çok önemlidir. Örneğin, anne babalar çocuklarını öfkeli hissettiklerinde ne yapmasını isterler? Bir aile üyesine vurmak doğru mu? Hayır. Ayakları yere vurmaya ne dersin? Evde duyguları ifade etmenin kuralları nelerdir? Tıpkı diğer ev kuralları gibi, kuralların ne olduğunu tartışmak, çocukların ve yetişkinlerin bunları birlikte yapabilmeleri için önemlidir.

Duygu düzenleme gelişiminin bir süreç olduğunu gerçekleştirme: Herhangi bir beceri gibi, duygu düzenlemeyi geliştirmek de önemli ölçüde zaman ve uygulama gerektirir ve çoğu insan için bu beceriler yaşam boyunca gelişmeye devam eder. Ebeveynler çocukları için güçlü duygu düzenleme yeteneklerini modellemeye çalışırken, özellikle yorgun veya stresli olduklarında herkesin duygu düzenlemede sorunlar yaşadığını bilmeleri/anlamaları önemlidir. Ebeveynlerin bu anlarda kendilerine ve çocuklarına karşı anlayışlı olmaları ve duygu düzenlemenin uygulanması ve geliştirilmesi gereken bir beceri olduğu ve herkesin hata yapabileceği fikrini pekiştirmeleri gerekebilir.

Duyguların hayatın ayrılmaz bir parçası olduğu kadar, güvenli ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisi de duygu düzenlemenin gelişimi için önemlidir. Ebeveynlerin ve bakım elemanlarının, çocukların duygusal deneyimlerini etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak için yapabilecekleri birçok şey bulunmaktadır. Bunları yaparken, doğumdan yetişkinliğe kadar sosyal ve akademik olarak çocukların bu becerileri öğrenmelerine ve geliştirmelerine katkı sağlayacaklarını unutmamaları gerekir.

1.6.2. Duygu Düzenlemede Öğretmenin Etkisi

Bir çocuğun hayatının başlangıcından itibaren, ebeveynleri onun en önemli bakım verenlerdir. Bununla birlikte, bu ilk aşamada, ebeveynler kadar diğer insanlar da önemli hale gelmektedir. Başlangıçta aile tarafından çerçevelenen duygusal ve sosyal ağ, erken çocukluk eğitimi boyunca devam etmektedir. Erken çocukluk döneminde öğretmen burada özel bir rol oynamakta, çocuğu desteklemekte ve izlemektedir (Thümmler ve ark., 2022). Çocuklar öğretmenlerinin kendilerini yönlendirmesine ve teşvik etmesine izin verip zor durumlarda onlardan yardım istemektedir. Öğretmenler aşama aşama çocukların rahat olmalarına fırsatlar verir ve böylece çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olmaktadırlar. Sonuç olarak, erken çocukluk öğretmeni çocuk için önemli bir rehber olmaktadır (Remsperger Kehm, 2017). Bununla birlikte, ebeveynlerin ve öğretmenlerin davranışları arasında önemli farklılıklar olmaktadır. Ebeveynler çoğunlukla sezgisel olarak etkileşim kurarken, erken çocukluk öğretmenleri bilgi ve becerilere dayalı etkileşim kurarlar. Bunlar profesyonelce tasarlanmış etkileşimlerdir. Ayrıca öğretmenler iletişime dayalı, teşvik edici ve gelişimsel olarak destekleyici etkileşimler sunmaktadır. Duygu düzenlemenin gelişimi ile ilgili olarak öğretmenler, çocuklara duygularınI deneyimlenebileceği ve tartışılabileceği ortam sağlamalıdır (Thümmler ve ark., 2022). Yapılan bir çalışmada, öğretmenler okul öncesi dönem çocukları ile çocuk merkezli etkinlikler gerçekleştirdiklerinde, çocukların sorumluluk almaya ve öğrenmeye daha istekli oldukları gözlenmişdir (Saft ve Pianta, 2001). Öğretmen sınıfta, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olmak ve diğer

çocuklarla olan çatışmalarda da arabulucu rolü üstlenmektedir. Remsperger (2011) çocuklar ve öğretmenler arasındaki etkileşimlerin yalnızca öğretmen tarafından belirlenmediğini; öğretmenlerin davranışlarında çocukların davranışlarının da etkili olduğunu, çocukların davranışlarının öğretmen çocuk iletişimine önemli katkıda sağladığını vurgulamıştır. Bu bulgular etkileşim sürecinin karşılıklılığını göstermektedir.

Ahnert (2007) anaokulunda bir günlük rutin içerisinde öğretmen-çocuk etkileşimini destekleyen faktörleri beş grupta ele alarak incelemiştir. Bu faktörler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Çocukların ve öğretmenlerin etkileşimden zevk almaları için öğretmenler, çocuklara sıcak, sevgi dolu yaklaşarak etkileşim kurmalıdır
- Öğretmen, temel görevleri arasında yer alan güvenliği sağlamalıdır.
- Öğretmenler duygu düzenlenmesini destekleyerek stresin azaltılmasına yardımcı olmalıdır.
- Öğretmen-çocuk bağlanmasına katkı sağlamak için belirsizlik durumlarında öğretmen çocuklarla birlikte bu durumun üstesinden gelmeye çalışmalıdır.
- Çocuk kendi sınırlarına ulaştığında, öğretmen çocuğu tekrar harekete geçirebilmek için destek vererek yönlendirmelidir.

Yukarıda da görüldüğü gibi öğretmenin çocuklarla iletişimi ebeveyn-çocuk etkileşimi ile benzerlikler göstermektedir. Öğretmenin çocuğun bakış açısından bakabilmesi, etkileşimlerin karşılıklı olarak şekillendirilmesi, çocuktan gelen tepkilerin ve uyarıların öğretmen tarafından doğru şekilde algılanması ve bunları mesleki deneyimleri aracılığıyla doğru şekilde birleştirmesi veya yorumlaması; çocuklara karşı gösterdiği davranış veya tepkiyi bunlara göre uygun sınırlarla belirlemesi çok önemlidir. Öğretmenler çocukların duygularını düzenleme becerilerini geliştirmeye çalışırken, çok çeşitli etkinlikler sunan bir yol gösterici ve kültürel rehber rolü üstlenmelidir. Duygu düzenleme becerilerini geliştirme süreci, okula hazır bulunuşluğun ve daha sonra akademik ve sosyal yeterliliğin en önemli boyutlarından biri olarak kabul edilmektedir. Öğretmenlerin bu sürece yardımcı

olmaları için yaratıcı ve esnek olmaları ve zaman zaman ruh sağlığı uzmanlarından destek almaları gerekebilir. Uzmanları, çocukların duygu ifadelerini uygun şekilde düzenlemelerine yardımcı olmak için öğretmenlerin kullanmaları için stratejiler önermişlerdir. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır:

• Her çocukla sevgi dolu, güvenli bir ilişki kurmayı öncelik haline getirmelidir.

• Çocukların kendi duygularını ve başkalarının duygularını öğrenmelerine yardımcı olmalıdır.

• Gerçek ve uygun duygu ifadeleri için olumlu model olmalıdır.

• ÇocuklarI rahatlatmak ve mutlu etmek için olumlu bir sınıf iklimi yaratmalıdır.

• Çocukların duygularını açıkça kabul ederek (o anda iyi düzenlenmiş olmasalar bile) ve daha büyük düzenlemeler yapabilmek için çocuklarla birlikte çalışmalıdır.

• Çocukların dil gelişimlerine paralel olarak duygu sözcüklerini geliştirip kullanmalarına yardımcı olmalıdır.

• Çocukların kendi duygusal tepkilerini nasıl değiştireceklerini görmeleri veya başkalarının kendilerini daha iyi anlamalarını sağlamak için onlarla birlikte daha fazla etkinlik yapmalı ve kontrol duygusu kazandırmalıdır.

• Çocukların dikkatini başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına yönlendirmelidir.

• Çocukların, duygularını düzenlemeleri için oyun etkinlikleri hazırlamalı ve akran oyunları için daha çok ortam ve fırsat yaratmalıdır.

• İnsanların duygularını düzenlemeye başlamak için çocukları yakın arkadaşlık kurmaları için teşvik etmelidir.

• Çocukların duygularını oyun, sanat, yazı, hareket ve medya aracılığıyla ifade etmelerine olanak sağlayan daha fazla etkinlik sunmalıdır (Hyson, 2004).

1.7. Yoga ve Duygu Düzenleme İlişkisi

Duygu düzenlemeyi anlamak ve bireylerin duygularını daha iyi düzenlemelerine yardımcı olacak yolları keşfetmek, psikoloji alanında her zaman

önemli bir ilgi alanı olmuştur. Başarılı bir duygu düzenlemeye sahip olmanın bireyin yaşamında sosyal-duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak daha iyi bir yaşam ve yaşlılık geçirmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftanda, bireyin duygu düzenleme becerilerindeki eksikler ruhsal bozuklukların gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Kanske ve ark., 2012; Kubzansky ve ark., 2011; McRae ve ark., 2012; Menezes ve ark., 2015; Suri ve Gross, 2012). Bireyin yaşadığı ana odaklanması ve farkındalığının peşinden koşması, duyguların vücut üzerindeki etkisini fark etmesi öğrenmesi sürecinde faydalı olmakta, bu da duygusal düzenleme dahil olmak üzere öz-düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır (Gard ve ark., 2014).

Fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık yakından bağlantılıdır. Fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık, bilişsel işlevler, refah ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkisi olduğu bilinmektedir (WHO, 2020). Öte yandan, ruhsal olarak sağlıklı olmada ve duygusal sorunlardan uzak olmada bireyin günlük yaşamda daha fazla dikkatli olmasını gerektirmektedir (Aldao, 2013; Aldao ve ark., 2014; Aldao ve ark., 2010; DeSteno ve ark., 2013; Gross, 2015a). Bu nedenle, ruhsal olarak sağlıklı olmada ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmede yoga gibi farkındalık temelli uygulamaların önemli bir role ve etkiye sahip olduğu varsayılmaktadır. Yapılan çalışma bulguları yoganın bundan daha fazlasını sağlayabileceğini, olumlu ve daha işlevsel bir ruh sağlığına katkıda bulunabileceğini, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek veya iyileştirmek için bir araç olabileceğini vurgulamaktadır (Hagen ve Nayar, 2014; Kobylinska ve ark., 2018; Menezes ve ark., 2015). Öncelikle, ruhsal olarak farkındalık (ki yoga uygulamalarının bir parçasıdır) farkındalık temelli stres azaltma eğitimleri ile geliştirilmekte ve duygu düzenleme becerilerinin iyileştirilmesi, geliştirilmesi veya uygun şekilde kullanılmasında bu eğitimlerin etkili olduğu görülmektedir (Goldin ve Gross, 2010). Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarla yapılan farkındalık çalışmalarının, olumsuz duyguları, sosyal kaygıyı ve depresyon semptomlarının şiddetini azalttığı, bireyin yaşam kalitesini artırmada aerobik egzersizlerine göre daha etkili olduğu bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Carmody ve Baer, 2008; Goldin ve ark., 2016; Goldin ve ark., 2013; Grossman ve ark., 2004; Krygier ve ark., 2013; Ramel ve ark., 2004). Menezes ve arkadaşları (2015)'nın yaptıkları farkındalık temelli yoga ve duygu düzenleme bağlantılı araştırmaları

inceledikleri çalışmalarında; yoganın sağlıklı ve çeşitli bozukluklar, fiziksel, ruhsal hastalıklara sahip bireylerde özellikle ruhsal ve duygusal olarak daha sağlıklı olmada etkili olduğunu, önemli iyileşmeler ve ilerlemeler sağladığını göstermektedir. Yapılan başka bir çalışmada, yoganın bireylerin duygularını dışa vurmaya olanak sağladığı ve psikolojik esnekliği arttırdığı ortaya çıkarmıştır (Dick ve ark., 2014). Birçok farklı alanda yapılan çalışmalarda yoganın önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Govindaraj ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları bir çalışmada yoganın egzersizden daha çok etkili ve faydalı olduğu ortaya konulmuştur. Yoga yalnızca zihinsel sağlığı değil, aynı zamanda kardiyovasküler, üreme, kas-iskelet, endokrin gibi sistemler dâhil olmak üzere genel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Yoganın yalnızca bir fiziksel etkinlik değil, vücut ve beynin uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlayan bir etkinliktir.

Yapılmış araştırmalar da görüldüğü gibi, yoganın öz-düzenleme, öz saygı, öz farkındalık ve iyi olma kalitesini artırma ve kaygı, depresyon, stres, öfke gibi olumsuz yaşantıları azaltmada, solunum alerjileri, anksiyete, diyabet, koroner kalp hastalıkları ve engellilerin rehabilitasyonunda etkileri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yoganın iyileştirici faydaları göz önünde bulundurulduğunda, yogayı günlük yaşamın önemli bir bileşeni olarak dahil etmenin gerekli olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yoganın erken çocukluktan itibaren günlük yaşamın ve sınıf etkinliklerinin bir parçası haline getirilmesi duygu düzenlemeye önemli katkılar sağlayabilecektir. Bu nedenle çocukların, gelişimlerini ve uyumlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen stres ve olumsuz durumlarla başa çıkmak için duygu düzenleme yapmalarında yoga uygulamalarının (örneğin yaşlarına uygun yoga duruşları ve nefes teknikleri) etkili olacağı düşünülmektedir.

1.8. Araştırma Özetleri

Yurt içi ve yurt dışında yoga ve duygu düzenleme alanında yapılmış araştırmalar tarih sırasına göre aşağıda verilmiştir.

1.8.1. Yurt İçinde Yoga ve Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Türkiye'de erken çocuklukta yoga üzerine yapılan az sayıda çalışmaya rastlanılmaktadır. Ülkemizde yapılan bu çalışmalar aşağıda tarih sırasına göre sunulmuştur.

Fındık Tanrıbuyurdu (2012) tarafından okul öncesi öz düzenleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmacı çalışmasını ankara merkez ilçelerinde tabakalı örnekleme modeli ile 48-72 aylık 233 çocuklarla yürütmüştür. Araştırma verileri araştırmacı tarafından her çocukla birebir uygulanarak elde edilmiş ve ayrıca uygulayıcı güvenirliğinin sağlanması amacıyla bir uzman tarafından eş zamanlı olarak puanlanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde ölçek iki faktörlü yapı sergilemiş ve ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ve öz düzenleme düzeyleri arasındaki analizlere göre çocukların yaşları ile öz düzenleme düzeyleri arasında doğru orantılı bir atış görülmüştür. Çocukların devam ettikleri kurum türü, cinsiyet, doğum sırası ve anne baba yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma bulguları Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği Türkiye'deki çocukların öz düzenleme becerilerinin değerlendirilmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Şahin ve Arı (2016) araştırmalarında altı yaş çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile yürütücü işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 137 çocuk (70 kız 67 erkek) oluşturmuştur. Araştırmanın ölçümleri Nesne Seçiminde Esneklik Görevi ve Okul Öncesi Öz Düzenleme ölçekleri ile yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, duygu düzenleme becerileri ile yürütücü işlevlerin "bilişsel esneklik" alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, "soyutlama becerileri" alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arı ve Yaban (2016) yaptıkları araştırmasında, dört-altı yaş grubundaki çocukların sosyal davranışları üzerinde duygu düzenleme becerileri ve mizaç

özelliklerinin rolünü ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 238 çocuk, anneleri ve öğretmenleri oluşturmuştur. Çalışmanın verileri "Çocuklar için Kısa Mizaç Ölçeği, Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği ve Okul Öncesi Sosyal Davranış Ölçeği-Öğretmen Formu" ölçekleri ile annelerden ve öğretmenlerden elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, sosyal davranışlar cinsiyete göre farklılık göstermemiş, dört yaşındaki çocukların beş-altı yaşındaki çocuklara göre daha az olumsuz davranışlar gösterdikleri belirlenmiştir. Olumlu sosyal davranışlar ve saldırganlık ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Daha az olumlu sosyal davranış sergilemede tepkisel olan çocukların duygu düzenleme becerilerinin yetersiz oldukları görülmüştür.

Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu (2017) araştırmalarını çeşitli değişkenler açısından okul öncesi dönem çocuklarınının duygu düzenleme becerilerini Betimsel araştırma yöntemlerinden kesitsel tarama modeli ile incelemek amacıyla yapmışlardır. Araştırmanın katılımcıları bağımsız anaokullarına devam eden dört-altı yaş arası 240 çocuk ve ebeveynden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Genel Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde; annenin yaşı, eğitim düzeyi ve ailenin aylık gelirinin çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğu ancak çocuğun cinsiyeti, yaşı, anne çalışma durumu, kardeş sayısı, babanın yaşı ve babanın eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini göstermiştir.

Güzel ve Baysal (2017) yoga etkinlikleri yaparak edinilebilecekleri kazanımlara ilaveten akademik becerilerine katkı sağlamak ve eğitim müüfreadtına yogayı dahil etme yönünde öneri sunmak amacıyla yapmışlardır. Araştırma verileri nitel araştırma yöntemlerinden görüşme, gözlem ve doküman analizi yoluyla toplanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunA 14-18 yaş grubunda olan 41 kız öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcılara nefes, ısınma, gevşeme, asanalar ve tekrar gevşeme egzersizlerinden oluşan yoga etkinlikleri uygulanmıştır. Katılımcılara bu etkinlikler araştırmacı tarafından 10 kişilik gruplar halinde, 12 hafta, haftada 2 gün, günde 1 saatten fazla sürede uygulanmıştır. Nvivo 10 for Windows programı aracılığıyla veriler analiz edilmiştir. Ana temalar ders dışı eğitim (psikolojik

kazanımlar “odaklanma, konsantrasyon, rahatlama, özgüven, motivasyon, stres atma, mutluluk ve olumlu düşünme”, fizyolojik kazanımlar “motorsal yeti gelişimi ve fiziksel sağlık”, farkındalık kazanımları önyargı ve öz-farkındalık) ve ders dışı eğitim önerisi olarak yoganın kazanımları (kendine zaman ayırma, merak, keşfetme, hayal etme, eğlence ve akademik başarı) şeklinde alt temalar oluştulmuştur. Ders dışı eğitim ve ders dışı eğitim önerisi çalışmaları olarak tüm temalarda yoga uygulamaları yapmanın katılımcılarda fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve bedensel olarak rahatlattığı, farkındalık kazanımlarını artırdığı, katılımıcıların üzerindeki stres etkisini azalttığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bireyin yapacağı işe karşı duyduğu motivasyonu arttıracağı ve ana odaklanmasını sağlayarak uzun süreli dikkat üzerine olumlu etki yapacağı ve dolayısıyla akademik becerilerinde başarıyı artıracağı söylenebilir. Ayrıca bireylerde bedensel ve ruhsal olarak gösterdiği bu gelişimle özgüven ve fiziksel olarak daha sağlıklı olabileceği söylenebilir.

Uyar ve arkadaşları (2018) yaptıkları araştırmada, okul öncesi dönem çocuğa sahip annelerin duygu sosyalleştirme davranışları ile çocuklarının duygu düzenleme ve duyguları anlama becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma korelasyon türü ilişkisel tarama modelinde planlanmıştır. Araştırmaya alt, üst ve orta gelir düzeyine sahip 90 anne ile üç-altı yaş arasındaki çocukları dahil edilmiştir. Araştırma veri toplama araçları olarak Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukların Olumsuz Duyguları ile Baş Etme Ölçeği ve Wally Duygular Testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, okul öncesi dönem çocuklarının duygu sosyalleştirme davranışlarında annelerin önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çocukların duygu düzenleme davranışlarında annelerin katı cezalandırma ve problem odaklı çözüm tepkilerinin manidar yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Önoğlu Yıldırım (2019) öz düzenleme becerilerine bilinçli farkındalık temelli yoga müdahale programının etkisini incelediği deneysel çalışmada; araştırmanın çalışma grubunu 24'ü deney ve 21’i kontrol erken çocukluk dönemi çocukları oluşturmuştur. Deney grubuna 12 hafta boyunca haftada iki gün yoga eğitimi uygulanmıştır. Çocukların öz düzenleme yeteneklerini kapsamlı bir şekilde anlamak

için anneler, öğretmenler ve çocukların kendilerinden ön test ve son test olarak toplanmıştır. Veriler annelerden Çocuk Davranış Anketi, Çocuklukta Yönetici İşlevsellik Envanteri, öğretmenlerden Çocuk Davranışı Derecelendirme Ölçeği Çocuklukta Yönetici İşlevsellik Envanteri ile toplanmıştır. Çocuklardan ise Boyut Değiştirerek Kart Eşleme Görevi, Gündüz ve Gece Görevi, Balon Görevi, Heykel Görevi, Baş-Ayak-Diz-Omuzlar Görevi, Mischel'in Tatmin Gecikmesi Görevi ve program sonrası yoga grubundaki her çocuğa yoga derslerini sevip sevmedikleri sorulmuştur. Araştırma sonunda esneklik, işleyen bellek, hazzı erteleme, motor kontrol, müdahala etme bcerisini kontrol ve işleyen bellek gibi öz düzenleme gibi önemli görev becerilerini ölçen bir batarya araştırmacı tarafından oluşturularak ölçülmüştür. Çocuk ölçümleri sonuçlarında deney grubunun işleyen bellek düzeylerinde anlamlı oranda kontrol grbundan daha yüksek olduğu, diğer alanlarda iki grup arasında herhangi bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Öğretmen değerlendirmeleri iki grup arasında bir farklılık olmadığını gösterirken, anne değerlendirmeleri ise çocuklarıda olumlu duygulanım anlamında deney grubundaki çocukların daha iyi olduğunu ortaya koymuştur.

Cantekin ve Gültekin Akduman (2020) okul öncesi dönem çocuklarının duyguları yönetme ve bakış açısı alma becerilerine duyguları yönetme becerileri eğitim programının etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışma deneysel desende yürütülmüş ve araştırmanın çalışma grubuna 40 çocuk (20 deney, 20 kontrol) dâhil edilmiştir. Araştırmanın verileri genel bilgi formu, Çocuklar için Bakış Açısı Alma Testi, Okul Öncesi Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğinin duyguları yönetme becerileri alt ölçeği ile toplanmıştır. Deney grubuna duyguları yönetme becerileri eğitim programı 12 hafta boyunca haftada iki gün toplam 24 oturum şeklinde uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, uygulanan programın deney grubu çocuklarının bakış alma ve duyguları yönetme becerileri üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuru (2020) İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü Uluslararası Koruma Dairesi Başkanlığına bağlı bir mülteci kampında yaşayan erken çocukluk dönemindeki 38 deney, 38 kontrol grubundaki çocuğun psikolojik sağlamlık, sosyal

beceri ve benlik saygılarına kahkaha yogası programının etkisini incelemek amacıyla randomize deneysel desende yapılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak "State Benlik Saygısı Ölçeği", "Erken Çocuklukta Sosyal Beceri Ölçeği" ve "Çocuk ve Gençlerde Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Revizyon" deney ve kontrol grubu çocuklarına öntest ve sontest olarak uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubunun öntest ve sontest puanlarının birbirinden anlamlı derecede farklılık gösterdiği saptanmış ve uygulanan kahkaha yogası etkinliklerinin mülteci çocukların sosyal becerilerini geliştirmede, benlik saygısını artırmada ve psikolojik olarak sağlam bir ruh sağlığına sahip olma ve kazandırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Acar (2021) duygu tanıma, duygu ifade etme ve duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla yaptıkları araştırma genel tarama modeli ile yürütülmüş, çalışmaya MEB'e bağlı bağımsız anaokullarına devam eden 106 çocuk dâhil edilmiştir. Çalışma kapsamında geliştirilen ve geçerlilik-güvenirlik çalışmaları yapılan Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Yapılan tüm analizler Okul Öncesi Dönem Çocukları için Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği' nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz ve Zembat (2021) yapmış oldukları çalışmada okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla ölçme aracı geliştirmişlerdir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde tasarlanmış olup 48-72 aylık 294 okul öncesi dönemi çocukları araştımanın çalışma grubu oluşturmuştur. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, geliştirilmiş olan ölçeme aracının ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Geliştirilen ölçeğin kapsam geçerlik oranı 0.67 ile ölçüt geçerliği sağladığı görülmüştür. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test puanları puanlayıcılar arasındaki uyum gücünü sağladığı ve yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ertek Babaç ve arkadaşları (2021) yoganın ses eğitimi alan öğrencilerin performanslarında etkili olup olmadığını araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu bir üniversitenin müzik eğitimi bölümünde eğitim gören birinci sınıfta ses eğitimi dersi alan seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 9 öğrenci deney 9 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırma verileri, Ertek Babaç ve Dalkıran (2019) tarafından geliştirilen "Bireysel Ses Eğitimi Performans Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Yoga uygulamaları Hatha Yoga duruş, nefes ve meditasyon pratikleri olarak deney grubuna haftada bir gün bir-bir buçuk saat on hafta boyunca uygulanmıştır. Kontrol grubu öğrencilerine herhangi bir pratik yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ses değişimleri eşgüdümlü olarak ölçülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında yoganın, ses eğitimi alan öğrencilerin performans becerilerini desteklediği ve artırdığı sonucunu ortaya koymuştur.

Vardi ve Demiriz (2021) betimsel ve korelasyonel desende, erken çocukluk kurumlarına devam eden 60-72 aylık duygu ve davranışsal öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla araştırmayı yürütmüşlerdir. Araştırmaya Malatya ili merkez ilçelerinde MEB'e bağlı devlet anasınıfı ve bağımsız anaokullarına devam eden 428 çocuk katılmıştır. Araştırma verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Çocuk Davranış Değerlendirme ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulguları sonucunda; duygu dzüenleme ve davranışsal öz düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, çocukların duygu düzenleme ve davranışsal öz düzenleme becerilerinin anne öğrenim düzeyi ve çocuğun okula devam süresine göre istatiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tatlı Harmancı (2021) karma yöntem kullanarak yapmış olduğu deneysel çalışmasında, çocuk evlerinde kalan çocukların duygu düzenleme becerilerine duygusal okuryazarlık eğitim programının (DOEP) etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma bulguları Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Ölçeği- Çocuk Formu ve Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Ölçeği- Yetişkin Formu aracılığı ile nitel veriler ise

odak grup görüşmeleri, araştırmacı ve çocukların tuttukları günlükler ile DOEP çalışma kâğıtları ile toplanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Çocuk Evlerinde kalan 8-11 yaşındaki 22 çocuk (10 deney 10 ve 12 kontrol) oluşturmuştur. Araştırmada deney grubuna 12 hafta boyunca "Duygusal Okuryazarlık Eğitim Programı" uygulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; uygulanan eğitim programının çocukların korku, üzüntü, öfke ve heyecan duygularını düzenleme ve yaşadıkları bu duygu yoğunluklarını azaltmada etkili ve kalıcı olduğu saptanmıştır. Ayrıca çocukların korku, öfke ve üzüntü duygularını düzenlemede duygu düzenleme stratejilerine başvurmalarında önemli bir destek sunduğu belirlenirken, heyecan duygusunu düzenlemede duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları tespit edilmiştir.

Mete (2021) yoga egzersizlerinin ve hatırlatıcı bilekliğin görme engelli çocukların postürel farkındalık, öz saygı ve postür üzerine etkisini incelemek amacıyla yapmıştır. Çalışma görme engelliler okuluna devam ilkokul düzeyindeki 20 çocuk ile yürütülmüş ve çocukların 10'u deney 10'u kontrol grubunda yer almıştır. Yoga egzersizleri boyunca, sekiz hafta ise hatırlatıcı bileklik takma uygulaması sürmüştür. Veriler, New York Postür Analizi, Coopersmith Özsaygı Envanteri Postural Farkındalığı Değerlendirme Formu ile toplanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; hatırlatıcı bileklik ve yoga egzersizlerinin öğrencilerin öz saygı, postürel duruş ve postür düzeylerinde ön test ve son test verileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Özgün ve arkadaşları (2021) yoganın çocukların bilişsel işlevlerine etkisini incelemek amacıyla öntest-sontest yarı-deneysel desenle yaptıkları çalışmaya dört-beş yaşındaki 10 çocuk deney, 18 çocuk kontrol grubuna dahil edilmiştir. Deney grubuna dâhil edilen çocuklara 12 hafta boyunca haftada bir gün bir saat yoga eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Her iki gruba Bilişsel İşlevlerin Uygulanması Ölçeği ve Genel Bilgi Formu uygulanmıştır. Yoga eğitimi alan deney grubundaki çocukların öntest sontest Bilişsel İşlevler toplam puan ortalamaları ile Görevler alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunurken, kontrol grubuna dahil edilen çocuklarda anlamlı bir fark

bulunmamıştır. İstatistiksel olarak deney ve kontrol grubundaki çocukların bakış açısı alma, sözel planlama ve işitsel bellek alt boyut puanlarının son test puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülürken, kısa süreli işitsel bellek yeniden hatırlama, sınıflandırma, örüntü tamamlama ve kısa süreli görsel bellek alt boyutları ile bilişsel işlevler toplam puanları arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür.

İlhan Ildız (2022) yaptığı araştırmasında 60-72 aylık çocukların geliştirmiş oldukları bağlanma stilllerine göre geliştirmiş oldukları duygu düzenleme becerilerine ve öğretmenleriyle geliştirmiş oldukları güven temelli ilişkilerin üzerine Duygu Düzenleme Destek Programının etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmasını yarı deneysel desen ile 100 çocuk (50 çocuk deney grubu, 50 çocuk kontrol grubu) ile gerçekleştirmiştir. Araştırmanının ölçme araçları olarak kişisel bilgi formu, öğretmenlerin çocukları değerlendirmeleri amacıyla Çocuğun Güven Temelli Davranışları ve Duygu Düzenlemesi Derecelendirme Ölçeği Öğretmen Formu, bağlanma stillerini belirlemek amacıyla "Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikâyeleri Ölçeği" program öncesi ve sonrası uygulanmıştır. 60-72 Aylık Çocuklara Yönelik Duygu Düzenleme Destek Programı dokuz hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, güvenli ve kaçınmalı bağlanma stiline sahip çocukların duygu düzenleme becerilerinde ileri düzeyde anlamlı ve pozitif farklılık belirlenirken, negatif bağlanma stiline sahip çocukların ise duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir farklılık meydana gelmemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların öğretmenleriyle olan güven temelli ilişkilerinde ileri düzeyde anlamlı ve pozitif bir farklılık olurken, kaçınmalı ve negatif bağlanma stiline sahip çocuklarda öğretmenleriyle olan güven temelli ilişkilerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Kara ve Dikici Sığırtmaç (2022) yaptıkları araştırmada okul öncesi dönem çocuklarının ebeveyn ve öğretmenlerin duygu düzenleme becerileri ve öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri ve problem davranışları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelenmek amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmış ve örneklemini okul öncesi eğitim kurumlarında çalışan 142 okul öncesi

öğretmeni ile 618 ebeveyn ve 687 çocuk oluşturmuştur. Ölçme araçları olarak kişisel bilgi formu, Çocuk Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Problem Davranış Ölçeği ve Sınıf Yönetimi Beceri Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin sınıf yönetimi ile bilişsel duygu düzenlemeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, sınıf becerileri bilişsel duygu düzenlemeyi yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca çocukların problem davranışları ile ebeveynlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Çocukların problem davranışları ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki tespit edilmiş ve duygu düzenleme becerilerinin problem davranışları yordadığı bulunmuştur.

Şepitci Sarıbaş (2022) karma desenlerden sıralı açıklayıcı tasarımla çocuk evleri sitesinde kalan dört-altı yaş çocuklarının duygu düzenleme becerileri, kaygı düzeyleri ve akran ilişkileri üzerine Duygu Düzenleme Eğitim Programının etkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın katılımcılarını Sevgi Çocuk Evleri Sitesindeki kurumun çocuk gelişimci uzmanı, 8 bakıcı anne ve kurumda yaşayan dört-altı yaşları arasında olan toplam 23 çocuk (deney grubu için 13, kontrol grubu için 10 çocuk) oluşturmuştur. Araştırmanın veri toplama araçları olarak "Genel Bilgi Formu", "Okul Öncesi Çocuklarda Kaygı Ölçeği (Öğretmen Formu)", "Duygu Düzenleme Ölçeği", "Çocuklar İçin Etkileşim Dereceleme Ölçeği", "Duygu Düzenleme Eğitim Programına İlişkin Çocuk Gelişimi Uzmanı ve Bakıcı Anne Görüşme Formu" kullanılmıştır. Araştırmanın nicel bulguları sonuçlarında, uygulanan eğitim programının çocukların akran ilişkilerini, duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği ve kaygı düzeylerini azalttığı saptanmıştır. Nitel bulgulara bakıldığında da uygulanan programın çocukların, kurumun çocuk gelişimi uzmanı ve anneler üzerinde de etkili olduğu, çocukların kaygı düzeylerini azalttığı, akran ilişkilerini güçlendirdiği ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, ilgili alan yazın incelendiğinde yurt içinde yoga ve duygu düzenleme bağlantılı yapılan çalışmaların özetleri incelenerek Şekil 1.1'de sunularak açıklanmıştır. Şekil 1.1.'de de görüldüğü gibi, konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışmanın

genel olarak üniversite öğrencileri ile (Ertek Babaç ve ark., 2021) ve sınırlı sayıda erken çocukluk dönemi öz düzenleme ve benlik saygısı üzerine (Önoğlu Yıldırım, 2019; Özgün ve ark., 2021) betimsel ve deneysel çalışmaların yapıldığını görülmektedir. Yapılan yoga müdahalelerinin etkililiğine dair çalışmaların konu ve yaş grubuna yönelik eksik olması kanıt değeri yüksek, çocuğun çevresi ile olan ilişkilerini düzenleyen ve erken çocukluk döneminin önemli bir kazanımı olan duygu düzenleme becerilerini dikkate alan müdahale programlarının önemli olduğunu göstermektedir.



Şekil 1.1. Yurt içinde yapılmış yoga ve duygu düzenleme çalışmalarının özeti

1.8.2. Yurt Dışında Yoga ve Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Telles ve arkadaşları (2013) yoganın veya fiziksel egzersizin fiziksel aktiviteye etkisi, çocuklarda bilişsel ve duygusal önlemler üzerine randomize kontrollü bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu kapsamda yoga veya fiziksel egzersizin okul dönemi çocularında fiziksel aktivite bilişsel performans, benlik saygısı ve öğretmen tarafından derecelendirilen davranış ve performans üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Araştırma deneysel desende planlanmış ve araştırmaya sekiz-onüç yaş arasındaki 98 okul çocuğu dâhil edilmiştir. Yoga ve fiziksel egzersiz grupları tesadüfen belirlenmiş olup her bir grupta 49 çocuk yer almıştır. Yoga grubuna 15 kız, fiziksel egzersiz grubuna 23 kız dâhil edilmiştir. Her iki gruba öntest sontest olarak Eurofit Fiziksel Uygunluk Testi Bataryası, Çocuklar İçin Stroop Renkli Sözcük Görevi, Battle'ın Özsaygı Envanteri araçları uygulanmıştır. Deney grubuna, haftada beş gün, her gün 45 dakika nefes teknikleri, duruşlar, eğitmen eşliğinde gevşeme çalışmalarını içeren yoga uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde tüm ölçek puanlarının itaat, akademik performans, dikkat, dakiklik ile arkadaşlar ve öğretmenlere yönelik davranış olarak değerlendirilmiştir. Bu süreçte fiziksel egzersiz grubuna koşu, hızlı tekrarlayan hareketler ve bayrak yarışları gibi oyunlar uygulanmıştır. Her iki grup da üç ayın sonunda değerlendirilmiş olup veriler analiz edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde gruplar arasında önemli bir fark olduğu belirlenmiştir. Fiziksel egzersizin sosyal benlik saygısını artırmada yogaya göre daha yüksek etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Her iki grubun Vücut Kitle İndeksinde ve mekik sayısında artış olmuştur. Denge durumu yoga ve fiziksel egzersiz grubunda düşük kalırken, plaka vuruşu yoga grubunda artmıştır. Stroop görevinde her iki grup da gelişmiş renk, sözcük ve renk-sözcük adlandırma, fiziksel egzersiz grubunun puanları yükselmiştir. Yoga grubunda ebeveyn benlik saygısının geliştiği görülmüştür.

Hagins ve arkadaşları (2013) yoganın altıncı sınıf öğrencilerinde stres durumları üzerine etkilerini incelemiştir. Çalışmada, yoganın, davranışsal strese neden olan görevler (zihinsel aritmetik ve ayna izleme görevleri) ve fizyolojik tepki (kan basıncı ve kalp atış hızı) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 30 (17 erkek-13 kız) altıncı sınıf öğrencileri dâhil edilmiştir. Kan basıncı ve kalp atış hızının veri analizi, 2 × 2 × 4 tekrarlanan ölçümler ANOVA (zaman × grup × stres etkeni zaman noktaları) kullanılarak yapılmıştır. Yoganın, strese tepkisellikte önemli farklılıklar sağlamadığı belirlenmiştir. Önemli farklılıkların olmaması, yoga müdahalesinin stres yönetimine odaklanamamasından veya strese neden olan tepkinin zayıflamasından ve görevlerden kaynaklanabileceği önerilmiştir.

Daly ve arkadaşlarının (2015) yapmış oldukları çalışmalarında yoga uygulamalarının lise öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Çalışma, bir yoga müdahalesi ile beden eğitimi dersinin lise öğrencilerinin duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Ayrıca yoga ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide bilinçli dikkat, öz-sevgi ve beden farkındalığının potansiyel aracı etkileri incelenmiştir. Kontrol gruplu gerçekleşecek olan bu çalışmada lise öğrencileri 16 haftalık bir yoga müdahalesine (n=19) veya düzenli beden eğitimi dersine (n=18) katılmak üzere rasgele gruplandırmışlardır. Ön ve son test veri analizleri, yoga grubu duygu düzenleme puanlarının beden eğitim grubuna oranla önemli ölçüde arttığını ortaya koymuştur. Sonuçlara bakıldığında, yoganın orta ergenlerin duygu düzenleme kapasitelerini arttırdığını ve tek başına beden eğitimi dersinden daha fazla fayda sağladığını göstermiştir. Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında yoganın ergenlerin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler sağladığı ve ruhsal iyilik durumları üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Butzer ve arkadaşları (2015) Amerika Birleşik Devletleri'ndeki okul temelli yoga programlarının bir özetini ve karşılaştırmasını sağlamak amacıyla bu araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Yoga uygulamalarının öz düzenleme ve toplum yanlısı davranış gibi becerileri geliştirebileceği ve öğrencilerin performansında iyileşmelere yol açabileceği düşünülmektedir. Programları belirlemek için çevrimiçi, listserv ve veritabanı aramaları yapılarak, her programın çalışma kapsamı, müfredat özellikleri, öğretmen sertifikası, eğitim gereksinimleri, uygulama modelleri, çalışma biçimleri ve coğrafi bölgeler belirlenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri genelinde 940'tan fazla okulda yoga uygulaması yapan 36 program belirlenmiş ve 5400'den fazla eğitmen bu programlar tarafından eğitim ortamlarında yoga eğitimi sunmak için eğitilmiştir. Uygulama biçiminde, eğitim gereksinimlerinde, hizmet verilen yerlerde ve kapsanan derecelerde bazı değişiklikler olmasına rağmen, programların çoğu, yoganın dört temel öğesini öğretmek üzerine ortak bir hedefi paylaştıkları belierlenmiştir. Bunlar; yoga duruşları, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ile farkındalık ve meditasyon uygulamalarını kapsamaktadır. Programların ayrıca

öğrencilerin zihinsel, fiziksel sağlık ve davranışlarını geliştirmek için çeşitli ek eğitimsel, sosyal-duygusal ve didaktik teknikler öğrettiği belirlenmiştir.

Folleto ve arkadaşlarının (2016) beden eğitimi derslerinde uygulanan yoga programının motor beceriler ve sosyal davranış parametreleri üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmalarında; Brezilya'nın güneyindeki bir devlet ilkokulunun birinci sınıfından altı sekiz yaş grunundaki 16 çocuk dâhil edilmiştir. Çocuklar, her seansta 45 dakika olmak üzere haftada iki kez 12 haftalık bir yoga müdahale programına katılmışlardır. Çocukların performansını değerlendirmek için Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi, esneklik testi (otur ve uzan – Eurofit, 1988), Küçük Çocuklar için Algılanan Yeterlilik ve Sosyal Kabulün Resimli Ölçeği uygulanmış, çocuklarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ebeveynler ve sınıf öğretmeniyle de görüşmeler yoluyla da veriler toplanmıştır. Veriler Wilcoxon testi ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi %5 olarak bulunmuştur. Yoga programı çocuklar tarafından olumlu karşılanmış, çocuklar ayrıca genel motor yetenek puanlarında (denge, güç ve esneklik) önemli ve olumlu değişiklikler göstermiştir. Ayrıca, görüşmelerde sosyal davranışta değişiklik ve programda öğrenilen bilgilerin okul dışındaki bağlamlarda kullanıldığı görülmüştür.

Richter ve arkadaşlarının (2016) fiziksel beceri ve yoga eğitiminin, ilkokul çağındaki çocuklarda motor ve yürütme işlevi, fiziksel benlik kavramı ve kaygıyla ilgili davranışlar üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları deneysel çalışmaya; deney grubuna ortalama yaşları 8.4 (±1.4) olan 24 katılımcı dâhil edilmiştir. Deney grubundaki çocuklara normal okul ders saatinin dışında altı hafta boyunca haftada iki kez yoga veya fiziksel beceri eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Yapılan fiziksel aktiviteler hareket ve yürütücü işlev sonuçlarında önemli bir farklılığa yol açmamıştır. Fiziksel benlik kavramı açısından, sadece algılanan hareket hızı için anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış, yoga eğitimi daha yavaş hareket etme algısı ile fiziksel beceri eğitimi daha hızlı hareket etme algısı ile sonuçlanmıştır. Kaygı ile ilgili sonuçlar incelendiğinde, yalnızca kaçınma davranışı ve başa çıkma stratejileri için önemli farklılkılar ortaya çıkmıştır. Kaçınma davranışı yoga eğitiminden sonra artarken, fiziksel beceri

eğitiminden sonra azalmıştır. Ek olarak, yoga eğitiminden sonra çocukların problemli durumlarla başa çıkma stratejilerinin kullanımının arttığı, fiziksel beceri eğitiminin ardından da çocukların başa çıkma stratejilerinin kullanımının azaldığı görülmüştür.

Dariotis ve arkadaşları (2016) mindfulness ve yoga uygulamalarının öğrencilerin öğrenme ve günlük yaşam becerileri üzerindeki etkililiğini belirlemek amacıyla nitel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada, öğrencilerin program içeriği kapsamındaki uygulamaları hatırlama ve günlük yaşamlarında uygulama durumlarını araştırmak için nitel veriler kullanılmıştır. Veriler, kar amacı gütmeyen kuruluş tarafından üç şehir okulunda verilen 16 haftalık bir mindfulness ve yoga müdahalesinin ardından toplanmıştır. Programa katılmayan dokuz sınıf öğretmeni ile odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Ayrıca 22 kişiden oluşan beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinden altı kişi ile odak grup çalışması yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında; iki temel araştırma sorusu (öğrenciler program kapsamında öğrenmiş oldukları hangi becerileri program dışında korudu ve kullandı? Sınıf öğretmenleri öğrencilerde ne gibi değişiklikler gözlemledi?) ele alınmıştır. Beceri öğrenimi ve uygulamasıyla ilgili dört ana tema oluşturulmuştur. Araştırmaya dâhil olan gençler nefes çalışması ve duruşları içeren program becerilerini korumuş ve kullanmıştır. Bu tekniklerin kullanımı sağlığa yararları hakkında bilgi ve becerilerin paylaşılması teşvik edilmiştir. Katılımcı gençler daha uygun duygusal düzenleme becerileri geliştirerek, olumsuz duyguların şiddetini azalarak, stresi azaltmaya yardım olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma kapsamındaki gençler ve öğretmenler program becerilerinin gelecekteki etkisi için iyimser ve gerçekçi beklentiler içinde olduklarını iletmişlerdir.

Purohit ve Pradhan (2017) yapmış oldukları araştırmalarında kurum bakımında olan ergenlerin yürütücü işlev becerilerine yoga programının etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya herhangi bir sağlık sorunu ve engeli olmayan yetmiş iki ergen rasgele dâhil edilmiştir. Yoga eğitiminin uygulandığı deney grubuna 40 ergen (14 kız, 26 erkek), kontrol grubuna 32 ergen (13 kız, 19 erkek) dâhil edilmiştir. Yoga grubuna haftada dört gün, günde 90 dakikalık üç aylık yoga programı uygulanmış, kontrol grubu rutin aktiviteleri takip etmiştir. Ergenler Stroop Renk-Sözcük Görevi,

Basamak Sembol Değiştirme Testi, Basamak Aralığı Testi ve Deneme Yapma Testi ile program başlangıcında ve program sonunda değerlendirilmişlerdir. Tekrarlanan ölçümler sonucunda Stroop Renk-Sözcük Görevi ve Rakam Aralığı Testi'nin tüm alt testleri ve Basamak Aralığı Testi ve Deneme Yapma Testi'nin A bölümü için zaman ve grup etkileşimlerinde anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0.05$), Basamak Sembol Değiştirme Testi ve Basamak Aralığı Testi ve Deneme Yapma Testi 'de anlamlı bir fark bulunmamamıştır. Bonferroni düzeltmeli post-hoc test de yoga grubu içinde tüm test puanlarında önemli iyileşmeler göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde kurum bakımı altında olan ergenlerin yürütücü işlevlerini geliştirmede üç aylık yoga programı faydalı olduğu görülmüştür.

Wood ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmalarında, okul öncesi çocuklar için 12 oturumluk bir farkındalık temelli Mini-Mind programının etkililiğini, kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmişlerdir. Çalışmaya 27 (12 deney, 15 kontrol grubu) okul öncesi çocuk (3-5 yaş) rastgele kontrollü bir tasarımla dahil edilmiştir. "Mini-Mind" programı altı hafta, haftada iki kez, 25 dakikalık süre boyunca uygulanmıştır. Program öncesi ve sonrasında öğretmenler çocukları yürütücü işlev becerileri boyutunda değerlendirmişlerdir. Ek olarak, ebeveynler, öğretmenler ve çocuklar uygulanan programın kabul edilebilirliği ve uygulanabilirliği hakkında geri bildirimde bulunmuşlardır. Araştırma bulguları incelendiğinde, yürütücü işlev becerileri üzerinde müdahale programının deney grubu lehine farklı olduğunu göstermiştir. Mini-Mind programının, çocuklar ve uygulayıcılar tarafından oldukça uygulanabilir ve kabul edilebilir olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir.

Cohen ve arkadaşları (2018) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) belirtileri olan okul öncesi dönem çocuklarında yoganın dikkat, dürtüsellik ve hiperaktivite üzerine etkilerini incelemişlerdir. Çalışmada, okul öncesi çocuklarda yoganın ebeveyn ve öğretmen tarafından derecelendirilen dikkat kontrolü, dikkat/zorlayıcı davranışlar ve kalp hızı değişkenliği üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Bu randomize bekleme listeli kontrol gruplu çalışmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomları olan okul öncesi çocuklarda altı

haftalık bir yoga müdahalesinin etkisi DEHB Derecelendirme Ölçeği-IV Okul Öncesi Versiyonu ile incelenmiştir. Bu kapsamda 12 katılımcıdan oluşan Grup 1 yoga çalışmalarını önce yapmış; 11 katılımcıdan oluşan Grup 2 ise ikinci olarak yoga çalışmalarına dâhil olmuştur. Veriler dört farklı sürede toplanmış olup bunlar: başlangıç, 6. hafta, 12. Hafta ve takip 3 ay sonra olarak gerçekleştirilmiştir. Başlangıç aşamasındaki ölçümlerde gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Ölçümler sonucunda daha ciddi septomlar gösteren Grup 1'de bulunan çocuklar Grup 2'de bulunan çocuklara oranla dikkat kontrolünde gelişim gösterdiği; uygulama sonunda her iki grupta da kalp atış hızında bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Janz ve arkadaşları (2019) çalışmalarında, hazırlık/anaokulu, bir ve ikinci sınıf eğitim programının içerisine yerleştirilmiş olan "CalmSpace", farkındalık programının etkilerini araştırmışlardır. Deney ve kontrol gruplu çalışmada, iki dönemi boyunca sınıf öğretmenleri tarafından CalmSpace farkındalık programı, farkındalık temelli etkinlikle desteklenen temel bir uygulama sağlayarak yürütücü işlev becerilerini geliştirmek için tasarlanmıştır. "CalmSpace" program etkinlikleri, çocukların hem bir sakinlik durumu yaşamalarına hem de bu duruma geri dönmeye yardımcı olacak becerileri geliştirmelerine yardımcı olan, kaygı ve stres gibi süreçlerin potansiyel etkisini azaltarak yürütücü işlev becerilerinin gelişimini destekleyen, sakin bir durumda odaklanmış dikkat gerektiren görevlere katılımı teşvik etmeye yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna 91 çocuk (55 deney, 36 kontrol) dâhil edilmiştir. Çalışma süresince farklı zamanlarda ölçümler alınmıştır. Araştırmanın bulguları Ulusal Sağlık Enstitüsü Araç Seti'nden "Flanker Engelleyici Kontrol ve Dikkat Testi (Flanker Görevi) ve Boyut Değişimi Kart Sıralama Görevi" araçları kullanılarak yürütücü işlev becerilerinin doğrudan ölçümleri yapılmıştır. Ayrıca Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi (Öğretmen versiyonu) kullanılarak öğretmenlerin çocukların davranışlarına ilişkin raporları da alınmıştır. "CalmSpace" programına dahil edilen çocuklar, "Boyut Değişimi Kart Sıralama Görevi ve Flanker Görevi" puanlarında anlamlı iyileşmeler gösterdiği ortaya çıkmıştır. Öğretmenler, deney grubundaki tüm katılımcıların Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi (Öğretmen versiyonu) puanları, Duygusal Semptomlar, Davranım Sorunları, Hiperaktivite/Dikkat alt boyutlarında önemli iyileşmeler görülmüştür.

Araştırma bulguları “CalmSpace” programının uygulanmasının küçük çocuklar için yürütücü işlev ve dikkatte iyileşmelere yol açabileceğini göstermektedir.

Jarraya ve arkadaşları (2019) çalışmalarında anaokulu temelli yoganın beş yaş grubu çocuklarda bilişsel gelişim performansı, görsel-motor koordinasyon ve dikkat becerileri ile hiperaktivite üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya toplam 45 çocuk (28 kız; 17 erkek) katılmıştır. Katılımcılardan 15 çocuğa 12 hafta boyunca, haftada iki kez 30 dakika hatha yoga eğitimi verilmiş, 15 çocuğa ise haftada iki kez 30 dakika genel fiziksel egzersiz programı uygulanmıştır. Kontrol grubunu oluşturan 15 çocuK ise hiçbir etkinliğe dâhil edilmemiştir. Uygulamaya başlamadan önce ve 12 hafta sonra çocukların tamamına Nöropsikolojik Değerlendirme Bataryasınının alt testini oluşturan, Görsel Dikkat ile Görsel-Motor Algı testi uygulanmıştır. Ayrıca öğretmenler çocukların dikkat eksikiliği ve hiperaktivite davranışlarını Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Derecelendirme Ölçeği-IV ile değerlendirmiştir. Uygulama öncesinde yapılan analizler sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Sonuçlar incelendiğinde ve gruplar karşılaştırıldığında yoganın dikkat eksikliği ve hiperaktivite davranışı üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yoganın görsel algı ve görsel-motor beceriler üzerinde olumlu etki yarattığı, yoga eğitimi sonrasında bu becerilere dayalı etkinlikleri tamamlama hızında artış olduğu saptanmıştır. Çocuklara uygulanan 12 haftalık anaokulu temelli yoganın, beş yaşındaki çocuklarda görsel dikkat ve görsel-motor becerileri geliştirdiği, dikkati arttırdığı, hiperaktivite davranışlarını azalttığı görülmüştür. Sonuç olarak, yoganın küçük çocuklarda öğrenme ve akademik başarı ile ilgili bilişsel ve davranışsal faktörleri geliştirebileceği görülmüştür.

Vidyashree ve arkadaşları (2019) otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda yoga müdahalesinin kısa süreli kalp atış hızı değişkenliğine etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada otizmli çocuklarda yoga müdahalesinin kısa süreli kalp hızı değişkenliği üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Bu çalışmada, otizmli 50 çocuk (38 erkek ve 12 kız) çalışma kapsamına alınmıştır. Bu çocuklardan 25 çocuk yoga müdahale grubuna, 25 çocuk ise kontrol grubuna tesadüfi örnekleme yöntemiyle alınmıştır. Müdahale sürecinde yoga grubundaki çocuklara üç ay

boyunca yoga eğitimi verilmiş, kontrol grubuna ise yoga eğitimi verilmemiştir. Kısa süreli kalp hızı için basit bir analog amplifikatör kullanılarak oturur pozisyonunda 15 dakikalık elektrokardiyogram kaydı alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde müdahalenin ardındından otizmli çocuklarda kalp atış hızında azalma olduğu saptanmıştır. Bu bulguya dayanarak yoganın otizmli çocukları psikolojik olarak rahatlatmasının yanında fizyolojik olarak da rahatlattığı kanaatine varılmıştır.

Janjhua ve arkadaşları (2020) yoganın ergenlerin duygu düzenleme, benlik saygısı ve duygular üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma, duygusal düzenleme, benlik saygısı ve duygu/ruh hali bileşenleri açısından yoga yapan ile yoga yapmayan grup arasındaki farklılıkları araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışma kapsamına ortaokulda okuyan 13-18 yaş arası 110 öğrenci alınmıştır. Bu ergenlerin 52'si yoga yapan 58'si ise hiç yoga yapmayan ergenlerden oluşmuştur. Çalışmanın ölçümleri Duygu Düzenleme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Durumu Değerlendirmesi aracılığıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında yoga uygulayan ergenlerin, duygusal düzenleme, benlik saygısı ve duygu bileşenleri açısından yoga yapmayan gruptan önemli ölçüde farklı olduğu kaydedilmiştir. Yoganın ergenlerin duygusal düzenleme, benlik saygısı ve duyguları üzerindeki önemli etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Kim ve arkadaşları (2020) çalışmalarında farkındalık temelli "OpenMind-Korea" adlı sosyal-duygusal öğrenme programının okul öncesi çocukların duygu düzenleme, dayanıklılık ve toplum yanlısı davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamışlarıdr. Deney ve kontrol gruplu yapılan çalışmada, dört anaokulundan iki sınıf rastgele olarak deney grubuna ve diğer iki sınıfta kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubuna öğretmenler OpenMind-Korea" programını (n = 42 çocuk) ve kontrol grubuna öğretmenler her zamanki eğitim programını uygulamışlardır (n=41 çocuk). Ölçümler duygu düzenleme becerileri için "Duygu Düzenleme Ölçeği", dayanıklılık ölçümleri için "Çocuklar İçin Kişilik Derecelendirme Ölçeği", prososyal davranışlar için "Değiştirilmiş Mesleki Davranış Anketi" kullanılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, uygulanan programın deney grubundaki çocukların kontrol grubu çocukların duygu düzenleme becerileri (yani,

uyarlanabilir düzenleme ve değişkenlik/olumsuzluk), dayanıklılık ve toplum yanlısı davranışlar (yani, yardım, paylaşma, iş birliği ve teselli etme) arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Uygulanan OM-K programının okul öncesi sınıflarda uygulanabilir olduğu, okul öncesi öğretmenleri tarafından kabul edilebilir olduğu ve çocukları programa katılan ebeveynler tarafından sosyal olarak geçerli bir program olarak derecelendirilmiştir.

Rashedi ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmalarında ekonomik olarak dezavantajlı durumdaki dört-altı yaş çocuklarının öz düzenleme ve duygu düzenleme üzerine yoga müdahale programın etkilerini incelemişlerdir. Öğretmenlere yoga temelli duruşlar, şarkılar, nefes düzenleme ve gevşeme egzersizleri olmak üzere her biri yaklaşık 10 dakika süren sekiz haftalık yoga programı videolara kaydedilerek verilmiş, uygulama öncesi pratik yapmaları ve programı bu doğrultuda uygulamaları istenmiştir. Ayrıca tüm öğretmenler araştırma ekibi liderliğinde 10 saat süren yoga eğitimine de katılmışlardır. Program öncesi ve sonrası çocukları değerlendirmek için, Okul Öncesi Öz Düzenleme değerlendirmesinden Oyuncağı Sarma, Oyuncak Bekletme ve Kalem Vurma Görevleri, Baş Ayak Dizler Omuzlar Görevi, Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi ile ilgili öğretmen değerlendirmeleri için Çocukların Duygu Düzenleme Süreçleri Anketi uygulanmaıştır. Araştırma sonucunda çocukların davranışsal öz düzenleme becerileirnde önemli kazanımların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmenler tarafından yapılan değerlendirmelerde de daha olumlu davranışların geliştiği ve problemli davranışlarda önemli düşüşler oluştuğunu göstermiştir.

Aleksić Veljković ve arkadaşları (2021) araştırmalarını 12 haftalık bir yoga müdahale programının okul öncesi çocukların motor ve bilişsel yetenekler üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yapmışlardır. Düzenli olarak okul öncesi programlarına devam eden beş-altı yaşındaki 45 çocuk (23 deney, 22 kontrol grubu) çalışmaya dâhil edilmiştir. Haftada üç gün 30 dakikalık seaslar şeklinde 12 hafta boyunca deney grubuna yoga müdahale programı uygulanmıştır. Motor yetenekler (ince motor entegrasyon, el becerisi, denge ve iki taraflı koordinasyon) ve Okul Olgunluk Testleri (görsel hafıza, küpleri ve kodları istifleme) her iki gruba müdahale

öncesi ve sonrasında uygulanmıştır. Verilerin tekrarlanan ölçümleri ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların, ince motor kordinasyonu, genel olarak ince motor becerileri, ikili koordinasyon, denge ve vücut koordinasyonu becerilerinde önemli gelişmeler saptanırken, bilişsel yeteneklerinde önemli gelişmeler saptanmamıştır.

Shreve ve arkadaşları (2021) tarafından yoga uygulamalarının çocukların kaygı durumları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmaya Amerika-Arkansasta bir okulda sekiz-on yaş yaş arası üçüncü ve dördüncü sınıfa devam eden 71 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma deseni ön test ve son test tasarımında deney ve karşılaştırma gruplu deneysel desende yapılmıştır. Çalışma yoga uygulamalarının çocukların kaygıları üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları deneysel çalışmada çocuklara program öncesi ve sonrası kaygıya bağlı duygusal bozukluklar İçin Ekran Kaygı tarama aracını uygulamışlardır. Yoga uygulamaları sekiz hafta boyunca haftada beş gün, günde 10 dakika sınıf öğretmenleri tarafından yapılmıştır. Veriler Eşleştirilmiş örneklem t testi ile yapılmıştır. Sonuç olarak, eşleştirilmiş örneklem t testi, yaygın anksiyete bozukluğu kategorisinde ön test ve son test ham puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Genel olarak, çocuklara uygulanan yoga programının ham kaygı puanlarını önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Sonuçlara çocuklara sekiz hafta boyunca günde 10 dakika uygulanan yoga müdahale çalışmasının kaygıyı azaltmada önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Yaoyao ve arkadaşları (2021) okul öncesi dönemdeki çocukların devam ettiği eğitim kurumlarındaki Yoga ve Mindfulness Müdahaleleri üzerine sistematik bir inceleme gerçekleştirmişlerdir. Yoga ve Mindfulness uygulamalarının, okul öncesi çağındaki çocuklarda (3-5 yaş) sosyal duygusal işlevleri üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla PRISMA kılavuzlarını kullanan sistematik bir inceleme yapılmıştır. Bu kapsamda, 80'i tam metin makalesi olan ve son olarak 16 çalışmanın dâhil edildiği 1115 kayıt belirlenmiştir. Araştırmaya dâhil edilen çalışmalar aracılığıyla, Yoga ve Mindfulness uygulamalarının sosyal-duygusal işlevsellik üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve Yoga ve Mindfulness uygulamalarının

davranışsal öz-düzenleme ve yürütücü işlevler gibi düzenleyici becerileri geliştirme potansiyeli incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde araştırma kapsamındaki çalışmalar arasında, 13'ü bu alanlarda pozitif yönde gelişmeler olduğunu bildirmişlerdir. Programların en az altı hafta süreyle devam ettiği ve temel sosyal-duygusal işlevleri daha düşük olan çocuklar arasında uygulandığında daha iyi sonuçlar verdiği görülmüştür. Yoga ve Mindfulness uygulamalarının, erken çocukluk ortamlarında sosyal duygusal gelişim için umut verici bir strateji oluşturduğu, ancak bu programların nasıl ve neden etkili olduğuna dair ek çalışmalara ihtiyaç olduğu önerilmiştir.

Laxman (2022) yaptığı çalışmada, okul saatleri içinde düzenli bir yoga uygulamasının, atipik gelişen çocukların sağlığı ve davranışları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın tasarımı nitel fenomenoloji yaklaşımına dayandırılmıştır. Araştırma, Güney Auckland, Yeni Zelanda'da, farklı etnik gruplardan oluşan bir dizi bileşik ile kötü sosyo-ekonomik yaşam koşullarıyla karakterize edilen bir bölgede bulunan bir özel eğitim okulundaki 3 otistik çocuk ile yapılmıştır. Uygulanan yoga müdahalesinde, nefes alma teknikleri, asanalar ve uzanarak gevşeme egzersizlerinden oluşan, her biri 15 dakikalık beş haftalık yoga seansından oluşturulmuştur. Çalışmanın bulguları, düzenli bir yoga uygulamasının Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuklar için sayısız faydası olabileceğini düşündürmektedir. Katılımcılar yogayı eğlence dolu ve ilgi çekici bir deneyim olarak bulduklarını ifade etmiş, esneklik seviyelerinde ve genel fiziksel sağlıklarında önemli ölçüde iyileşme, duygusal olarak çocuklar nefes alma tekniklerinin kendilerini daha sakin ve rahat hissetmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Çocuklar, düzenli bir yoga pratiğini resmi müfredata dâhil etmenin, genel sağlık ve iyi olmada da etkili araç olacağını ifade etmişlerdir.

Martin ve arkadaşları (2022) altı-on yaş arası çocuklar ve ebeveynleri yaşadıkları yoga deneyimlerini nitel görüşmeler yoluyla araştırmak amacıyla yapmışlardır. Yoga yapan çocukların ebeveynleri ile de görüşülerek çocuklarına yoga deneyimleri hakkında bakış açıları kazandırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; yoganın çocukların vücutlarını farklı şekillerde hareket ettirerek eğlenmelerine, yoga

duruşlarından bazılarının fiziksel ve psikolojik zorluğu, çocukların okulda zorluklar, rahatlama ve kendileriyle birlikte olma gibi farklı bağlamlara bilgiyi aktarmalarını sağlayan kalıcı bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Okul sonrası bir aktivite olarak yoga, dayanıklılık gibi stratejiler geliştirdiği, okul ve aile gibi diğer bağlamlarda yardımcı olduğu görülmüştür. Ebeveynler, çocuklarını sakinleştirmeye yardımcı olacak teknikleri nasıl araştırdıklarını ve günlük aktivitelerin esnasında bunun ne kadar zorlayıcı olduğunu belirtmişlerdir.

Xie ve arkadaşları (2022) araştırmalarında tek gruplu ön test-son test tasarımlı deneysel çalışmalarında farkındalık eğitiminin okul öncesi çocuklar üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Toplamda 31 Çinli okul öncesi çocuk beş haftalık, haftada iki kez farkındalık eğitimine dâhil edilmişlerdir. Katılımcıların bilişsel kaymaları, engelleyici kontrolleri ve işleyen hafızaları, bir dizi yürütücü işlev görevi kullanılarak incelenmiştir. Çocukların yürütme işlevini ölçmek için üç bilişsel görev kullanılmıştır. İlk görev olan Boyut Değiştirme Kartı Sıralama Görevi, çocukların bilişsel değişimini; ikinci görev olan eksik tarama, çocukların çalışma belleğini ve üçüncü görev, git/gitme, çocukların engelleyici kontrolünü ölçmektedir. Üç görev, Matlab'da PsychToolBox (PTB) araç takımı kullanılarak programlanmıştır. Uyaranlar bilgisayar ekranında görüntülenmiş ve klavye kullanılarak yanıtlar kaydedilmiştir. Her görevden önce, katılımcılara görevlerin kurallarını anladığından emin olmak için açıklamlar yapılmıştır. Test aşamaları sırasında deneyi yapan kişi, klavyede karşılık gelen tepkilere tıklayan her bir katılımcının tepki süresi ve yanıtları kaydedilmiştir. Görevler sırasında ilgilenilen bölgedeki beyin aktivasyonları, müdahaleden önce ve sonra fNIRS kullanılarak ölçülmüştür. Sonuçlara bakıldığında, uygulanan yoga programının bilişsel değişim ve çalışma belleği görevleri performanslarında önemli ölçüde artırdığı ve Dorsolateral Prefrontal Corteksdeki aktivasyonlarında önemli ölçüde değişimler olduğunu göstermiştir.

Mak ve arkadaşları (2022) 42 Serebral palsili çocuk ve ebeveyni ile farkındalık temelli hareket programının (MiYoga) dikkat üzerine etkisini araştırmak amacıyla deneysel çalışma yapmışlardır. Çocuk ön test ve son test ölçümleri için Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği, Yürütücü İşlev Davranış Derecelendirme Envanteri,

Ergen Farkındalık Ölçeği, Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi, motor Hareketlilik Anketi, Serebral Palsi Yaşam Kalitesi Anketi, Serebral Palsi Kalitesi, Ergenler için Yaşam Anketi, Wong-Baker Yüzleri Ağrı Derecelendirme Ölçeği ile ölçülmüştür. Ebeveynlere ise ön test ve son test olarak Farkındalık Dikkat Farkındalık Ölçeği, psikolojik esneklikleri Kabul ve Eylem Anketi, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Conner'ın Sürekli Performans Testi II ölçekleri kullanılmıştır. İkinci olarak ölçülen özellikler arasında çocuk yürütme işlevi, fiziksel işlev, davranış, yaşam kalitesi, çocuk ve ebeveyn farkındalığı, kişisel refah, psikolojik refah ve ebeveyn-çocuk ilişkisine bakılmıştır. Farkındalık temelli hareket programı (MiYoga) çocuklara altı ay boyunca uygulanmıştır. Çalışma sonuçları da dikkate alındığında eşleştirilmiş t-testleri, çocukların program sonrası yürütücü ve fiziksel işlevlerinin, dikkat sürelerinin arttığı, ebeveynlerinde dikkat sürelerin arttığı ve daha olumlu bir bakış açısına sahip oldukları, farkındalıklarının arttığı görülmüştür.

Parajuli ve arkadaşlarının (2022) akademik düzeyi düşük kız ergenlerin bilişsel işlevlerine yoganın etkisini değerlendirmek amacıyla yaptıkları deneysel bir çalışmaya; 12-14 yaş arasında 89 kız ergen dâhil edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna çocuklar tesadüfen atanmıştır (deney grubu 45, kontrol grubuna ise 44 kız öğrenci). Deney grubundaki çocuklara yoga uygulamaları yapılmış, Her iki gruba, Raven'ın Standart Progresif Matrisleri, Corsi Blok Vurma Testi, Altı Harf İptal Testi, Rakam Harf Değiştirme Testi, Stroop Renk ve Sözcük Testi, Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri öntest ve son test olarak uygulanmıştır. Ölçümler sonrasında, yapılan yoga uygulamalarının ergenlerin akademik becerilerinde anlamlı derecede iyileşmeler yaptığı görülmüştür.

Alan yazın incelemesi sonucunda yurt dışında yoga ve duygu düzenleme arasındaki ilişki konusunda yapılan çalışmaların özetlenmesi Şekil 1.2.'de sunularak açıklanmıştır. Şekil 1.2.'de de görüldüğü gibi, yurt dışında yapılan çalışmaların çeşitli bozukluklarda (Laxman, 2022; Mak ve ark., 2022), bilişsel gelişim performansı, görsel-motor koordinasyon ve dikkat becerileri ile hiperaktivite (Jarraya ve ark., 2019; Xie ve ark., 2022), motor beceriler (Aleksić Veljković ve ark., 2021; Folleto ve ark. 2016; Richter ve ark., 2016) genç ve erken çocukluk dönemi

bireylerin duygu düzenleme becerilerine yoganın etkisinin incelediği nitel, deneysel, betimsel çalışmalara rastlanılmaktadır. Yurtdışında yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde erken çocukluk dönemi çocukları ile sınırlı sayıda çalışma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farkındalık eğitiminin bilişsel ve duygusal farkındalığı sağladığı ve duygusal dikkat dağınıklığını ve bilişsel katılığı azalttığı bulunmuştur. Bununla birlikte, mevcut müdahale çalışmaları büyük ölçüde okul çocuklarına, ergenlere ve yetişkinlere odaklanmış ve küçük yaş gruplarında daha sınırlı sayıda ve konuda çalışma yapılmıştır.



Şekil 1.2. Yurt dışında yapılmış yoga ve duygu düzenleme çalışmalarının özeti

Bu bölümde verilen Şekil 1.1.ve Şekil 1.2.'deki konu başlıkları incelendiğinde erken çocukluk dönemi çocuklarda yoganın duygu düzenleme becerilerini inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili çalışmaların genellikle erken çocukluk dönemi çocukların öz düzenleme, dikkat, bilişsel işlevler, motor beceriler veya sosyal becerilerini inceleyen deneysel ve betimsel çalışmalara rastlanılmış, duygu düzenleme ve yoganın bir arada incelendiği çalışmalara çok rastlanılmıştır. Bu amaçla çalışmada yoga farkındalık programının 60-72 aylık

çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

1.9. Araştırmanın Amacı

Türkiye'de erken çocuklukta duygu düzenleme becerileri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; çoğunlukla anne-baba ve öğretmen tutumları, oyun davranışları, sosyo ekonomik durum, bağlanma örüntülerinin duygu düzenlemeye etkilerine yönelik çalışmalar ve ölçek uyarlama ve geliştirme çalışmalarına rastlanılmaktadır (Arı ve Yaban, 2016; Bayındır ve ark., 2018; Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu, 2017; Fındık Tanrıbuyurdu ve Güler, 2012; Ilgar ve Akbaba, 2017; Koçyiğit ve ark., 2015; Önoğlu Yıldırım, 2019; Özen Uyar ve ark., 2018; Seçer, 2017; Şahin ve Arı 2015; Şepitci Sarıbaş ve Tezel Şahin, 2022; Uğur Ulusoy ve Gözün Kahraman, 2019; Vardi ve Demiriz, 2021; Yağmurlu ve Altan, 2010; Yılmaz ve Zembat, 2021). Ancak erken çocukluk döneminin önemli bir kazanımı olan duygu düzenleme becerilerine yoganın etkisine dayalı bir çalışmaya yurtiçinde ve yurtdışında da rastlanılmamıştır. Yurtiçinde sınırlı sayıda yapılmış olan erken çocukluk dönemi çalışmalarının ise öz düzenleme, benli saygısı ve bilişsel işleçler üzerinde yapıldığı görülmektedir (Kuru, 2020; Önoğlu Yıldırım, 2019; Özgün ve ark., 2021) .Yurtdışında yapılmış araştırmalarda ise yoga çalışmalarının erken çocukluk döneminden çok büyük yaş grupları ve farklı konularla ilgili olduğu, yapılan çalışmaların daha çok depresyon, kaygı, ruhsal bozukluklar (Field, 2011; da Silva ve ark., 2009) ve nöropsikiyatrik bozukluklara bağlı semptomların giderilmesinde yoganın etkililiğini ortaya koymak (Balasubramaniam ve ark., 2013) amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularını elde etmek için annelere "Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu)" ve öğretmenlere "Duygu Düzenleme Ölçeği" ölçme araçları yoga farkındalık programı öncesi ve sonrasında uygulanarak çocukların duygu düzenleme becerilerinde bir etkiye sahip olup olmadığı ölçülmeye çalışılmıştır. Yoga farkındalık programının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerine etkisinin incelenmesinin alana farklı bir bakış açısı getirebileceği, alandaki önemli bir boşluğu doldurabileceği ve

eksikliği giderebileceği, elde edilecek sonuçların; bu yaş ve farklı yaş grubundaki çocukların aileleri ve eğitimcileri için öneriler sunabileceği ve alana kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir.

Yoganın erken dönemden itibaren çocukların duygularının düzenlenmesinde etkili olabileceği düşüncesinden hareketle 60-72 aylık çocuklara yönelik yoga farkındalık programı geliştirmenin, geliştirilen programın çocukların duygu düzenleme becerilerine, anne ve öğretmen görüşlerine etkisinin belirlenmesi planlanmıştır. Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi doğrultusunda;

- Öfke, üzüntü ve kaygı duygularına,
- Duygularını düzenleme becerilerine,
- Yoga farkındalık programının etkililiğini çocukların program sonrası duygu düzenleme becerilerine etkisini annelerin ve öğretmenlerin görüşleri ile ortaya koymak amaçlanmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda;

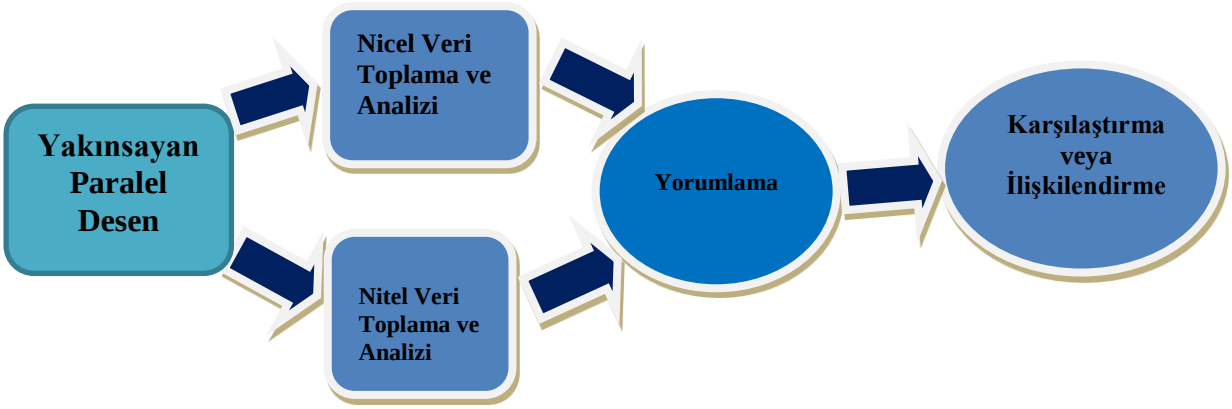
- 60-72 aylık çocuklara yönelik yoga farkındalık programı hazırlamak ve uygulamak,
- Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisini belirlemek,
- Annelerin ve öğretmenlerin çocukların duygu düzenleme becerilerini değerlendirmeye yönelik, yoga farkındalık programına ve uygulama sürecine ilişkin görüşlerini almak hedeflenmiştir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın model ve desenine, çalışma grubuna, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına, çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi incelenecek olan yoga farkındalık programı geliştirme ve uygulama basamaklarına, veri toplama yöntemlerine, verilerin değerlendirilmesi ve analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Model ve Deseni

Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etksini araştırmak amacı ile yapılan çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntemde verilerin birleştirilmesi ve bir araya getirelerek bütünleştirilmesi için nicel ve nitel yöntemlere yer verilmektedir. Nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılması, araştırmacıya problemin benzer sonuçların olup olmadığını teyit etmek için farklı bakış açıları sunmaktadır. Karma yöntemde bir yöntemi kullanmanın yarattığı eksiklikler diğer yöntemin veri çeşitliliği ile giderilmiş olmaktadır. Karma yöntemde genellikle açımlayıcı sıralı, yakınsayan paralel ve keşfedici sıralı karma desen olmak üzere üç desenden yararlanılmaktadır. Bu çalışmanın amacına uygun olarak nicel ve nitel verilerin birleştirilmesini kapsayan yakınsayan paralel desen (yakınsayan desen) kullanılmıştır. Yakınsayan paralel desende nicel veriler ile nitel veriler aynı anda toplanmakta, ancak değerlendirme ve analizler ayrı ayrı (birbirinden bağımsız) analiz edilerek kontrol edilmekte, elde edilen bulgular bütünleştirilerek yorumlanmaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2014). Bu desende aynı konu üzerinden problemi daha iyi ve derinlemesine anlamak, ayrıca birbirini tamamlayıcı verileri toplamak amaçlanmaktadır (Morse, 1991). Araştırmanın desenine ilişkin akış Şekil 2.1'de verilmiştir.



Şekil 2.1. Yakınsayan Paralel Desen Modeli

Araştırmanın nicel boyutunda yarı deneysel desende 2x3'lük karışık (split plot) deney-kontrol gruplu, ön test, son test ve kalıcılık testi ile nicel veriler, görüşme yöntemi ile de nitel veriler toplanmıştır. Karışık (split plot) yarı deneysel desenler, iki ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirleme olanağı sağlayan bir modeldir (Büyüköztürk ve ark., 2016). Araştırmanın deseninin; bağımsız değişkenini "yoga farkındalık programı", bağımlı değişkenini ise "60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ile anne ve öğretmenlerin görüşleri" oluşturmaktadır. Araştırmada deneysel desen aşağıdaki Çizelge 2.1'de gösterildiği gibi uygulanmıştır.

Çizelge 2.1. Deneysel desen uygulama süreci simgesel gösterimi

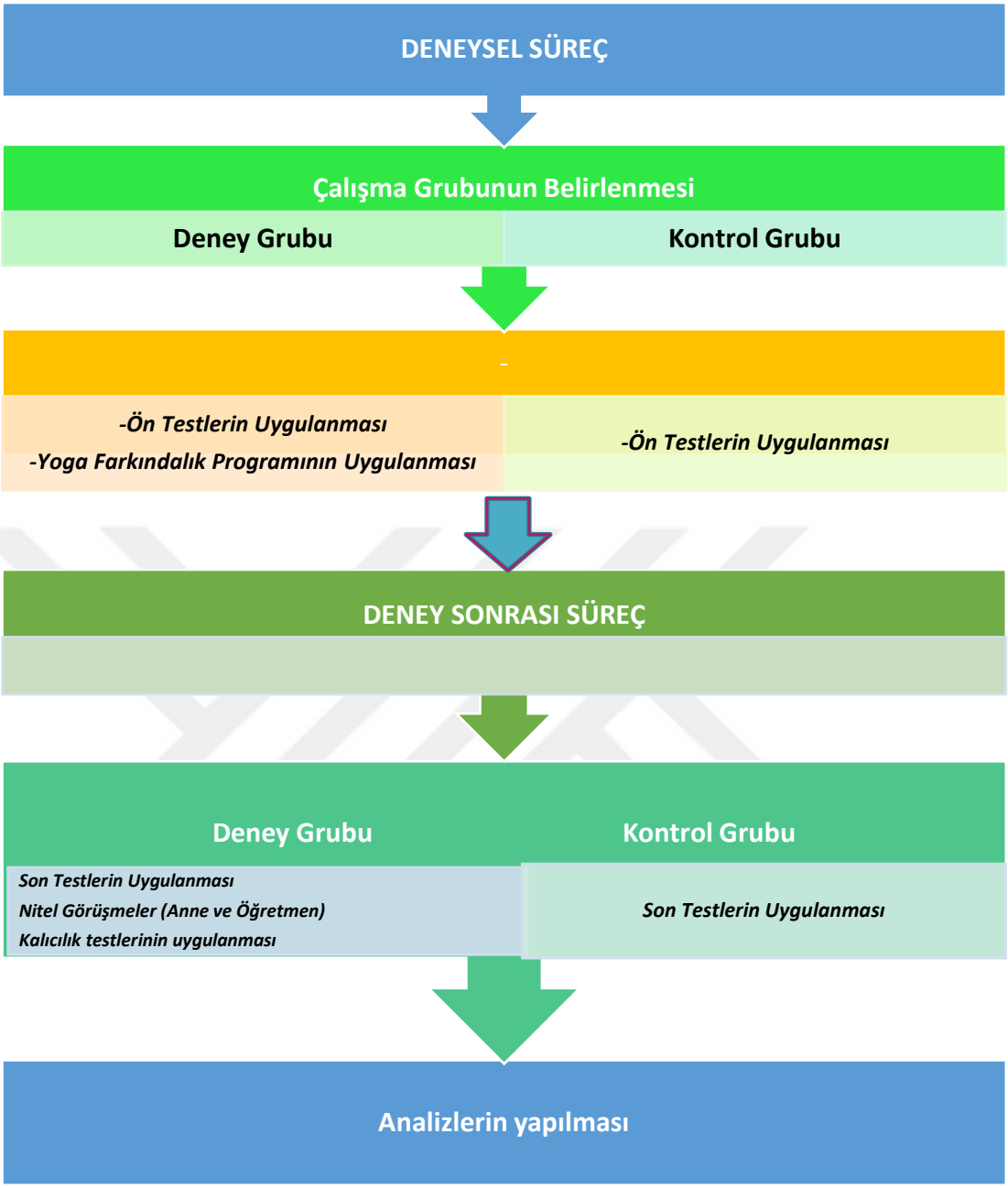
		Ön test	Uygulama	Son test	Kalıcılık Testi
DG	R	O1	X (YFP)	O3	O5
KG	R	O2	X	O4	

DG: Deney grubunu,
KG: Kontrol grubunu,
R: Gruba yansız atanan denekleri,
O1-O3: Deney grubuna yapılan öntest ve sontest ölçümlerini,
O2-O4: Kontrol grubuna yapılan öntest ve sontest ölçümlerini
O5: Deney grubunun kalıcılık testi ölçümlerini,
X(YFP): Deney grubuna uygulanan yoga farkındalık programını,
X: Kontrol grubuna eğitim programı uygulamasının yapılmadığını göstermektedir.

Çalışmanın nitel boyutunda anneler ve deney grubu öğretmeni ile yoga farkındalık programına ve çocuklarında yarattığı değişikliklere ilişkin görüşlerini almak üzere program tamamlandıktan sonra yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemde araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren görüşme formunu hazırlayarak görüşmenin akışına göre değişik yan ya da alt sorularla kişinin yanıtlarını açması ve ayrıntılandırması sağlanabilir (Türnüklü, 2000). Bu yöntem böylelikle, insanların bakış açılarını, deneyimlerini, duygularını ve algılarını ortaya koymakta kullanılan ve oldukça güçlü bir yöntem gibi görünmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Araştırma birden fazla aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ölçek uyarlama çalışmaları yapılmış, daha sonra program geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Deneysel süreç öncesinde yapılan çalışmalar aşağıda sunulmuştur. Karma yöntemle tasarlanan araştırmanın iş akış aşamaları Şekil 2.2'de sunulmuştur.





Şekil 2.2. Karma yöntem kullanılan araştırmanın iş akış planı

2.2. Çalışma Grubu ve Araştırmacı

Karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan paralel desenin (yakınsayan desen) kullanıldığı araştırma; 2021- 2022 eğitim öğretim yılında Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bağımsız anaokullarına devam eden çocuklarla yürütülmüştür. Araştırmaya, yönetişi ve öğretmen görüşleri doğrultusunda orta

sosyoekonomik düzeyde yer alan, herhangi bir sağlık problemi olmayan, gönüllü olarak araştırmada yer almayı kabul eden, anne veya babası tarafından araştırmaya katılmasına onay verilen 60-72 ay arasında olan çocuklar, anneleri ve öğretmenleri dâhil edilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için 19.06.2019 tarihli Bingöl Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Onayı (Ek-1) alınmıştır.

Etik kurul onayından sonra Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 28.06.2019 tarihinde alınan Kurum İzni (Ek-2) ile bağımsız anaokulları listeleri hazırlanmıştır. Bingöl İl Merkezinde bulunan anaokullarının yöneticileri ile görüşülmüş ve yöneticilerden alınan bilgiler doğrultusunda orta sosyoekonomik düzeyde sekiz bağımsız anaokulu olduğu görülmüştür. İl Milli Eğitim Müdürlüğündeki yetkililer, okul yönetici ve öğretmenlerin görüşleri doğrultusunda araştırma şartlarına uyan ve programın uygulanabilmesi için ayrı bir salon ya da sınıfın bulunduğu bir okul belirlenmiştir. Araştırma kriterlerine uygun okuldaki sınıflar arasından iki sınıf basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma hakkında okul yöneticisine ve öğretmene çalışmanın amacı açıklandıktan sonra çocukların annelerine okul yöneticisine ve öğretmen aracılığıyla ulaşılmıştır. Aile ve sınıf öğretmenlerine araştırma hakkında ayrıntılı bilgi verilerek gönüllü katılım sağlayan annelerden Aydınlatılmış Onam Formu (Ek-3) ile araştırma için onam alınmıştır. Daha sonra kura ile sınıflardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda 23 çocuk ve annesi deney grubuna, 24 çocuk ve annesi ise kontrol grubuna dâhil edilmiştir. Ayrıca bu sınıflarda görev yapan iki okul öncesi öğretmeni de çalışmaya dahil edilmiştir. Ancak daha sonra deney grubuna dâhil edilen çocukların aileleri tarafında onam verilen 23 çocuktan iki çocuğun ailesi uygulanan programın aile yaşantılarına uymadığını belirterek çocuklarının çalışmadan çıkarılmasını talep etmiştir. Bu nedenle çalışma, tüm etkinliklere katılım sağlayan 21 çocuk ve anneleri ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca kontrol grubuna ise 24 çocuk ve annesi ve öğretmeni dâhil edilmiş, daha sonra bir ailenin herhangi bir neden belirtmeden çalışmaya katılmaktan vazgeçmesi nedeniyle kontrol grubundaki 20 çocuk ve annesi ile devam edilmiştir. Araştırmada deney ve kontrol grubunda yer alan annelere ve çocuklarına yönelik demografik bilgilerin dağılımı Çizelge 2. 2'de verilmiştir.

Çizelge 2.2. Deney ve kontrol grubundaki çocukların ve annelerinin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları

Demografik Özellikler	**Deney Grubu:** 21 Çocuk		**Kontrol Grubu:** 20 Çocuk	
	n	**%**	**n**	**%**
Cinsiyet				
Kız	6	28,6	10	50,0
Erkek	15	71,4	10	50,0
Kardeş Sayısı				
Tek Çocuk	5	23,8	2	10,0
Bir Kardeş	12	57,1	13	65,0
İki Kardeş	4	19,0	3	15,0
Üç veya Daha Fazlası	0	0	2	10,0
Doğum Sırası				
İlk Çocuk	11	52,4	11	55,0
Ortanca Çocuk	1	4,8	5	25,0
Son Çocuk	9	42,9	4	20,0
Anne Eğitim Durumu				
İlkokul	0	0	3	15,0
Ortaokul	0	0	1	5,0
Lise	2	9,5	10	50,0
Ön Lisans	5	23,8	1	5,0
Lisans	8	38,1	4	20,0
Lisansüstü	6	28,6	1	5,0
Baba Eğitim Durumu				
İlkokul	0	0	1	5,0
Lise	1	4,8	6	30,0
Ön Lisans	3	14,3	0	0
Lisans	12	57,1	9	45,0
Lisansüstü	5	23,8	4	20,0
Anne Çalışma Durumu				
Evet	16	76,2	3	15,0
Hayır	5	23,8	17	85,0
Anne Meslek				
Öğretmen	4	19,0	2	10,0
Memur	11	52,4	1	5,0
İşçi	1	4,8	0	0
Diğer	5	23,8	17	85,0
Baba Mesleği				
Öğretmen	3	14,3	1	5,0
Memur	6	28,6	4	20,0
Işçi	5	23,8	7	35,0
Kendi İşi	7	33,3	8	40,0
Aylık Gelir				
5500-9999 TL	5	23,8	13	65,0
10000 TL ve üzeri	16	76,2	7	35,0

Çizelge 2.2'ye göre, deney grubunda yer alan çocukların %28,6'sı kız, %71,4'ü erkek, kontrol grubunda yer alan çocukların %50'si kız, %50'si erkeklerden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan çocukların %23,8'i tek çocuk, %57,1'i bir kardeş, %19'u iki kardeş, kontrol grubunda yer alan çocukların %10'u tek çocuk,

%65'i bir kardeş, %15'i iki kardeş, %10'u üç veya daha fazla kardeştir. Deney grubunda yer alan çocukların %52,4'ü ilk çocuk, %4,8'i ortanca veya ortancalardan biri, %42,9'u son çocuk, kontrol grubunda yer alan çocukların %55'i ilk çocuk, %25'i ortanca veya ortancalardan biri, %20'si son çocuktur.

Deney grubunda yer alan annelerin %9,5'i lise mezunu, %23,8'i ön lisans mezunu, %38,1'i lisans mezunu, %28,6'sı lisansüstü eğitim mezunu, kontrol grubundaki yer alan annelerin %15'i ilkokul mezunu, %5'i ortaokul mezunu, %50'si lise mezunu, %5'i ön lisans mezunu, %20'si lisans mezunu, %5'i lisansüstü eğitim mezunudur. Deney grubunda yer alan annelerin eşlerinin %4,8'i lise mezunu, %14,3'ü ön lisans mezunu, %57,1'i lisans mezunu, %23,8'i lisansüstü eğitim mezunu, kontrol grubundaki yer alan annelerin %5'i ilkokul mezunu, %30'u lise mezunu, %45'i lisans mezunu, %20'si lisansüstü eğitim mezunudur. Deney grubunda yer alan annelerin %76,2'si çalıştığını, %23,8'i çalışmadığını, kontrol grubunda yer alan annelerin %15'i çalıştığını, %85'i çalışmıadığını belirtmektedir. Deney grubunda yer alan annelerin %19'u öğretmen, %52,4'ü memur, %4,8'i işçi, %23,8'i diğer, kontrol grubunda yer alan annelerin %10'u öğretmen, %5'i memur, %85'i diğer meslek grubundadır. Deney grubunda yer alan annelerin eşlerinin %14,3''ü öğretmen, %28,6'sı memur, %23,8'i işçi, %33,3'ü kendi işini yapmakta, kontrol grubunda yer alan annelerin eşlerinin %5'i öğretmen, %20'si memur, %35'i işçi, %40'ı kendi işini yapmaktadır. Deney grubunda yer alan ailelerin %23,8'inin aylık geliri 5500-9999 TL arasında, %76,2'sinin 10000 TL ve üzerinde, kontrol grubunda yer alan ailelerin %65'inin aylık geliri 5500-9999 TL arasında, %35'inin 10000 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubu öğretmenlerinin ikisinin kadın, 26-30 yaşlarında, okul öncesi öğretmenliği anabilim dalından bölümünden mezun olduğu ve 1-5 yıllık mesleki kıdeme sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmacı/Uygulamacı: Yoga Farkındalık Programını geliştiren araştırmacı 2003 yılında Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümünden mezun olmuş ardından 2003-2012 yılları arasında Bingöl Kız Meslek

Lisesinde görev yapmıştır. Araştırmacı 2004 yılında yüksek lisans eğitimine Gazi Ünivesitesi Çocuk Gelişimi Bölümünde başlamış ve 2010 yılında mezun olmuştur. Araştırmacı 2015 yılında başlamış olduğu doktora öğrenimine Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında devam etmekte, aynı zamanda 2012 yılından itibaren Bingöl Üniversitesi Genç Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Programında öğretim görevlisi olarak görev yapmaktadır.

Araştırmacı uygulamalarını gerçekleştirmek üzere İstanbul'da iki ayrı yoga eğitim merkezinde çocuk yogası uzmanlarından 12-13 Ekim 2019 tarihlerinde Dr. Neslihan İSKİT'ten ve 16-17 Kasım 2019 tarihlerinde Nazlı AYKAN'dan almış ve ardından çocuk yogası eğitimcisi setifikasını almaya hak kazanmıştır (Ek-4).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada 60-72 ay arasındaki çocuklar ile anneleri ve öğretmenlerinin özelliklerini belirlemek amacı ile hazırlanan "Genel Bilgi Formu" (Ek-5) kullanılmıştır. Çalışma kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılacak olan Zeman ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ebeveynlerin çocuklarına dair duygu düzenleme becerilerini değerlendiren "Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) (Children's Emotion Managetement Scale)" (Ek-6) ile Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği (The Emotion Regulation Checklist) (Ek-7)" kullanılmıştır. Çocuklara yoga farkındalık programı uygulandıktan sonra annelerin ve öğretmenin programa ve programda yapılan uygulamalara yönelik görüşleri uzman görüşü alınarak hazırlanan "Yarı Yapılandırılmış Anne ve Öğretmen Görüşme Formu (Ek-8)" ile toplanmış, araştırma kapsamında "Yoga Farkındalık Programı" hazırlanmıştır.

2.3.1. Genel Bilgi Formu

Genel Bilgi Formu, araştırmaya katılan 60-72 aylık çocuklar, anneleri ve öğretmenlerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu

kapsamda form; çocuğun yaşı, cinsiyeti, doğum sırası, kardeş sayısı, daha önce yoga eğitimi alıp almadığı, anne ve babanın yaşı, öğrenim durumları, meslekleri, ailenin aylık geliri, öğretmenlerin ise yaşları, mezun oldukları bölüm ve mesleki kıdemlerine yönelik sorulardan oluşmaktadır (Ek-5).

2.3.2. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu)

Çalışma kapsamında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılacak olan "Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Children's Emotion Managetement Scale)"; Zeman ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ebeveynlerin çocuklarına ilişkin duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek ve ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin öfke, üzüntü ve kaygı duygularını değerlendiren üç alt ölçeği bulunmaktadır. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (ÇDYÖ-Ebeveyn Formu), duygu yönetimine ilişkin öfke, üzüntü ve kaygı ölçeklerine ait "Engelleme/Düzensizlik/Başa Çıkma" alt boyutlarından oluşmaktadır. Öfke ölçeği 11 madde (engelleme 4, düzensizlik 3, başa çıkma 4), üzüntü ölçeği 12 madde (engelleme 4, düzensizlik 3, başa çıkma 5), kaygı ölçeği ise 10 madde (engelleme 4, düzensizlik 3, başa çıkma 3) ile ölçülmektedir. Ölçek maddeleri "hemen hemen hiç (1), bazen (2) ve sık sık (3)" olmak üzere üçlü derecelendirme şeklinde değerlendirilmekte, her alt ölçeğin puanları kendi içinde toplanarak elde edilmektedir.

Ölçek altı-on sekiz yaş arasındaki çocukların duygu yönetimi ve duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerini inceleyen çalışmalarda; 6-14 yaş arası çocuklar için ölçeğin iç tutarlık puanları 0.59-0.79 arasında bulunmuştur. Çalışma sonunda Engelleme/Düzensizlik/Başa Çıkma alt boyutlarında; Engelleme 0.87; Düzensizlik 0.63; Başa Çıkma 0.60 iç tutarlılık puanına sahip olduğu belirlenmiştir (Zeman ve ark., 2010). Başka bir çalışmada; 6-11 yaş arası çocuklar için ölçeğin iç tutarlığı Engelleme/Düzensizlik/Başa Çıkma alt boyutlarında; Engelleme 0.95; Düzensizlik 0.83; Başa Çıkma 0.87 olarak bulunmuştur (Cassano ve ark., 2007). Başka bir

çalışmada ise; 9-12 yaş arası çocuklar için iç tutarlılık 0.62 ile 0,77 arasında değişmiş ve test tekrar test güvenirliği 0,61 ile 0.80 arasında bulunmuştur (Stegall, 2003; Zeman ve ark., 2002). Çalışma kapsamında kullanılacak olan Zeman ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) (Children's Emotion Managetement Scale-CEMS- Parent Report) için ölçeğin sahibinden gerekli izin alınmıştır (Ek-9).

2.3.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları

Ölçme araçlarının uyarlama çalışmalarında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmaktadır. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılırken genel olarak ölçüt, kapsam ve yapı geçerliği olmak üzere üç farklı kanıt elde edilmektedir (Özgüven, 2011). Araştırma kapsamında Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) geçerlik ve güvenirlik kanıtlarının sağlanması adına yapılan kapsam ve yapı geçerliliğine yönelik analizler açıklanmıştır. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) geçerlik ve güvenirlik kanıtları için 409 anneye ulaşılmıştır. Öfke, üzüntü ve kaygı ölçekleri alt boyutları bazında tek değişkenli uç değerler için $|z| < 3$ değeri baz alınmış, çok değişkenli uç değer için Mahalonobis uzaklıkları incelenmiştir (Çokluk ve ark., 2020). Hem tek hem çok değişkenli uç değerlere rastlanmamıştır. 409 kişi üzerinden DFA analizi gerçekleştirilmiş, ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Analizler öncesinde ölçme aracının dil geçerliği ve eşdeğerliğinin sağlanması için çalışmalar yapılmıştır. Çalışma kapsamında Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) geçerliğinin sağlanması amacıyla dil geçerliği ve eşdeğerliği, kapsam ve yapı geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalar ve analizler aşağıda açıklanmıştır.

Dil geçerliği ve dilsel eşdeğerlik: Orijinal adı "Children's Emotion Managetement Scale (CEMS-Parent Report)" olan ölçme aracının Türk toplumunda veri toplamaya elverişli hale getirilebilmesi için çeşitli işlemler gerçekleştirilmiştir.

Bu aşamada ölçeğin kaynak dilden hedef dile çevrilmesi amacıyla Türkçe ve İngilizce dillerine hâkim, iki kültüre aşina, ölçeğin yapısı ile terminolojisi hakkında bilgi sahibi olan, alan ve ölçme değerlendirme uzmanlarının da yer aldığı uzman çevirmenlerden bir grup oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk olarak ölçek uzman çevirmenler grubunda yer alan İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde çalışan bir uzman tarafından hiçbir değişiklik yapılmadan Türkçeye çevirilmiştir. Daha sonra ölçeğin yapılan bu çeviri iyi derecede İngilizce bilen Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği, Çocuk Gelişimi ve Psikoloji alanında üç uzman tarafından tekrar birbirinden bağımsız olarak çeviri üzerinde çalışmışlardır. Türkçe çevirileri tamamlandıktan sonra, çeviriler arasındaki tutarlılıklara bakılmış ve çeviriler üzerinde uzlaşma sağlanmıştır. Üzerinde uzlaşı sağlanan ölçek, okul öncesi eğitimi ve psikoloji alanında çalışan birer öğretim üyesi tarafından incelenmiş ve çeviriden kaynaklanabilecek kavramsal hataların önüne geçilmesi sağlanmıştır.

İkinci aşamada ise Amerika'da okul öncesi eğitimi alanında akademik eğitimini almış, her iki kültüre hâkim ve anadili Türkçe olan profesyonel iki öğretim üyesi tarafından geri çeviri yöntemi kullanılarak ölçeğin hedef dilden kaynak dile çevirisi yapılmıştır. Geri çeviri işleminden sonra ölçeğin çeviri işlemleri için gerekli olan düzeltme ve düzenlemeler yapılmıştır. Böylece kültürler arası farklılıklardan kaynaklı uygulamada sorun yaratabilecek, ölçeğin geçerliğini ve güvenirliğini olumsuz yönde etkileyebilecek durumların önüne geçilmeye çalışılmıştır.

Kapsam geçerliliği: Ölçeğin çeviri işlemleri tamamlandıktan sonra kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla uzman görüşü alınmıştır. Bu doğrultuda ölçek alandan dokuz öğretim üyesinden oluşan uzman grubuna gönderilmiş, bir uzmandan geri dönüş sağlanmaması nedeniyle sekiz uzmandan alınan görüşler değerlendirilmiştir. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğindeki (Ebeveyn Formu) tüm maddeler uygun bulunmuştur. Bu doğrultuda kapsam geçerliği oranları (KGO) ve kapsam geçerlilik indeksleri hesaplanmıştır. Kapsam geçerliği oranları (KGO) değerlerinde ilk olarak elenecek olan maddelerin negatif ya da 0 değer içermesi o maddelerin ilk elenecek maddeler

olduğunu göstermektedir. İstatistiksel ölçütler ile de KGO değerleri pozitif olan maddeler için anlamlılıkları test edilmektedir (Yurdugül, 2005).

Veneziano ve Hooper (1997) tarafından elde edilen KGO sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek amacıyla kapsam geçerlik ölçütleri için p=0,05 anlamlılık düzeyinde kapsam geçerlik ölçütlerinin (KGO) minimum değerleri tarafından maddenin istatstiksel anlamlılığını uzman sayısına ilişkin minimum değerler vermektedir (Yurdagül, 2005). Bu doğrultuda araştırma için kullanılacak olan ölçekler 8 uzmandan görüş alındığından dolayı p<0,05 anlamlılık düzeyinde kapsam geçerlilik oranı için minimum değer olarak 0.78 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) kapsam geçerlilik indeksi p<0,05 düzeyinde 1.00 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçme aracında yer alan tüm maddeler tüm uzmanların uygun görmesiyle kabul edilmiştir. Elde edilen bu değerler kapsam geçerliğinin sağlandığını göstermektedir.

Ön Uygulama (Pilot Çalışma) ve Çalışma Grubunun Oluşturulması: Son şekli verilen ölçme aracının pilot çalışması kapsamında 27 anneye ön uygulama yapılarak ölçeğin kaç dakikada doldurulduğu, maddeler arasında anlaşılmayan yer olup olmadığı ve uygulanabilirliği değerlendirilmiştir. Uygulama sırasında hem uygulayıcı hemde formu dolduran araştırmacı ve sonrasında yapılan değerlendirmelerde kararsızlık yaratan bir ifadeye rastlanılmamıştır. Ölçek maddelerinin (33 madde) anneler tarafından ortalama 9-10 dakikada doldurulduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) uygulama için hazır hale getirilmiştir (Ek-6).

Pilot uygulamanın ardından ölçek uyarlama çalışmasında araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilen uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Alan yazında, örneklem büyüklüğünün, ilişkilerin güvenilir bir şekilde açıklanmasına olanak sağlayacak sayıda olması gerektiği vurgulanmaktadır. Genel bir kural olarak örneklem büyüklüğünün, gözlenen değişken sayısının en az beş katı olması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve

Fidell, 2007). Ölçek uyarlama çalışması kapsamında yer alan örneklem grubuna Bingöl il merkezinde bulunan ilköğretimlere bağlı anasınıfları ve bağımsız anaokulları üzerinden ulaşılmıştır. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 60-72 ay arasında çocuğa olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden annelerle yürütülmüştür.

Ölçek uyarlama çalışmalarının yapıldığı 2020-2021 güz döneminde COVİD-19 pandemisi sebebiyle okulların kapalı olmasından dolayı öğretmenlerle yüzyüze görüşmeler yapılamamıştır. Bundan dolayı araştırmacı Bingöl il merkezindeki bağımsız anaokullarının yöneticileri ile görüşerek çalışmanın kapsamı ve amacını açıklamıştır. Araştırmacı yöneticiler aracılığıyla 60-72 aylık çocuklarla çalışan okul öncesi öğretmenlerine ulaşmış, onlarla 9 Kasım 2020 tarihinde çevrimiçi toplantı gerçekleştirmiştir. Bu toplantıda çalışma ve Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) hakkında öğretmenlere ayrıntılı bilgi verilmiştir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) ile gönüllülük formu Google form olarak hazırlanmış ve ölçeğin linki öğretmenlere e-posta ya da whatsapp üzerinden gönderilmiş, bu formu çalıştıkları çocukların annelerinin doldurmaları için veli grupları ile paylaşmaları istenmiştir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğindeki (Ebeveyn Formu) çocukların duygu düzenleme becerileri ile ilgili 33 maddeyi çocuklarını değerlendirerek eksiksiz dolduran ve gönüllülük formunu işaretleyen toplam 409 annenin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Bu kapsamda Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) geçerlik ve güvenirlik çalışmasına gönüllü katılım esas alınarak 409 anne dâhil edilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen 409 annenin tamamının 60-72 ay arasında çocuğa sahip olduğu; değerlendirilen çocukların %49,9'unun kız, %50,1'inin erkek olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya dâhil edilen annelerin %54'ünün 26-30, %16'sının 31-35, %16'sının 36-40, %14'ünün 41yaş ve üstünde olduğu; %48'inin lise, %24'ünün ortaokul, %14'ünün üniversite, %10'unun ilkokul, %4'ünün lisansüstü eğitim mezunu olduğu; %35'unun 4001-5000, %20'sinin 5001-1000, %20'sinin 10001-15000, %6'sının 15001 üstü, %4'sının 4000 lira ve altında gelire sahip olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin (33 madde) anneler tarafından yaklaşık 9-10 dakikada doldurulduğu belirlenmiştir.

Yapı Geçerliği: Pilot uygulamaların tamamlanmasının ardından ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt toplamak için analiz yapılmadan önce veriler değerlendirilmiştir. Ölçme aracının yapı geçerliliğini ölçmek amacıyla en sık kullanılan yöntemlerinden biri olan Faktör Analizi, amaca uygunluk göz önünde bulundurularak Doğrulayıcı ve Açımlayıcı olmak üzere iki yöntemde yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2002; Büyüköztürk ve ark., 2016). Veriler ile bir yapının keşfedilmesi amaçlanıyorsa Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılmaktadır. Mevcut yapının hedef kitlede aynı olup olmadığı inceleniyorsa Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemi kullanılmaktadır (Seçer, 2015). Bu çalışmada amaç mevcut ölçeğin hedef kitlede benzer yapıyı ölçüp ölçmediğini test etmektir. Bu nedenle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır.

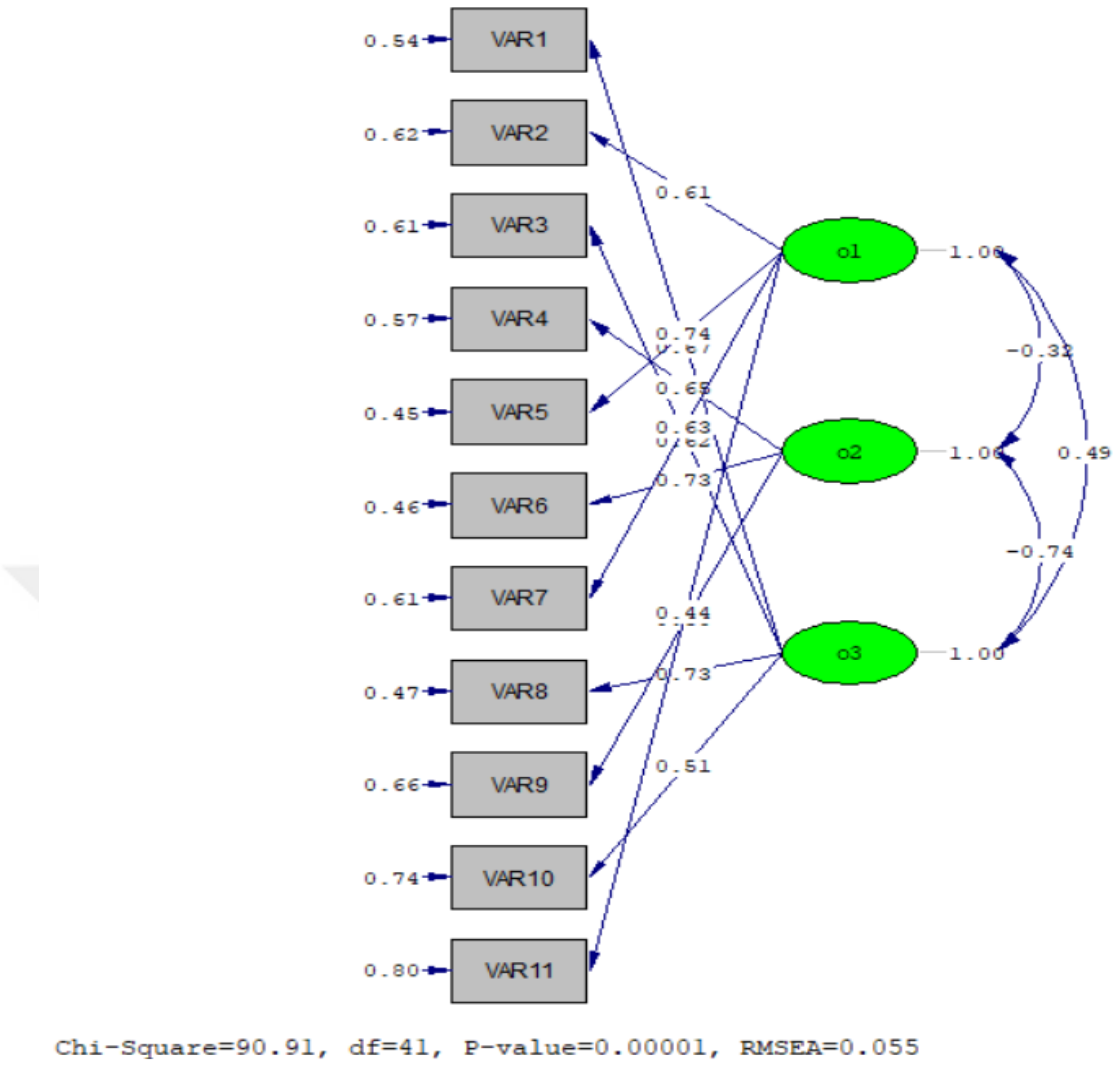
Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA): Maddelere ait ölçümlerin gözlenen değişken olarak ele alındığı ölçme modelinin geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. Ölçek 33 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Öfke ölçeğinin engelleme 4, düzensizlik 3, başa çıkma 4 alt boyutlarında 11 madde, üzüntü ölçeğinin engelleme 4, düzensizlik 3, başa çıkma 5 alt boyutlarında 12 madde ve kaygı ölçeği ise engelleme 4, düzensizlik 3, başa çıkma 3 alt boyutlarında 10 madde bulunmaktadır. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) geçerlik ve güvenirlik kanıtları için 409 anneye ulaşılmıştır. Kaygı ölçeği engellenme alt boyutu 2. madde ters kodlanmış, kayıp veriye rastlanmamıştır.

Öfke, üzüntü ve kaygı ölçekleri alt boyutları bazında tek değişkenli uç değerler için $|z| < 3$ değeri baz alınmış, çok değişkenli uç değer için Mahalonobis uzaklıkları incelenmiştir (Çokluk ve ark., 2020). Hem tek hem çok değişkenli uç değerlere rastlanmamıştır. DFA analizi 409 kişi üzerinden gerçekleştirilmiş, ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir. Öfke, üzüntü ve kaygı ölçeklerinin her birinde üç faktörlü yapının geçerlik kanıtları için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Modelleri değerlendirmek için elde edilen sonuçlar ve sınır değerleri (Hu ve Bentler, 1999; Kline 2011; Schumacker ve Lomax, 2004; Thompson, 2004) Çizelge 2.3'te verilmiştir.

Çizelge 2.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) DFA hata ve uyum indeksleri

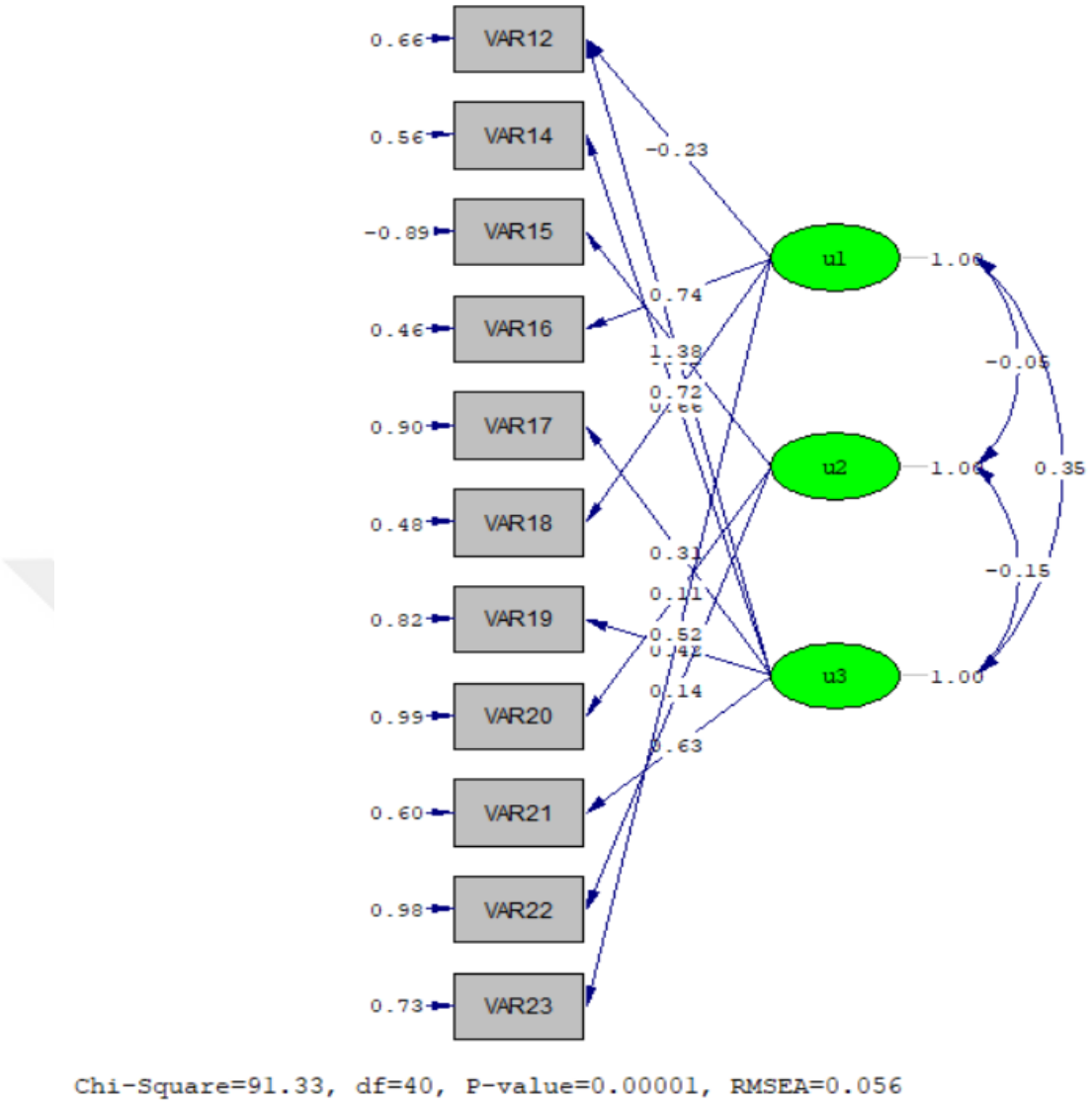
İndeksler	**Sınır Değerler**	**DFA Sonucu**		
		ÖFKE	**ÜZÜNTÜ**	**KAYGI**
$\chi^2/_{sd}$	Mükemmel ≤ 3≤ İyi ≤ 5	2,22	2,28	3,18
RMSEA	Mükemmel ≤ 0,05 ≤ İyi ≤ 0,08	0,06	0,06	0,07
SRMR	Mükemmel ≤ 0,05 ≤ İyi ≤ 0,08	0,05	0,06	0,07
CFI	Mükemmel ≥ 0,95 ≥ İyi ≥ 0,90	0,97	0,93	0,92
NNFI	Mükemmel ≥ 0,95 ≥ İyi ≥ 0,90	0,96	0,90	0,89
GFI	Mükemmel ≥ 0,95 ≥ İyi ≥ 0,90	0,96	0,96	0,95
AGFI	Mükemmel ≥ 0,95 ≥ İyi ≥ 0,90	0,94	0,94	0,92

Uyum indekslerinden $\chi^2/_{sd}$ değeri Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinde değerlerin 3,00'ten küçük olduğundan beklenen ve gözlenen kovaryans matrisleri arasında uyum olduğu söylenebilir. RMSEA (0,06) ve SRMR (0,05) değerlerinin 0,08'den küçük; CFI (0,97) ve NNFI (0,96) değerlerinin 0,90 ve üzerinde; GFI (0,96) ve AGFI (0,94) değerlerinin yine 0,90'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu durumda model-veri uyumunun sağlandığı söylenebilir. Öfke ölçeği için test edilen model Şekil 2.3'te gösterilmiştir.



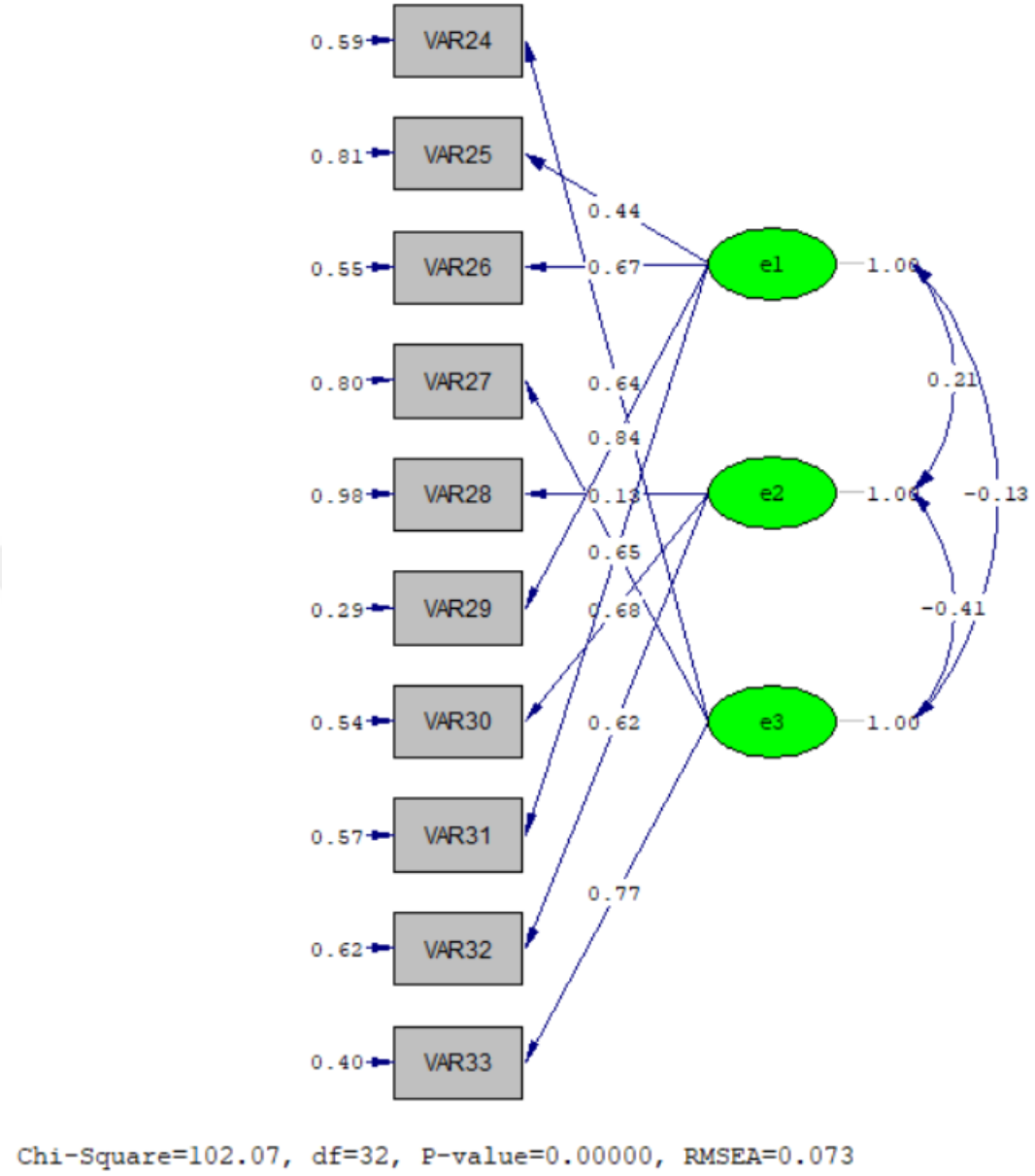
Şekil 2.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ölçeği DFA sonuçları

Öfke ölçeği için Çizelge 2.3 incelendiğinde $\chi^2/_{sd}$ değeri 2,22 olduğundan beklenen ve gözlenen kovaryans matrisleri arasında uyum olduğu söylenebilir. RMSEA (0,06) ve SRMR (0,05) değerlerinin 0,08'den küçük; CFI (0,97) ve NNFI (0,96) değerlerinin 0,90 ve üzerinde; GFI (0,96) ve AGFI (0,94) değerlerinin yine 0,90'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu durumda model-veri uyumunun sağlandığı söylenebilir. Üzüntü ölçeği için test edilen model Şekil 2.4'te gösterilmiştir.



Şekil 2.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Üzüntü ölçeği DFA sonuçları

Üzüntü ölçeği için Çizelge 2.3 incelendiğinde $\chi^2/_{sd}$ değeri 2,28 olduğundan beklenen ve gözlenen kovaryans matrisleri arasında uyum olduğu söylenebilir. RMSEA (0,06) ve SRMR (0,06) değerlerinin 0,08'den küçük; CFI (0,93) ve NNFI (0,90) değerlerinin 0,90 ve üzerinde; GFI (0,96) ve AGFI (0,94) değerlerinin yine 0,90'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu durumda model-veri uyumunun sağlandığı söylenebilir. Kaygı ölçeği için test edilen model Şekil 2.5'te gösterilmiştir.



Şekil 2.5. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Kaygı ölçeği DFA sonuçları

Kaygı ölçeği için Çizelge 2.3 incelendiğinde $\chi^2/_{sd}$ değeri 3,18 olduğundan beklenen ve gözlenen kovaryans matrisleri arasında uyum olduğu söylenebilir. RMSEA (0,07) ve SRMR (0,07) değerlerinin 0,08'den küçük; CFI (0,92) ve NNFI (0,89) değerlerinin 0,90 civarında ve üzerinde; GFI (0,95) ve AGFI (0,92) değerlerinin yine 0,90'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu durumda model– veri uyumunun sağlandığı söylenebilir.

Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı; Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) 60-72 aylık çocuklara uyarlanması sürecinde 409 annenin çocuğunu değerlendirdiği öfke, üzüntü ve kaygı alt ölçeklerinin 33 maddesine verdikleri yanıtlardan elde edilen puanların güvenirliği için iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı hesaplanmıştır. 409 annenin değerlendirmelerine göre çocukların alt boyutlardan aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler ve bu boyutlara ilişkin güvenirlik iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayıları Çizelge 2.4'te verilmiştir.

Çizelge 2.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından çocukların aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler ve güvenirlik katsayıları

	Alt Boyutlar	Madde sayısı	Min.	Maks.	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık Hata: 0,12	Basıklık Hata: 0,24	Güvenirlik
									Cronbach Alfa
ÖFKE	**Engellenme**	4	4	12	6,21	1,80	0,70	0,30	0,70
	Düzensizlik	3	3	9	4,90	1,60	0,60	-0,34	0,69
	Başa çıkma	4	4	12	8,20	2,00	-0,09	-0,63	0,73
ÜZÜNTÜ	**Engellenme**	4	4	12	6,10	1,90	0,80	0,30	0,76
	Düzensizlik	3	3	9	6,83	1,40	-0,42	-0,20	**0,37**
	Başa çıkma	5	5	15	9,90	2,40	-0,20	-0,40	0,65
KAYGI	**Engellenme**	4	4	12	5,84	1,85	0,85	0,20	0,74
	Düzensizlik	3	3	9	5,70	1,52	0,50	-0,53	**0,44**
	Başa çıkma	3	3	9	6,50	1,65	-0,20	-0,70	0,64

Çizelge 2.4 incelendiğinde her bir alt boyuttan alınan puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının sınır aralık olan -1 ile +1 aralığında olduğu görülmektedir. Bu durumda verilerin normal dağılımdan sapma göstermediği söylenebilir (Çokluk ve ark., 2020). İç tutarlılık anlamındaki Cronbach alfa güvenirlik katsayıları incelendiğinde ise öfke ölçeğinde 0,70 civarında; üzüntü ve kaygı ölçeklerinde düzensizlik alt boyutları dışında 0,60'ın üzerinde olduğu

görülmektedir. Bu alt boyutların güvenirliklerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Üzüntü ve kaygı ölçeklerinde düzensizlik alt boyutlarında ise güvenirliğin 0,37 ve 0,44 olduğu görülmektedir. Bunun nedeni madde sayısının az olması ya da uygulamanın çevrimiçi yapılması ile açıklanabilir. Özdamar (2002) da Cronbach alfa katsayısının 0,40'ın altında olmasının ölçümlerin güvenilir olmadığına; 0,40 civarında olmasının ise ölçümlerin düşük düzeyde güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Bu düzeyde çıkan sonuçların yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiğine, bunlar kullanılmadan önce maddelerin incelenerek yeniden düzenlenmesi ve tekrar veri toplanarak uyarlama yapılmasının daha doğru olacağına işaret etmektedir.

Test Tekrar-Test Analizi; bir ölçme aracınının aynı katılımcılara, aynı koşullarda belirli bir zaman aralığında ikiden fazla sayıda uygulanıp eşit veya çok yakın sonuçlar elde etmesi o ölçeğin güvenilirliğini göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2016; Gliner ve ark, 2015). Kararlılık anlamındaki güvenirliği incelemek için test tekrar test yöntemi ile Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn formu) 36 çocuğun annesine iki hafta sonra yeniden uygulanarak çocukların için veriler elde edilmiştir. Test-tekrar test yönteminde aynı ölçme aracının iki kez uygulanmasından elde edilen ölçümler arasındaki korelasyon katsayısının güvenirlik katsayısı olarak yorumlanabilmesi için iki uygulama arasında geçen sürede çocukların ölçülen değişkene ait gerçek puanlarında bir değişiklik olmaması ve birinci uygulamanın ikinci uygulamadan elde edilecek puanları etkilememesi gerekmektedir (Tan, 2013). Analiz sonuçlarında değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde normal dağılımdan sapma göstermediği görülmüştür. İki ölçüm arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Sonuçlar Çizelge 2.5. ve 2.6'da verilmiştir.

Çizelge 2.5. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Anne Formu) ilişkin çarpıklık ve basıklık sonuçları

	Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık SH:0,39	Basıklık SH0,76
ÖFKE	**Engellenme**	36	4	12	6,10	2,00	1,05	0,83
	Düzensizlik	36	3	9	4,40	1,55	1,30	1,40
	Başa çıkma	36	4	12	8,50	1,88	-0,26	-0,05
ÜZÜNTÜ	**Engellenme**	36	4	11	5,10	2,12	0,82	-0,3
	Düzensizlik	36	3	9	6,75	1,40	-0,42	0,26
	Başa çıkma	36	5	13	9,90	1,92	-0,19	-0,27
KAYGI	**Engellenme**	36	4	10	6,87	1,45	0,42	-0,47
	Düzensizlik	36	3	8	5,47	1,50	0,08	-1,13
	Başa çıkma	36	4	9	6,97	1,23	-0,53	-0,42
ÖFKE	**Tekrar Eng.**	36	4	12	5,92	2,03	1,00	0,54
	Tekrar Düz.	36	3	7	3,95	1,17	1,13	0,21
	Tekrar Başa çık.	36	5	12	8,60	2,21	0,126	-0,85
ÜZÜNTÜ	**Tekrar Eng.**	36	4	12	6,20	2,03	0,90	0,55
	Tekrar Düz.	36	3	9	6,60	1,54	-0,39	0,12
	Tekrar Başa çık.	36	7	15	10,10	2,20	0,39	-0,57
KAYGI	**Tekrar Eng.**	36	5	10	6,70	1,26	1,16	0,94
	Tekrar Düz.	36	3	9	5,90	1,58	0,47	-0,35
	Tekrar Başa çık.	36	3	9	6,86	1,52	-0,54	0,14
Dikkat		36	14	30	23,06	3,96	-0,11	-0,26
Çalışan Bellek		36	17	25	22,53	2,41	-0,64	-0,72
Engellenmiş Kontrol Duygu		36	13	25	20,94	3,61	-0,73	-0,43
Engellenmiş Kontrol Davranış		36	8	20	13,19	2,66	0,27	0,51

Çizelge 2.5 incelendiğinde her bir alt boyuttan alınan puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının sınır aralıkları -1 ile +1 aralığında olduğu

görülmektedir. Bu durumda verilerin normal dağılımdan sapma göstermediği söylenebilir (Çokluk ve ark., 2020).

Çizelge 2.6. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Anne Formu) İlişkin Test Tekrar-Test Güvenirliği sonuçları

	Alt Boyutlar	**Test Tekrar Test**
ÖFKE	**Engellenme**	0,75*
	Düzensizlik	0,67*
	Başa çıkma	0,71*
ÜZÜNTÜ	**Engellenme**	0,59*
	Düzensizlik	0,61*
	Başa çıkma	0,54*
KAYGI	**Engellenme**	0,59*
	Düzensizlik	0,38*
	Başa çıkma	0,55*

*p<0,05

Çizelge 2.6'da elde edilen korelasyon katsayılarına ait sonuçlar incelendiğinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) test-tekrar test güvenirlik katsayısının öfke ölçeği engellenme, düzensizlik, başa çıkma alt boyutlarında 0.65-0.75 aralığında; üzüntü ölçeği engellenme, düzensizlik, başa çıkma alt boyutlarında 0.53-0.60 aralığında; kaygı ölçeği engellenme, düzensizlik, başa çıkma alt boyutlarında 0.38-0.59 aralığında olduğu görülmektedir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği test-tekrar test güvenirliğine ilişkin elde edilen bulgular (0,30-1,00) aralığında olduğundan ölçüt geçerliğinin sağlanıldığı görülmektedir.

Ölçüt geçerliği: Ölçüt bağıntılı geçerlik, ölçme aracından elde edilen puanların belirlenen bir ve birkaç dış ölçütle ilişkisinin incelenmesidir. Başka bir deyişle ölçme aracından elde edilen puanların ölçülmek istenen özellikle ilişkili olduğu düşünülen başka bir ölçme sonuçları ile korelasyonu, puanların ölçüt bağıntılı geçerliğini göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2011). Bu doğrultuda ölçüt bağıntılı geçerlik için ölçme aracı belirlenirken 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ile

ilgili literatür incelenmiştir. Araştırmada, Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn formu) ölçüt geçerliğini incelemek için "Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Dikkat, Çalışan Bellek, Engellenmiş Kontrol Duygu, Engellenmiş Kontrol Davranış" alt boyutları ile arasındaki korelasyon incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda 60-72 aylık 36 çocuk annesine Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğiyle birlikte "Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğinin (Anne Formu)" tüm alt boyutları uygulanmıştır.

Erol ve İvrendi (2018), tarafından erken çocukluk dönemi çocuklarına yönelik geliştirilen "Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu)" dikkat, çalışan bellek, engellenmiş kontrol duygu, engellenmiş kontrol davranış olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin dikkat faktörü (6 madde), çalışma belleği faktörü (5 madde), engelleyici kontrol-duygu faktörü (5 madde) ve engelleyici kontrol-davranış faktörü (4 madde) olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı beşli likert (her zaman: 5, çoğunlukla: 4, bazen: 3, nadiren: 2, hiçbir zaman:1) şeklinde değerlendirilmektedir. Buna göre ölçeğin Dört-altı yaş örnekleminden çıkan analiz sonuçlarına göre Cronbach Alfa katsayısı iç tutarlılık katsayısı .90 alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık katsayıları dikkat .89, çalışma belleği.82, engelleyici kontrol-duygu .77 ve engelleyici kontrol-davranış .75 olarak göstermektedir (Erol ve İvrendi, 2018). Korelasyon katsayıları değerlendirme işlemlerinde farklı görüşler olmakla birlikte sıklıkla kullanılan korelasyon sınırları bulunmakta ve iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinde kulanılmaktadır. Buna göre, 0.70-1.00 arasında bir değerde olması ilişkinin yüksek olduğu; 0.70-0.30 arasında bir değerdeki korelasyon katsayısının orta düzeyde bir ilişkiyi; 0.30-00 arasında bir değerde olması ise düşük düzeyde bir ilişkiyi gösterdiği kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı alt ölçeklerinin alt boyutları ile "Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu)" tüm alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları sonuçları Çizelge 2.7'de verilmiştir.

Çizelge 2.7. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Anne Formu) ilişkin ölçümlerin ölçüt geçerliği kanıtları

	Alt Boyutlar	Dikkat	Çalışan bellek	Engellenmiş kontrol duygu	Engellenmiş kontrol davranış
ÖFKE	**Engellenme**	-0,14	-0,20	-0,22	0,20
	Düzensizlik	-0,02	0,06	0,09	-0,16
	Başa çıkma	0,02	-0,26	-0,23	0,10
ÜZÜNTÜ	**Engellenme**	-0,27	-,40*	-,44*	0,09
	Düzensizlik	0,12	-0,002	-0,01	-0,32
	Başa çıkma	0,09	-0,27	-0,19	0,02
KAYGI	**Engellenme**	-0,14	-0,12	-0,14	0,06
	Düzensizlik	0,11	-0,1	-0,12	-0,23
	Başa çıkma	0,16	0,13	0,24	0,30

*p<0,05

Çizelge 2.7 incelendiğinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi (Ebeveyn Formu) Üzüntü ölçeğinin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu) çalışan bellek (-,40) ve engellenmiş kontrol duygu (-,44) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiş, diğer ölçeklerin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) ölçeklerin alt boyutları ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu) çalışan bellek (-,40) ve engellenmiş kontrol duygu (-,44) alt boyutlarının ilişkili davranışları ölçtüğü tespit edilmiştir. Bu iki boyut dışındaki boyutlar arasında ilişkinin anlamlı çıkmamasının nedeni, ölçme araçları tarafından ölçülen özelliklerin soyut olması ve değerlendirmelerin doğrudan çocuğun kendisinden değil ebeveynlerinden alınması bu sonuçları kabul edilebilir olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca bu dönemde çocuğun, duygusal olarak başa çıkma konusunda zorlanması durumunda olgunlaşmamış başa çıkma modellerine yönelmesi oldukça sık rastlanılan davranışlardandır (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2018). Elde edilen analiz sonuçlarının Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin kanıtlar sunduğu düşünülmektedir.

Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda elde edilen sonuçlar Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn formu) ölçme aracının 60-72 ay arası çocuklar için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği

Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)-(The Emotion Regulation Checklist-ERC) çocuğu yakından tanıyan yetişkin gözlemciler (anne ve öğretmenler) tarafından doldurulan 24 maddelik likert tipinde ve (1'den 4'e kadar puanlanmaktadır. "Hiçbir zaman/nadiren 1 bazen 2, sık sık 3, neredeyse her zaman 4 puan) bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçek maddeleri, duygusal değişkenlik, yoğunluk, değerlik, esneklik ve duygusal ifadelerin durumsal uygunluğu dâhil olmak üzere okul çağındaki çocuklarda duygu düzenleme için önemli olan süreçleri belirlemek için tasarlanmıştır. Ölçek 24 maddeden ve duygusal düzenleme ve davranış yönelimi (dışsal-içsel davranışlar) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Dayansıksızlık ve olumsuzluk alt boyutu içinde olan tepkisellik, öfke kontrolü, esnek olmama, huysuzluk ve harekete geçmeye yönelik maddeleri kapsamakrtadır. Empati, uygun gelişimsel davranış, duygusal farkındalığa ve uygun duygu sergilemeye ait maddeler ise duygusal düzenleme alt ölçeğinde yer almaktadır.

Orijinal ölçekte Shields ve Cicchetti (1997), cronbach alpha iç tutarlık katsayısını davranış yönelimi (dışsal-içsel davranışlar) alt boyutu için .96, duygusal düzenleme alt boyutu için ise .83 olarak bulmuştur. Altan (2006), 4-6 yaşındaki 145 çocukla yaptığı araştırmada ölçeğin geneli için iç tutarlık katsayısını anne formu için 0.75, öğretmen formu için ise 0.84 olarak saptamıştır. Ölçeğe ilişkin daha sonra birçok Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalarda anne formu için cronbach alpha iç tutarlık katsayısı Batum ve Yağmurlu (2007) tarafından anne formu için 0.75, öğretmen formu için ise 0.84; Yağmurlu ve Altan (2010) tarafından 0.75; Arı ve Yaban (2016) tarafından ise anne formu için .83, öğretmen formu için 0.82; Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu (2017) tarafından anne formu için

ise 0.76 olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının oldukça yüksek olduğu, geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmektedir. Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmaları ölçek sahibinden gerekli izinler alınmıştır (Ek-9).

2.3.5. Duygu Düzenleme Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Sonuçları

Ölçme araçlarının uyarlama çalışmalarında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmaktadır. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılırken genel olarak ölçüt, kapsam ve yapı geçerliği olmak üzere üç farklı kanıt elde edilmektedir (Özgüven, 2011). Araştırma kapsamında Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik kanıtlarının sağlanması adına yapılan kapsam ve yapı geçerliğine yönelik analizler aşağıda açıklanmıştır. Çalışma kapsamında Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerliğinin sağlanması amacıyla dil geçerliği ve eşdeğerliği, kapsam ve yapı geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalar ve analizler aşağıda açıklanmıştır.

Dil geçerliği ve dilsel eşdeğerlik: Orijinal adı "The Emotion Regulation Checklist-ERC" olan ölçme aracının Türk toplumunda veri toplamaya elverişli hale getirilebilmesi için çeşitli işlemler gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada ilk olarak ölçeğin kaynak dilden hedef dile çevrilmesi amacıyla Türkçe ve İngilizce dillerine hâkim, iki kültüre aşina, ölçeğin yapısı ile terminolojisi hakkında bilgi sahibi olan, alan ve ölçme değerlendirme uzmanlarının da yer aldığı uzman çevirmenlerden bir grup oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk olarak ölçek uzman çevirmenler grubunda yer alan İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde çalışan bir uzman tarafından hiçbir değişiklik yapılmadan Türkçeye çevirilmiştir. Daha sonra ölçeğin yapılan bu çeviri iyi derecede İngilizce bilen Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği, Çocuk Gelişimi ve Psikoloji alanında üç uzman tarafından tekrar birbirinden bağımsız olarak çeviri üzerinde çalışmışlardır. Türkçe çevirileri tamamlandıktan sonra, çeviriler arasındaki tutarlılıklara bakılmış ve çeviriler üzerinde uzlaşma sağlanmıştır. Üzerinde uzlaşı sağlanan ölçek, okul öncesi eğitimi

ve psikoloji alanında çalışan birer öğretim üyesi tarafından incelenmiş ve çeviriden kaynaklanabilecek kavramsal hataların önüne geçilmesi sağlanmıştır.

İkinci aşamada ise Amerika'da okul öncesi eğitimi alanında akademik eğitimini almış, her iki kültüre hâkim ve anadili Türkçe olan profesyonel iki öğretim üyesi tarafından geri çeviri yöntemi kullanılarak ölçeğin hedef dilden kaynak dile çevirisi yapılmıştır. Geri çeviri işleminden sonra ölçeğin çeviri işlemleri için gerekli olan düzeltme ve düzenlemeler yapılmıştır. Böylece kültürler arası farklılıklardan kaynaklı uygulamada sorun yaratabilecek, ölçeğin geçerliğini ve güvenirliğini olumsuz yönde etkileyebilecek durumların önüne geçilmeye çalışılmıştır.

Kapsam geçerliliği: Ölçeğin çeviri işlemleri tamamlandıktan sonra kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla uzman görüşü alınmıştır. Bu doğrultuda ölçek alandan dokuz öğretim üyesinden oluşan uzman grubuna gönderilmiş, bir uzmandan geri dönüş sağlanmaması nedeniyle sekiz uzmandan alınan görüşler değerlendirilmiştir. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda Duygu Düzenleme Ölçeğinin (DDÖ) tüm maddeleri uygun bulunmuştur. Bu doğrultuda kapsam geçerliği oranları (KGO) ve kapsam geçerlilik indeksleri hesaplanmıştır. Kapsam geçerliği oranları (KGO) değerlerinde ilk olarak elenecek olan maddelerin negatif ya da 0 değer içermesi o maddelerin ilk elenecek maddeler olduğunu göstermektedir. İstatistiksel ölçütler ile de KGO değerleri pozitif olan maddeler için anlamlılıkları test edilmektedir (Yurdugül, 2005).

Veneziano ve Hooper (1997) tarafından elde edilen KGO sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek amacıyla kapsam geçerlik ölçütleri için p=0,05 anlamlılık düzeyinde kapsam geçerlik ölçütlerinin (KGO) minimum değerleri tarafından maddenin istatstiksel anlamlılığını uzman sayısına ilişkin minimum değerler vermektedir (Yurdagül, 2005). Bu doğrultuda araştırma için kullanılacak olan ölçekler sekiz uzmandan görüş alındığından dolayı $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde kapsam geçerlilik oranı için minimum değer olarak 0,78 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda Duygu Düzenleme Ölçeğinin kapsam geçerlilik indeksi $p<0,05$ düzeyinde 1.00 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçme aracında yer alan tüm

maddeler tüm uzmanların uygun görmesiyle kabul edilmiştir. Elde edilen bu değerler kapsam geçerliğinin sağlandığını göstermektedir.

Ön Uygulama (Pilot Çalışma) ve Çalışma Grubunun Oluşturulması: Son şekli verilen ölçme aracının pilot çalışması kapsamında 15 öğretmene ön uygulama yapılarak ölçeğin kaç dakikada doldurulduğu, maddeler arasında anlaşılmayan yer olup olmadığı ve uygulanabilirliği değerlendirilmiştir. Uygulama sırasında hem uygulayıcı hemde formu dolduran araştırmacı ve sonrasında yapılan değerlendirmelerde kararsızlık yaratan bir ifadeye rastlanılmamıştır. Ölçek maddelerinin (24 madde) öğretmenler tarafından ortalama 4-6 dakikada doldurulduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda Duygu Düzenleme Ölçeği uygulama için hazır hale getirilmiştir (Ek-7).

Pilot uygulamanın ardından ölçek uyarlama çalışmasında araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilen uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Alan yazında, örneklem büyüklüğünün, ilişkilerin güvenilir bir şekilde açıklanmasına olanak sağlayacak sayıda olması gerektiği vurgulanmaktadır. Genel bir kural olarak örneklem büyüklüğünün, gözlenen değişken sayısının en az beş katı olması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Ölçek uyarlama çalışması kapsamında yer alan örneklem grubuna Bingöl il merkezinde bulunan ilköğretimlere bağlı anasınıfları ve bağımsız anaokulları üzerinden ulaşılmıştır. Duygu Düzenleme Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sınıflarında 60-72 ay arasında çocuk olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğretmenlerle yürütülmüştür.

Ölçek uyarlama çalışmalarının yapıldığı 2020-2021 güz döneminde COVİD-19 pandemisi sebebiyle okulların kapalı olmasından dolayı öğretmenlerle yüzyüze görüşmeler yapılamamıştır. Bundan dolayı araştırmacı Bingöl il merkezindeki bağımsız anaokullarının yöneticileri ile görüşerek çalışmanın kapsamı ve amacını açıklamıştır. Araştırmacı yöneticiler aracılığıyla 60-72 aylık çocuklarla çalışan okul öncesi öğretmenlerine ulaşmış, onlarla 9 Kasım 2020 tarihinde çevrimiçi toplantı gerçekleştirmiştir. Bu toplantıda çalışma ve Duygu Düzenleme Ölçeği hakkında

öğretmenlere ayrıntılı bilgi verilmiştir. Duygu Düzenleme Ölçeği ile gönüllülük formu google form olarak hazırlanmış ve ölçeğin linki öğretmenlere e-posta ya da whatsapp üzerinden gönderilmiş, bu formu sınıfındaki her çocuk için ayrı ayrı doldurmaları için istenmiştir. Duygu Düzenleme Ölçeği 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ile ilgili 24 maddeyi sınıfındaki her çocuğu ayrı ayrı değerlendirerek eksiksiz dolduran ve gönüllülük formunu işaretleyen toplam 227 annenin verileri değerlendirmeye alınmıştır. Bu kapsamda Duygu Düzenleme Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışmasına gönüllü katılım esas alınarak 16 öğretmen ve değerlendirdiği 225 çocuk çalışmaya dâhil edilmiştir.

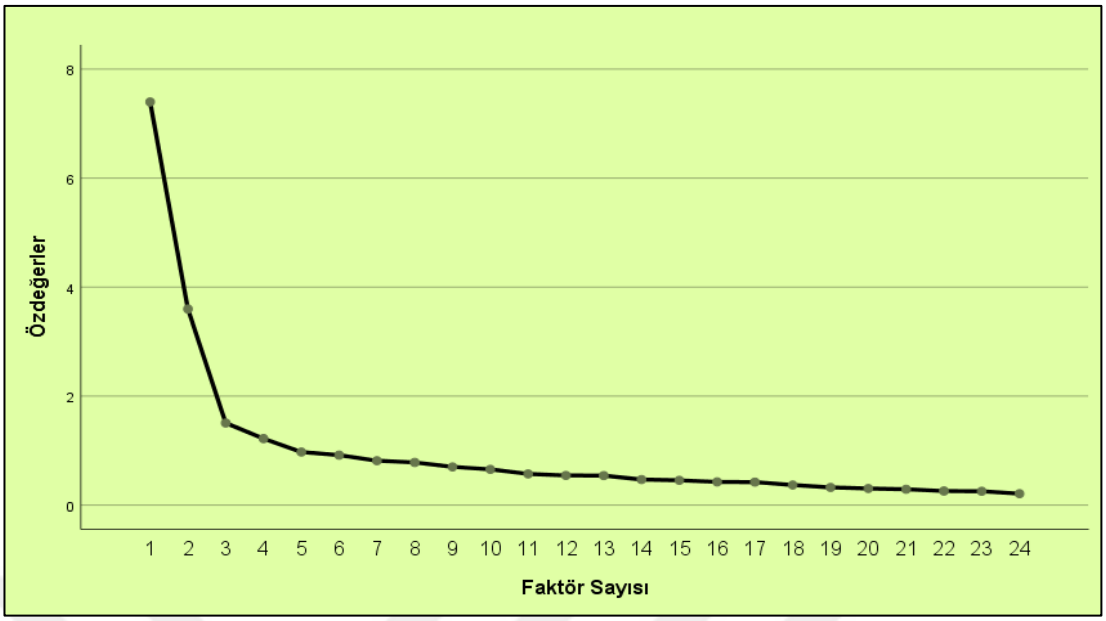
Bu şekilde toplam 16 öğretmenin 226 çocuğa dair değerlendirme yaptıkları saptanmıştır. Araştırmaya dâhil edilen öğretmenlerin %51'nin 31-35, %39'nun 26-30, %9'nun 36-40, %1'nin 41 ve üstü yaş grubunda, %81'nin kadın, %19'nun erkek, %100'nün lisans mezunu, %100'nün okul öncesi eğitimi mezunu olduğu saptanmıştır. Yine öğretmenlerin %54'ünün 1-5, %37'sinin 6-10, %6'sının 10-15, %3'ünün 15 yıl ve üstü olduğu saptanmıştır. Öğretmenler tarafından değerlendirmeleri yapılan çocukların yaşları 60-72 ay arasında değişmektedir ve çocukların cinsiyetlerine yönelik değerlendirmelerine bakıldığında sayı ve oranları 103'ü (%54) kız, 122'si (%46) erkek olarak saptanmıştır. Ölçekte yer alan 24 madde öğretmenler tarafından her çocuk için ortalama olarak doldurulması 4-6 dakika arasında sürdüğü belirlenmiştir.

Yapı Geçerliği: Pilot uygulamaların tamamlanmasının ardından ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler SPSS 25 paket programı kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt toplamak için analiz yapılmadan önce veriler değerlendirilmiştir. Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik kanıtları için ölçek öğretmenler tarafından 226 çocuk için değerlendirme yapılarak yanıtlanmıştır. Yine hem tek hem çok değişkenli uç değerler görülmemiştir. DFA analizi sonucu 2 boyutlu ölçeğin yapı geçerliği kanıtında model-veri uyumu sağlanamamıştır. Bu nedenle ölçeğin orijinal yazarlarından gerekli izinler alınarak ve 12. madde dâhil edilerek AFA yapılmıştır. AFA için temel eksenler yöntemi ile Varimax Döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör sayısına karar vermek için Kaiser ölçütü, yamaç birikinti grafiği ve Monte

Carlo programı kullanılarak paralel analiz yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiştir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA): İki boyutlu Duygu Düzenleme Ölçeğinin yapı geçerliği kanıtları için 60-72 aylık çocuklara uygulanması ile elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunun belirlenmesi için öncelikle 226 kişilik veri seti kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda $\chi^2/_{sd}$ değeri 3,80; RMSEA= 0,11; SRMR= 0,12; CFI = 0,89; NNFI = 0,88; GFI = 0,75; AGFI = 0,70 olduğu görülmüştür. Önerilen modifikasyonlar yapılmasına rağmen özellikle hata indeksleri RMSEA ve SRMR'de yeterli iyileşme görülememiştir. Bu nedenle yapı geçerliği kanıtı için AFA yapılması uygun görülmüştür.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA): İki boyutlu Duygu düzenleme Ölçeğinin 60-72 aylık çocuklara uygulanması ile elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunun belirlenmesi için öncelikle Temel eksenler yöntemi ile varimaks döndürme yapılarak ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO değeri 0,88 ve Bartlett küresellik testi anlamlı (χ^2=2452,05; sd= 276; p<0,05.) bulunmuştur. Verilerin faktör sayısına karar vermek için hem Kaiser ölçütü (değeri 1'den büyük olan özdeğer sayısı) hem de Şekil 2.9.'daki yamaç birikinti grafiği incelenmiştir. Özdeğerlerin büyükten küçüğe sıralanışı; 7,398; 3,598 1,506; 1,220 şeklindedir. Kaiser ölçütüne göre değeri 1'den büyük 4 tane öz değer bulunmaktadır. Kaiser-Meyer-Olkin değerinin yüksek olması ölçekteki her bir değişkenin diğer değişkenler tarafından mükemmel bir şekilde tahmin edilme durumu Kaiser-Meyer-Olkin değerinin yüksek olduğu anlamına gelir. Korelasyon dağılımında dağınıklık olması durumunda değerlere yorum yapılmammasının nedeni değerlerin sıfır ya da sıfıra yakın çıkması durumundan kaynaklanmaktadır. Kaiser-Meyer-Olkin testi sonucunda, faktör analizine devam edilemeyeceği değerin 0.50'den düşük olması halinde yapılabilmektedir (Çokluk ve ark., 2020).



Şekil 2.6. Duygu Düzenleme Ölçeği yamaç birikinti grafiği

Şekil 2.6 incelendiğinde ise kırılmaların ikinci özdeğerden sonra benzer şekilde devam ettiği görülmektedir. Bu durumda yapının iki faktörlü olduğu söylenebilir. Yapılan paralel analiz sonucunda da yapının dört faktörlü olabileceği görülmüştür. Bu yapı incelendiğinde dördüncü faktörde faktör yükü 0,30'un üzerinde olan iki madde (Stevens, 2009) kaldığından yapının iki faktörlü olarak ele alınmasının daha doğru olduğuna uzman görüşü ile karar verilmiştir. İki faktörlü yapı incelendiğinde 5 numaralı madde, birinci ve ikinci faktördeki yükleri arasındaki fark 0,10'dan küçük olduğundan binişiklik göstermiş ve uzman görüşü ile 5. maddenin bulunduğu faktörü temsil etmediği belirlendiği için bu iki madde analizlerden çıkarılmıştır. Bu maddelerin çıkarılması konusunda yazarlardan gereken izinler alınmıştır İki faktör ve 23 madde için yapılan Temel eksenler analizi ve varimax döndürme sonuçları aşağıdaki Çizelge 2.8'de verilmiştir.

Çizelge 2.8. Duygu Düzenleme Ölçeğinin iki boyutlu yapısına ilişkin faktör deseni

	Davranış Yönelimi	Duygusal Düzenleme
Madde 20	**0,77**	0,03
Madde 8	**0,74**	-0,16
Madde 6	**0,74**	-0,22
Madde 14	**0,74**	-0,03
Madde 9	**0,69**	-0,06
Madde 13	**0,67**	0,11
Madde 11	**0,65**	0,02
Madde 2	**0,63**	-0,23
Madde 22	**0,62**	0,22
Madde 24	**0,61**	-0,31
Madde 4	**0,60**	-0,15
Madde 12	**0,55**	-0,37
Madde 19	**0,52**	-0,41
Madde 10	**0,51**	-0,03
Madde 1	0,01	**0,82**
Madde 18	0,07	**0,75**
Madde 17	0,25	**0,73**
Madde 16	-0,18	**0,67**
Madde 7	0,46	**-0,58**
Madde 15	0,03	**0,56**
Madde 3	0,36	**-0,56**
Madde 21	-0,30	**0,49**
Madde 23	-0,06	**0,44**
Özdeğerler	7,17	3,51
Paralel analiz özdeğerler*	1,63	1,52
Açıklanan Varyans Oranları %	28	18
Cronbach Alfa Katsayıları	0,90	0,83

Çizelge 2.8 incelendiğinde faktör yüklerinin birinci faktördeki 14 maddenin 0,51 ile 0,77 davranış yönelimi (dışsal-içsel davranışlar) alt boyutunda; ikinci faktördeki 9 maddenin duygusal düzenleme alt boyutunda 0,43 ile 0,81 arasında değiştiği görülmektedir. İki faktörün açıkladığı toplam varyans oranı ise %46'dır. Ölçekteki alt boyutların güvenirlikleri ise 0,60'in üzerindedir ve her bir alt boyuttan elde edilen ölçümlerin güvenirliğinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Özdamar,

2002). Her bir faktörde yer alan maddeler incelenerek ortak ifade ettikleri kavramlar belirlenmiş, ölçeğin orijinal halinde yer alan faktör isimlerine uygunluğu incelenmiştir. Bu bağlamda Duygu Düzenleme Ölçeğinin orijinal halindeki faktör isimlerine bağlı kalınarak birinci faktör ‘‘Davranış Yönelimi”, ikinci faktör ‘‘Duygusal Düzenleme’’ olarak isimlendirilmiştir. Faktörler isimlendirilirken çocuk gelişimi ve ölçme değerlendirme uzmanlarının görüşleri alınmıştır. Alt boyutlara ilişkin betimsel istatistikler ve boyutlar arasındaki korelasyon Çizelge 2.9’da verilmiştir.

Çizelge 2.9, Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarına ve faktörler Arası Korelasyona ilişkin sonuçlar

Alt Boyutlar	**Min.**	**Maks.**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**Çarpıklık (Hata= 0,16)**	**Basıklık (Hata= 0,32)**	**Pearson Korelasyon Katsayısı**	
							Davranış Yönelimi	**Duygusal Düzenleme**
Davranış Yönelimi	14	43	23,02	6,53	0,68	-0,20	-0,32*	-
Duygusal Düzenleme	11	36	26,94	4,72	-0,58	0,43	-	

*p<0,05.

Çizelge 2.9 incelendiğinde alınan ortalama toplam puanlar “Davranış Yönelimi (Dışsal-İçsel Davranışlar)” alt boyutunda 23,02; “Duygusal Düzenleme” alt boyutunda 26,94 şeklindedir. Standart sapmalar incelendiğinde ise çocukların puanları davranış yönelimi alt boyutunda ortalamadan daha uzak olduğu görülmektedir. Faktörler arasındaki korelasyonlarda duygusal düzenleme alt boyutu ile davranış yönelimi alt boyutu arasında orta düzeyde ve negatif yönde (r=-0,32) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle, ölçekten alınan puanların alt boyutlara göre ayrı ayrı değerlendirilmesi daha uygun olduğu görülmüştür. Duygu Düzenleme Ölçeği normallik ve çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 bir aralığında olduğundan verilerin normal dağılımdan sapma göstermediği söylenebilir (Çokluk ve ark., 2020).

Test Tekrar-Test Analizi; Bir ölçme aracının aynı katılımcılara, aynı koşullarda belirli bir zaman aralığında ikiden fazla sayıda uygulanıp eşit veya çok yakın sonuçlar elde etmesi o ölçeğin güvenilirliğini göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2016; Gliner ve ark, 2015). Kararlılık anlamındaki güvenirliği incelemek için test tekrar test yöntemi ile veriler Duygu Düzenleme Ölçeği 36 çocuğun öğretmenine her çocuk için test birinci uygulamanın sonrasında iki hafta sonra yeniden uygulanmıştır. İki ölçüm arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Sonuçlar Çizelge 2.10.'da verilmiştir.

Çizelge 2.10. Duygu Düzenleme Ölçeği ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin çarpıklık ve basıklık sonuçları

Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık SH: 0,39	Basıklık SH: 0,76
Davranış Yönelimi	36	21	43	27,81	5,37	1,11	0,99
Duygusal Düzenleme	36	15	26	21,58	2,51	-0,77	0,58
Tekrar DY	36	20	41	28,94	5,27	0,28	-0,67
Tekrar DD	36	16	26	22,25	2,60	-0,38	-0,48
Engellenmiş kontrol	36	16	40	27,50	6,28	0,12	-0,30
Dikkat	36	17	45	30,98	6,93	0,08	-0,48
Çalışan Bellek	36	12	25	20,56	3,22	-0,23	0,07

Çizelge 2.10 incelendiğinde her bir alt boyuttan alınan puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının sınır aralıkları -1 ile +1 aralığında olduğu görülmektedir (Çokluk ve ark., 2020). Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde normal dağılımdan sapma göstermediği görülmüştür. Bu durumda verilerin normal dağılımdan sapma göstermediği söylenebilir.

Duygu Düzenleme Ölçeği ile Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin ölçümlerin test tekrar test güvenirliği sonuçları Çizelge 2.11'de verilmiştir.

Çizelge 2.11. Duygu Düzenleme Ölçeği ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin Test Tekrar Test Güvenirliği sonuçları

Alt Boyutlar	Test Tekrar-Test
Davranış Yönelimi	0,66*
Duygusal Düzenleme	0,69*

*p<0,05

Çizelge 2.11'de elde edilen korelasyon katsayılarına ait sonuçlar incelendiğinde Duygu Düzenleme Ölçeği test-tekrar test güvenirlik katsayısının davranış yönelimi alt boyutunda 0.66; duygusal düzenleme alt boyutunda 0.69 olduğu görülmektedir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği test-tekrar test güvenirliğine ilişkin elde edilen bulgular (0,30-1,00) aralığında olduğundan ölçüt geçerliğinin sağlandığı görülmektedir.

Ölçüt Geçerliği Analizi: Ölçüt bağıntılı geçerlik, ölçme aracından elde edilen puanların belirlenen bir ve birkaç dış ölçütle ilişkisinin incelenmesidir. Başka bir deyişle ölçme aracından elde edilen puanların ölçülmek istenen özellikle ilişkili olduğu düşünülen başka bir ölçme sonuçları ile korelasyonu, puanların ölçüt bağıntılı geçerliğini göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2011). Bu doğrultuda ölçüt bağıntılı geçerlik için ölçme aracı belirlenirken 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ile ilgili literatür incelenmiştir. Araştırmada, Duygu Düzenleme Ölçeği ölçüt geçerliğini incelemek için "Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğinin (Öğretmen Formu) Dikkat, Çalışan Bellek, Engellenmiş Kontrol Duygu, Engellenmiş Kontrol Davranış" alt boyutları ile arasındaki korelasyon incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda 60-72 aylık 36 çocuk için öğretmenleri tarafından Duygu Düzenleme Ölçeğiyle birlikte "Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğinin (Öğretmen Formu)" tüm alt boyutları uygulanmıştır.

Erol ve İvrendi (2018), tarafından erken çocukluk dönemi çocuklarına yönelik geliştirilen "Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu)" dikkat, çalışan bellek, engellenmiş kontrol duygu, engellenmiş

kontrol davranış olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin dikkat faktörü (6 madde), çalışma belleği faktörü (5 madde), engelleyici kontrol-duygu faktörü (5 madde) ve engelleyici kontrol-davranış faktörü (4 madde) olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı beşli likert (Her Zaman: 5, Çoğunlukla: 4, Bazen: 3, Nadiren: 2, Hiçbir Zaman:1) şeklinde değerlendirilmektedir. Buna göre ölçeğin dört-altı yaş örnekleminden çıkan analiz sonuçlarına göre Cronbach Alfa katsayısı iç tutarlılık katsayısı 0.90 alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık katsayıları dikkat 0.89, çalışma belleği 0.82, engelleyici kontrol-duygu 0.77 ve engelleyici kontrol-davranış 0.75 olarak göstermektedir (Erol ve İvrendi, 2018). Korelasyon katsayıları değerlendirme işlemlerinde farklı görüşler olmakla birlikte sıklıkla kullanılan korelasyon sınırları bulunmakta ve iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinde kulanılmaktadır. Buna göre, 0.70-1.00 arasında bir değerde olması ilişkinin yüksek olduğu; 0.70-0.30 arasında bir değerdeki korelasyon katsayısının orta düzeyde bir ilişkiyi; 0.30-0.00 arasında bir değerde olması ise düşük düzeyde bir ilişkiyi gösterdiği kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ile "Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)" tüm alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Çizelge 2.12'de Duygu Düzenleme Ölçeği öğretmenlere ilişkin ölçümlerin ölçüt geçerliği sonuçları verilmiştir**.**

Çizelge 2.12. Duygu Düzenleme Ölçeği ile Çocuklara Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğine (Öğretmen Formu) ilişkin ölçüt geçerliği sonuçları

Alt Boyutlar	**Engellenmiş kontrol**	**Dikkat**	**Çalışan bellek**
Davranış Yönelimi	-0,09	-0,43*	-0,44*
Duygusal Düzenleme	0,64*	0,35*	-0,01

***p<0,05.**

Çizelge 2.12 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi alt boyutu puanları ile Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) dikkat alt boyutu (r= -0,43, p<0.05), çalışan bellek (r= -0,44, p<0.05) arasında negatif yönde ve anlamlı korelasyon olduğu, engellenmiş

kontrol alt boyutu (r= -0,09, p<0.05) arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Duygusal düzenleme alt boyutu ile engellenmiş kontrol (r= 0,64, p<0.05), dikkat (r= 0,35, p<0.05) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon, çalışan bellek (r= -0,01, p<0.05) alt boyutu arasında ters yönde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarında Duygu Düzenleme Ölçeği duygusal düzenleme alt boyutları ile Dört-Altı Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu) engellenmiş kontrol ve çalışan bellek boyutu hariç tüm boyutlarının ilişkili davranışları ölçtüğü tespit edilmiştir. Engellenmiş kontrol ve çalışan bellek alt boyutunun korelasyon değerinin anlamlı olmamasının nedeni, erken çocukluk döneminde çocukların amaçlarına ulaşmalarında dürtülerini engellemede hem yönergeleri hem de görevleri aklında tutup buna uygun davranabilmesi için engellenmiş kontrol ve çalışma belleğini kullanmada yeterince deneyim kazanmamalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Elde edilen analiz sonuçlarının Duygu Düzenleme Ölçeğinin ölçüt geçerliğine ilişkin kanıtlar sunduğu düşünülmektedir.

2.3.6. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Anne ve Öğretmen Formu)

Araştırma kapsamında ortaya çıkan nicel bulgular ile nitel bulgular arasındaki tutarlığı inceleyerek karşılaştırmak, nitel bulgular aracılığıyla nicel bulguları destekleyerek güçlendirmek ve bu sayede veri çeşitliğini sağlamak gibi nedenlerle nitel verilerin toplanılmasına önem verilmiştir. Bu nedenle araştırmada yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla nitel veriler elde edilmiştir.

Anne ve öğretmenlerin Yoga Farkındalık programı ile ilgili görüşleri, uygulama sürecine ilişkin algıları, çocuklardaki değişim ve gelişmeler, programın güçlü ve zayıf yönleri, programın içeriği, kullanılan yöntem ve teknikler, materyaller hakkında görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu, alanında uzman yedi öğretim üyesinin (çocuk gelişimi alanında beş, ölçme ve değerlendirme alanında iki) görüşü alınarak hazırlanmıştır. Uzmanların tamamı formda yer alan soruları araştırmanın amacına ve çalışma grubuna uygun bulurken

bir uzman ise sadece dil bilgisi ve noktalama işaretlerine yönelik önerilerde sunmuştur. Uzmanlardan gelen öneriler üzerine formda bulunan sorulara son hali verilmiştir. Alınan bu görüşler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak formlara son şekli verilmiştir (Ek-8). Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu toplam dokuz adet açık uçlu sorudan oluşmaktadır.

2.4. Yoga Farkındalık Programı

Bu bölümde Yoga farkındalık programının amacı, programın dayandığı kuramsal temeller, programın modeli ile programının geliştirilmesi sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Programın amacı: Yoga farkındalık programı 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerini desteklemek amacıyla geliştirilmiştir.

Programının geliştirilmesi süreci: Duygular bireyin hayatında yeni kararlar almasında, kendisi için nelerin önemli olduğunu farketmesinde ve çevrenin istekleriyle başa çıkmasında önemli bir yere sahiptir (Bechara ve ark., 2000; Frijda, 1986; Işık ve Turan, 2015). John ve Gross (2004)'a göre bazen yararlı duyguların olması kadar zarar verici sonuçlara neden olacak duyguların olması da gayet olağandır. Önemli olan nokta kişinin yaşadığı bu duyguları düzenleme yollarını bularak üstesinden gelmeye çalışmasıdır (Denollet ve ark., 2008).

Çocukların bilinçli, kontrollü olarak duygularını düzenlemelerinde ve ifade etmelerinde eğitim programları önemli bir yer tutmaktadır. Programın ilk aşaması olarak çocuk yogası ve duygu düzenleme ile ilgili olarak ayrıntılı literatür taraması yapılmış, çocuk yogası programları incelenmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda yurt içinde erken çocukluk dönemi çocuklarına yönelik hazırlanmış bir yoga programı örneği olduğu görülmüştür. Programın içeriği incelendiğinde yapılmış yoga etkinliklerin daha çok fiziksel egzersiz şeklinde verildiği, erken çocukluk

etkinlikleri içerisine harmanlanmadığı görülmüş ve programın çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (Önoğlu Yıldırım, 2019). Yurtdışında uygulanmış erken çocukluk yoga programları incelendiğinde programların çocukların motor, yürütcü işlevler, bilişsel gelişim, dikkat ve sosyal beceriler gibi alanlar üzerinde etkili olduğu görüldüğünden (Jarraya ve ark., 2019; Telles ve ark., 2013), çocuk yogası programının duygu düzenleme becerilerini destekleyeceği düşüncesinden yola çıkarak yoga farkındalık programının geliştirilmesi planlanmıştır. Bu kapsamda araştırmacı öncelikle iki farklı çocuk yogası uzmanından çocuk yogası eğitimlerini alarak çocuk yogası uygulayıcısı sertifikası almış (Ek-4) ardından programı geliştirme çalışmalarına başlanmıştır.

Program geliştirme çalışmaları kapsamında öncelikle yoga farkındalık programının dayandığı bilimsel temeller ile program geliştirme modeli belirlenmiş ve bu doğrultuda program geliştirme çalışmalarına başlanmıştır. Programın geliştirme süreci Şekil 2.7'de sunulmuş ve şekilde yer alan aşamalar aşağıda açıklanmıştır.



Şekil 2.7. Yoga Farkındalık Programının geliştirilme süreci

Şekil 2.7'de görüldüğü gibi yoga farkındalık programı geliştirme sürecinde ilk olarak literatür taraması yapılmış ve mevcut yoga programları incelenerek gözden

geçirilmiş, anne ve öğretmenler ile görüşmeler yapılmış, programın dayandığı kuramsal ve psikolojik temeller belirlenmiştir. Bu doğrultuda ihtiyaç analizi doğrutusunda ihtiyaçlar belirlenerek amaçlar oluşturulmuş, amaca uygun bir içerik ile öğrenme yaşantıları düzenlenmiştir. Hazırlanan program uzman görüşüne sunulmuş, gelen öneriler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak programa son şekli verilmiştir. Programın anlaşılırlığını ve uygulanabilirliğini test etmek için pilot çalışma gerçekleştirilmiştir.

Programın dayandığı bilimsel temeller: Çocuklarda duygu düzenleme becerileri yeterlilikleri gelişimsel dönemlere göre farklılıklar göstermektedir. Çocukluğun erken dönemlerinde çocuğun yakın çevresindekiler yani anne babası, kardeşleri, akranları ve öğretmeni, okul çevresi onun duygu düzenleme stratejilerini biçilendirmektedir (Essau ve ark., 2017). Bu nedenle duygu düzenleme becerisi, çocuğun sosyal çevresi olan ev, okul, mahalle, arkadaşlar, akranlardan oldukça fazla etkilenmektedir. Bu bağlamda uygulanacak Yoga farkındalık programının hazırlanmasında *Yapılandırmacı Öğrenme Yaklaşımı* temel alınmıştır. Geliştirilen Yoga farkındalık programı çocukların duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik olarak şekillendirilmiş, program içerisindeki öğretim materyalleri ve etkinlikler de yine bu bağlamda tasarlanmıştır. Vygotsky ve Piaget, yapılandırmacı öğrenme yaklaşımını destekleyen önde gelen kuramcılardan olup programın modeli Piaget (1964)'nin Bilişsel Yaklaşımı ile Vygotsky (1986)'nin Sosyo-Kültürel Gelişim Kuramı ile desteklenmiştir.

Yapılandırmacı yaklaşımcılardan olan Piaget çocukların entelektüel gelişimlerinin çevre ile etkileşimleri sonucu olacağına inanmakta, bu nedenle deneyim temelli öğrenmeyi desteklemektedir. Piaget'e göre çocuğun öğrenmesinde aktif katılım önemli olup öğrenme ortamlarında eğitimcinin uyguladığı her strateji öğrenme için bir araç olarak görülmektedir. Vygotsky de bilişsel gelişimin sosyal gelişimle birlikte etkileşerek oluştuğunu savunmaktadır. Sosyo-kültürel faktörler bireyin çevresi ile etkileşimde olmasına ve ona uygun deneyimler sağlamakta, dikkat, bellek, algı gibi bilişsel süreçlerin gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir (Berk, 2003). Vygotsky'e göre çocuk başkalarından öğrenmekte, dil öğrenme için bir

araç olarak görülmekte, öğrenmenin temeli bireyler arası etkileşime dayanmaktadır. Vygotsky öğrenmede çevrenin etkilerine dikkat çekmekte, çevreden elde edilen bilgiler içselleştirildiğinde öğrenmenin gerçekleştiğine vurgu yapmaktadır (Beloglovsky ve Daly, 2015; Ergün ve Özsüer, 2006; Slavin ve Davis, 2006). Bütün bunlar dikkate alınarak çocukların duygu düzenleme becerilerinin erken dönemde desteklenmesinin önemi nedeniyle çocukları desteklemek amacıyla Piaget (1964)'nin Yapılandırmacı Yaklaşımı ile Vygotsky (1986)'nin Sosyo-Kültürel Gelişim Kuramı temel alınarak yoga farkındalık programı geliştirilmiştir. Bu bağlamda belirlenen ilkeler aşağıda sunulmuştur.

- Programda, okul öncesi eğitim programının kazanım ve göstergeleri ile yoga felsefesi dikkate alınmalıdır.
- Program hazırlanırken çocukların bireysel özellikleri, duyusal ihtiyaçları, ilgileri göz önünde bulundurulmalıdır.
- Program çocuklarda öğrenmeyi eğlenceli hale getirerecek şekilde hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Programda çocukların tüm gelişim alanları baz alınarak (sosyal-duygusal, zihinsel, dil, fiziksel ve ahlaki gelişim) hazırlanmalıdır.
- Program çocuklara doğru değerleri aşılayacak, beden ve çevre gibi pek çok farkındalığı geliştirecek şekilde hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Program çocukların hayal güçlerini kullanmalarını teşvik etmeli, yaratıcılığı geliştirmeli, kendilerini ifade etmelerini ve öğrenmeye daha açık olmalarını sağlayacak şekilde hazırlanmalıdır.
- Programın uygulanmasına başlamadan önce program ile ilgili ailelere ve öğretmenlere bilgi verilmelidir. Ailelere ve öğretmenlere yönelik yapılan bilgilendirme toplantısı sonunda aileye hatırlatıcı olması açısından içeriğe ilişkin bilgilendirme notları verilmelidir.
- Araştırmacı programa başlamadan önce çocuklarla tanışmalı, çocuklarla bazı etkinlikler gerçekleştirmiştir.

Programın modeli: Program geliştirme yaklaşımları konu merkezli, sorun merkezli, öğrenen merkezli yaklaşımlar olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Yoga

farkındalık programı öğrenen merkezli yaklaşımlardan çocuk merkezli yaklaşım benimsenerek geliştirilmiştir. Çocuk merkezli yaklaşımlarda, eğitim sosyal bir süreç olarak düşünülmekte, bireysel farklılıklar gözetilerek planlanıp uygulanmakta, etkinlikler yaparak yaşayarak öğrenmeye dayanarak planlanmakta, çocuğun doğasına uygun olması gerektiği esasına dayanmaktadır. Bu kapsamda eğitimci sadece destekleyici bir rol üstlenmektedir (Demirel, 2017; Kardaş ve Uca, 2016; Ün Açıkgöz, 2008; Yapıcı ve Çoban, 2017).

Yoga farkındalık programının dayandırıldığı başlıca felsefe *Pragmatizm (yararcılık)* felsefesi olup temellerini bu felsefenin eğitime uygulanışı olan *ilerlemecilikten (progressivism)* almakta, psikolojik temellerini ise *Taba-Tayler*'ın görüşlerinden almaktadır. Bu felsefe akımları; insan deneyimlerinin önemine inanmakta, çocuğun bireysel özelliklerine ve bireysel katılımına önem vermekte, öğrenme yaşantılarından aşamalı tekrara yer vermekte, basitten karmaşığa, somuttan soyuta doğru bir öğrenme yaşantısı içermekte ve öğrenme yaşantılarının programın tüm diğer öğeleriyle ilişkili olması gerektiğini savunmaktadır (Demirel, 2017; Yapıcı ve Çoban, 2017).

İhtiyaç Analizi: Program geliştirme sürecinde ihtiyaçların belirlenmesi önemli bir aşama olarak görülmektedir. Amaç ve hedeflerin net bir şekilde gerçekleştirilmesinde ihtiyaç analizi önemli sayılmaktadır (Demirel, 2017). Bu doğrultuda program geliştirme sürecinde alan yazın taraması yapılarak mevcut yurt içi ve yurtdışı mevcut programlar incelenmiş, 60-72 aylık çocukların ihtiyaçlarını belirlemek ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanacak olan programın içeriğini belirlemek amacıyla "İhtiyaç Analizi Formu" anne ve öğretmenlere yönelik olarak hazırlanmıştır. İhtiyaç analizi formu; duygu düzenleme, yoga, hareket gibi kuramsal bilgilerin yanı sıra Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu), Duygu Düzenleme Ölçeği ve diğer duygu düzenleme ölçeklerinin içeriklerine göre düzenlenmiştir. Anne ve öğretmen ihtiyaç analizi formlarında; 60-72 aylık çocukların düzenli yaptıkları hareket ve etkinlikleri, günlük etkinlik yapma ve aktif olma durumlarını, gösterdikleri duygusal tepkileri, duygusal kriz yaşadıklarında neler yaptıklarını ve duygusal kriz durumunda anne ve

eğitimcilerin yaklaşımını, fiziksel olarak çocukların hareketli hareketsiz olduğu zamanlardaki duygusal durumlarını, duygusal gelişim ile hareket/spor/fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik görüşme sorularına yer verilmiştir (Ek-10 ve Ek-11). Hazırlanan İhtiyaç Analizi Formlarında yer alan sorular araştırmanın amacına uygunluk ve kapsam açısından değerlendirilmek için alanında uzman yedi öğretim üyesinin (çocuk gelişimi alanından 3 öğretim üyesi, iki okul öncesi eğitimi öğretmeni, iki çocuk yogası eğitimcisi) görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen geri dönütler Veneziano ve Hooper (1997) tarafından dönüştürülen Çizelge baz alınarak kapsam geçerlik oranı (KGO) hesaplanmıştır. KGO'ların istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için kapsam geçerlik ölçütleri için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde KGO'ların minimum değerleri (kapsam geçerlik ölçütleri) hesaplanmıştır. Buna göre, uzman sayısına ilişkin minimum değerler maddenin istatistiksel anlamlılığını da vermektedir (Yurdagül, 2005). Yoga farkındalık programına ilişkin çocukların ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik hazırlanan İhtiyaç Belirleme Anne ve Öğretmen Formu yedi uzmanın görüşüne sunulduğu için $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde kapsam geçerlilik oranı (KGO) için minimum değer olarak 0,99 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda; anne formu kapsam geçerlilik indeksi (KGİ) $p<0,05$ düzeyinde 1.00, öğretmen formu Kapsam Geçerlilik İndeksi (KGİ) $p<0,05$ düzeyinde 0,89 olarak saptanmıştır. Gelen geri dönütler ve saptamalar doğrultusunda ifadeler anlaşılırlık açısından yeniden düzenlenmiş ve tekrar üç uzmanın görüşüne sunularak forma son şekli verilmiştir. İhtiyaç analizi formu COVİD-19 pandemisi sebebiyle eğitim öğretimin uzaktan yürütülmesi sebebiyle Google form üzerinden hazırlanarak 02-11 Nisan 2021 tarihleri arasında 43 anne ve 31 öğretmene ulaşılarak nitel veriler elde edilmiştir. Anne ve öğretmenlerden elde edilen veriler; Anneler "İA1, İA2, İA3… İA43" şeklinde, Öğretmenler ise "İÖ1, İÖ2, İÖ3… İÖ31" şeklinde kodlanarak sunulmuştur.

İhtiyaç belirleme ile ilgili çalışmaya gönüllü katılan bingöl il merkezinde yaşayan okul öncesi dönemde en az bir çocuğu olan 43 anne ile 31 öğretmen dahil edilmiştir. Çalışmaya dâhil edilen annelerin yaşlarının 25-43 yaş arasında olduğu ve annelerin yaş ortalamasının 32,02 olduğu saptanmıştır. Annelerin %34,9'nun lisans, %18,6'sının lise, %16,3'nün önlisans, %14'nün ortaokul, %11,6'sının ilkokul,

%2,3'nün lisansüstü mezunu olduğu ve %2,3'nün okuryazar olmadığı görülmüştür. Annelerin %84'ünün eşi ve çocukları ile yaşadığı, %16'sının ise bir yakını (babaanne, amca, hala, teyze) ile yaşadığı; %62,8'inin çalışmadığı, %37,2 sinin ise çalıştığı; ortalama aylık gelirlerinin 4,690 ve en az 4 (%7), en fazla 2 (%62,8) çocuğa sahip olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya dâhil edilen öğretmenlerin 24-48 yaş arasında olduğu ve öğretmenlerin yaş ortalamasının 32,12 olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerden birinin (%3,2) erkek, diğerlerinin (%96,8) kadın olduğu, tüm öğretmenlerin eğitim düzeylerinin lisans ve okul öncesi öğretmenliği mezunu oldukları, bir öğretmenin 1 yıllık, bir öğretmenin de 26 yıl kıdeme sahip oldukları ve meslekte çalışma sürelerinin ortalama 9 yıl olduğu bulunmuştur.

Çocuklarının sevgi, mutluluk, cesaret, sevinç, heyecan, merak, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, kaygı, utangaçlık, şaşkınlık duygularından hangilerini anlamakta/ifade etmekte (başkası bu duyguyu yaşadığında anlayabilir, kendisi bu duyguyu yaşadığında anlayabilir ve yaşadığı bu duyguyu ifade edebilir) zorlandığı sorusuna; çocuklarınnın sevgi, mutluluk, cesaret, sevinç, heyecan, merak, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, kaygı, utangaçlık, şaşkınlık gibi duyguları çocuğun kendisi yaşadığında ifade etmede zorluk çekmeselerde, başkasının bu duyguları yaşaması durumunda anlamada güçlük yaşadıklarını, yaşadıkları olaylar karşısında duygularını ifade etmede ve kontrol etmede genel olarak sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Annelere çocuklarının odaklanma ve dikkat, hareketli, aktif, esneklik, duyarlılık (bitkilere, insanlara, insanlara), olumlu düşünme, doğru duruş ve denge, günlük yaşam becerileri, yaratıcılık ve hayal gücü, öz güven, dayanıklılık (ruhsal, psikolojik), duygusal kontrol, fiziksel kontrol, empati, mizah gibi özelliklere ne derece de sahip oldukları sorusuna; büyük bir oranının çocuklarının duygusal kontrol, öz güven, dayanıklılık (ruhsal, psikolojik), esneklik özelliklerine düşük düzeyde sahip oduklarını diğer özelliklere kısmen ve tamamen sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Öğretmenler çalıştıkları çocukların sevgi, mutluluk, cesaret, sevinç, heyecan, merak, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, kaygı, utangaçlık, şaşkınlık duygularından hangilerini anlamakta/ifade etmekte (başkası bu duyguyu yaşadığında anlayabilir, kendisi bu duyguyu yaşadığında anlayabilir ve yaşadığı bu duyguyu ifade edebilir) zorlandığı sorusuna; çocuklarınnın sevgi, mutluluk, cesaret, sevinç, heyecan, merak, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, kaygı, utangaçlık, şaşkınlık gibi duyguları çocuğun kendisi yaşadığında ifade etmede zorluk çekmese de, başkasının bu duyguları yaşaması durumunda anlamada güçlük yaşadıklarını, yaşadıkları olaylar karşısında duygularını ifade etmede ve kontrol etmede genel olarak sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Öğretmenlere çalıştıkları çocukların odaklanma ve dikkat, hareketli, aktif, esneklik, duyarlılık (bitkilere, insanlara), olumlu düşünme, doğru duruş ve denge, günlük yaşam becerileri, yaratıcılık ve hayal gücü, öz güven, dayanıklılık (ruhsal, psikolojik), duygusal kontrol, fiziksel kontrol, empati, mizah gibi özelliklere ne derece de sahip oldukları sorusuna; büyük bir oranının çocuklarının duygusal kontrol, öz güven, dayanıklılık (ruhsal, psikolojik), esneklik özelliklerine düşük düzeyde sahip oduklarını diğer özelliklere kısmen ve tamamen sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Annelere ve öğretmenlere çocukların gün içinde fiziksel olarak neler yaptıkları/düzenli olarak devam ettiği/yaptıkları bir etkinlik olup olmadığına yönelik soru sorulduğunda annelerin ve öğretmenlerin gün içerisinde çocuklarının yaptıklarını/yaşantılarını aktivite olarak gördükleri, her ne kadar çocukların hareketli oldukları düşünülse de düzenli/programlı bir aktivitenin yapılmadığı belirtilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda anneler ve öğretmenler düzenli ektkinlik/aktivitelerin gerekliliğine işaret etmektedir. Bu konuda annelerden biri "*kardeşiyle oyunlar oynar resim yapar bahçede toprakla oynar düzenle olarak yaptığı bir şey yok*" (İA6) demiştir. Öğretmenlerden birisi ise; "*Bu yaşlardaki çocuklar çok hareketli onun için hareketli oyunlar oynuyorlar. Erkek çocuklar birbirlerine sataşırlar vurmalı oyunlar oynarlar. Örneğin, Yakalamaca. Kızlar ise daha az hareket gerektiren oyunlar oynuyorlar. Örneğin, Evcilik*" (İÖ17) demiştir. Başka bir öğretmen ise "*Hareketli*

oyunlar oynuyor sanat etkinlikleri yapıyor kendileri oyun oluşturup oynuyor müzikle dans ediyorlar" (İÖ28) demiştir. Başka bir öğretmende "*Serbest zaman ve oyun zamanında (müzikli eğlence, spor, hareketli, farklı oyun türleri."* (İÖ7) şeklinde yanıt vermişlerdir.

Anneler ve öğretmenlere çocukların yeterince aktif olup olmadıkları, aktif olmamalarının sebebinin neler olduğu ve bu durumu çocuğun hangi özelliklerine bağladıklarına yönelik soru sorulduğunda annelerin çoğu çocuklarının aktif olduğunu ifade ederken, bir kısmı ise aktif (pandemiden dolayı) olmadıklarını ve öğretmenler ise yeterince aktif olduklarını belirtmişlerdir. Çocuklarının aktif olmadıklarını belirten annelerin hazırlanacak programın içeriğinin (ısınma-nefes-duruşlar/asanalar-rahatlama çalışmaları) evde-sınıfta uygulanabilirliği açısından önemli bir aktivite olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda annelerden biri "*B……. gün icinde yeterince aktif bir çocuk. Basketbol oynar, yüzmeyi çok sever, futbol oynamayı da çok sever vb. faaliyetleri de çok sık yapar.*" (İA12) derken, başka bir anne ise "*Yeterince değil. Şehir ve apartman hayatı*" (İA25) yanıtını vermiştir. Başka bir anne ise "*Ne yazık ki bu sureçte okula bile gidemiyor. Pandemi nedeniyle muzik sanat ve sporda pek etkin degil. Ikinci neden ise, Yasadigimiz sehirde de bu dallari destekleyen bir yapi yok maalesef."* (İA21) demiştir. Öğretmenlerden biri "*Çocukların oyunlarda lider rolünü üstlenmelerine destek oluyorum, sanat ve okuma yazma etkinliklerinde materyalleri arkadaşlarına dağıtmalarını sağlıyorum, parmak oyunu şarkı vb. etkinlikleri arkadaşlarının önüne çıkıp söylemelerine yardımcı oluyorum. Bu şekilde özgüvenlerinin gelişip daha aktif olmalarını destekliyorum*" (İÖ5) şeklinde görüş belirtirken, başka bir öğretmen ise "*Hepsi çokça hareketli*" (İÖ22) şeklinde görüşünü belirtmiştir. Yine bir başka öğretmen ise "*Akran eğitiminden yararlanmayı tercih ediyorum. Sınıfta aktif olan arkadaşlarıyla aynı ortamlarda daha fazla yer almasını sağlıyorum*" (İA-Ö") şeklinde görüşünü ifade etmiştir.

Çocuğunuzun fiziksel olarak hareketli veya hareketsiz olduğu günlerde duygusal, odaklanma ve dikkat açısından ne gibi özellikler gözlemleyip gözlemlemedikleri ile ilgili olarak anneler ve öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu hareketli oldukları günlerde daha pozitif, dikkatli, istekli olduklarını, hareketsiz

olduklarında ise dikkat sürelerinin kısa, mutsuz ve dalgın olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum hareket ve egzersizin çocukların odaklanma, dikkat sürelerinin uzun olmasında ve daha olumlu davranışlara sahip olmalarında önemli bir yere sahip olacağına işaret etmektedir. Bu soruya annelerden biri "*Evet çok fark var faaliyet yapmadığı günlerde aşırı derecede hiperaktif hareketleri olur. Odaklanma konusunda da çok sıkıntı yaşarız yerinde duramaz neler yapacağını düşünür sıkıntıdan.*" (İA10) demiştir. Başka bir anne ise "*Hareketsiz oldugunda daha duygusal mutsuz takıntılı ve sinirli bir cocuk oluyor. ArkadaslarIyla vakit gecirdiginde cok daha mutlu olur. Tablet ya da telefonla biraz fazla vakit gecirdiginde dikkat problemi daha buyuk sorun oluyor. Beni duymuyor soylediklerimi tekrarlatıyor*" (İA20) demiştir. Öğretmenlerde biri ise "*Hareketsiz oldukları gunde derse ilgilerinin ve odaklanma surelerinin kisaldigini gözlemliyorum. Hareketli olduklari gunlerde derse daha aktif katilim gösterebiliyorlar."* (İA5) şeklinde ifade ederken, başka bir öğretmen ise "*Genelde çok hareketli oldukları zamanlarda okuma yazmaya hazırlık çalışmaları gibi masa etkinliklerinde odaklanma sorunu yaşıyorlar bunu aşmak için masa etkinlikleri öncesinde hareketleri oyunlar oynatıyorum enerjilerini boşaltınca daha iyi odaklanıyorlar."* (İÖ12) şeklinde olmuştur.

Çocuğunuzun duygusal tepkilerini sosyal çevresinde ve oyunlarında gözlemleyip gözlemediklerini, gözlemlediklerinde çocuklarının böyle ortamlarda ifade etmekte zorlandıkları ya da daha kolay ifade ettikleri duygularının neler olduğu sorusu ile ilgili olarak anneler ve öğretmenler çocuklarının mutluluk, sevgi gösterme gibi duyguların çocuklar tarafından daha kolay ifade edildiğini söylerken, öfke, kıskançlık, kızgınlık gibi olumsuz duygularını iafede etmekte ve açıklamada zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bu yanıtlar çocukların olumlu duygularını ifade etmede gösterdikleri davranışları olumsuz duygularını da ifade etme konusunda desteğe ihtiyaç duyduklarına işaret etmektedir. Bu konuda annelerden biri "*Evet, duygularını ifade eden bir çocuk. Olumsuz duygularından daha az söz eder*" (İA9) demiştir. Başka bir anne ise "*Empati yetenegi cok fazla ve cok duygusal bir cocuk. Kaygisiyla basetmekte ofkesini kontrol etmekte biraz zorlanıyor (boyle durumlarda genelde ağlıyor) Genel olarak dusuncelerini ifade edebiliyor*." (İA20) derken bir

başka anne ise "*Her halini ifade eder sıkıntısız"* (İA29) demiştir. Öğretmenlerden biri ise "*çocuklar kendilerini guvende ve mutlu hissettikleri ortamlarda kendilerini ve duygularini daha rahat ifade edebiliyorlar. Güvende hissetmediklerinde kaygili öfkeli üzgün olabiliyorlar."* (İÖ4) derken, başka bir öğretmen *"Çocuklar özellikle çekingen olanları duygularını dile getirmekte çok zorlanıyor. Kendi hallerinde oyun oynarken istisnai durum yaşanıyor o an da duygularını dile getirebiliyolar. Aktif olan çocuklar için bu durum tam tersi onlar kolaylıkla duygularını ifade ediyorlar."* (İÖ19) demiştir. Yine bir öğretmen yanıtında "*Gözlemliyorum. Kaygı duygusunu ifade etmede zorlanıyorlar. Diğer duyguları ifade etmede gayet basarililar"* (İÖ23) şeklinde görüşünü belirtmiştir.

Çocuğunuz duygusal bir kriz yaşadığında (öfke, kaygı, korku vb.) bunun üstesinden nasıl geldiği, yaşadığı bu kriz anlarına ilişkin duygularını paylaşıp paylaşmadığı, paylaştığında ise nasıl/ne şekilde paylaştığının sorulduğu soruya anneler ve öğretmenlerin büyük çoğunluğu bağırma, ağlama, öfke ve geri çekilme davranışları gösterdiklerini, diğerleri ise paylaştıklarını; böyle bir durumda daha çok kenara çekilerek sakince beklediklerini, ağlayarak anlattıklarını ya da gelip konuşarak sorunu ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum çocukların kriz anlarında nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Bu konuda annelerden biri "*Böyle durumlarda çok fazla hırçınlaşır, ama sakinlestiĞi vakit anlatır, anlatmak istediğini"* (İA8) derken, başka bir anne ise "*ağlama davranışını gösterir. Benimle paylaşır."* (İA34) şeklinde ifade etmiştir. Başka bir anne ise "*hem ağlayarak hemde konuşarak ifade ediyor."* (İA41) demiştir. Öğretmenlerden biri ise "*Yaşayınca bir köşede oturup normal duruma geçmesini bekliyor, yaşadığı anı o an yaşıyormuş gibi anlatıyor*" (İÖ2) derken başka bir öğretmen ise "*genellikle ağlayarak ifade ederler"* (İÖ13) ifade etmiştir. Başka bir öğretmen ise "*Öncelikle bu durumda yanına gidilip samimi bir ortam yaratmalı. Öğretmene güvenmesi gerektiği hissettirmeli. Duygularını dile getirmesine fırsat tanımalı, onu empati yoluyla anlamaya çalışmalı."* (İÖ18) şeklinde ifade kullanmıştır.

Anneler ve öğretmenlere duygusal gelişim ile hareket/spor/fiziksel aktiviteler arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair düşüncelerinin sorulduğu soruya anneler ve öğretmenlerin hemen hemen hepsi bir ilişki olduğunu ve hareket/spor/fiziksel aktivitelerin çocuğun fazla enerjisini boşaltıp rahatlattığını, daha mutlu ve kendilerini daha iyi ifade etmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu ifadeler doğrultusunda annler ve öğretmenler hareket/spor/fiziksel aktivitelerin gerekliliğine işaret etmektedirler. Bu doğrultuda annlerden biri "*İkisi arasında paralel bir ilişki vardır, duygusal gelişim yeterince sağlam oturtulmamış ise fiziksel/ sosyal / spor yeterince iyi sağlanmaz."* (İA2) şeklinde ifade etmiştir. Başka bir anne ise "*Gün içi aktif çocukların fiziksel olarak yorulan ve daha düzenli uyku saatleri olan çocukların ayrıca oyun çocukluğu dönemindeki çocukların fiziksel olarak bir oyun oynandıktan sonra duygusal anlamda mutlu olduklarını, kaygı gibi negatif duygusal durumların daha az olacağını düşünüyorum"* (İA24) şeklinde açıklarken, bir diğer anne ise "*duygusal gelişim ile hareket, spor, fiziksel aktiviteler arasında doğrudan ilişki olduğunu düşünüyorum. Yaptığı etkinlikler ile mutlu oluyor ve daha az öfke can sıkıntısı yaşıyor."* (İA38) demiştir. Öğretmenlerden biri ise "*Çok yüksek bı ilişki var, eğer fazla öfkeli BİR çocukSa öfkesini hareketli etkinliklerle azaltabiliyorm"* (İÖ28) demiştir. Öğretmenlerden bir diğeri ise "*Kesinlikle çok yakın bir ilişki var, zaten gelişim bir bütündür bu açıdan duygusal olarak bişeyler yaşıyorsa bütün gelişim alanlarını etkiler fiziksel anlamda çocuk o gün üzgünse daha hareketsiz oyunlara katılmada daha isteksiz, diğer arkadaşlarıyla diyaloğu daha sınırlı oluyor. Genelde bir kenarda sessiz sakin oturur."* (İÖ16) derken başka bir öğretmen ise "*Evet oldukça ilişkili olduğunu düşünüyorum. Hareket ettiklerinde daha mutlu oluyorlar. Duygularını ve kendilerini daha rahat ifade ediyorlar.*" (İÖ14) şeklinde ifade kullanmıştır

Anneler ve öğretmenlere çocuğunuzun gelişimsel anlamda desteğe ihtiyacı olup olmadığı, varsa ne gibi bir desteğe ihtiyaçlarının olduğu soruya anneler ve öğretmenlerin hepsi çocuklarının her türlü desteğe ihtiyaçlarının olduğunu ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda annelerden biri "*Evet, daha önce okul öncesi eğitim almadığından, sosyal arkadaşlık ilişkikeri kurmadığından ilkokulda daha emin adımlarla ilerlemesi ve başarılı bir eğitim alabilmesi için hem gelişimsel hem de*

sosyal anlamda desteğe ihtiyacı vardır." (İA3) ifade etmiştir. Başka bir anne ise "*Evet var, daha güçlü bir duruş ve duygusal anlamda güçlü olmaya kendini hayata daha kendi kendine yemesi konusunda"* (İA25) demiştir. Diğer bir anne ise "*bence her çocuğun gelişimsel desteğe ihtiyacı var. Kendilerini daha iyi geliştirmek için daha iyi ifade edebilmek ve en önemlisi daha mutlu olmaları için. Çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimini sağlayan aktivitelere"* (İA31) şeklinde düşünlerini ifade etmiştir. Öğretmenlerden bir ise *"her çocuğun gelişimsel anlamda desteğe ihtiyacı vardır. Bunlar kısaca; sevgi, saygı, güven, iyi bakım, beslenme, şevkat, akranlarıyla birlikte oynama ve olma, özgüven gibi."* (İÖ13) şeklinde görüş belirtmiştir. Başka bir öğretmen ise "*Evet her anlamda desteğe ihtiyacı olduklarını düşünüyorum en önemlisi duygusal gelişim alanında sevgiyi çocuklardan asla eksik etmeyelm"* (İÖ27) derken, başka bir öğretmen ise *"Tabiki onlar henüz küçük oldukları için yönlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Bu aşamada yetişkinler destek sağlamalı. Onlar çok iyi tanıyıp hangi konularda eksikliği olduğunu ve Hangi yönlerinin daha çok geliştirmesi gerektiğini çok iyi bilip buna göre gelişimsel anlamda destek sağlamalı. En başta duygusal olarak destek olunmalı"* (İÖ18) şeklinde ifade kullanmıştır.

Sonuç olarak ihtiyaç analizine yönelik anneler ve öğretmenler ile yapılan görüşmeler sonunda; annelerin ve öğretmenlerin çocuklarla yaptıkları düzenli aktivitelerin olmadığı sonucuna varılmıştır. Annelerin; gün içerisinde çocuklarının yaptıklarını/yaşantılarını aktivite olarak gördükleri, her ne kadar çocukların hareketli oldukları düşünülse de düzenli/programlı bir aktivitenin yapılmadığı ve çocuklarının aktif bir yaşantılarının olmadığı, hareketli ve aktif olduklarında daha sağlıklı, huzurlu ve sakin olduklarını, aksi durumda mutsuz, huzursuz ve gergin olduklarını belirtmişlerdir. Yine çocuklarının olumlu duyguları ifade etmekte sıkıntı yaşamazken, olumsuz duygularını ifade etmekte güçlük çektiklerini, isteklerinin yerine gelmemesi durumunda ağlama, öfke gibi duygularının olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, anneler çocuklarının, odaklanma-dikkat, esneklik, olumlu düşünme, öz güven, dayanıklılık (ruhsal, psikolojik), duygusal kontrol, fiziksel kontrol, empati ve mizah gibi özellikler konusunda desteğe ihtiyaç duyduklarını ve destek almalarının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Öğretmenlerin de yine gün içerisinde düzenli bir aktivite yapmadıkları, yapılan aktivitelerin fiziksel aktivite

ağırlıklı olduğu saptanmıştır. Çocuklarda davranışsal ve duygusal sorunları azaltacak ve bilişsel işlevleri geliştirecek etkinliklere yeterince yer verilmediği saptanmıştır. Öğretmenler ayrıca, çocukların odaklanma-dikkat, esneklik, olumlu düşünme, öz güven, dayanıklılık (ruhsal, psikolojik), duygusal kontrol, fiziksel kontrol, empati ve mizah gibi özellikler konusunda çocukların desteğe ihtiyaç duyduklarını ve destek almalarının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Yine çocukların sevgi, mutluluk, cesaret, sevinç, heyecan, merak, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, kaygı, utangaçlık, şaşkınlık gibi duyguları çocuğun kendisi yaşadığında ifade etmede zorluk çekmese de başkasının bu duyguları yaşaması durumunda anlamada güçlük yaşadıklarını, yaşadıkları olaylar karşısında duygularını ifade etmede ve kontrol etmede genel olarak sorun yaşadıklarını ifade etmiş ve bu noktada desteğin önemli olabileceğini belirtmişlerdir. Yapılan bir çalışma, çocuklarda (6-12 yaş) akut fiziksel aktivitenin dikkat üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, kronik fiziksel aktivitenin ise yürütücü işlevler, dikkat ve akademik performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (de Greeff ve ark., 2018). Bu bağlamda Alesi ve ark. (2014), dokuz yaşındaki karate sporcularının, düzenli karate uygulamaları sonucunda, hareketsiz yaşıtlarına göre daha iyi çalışma belleği ve görsel seçici dikkat sergilediklerini göstermiştir. Okul öncesi dönemde çocukların sosyal-duygusal, dil, bilişsel ve motor becerilerde desteklenmesi dikkat, duygu düzenleme, farkındalık gibi becerilerin gelişmesinde çok önemlidir. Bu bağlamda ihtiyaç analizinde elde edilen bulgular çocukların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişimlerinin desteklenmesinde yoga farkındalık programının kullanılmasının etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Yoga farkındalık programının amaç ve hedeflerin belirlenmesi: Hedefleri ve amaçları belirlemek amacıyla yapılan literatür taraması sonucunda, anne ve öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşmeler ile yoga felsefesi doğrultusunda 60-72 aylık çocukların duygusal gelişim kapasitelerini ve duygu düzenleme becerilerini desteklemeye yönelik genel hedefler belirlenmiş, eğitim felsefesi ve öğrenme psikolojisi doğrultusunda amaçlar oluşturulmuştur. Yapılandırmacı yaklaşımı temel alarak hazırlanan yoga farkındalık programı; çocukların duygu düzenleme

becerilerinin geliştirilmesine yönelik olarak şekillendirilmiş, program içindeki öğretim materyalleri ve etkinlikler de amaçlara göre tasarlanmıştır.

İçeriğin oluşturulması ve öğrenme yaşantılarının oluşturulması: Eğitim amaçlarının sağlıklı şekilde seçilen konu ve uğraşılar aracılığıyla gerçekleşmesi öğrenme yaşantıları ile gerçekleşmektedir. Öğrenme yaşantılarının oluşturulmasında bireyin özelliklerine uygun bir eğitimsel çevre düzenlenmektedir. Öğrenme yaşantıları, uygun yöntem, teknik, araç-gereç, ortam ve süre doğrultusunda oluşturularak programın planlanmasını içermektedir (Baykara, 2014). Çalışma kapsamında hazırlanan yoga farkındalık programında çocukların duygu düzenlemesini destaklemeye yönelik belirlenen amaç ve kazanımlar doğrultusunda program içeriği oluşturulmuştur. Çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amaçlanan yoga farkındalık programı toplamda on hafta, haftada iki gün (20 bütünleştirilmiş etkinlik) yaklaşık 30-45 dakikalık etkinlikler şeklinde planlanmıştır. Yoga Farkındalık Programı etkinlikleri Çizelge 2.13'te sunulmuştur.

Çizelge 2.13. Yoga Farkındalık Programındaki etkinlikler

1. HAFTA	**Etkinlik 1:** Benimle Tanış (Oyun- Sanat- Yoga Pozları)
	Etkinlik 2: Macera Dolu Kamp (Hareket- Yoga Pozları)
2. HAFTA	**Etkinlik 3:** Pezzettino (Türkçe- Yoga Pozları)
	Etkinlik 4: Güneşe Selam Serisi (Hareket-Yoga Pozları)
3. HAFTA	**Etkinlik 5:** Duygularımız (Hareket- Sanat- Yoga Pozları)
	Etkinlik 6: Heykel Oyunu (Oyun-Yoga Pozları)
4. HAFTA	**Etkinlik 7:** Aydakı Adam Bob'un Yaşamından Bir Gün (Türkçe-Yoga Pozları)
	Etkinlik 8: Mavı Balina (Fen- Yoga Pozları)
5. HAFTA	**Etkinlik 9:** Ayı ve Arılar (Türkçe-Yoga Pozları)
	Etkinlik 10: Yoga Küpleriyle Oyun (Oyun-Yoga Pozları)
6. HAFTA	**Etkinlik 11:** Aç Tırtıl (Türkçe-Yoga Pozları)
	Etkinlik 12: Sevgi Masalı (Türkçe-Yoga Pozları)
7. HAFTA	**Etkinlik 13:** Gezegenler (Fen- Yoga Pozları)
	Etkinlik 14: İstasyon (Oyun-Yoga Pozları)
8. HAFTA	**Etkinlik 15:** Su Döngüsü (Sanat- Türkçe- Yoga Pozları)
	Etkinlik 16: Değnek Adam (Türkçe-Yoga Pozları)
9. HAFTA	**Etkinlik 17:** Kelebekler (Fen- Yoga Pozları)
	Etkinlik 18: Eşm Kim (Oyun-Yoga Pozları)
10. HAFTA	**Etkinlik 19:** Uç Uç Lusi (Türkçe- Oyun- Yoga Pozları)
	Etkinlik 20: Penguenler Hakkında İlgınç Bilgiler (Fen- Oyun- Yoga Pozları)

Çizelge 2.13'te yer alan etkinliklerin yer aldığı yoga farkındalık programında yer alan bütünleştirilmiş etkinlikler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Etkinlik 1: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocukların programın içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda gruptaki çocuklara program ile ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra, çalışmanın kuralları çocuklar ile belirlenmiş, tanışma oyunu oynanmış, yoga kuralları posteri hazırlanmış, yoga kartları kullanılarak namaste, inek-kedi, ağaç, aşağı bakan köpek pozları ile çocuk yogasına başlangıç pozları yapıldıktan sonra şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 2: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda iş birliği ve birlikte hareket etme becerilerini kazandırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda ısınma ve nefes egzersizleri yapılarak, çeşitli kamp görselleri incelenerek ardından dağ, sandalye, çadır, sandviç, kayık, araba, deve ve paraşüt pozları "Macera Dolu Kamp" adlı drama etkinliği yapıldıktan sonra şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 3: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklara kendini, duygularını tanıma ve başkalarını anlama becerisini kazandırmakTır. Bu doğrultuda ısınma, nefes egzersizleri ve meditasyon yapılmış, Yoga küpleri kullanılarak dağ, plan/sopa, kayık, koşucu, dinlenme, volkan pozları **"**Pezzettino" adlı hikâye türkçe etkinliği yapılmış, şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 4: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklara yönelik duygularını farkedebilme, zihni güçlendirebilme, sakinleştirebilme ve bedeni esnetme becerilerini kazandırmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda paylaşım çemberi oluşturulmuş, ısınma ve nefes egzersizleri yapılmış, "Güneşe Selam Serisi" dağ duruşu, eller kalbin önünde merhaba güneş, ayakta sandviç, öne katl, koşucu, aşağı bakan köpek, sopa, asansör, chaturanga, kobra, aşağı bakan köpek, koşucu, ayakta sandviç, öne gel katlan, kolları yukarı kaldır, dağ pozu, eller kalbin önünde hareket etkinliği yapılmış, şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 5: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocukların bir olay, durumla ilgili olarak kendinin ve başkalarının duygularını anlama ve açıklayabilme becerilerini kazandırmaktır. Bu kapsamda müzik eşliğinde ısınma, nefes, bilgilendirme amaçlı duygu kartları hazırlanmış, "Duygularımız" adlı drama çalışması eşliğinde uçak, araba, dinazor yürüyüşü ve yelkenli yoga pozları yapılmış, ardından şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 6: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocukların kendi kendine karar verebilme becerisini kazandırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda ısınma, nefes çalışma, bilgilendirme, "Heykel" adlı oyun yoga kartları kullanılarak kelebek, aşağı bakan köpek, ağaç, inek-kedi, kuş, dağ ve kobra yoga pozları eşlinde yapılmış ve daha sonra şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 7: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklarda aldıkları sorumluluk becerilerini desteklemektir. Bu kapsamda müzik eşliğinde ısınma-esneme-nefes çalışmaları yapılmış, ardından "Aydakı Adam Bob'un Yaşamından Bir Gün" adlı hikâye eşliğinde tost-sandviç, yarım ay, kayık, araba, uçak pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 8: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda farklılıklara saygı gösterme ve doğaya karşı farkındalık becerisi kazandırma amaçlanmıştır. Bu kapsamda ısınma, esneme, nefes çalışmaları yapılımış, çeşitli balina ve Grönland görselleri incelenmiş "Mavi Balina" adlı drama çalışması köpekbalığı, yunus, gökkuşağı, uçankuş, zürafa, maymun ve kaplumbağa pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 9: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklarda hoşgörülü olma ve karşısındaki kişiyi dinleme becerisi kazandırmaKtır. Bu kapsamda ısınma, nefes ve duygu paylaşım çemberi oluşturularak bilgi paylaşılmış, "Ayı ve Arılar" adlı hikâye eşliğinde yunus, kurbağa, kirpi ve tavşan pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 10: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda kendisini ve başkasını rahatlatıcı davranışlarda bulunmayı kazanma becerisi kazandırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda müzik eşliğinde nefes, ısınma çalışmaları yapılmış, sayı ve yoga küpleri, yoga kartları kullanılarak "Yoga Küpleıyle Oyun" adlı oyun içerisinde kaplan, leylek, kartal, cesur savaşçı, güçlü savaşçı, çocuk pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 11: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklara sabır, sabırlı olma becerilerini kazandırmaktır. Bu kapsamda "Aç Tırtıl" adlı hikâye eşliğinde ay, çocuk, kobra, inek-kedi, kelebek, ağaç ve dinlenme pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 12: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda sevgi ve diğer duygularını ifade etme becerisi kazandırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda müzik eşliğinde ısınma, nefes yapılarak "Sevgi Masalı" adlı hikâye eşliğinde aşağı bakan köpek, kuş, kurbağa ve balık pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 13: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklarda farklı yaşam ve ortamlara dair görüş ve farkındalık kazandırmaktır. Bu kapsamda ısınma, nefes, çeşitli uzay, gezegenler görselleri incelenerek bilgilendirme meditasyon yapılmış, "Gezegenler" adlı drama çalışması eşliğinde güneşe selam, ay, yıldız pozları ve güneşe selam serisi yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 14: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda kurallara yönelik farkındalık becerilerinş kazandırma amaçlanmıştır. Bu doğrultuda müzik eşliğinde ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış, çeşitli oyuncak ve aksesuarlar kullanılarak "İstasyon" adlı oyun eşliğinde kurbağa, çadır, köpek, inek-kedi, ağaç, sandalye, nehir ve dağ pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 15: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklarda merak duygusu üzerine farkındalık kazandırmaktır. Bu kapsamda müzik eşliğinde ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış, suyun döngüsü ile ilgili görseller incelenmiş ve ardından "Su Döngüsü" adlı hikâye eşliğinde çocuk, kobra, köpek balığı, sallanan at, koşucu, uçan kuş, dağ ve volkan pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 16: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda toplumsal yaşamda rol ve görevler ve "yardımlaşma, paylaşma" kavramlarını çocuklara kazandırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda müzik eşliğinde ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış, suyun döngüsü ile ilgili görseller incelenmiş ve ardından "Değnek Adam" adlı hikâye eşliğinde sopa, nehir, dağ, ağaç- uçan kuş, köpek, koşucu(sağ), köprü, ağaç, kayık pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 17: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklarda korku duygusunun anlamını kazandırmaktır. Bu kapsamda ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış, kelebeğin oluşumu ve geçirdiği evreler ile ilgili görseller incelenmiş ve ardından "Kelebekler" adlı drama etkinliği eşliğinde iğne-iplik, yumurta, çocuk, ağaç, kobra, kelebek ve köpek pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 18: Bu Etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda birlikte hareket etme ve iş birliği becerilerini kazandırmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda müzik eşliğinde ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış ardından "Eşim Kim" adlı oyun etkinliği eşliğinde yıldız, güçlü savaşçı, kapı, üçgen, gökkuşağı, sandalye, cesur savaşçı pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 19: Bu etkinliğin amacı 60-72 aylık çocuklarda hoş görülü olma ve farklılıklara karşı saygılı olma becerilerini kazandırmaktır. Bu kapsamda müzik eşliğinde ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış, uğur böceği ile ilgili görseller incelenmiş ve ardından "Uç Uç Lusi" adlı hikâye etkinliği eşliğinde kuş, kurbağa ve balık pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Etkinlik 20: Bu etkinlikte 60-72 aylık çocuklarda güven duygusunun önemini kazandırmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda müzik eşliğinde ısınma-nefes egzersizleri çalışılmış, penguenler ve buzullar ile ilgili görseller incelenmiş ve ardından "Penguenler Hakkında İlginç Bilgiler" adlı drama etkinliği eşliğinde penguen yürüyüşü, kuş, balık pozları yapılmış, sonrasında şavasana-kapanış etkinliği ile sona ermiştir.

Yoga farkındalık programı kapsamında yer alan etkinliklerden bazıları aşağıda sunulmuştur.

Etkinlik 1: SOĞUK SICAK OYUNU

Etkinlik Türü: Oyun- Sanat- Yoga Pozları (Büyük Grup Etkinliği)

Yaş Grubu: 6 yaş

MATERYALLER

Top, mat, temel yoga pozlarının yer aldığı yoga kartları (inek-köpek, kedi-inek ve ağaç pozu), yoga anlaşması posteri malzemeleri (büyük boy karton ve renkli kalemler), Yoga pozları ile ilgili resimler






ÖĞRENME SÜRECİ

Eğitimci çocukların isimlerinin yazılı olduğu isim kartlarını çocuklara verir. Her çocuk isim kartını yakasına yapıştırır. Çocuklar sınıfın ortasında toplanır. Beni tanı oyunu oynanır. Çocuklarda eğitimci eline bir top alır ve şimdi ben ismimi ve en sevdiğim hayvanı söyleyeceğim, bunları söyledikten sonra topu bir arkadaşınıza atacağım der. Eğitimci topu, ismini ve en sevdiği hayvanı söyledikten sonra bir çocuğa atar. Topu alan çocuk ismini ve en sevdiği hayvanı söyleyerek topu başka bir arkadaşına atar. Tüm çocuklar kendini gruba tanıtana kadar oyun böyle devam eder.

- Beni tanı oyunundan sonra eğitimci "çocuklar bugün sizlerle birlikte farklı hareketler yaparak

yoga yapacağız. Yoga için yoga matlarına ihtiyacımız var. Ben sizler için birer tane yoga matı getirdim. Bu yoga matlarını alarak yere serin" der. Her çocuk yoga matlarını serdikten sonra, çember şeklinde oturur.

- Yoga hakkında sorular sorulur (Yoga nedir? yararları nelerdir? Çevrenizde yoga yapan birileri var mı?). Yoga pozlarının nelere benzetilerek oluşturulduğu hakkında konuşulur.
- Verilen cevaplardan yola çıkılarak Yoga kartları çocuklarla incelenir. Eğitimci çocuklara kartlardaki Yoga pozlarının hangi hayvana benzediğini sorar **(çocuk, inek-kedi ve ağaç pozu**). Daha sonra Yoga pozları çemberin ortasına konulur çocuklardan sırasıyla incelemeleri istenir ve çocuklarla birlikte yapılır ve yapılan pozlardaki hayvanların nefesleri çıkartılarak nefes çalışması gerçekleştirilir.
- Çocuklarla Yoga kartları kullanılarak "Soğuk Sıcak Oyunu" oynanır. Soğuk sıcak oyununda, bir çocuk ebe olarak seçilir ve dışarıya çıkarılır, diğer çocuklar birlikte karar verdikleri bir Yoga kartını saklar. Dışarı çıkarılan ebe olan çocuk sınıfa tekrar geldiğinde kartı bulması için arkadaşları sıcak soğuk yönlendirmesi yapar. Saklanan karta çocuk yaklaştıkça sıcak sıcak denir. Saklanan yerden uzaklaşılınca soğuk soğuk denir. Çocuk kartı arkadaşlarının verdikleri sıcak ve soğuk yönlendirmeleri ile bulur ve lider olur. Lider bulduğu karttaki Yoga pozunu arkadaşlarına yaptırır. Sonrasında arkadaşları arasından birisini ebe seçer. Bu oyun Yoga kartlarındaki pozlarla birlikte tüm çocuklara yaptırılır.
- Poster hazırlanıp duvara asıldıktan sonra çocuklar matlarına uzanır ve **şavasana/dinlenme** çalışması gerçekleştirilir. Eğitimci matlara uzanan çocuklara "*Kendinizi spagetti gibi düşün. Spagetti çok uzun ve çok sert. Tüm vücudumuz da çok sert. Şimdi spagetti haşlanmış spagetti oldu, biz spagettiler çok yumuşak olduk, bacaklarımız kollarımız tüm bedenimiz çok yumuşak*" der. Sonra çocuklardan yattıkları yerden sakince kalkıp bağdaş kurmaları istenir. Eğitimci çocuklara Namaste pozu ile ilgili resmi göstererek "*güneşe bize ışık verdiği için, yağmura su içmemize yardım ettiği, toprağa yiyeceklerimizi yetiştirdiği için ve birlikte oyun oynayabileceğimiz için kendimize ve bedenimize teşekkür edelim… Namaste*! (namaste sözcük anlamı olarak merhaba, hoş geldin ve iyi kal anlamlarına gelir. Namaste sözcüğü karşıdaki kişiye saygı ve sevgi duyulduğunu göstermek anlamındadır. Yoga 'da var olan her canlıya saygı ve sevgi duyulması gerekir. Namaste ile selamlamak ise sevgi ve saygıya layıksın anlamında kullanılır)" der.
- **Şavasana/dinlenme etkinliğinden** sonra "Yoga anlaşması posteri" çocuklarla birlikte hazırlanır. Eğitimci büyük boy renkli kartona, çocuklarla birlikte belirlenen kuralları, büyük kartona yazar. Hazırlanan poster sınıfın uygun yerine asılır. Posterdeki kurallar çalışmalardan önce ya da çalışmalar sırasında kullanılır/hatırlatılır **(Ek 1).**
- Eğitimci çocuklara "bugün birlikte yaptığımız Yoga pozlarını evde anne-baba-varsa kardeş ve

arkadaşlarınızla birlikte yapmanızı istiyorum" diyerek etkinliği bitirir.

DEĞERLENDİRME

Çocukların uygulama sırasında etkinliğe yaklaşımı gözlenir/not edilir.

AİLE KATILIMI

Eğitimci, her çocuğa o gün yapılan pozların yer aldığı resimleri vererek evde aile üyeleri veya arkadaşlarıyla bunları yapmaları istenir **(Ek 2)**.

Ek 1: Poster (Yoga Etkinliği Anlaşmaları)

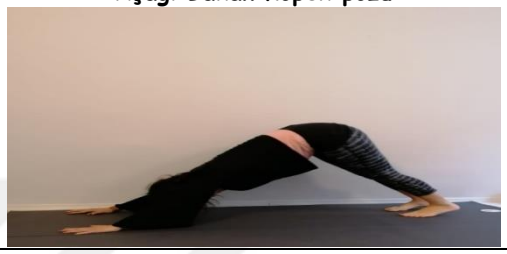


- Biri konuşurken cümlesini bitirmesini beklemek
- Birbirimizle sessiz konuşmak
- Birbirimizi dikkatle dinlemek ve izlemek
- Her etkinlik sonrası teşekkür etmek
- Her zaman olumlu sözcükler kullanma
- Birbirimizle yardımlaşmak

EK 2: Aile Katılımı Yoga Pozları

Sevgili Anne ve Babalar,

Bugün okulumuzda gerçekleştirdiğimiz Yoga etkinliğimizde yaptığımız bu pozları/duruşları yapmanız çocuklarınızda dikkat, odaklanma, denge gelişimi, sağlamlık, zihni rahatlatma, farkındalık geliştirme, zihnen ve bedenen sağlam bir vücuda sahiP olmaya katkıda bulunacaktır. Elinizdeki katılım formundaki Yoga pozlarını/duruşlarını çocuğunuzla birlikte evde yapınız.

Namaste pozu	Kedi Pozu
	
İnek Pozu 	**Aşağı Bakan Köpek pozu** 
Ağaç Pozu 	

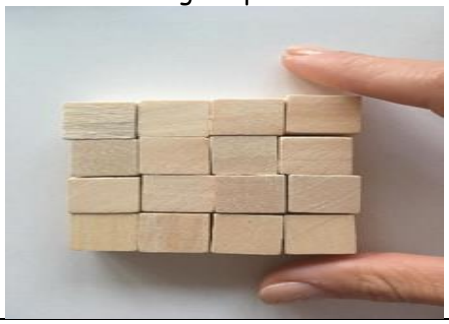
ETKİNLİK 3: PEZZETTİNO

Etkinlik Türü: Türkçe-Yoga Pozları (Bütünleştirilmiş Büyük grup) Etkinliği

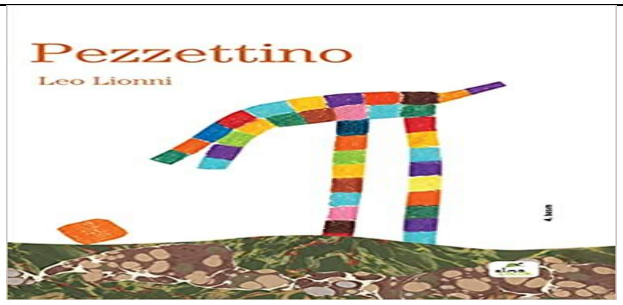
Yaş Grubu: 6 yaş

MATERYALLER:

Yoga matı, Yoga küpleri, Hoberman Küresi, hikâye kitabı, Yoga pozları ile ilgili resimler.

Yoga matı	Yoga küpleri
	

Hikâye kitabı



ÖĞRENME SÜRECİ

- Eğitimci çocuklardan matlarını alarak çember şeklinde bağdaşta kurup oturmalarını ister.
- Daha sonra çocuklara yönergeleri vererek "kolları kaldır, indir, sağa ve sola twist, oturarak kedi ve inek pozları ile" ısınma çalışması yapılır.
- Çocuklardan nefeslerini fark etmeleri için, "Nefes topu" adlı çalışma yapılır. Küçük, genişletilebilir "Hoberman" küresini (veya küçük bir yuvarlak sünger) çıkarıp onun nefes topları olduğunu söyler. Nefes aldıklarında, karın ve ciğerlerimizin top gibi genişlediğini ve nefes verirken de top gibi küçüldüğünü gösterir. Küreyi çocuklardan birine vererek elden ele geçirerek, nefes alırken genişletme ve nefes verirken büzülmenin, yaşam gücümüz olduğunu ve içimizde hareket ettiğini ve bizi ayakta tuttuğunu söyler.
- Daha sonra "Pezzettino" adlı hikâyeyi (Ek 1) anlatırken çocuklardan da Yoga pozları ile birlikte canlandırmalarını ister.
- Eğitimci hikâye'den sonra matları yuvarlak olacak şekilde dizer. Her mata hikâye'de geçen pozların olduğu yoga küplerini (Ek 2) bırakır. Müzik eşliğinde çocukların dans etmeye başlar, sınıf içerisinde dolaşır. Müzik kapatıldığında herkes kendine bir mat bulur ve oradaki yoga pozunu yapar. Oyun bu şekilde devam eder.
- Oyun bittikten sonra çocuklardan şavasana/dinlenme etkinliğine geçmek için matlara sırt üstü uzanmalarını ister. Tostta eriyen tereyağı gibi matlarına sıkıca yapışmalarını söyler. Onlara matlarının artık sihirli halıları olduğunu söyler. Her çocuğun karnına birer tane doldurulmuş oyuncak hayvan koyar. Bu, onların nefes alıp verirken karınları üzerinde inip kalkacak olan yolcularıdır. Sakin olmalarını söyler ki yolcuları düşmesin. Sihirli bir halı üzerinde dünyanın üzerinde uçma, aşağıya bakma ve dağları, şehirleri, okyanusları ve diğer şeyleri fark etmelerini söyleyerek devam eder. Daha sonra kendilerine sarılarak kendilerinde sevdikleri özellikleri hatırlamalarını ister. Eğitimci bu esnada kabul eden çocuklara hafif kokulu losyonla ayak parmaklarını biraz ovar.
- Sonrasında kapanış için tekrar oturarak çembere geçilerek ve kendilerine ve bedenlerine teşekkür etmeleri istenir. "Namaste!" dedikten sonra teşekkür ederek etkinlik bitirilir.

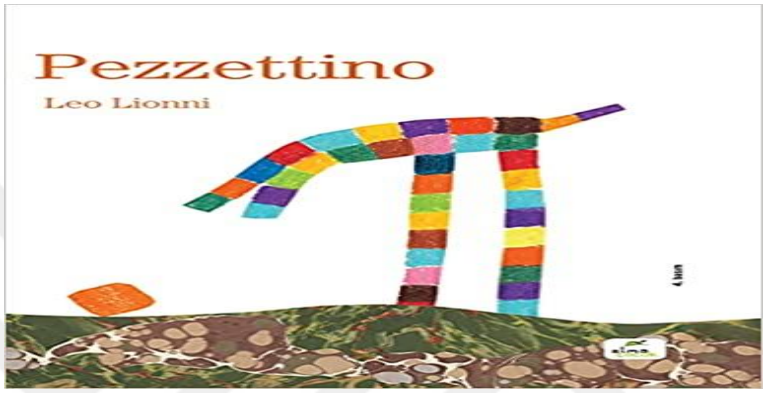
DEĞERLENDİRME

Çocukların uygulama sırasında etkinliğe yaklaşımı gözlenir/not edilir.

AİLE KATILIMI

Her çocuk için eğitimci tarafından o gün yapılan pozları fotokopi olarak tüm çocuklara vererek evde aile üyeleri veya arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir (Ek 3).

EK 2 Pezzettino (Hikâye)



- Adı Pezzettino'ydu. Onun dışında herkes kocamandı ve cesaret isteyen, harika işler yapıyordu. Pezzettino ise küçüktü. "Ben herhâlde başkasının parçasıyım" diye düşünüyordu.
- Kimin parçasıyım acaba?" diye kendi kendine soruyor, merak ediyordu. Bir gün bu sorunun yanıtını bulmaya karar verdi. *Pezzettino İtalyanca'da "parçacık" anlamına gelir.
- Afedersiniz" dedi koşana. "Acaba ben sizin bir parçanız mıyım?"
- Bir parçam eksik olsa nasıl koşabilirim?" dedi koşan, bu soruya biraz şaşırmıştı.
- Ben sizin parçanız mıyım?" diye sordu güçlüye. "Bir parçam eksik olsa nasıl güçlü olabilirim?" yanıtını verdi yüzen ve yeniden derin sulara daldı.
- Dağdakine doğru tırmanırken, "Hey yukarıdaki" diye bağırdı Pezzettino. "Sizin parçanız mıyım ben?" diye sordu. Dağdaki güldü. "Bir parçam eksik olsa dağlara tırmanabilir miydim sence?"
- Pezzettino, uçana da sordu. Ama aldığı karşılık hep aynıydı.
- Sonunda, Pezzettino bir mağarada yaşayan bilgeye; "Ey bilge, sizin parçanız mıyım ben? dedi.
- Bir parçam eksik olsa bilge olabilir miydim sence?" karşılığını verdi bilge.
- Ama birinin parçası olmam gerek" diye bağırdı Pezzettino. "Nasıl öğrenebilirim bunu?"
- Pat adasına git" dedi bilge.

Pezzettino ertesi sabah erkenden kayığıyla yola çıktı. Açık denizde zorlu bir yolculuk yaptı. Sırılsıklam ve yorgun bir şekilde Pat adasına ulaştı. O da ne! Ada çakıl yığınlarından ibaretti. Bir ağaç, tek bir çim bile yoktu. Hepsinden önemlisi, tek bir canlı yoktu. Pezzettino bir yukarı tırmandı, bir düzlüğe indi; bir tırmandı bir indi. Ta ki sonunda ayağı takılıp yere düşünceye… Ve pek çok parçacığa ayrılıncaya kadar!

Bilge haklıydı. Pezzettino artık biliyordu: o da diğerleri gibi, küçük parçacıklardan yapılmıştı. Kendini topladı. Tek bir parçasının bile eksik olmadığından emin olunca geriye, kayığa koştu. Bir an

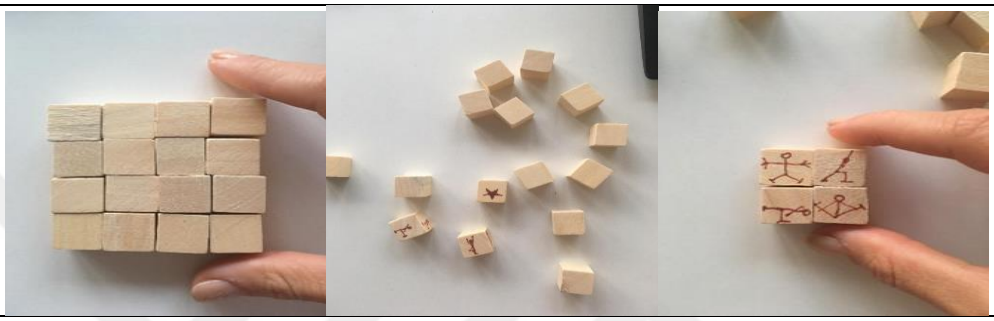
önce eve varabilmek için bütün gece kürek çekti. Bütün arkadaşları onu bekliyordu.

"Ben kendimim!" diye sevinçle bağırdı. Ne demek istiyordu acaba?

Arkadaşları tam olarak anlamadılar, ama Pezzettino mutlu görünüyordu. Bu nedenle arkadaşları da mutlu oldular. Pezzettino'nun düşüp kendinden küçük parçalara bölünmesiyle ortadaki küplerde dağılır. Pezzettino'nun dağıldıktan sonraki hikâyesi dinlenmeye devam edilir ve tüm parçalar tekrar ortada birleştirilerek Pezzettino toparlanır.

Eller kalbin üstünde "Sevgi doluyum".

Ek 2 Yoga Küpleri

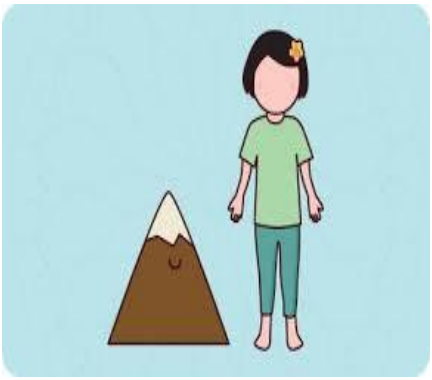


Ek 3: Aile Katılımı Yoga Pozları

Sevgili Anne ve Babalar,

Bugün okulumuzda gerçekleştirdiğimiz Yoga etkinliğimizde yaptığımız bu pozları/duruşları yapmanız çocuklarınızda dikkat, odaklanma, denge gelişimi, sağlamlık, zihni rahatlatma, farkındalık geliştirme, zihnen ve bedenen sağlam bir vücuda sahil olmaya katkıda bulunacaktır. Elinizdeki katılım formundaki Yoga pozlarını/duruşlarını çocuğunuzla birlikte evde yapınız.

Dağ pozu



Plank-Sopa pozu





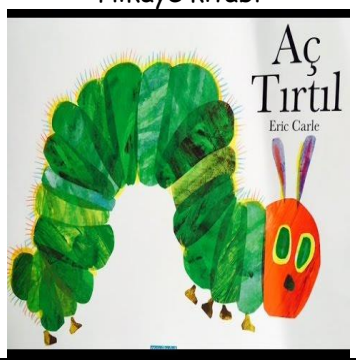
Etkinlik 11: AÇ TIRTIL

Etkinlik Türü: Türkçe- Yoga Pozları (Büyük Grup Etkinliği)

Yaş Grubu: 6 yaş

MATERYALLER

Yoga matı, Yoga kartları, müzik çalar, Aç Tırtıl Hikâye Kitabı, Yoga pozları ile ilgili resimler.

Yoga Matı 	Hikâye kitabı 
Müzik çalar 	Sabırsız Momo 

ÖĞRENME SÜRECİ

- Eğitimci bir önceki etkinlikte yaptığı pozları pekiştirmek amacıyla çocuklara hatırlayıp hatırlamadıklarını sorar. Yoga kartlarının olduğu çantadan üç poz kartını çıkararak çocuklara göstererek tüm çocuklara yaptırır. Daha sonra çocuklarla güneşi selamlama serisini iki tur ısınma pozu akışı olarak yaptırır.
- Ardından çocuklardan "duygu paylaşım çemberi" için çembere geçmelerini ister. Eğitimci çocuklarla "sabırlı-sabırsız olmak" üzerine konuşacaklarını söyler. Elinde yumuşak maymundan bir oyuncağı göstererek "bu oyuncağımızın adı Sabırsız Momo. Sabırsız Momo çok acıktığında aceleci bir şekilde elini yıkamadan hemen masaya oturur, arkadaşlarının sözünü bitirmeden konuşur, ailesi ile dışarı çıkacakları zaman çabucak gidelim, çabucak gidelim diye söylenir. Siz Sabırsız Momo'ya ne söylemek istersiniz. Sizce nasıl yapmalı? Nasıl davranmalı?" diyerek çocuklardan fikirler alınır.
- Daha sonra eğitimci çocuklara kendilerini sabırsız veya üzgün hissettiklerinde, kendilerini daha iyi hissettirecek harika bir nefesin yanardağ/volkan nefesi olduğunu söyler. Yanardağ/volkan şeklinde çömelmelerini, nefes alırken sıcak lavın yükseldiğini ve ayağa kalktıklarında nefesi vermelerini, kollarına uzanarak tüm lavların yanardağdan fışkırıyormuş gibi nefeslerini fışkırtmalarını söyler. Bunu birkaç kez çocuklarla tekrarlayarak üzüntülü veya sabırsız hissettiklerinde yapmalarının kendilerine iyi hissedeceklerini söyler.
- Ardından "Aç Tırtıl" hikâye kitabını okuyacağını ve kitapta geçen Yoga pozlarını yaparken çocuklarında kendisine eşlik etmelerini söyledikten sonra hikâyeyi anlatır **(Ek 1).**
- Hikâye bittikten sonra savaşana/dinlenme etkinliğine geçilerek; "şimdi herkes matlarına uzansın ve dizlerini kendine çekip sarılsın, bir süre burada sessizce dinleneceğiz. Şimdide kalkalım ve kozamızdan çıkalım (sanki kozadan yavaşça çıkıyormuş gibi stretching/esneme yapılır).
- Ve tırtılımız çok güzel bir kelebeğe dönüşmüş dedikten sonra tüm çocuklarla eğitimci kelebek pozunu göstererek yaptırır. Daha sonra "bu hikâyeyi birlikte dinledik, hikâye ile Yoga yaptık, bedenimize iyi geldi, bu paylaşım için birbirimize teşekkür edelim…Namaste!" dedikten sonra teşekkür ederek etkinliği bitirir.

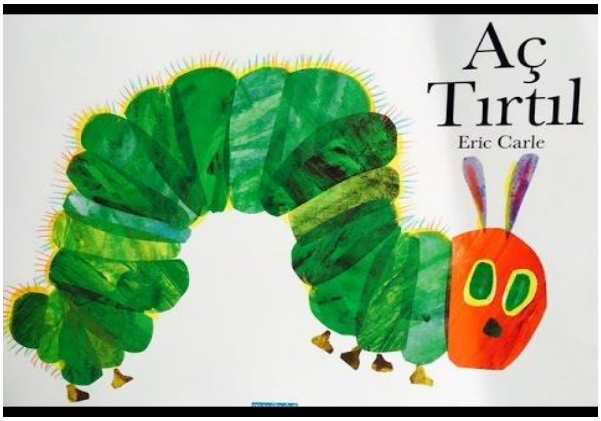
DEĞERLENDİRME

Çocukların uygulama sırasında etkinliğe yaklaşımı gözlenir/not edilir.

AİLE KATILIMI

Her çocuk için eğitimci tarafından o gün yapılan pozları ve mandala örneğini fotokopi olarak tüm çocuklara vererek evde aile üyeleri veya arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir **(Ek 2).**

Ek 1 Aç Tırtıl (Hikâye)



O gece gökyüzünde kocaman bir ay varmış (Dolunay pozu yapılır). Ormanın içinde kocaman bir yaprağın üzerinde küçük beyaz bir yumurta varmış (Çocuk pozu yapılır). Bir Pazar sabahı bu yumurta zıplamaya başlamış ve sonra çok ama çok aç bir tırtıla dönüşmüş (yerde uzan, elleri göğsün önünde yere yerleştir, üst bedeni kaldır, Kobra pozu yapılır, yavaşça başını yukarı kaldır, bedeninin üst kısmını sağa sola hareket ettir), etrafta bir şeyler aranmış ama bulamamış, "Hmmm hmmmm çok açım ben ne yesem ne yesem ?" aramış ama bulamamış, tekrar yaprağın üzerine kıvrılıp uyumuş (Çocuk pozu yapılır).

Tekrarlanan geçiş:

Tırtılın uyuması: Çocuk Pozu, uzan, Uyanış: Kobra Pozu, tekrar Uyku: Çocuk Pozu

Ertesi gün, Pazar'dan sonra hangi gün geliyor? Evet, Pazartesi.

- Pazartesi günü: Bir elma yemiş. Saddle (Yerde oturma pozunda- yeme hareketi yapılır. Doydum mu diye düşünmüş, bir elinle karnında daireler çiz, bir elinle başının tepesine vur). Ama doymadığını anlamış. Tekrar yaprağın üzerine kıvrılıp uyumuş (Çocuk pozu yapılır).
- Salı günü: Uyanmış ve yine yiyecek aranmış (Kobra pozu yapılır- yavaşça başını yukarı kaldır, bedeninin üst kısmını sağa sola hareket ettir). Aç tırtıl iki tane erik yemiş. . Saddle (Yerde oturma pozunda- yeme hareketi yapılır. Doydum mu diye düşünmüş. Bir elinle karnında daireler çiz, bir elinle başının tepesine vur. Ama doymadığını anlamış. Tekrar yaprağın üzerine kıvrılıp uyumuş (Çocuk pozu yapılır).

*** Süreç her gün tekrarlanır.

- Çarşamba günü: 3 Armut
- Perşembe günü: 4 Çilek
- Cuma Günü: 5 Portakal
- Cumartesi Günü: Çikolatalı kek, dondurma, salatalık, peynir, lolipop, salam, vişneli turta, üzümlü kek, sosis, karpuz, sandviç pozunda yemiş). Sonra kendini pekiyi hissetmemiş, karnı ağrımış. Neden karnı ağrımış olabilir? Çocuklarla sağlıklı beslenme üzerine konuşulur. Ne yese onun için iyi olurdu?

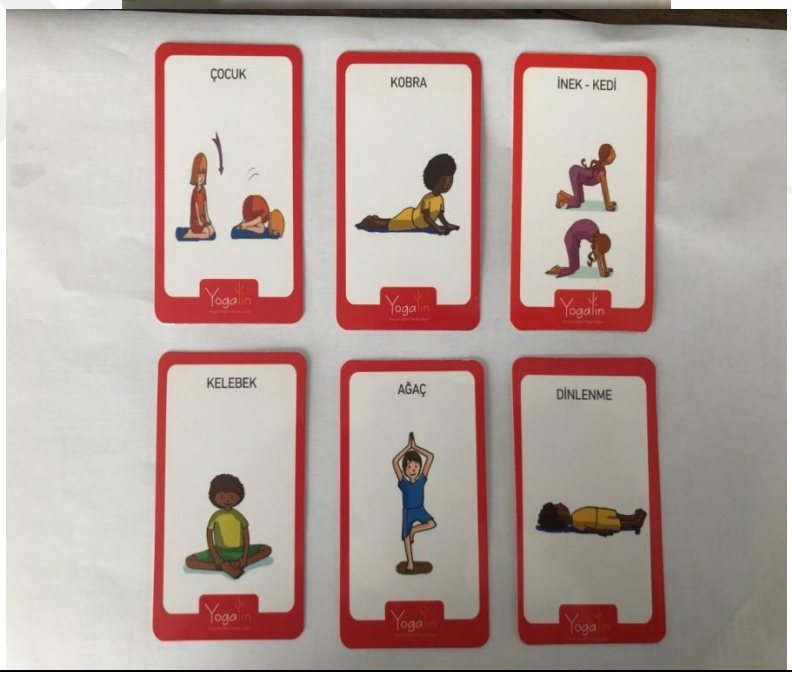
Pazar günü: Ertesi gün uyanmış, sağlıklı beslenmeye karar vermiş, bir ağaç bulmuş (Ağaç pozu yapılır), yapraklarını yemiş, kendini çok iyi hissetmiş. Büyümüş ve kocaman bir tırtıl olmuş. Kendine güzel bir koza yapmış. Koza onun evi. Bütün gece güzelce uyumuş kozasında.

Ek 2: Aile Katılımı Yoga Pozları

Sevgili Anne ve Babalar,

Bugün okulumuzda gerçekleştirdiğimiz Yoga etkinliğimizde yaptığımız bu pozları/duruşları yapmanız çocuklarınızda dikkat, odaklanma, denge gelişimi, sağlamlık, zihni rahatlatma, farkındalık geliştirme, zihnen ve bedenen sağlam bir vücuda sahil olmaya katkıda bulunacaktır. Elinizdeki katılım formundaki Yoga pozlarını/duruşlarını çocuğunuzla birlikte evde yapınız.





ETKİNLİK 18: EŞİM KİM

Etkinlik Türü: Oyun-Yoga Pozları (Büyük Grup Etkinliği)

Yaş Grubu: 6 yaş

MATERYALLER

Yoga matı, yoga kartları, müzik çalar. Yoga pozları ile ilgili resimler.

Yoga Matı 	Müzik çalar 
Yoga kartları 	Canlı Çiçek 

ÖĞRENME SÜRECİ

- Eğitimci matlarını alıp çocuklardan daire olup ayakta dağ duruşunda durmalarını ister. Müziği açarak biraz ısınmak için şu yönergeleri söyler:
- "Evet, dağ duruşunda ellerimiz vücudumuzun yanlarında rahat olsun. •İlk önce sağ kol 5 defa (5'ten geriye doğru sayarak) salla, •Ardından sol kol, sağ ayak, sol ayak, sonunda arkaya dönülüp kalçalar 5 kez salla, •Bitince tekrar hızlıca çemberde yüz yüze olacak şekilde dönülüp aynı sıra ile bu sefer 4'ten geriye doğru sayarak yapı, •Sonra aynı hareketler 3'ten bire kadar aynı sıra ile yap (tüm hareketler hızlıca ve arka arkaya yapılır).
- Eğitimci elindeki gerçek çiçekleri çocuklara dağıtır ve sırayla her çiçeği koklayıp nefeslerini alıp vermelerini ister. Onlara mutluluk veren ne kadar güzel şey olduklarını üzerine konuşulur. Örneğin çiçekler, ağaçlar, hayvanlar gibi. Örneğin çiçeklerin dünyaya nasıl güzel koku bıraktıklarını, arılara nasıl yiyecek sağladıklarını ve onlara teşekkür etmek, iyi davranmak gerektiğini söyler. Çocukların bu konuda düşünceleri dinlenir. Eğitimci "geçen etkinliğimizden bugüne kadar sizi mutlu eden bir olayı" paylaşmalarını isteyerek çocuklarla sohbete devam eder.
- Isınma ve nefes çalışmasından sonra çocuklara bugün Yoga kartları ile yeni pozlar öğreneceklerini, sonra da bu pozları kullanarak bir oyun oynayacaklarını söyler. Eğitimci oyunun nasıl oynanacağını anlatır;
- Gönüllü ebe seçili ve sınıftan dışarı çıkarılır. Sınıftaki çocuklardan ikişerli eş olmalarını ister.

Eşler eğitimcinin gösterdiği Yoga kartlarındaki pozlardan birine eşi ile ve iki eş birbirinden farklı hareket belirlemelerini söyler. Daha sonra ebe içeri geldiğinde çocuklar müzik eşliğinde sınıfta karışık bir şekilde dolanırlar. Dolanırlarken ebe omzuna dokunduğu kişi eşi ile belirlediği Yoga hareketini yapar ve sonra yürümeye devam ederler. Ebe böylece aynı hareketi yapan çifti bulup kenara ayırır. Ebe tüm çiftleri bulana kadar oyun bu şekilde devam eder.

- Eğitimci oyun bittikten sonra öğrenilen bu Yoga pozlarından seçmek şartı ile başlamak isteyen herhangi bir kişi bir hareketi yaparak bir heykel oluşturmalarını ister. Ardından isteğe göre başka bir çocuktan bu heykeli tamamlayacak bir hareketle heykele eklenmelerini söyler. Böylece tüm çocuklarla kocaman bir Yoga heykeli oluşturulur.
- Oyun bittikten sonra eğitimci çocuklarla şavasana/dinlenme çalışmasına geçerek ve şöyle devam eder: "Çok oyun oynadık ve yorulduk, artık biraz dinlenmeyi hak ettik" diyerek çocuklardan matlarına sırt üstü uzanmalarını ister. İsteyen çocuklara masaj yapabilir. Bu oyunu birlikte oynadığımız için bu kadar keyifliydi. Birbirimize teşekkür edelim. Namaste! " dedikten sonra teşekkür ederek etkinliği bitirir.

DEĞERLENDİRME:

Çocukların uygulama sırasında etkinliğe yaklaşımı gözlenir/not edilir.

AİLE KATILIMI:

Her çocuk için eğitimci tarafından o gün yapılan pozları fotokopi olarak tüm çocuklara vererek evde aile üyeleri veya arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir (Ek 1)

Ek 1: Aile Katılımı Yoga Pozları

Sevgili Anne ve Babalar,

Bugün okulumuzda gerçekleştirdiğimiz Yoga etkinliğimizde yaptığımız bu pozları/duruşları yapmanız çocuklarınızda dikkat, odaklanma, denge gelişimi, sağlamlık, zihni rahatlatma, farkındalık geliştirme, zihnen ve bedenen sağlam bir vücuda sahil olmaya katkıda bulunacaktır. Elinizdeki katılım formundaki Yoga pozlarını/duruşlarını çocuğunuzla birlikte evde yapınız.

Yıldız Pozu





ETKİNLİK 20: PENGUENLER HAKKINDA İLGINÇ BİLGİLER

Etkinlik Türü: Fen- Oyun- Yoga Pozları (Büyük Grup Etkinliği)

Yaş Grubu: 6 yaş

MATERYALLER: Yoga matı, dünya haritası, penguen fotoğrafları, kril ve kutup fotoğrafları, mandala, Yoga pozları ile ilgili resimler ve mandala.

MATERYALLER

Yoga Matı 	Göz Bağı 
Dünya haritası 	Renkli Halat İp 

Buzul görselleri 	Buzul görselleri 
Penguen görselleri 	Penguen görselleri 
	
	
Kril görselleri 	Kril görselleri 

ÖĞRENME SÜRECİ

- Eğitimci çocuklardan çemberde bağdaş şeklinde oturmalarını istedikten sonra penguenlerin soğuktan korunmak büyük daireler oluşturdukları fotoğraflar çocuklara gösterir ve bunun üzerine konuşur. Eğitimci "bunu yapmamış olsalar ne olur?" sorusundan sonra "güven, iş birliği, yardımlaşma" konusu üzerine sohbet eder. Ardından "Bana Güven" yürüyüşü yapacaklarını söyler.
- Her çocuğun gözlerini bağlayacağını uzun bir ipi tutarak, birbirlerine bağlanacaklarını- ipi tutarak gözleri bağlı bir yürüyüşe çıkacaklarını söyler. Her çocuğa gözlerini bağlamak için bezleri verilir ve ipi tutarak sıraya girmelerini sağlar. Yürümeye başlamalarını söyler, ancak bağlantıda kalmak /birbirinden kopmamak için birlikte çalışmaları gerektiğini hatırlatır. Ardından büyük bir su birikintisinin üzerinden geçtiklerini, büyük bir tepeye tırmandıklarını veya bir nehrin üzerinden atladıklarını hayal etmelerini söyler. Yollarında çiçek veya çam ağacı gibi çeşitli kokuları fark etmelerini isteyin. Onlara ne koklayabileceklerini sorun. Odada dolaşmasını sağlar. Göz bağını sevmeyen çocuklar olursa gözlerini kapatabilirler. Çembere döndüklerinde, yürüyüşlerinde ne yaptıklarını ve gözlerinin bağlanmasının nasıl hissettirdiğini anlatmalarını ister.
- Eğitimci çocuklardan matlarını alarak sınıfın uygun yerine geçmelerini ister. "Bugün penguenleri tanıyacağız, hatta etkinliğimizde onları görmeye gideceğiz. Ama önce biraz bedenimizi ısıtalım diyerek; buzdolabımız kadar hatta ondan daha çookkk soğuk bir odada kapalı kaldığımızı hayal edin ve bir arkadaşımız bizi kurtardı. Çıktığımızda nasıl oluruz? sorusunu çocuklara sorar ve çocuklarla titreme hareketi yapılır (3 defa yapılır). Peki, sizce titreyen penguenler nasıl yürür? Diye sorduktan sonra çocukların yanıtları dinlenir ve çocuklar penguen yürüyüşü gösterilerek, çocuklarla hep birlikte sınıfta bu şekilde penguen yürüyüşü yapılır.
- Eğitimci etkinliği çocuklara verdiği şu yönergelerle çocuklarla birlikte gerçekleştirir. "İşte penguenler yeryüzündeki en büyük buzdolabından -22 derece daha düşük sıcaklıkta bir yerde yaşarlar. Yani çoook soğuk. Çocukların anlamaları için şu an yaşadıkları şehirdeki sıcaklıkla karşılaştırılabilir.
- Peki, penguenler nasıl korunur? çocukların yanıtları beklenir. Haydi, biz de çok üşüdük ve çok kalın şeyler giyelim çünkü penguenleri görmeye gideceğiz. (eğitimci eşliğinde çocuklarla ısınma-esneme hareketleri olarak kıyafetler giy- buzullarda rahat yürüyebilmek için şimdide botlarını giy yönergeleri verilir). Peki, penguenler nerede yaşar? Gideceğimiz yer neresi? (çocukların yanıtları dinlenir ve eğitimci harita ve buzul fotoğrafları gösterilir).
- Penguenler Güney Yarım Küre'de yaşarlar (dünya haritasından Güney Yarım küre çocuklara gösterilir). Haydi, fırtına sesi çıkaralım (nefes çalışması yapılır- derin nefes al ve güçlü bir rüzgârmışsın gibi ver vuuuuuu…). Antarktika'ya gemi ile gideceğiz? Atlayın (hep birlikte kayık

pozu yapılır). Geldik mi? Evet, bakalım neredeler (etrafa bakınma hareketi yapılır). Onları korkutmamak için biraz uzaktan seyredeceğiz önce. Sizce uçabiliyorlar mı? çocukların yanıtları dinlenir. Kuşlar nasıl uçar? (Çocukların yanıtları dinlenir ve ardından uçankuş pozu gösterilir ve hep birlikte yapılır). Uçamıyorlarsa neden penguenlerin kanadı var ki? (çocukların yanıtları dinlenir ve iyi yüzerler dedikten sonra hep birlikte yüzme hareketi yapılır). Yalnız çok iyi yüzebildikleri gibi başarılı yürüyücüler olmadıkları için hızlı hareket etmek adına karınlarının üzerinde kızak gibi kayarak ilerlediklerini söyler ve fotoğraf göstererek balık pozunda kaymalarını ister.

- Burası hep buzul ve su, penguenler nasıl besleniyor diye düşündünüz mü? sorusundan sonra eğitimci Kril fotoğrafı göstererek balık pozu yapmalarını ister. Bazı penguenlerin kakaları bu kril hayvanı ile beslendikleri için kakaları pembe olabiliyormuş. •Penguenler gördüğünüz gibi topluluk halinde yaşarlar. Binlerce penguen hep birliktedir. Soğuktan korunmak için büyük bir daire oluştururlar" dedikten sonra eğitimci çocuklarla daire oluşturup ortaya bir çocuk alır. Ortadakiler kenardakiler sayesinde ısınırlar. Bunu sıra ile yaparlar ve herkes ısınmış olur. Hadi artık penguen gibi yürüyüp eve dönelim denildikten sonra hep birlikte penguen yürüyüşü yapılır.
- Eğitimci tüm çocukların tekrar matlarına geçip sırt üstü uzanmalarını söyleyerek şavasana/dinlenme etkinliğine geçerek şöyle devam eder: "Eve geldik ve biraz dinlenmemiz gerek. Uzanalım. Düşün ki yatağındasın. Üşüdüğünde penguen dostların gelip seni ısıtabilirler. Onların kalın tüyleri seni ısıtıyor, sana dostça sarılıyorlar. Oh ne güzel bir duygu! Tüm çocuklar bağdaşa davet edilerek ellerini kalplerinin önünde birleştirmelerini ister. Bu keyifli etkinlik için kendimize ve arkadaşlarımıza teşekkür edelim… Namaste!" dedikten sonra teşekkür ederek etkinliği bitirir.

DEĞERLENDİRME:

Çocukların uygulama sırasında etkinliğe yaklaşımı gözlenir/not edilir.

AİLE KATILIMI:

Her çocuk için eğitimci tarafından o gün yapılan pozları ve mandala etkinliği fotokopisi vererek evde aile üyeleri veya arkadaşıyla boyamalarını ister (Ek 1).

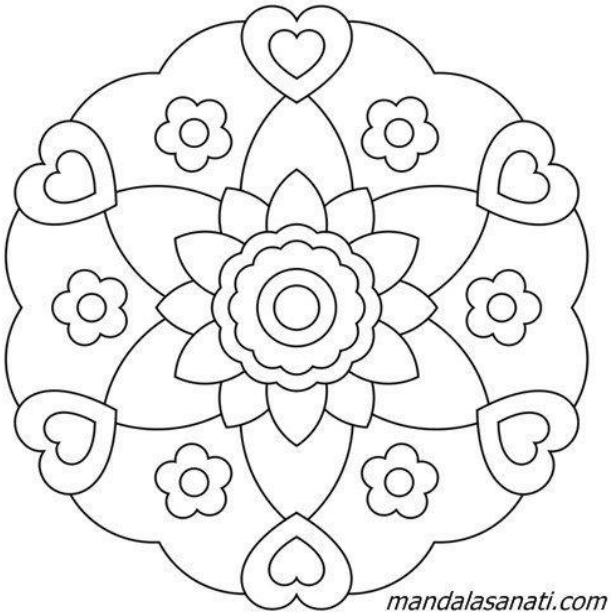
Ek 1: Aile Katılımı Yoga Pozları ve Mandala Boyama

Sevgili Anne ve Babalar,

Bugün okulumuzda gerçekleştirdiğimiz Yoga etkinliğimizde yaptığımız bu pozları/duruşları yapmanız çocuklarınızda dikkat, odaklanma, denge gelişimi, sağlamlık, zihni rahatlatma, farkındalık

geliştirme, zihnen ve bedenen sağlam bir vücuda sahil olmaya katkıda bulunacaktır. Elinizdeki katılım formundaki Yoga pozlarını/duruşlarını çocuğunuzla birlikte evde yapınız.

Kuş Pozu	**Balık Pozu**
	



Programın uzman görüşüne sunulması: Belirtilen amaçlar doğrultusunda hazırlanan Yoga farkındalık programı, hedef kitlenin özelliklerine uygunluğunun, yazım dili anlaşılırlığının ve içeriğin programın amacına uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla çocuk gelişimi alanından 6, okul öncesi eğitim kurumunda görev yapan 1 öğretmen, 1 çocuk yogası uzmanı, 1 eğitim programları alanında uzman öğretim üyesi olmak üzere toplam 8 uzmanın görüşüne sunulmuştur.

Tüm uzmanlar program içerisinde yer alan tüm etkinlikleri kazanım ve göstergelere göre oluşturulmuş öğrenme süreçlerine, öğrenme süreçlerinin duygu düzenleme becerileri, yaş grubuna ve aile katılım çalışmalarına uygunluğu açısından değerlendirmişlerdir. Uzmanlardan gelen görüş ve öneriler değerlendirilerek görüşlerine göre 2 uzman kazanım ve göstergelerin öğrenme sürecine ve duygu düzenleme becerilerine uygunluğu açısından diğer tüm uzmanlar ufak yazım yanlışları önermişlerdir. Önerilen geri değerlendirmeler gözden geçirilerek gerekli değişiklik ve düzenlemeler yapılmış ve kapsam geçerlik oranı (KGO) hesaplanmıştır. Sekiz uzmandan görüş alındığından dolayı p=0,05 anlamlılık düzeyinde kapsam geçerlilik oranı için minimum değer olarak 0,78 olarak belirlenerek yoga farkındalık programının kapsam geçerlilik indeksi p=0,05 düzeyinde 97 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda programda yer alan tüm etkinlikler tüm uzmanların uygun görmesiyle kabul edilmiş ve uygulanmaya hazır hale getirilmiştir.

Programın pilotlama çalışması: Hazırlanan program pilotlama çalışması kapsamında araştırma kapsamında olmayan çalışma grubundan farklı 48-60 ay arasındaki 8 çocuğa uygulanarak değerlendirilmiştir. Programda yer alan farklı iki etkinlik planı pilot çalışma olarak uygulanmıştır. Uygulamaların yapılma esnasında programın bu yaş grubu çocuklara uygun olduğu, çocukların aktif katılımına olanak verdiği, günlük yaşantısına genelleyebilmesine imkân vermeye uygun olduğu belirlenmiştir. Yapılan pilot değerlendirmeler sonucunda gelen öneriler doğrultusunda duygu düzenleme konusuna daha fazla ağırlık verilmesi konusunda düzenlemeler yapılmış ve program uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Uygulama Öncesi Hazırlık: Programda yer alan etkinliklerde kullanılacak materyaller (yoga matı, hikâye kartları, yoga küpleri, yoga kartları, çeşitli görseller, top, müzik çalar) araştırmacı tarafından hazırlanmış ya da satın alınmıştır. Araştırmacı programa başlamadan önce çocuklar ve aileleri, öğretmeni ile tanışarak, program hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır. Uygulamalara başlamadan önce çocukların araştırmacı ile iletişim kurmalarını sağlamak amacıyla araştırmacı çocuklarla bazı etkinlikler gerçekleştirmiştir.

2.5. Veri Toplama Yöntemi

Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisinin olup olmadığını incelenmek amacıyla yapılan bu araştırmada, yoga farkındalık programının etkisi olup olmadığını ortaya koyabilmek için ön test, son test ve kalıcılık testi değerlendirmeleri kapsamında Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Programın çocuklar üzerindeki etkisi annelerle yapılan görüşmelerle de ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın amaç ve içeriğine uygun olarak Bingöl Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığından 19.06.2019 (Ek-1) ve Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 28.06.2019 tarihlerinde gerekli izinler (Ek-2) alınarak çalışmaya başlanmıştır. Çalışma kapsamında geliştirilen programın uygulamasını yapabilmek amacıyla araştırmacı ilk olarak Dr. Neslihan İSKİT'ten 12-13 Ekim 2019 tarihlerinde Yogamini Projesi ve Çocuk Yogası Programı Sertifikasını; Nazlı AYKAN'dan 16-17 Kasım 2019 tarihlerinde 30 Saat Çocuk Yogası Uzmanlık Programını tamamlayarak çocuk yogası uzman eğitimlerini tamamlamıştır.





Şekil 2.8. Çocuk yogası uygulayıcısı eğitimi

Araştırmacının çocuk yogası uzman eğitimlerini tamamlanmasından sonra Yoga farkındalık programının geliştirilmesine yönelik çalışmalara başlanmıştır. Program geliştirme kapsamında literatür taraması yapılarak 3-23 Şubat 2022 tarihleri arasında program uzman görüşüne sunulmuş, geri bildirimler ve öneriler doğrultusunda programda minimal düzeyde etkinliklere ve yazıma yönelik düzenlemeler yapılmıştır. Programa yönelik üç-altı yaş arası sekiz çocuk ile bağımsız bir anaokulunda pilot uygulama çalışmasının yapılması ile programa son şekli verilerek uygulama yapılması için hazır hale getirilmiştir.

Araştırmaya dahil edilecek deney ve kontrol grubundaki çocukları belirlemek için Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı izin alınan bağımsız anaokullarının yöneticileri ile görüşülmüş, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin görüşleri doğrultusunda orta sosyoekonomik gelir düzeye sahip sekiz bağımsız anaokulu olduğu tespit edilmiştir. Bu okullarda yoga farkındalık programının uygulaması için bir eğitim ortamının ya da bir salonun olup olmadığı araştırıldığında bir liseye bağlı

uygulama anaokulunun olduğu belirlenmiştir. İlgili anaokulu yöneticisine çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra çalışmanın yapılacağı iki sınıf tesadüfü yöntemle belirlenmiştir. Çalışma hakkında sınıf öğretmenlerine çalışmanın amacı açıklandıktan sonra çocukların annelerine okul yöneticisi ve öğretmen aracılığıyla ulaşılmıştır.

Yapılan görüşmeler sonucunda belirlenen sınıflardaki çocukların aileleri ile ön görüşmeler 1 Mart 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden, anneleri tarafından onam verilen (Ek-3) çocuklar ve anneler çalışmaya dâhil edilerek, anneler ve sınıf öğretmenleri ile çalışmanın amacı ve içeriğine ilişkin 3 Mart 2022 tarihinde bilgilendirme toplantısı gerçekleştirilmiştir. Toplantıya katılamayan annelere telefon edilerek sözel olarak çocuklarının çalışmaya katılması için onam alınan annelere, program hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra kura ile sınıflardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

2.5.1. Ön Testlerin Uygulanması

Yoga farkındalık programına yönelik hazırlıklar tamamlandıktan sonra annelerle yapılan toplantı sonunda deney ve kontrol grunundaki çocukların anneleri ile anaokulunda görüşülerek toplantıya gelmeyen annelerin çocuklarını okula getirdikleri ya da çocuklarını okuldan almaya geldikleri zamanda ya da annelerle telefonda görüşülerek ve annelere 4 Mart 2022 tarihinde “Genel Bilgi Formu” (Ek-5) ile “Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu)” (Ek-6) ön test olarak uygulanmıştır. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin çocukları değerlendirmeleri için aynı tarihte öğretmenlere Duygu Düzenleme Ölçeği (Ek-7)” verilmiş, sınıflarındaki her bir çocuğu ayrı ayrı düşünerek doldurmaları istenmiştir.

2.5.2. Uygulama Ortamı ve Düzenlenmesi

Ön test uygulamasının tamamlanmasından sonra 7 Mart 2022 tarihinde deney grubunda yer alan çocuklara "yoga farkındalık programı" uygulanmaya başlanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce anne ve öğretmenlerler toplantı yapıldıktan sonra 4 Mart 2022 tarihinde uygulamanın yapıldığı ortam ile ilgili düzenlemeler deney grubu öğretmeni ve yöneticiden destek alınarak yapılmıştır. Araşırmacı deney grubu öğretmeni ve okul müdür yardımcısı ile yaptığı görüşmeler doğrultusunda oyun salonun zemini yoga yapmaya uygun zemin olması nedeniyle uygulama yapılacak yer olarak anaokulunun oyun salonuna karar verilmiştir. Eğitimci sınıfın havadar ve temiz olması için etkinlik öncesinde gelerek sınıfı havalandırmış, müzik etkinliklerinin olduğu tüm dersler için diz üstü bilgisayar ve uygulama sırasında kullanılan tüm materyaller araştırmacı tarafından temin edilmiştir. Bazı etkinlikler sınıfta yapılması gerektiğinden deney grubu öğretmenine bu durum ile ilgili bilgi verilmiştir.

Programda yer alan etkinliklerde kullanılacak materyaller (hikâye kartları, yoga küpleri, yoga kartları, çeşitli görseller, top, müzik çalar) araştırmacı tarafından hazırlanmış ya da satın alınmıştır. Araştırmacı programa başlamadan önce çocuklar ve aileleri, öğretmeni ile tanışarak, program hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır. Uygulamalara başlamadan önce çocukların araştırmacı ile iletişim kurmalarını sağlamak amacıyla araştırmacı çocuklarla bazı etkinlikler gerçekleştirmiştir.

Daha sonra deney grubundaki 60-72 ay arası çocuklara on hafta haftada iki gün (pazartesi ve perşembe), yaklaşık olarak 30-45 dakika süren 20 bütünleştirilmiş etkinlik yüz yüze 7 Mart-12 Mayıs 2022 tarihleri arasında uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan Yoga farkındalık programında, Türkçe, oyun, sanat, gibi pek çok etkinlik içerisine Yoga duruşları ve duygu düzenlemeye yönelik etkinlikler dâhil edilerek, etkinlikler eğlenceli hale getirilmiştir. Program süresince, çocukların aktif katılımlarını sağlamak amacıyla çocukların soru ve beklentileri doğrultusunda tartışma, rol oynama, soru yanıt ve canlandırma teknikleri kullanılarak çocukların

programa aktif olarak katılmaları sağlanmıştır. Bu süreçte de eğitimci yine sınıfta yapmış olduğu etkinlik ve aktivitelerin resimleri oluşturulan whatsapp grubu üzerinden annelerle paylaşılmıştır. Deney grbunda program boyunca uygulanacak etkinlik materyalleri eğitimci tarafından hazırlanmış ve kullanılmak üzere hazır hale getirilerek uygulanmıştır. Kontrol grubuna yoga ile ilgili bir program uygulanmamış, süreç içindeki eğitimlerine devam etmiştir.

2.5.3. Yoga Farkındalık Programının Uygulanması

Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etksini araştırmak amacı ile yapılan araştırmanın verilerini elde etmek amacıyla Yoga farkındalık programı hazırlandıktan sonraki aşama olan programı uygulama aşamasına geçilmiştir. Program başlamadan önce ortam hazırlanmış, program uygulanmadan önce ön test verileri, uygulandıktan sonra son test verileri ve iki hafta sonra ise kalıcılık testi verileri toplanmıştır.

Araştırmacı uygulama yapacağı sınıfta programı uygulamaya başlamadan önceki iki hafta boyunca iki gün sınıf uygulamalarına katılmştır. Program uygulamaları tam gün eğitim veren bir sınıfın haftanın iki günü Pazartesi ve Perşembe günleri 9:30-12:00 arasında on hafta, haftada iki gün ve 20 oturum şeklinde etkinlik saatlerinde yapılmıştır. Ön test uygulamalarının tamamlanmasından sonra, 7 Mart-12 Mayıs 2022 tarihleri arasında deney grubunda yer alan çocuklara Yoga farkındalık programı uygulanmaya başlanmıştır. Deney grubuna uygulanan Yoga farkındalık programında, çocuk yogası etkinlikleri erken çocukluk eğitim programı etkinliklerine dâhil edilerek verilmiştir. Etkinlikler erken çocukluk dönemi çocuklarının duygusal gelişim özellikleri ve erken çocukluk programı kazanım ve göstergeleri doğrultusunda etkinlikler hazırlanmıştır.

Programda 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ve kazanımları gözönüne alınarak programın içeriği oluşturulmuştur. Uygulanan etkinlikler bir günlük erken çocukluk programı etkinlikleri içerisine serpiştirilmiş yoga

etkinliklerinden oluşturulmuştur. Duygu düzenleme, nefes, ısınma çalışmaları, yoga duruşları, şavasana, değerlendirme ve aile katılım çalışmaları program içerisindeki etkinliklere serpiştirilerek program uygulanmıştır.

Programa aileninde aktif katılımını sağlamak amacıyla her günlük yapılan etkinlik sonrası o gün yapılan tüm yoga asanaları/duruşları/pozları aile katılımı çalışmaları olarak evde yapmaları için görselleri fotokopi olarak çocuklarla eve gönderilmiş ve yine ayrıca whatsapp üzerinde de ailelerle paylaşılmıştır. Eğitimci ayrıca program haricinde de sınıfta pek çok aktivite ve etkinlik yapmıştır. Etkinliklerde yer alan materyaller eğitimci tarafından önceden hazırlanmış ve deney grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise veriler toplandıktan sonra program içerisindeki etkinliklerden seçilerek etkinlikler uygulanmıştır.

Yoga Farkındalık Programında yapılan oturumlar ve oturumlara ait bazı görseller Şekil 2.9- 2.13. arasında aşağıda sunulmuş, farklı görseller de Ek-12'de veilmiştir.







Şekil 2.9. Isınma ve nefes etkinliklerine ilişkin etkinlikler



Şekil 2.10. Hikâye ve asanalara ilişkin etkinlikler



Şekil 2.11. Duygu düzenleme etkinliklerine ilişkin etkinlikler



Resim 2.12. Şavasana ve teşekkür etkinliğine ilişkin etkinlikler



Resim 2.13. Aile katılımı etkinlikler

2.5.4. Son Test Uygulanması

Araştırmanın deney grubuna on haftalık yoga farkındalık programının uygulamaları tamamlandıktan sonra deney ve kontrol grubundaki 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla son test olarak Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) annelerle yüzyüze görüşmeler yapılarak 12-19 Mayıs 2022 tarihleri arasında uygulanmıştır. Aynı tarih aralığında deney ve kontrol grubu öğretmenlerinden de Duygu Düzenleme Ölçeğini her bir çocuk için doldurmaları istenmiştir.

2.5.5. Deney Grubu Anneler ve Öğretmeniyle Yarı Yapılandırılmış Görüşmelerin Yapılması

Deney grubundaki çocukların anneleri ve sınıf öğretmeninin yoga farkındalık programı hakkındaki görüşleri ve programın çocuklar üzerindeki etkisini ortaya koyabilmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler 12-19 Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 15-25 dakika sürmüş ve annelerin ve öğretmenin vermiş oldukları yanıtlar kayıt altına alınmıştır.

2.5.6. Kalıcılık Testi Uygulaması

Eğitim programı ve son test uygulamalarının tamamlanmasından üç hafta sonra deney grubundaki çocukların annelerine ve öğretmenlerine açıklamalar yapılarak ölçek maddelerini yanıtlamaları sağlanmıştır. Annelerle 2-6 Haziran 2022 tarihlerinde yüzyüze görüşülerek Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) doldurulmuş, öğretmenler ise aynı tarihlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ile çocukları değerlendirmişlerdir. Çalışmaya dâhil edilen çocukların annelerinden ve öğretmenlerinden çocuklara ait elde edilen verilerle kalıcılık testi verileri belirlenmiştir.

2.6. Araştırmanın İç ve Dış Geçerliği

Araştırmalarda iç geçerlik bağımsız değişkenle bağımlı değişkende görülen değişimlerin açıklanmasıdır. Dış geçerlik ise elde edilen bulgularının genellenebilirlik derecesi olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2016). Araştırmada iç ve dış geçerliği artırmak amacıyla şunların kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

- Araştırmanın sonuçlarını etkileyebilen ve çalışma sırasında deneysel sürecin dışında oluşan durumlara dış etmenler denilmektedir. Araştırmanın uygulama sürecinde bağımlı değişkende herhangi bir etkiye sebep olmaması amacıyla eğitim ortamında düzenlemeler yapılmıştır.
- Yoga farkındalık programı çocukların kendilerini daha rahat hissettikleri kendi eğitim ortamlarında gerçekleştirilmiştir.
- İç geçerliği sağlamak amacıyla yoga farkındalık programının uygulaması 10 hafta ve 20 etkinlik olarak belirlenmiş, daha uzun bir sürede olgunlaşmanın olası etkilerinin daha az sürenin ise davranış şeillenmesinde yaşanabilecek etkilerin azaltılması düşünülmüştür.
- Yoga farkındalık müdahale programındaki uyuşma olasılığını artırmak amacıyla program ayrıntılı olarak hazırlanmış, uygulamacı programın öncesinde yoga eğitimi ile ilgili sertifika programına katılmıştır.
- Deney ve kontrol grubundaki çocukların okul yöneticileri ile öğretmenlerden elde bedilen ilgilerle aile yapısının, yaşam koşullarının ve anaokullarından aldıkları eğitim hizmetlerinin benzer olmasına dikkat edilmiştir.
- Nitel veriler, iki farklı araştırmacı tarafından bağımsız olarak kategori ve alt kategorilere ayrılmış, araştırmacılar arası güvenirlik dikkate alınmıştır.

2.7. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Araştırmada verilerin değerlendirilmesi ve analizinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeğinin (Ebeveyn Formu) annelerden ve Duygu Düzenleme Ölçeği

öğretmen değerlendirmeleri için öğretmenlerden alınan puanlar ile Yarı Yapılandırılmış Anne ve Öğretmen Görüşme Formuna verdikleri yanıtlar bilgisayar ortamında bir araya getirilerek analizleri yapılmıştır. Araştırmada karma desen kullanılmasından dolayı hem nicel hem nitel analiz yöntemlerine yer verilmiştir. Nicel verilerin analizinde SPSS 25.0 ve LİSREL 12.0 paket programları nitel verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır.

2.7.1. Nicel Verilerin Analizi

Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) ve Duygu Düzenleme Ölçeğinin uygulanması sonucu deney ve kontrol gruplarından elde edilen veriler SPSS programları kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmada nicel verilerin analizini için ilk olarak normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizi elde edilen verilerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını ortaya koymak amacıyla çeşitli normallik testlerinden yararlanmak mümkündür. Bu testler arasında en bilinenleri Ki-Kare, Kolmogorow-Smirnov, Lilliefors ve Shapiro – Wilk normallik testleridir (Çokluk ve ark, 2020). Araştırmanın çalışma grubunun sayısı 50'den küçük olduğu için, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk Test sonuçları değerlerine bakılmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonuçları Çizelge 2.14'te verilmiştir

Çizelge 2.14. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı Ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık test puanlarına ilişkin Shapiro-Wilk Normallik analizi sonuçları

ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ (EBEVEYN FORMU)						
			Deney Grubu		**Kontrol Grubu**	
			İstatistik	**p**	**İstatistik**	**P**
ÖFKE	**Engelleme**	Ön Test	,895	,028	,934	,183
		Son Test	,950	,336	,944	,290
		Kalıcılık Testi	,935	,175	-	-
	Düzensizlik	Ön Test	,866	,008	,826	,002
		Son Test	,644	,000	,832	,003
		Kalıcılık Testi	,644	,000	-	-
	Başa Çıkma	Ön Test	,945	,271	,896	,035
		Son Test	,935	,176	,903	,047
		Kalıcılık Testi	,943	,248	-	-
ÜZÜNTÜ	**Engelleme**	Ön Test	,871	,010	,878	,016
		Son Test	,915	,070	,867	,010
		Kalıcılık Testi	,881	,015	-	-
	Düzensizlik	Ön Test	,903	,040	,882	,019
		Son Test	,905	,044	,906	,053
		Kalıcılık Testi	,857	,006	-	-
	Başa Çıkma	Ön Test	,945	,271	,952	,402
		Son Test	,954	,396	,932	,168
		Kalıcılık Testi	,965	,629	-	-
KAYGI	**Engelleme**	Ön Test	,818	,001	,876	,015
		Son Test	,747	,000	,896	,035
		Kalıcılık Testi	,855	,005	-	-
	Düzensizlik	Ön Test	,921	,092	,944	,285
		Son Test	,912	,059	,918	,090
		Kalıcılık Testi	,849	,004	-	-
	Başa Çıkma	Ön Test	,949	,329	,887	,024
		Son Test	,846	,004	,887	,024
		Kalıcılık Testi	,850	,004	-	-
ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ						
DAVRANIŞ YÖNELİMİ		Ön Test	,967	,675	,884	,021
		Son Test	,936	,184	,918	,092
		Kalıcılık Testi	,952	,373	-	-
DUYGU DÜZENLEME		Ön Test	,963	,588	,897	,036
		Son Test	,940	,214	,979	,921
		Kalıcılık Testi	,928	,125	-	-

Çizelge 2.14 incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubunda verilerin bir bölümünün normal dağılıma uygun olduğu, bir bölümünün ise normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir.

Yapılan normallik testleri sonucunda deney grubu Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) sonuçlarına göre; öfke alt ölçeğinde dört, üzüntü alt ölçeğinde beş ve kaygı alt ölçeğinde altı; kontrol grubu öfke ölçeğinde dört, üzüntü ölçeğinde üç ve kaygı ölçeğinde dört ölçümün normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür.

Duygu Düzenleme Ölçeğinin normallik testleri sonucunda deney grubu davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutunda tüm verilerin normal dağıldığı, kontrol grubu davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutunda birer ölçümün normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür.

Bu Doğrultuda;

- Deney ve Kontrol gruplarındaki çocukların ön test farklılıklarının incelenmesinde bağımsız örneklemler için t test ve Mann Whitney U Testi,
- Deney ve Kontrol gruplarının son test farklılıklarının incelenmesinde bağımsız örneklemler için Mann-Whitney U Testi vet Testi Sonuçları,
- Deney grubundaki çocukların ön test, son test, kalıcılık testi arasında karşılaştırılmasında ANOVA ve Freidman Testi,
- Kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test arasında karşılaştırılmasında Bağımlı örneklemler için t test ile Wilcoxon test kullanılmıştır.

2.7.2. Nitel Verilerin Analizi

Nitel araştırmalarda genellikle istatistik analizler yerine betimlemeler kullanılmaktadır. Analiz hem veri toplama sürecinde hem de veri toplama süreci bittikten sonra yapılabilir (Büyüköztürk ve ark., 2016). Sosyolojik gelenekten gelen araştırmacılar nitel analizde tematik analizi daha yaygın olarak kullanmaktadır. Tematik analiz, verilerin kodlanmasını, sonraki analiz ve betimlemeler için yeniden kodlanarak ayrılmasını içermektedir (Glesne, 2013). Temalar, nitel çalışmalarda önemli bulgular olarak görülür ve bireylerden elde edilmiş çoklu perspektifler sunmaktadır (Creswell, 2013).

Nicel analizlerden sonra anneler ve öğretmenin programın değerlendirilmesine yönelik yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Bu kapsamda anneler ve öğretmenin vermiş oldukları yanıtlar tema ve alt temalara ayrılmış ve anneler "A_1, A_2,…… A_{19}, A_{20}" olarak, öğretmen ise "Ö" şeklinde kodlanmıştır. Çalışmada nitel verilerin analizinde **içerik analiz yöntemi** kullanılarak çözümleme yapılmış, bu doğrultuda içerik analizi için içerik analizi formu oluşturulmuş, bu form aracılıyla veriler temalar ve alt temalara ayrılmıştır.

Annelerin ve öğretmeninin vermiş oldukları yanıtlar, güvenirlik analizleri kapsamında iki farklı araştırmacı tarafından bağımsız olarak deşifre edilmiş, böylece gözlemciler arası güvenirlik verileri elde edilmiştir. Gözlemciler arası güvenirlik (Görüş Birliği) / (Görüş Birliği) + (Görüş Ayrılığı) x 100 formülü ile hesaplanmış ve yapılan analizler sonucunda gözlemciler arası güvenirlik %100 olarak bulunmuştur (Erbaş, 2018). Annelerin ve öğretmenlerim vermiş oldukları yanıtlar geçerliliği sağlamanın bir kanıtı olarak doğrudan alıntı şeklinde sunulmuş ve bulgular bölümünde doğrudan alıntılar ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Nitel analiz kapsamında annelerin ve öğretmenlerin vermiş oldukları yanıtlar içerik analizi doğrultusunda tema ve alt temalara ayrılmıştır. Bu kapsamda annelerin ve öğretmenlerin vermiş oldukları yanıtlardan **"Program Hakkındaki Görüşler", "Programın Katkıları"** ve **"Program ile İlgili Öneriler"** olmak üzere üç ana tema ve her bir ana tema için alt temalar oluşturulmuştur.

İçerik analizi doğrultusunda oluşturulan temalar ve alt temalar Çizelge 2.16'da sunulmuştur.

Çizelge 2.15. Annelerin ve öğretmenlerin görüşlerine yönelik temalar ve alt temalar

Tema	Alt Temalar
1. Program Hakkındaki Görüşler	
Eğitim programının eksik olan yönleri	Süre
Eğitim programının güçlü olan yönleri	İçeriğin zenginliği Annelerin dâhil edilmesi Annelerin bakış açısını değiştirme Öğretmenin bakış açısını değiştirme Evde ve sınıfta uygulanması
Eğitim programındaki yöntem ve materyaller	Olumlu Uygun Farklı konuların akatarılması Annelerin dâhil edilmesi Dikkat çekici ve çok yönlü olma Yaparak-yaşayarak öğrenme ve kalıcılık
2. Programın Katkıları	
Eğitim programı sonrası çocuğa katkıları	Olumlu Yeni şeyler öğrenme Olumlu düşünme Öfkede azalma Sakinlik
Uygulanan eğitim programının öğretmen ve annelere katkıları	Olumlu Farklılıklara karşı açık olma Etkinliklere dâhil edilme Evdeki etkinliklere yogayı dâhil etme Eğitime yogayı dâhil etmeye yönelik anlayış
3. Program ile İlgili Öneriler	
Uygulanan eğitim programını yeterli bulma	Yeterli Olumlu Sürenin az olması
Uygulamalarda sorun olarak görülen noktalar	Süre
Çalışmaları yürüten kişi olarak öğretmeni değerlendirme	Olumlu Yeterli Samimi Süreç yönetimi
Eğitim programının değerlendirilmesi	Yeterli Doküman paylaşımı

Çizelge 2.15 incelendiğinde programın yapısının ve programın sonucunun anneler ve öğretmen tarafından değerlendirilmesinin sağlanmasına yönelik tema ve alt temalar olduğu görülmektedir.

2.8. Araştırmanın Etik Boyutu

Yoga farkındalık programının etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada Etik Kurul Kararı Bingöl Üniversitesi Etik Kurulundan (19.06.2019-E12343 sayılı) tarihinde alınmıştır (Ek-1). Araştırmada kullanılan "Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) ve Duygu Düzenleme Ölçeği" Türkiye geçerlik ve güvenirlik çalışması için gerekli izin yazısı Bingöl il Milli Eğitim Müdürlüğünden (Ek-2), ölçekleri geliştiren araştırmacılardan kullanım izni için gerekli izinler (Ek-9) irtibata geçilerek e-posta aracılığıyla alınmıştır. Ayrıca çalışma başlamadan önce deney ve kontrol grubu annelerden, aydınlatılmış onam formu (Ek-3) verilerek çalışmaya çocuklarının ve kendilerinin gönüllü olarak katıldıklarına dair beyanlarını bildiren izin belgesi alınmış, yapılacak çalışmanın amacı, paylaşılan bilgilerin gizli tutulacağı ve çalışmadan istedikleri zaman ayrılabilecekleri konusunda bilgi verilmiştir.

2.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) ve Duygu Düzenleme Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması için Bingöl ilinde bulunan tipik gelişim gösteren 60-72 ay arası çocuklardan elde edilen veriler ve Yoga farkındalık programının etkisinin değerlendirildiği çalışma için Bingöl il sınırları içerisinde MEB'e bağlı bağımsız anaokuluna devam eden 60-72 ay arası çocuklarla ve çalışmaya katılma konusunda onamları alınan anneler ve öğretmenlerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

3. BULGULAR

Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisinin olup olmadığını incelenmek amacıyla yapılan araştırma kapsamında Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn formu) ile Duygu Düzenleme Ölçeği sonuçları değerlendirilmiştir. Çocukların ön test, son test ve kalıcılık testine ait verileri annelerden ve öğretmenlerden elde edilmiştir. Kalıcılık testi uygulaması yalnızca deney grubunda yer alan çocuklar ile gerçekleştirilmiştir.

Yoga farkındalık programının uygulaması tamamlandıktan sonra anne ve öğretmenlerle yüzyüze görüşmeler yapılarak programın etkilerine ilişkin nitel veriler elde edilmiştir.

Elde edilen verilere ilişkin bulgular nicel ve nitel bulgular olmak üzere iki başlık altında aşağıda sunulmuştur.

3.1. Nicel Verilere Ait Bulgular

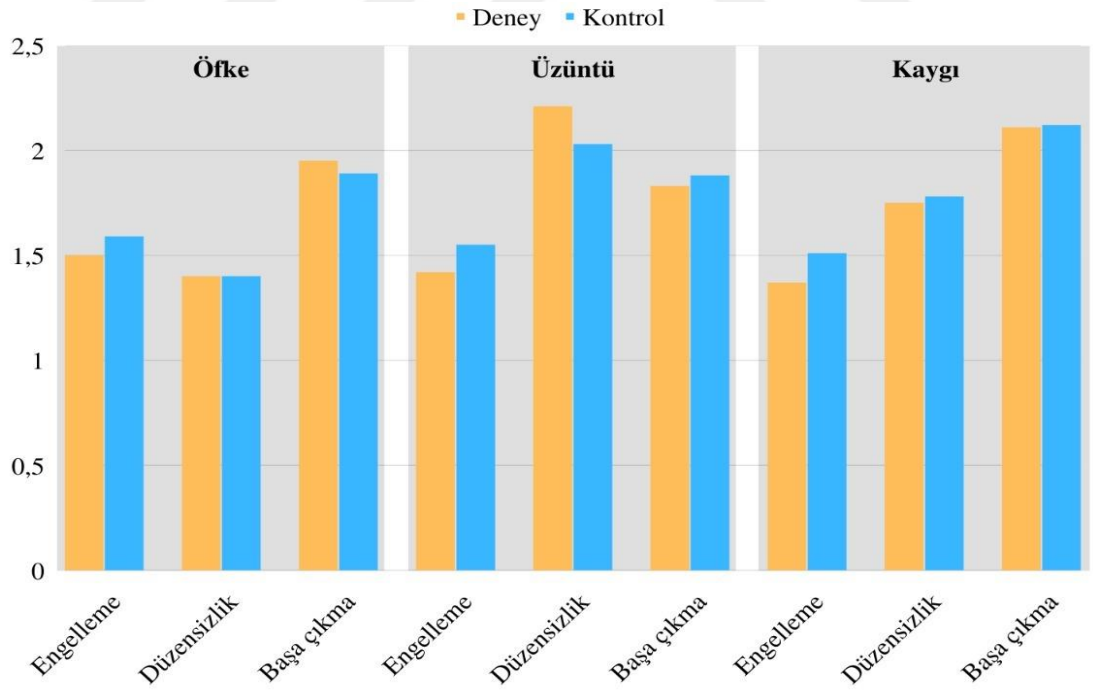
Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı alt ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol gruplarındaki çocukların aldıkları puanlar Çizelge 3.1 ile Çizelge 3.4 ve Şekil 3.1 ile Şekil 3.4 arasında; deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlar da Çizelge 3.5 ile Çizelge 3.8 ve Şekil 3.5 ile Şekil 3.8 arasında verilmiştir.

Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3.1 ve Şekil 3.1'de sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puanlarına ait Mann-Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklemler t testi sonuçları

	Alt Boyutlar	Grup	N	X	ss	U/t	P
ÖFKE	Engelleme	Deney	21	1,50	0,45	$178,50^{U}$	0,403
		Kontrol	20	1,59	0,37		
	Düzensizlik	Deney	21	1,40	0,37	$207,50^{U}$	0,946
		Kontrol	20	1,40	0,38		
	Başa çıkma	Deney	21	1,95	0,46	$201,50^{U}$	0,822
		Kontrol	20	1,89	0,42		
ÜZÜNTÜ	Engelleme	Deney	21	1,42	0,39	$177,0^{U}$	0,379
		Kontrol	20	1,55	0,46		
	Düzensizlik	Deney	21	2,21	0,40	$16,0^{U}$	0,268
		Kontrol	20	2,03	0,37		
	Başa çıkma	Deney	21	1,83	0,47	$190,0^{U}$	0,598
		Kontrol	20	1,88	0,35		
KAYGI	Engelleme	Deney	21	1,37	0,43	$160,50^{U}$	0,182
		Kontrol	20	1,51	0,44		
	Düzensizlik	Deney	21	1,75	0,38	$-0,27^{t}$	0,785
		Kontrol	20	1,78	0,49		
	Başa çıkma	Deney	21	2,11	0,57	$208,50^{U}$	0,947
		Kontrol	20	2,12	0,36		

U: Mann Whitney U testi; t: Bağımsız örneklemler t testi



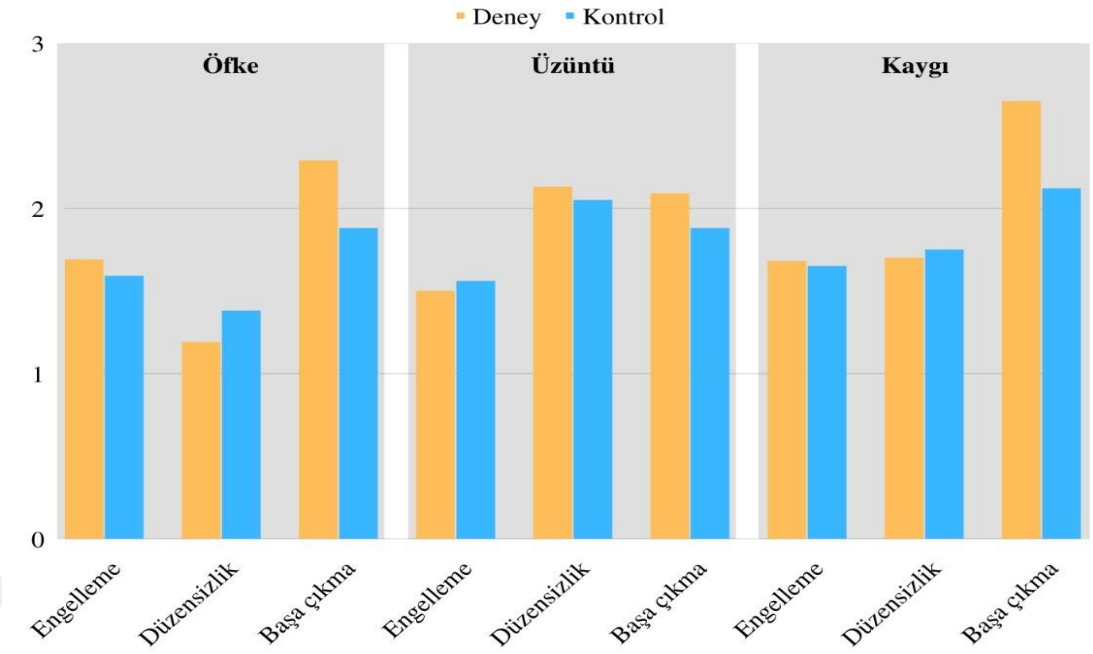
Şekil 3.1. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puan ortalamaları

Çizelge 3.1. ve Şekil 3.1. incelendiğinde, Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin engelleme, düzensizlik ve başa çıkma alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05). Deney ve kontrol grubundaki çocukların, Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarına ait ön test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları son test puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3.2 ve Şekil 3.2'de sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları son test puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi

	Alt Boyutlar	**Grup**	**N**	**X**	**ss**	**U**	**P**
ÖFKE	**Engelleme**	Deney	21	1,69	0,44	180,5	,434
		Kontrol	20	1,59	0,36		
	Düzensizlik	Deney	21	1,19	0,31	149,0	,084
		Kontrol	20	1,38	0,38		
	Başa çıkma	Deney	21	2,29	0,34	98,0	,003
		Kontrol	20	1,88	0,41		
ÜZÜNTÜ	**Engelleme**	Deney	21	1,50	0,38	192,5	,640
		Kontrol	20	1,56	0,47		
	Düzensizlik	Deney	21	2,13	0,34	189,5	,575
		Kontrol	20	2,05	0,39		
	Başa çıkma	Deney	21	2,09	0,36	150,5	,114
		Kontrol	20	1,88	0,37		
KAYGI	**Engelleme**	Deney	21	1,68	0,24	189,5	,578
		Kontrol	20	1,65	0,37		
	Düzensizlik	Deney	21	1,70	0,32	207,5	,946
		Kontrol	20	1,75	0,54		
	Başa çıkma	Deney	21	2,65	0,34	64,5	,000
		Kontrol	20	2,12	0,36		

U: Mann Whitney U testi



Şekil 3.2. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları son test puan ortalamalar

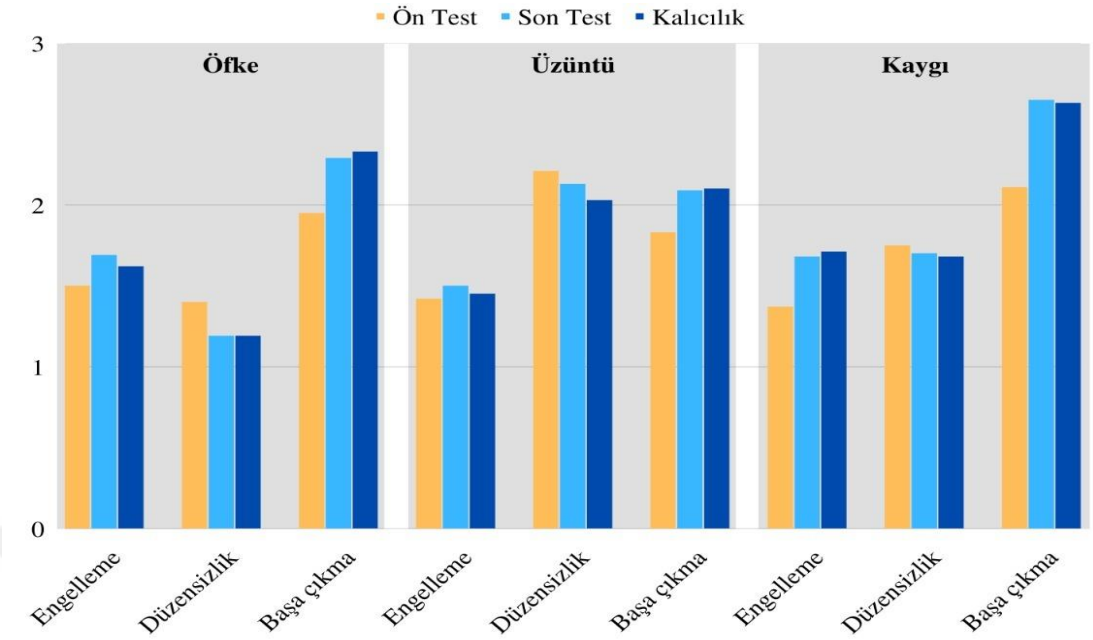
Çizelge 3.2. ve Şekil 3.2. incelendiğinde, Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ve Kaygı ölçeklerinin engelleme ve düzensizlik alt boyutlarına ait deney ve kontrol grubundaki çocukların son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubundaki çocukların Öfke ve Kaygı ölçeklerinin engelleme ve düzensizlik alt boyutlarına ait son test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ve Kaygı ölçeklerinin başa çıkma alt boyutuna ait son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p>0,05$). Deney grubundaki çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ve Kaygı ölçeklerinin başa çıkma alt boyutuna ait son test puan ortalamalarının kontrol grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Üzüntü ölçeğinin engelleme, düzensizlik ve başa çıkma alt boyutlarına ait son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05). Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) üzüntü ölçeğinin alt boyutlarına ait deney ve kontrol grubundaki çocukların son test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi sonuçları Çizelge 3.3 ve Şekil 3.3'te verilmiştir.

Çizelge 3.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarına ait ANOVA ve Friedman Varyans Analizi Testi sonuçları (n=21)

	Alt Boyutlar	Testler	X	ss	F/x^2	P	Anlamlı Farklar
ÖFKE	Engelleme	Ön test	1,50	0,45	$7,38^{x2}$	0,023	öt<st
		Son test	1,69	0,44			
		Kalıcılık	1,62	0,38			
	Düzensizlik	Ön test	1,40	0,37	$9,14^{x2}$	0,010	öt>st, öt>kt
		Son test	1,19	0,31			
		Kalıcılık	1,19	0,31			
	Başa çıkma	Ön test	1,95	0,46	$9,97^{F}$	0,005	öt<st, öt<kt, st<kt
		Son test	2,29	0,34			
		Kalıcılık	2,33	0,36			
ÜZÜNTÜ	Engelleme	Ön test	1,42	0,39	$0,28^{x2}$	0,869	
		Son test	1,50	0,38			
		Kalıcılık	1,45	0,38			
	Düzensizlik	Ön test	2,21	0,40	$3,25^{x2}$	0,197	
		Son test	2,13	0,34			
		Kalıcılık	2,03	0,35			
	Başa çıkma	Ön test	1,83	0,47	$7,53^{F}$	0,010	öt<st, öt<kt
		Son test	2,09	0,36			
		Kalıcılık	2,10	0,37			
KAYGI	Engelleme	Ön test	1,37	0,43	18,63	0,000	öt<st, öt<kt
		Son test	1,68	0,24			
		Kalıcılık	1,71	0,31			
	Düzensizlik	Ön test	1,75	0,38	0,40	0,819	
		Son test	1,70	0,32			
		Kalıcılık	1,68	0,29			
	Başa çıkma	Ön test	2,11	0,57	34,88	0,000	öt<st, öt<kt
		Son test	2,65	0,34			
		Kalıcılık	2,63	0,32			



Şekil 3.3. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından deney grubundaki çocukların aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları

Çizelge 3.3 ve Şekil 3.3 incelendiğinde, Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ölçeğinin engelleme, düzensizlik ve başa çıkma alt boyutlarında deney grubundaki çocukların ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir.

Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Üzüntü ölçeğinin engelleme ve düzensizlik alt boyutlarında deney grubundaki çocukların ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Kaygı ölçeği düzensizlik alt boyutunda deney grubundaki çocukların ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

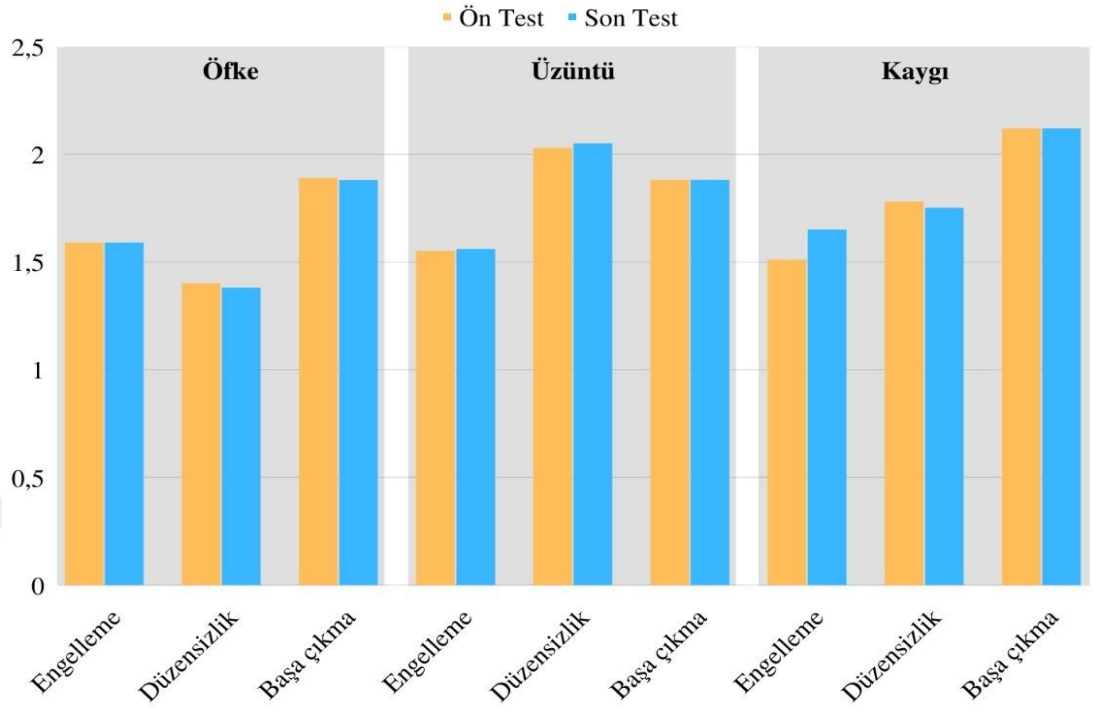
farklılaşmadığı (p>0,05), engelleme ile başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Uygulama sonrası elde edilen bulgular incelendiğinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ölçeğinin engelleme, düzensizlik ve başa çıkma alt boyutlarında; Üzüntü ölçeğinin başa çıkma alt boyutunda; Kaygı ölçeğinin engelleme ve başa çıkma alt boyutlarında; yoga farkındalık programı uygulanan çocukların aldıkları puanları olumlu yönde etkilediği, başka bir deyişle çocukların duygu düzenleme becerilerine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test ve son test puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3,4 ve Şekil 3.4'te verilmiştir.

Çizelge 3.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test ve son test puanlarına ait bağımlı örneklemler t Test ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları (n=20)

	Alt Boyutlar	Testler	X	ss	U/t	P
ÖFKE	Engelleme	Ön test	1,59	0,37	$0,00^t$	1,000
		Son test	1,59	0,36		
	Düzensizlik	Ön test	1,40	0,38	$-0,14^Z$	0,884
		Son test	1,38	0,38		
	Başa çıkma	Ön test	1,89	0,42	$-0,11^Z$	0,909
		Son test	1,88	0,41		
ÜZÜNTÜ	Engelleme	Ön test	1,55	0,46	$-0,15^Z$	0,878
		Son test	1,56	0,47		
	Düzensizlik	Ön test	2,03	0,37	$-0,0^Z$	1,000
		Son test	2,05	0,39		
	Başa çıkma	Ön test	1,88	0,35	$0,00^t$	1,000
		Son test	1,88	0,37		
KAYGI	Engelleme	Ön test	1,51	0,44	$-0,85^Z$	0,319
		Son test	1,65	0,37		
	Düzensizlik	Ön test	1,78	0,49	$0,16^t$	0,870
		Son test	1,75	0,54		
	Başa çıkma	Ön test	2,12	0,36	$-0,29^Z$	0,768
		Son test	2,12	0,36		

t: Bağımlı örneklemler t Test; Z: Wilcoxon Test



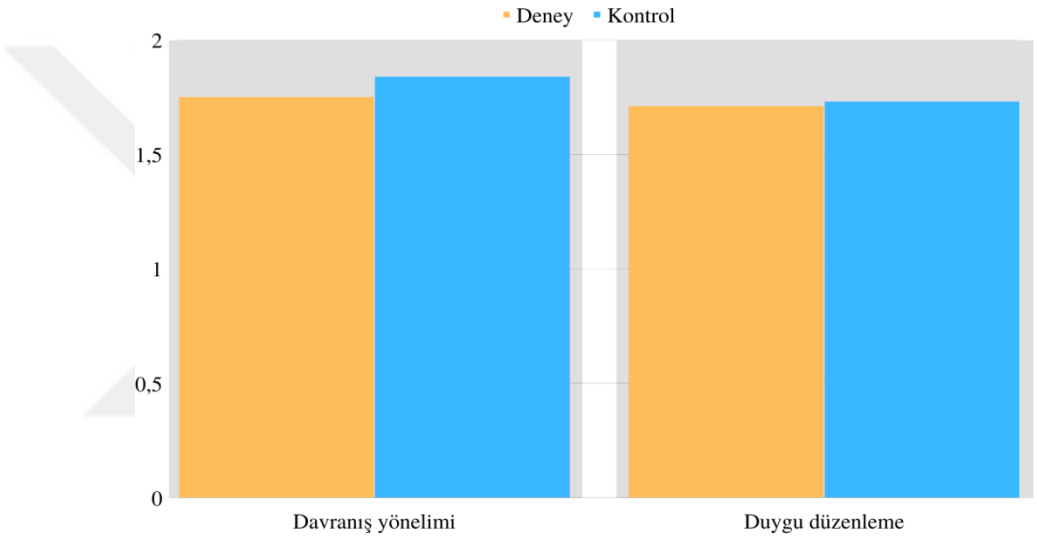
Şekil 3.4. Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları

Çizelge 3.4 ve Şekil 3.4 incelendiğinde, Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarından kontrol grubunda çocukların aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Kontrol grubundaki çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı ölçeklerinin alt boyutlarına ait ön test ve son test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3.5'te ve Şekil 3.5'te verilmiştir.

Çizelge 3.5. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test puanlarına ait Mann-Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklemler t Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	X	Ss	t/U	P
Davranış Yönelimi	Deney	21	1,75	0,17	-1,27[t]	0,211
	Kontrol	20	1,84	0,28		
Duygusal Düzenleme	Deney	21	1,71	0,13	167,0[U]	0,370
	Kontrol	20	1,73	0,16		

t: Independent Samples T Test; U: Mann Whitney U Test



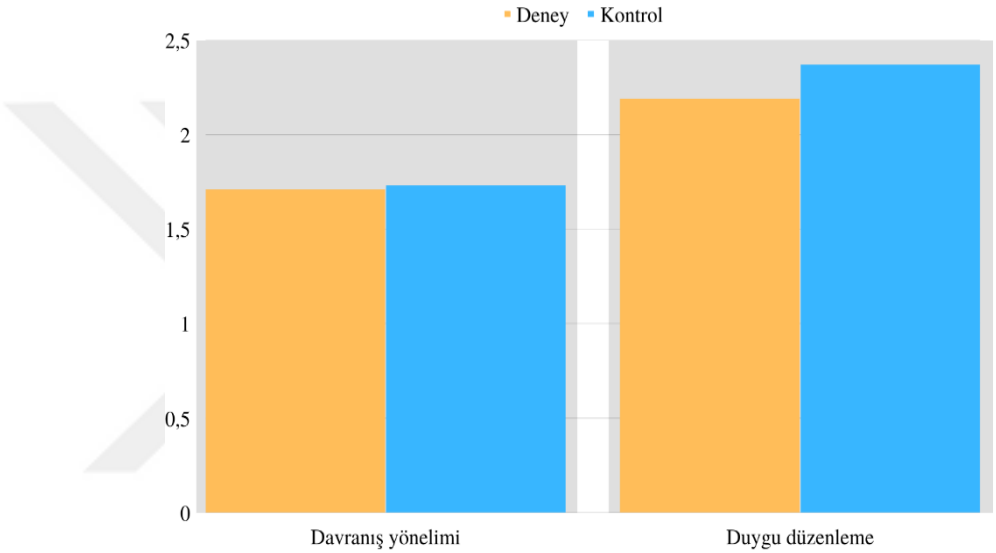
Şekil 3.5. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test puan ortalamaları

Çizelge 3.5 ve Şekil 3.5 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarına ait ön test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları son test puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3.6 ve Şekil 3.6'da verilmiştir.

Çizelge 3.6. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları son test puanlarına ait Mann-Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklemler t Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	X	ss	t/U	P
Davranış Yönelimi	Deney	21	1,71	,127	-0,32[t]	0,755
	Kontrol	20	1,73	,159		
Duygusal Düzenleme	Deney	21	2,19	,217	-1,92[U]	0,055
	Kontrol	20	2,37	,352		

t: Independent Samples T Test; U: Mann Whitney U Test



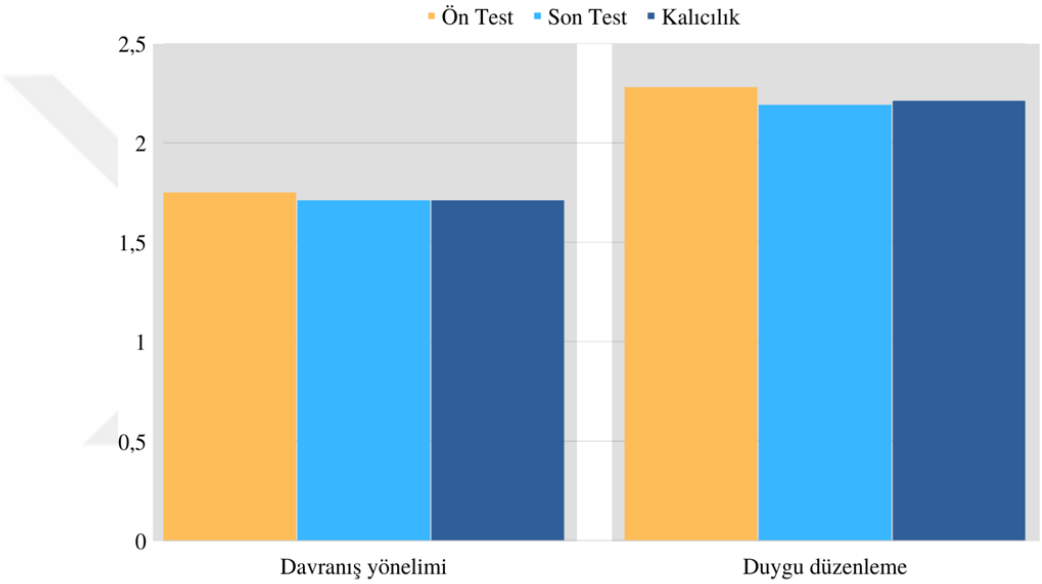
Şekil 3.6. Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları son test puan ortalamaları

Çizelge 3.6 ve Şekil 3.6 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların aldıkları son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarına ait son test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3.7 ve Şekil 3.7'de verilmiştir.

Çizelge 3.7. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarına ait ANOVA ve Friedman Varyans Analizi Testi sonuçları (n=21)

Alt Boyutlar	Testler	X	Ss	F	P
Davranış Yönelimi	Ön test	1,75	0,17	0,72	0,411
	Son test	1,71	0,13		
	Kalıcılık	1,71	0,12		
Duygusal Düzenleme	Ön test	2,28	0,25	1,36	0,261
	Son test	2,19	0,22		
	Kalıcılık	2,21	0,22		

F: Repeated Measures ANOVA



Şekil 3.7. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test, son test ve kalıcılık testipuan ortalamaları

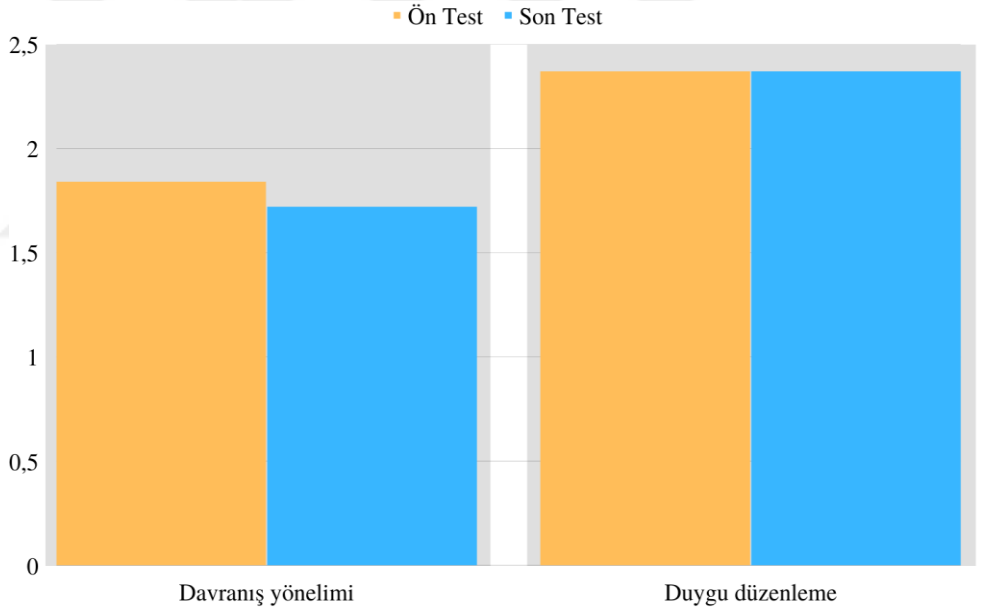
Çizelge 3.7. ve Şekil 3.7 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarında deney grubundaki çocukların ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Uygulama sonrası elde edilen bulgular incelendiğinde Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarında Yoga Farkındalık Programı uygulanan çocukların aldıkları puanları olumlu yönde etkilemediği, başka bir deyişle çocukların duygu düzenleme becerilerine önemli bir katkı sağlamadığı söylenebilir.

Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarına ait sonuçlar Çizelge 3.8 ve Şekil 3.8'de verilmiştir.

Çizelge 3.8. Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarına ait Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları (n=20)

Alt Boyutlar	Testler	X	ss	Z	P
Davranış Yönelimi	Ön test	1,84	0,28	2,26	0,024
	Son test	1,72	0,16		
Duygusal Düzenleme	Ön test	2,37	0,28	-0,02	0,981
	Son test	2,37	0,35		

Z: Wilcoxon Test



Şekil 3.8. Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları

Çizelge 3.8. ve Şekil 3.8 incelendiğinde Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarından kontrol grubunda çocukların aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık olmadığı (p>0,05) görülmektedir. Kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu dikkati çekmektedir.

3.2. Nitel Verilere Ait Bulgular

Yoga farkındalık programı tamamlandıktan sonra anneler ve öğretmenin program hakındaki görüşleri yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmış, elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur. Nitel analiz kapsamında **"Program Hakkındaki Görüşler", "Programın Katkıları"** ve **"Program ile ilgili Öneriler"** olmak üzere üç ana tema ve her bir ana tema için alt temalar oluşturulmuş, annelerin ve öğretmenin görüşlerine ilişkin temalar ve alt temalar Şekil 3.9'da sunulmuştur.



Şekil 3.9. Yoga Farkındalık Programı hakkında annelerin ve öğretmenin görüşlerine ilişkin temalar ve alt temalar

Program Hakkındaki Görüşler: Yoga farkındalık programı uygulandıktan sonra öğretmen ve anneler ile yapılan görüşmeler sonucunda öğretmen ve annelerin, uygulanan programa ilişkin görüşleri görüşme soruları doğrultusunda ele alınmıştır. Bu kapsamda eğitim programının uygulamasında zayıf ve güçlü yönlere ilişkin görüşler ve eğitim programının uygulamasında kullanılan yöntem ve materyallere ile ilgili görüşler programa ilişkin alt tema kapsamında değerlendirilmiştir.

Eğitim programının uygulamasında zayıf ve güçlü yönlere ilişkin olarak değerlendirme yapmaları istenildiğinde ise öğretmen, sürenin kısa olmasının zayıf yön, sürece annelerin dâhil edilmesi ve annelerin bakış açısını değiştirmesini ise güçlü yön olarak belirtmiştir. Öğretmen, bu konuya ilişkin programın sınıfta uygulanıp evde de annelerle devam etmesi ile ilgili *"çocuklarda sakinlik, öfke kontrolü gibi davranışların tüm çocuklarda güçlendi, gelişti. Ayrıca yogaya karşı ailelerin bakışı olumlu oldu. Programın kısa dönemli olması eksik kalan yönüydü."* şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. Anneler ise uygulanan program süresinin kısa olmasını zayıf yön olduğunu, içeriğin zenginliği, annelerin dâhil edilmesi, annelerin bakış açısını değiştirmesinin ise programın güçlü tarafı olduğunu belirtmişlerdir. Annlerin bu konuya ilişkin farklı görüşlerini bildirmişlerdir. Anneler programın evde ve sınıfta uygulanmasını A19 *"sorumluluk bilincini artırması güçlü tarafı, sürenin kısıtlı olması eksik kalan tarafı oldu."* demiştir. A21 *"aile olarak verdiğiniz ev etkinliklerini pek yapamadık"* derken, A12, A22 *ise "eksik bir tarafı yok, her şey gayet ideal."* şeklinde belirtmiş, annelerden A17 *ise "uygulamanın en güzel yeri doğa ve hayvanlarla birlikte olmas düşüncesi. Spor ve sağlıklı yaşama özendirmesi de yine güçlü yönler. Zayıf bir yönü olduğunu düşünmüyorum"* diyerek görüşlerinin ifade etmişlerlerdir.

E*ğitim programında kullanılan yöntem ve materyallere görüşlere yönelik* görüşler değerlendirildiğinde ise öğretmen kalıcılığı artırdığını ve yaş grubuna uygun olduğunu ifade etmiştir. Öğretmen *"uygulamada kullanılana materyaller ve uygulanan yöntemler çocuklara için akılda kalıcılığı artırdı. Ayrıca seçilen materyaller yaş grubuna çok uygundu."* şeklinde görüş bildirmiştir. Annelerin tamamı da olumlu, ayrıca farklı konuların aktarılması, annelerin dâhil edilmesi,

dikkat çekici, çok yönlü olması ve yaparak-yaşayarak öğrenme ve kalıcılıkığı artırdığını ifade etmişlerdir. Bu konuya ilişkin annelerden; A17 *"yöntem başarılı olmalıki çocuğum evdede unutmadan, zevk alarak kendi başına uygulamaları bize sık sık gösterdi. Kartlar materyal olarak kullanıldı. Gayet başarılı idi."* A3 ise *"materyal kullanımı her zaman bir sporu daha cazip kılabilecek bir yöntem. Kartlar ve diğer materyallerin kullanılması çok iyi oldu."*, A13 *"yoga hareketlerinin hikâye içerisinde yapılması çok güzel olur. Çocuğuma çok yönlü düşünmesini, hayal kurmasını, oyuncak olmadan da eğlenmesi konusunda yararlı oldu."* şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Programın Katkıları: Yoga farkındalık programı uygulandıktan sonra öğretmen ve annelerle yapılan görüşmelerin sonuçlarında, öğretmen ve annelerin uygulanan programın sağladığı katkıları kendileri ve çocukları üzerindeki etkileri ile ilişkilendirerek ifade ettikleri belirlenmiştir. Bu görüşler aşağıda "Eğitim programı sonrası çocuktaki değişimlere yönelik" ve "Uygulanan eğitim programının anneler ve öğretmene katkılarına yönelik" alt temaları oluşturularak aktarılmıştır.

Eğitim programı sonrası çocuklardaki değişimlere yönelik olarak değerlendirme yapmaları istenildiğinde öğretmen, çocukların yeni şeyler öğrenmelerine, çocuklarda öfkeyi azalttığına ve öfke durumunda ne yapacakları konusunda katkıda bulunduğuna ilişkin görüş belirtmiştir. Öğretmen *"benim de yogayı bundan sonra programa dâhil etmem konusunda yol gösterdi. Yatıştırıcı kavanoz etkinliğiniz çok hoşuma gitmişti. Sınıfta kızan, sinirlenen ve öfkelenen çocuklar olduğunda hemen çocuklar onu kullanmak istiyordu. Çok verimli bir etkinlik olmuştu."* şeklinde fikrini belirtmiştir. Anneler ise programın çocuklarında olumlu düşünme, öfkede azalma ve sakinlik yarattığını belirtmişlerdir. Annelerden A13 "*çocuğum en azından öfkelendiğinde kendi kendini bir nebzede olsa sakinleştirirken, ikimiz içinde iletişimi geliştirdi. Hayal dünyası gelişti. Biraz daha sakin oldu. Çok fazla içine kapanık değildi, ama benimle daha fazla konuşuyor, yoga dersinden dolayı okula erkenden kalkıp gitmeyi çok istiyordu*", A20 ise *"yapılan hareketlerin kızım tarafından heyecanla evde tekrarlanması. Bugün yoga dersim var mı? diye sorması"* şeklinde düşüncelerini belirtmişlerdir.

Uygulanan eğitim programının anneler ve öğretmene katkılarına yönelik görüşler değerlendirildiğinde ise öğretmen olumlu katkılarının olduğunu ve eğitime yogayı dahil etmeye yönelik anlayış kazandığını ifade etmiştir. Öğretmen *"benim de yogayı bundan sonra programa dahil etmem konusunda yol gösterdi"*şeklinde görüşleri olduğunu belirtmiştir. Anneler ise farklılıklara karşı açık olma, etkinliklere dâhil edilme, evdeki etkinliklere yogayı dahil etmenin kendilerine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu konuya yönelik olarak Annelerden A9 *"yoga konusunda bilgi sahibi olmamızı sağladı, çocuklarımızla bıkmadan, yılmadan ilgilenmesi beni çok mutlu etti"*, A12 *"çalıştığım için evde çok yapamadık ama kızım çok mutluydu etkinlik günlerinde. Sitede arkadaşlarına hep yogada yaptığı şeyleri anlatıyor. Benim yoga ile ilgili bilgim yoktu. Bu sayede fikrimiz değişti. Hepimiz için iyi oldu"*, A1 ise *"etkinlikleri evde devam ettirmek faydalı oldu. Bizimde haberimiz oldu böylece"*şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Program ile ilgili öneriler: Yoga farkındalık programı uygulandıktan sonra öğretmen ve annelerle yapılan görüşmelerin sonucunda, annelerin uygulanan programa ilişkin önerileri "Uygulanan eğitim programını yeterli bulmaya yönelik", "Uygulamalarda sorun olarak görülen noktalar", "Çalışmaları yürüten araştırmacıyı değerlendirmeye yönelik" ve "Eğitim programının değerlendirilmesine yönelik" alt temalar kapsamında ele alınmıştır.

Uygulanan eğitim programını yeterli bulmaya yönelik görüşler değerlendirildiğinde öüretmen programın süresi, küçük yaş grupları ile çalışılması ve uygulama alanının uygun olmasının önemli olduğunu ifade etmiştir. Öğretmen *"uygulanan programın daha uzun sürmesi, daha küçük gruplar ile çalışılması ve uygulama yapılan alanın programa odağı artıracak şekilde düzenlenmesi verimi artırması açısından daha faydalı olacaktır."* şeklinde görüşlerini ifade etmiştir. Anneler ise program uygulamalarının yeterli olduğunu, ancak sürenin biraz kısa olduğunu belirtmişlerdir. Annelerden A6 "*eğitimin biraz daha uzun olm asını isterdim"*, A4 ise *"çok yeterliydi. Rutinin dışındaki bişeyler sevsede sevmesede her zaman öğrenecek bişeyler olduğunu gösteriyor. Suyun içine sim atmanız yani kızımın deyimiyle kar küresi rahatlatıcı olmuş çok."*, A10 da "*uygulanan eğitim programının*

yeterli olduğunu düşünüyorum. Hayal gücünün artmasına, esneklik sağlamasına, vücut koordinaysonu ve denge gelişimi gibi birçok olumlu yönlere kullanılan materyallerle katkı sağlandığını düşünüyorum." şeklinde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Uygulamalarda sorun olarak görülen noktalara yönelik görüşler değerlendirildiğinde, öğretmen ve annelerin çoğu herhangi bir sorun göremediğini, annelerin tamamı sürenin az olduğunu belirtmiştir. Annelerden bazıları ise daha çok bilgi verilmesinin, etkinliklerin açık alanda da yapılabilmesinin uygun olabileceğini ifade etmişlerdir. Annelerden A17 ise "*anne babalara daha çok bilgi verilmesini isterdim, uygulamada sorun yoktu"*, A18 "*benim açımdan herşey olması gerektiği gibiydi, sorun yoktu, herşey olması gerektiği gibiydi.",* A3 ise "*sorunlar yok, fakat verimin devam etmesi için çocuğumun yogaya devam etmesi şart.*", A15 "*uygulamada bir sorun görmüyorum. Çocuklar doğada bu etkinlikleri yapmasını isterdim. Dışarı etkinlikleri yapılabilirdi. Ortamında önemli yadısanamaz olduğunu düşünüyorum, böylelilkle çocuk kendini daha iyi dinleyebileceğini düşünüyorum."* şeklinde düşüncelerini belirtmişlerdir.

Çalışmaları yürüten araştırmacıyı değerlendirmeye yönelik görüşler değerlendirildiğinde, öğretmen süreci yeterli ve olumlu şekilde yönettiğini ifade etmiştir. Öğretmen *"program süresince çocuklar ile kurduğunuz bağ, programa, yaş grubunun gelişim özelliklerine ve ilgilerine alan hâkimiyetiniz uyguladığınız programın kalıcılığını ve başarınızı olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum."* şeklinde görüş ifade etmiştir. Anneler ise araşturmacıyı yeterli- olumlu, samimi ve süreci yönetiminin gayet iyi olduğunu belirtmişlerdir. Annelerden A6 "*çocukları eğitirken hem onların seviyesine inip hemde onları kontrol altında tutmak çok zordur. Bu konuda sizi tebrik ediyorum. Çok ilgili ve alakalısınız. Çocuklara vermek istedğinizi en iyi şekilde veriyorsunuz*", A10 "*çocuklarla iletişiminizin güçlü olması, kullanılan materyaller ile çocukların ilgisini çekebilmek, güleryüzlülüğünüz, sıcakkanlılığınız akıcı anlatımınız ile çocuklara çok güzel eğitim verdiniz. Her bir çocuğa ayrı ayrı ilgi gösterdiniz ve yogayı sevdirdiniz",* A17 *"hocamız son derece ilgili ve sıcaktı. Çocuklarımızdada görmediğimiz noktalara isabet etti.",* A13

"çocuklarla iletişimi çok iyi, çok sabırlı, çok başarılı birisiniz. Tekrar sizinle dersi almasını çok isterdim. İnsani ilişkileriniz çok güçlü.", A3 "*size kendim ve çocuğum adına teşekkür ederim. Biz sizinle çalışmaktan çok memnunduk.",* A15 ise "*Besime hocam öncelikle çok teşekkür edeiyorum. Herşeyden önce güçlü bir iletişim becerisine sahip bir insansınız. İşinizi severek yapmanız yoga eğitimine fazlasıyla bir katkısı var. Hem bilişsel duyuşsal ve ruhsal alanlarına hitap ettiğinizi düşünüyorum. Ve başarılarınızın devamını diliyorum."* şeklinde fikirlerini belirtmişlerdir.

Eğitim programının değerlendirilmesine yönelik olarak görüşler değerlendirildiğinde, öğretmen "*büyük gruplarla çalışılması, yoga için özel alanların yaratılması, etkinliklere öğretmenler ve ailerinde programa çocuklarla birlikte dâhil olmaları, onların yoga ile ilgili daha çok bilgi sahibi olmalarını sağlayacaktır. Ve ayrıca çocuklarıyla iletişimini daha güçlendirecektir."* şeklinde ifade etmiştir. Annelerin tamamı eğitimi olumlu olarak değerlendirmiştir. Annelerden A10 "*Yoga uygulamasındaki eğitimi çocuğumun alabilmesine çok mutlu olduğumu belirtmek isterim. Kızıma katkılarının olduğunu ayrıca sosyal bir aktivite olduğunu düşünüyorum. Başarılarınızın devam etmesini dilerim. Daha fazla çocuğun kalbine ve hayal gücüne dokunabilmeniz dileğiye."* diyerek düşüncelerini belirtmişlerdir.

Sonuç olarak öğretmen ve anneler uygulanmış olan Yoga Farkındalık Programının önemli olduğunu, çocukların duygularını önemli ölçüde etkilediğini ve değişim yarattığını, çocuklarının öfke, kızgınlık, kaygı gibi duygularını yönetmelerine ve düzenlemelerine programın önemli katkı ve fayda sağladığını belirtmişlerdir.

4. TARTIŞMA

Yoga Farkındalık Programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine ve anne görüşlerine etkisini araştırmak amacı ile yapılan çalışmada, 20 oturumdan oluşan Yoga Farkındalık Programı deney grubuna uygunlanmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen nicel bulgular ile öğretmenden ve annelerden elde edilen nicel ve nitel veriler bütünleştirilerek ilgili alan yazın doğrultusunda aşağıda tartışılmıştır.

Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine, annelerin ve öğretmenlerin görüşlerine etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda, deney ve kontrol grubu Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı alt ölçeklerinin alt boyutları ile Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarına ait ön test puan ortalamalarının birbirine benzer olduğu belirlenmiştir. Bu durum deney ve kontrol gruplarındaki çocukların deneysel işlem öncesinde duygu düzenleme becerileri değerlendirme puanlarının birbirine denk olduğunun göstergesidir. Deney ve kontrol grubundaki çocukların puanlarının birbirine yakın bulunmasını hem deney hem de kontrol grubunda bulunan annelerinin yoga uygulamalarına karşı benzer düşüncelere sahip olmaları ile açıklamanın mümkün olduğu düşünülmektedir. Deneysel desende yapılmış olan araştırmanın örneklem grubu oluşturulurken gruplar; katılımcıların sosyo ekonomik düzeyleri, okulun bulunduğu konum, mekân ve uygulanan eğitimin süreci gibi birtakım sınırlılıklar gözönünde bulundurularak eşleştirilmiştir. Bu yaklaşım grupların denkliği için kesin bir sonuç vermesede önemli bir sınırlılık olarak görülsede deneysel işlem öncesi uygulanan ön test sonuçları sınırlılıkların araştırmayı etkilemediği ve deney ve kontrol grubunun birbirine denk olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2016).

Duygu düzenlemeyi anlamada, duygu düzenlemenin farklı yollarla düzenlenebileceğini bilmek önemlidir. Bireylerin duygularını daha uyumlu bir şekilde değiştirmek veya geliştirmek için kullanabilecekleri farklı yöntemleri ortaya

çıkarmak, ruh sağlığı ve duygu düzenleme alanında çalışanlar ve araştırmacılar için önemli bir alan olmuştur. Duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin refah, fiziksel ve psikolojik sağlıkta olumlu değişiklikler yaşama olasılığının daha yüksek olduğu, oysa duygusal olarak düzensiz kişilerin zihinsel sağlık ve iyilik konusunda büyük zorluklar yaşama olasılığının yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Ruzicka, 2020). Araştırmalar, yoganın duyguları düzenlemek ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için yararlı bir yol olduğunu göstermektedir (Bhusan, 1994; Froeliger ve ark., 2012; Menezes ve ark., 2015). Yogaya katılmak, meditasyon yoluyla ciddi ve derin bir farkındalık duygusu oluşturmakla ilgili becerilerin geliştirilmesini ve uygulanmasını içerir (Menezes ve ark., 2015). Bu nedenle, yoganın birçok yönü ruh sağlığı için faydalı olsa da meditasyonun duygu düzenleme süreçlerinin birincil bileşenlerinden olduğu düşünülmektedir.

Eğitim kurumları tarafından, çocukları sakinleştirmek, stresle başa çıkmaları ve yönetmelerine yardımcı olmak, sağlık ve refahlarını geliştirmek, davranışlarını etkilemek amacıyla nefes alma ve duruşlar da dâhil olmak üzere eski terapi şekli olan yoganın giderek daha fazla kullanmaya başlandığı görülmektedir (Eagan, 2007; Rimer, 2007). Çocuklar için yoganın potansiyel faydalarına dair artan farkındalık, bedeni ve zihni tedavi ederek stres ve kaygıyı ele alan okul programlarıyla sonuçlanmıştır. Yogada yarışmadan çok bireysel yeteneklere yapılan vurgu, yogayı fiziksel kısıtlılıkları olan ve organize sporlara katılmayanlarda dâhil olmak üzere tüm çocuklar için uygun hale getirmektedir (Budd ve Hayman, 2006). Yoga bireylerin kendilerini fiziksel olarak daha canlı, sağlıklı ve iyi hissetmelerini sağlamada bireyleri çok zorlamayan daha esnek ve nazik bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Yoga, duygu düzenleme becerilerini iyileştirme ve geliştirmeye yönelik birçok eğitim programı ile bütünleştirilebilen popüler ve ucuz bir müdahaledir. Yapılan çalışmalarda yoga müdahalesinin çocukların olumsuz duygularını azaltmasının yanı sıra, gelişmiş öfke yönetimi ve dürtü kontrolünde etkili olduğu ortaya konulmuştur (Khalsa ve ark., 2015; Mendelson ve ark., 2010).

Duygu düzenleme becerileri ve süreçlerinin yogadan etkilendiğini gösteren sonuçlar dikkate alınarak yapılan çalışmanın sonuçları incelendiğinde; Çocuklar İçin

Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke ve Kaygı ölçeklerinin başa çıkma alt boyutlarına ait son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir. Ancak Üzüntü ölçeğinin alt boyutlarından, öfke ve kaygı alt ölçeklerinin ise engelleme ve düzensizlik alt boyutlarında; Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarından deney ve kontrol grubundaki çocukların son test puanlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda yoga farkındalık programının deney grubunda yer alan çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde kısmen etkili olduğu söylenebilir. Her ne kadar son test ölçümlerinde deney ve kontrol gruplarında programın etkisi belli boyutlar üzerinde etkili olmasa da literatürde hem destekleyen hem de çelişkili kanıtlara rastlanılmaktadır. Bunun nedeni olarak anne ve öğretmenlerin aynı ölçekleri (maddeleri) daha önce yanıtlamış olmaları yani son testte ölçeklere/maddelere aynı çaba ve dikkati göstermemiş olma ihtimali olarak düşünülebilir.

Hazırlanmış olan yoga farkındalık programında yer alan etkinliklerin çocukların özellikle öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları ile başa çıkmada etkili olduğu, bu yönde beklenen değişimleri çocuklarda ortaya çıkardığı söylenebilir. Ayrıca duyguları anlamak ve kabul etmek için gösterilen aktif girişimler ve duyguların ifadesi başa çıkma becerileri olarak tanımlanmaktadır. Bireyler yaşadıkları duygusal durumların neden olduğu kişisel sorunları çözmek amacıyla duygusal başa çıkma becerilerini kullanmakta ve başa çıkma becerileri duygu düzenlemeden daha fazlasını içine almaktadır. Başka bir ifadeyle stresli durumlara yol açan olumsuz duyguların yönetimi başa çıkma becerileri içinde yer alırken, olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesi ise duygu düzenleme içinde yer almaktadır (Cenkseven Önder ve Canoğulları, 2020). Nitekim Alkan (2004) tarafından yapılan çalışmada da olumsuz duyguların ifade edilmesinde duygusal başa çıkma mekanizmalarının daha sık kullanıldığı ortaya konulmuştur. Duygu düzenleme ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarından deney grubundaki çocukların son testteki puan ortalamalarının kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Deneysel desende yapılmış araştırmanın Çocuklar İçin Duygu Yönetimi (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı Ölçeğinin boyutlarına ait deney ve kontrol grubu ön test, son test ve kalıcılık verilerine uygulanan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen puanlara ilişkin sonuçlar incelendiğinde deney grubu lehine olumlu yönde bir farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır. Deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke Ölçeği engellenme, düzensizlik ve başa çıkma alt boyutlarında, Üzüntü Ölçeği başa çıkma ve Kaygı Ölçeği düzensizlik ve başa çıkma alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Üzüntü Ölçeği engellenme ve düzensizlik alt boyutlarında ve Kaygı Ölçeği engellenme alt boyutu ve Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Elde edilen bu bulgular yoga farkındalık programının deney grubunda yer alan çocukların duygu düzenleme becerilerini düzenleme ve geliştirmede öfke, üzüntü ve kaygı duygularını gösterme/yaşama ve yoğunluğunu azaltmada etkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Öfke, korku ve üzüntü duyguları çocukların çok sık yaşadıkları yaygın duygular olup çoğu zaman birey için işlevseldir. Ancak bu duygular kontrol edilmezse, çocukta saldırganlığa, kaçınmaya ve geri çekilmeye neden olma eğilimindedir. Duygusal becerilerin uygun şekilde yönetilmemesi, öfkenin işlevsiz ve yıkıcı bir şekilde ifade edilmesiyle sonuçlanabilir. Bu nedenle öfkesini kavrayamayan ve/veya düzenleyemeyen çocuklar için öfke kontrolü şarttır. Öfkenin kontrolsüz ifadesi davranışsal yöntemler kullanılarak değiştirilebilir (Asvaroğlu ve Bekiroğulları, 2020). Ayrıca birincil duygular olan üzüntü, kaygı ve korku gibi duyguların sonucunda ortaya çıkan bir duygu olan öfke duygusu bu duygular ile birbirlerine benzer gibi görülsede öfke bu duygulara göre daha yoğun ve bireylerin farkında olmadan yaşadıkları bir duygudur. Bireyler duygularını nasıl yaşayacağını yaparak yaşayarak öğrendikleri deneyimleri ile sonradan öğrenmektedir. Öfke duygusu öğrenmenin en fazla etkili olduğu ve kendini gösterdiği bir duygudur (Özmen, 2006).

Bireylerin kendilerince belirledikleri hedeflerin engellenmesi durumunda yaşanan bir duygu olan öfke, çocukların problem çözerken daha ısrarcı olmalarını sağlayan eğilimlerine, çabalarına ve eylemlerine devam etmede önemli bir duygu olduğu vurgulanmaktadır. Öfke aynı zamanda bireye enerji verebilir, öz düzenleme eylemlerini motive edebilir ve organize edebilir. Ayrıca, öfke sosyal olarak uygun davranışları motive edebilir. Cannon (1915), öfkeyi rekabet ve ısrar duygularından biri olarak değerlendirmiştir. Örneğin, arkadaşlarına haksızlık edildiğini gördüğünde, öfkelerini belli bir seviyede tutmak ve hatta öfkelerini artırmak, çocukların arkadaşlarına karşı yapılanları engellemede yardımcı olabilir (Tan ve Smith, 2018). Bu nedenle, şiddetli olmayan bir öfke, çocukların zor bir görevde ısrar etmelerinde kabul edilebilir hedeflere ulaşmalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir (Cole ve ark., 2004). Nitel verilerden elde edilen bulgular hem alan yazından elde edilen bilgileri hem de nicel verileri destekler sonuçlar ortaya koymaktadır. Deney grubu anneleri ile yapılan görüşme sonucunda elde edilen verileri incelendiğinde annelerin çocuklarının daha sakin, mutlu ve duygularını daha iyi bir şekilde ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Annelerden A15 görüşlerini, *"çocuğum yoga eğitimi sayesinde duygularını daha net bir şekilde belli etmeye başladı. İletişimi daha güçlü. Daha sosyal bir çocuk oldu. Öfkesini, kızgınlığını sözel bir şekilde ifade edip kontrol etmeyi başardı."* şeklinde ifade etmiştir.

Bireylerin sağlıklı bir şekilde yetişmesinde erken yıllardan itibaren eğitim sisteminde yoganın kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Jeter ve ark., 2015). Rashedi ve arkadaşları (2021) ekonomik olarak dezavantajlı durumdaki dört-altı yaş çocuklarının öz düzenleme ve duygu düzenleme üzerine yoga müdahale programın etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında; çocukların davranışsal öz düzenleme becerilerinde önemli kazanımların olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca öğretmenler tarafından yapılan değerlendirmelerde de çocuklarda daha olumlu davranışların geliştiği ve problemli davranışlarda önemli düşüşler oluştuğunu göstermiştir. Yine yapılan başka bir çalışmada benzer sonuçlara rastlanmıştır. Okul saatleri içinde düzenli bir yoga uygulamasının, atipik gelişen çocukların sağlığı ve davranışları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladığı çalışmasında; uygulanan yoga programı, nefes alma teknikleri, asanalar ve uzanarak gevşeme egzersizlerinden

oluşan, her biri 15 dakikalık beş haftalık yoga seansından oluşturulmuştur. Katılımcılar yogayı eğlence dolu ve ilgi çekici bir deneyim olarak bulduklarını ifade etmiş, esneklik seviyelerinde ve genel fiziksel sağlıklarında önemli ölçüde iyileşme, duygusal olarak çocuklar nefes alma tekniklerinin kendilerini daha sakin ve rahat hissetmelerini sağladığını ifade etmişlerdir (Laxman, 2022). Düzenli bir yoga uygulamalarını resmi müfredata dâhil etmenin, genel sağlık ve iyi olmada da etkili araç olacağını göstermektedir. Nitekim uygulanan yoga farkındalık programının daha düzenli bir şekilde devam edilmesi gerektiğini annelerden A3 *"fakat verimin devam etmesi için çocuğumun yogaya devam etmesi şart"*, A6 "*eğitimin biraz daha uzun olmasını isterdim"* şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu olan deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde; yoga farkındalık programının çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Üzüntü Ölçeği engellenme ve düzensizlik alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir etki yaratmadığı, ancak başa çıkma alt boyutunda anlamlı düzeyde olumlu etki yarattığı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgular yoga farkındalık programının deney grubunda yer alan çocukların üzüntü duygusu becerilerini düzenleme, gösterme ve yoğunluğunu azaltmada başa çıkma becerileri üzerinde önemli etki yarattığı, engellenme ve düzensizlik üzerinde önemli etki yaratmadığı düşünülebilir. Üzüntü duygusunun çocuğun hareket ve duruşlarına daha az yansıması ve annelerin çocukların üzüntü duygusu ile ilişkili ipuçlarını göstermede yetersiz olmaları ve dolayısıyla annelerin yorumlamada güçlük yaşamaları, sözel olmayan ipuçları ile aktarılan duyguların daha örtük olmasından kaynaklı olabileceği vurgulanmaktadır (Kılıç-Tülü ve Ergül, 2016). Ramazan ve Öveç (2017) yaptıkları 66-72 aylık çocukların sevgi, mutluluk, korku, üzüntü duygularını tanımlamaları üzerine yaptıkları çalışmalarında üzüntü ile ilgili "Üzülünce nasıl davranırsın?" sorusu yöneltilmiş; alınan yanıtlardan açık bir şekilde tepki vermedikleri (otururum, uyurum, odama giderim) yanıtlar olduğu görülmüştür.

Bireyin yaşamak istemediği bir bir olay sonrası hissettiği durumu olarak tanımlanan (http://www.tdk.gov.tr) üzüntü, yaşanılan travmatik bir durum karşısında

bireyin gösterdiği ilk duygudur (Tarhan, 2011). Çocuklar hedeflerinin engellenmesi durumunda yalnızca öfke yaşamakla kalmaz, aynı zamanda hedeflerine ulaşamama veya kaybetme ile üzüntü de yaşamaktadır. Yapılan araştırmalarda, çocukların hedeflerinin engellenmesi durumlarında sıklıkla hem öfke hem de üzüntü yaşadıkları ortaya konulmuştur (Crossman ve ark., 2009, Dennis ve ark., 2009, Sullivan ve Lewis, 2012). Yapılan başka bir çalışmada, üç ve dört yaşındaki çocuklara bir kutuyu açmaları için bir dizi yanlış yönerge verilerek bir hayal kırıklığı yaşatma sürecinde, çocukların %54'ü öfke ve %17'si üzüntü davranışı göstermiştir (Dennis ve ark., 2009). Millgram ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları bir çalışmada da üzüntüye depresyon duygusu eşlik etmediği sürece üzüntü yaşatan duruma odaklanmak yerine mutluluğa odaklandıklarını ortaya koymuşlardır. Uygun olmayan bir duygu düzenlemenin yalnızca insanların duygularını düzenlemek için kullandıkları araçlarla değil, aynı zamanda bu araçların yönlendirildiği amaçlarla da bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Öfke ve üzüntü aynı anda ortaya çıkabilsede, büyük olasılıkla farklı amaca hizmet etmeleri nedeniyle, öfke yaklaşımla ilişkili bir duygu ve üzüntü geri çekilmeyle ilgili bir duygu olarak düşünülebilir.

Yapılan farklı çalışmalar uygulanmış yoga programlarının ebeveynlerde engelli çocuklarına karşı olumlu bir bakış açısı geliştirdiği, farkındalıklarının arttığı (Mak ve ark., 2022), bireylerde ders dışı eğitim ve ders dışı eğitim önerisi çalışmaları olarak tüm temalarda yoga uygulamaları yapmanın katılımcıların fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve bedensel olarak rahatlattığı, farkındalık kazanımlarını artırdığı, katılımıcıların üzerindeki stres etkisini azalttığı (Güzel ve Baysal, 2017), bireylerin duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek, olumsuz duyguların şiddetini azalarak, stresi azaltmaya yardım olduğunu belirtmişlerdir (Dariotis ve ark., 2016). Benzer başka bir çalışmada yoganın ergenlerin duygu düzenleme, benlik saygısı ve duygular üzerindeki etkisini incelendiği bir çalışmada yoga uygulayan ergenlerin, duygusal düzenleme, benlik saygısı ve duygu bileşenleri açısından yoga yapmayan gruptan önemli ölçüde farklı olduğu kaydedilmiştir (Janjhua ve ark., 2020). Yoganın bireylerin duygusal düzenleme ve duyguları üzerindeki önemli etkisi olduğu düşünülmektedir. Ancak literatürde farklı sonuçları olan çalışmalara da rastlanmaktadır. Hagins ve arkadaşları (2013) yoganın altıncı sınıf öğrencilerinde

stres durumları üzerine etkilerini incelediği çalışmalarında, yoganın strese karşı önemli farklılıklar sağlamadığı belirlenmiştir. Önemli farklılıkların olmaması, yoga müdahalesinin stres yönetimine odaklanamamasından veya strese neden olan tepkinin zayıflamasından ve görevlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Anneler ile yapılan görüşme sonucunda elde edilen nitel veriler incelendiğinde annelerden A4, "*çocuğum artık üzüldüğünde, arkadaşı onu üzdüğünde benimle konuşup paylaşıyor. Duygularını ifade etmeye başladı*" yanıtıyla nicel veri bulguları ile örtüştüğü görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen başka bir bulgu olan deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde ise yoga farkındalık programının çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Kaygı Ölçeği düzensizlik ve başa çıkma alt boyutları üzerinde bir farklılık yarattırken, düzensizlik alt boyutu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Uygulanmış olan yoga farkındalık programının çocukların kaygı duygusu üzerinde etkili bir düzeyde etki yarattığı söylenilebilir. Kaygı, bireyin geçmişte yaşadığı veya gelecekte yaşayacağı muhtemel olumsuz duurmlarını, yaşadığı/yaşayacağı olumsuz olaylar ile ilgili sürekli düşünceleri veya imgeler, bu düşüncelerini kontrol etmede yaşadığı zorluklar ve olumsuz duygusal unsurlardan oluşmaktadır (Zeman ve ark., 2010).

Teorik olarak temel duygulardan farklı olarak kaygının yapısı, zihinsel süreçleri ve davranışı etkileyen duygulanmalar, algı ve biliş arasındaki etkileşim olan duygu şemalarının benzer olmasından kaynaklanmaktadır (Izard, 2009). Kaygı duygusunun yaşla birlikte gelişen deneyimlerle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Özellikle, bilişsel gelişimdeki ilerleme ve gelişmeler, bireyin olumsuz sonuçları düşünme/tahmin etme kapasitesi arttıkça kaygı sıklığı yaşla birlikte artmaktadır (Muris ve ark., 2002). Farklı yaş (5-6, 8-9 ve 11-12 yaş) grubundaki çocuklar arasındaki kaygı farklılıklarının incelendiği bir araştırmada, sekiz yaş ve üstü çocuklarda kaygının daha küçük çocuklara göre daha sık olduğunu saptamışlardır (Vasey ve ark., 1994). Çocukların karşılaştıkları olağan dışı durumlarda duygu düzenleme becerilerini desteklemede ve kaygı becerilerini uygun şekilde

kullanmalarında farklı yaklaşımlarla hazırlanmış ve uygulanmış programların önemli etkisi olduğu bulunmuştur (İlhan Ildız, 2022; Özgün ve ark., 2021; Kim ve ark., 2020; Tatlı Harmancı, 2021; Wood ve ark., 2018).

Yapılmış birçok araştırma bulgusu, yoga uygulamalarının çocukların duygu düzenleme becerilerinde önemli gelişmeler ve olumlu değişimler gerçekleştirdiğini ortaya koymaktadır. Black ve Fernando (2014) bilinçli farkındalık temelli beş haftalık bir yoga programı sonrasında anasınıfı öğretmen değerlendirmelerine dayanarak yaptıkları çalışmada; uygulanan yoga programının çocukların dikkat etme, öz kontrol, etkinliklere katılımda istek ve başkalarını önemseme/saygı gösterme gibi davranışları sergilemede önemli gelişmeler ve olumlu değişimler yarattığını, başka bir çalışmada yine yoga etkinliğine katılan çocukların, katılmayan çocuklara göre olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldıklarında daha az stres sergiledikleri ve kontrol grubuna göre daha iyi bir dengeye sahip oldukları, yaşam kalitelerini iyileştirmede özellikle doğrudan yoga uygulamalarının hedeflediği davranışlarda iyileşmeler olduğunu gösteren sonuçları elde edilmiştir (Berger ve ark., 2009). Yaoyao ve arkadaşları (2021) okul öncesi dönemdeki çocukların devam ettiği eğitim kurumlarındaki Yoga ve Mindfulness Müdahaleleri üzerine gerçekleştirdikleri sistematik bir incelemede de benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Araştırma kapsamındaki çalışmaların çoğu yoganın pozitif yönde gelişmeler ortaya çıkardığı ve temel sosyal-duygusal işlevleri daha düşük olan çocuklar arasında uygulandığında daha iyi sonuçlar verdiği görülmüştür.

Farklı ülkelerde yoga programlarının ve müdahalelerinin yapıldığı çeşitli çalışmalara bakıldığında da (Daly ve ark., 2015; Noggle ve ark., 2013; Kokinakis, 2011; Richter ve ark.,2016), yoganın duygu düzenleme üzerinde önemli bir etkisi olduğu, yoga veya fiziksel beceri eğitimine maruz kalmanın, beden farkındalığı, duygu düzenleme ve kaygı duygusunun kaçınma ve başa çıkma stratejileri ilgili davranışları etkilediğini gösteren benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Yine yapılmış bir başka çalışmada da yoganın çocukların depresyon, kaygı, benlik saygısı ve akademik performansları arasında olumlu bir ilişki olduğunu, yoga uygulamalarının kaygıyı azaltmada ve çocukların vücutlarını farklı şekillerde hareket ettirerek

eğlenmelerine, yoga duruşlarından bazılarının fiziksel ve psikolojik zorluğu, çocukların okulda zorluklar, rahatlama ve kendileriyle birlikte olma gibi farklı bağlamlara bilgiyi aktarmalarını sağlayan kalıcı bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Martin ve ark., 2022; Ortega ve ark., 2008; Shreve ve ark., 2021). Yine Neumark-Sztainer ve arkadaşları (2020) tarafından ortaokul ve lise çağındaki ergenlerin yaşamış oldukları çeşitli olumsuz olaylara (18 yaşından önce fiziksel, duygusal veya cinsel istismar ve ayrımcılık) maruz kalmanın stres düzeyleriyle olan ilişkisini inceledikleri çalışmalarında; olumsuz olaylara maruz kalmanın stres seviyelerinin yüksek olması ile ilişkili olduğu, olumsuz olaylara maruz kaldıklarında düzenli yoga yapmalarının stres seviyelerini azalttığını ortaya koyan benzer sonuçlar bulmuşlardır.

Araştırmadan elde edilen son bulgu olan deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde ise yoga farkındalık programının çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarına ait deney ve kontrol grubu ön test, son test ve kalıcılık verileri incelendiğinde olumlu yönde bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Uygulanmış olan yoga farkındalık programının çocukların Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları üzerinde etkili olmadığı gösteren sonuçlar olsa da literatürde farklı kanıtlara rastlanılmaktadır. Bazı araştırmalar, öğretmen tarafından bildirilen sonuçların çocuklar üzerinde uygulanan programların çocuklar üzerinde etkisini ortaya koyarken, bazı araşatırmalar ise etkili sonuçlar ortaya koymamıştır (Flook ve ark, 2010; Thierry ve ark., 2016; Wood ve ark., 2018). Çocukların kendilerine dair içsel deneyimleri ebeveynlerine, bakıcılarına, öğretmenlerine ve akranlarına göre kendilerinin daha doğru aktardıkları (Achenbach ve ark., 1987), çocukların yaşadıkları olayları hatırlamaya dair çocuk ve ebeveynlerin hatırlamalarının birbirinden farklılık göstermesi ile açıklanabilir (Levine ve ark., 1999). Araştırmada bildirimlerin ikincil bildirim olarak öğretmenlerden alınması ve maddelerin birden fazla anlam/ifade içermesi veya yanıt vermede isteksizlik yaşamaları ile açıklamak da mümkün görülmektedir. Bu nedenle, çocukların duygusal deneyimlerini ve ifadelerini değerlendirmede mümükün ise çocukların kendilerinden alınmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir. Ayrıca

öğretmenler birçok çocukla karşılaştıkları için çocukların becerilerini değerlendirme de daha ayrıntılı, dikkatli olmaları, birçok durumda gözlemlemeleri, çocukların okulda ve evde farklı davranmaları, okul ortamının çocukların duygu düzenleme becerilerini yeterince ortaya çıkaramayabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak deney grubu öğretmeni ile yapılmış görüşmelerden elde edilen nitel bulgular incelendiğinde; deney grubu öğretmeninin yoga farkındalık programının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu dile getirmiştir. Öğretmen, programa ilişkin görüşlerini *"çocuklarda sakinlik, öfke kontrolü gibi davranışlar tüm çocuklarda güçlendi, gelişti. Ayrıca yogaya karşı ailelerin bakışı olumlu oldu. Programın kısa dönemli olması eksik kalan yönüydü.", "benimde yogayı bundan sonra programa dahil etmem konusunda yol gösterdi. Yatıştırıcı kavanoz etkinliğiniz çok hoşuma gitmişti. Sınıfta kızan, sinirlenen ve öfkelenen çocuklar olduğunda hemen çocuklar onu kullanmak istiyordu. Çok verimli bir etkinlik olmuştu.", "uygulanan programın daha uzun sürmesi, daha küçük gruplar ile çalışılması ve uygulama yapılan alanın programa odağı artıracak şekilde düzenlenmesi verimi artırması açısından daha faydalı olacaktır."* şeklinde ifade etmiştir. Araştırmanın bulgularını destekleyen benzer sonuçlar Önoğlu-Yıldırım (2019) tarafından yapılmış bir çalışmada da ortaya konulmuştur. Araştırmanın anne değerlendirmelerinde yoga uygulamalarının çocuklarda genel olarak olumlu duygu geliştirmede kontrol grubundaki annelerinin çocuklarından daha iyi olduğunu gösteren sonuçlar olduğunu ortaya çıkarırken, öğretmen değerlendirmeleri iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırmacının çocuk değerlendirmeleri sonuçlarında ise deney grubunun işleyen bellek düzeylerinde anlamlı oranda kontrol grubundan daha yüksek olduğu, diğer alanlarda iki grup arasında herhangi bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Kuru (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise okul önceszi dönem çocuklarına uygulanan kahkaha yogası etkinliklerinin mülteci çocukların sosyal becerilerini geliştirmede, benlik saygısını artırmada ve psikolojik olarak sağlam bir ruh sağlığına sahip olma ve kazandırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın tüm sonuçları, araştırmaya dâhil olan çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler sağladığı, çocukların duygusal

davranışlarında olumlu etkilere sahip olduğu, önleyici ve iyileştirici bir müdahale olarak yoganın erken çocukluk dönemi için sınırlı olmak koşuluyla ortaya koymaktadır. Uygulanmış olan programın anne ve öğretmenlerin yoga uygulamalarına karşı olumlu bakış açısı kazandırdığı, programın çocuklarının ve öğrencilerinin yanı sıra kendilerinde de olumlu yönde etki yarattığı belirlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı alt ölçeklerinin alt boyutlarından ve Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından ön testlerden alınan puanların deney ve kontrol gruplarında farklılaşmadığı görülmüştür.

Deney ve kontrol grubunun annelerinin Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) son test puanları karşılaştırıldığında ise Üzüntü alt ölçeğinin engelleme, düzensizlik ve başa çıkma, Öfke ve Kaygı alt Ölçeklerinin engelleme ve düzensizlik alt boyutlarına ve Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarına ait son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülürken, Öfke ve Kaygı alt Ölçeklerinin başa çıkma alt boyutlarına ait son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır.

Deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı alt ölçeklerinin alt boyutları üzerinde anlamlı farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır.

Deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke alt ölçeği tüm alt boyutları (engellenme, düzensizlik ve başa çıkma) üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etki yarattığı belirlenmiştir.

Deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde yoga farkındalık programının çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Üzüntü alt ölçeği engellenme ve düzensizlik alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir etki

yaratmadığı, ancak başa çıkma alt boyutunda anlamlı düzeyde olumlu etki yarattığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu incelendiğinde de deney grubuna uygulanmış olan yoga farkındalık programı sonrası elde edilen ön test, son test ve kalıcılık bulguları incelendiğinde yoga farkındalık programının çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Kaygı alt ölçeği düzensizlik ve başa çıkma alt boyutları üzerinde bir farklılık yarattırken düzensizlik alt boyutu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır.

Deney grubuna uygulanmış yoga farkındalık programının Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutlarında deney ve kontrol grubu ön test-son test ve kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Kontrol grubunda yer alan çocukların Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke, Üzüntü ve Kaygı alt ölçeklerinin alt boyutlarından ve Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutundan aldıkları ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı, puan ortalamalarının da birbirine yakın olduğu bulunmuştur.

Programdan sonra öğretmen ve annelere uygulanan Program Sonrası Yarı Yapılandırılmış Görüşme formunda, öğretmen ve annelerin tamamı çocuklarının yanı sıra programın kendilerinde de değişim yarattığını ifade etmişlerdir.

Görüşme sonrasında, anneler program içeriğinin yogaya karşı olumlu tutum geliştirmelerinde etkili olduğunu, çocuklarının davranışlarında olumlu değişimler yarattığını, öğretmen ise program sonrası etkinliklerine dâhil edeceğini ve çocukların sakinleşmelerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara, eğitimcilere ve ailelere şunlar önerilebilir:

- Araştırmada uygulanan yoga farkındalık programı, 10 hafta boyunca haftada iki gün 30-45 dakika süren etkinlikler şeklinde uygulanmıştır. Program çocuklar üzerinde etkili olsada sonuçlarının etkili ve kalıcı olmasında daha uzun süreli programların geliştirilmesi daha etkili sonuçlar doğurabilir.
- Mevcut çalışma 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki olumlu etkilerine dair ilk kanıtları sağlamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmaların farklı yaş grupları, konu ve alanlarda yapılmasının gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.
- Çalışmada uygulanan eğitim programı erken çocukluk yaş grubu ve tipik gelişim gösteren çocuklar ile çalışılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalar daha farklı yaş grupları ve atipik/riskli gelişim gösteren çocuklar gruplar ile de çalışılabilir.
- Günümüzde bireyler üzerinde stres faktörleri her geçen gün daha çok artmaktadır. Uygulanan yoga programının potansiyel faydaları göz önüne alındığında tüm yaş gruplar (anneler, babalar, bakıcılar ve öğretmenler) ile de programlar yürütülebilir.
- Öğretmenlere çocuk yogası eğitiminin okul öncesi eğitimi sınıflarında ve bireysel farklılıkları olan çocuklarda uygulanmasına yönelik eğitimler düzenlenebilir
- Yoga programları farklı araştırma konuları (benlik gelişimi, seçici dikkat, koordinasyon, motor yaratıcılık, yaratıcı rahatlama, yaratıcı düşünme vb.) ile de çalışılabilir.
- Yoga programları diğer alternatif yoga programları veya farklı gelişimsel (motor, hareket vb.) programları ile de karşılaştırılabilir.
- Yoga programları daha büyük örneklemli ve farklı yaş grupları ile de çalışılabilir.
- Aileler pek çok açıdan çocukların gelişimlerini desteklemeye yönelik desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Çocuk yogasına yönelik eğitimlere katılarak çocuklarına alternatif bir destek olarak yoga etkinlikleri sunabilirler.
- Aileler çocuklarıyla birlikte yoga ve bileşenlerini uygulayarak stres, öfke, kaygı gibi duygularla başa çıkmalarında faydalı olabilir.
- Aileler çocuklarının gelişimlerini destekleyebilmek için alternatif yoga programlarına katılabilirler.

ÖZET

Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi

Araştırmada, Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bağımsız anaokullarına devam eden, 60-72 aylık çocuklarla anneleri ve öğretmenleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma nicel ve nitel karma araştırma yöntemlerinden yakınsayan paralel karma yöntem modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada "Genel Bilgi Formu", "Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu)", "Duygu Düzenleme Ölçeği" ve "Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu" kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenini "Yoga Farkındalık Programı", bağımlı değişkenlerini ise "çocukların duygu düzenleme beceri düzeyleri ve annelerin program ile ilgili görüşleri" oluşturmuştur. Araştırmanın deneysel boyutunda öntest-sontest-kalıcılık testi kontrol gruplu yarı deneysel desen, nitel boyutunda ise görüşmeler kullanılmıştır. Deney grubuna Yoga Farkındalık Programı, on hafta boyunca haftada iki gün, 20-34 dakika şeklinde çocuklara uygulanmıştır. Elde edilen veriler uygun istatistik yöntemler kullanılarak değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda, anne değerlendirmeleri Çocuklar İçin Duygu Yönetimi Ölçeği (Ebeveyn Formu) Öfke Alt Ölçeğinin tüm alt boyutlarından deney grubunda yer alan çocukların aldıkları ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, Kaygı Alt Ölçeği düzensizlik ve başa çıkma alt boyutları üzerinde bir farklılık yarattırken, düzensizlik alt boyutu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı, Üzüntü Alt Ölçeği başa çıkma alt boyutunda anlamlı düzeyde olumlu etki yarattırken engellenme ve düzensizlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Öğretmen değerlendirmeleri Duygu Düzenleme Ölçeği davranış yönelimi ve duygusal düzenleme alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Deney grubunda yer alan öğretmen ve annelerle program sonrasında yapılan görüşmelerde de öğretmen ve anneler çocuklarında değişim yaşandığını belirtmiş, özellikle öfke duygularının azaldığını, çevresindeki bireylerle yoga yapmaya istekli olduklarını, duygularını ifade etmede daha istekli olduklarını ifade etmişler, ancak program uygulama süresinin sınırlı sürede yapılmasını olumsuz bir görüş olarak belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçlarına dayanarak, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde yoganın alternatif bir uygulama şekli olarak eğitim programlarına dahil edilebileceği, erken yaşta ve her yaş grubu ile çalışılabileceği, daha kapsamlı programların geliştirilmesi gerektiği şeklinde önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Çocuk yogası, duygu düzenleme, erken çocukluk, yoga eğitimi

SUMMARY

Investigation of the effect of Yoga Awareness Program on emotion regulation skills of 60-72 months-old children and views of their mothers

This research, aimed to examine the effect of the Yoga Awareness Program on the emotion regulation skills of 60-72 months old children and the views of their mothers. The research participants were mothers and teachers of 60-72 months old children attending independent kindergartens affiliated to the Bingöl Provincial Directorate of National Education.

The research was carried out with the convergent parallel mixed method model, which consists of the quantitative and qualitative research methods. "General Information Form", "Children's Emotion Management Scale (CEMS-Parent Form)", Emotion Regulation Scale (ER) and "Semi-Structured Interview Form" were used in the study. The independent variable of the study was "Yoga Awareness Program" and the dependent variables were "children's emotion regulation skill levels and mothers' and teachers' views about the program". In the semi-experimental dimension of the research, pretest-posttest-percistance test, experimental design with control group was used, and in the qualitative dimension interviews were used.

The Yoga Awareness Program was applied to the experimental group for 20-34 minutes, two days a week for ten weeks. The obtained data were evaluated using appropriate statistical methods. As a result of the research, a significant difference was found in the pre-test and post-test scores of the children in the experimental and control groups, according to evaluation of their mothers.

Research results indicates, while the children in the experimental group had a significant difference in all sub-dimensions of the parent scores of the Emotion Management for Children (CEMS-Parent Form) Anger Sub-Scale; It was determined that the Anxiety Sub-Scale had a significant difference in the irregularity and coping sub-dimensions, but did not have a significant difference in the irregularity sub-dimension. Finally, it was found that while the Sadness Sub-Scale had a significant positive effect on the coping sub-dimension, it did not have a significant effect on the frustration and irregularity sub-dimensions. There was no significant difference found in teacher evaluations of the experimental and control group in behavioral orientation and emotion regulation sub-dimensions in the Emotion Regulation Scale (ER) of the yoga awareness program.

Interviews held with the teachers and mothers in the experimental group after the program, teachers and mothers stated that their children experienced a change after the program, especially their emotions of anger decreased, they were willing to do yoga with the individuals around them, they were more willing to express their emotions, but the duration of program period being limited expressed as a negative opinion.

Based on the research results, it has been suggested that yoga can be included in education programs as an alternative form of practice in the development of emotion regulation skills of children, that it can be studied at an early age and with all age groups, and that more comprehensive programs should be developed.

Keywords: Child yoga, child education, emotion regulation, yoga education

KAYNAKLAR

ABER JL, BROWN JL, CHAUDRY N, JONES S, SAMPLES F (1996). The evaluation of the Resolving Conflict Creatively Program: An overview. *American Journal of Preventive Medicine,* **12:** 82–90.

ABTAH MMI, KERNS KA (2017). Attachment and Emotion Regulation in Middle Childhood: Changes in Affect and Vagal Tone during a Social Stress Task. *Attach Hum Dev.,* **19:** 221–242.

ACAR A (2021). Okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.

ACHENBACH T, MCCONAUGHY S, HOWELL C (1987). Child/adolescent behavior and emotional problems: Implications of cross-informant correlations for situational specificity. *Psychol Bull.,* **101:** 213-32.

AHNERT L (2007). Von der Mutter-Kind- zur Erzieherinnen-Kind-Bindung. In Die Erzieherin-Kind-Beziehung. Zentrum von Bildung und Erziehung; Becker-Stoll, F., Textor, M.R., Eds.; Berlin: Cornelsen Scriptor. 31–41.

AINSWORTH MDS, BLEHAR MC, WATERS E, WALL S (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation (1st ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates. Erişim: https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf. Erişim Tarihi: 11.05.2022.

ALDAO A (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science,* **8:** 155–172.

ALDAO A, JAZAIERI H, GOLDIN PR, GROSS JJ (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social and anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders,* **28:** 382–389.

ALDAO A, NOLEN-HOEKSEMA S, SCHWEIZER S (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, **30:** 217–237.

ALEKSİĆ VELJKOVİĆ A, KATANİĆ B, MASANOVİC B (2021). Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children. *Front. Pediatr*, **9:** 799226.

ALESI M, BIANCO A, PADULO J, VELLA FP, PETRUCCI M, PAOLI A, PALMA A, PEPI A (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, ligaments and tendons journal,* **4**: 114–120.

ALKAN N (2004). Cognitive appraisal, emotion, and coping: A structural equation analysis of the ınteractional model of stress and coping. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

ALTAN Ö (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation. Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi İstanbul.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION [APA] (2000). DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Erişim: https://www.psychiatry.org/ erişim tarihi: 28.06.2022.

ARI M, YABAN EH (2016). Okulöncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Davranışları: Mizaç ve Duygu Düzenlemenin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **31**: 125-141.

ASVAROĞLU SY, BEKİROĞULLARI Z (2020). Cognitive behavioural therapy treatment for child anger management. *Eur J Soc Behav Sci.,* **28:** 3151–3156.

AXIA G, BONICHINI S, BENINI, F (1999). Attention and reaction to distress in infancy: A longitudinal study. *Developmental Psychology,* **35:** 500–504.

AYDIN A (2010). Otistik Çocuklar ve Eğitimleri. İçinde: Öğretmenlik Programları için Özel Eğitim, Ed: N. Baykoç. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık. 232-260.

AYKAN N (2019). Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı Kurs Notları. Nefess Yoga. İstanbul.

BALASUBRAMANIAM M, TELLES S, DORAISWAMY PM (2013). Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Front. Psychiatry,* **3:** 1-116.

BANDURA A (1999). Social cognitive theory of personality. In L.A. Pervin & O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford Press. 154–196.

BATUM P, YAGMURLU B (2007). What counts in externalizing behaviors? The contributions of emotion and behavior regulation. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, **25**: 272-294.

BAYINDIR D, BALABAN DAĞAL A, ÖNDER A (2018). Türkiye'deki 60-72 Aylık Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerilerinin Ego Sağlamlık Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* **29**: 377-400.

BAZZANO AN, ANDERSON CE, HYLTON C, GUSTAT J (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychol. Res. Behav. Manag.,* **11:** 81–89.

BECHARA A, DAMASIO H, DAMASIO AR (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral cortex,* **10**: 295–307.

BELOGLOVSKY M, DALY L (2015). Early Learning Theories Made Visible. California: Redleaf Press.

BERGER DL, SİLVER EJ, STEİN RE (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative therapies in health and medicine,* **15**: 36–42.

BERK L (2013). Çocuk Gelişimi. İçinde: Duygusal Gelişim, A. Dönmez (Çev.), Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. 67-616.

BERNİER A, CARLSON SM, WHİPPLE N (2010) From External Regulation to Self-Regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child Development,* **81**: 326-339.

BEST JR (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review,* **30**: 331-351.

BHUSAN LJ (1994). Yoga and mental health. Yoga Magazine. Erişim: http://www.yogamag.net/archives/1990s/1994/9401/9401ymh.html Erişim Tarihi: 24.12.2022.

BİLMEZ B, ARAL N (2020). Handbook of Research on Prenatal, Postnatal, and Early Childhood Development. In: Yoga for Babies and Children. N. Aral (Ed.). Pennsylvania: IGI Global Publishing. 386-397.

BLACK DS, FERNANDO R (2014). Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of child and family studies,* **23:** 1242–1246.

BLAIR C, DIAMOND A (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology,* **20**: 899–911.

BLAIR KA, DENHAM SA, KOCHANOFF A, WHİPPLE B (2004). Playing it cool: Temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *Journal of School Psychology,* **42:** 419–443.

BOWLBY J (1998) A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. London: Basic Books. Erişim: https://www.increaseproject.eu/images/DOWNLOADS/IO2/HU/CURR_M4-A13_Bowlby_(EN-only)_20170920_HU_final.pdf Erişim Tarihi: 10.09.2022. 12-13.

BOZKURT-YÜKÇÜ Ş, DEMİRCİOĞLU H (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **44:** 442-466.

BRETHENOUX-SEGUİN F (2007). Yoga & Bonne Santé. Paris: Edition ESTEM De Boeck.

BRİDGES LJ, DENHAM SA, GANİBAN JM (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child Development.* **75**: 340–345.

BRONFENBRENNER U (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge: Harvard University Press.

BRONKHORST J (2007). Greater Magadha: Studies in the Culture of early India. Leiden: Brill. 15-52.

BROWN KW, RYAN RM (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* **84:** 822–848.

BUDD G, HAYMAN L (2006). Childhood obesity: Determinants, prevention, and treatment. *Journal of Cardiovascular Nursing,* **21:** 437-441.

BUSSING A, MICHALSEN A, KHALSA SB, TELLES S, SHERMAN KJ (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM.* **2012:** 1-7.

BUTZER B, EBERT M, TELLES S, KHALSA SB (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Adv Mind Body Med.,* **29:** 18-26.

BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi,* **32**: 470-483.

BÜYÜKÖZTÜRK Ş, ÇOKLUK-BÖKEOĞLU Ö, KÖKLÜ N (2011). Sosyal bilimler için istatistik (7.baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

BÜYÜKÖZTÜRK Ş, KILIÇ-ÇAKMAK E, AKGÜN ÖE, KARADENİZ Ş, DEMİREL F (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.

CAHUSAC P (2002). The perception of Touch. In: Signals and perceptions. Ed: D. ROBERTS. London: The Open University Publishing.

CALKINS SD (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotional regulation. In: Fox, NA., editor. Emotion regulation: Behavioral and biological considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development,* **59:** 53-72.

CALKINS SD, DEDMON SE (2000). Physiological and behavioral regulation in two-year-old children with aggressive/destructive behavior problems. *Journal of abnormal child psychology,* **28**: 103-18.

CALKINS SD, HILL A (2007) Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. In: Gross, J.J., (Eds.), Handbook of Emotion Regulation, New York: Guilford Press. 229-248.

CANTEKİN D, GÜLTEKİN AKDUMAN G (2020). Duyguları Yönetme Becerileri Eğitim Programının Çocukların Duyguları Yönetme ve Bakış Açısı Alma Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,* **18:** 777-798.

CARLSON SM (2005). Developmentally sensitive measures of executive function in preschool children. *Developmental Neuropsychology,* **28:** 595–616.

CARLSON SM, MOSES LJ (2001). Individual differences in inhibitory control and children's theory of mind. *Child development,* **72**: 1032-1053.

CARMODY J, BAER RA (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine,* **31:** 23–33.

CARSTENSEN LL (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions In Psychological Science,* **4**: 151–156.

CASEY BJ, JONES RM, HARE TA (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences,* **1124:** 111-126.

CASSANO M, ZEMAN J, PERRY-PARRISH C (2007). Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation. *Social Development,* **16:** 210–231.

CENKSEVEN ÖNDER F, CANOĞULLARI Ö (2020). Ergenlerde saldırganlık: Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Kastamonu Education Journal,* **28:** 1198-1208.

CHAN DW (2006). Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education,* **22**: 1042-1054.

CHAYA MS, NAGENDRA H, SELVAM S, KURPAD A, SRINIVASAN K (2012). Effect of yoga on cognitive abilities in schoolchildren from a socioeconomically disadvantaged background: a randomized controlled study. *J. Altern. Complement. Med.,* **18:** 1161–1167.

CHOU CC, HUANG CJ (2017). Effects of an 8-week yoga program on sustained attention and discrimination function in children with attention deficit hyperactivity disorder. *PeerJ.,* **5:** e2883.

CICCHETTI D, TUCKER D (1994). Development and self-regulatory structures of the mind. *Development and psychopathology*, **6**: 533-549.

COHEN SCL, HARVEY DJ, SHİELDS RH, SHİELDS GS, RASHEDİ RN, TANCREDİ DJ, ANGKUSTSİRİ K, HANSEN RL, SCHWEİTZER JB (2018). Effects of Yoga on Attention, Impulsivity, and Hyperactivity in Preschool-Aged Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms. *J Dev Behav Pediatr.,* **39:** 200-209.

COLE PM, MARTIN SE, DENNIS TA (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development,* **75:** 317-333.

COPE S (1999). *Yoga and the Quest for the True Self.* New York: Bantam Books.

COUPERUS JW, NELSON CA (2006). Early Brain Development and Plasticity. In: McCartney, K., Phillip, D. (Eds.) Blackwell Handbooks of Early Childhood Development. Malden: Blackwell Publishing. 85-105.

CRAMER H, LAUCHE R, LANGHORST J, DOBOS G (2016). Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complement Ther Med.,* **25**: 178-87.

CRESWELL J (2013). Araştırma Deseni. (Çev. Ed.: Selçuk Beşir DEMİR). Ankara: Eğiten Kitap.

CRESWELL JW, PLANO-CLARK VL (2014). Karma Yöntem Araştırmaları Tasarımı ve Yürütülmesi, Çev: Yüksel Dede ve Selçuk Beşir Demir, Ankara: Anı Yayıncılık.

CROCKENBERG S, LEERKES E (2003). Infant negative emotionality, caregiving, and family relationships. In A.C. Crouter&A. Booth (Eds.), Children's influence on family dynamics. Mahwah: Erlbaum. 57–78.

ÇOBAN A (2017). Program Geliştirmenin Tarihsel Temelleri. Eğitimde Program Geliştirme ve Değerlendirme. İçinde Ed.: Behçet ORAL ve Taha YAZAR. Ankara: Pegem Akademi. 119-149.

ÇOKLUK Ö, ŞEKERCİOĞLU G, BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2020). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik.* Ankara: Pegem Yayınları.

DALY LA, HADEN SC, HAGINS M, PAPOUCHİS N, RAMIREZ PM (2015). Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial. *Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,* **2015:**1-8.

DANIEL, E., MADİGAN, S., & JENKİNS, J. (2015). Paternal and maternal warmth and the development of prosociality among preschoolers. *Journal of Family Psychology*, **30**: 114-124.

DARİOTİS, JK, MİRABAL-BELTRAN R, CLUXTON-KELLER F, GOULD LF, GREENBERG MT, MENDELSON T (2016). A Qualitative Evaluation of Student Learning and Skills Use in a School-Based Mindfulness and Yoga Program. *Mindfulness,* **7:** 76–89.

DAVIDOV M, GRUSEC JE (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes. *Child Development,* **77:** 44-58.

DE GREEFF JW, BOSKER RJ, OOSTERLAAN J, VİSSCHER C, HARTMAN E (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport,* **21**: 501–507.

DEMİREL Ö (2017). Eğitimde Program Geliştirme: Kuramdan Uygulamaya. Pegem Akademi, Ankara.

DENOLLET J, NYKLICEK I, VINGERHOETS JJM (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation and health. In A. Vingerhoets, I. Nyklicek, J. Denollet (Eds.), Emotion regulation conceptual and clinical issues. New York: Springer Science Business Media. 3-12.

DESTENO D, GOSS JJ, KUBZANSKY L (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology,* **32:** 474–486.

DIAMOND A (2012). Activities and programs that improve children's executive functions. *Curr. Dir. Psychol. Sci.,* **21:** 335–341.

DICK AM, NILES BL, STREET AE, DIMARTINO DM (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: The influence of mindfulness, psychological flexibility and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology,* **70:** 1170–1182.

DOLANAY DB (2007). Lotus Çiçekleri: YOgaMini Projesi. İstanbul: ALFA Yayınları *Education,* **14:** 835-854.

EHUD M, AN BD, AVSHALOM S (2010). Here and now: Yoga in Israeli schools. *International journal of yoga,* **3**: 42–47.

EISENBERG N, MORRIS AS (2002). Children's emotion-related regulation. *Advances in Child Development and Behavior,* **30:** 189–229.

EISENBERG N, SPINRAD TL (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development,* **75:** 334–339.

EISENBERG N, SPİNRAD TL, FABES RA, REISER M, CUMBERLAND A, SHEPARD SA (2004). The relations of effortful control and impulsivity to children's resiliency and control. *Child Development,* **75:** 25–46.

EISENBERG N, VAUGHAN JULIE, HOFER C (2009). Temperament, self-regulation, and peer social competence. In Kenneth H. Rubin, William M. Bukowski, Brett Laursen (Eds.), Handbook of peer interactions, relationships, and groups. New York: Guilford Press. 473–489.

EİSENBERG N, MORRİS AS (2002). Children's emotion-related regulation. In: Kail, R., editor. Advances in Child Development and Behavior. Vol. 30. Amstersdam: Academic Press. 190-229.

EİSENBERG N, SPINRAD TL, KNAFO-NOAM A (2015). Prosocial development. In M.E. Lamb & C. Garcia Coll (Eds.), Handbook of child psychology and developmental science: Vol. 3. Social, emotional, and personality development (7th ed.) New York, NY: Wiley. 610–658.

ERBAŞ D (2018). *Güvenirlik. İçinde: Eğitim ve Davranış Bilimlerinde Tek Denekli Araştırmalar.* E. TEKİN-İFTAR (Eds) Ankara: Anı Yayıncılık. 109-128.

ERGÜN M, ÖZSÜER S (2006). Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi. *Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* **2:** 269-292.

EROL A, İVRENDİ A (2018). 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi (Anne Formu). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **44**: 178-195.

ERTEK BABAÇ E, KÖSE HS, BAŞ ASLAN U (2021). The Usability of Yoga in Voice Training: An Experimental Study Based on Performance. *Journal of History Culture and Art Research,* **10**: 59-80.

ESSAU CA, LEBLANC SS, OLLENDİCK TH (2017). Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents. 1th ed, Oxford: Oxford University Press.

EVANS, S., COUSİNS, L., TSAO, JC. STERNLİEB B, KZELTZER L (2011). Protocol for a randomized controlled study of Iyengar yoga for youth with irritable bowel syndrome. *Trials,* **12**: 1-19.

FEUERSTEIN G (2011). Encyclopedia of Yoga and Tantra. Boston: Shambhala Publications.

FINDIK TANRIBUYURDU E, GÜLER T (2014). Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği (OÖDÖ): Türkiye Uyarlaması Çalışması. *Eğitim ve Bilim,* **176**: 317-328.

FLOOK L, SMALLEY SL, KITIL MJ, GALLA BM, KAISER-GREENLAND S, LOCKE, J., KASARİ C (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, **26:** 70-95.

FOLLETO JC, PEREIRA KR, VALENTININC (2016). The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *Int. J. Yoga*, **9:** 156–162.

FOX NA, CALKINS SD (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, **27:** 7–26.

FREDRICKSON BL (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, **2**: 300–319.

FRENZEL AC, GOETZ T, STEPHENS EJ, JACOB B (2009). Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: an integrated perspective and empirical test. In P. A. Schutz, & M. Zembylas (Eds.), Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives New York: Springer. 129-151.

FRIJDA NH (1986). The emotions. Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme. London: UK.

FROELİGER BE, GARLAND E L, MODLİN LA, MCCLERNON FJ (2012). Neurocognitive correlates of the effects of yoga meditation practice on emotion and cognition: a pilot study. *Frontiers in Integrative Neuroscience,* **6:** 1–11.

GABRIELI JDE, OCHSNER KN (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Soc Cogn Affect Neurosci,* **7:** 11–22.

GALANTINO ML, GALBAVY R, QUINN L (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatr. Phys. Ther.,* **20:** 66–80.

GARD T, NOGGLE JJ, PARK CL, VAGO DR, WILSON A (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience,* **8:**1-20.

GEİDD JN (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Ann N Y Acad Sci.,* **1021:** 77-85

GLESNE C (2013). Nitel Araştırmaya Giriş (Çev. Ed. Pelin Yalçınoğlu, Ali Ersoy). Ankara: Anı Yayınları.

GLINER JA, MORGAN GA, LEECH NL (2015). Uygulamada araştırma yöntemleri: desen ve analizi bütünleştiren yaklaşım (Çev. Ed.: Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

GOLDIN PR, GROSS JJ (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, **10:** 83–91.

GOLDIN PR, MORRISON A, JAZAIERI H, BROZOVICH F, HEIMBERG R, GROSS JJ (2016). Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **84:** 427–437.

GOLDIN PR, ZIV M, JAZAIERI H, HAHN K, GROSS JJ (2013). MBSR versus aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **8:** 65–72.

GOLEMAN D (1995). *Emotional competence.* New York: Bantam Books. Greenberg, M.T., & Kusche, C.A. (1998). Promoting alternative thinking strategies. Boulder: Institute of Behavioral Sciences, University of Colorado.

GOMES NETO M, MARTİNEZ BP, REİS HFC, CARVALHO VO (2017). Pre- and postoperative inspiratory muscle training in patients undergoing cardiac surgery: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, **31**: 454–464.

GOVINDARAJ R, KARMANI S, VARAMBALLY S, GANGADHAR (2016). Yoga and physical exercise-a review and comparison. *Int Rev Psychiatry*, **28**: 242-53.

GRAZIANO PA, REAVİS RD, KEANE SP, CALKINS SD (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, **45**: 3–19.

GREENBERG M T, KUSCHE CA (1998). Preventive intervention for school-aged deaf children: The PATHS Curriculum. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, **3**: 49-63.

GROSS JJ (2008a). Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.*), Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.). New York: Guilford.

GROSS JJ (2008b). Handbook of emotions. In Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, Lisa Feldman Barrett (Ed.). *Emotion Regulation.* 3rd ed. New York: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc. 497–512.

GROSS JJ (2012). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford.

GROSS JJ (2015a). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, **26:** 1–26.

GROSS JJ (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, **26:** 130–137.

GROSS JJ, SHEPPES G, URRY HL (2011) Cognition and Emotion Lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference. *Cognition and Emotion*, **25**: 765-781.

GROSS JJ, THOMPSON RA (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations.* In: Gross, J.J., editor. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press. 3–24.

GROSSMAN P, NIEMANN L, SCHMIDT S, WALACH H (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research,* **57:** 35–43. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7

GÜZEL P, E BAYSAL D (2017). MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde "Yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilirliğinin" incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education,* **7**: 91-108.

HAGEN I, NAYAR US (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry,* **5:** 1–6.

HAGİNS M, HADEN SC, DALY LA (2013). A randomized controlled trial on the effects of yoga on stress reactivity in 6th grade students. *Evidence-based complementary and alternative medicine:* eCAM, 607134.

HAMRE BK, PİANTA RC (2005). Can Instructional and Emotional Support in the First-Grade Classroom Make a Difference for Children at Risk of School Failure? *Child Development,* **76**: 949–967.

HARGREAVES, A. (2001). Emotional geographies of teaching. *Teachers College Record,* **103:** 1056–1080.

HARRISON LJ, MANOCHA R, RUBIA K (2004). Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficithyperactivity disorder. *Clin. Child Psychol. Psychiatry*, **9:** 479–497.

HAZALEUS SL, DEFFENBACHER JL (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *J. Consult. Clin. Psychol.* **54**: 222–226.

HENRICH CC, BROWN JL, ABER JL (1999). Evaluating effectiveness of school-based violence prevention: Developmental approaches. *Social Policy Report,* **12:** 1–17.

HOYEZ AC (2007). The 'world of yoga': the production and reproduction of therapeutic landscapes. *Soc. Sci. Med.* **65:** 112–124.

HU L, BENTLER PM (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling,* **6:** 1-55.

HYSON M (2004). Supporting children's regulation of emotions. In M. Hyson (Ed.), The emotional development of young children: Building an emotion-centered curriculum Teachers College. 82-96.

ILGAR L, AKBABA G (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygudüzenlemelerının bazı değışkenleregöre incelenmesı. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* **9:** 491-520.

INNES KE, BOURGUIGNON C, TAYLOR AG (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protectionwith yoga: a systematic review. *J. Am. Board Fam. Pract.,* **18:** 491–519.

INNES KE, SELFE TK, ALEXANDER GK, TAYLOR AG (2011) A new educational film control for use in studies of active mind-body therapies: acceptability and feasibility. *J Altern Complement Med.*, **17**:453-8.

IŞIK AE, TURAN F (2015). Normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenleme. Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi, 11-13 Mayıs 2015, H.Ü. Kültür Merkezi, Ankara.

IZARD C (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging *issues. The Annual Review of Psychology,* **60:** 1–25.

IZARD CE, TRENTACOSTA CJ (2016). Emotional development. Encyclopædıa Brıtannıca, Erişim: (https://www.britannica.com/science/emotional-development.) Erişim Tarihi: 13/07/2021.

İSKİT N (2007). *99 Sayfada Hamilelik ve Çocuk Yogası*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

JANJHUA Y, CHAUDHARY R, SHARMA N, KUMAR K (2020). A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *J Family Med Prim Care,* **9**: 3381-3386.

JANZ P, DAWE S, WYLLİE M (2019). Mindfulness-based program embedded within the existing curriculum improves executive functioning and behavior in young children: A waitlist controlled trial. *Frontiers in Psychology,* **10:** 2052.

JARRAYA S, WAGNER M, JARRAYA M, ENGEL FA (2019). 12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention, Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity in 5-Year-Old Children. *Frontiers in psychology***, 10:** 796.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796

JEAN AL, STACK DM (2012). Full-term and very-low-birth-weight preterm infants' selfregulating behaviors during a still-face interaction: Influences of maternal touch. *Infant Behavior & Development,* **35**: 779–791.

JENSEN PS, KENNY DT (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder (ADHD). *J. Atten. Disord*., **7:** 205–216.

JETER PE, SLUTSKY J, SİNGH N, KHALSA SB (2015). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine***, 21**: 586–592.

KALEY-ISLEY LC, PETERSON J, FISCHER C, PETERSON EY (2010). Yoga As A Complementary Therapy For Chıldren And Adolescents: A Guide For Clinicians. *Psychiatry (Edgemont),* **7**: 20–32.

KANSKE P, HEISSLER J, SCHÖNFELDER S, WESSA M (2012). Neural correlates of emotion regulation deficits in remitted depression: The influence of regulation strategy, habitual regulation use, and emotional valence. *NeuroImage,* **61:** 686–693.

KARA İ, DİKİCİ SIĞIRTMAÇ A (2022). Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri ve Problem Davranışları ile Öğretmen ve Ebeveynlerinin Duygu Düzenleme e Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **21:** 887-908.

KARDAŞ MN, UCA N (2016). Aktif Öğrenme Yönteminin Öğrencilerin Başarı, Tutum ve Uygulamalara Yönelik Görüşleriyle İlişkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,* **7:** 118-130.

KAUNHOVEN R J., DORJEE D (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitivereview. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, **74:**163–184.

KEANE SP (2004). Calkins SD. Predicting kindergarten peer social status from toddler and preschool problem behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology,* **32:** 409–423.

KILIÇ-TÜLÜ B, ERGÜL C (2016). Öğrenme güçlüğü olan çocukların duyguları tanıma becerileri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi,* **17:** 207-229.

KIM E, JACKMAN MM; JO S-H, OH J, KO S-Y, MCPHERSON CL, HWANG Y.-S, SINGH NN (2020). Effectiveness of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program. *Mindfulness,* **11:** 1062–1072.

KIM J, CICCHETTI D (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* **51**: 706–716.

KIM-SPOON J, CICCHETTI D, ROGOSCH FA (2013). A longitudinal study of emotion regulation, emotion lability-negativity, and internalizing symptomatology in maltreated and nonmaltreated children. *Child Development,* **84**: 512–527.

KING S (2017). A Case Study of a Yoga and Meditation Intervention in an Urban School: A Complex Web of Relationships and Resilience in the Search for Student Well-Being Unıversıty of Calıfornıa PhD Thesis, Los Angeles.

KLINE RB (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. (Fourth Edition). NY: Guilford Publications, Inc.

KNAFO A, PLOMIN R (2006). Parental discipline and affection and children's prosocial behavior: Genetic and environmental links. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**: 147-164.

KOBYLIŃSKA D, LEWCZUK K, MARCHLEWSKA M, PIETRASZEK A (2018). For Body and Mind: Practicing Yoga and Emotion Regulation. *Social Psychological Bulletin,* **13**: 1–21.

KOBYLIŃSKA D, MARCHLEWSKA M (2016). Orientacja na działanie a regulacja emocji. *Psychologia- Etologia-Genetyka,* **34:** 25–42.

KOÇYİĞİT S, YILMAZ E, SEZER T (2015). 60-72 aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi.* **1**: 209-218.

KOENIG KP, BUCKLEY-REEN A, GARG S (2012). Efficacy of the Get Ready to Learn Yoga Program Among Children With Autism Spectrum Disorders: A Pretest–Posttest Control Group Design. *The American Journal of Occupational Therapy,* **66:** 538-546.

KOKINAKIS LH (2011) "Yoga and adolescents: what do we know? The effects of yoga on adolescents' cognition and social-emotional development," *Dissertation Abstracts International,* **73**: 3301.

KOPP CB (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. Developmental psychology, **18**: 199.

KOPP CB (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, **25:** 343–354.

KOPP CB, NEUFELD SJ (2003). Emotional development during infancy. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), Series in affective science. Handbook of affective sciences. Oxford: Oxford University Press. 347–374.

KRAFTSOW G (1999). Yoga for Wellness. New York, NY: Penguin Compass.

KRAFTSOW G (2002). Yoga for Transformation: Ancient Teachings and Holistic Practices for Healing Body, Mind, and Heart. New York: Penguin Compass.

KRISANAPRAKORNKIT T, NGAMJARUS C, WITOONCHART C, PIYAVHATKUL N (2010). Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Cochrane Database Syst. Rev.,* **6:** 1-42.

KRYGIER JR, HEATHERS JA, SHAHRESTANI S, ABBOTT M, GROSS JJ, KEMP AH (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: A preliminary investigation into the im pact of intensive Vipassana meditation. *International Journal of Psychophysiology*, **89:** 305–313.

KUBZANSKY LD, PARK N, PETERSON C, VOKONAS P, SPARROW D (2011). Healthy psychological functioning and incident coronary heart disease: The importance of self-regulation. *Archives of General Psychiatry*, **68:** 400–408.

KURU N (2020). Tamamlayıcı erken müdahale programının mülteci çocukların benlik saygısına, sosyal becerilerine ve psikolojik sağlamlığına etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

LAIBLE DJ, THOMPSON RA (2002). Mother–child conflict in the toddler years: lessons in emotion, morality, and relationships. *Child Development,* **73:** 1187-1203.

LARSEN JK, VERMULST AA, GEENEN R, VAN MİDDENDORP H, ENGLISH T, GROSS JJ, HA T, EVERS C, CMEE RUTGER (2013). Emotion Regulation in Adolescence A Prospective Study of Expressive Suppression and Depressive Symptoms. *The Journal of Early Adolescence,* **33**: 184-200.

LARSON R, HAM M (1993). Stress and "storm and stress" in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, **29:** 130–140.

LAXMAN K (2022). Socio-emotional well-being benefits of yoga for atypically developing children. *Journal of Research in Special Educational Needs*, **22**: 158–166.

LAZARUS RS (1991). Emotion and adaptation. Oxford: Oxford University Press.

LECUYER E, HOUCK G (2006). Maternal limit-setting in toddlerhood: Socialization strategies for the development of self-regulation. *Infant Mental Health Journal,* **27:** 344-370.

LENNARZ HK, HOLLENSTEIN T, LICHTWARCK-ASCHOFF A, KUNTSCHE E, GRANIC I (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development,* **43:** 1–11.

LEVINE L, STEIN N, LIWAG M (1999). Remember children's emotions: Sources of concordant and discordant accounts between parents and children. *Developmental Psychology,* **35:** 790–801.

MACIEJEWSKI DF, VAN LIER PAC, BRANJE SJT, MEEUS WHJ, KOOT HM (2015). A 5-year longitudinal study on mood variability across adolescence using daily diaries. *Child Development,* **86:** 1908–1921.

MACKLEM GL (2008). Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. New York: Springer Science & Business Media.

MAK C, WHITTINGHAM K, CUNNİNGTON R, CHATFIELD M, BOYD RN (2022) Six-month follow-up of a mindfulness yoga program, MiYoga, on attention, executive function, behaviour and physical outcomes in cerebral palsy, *Disability and Rehabilitation*, **44:** 967-973.

MANJUNATH NK, TELLES S (2004). Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children. *Indian J. Physiol. Pharmacol,* **48:** 353–356.

MARTIN B, PECK B, TERRY D (2022). Young Children's Experiences with Yoga after School. *Journal Of Occupatıonal Therapy, Schools, & Early Interventıon,* Ahead-Of-Prınt: 1-18.

MASCOLO MF, FISCHER KW (2007). The Co-Development of Self and Socio-Moral Emotions during the Toddler Years. In C.A. Brownell & C.B. Kopp (Eds.), Transitions in early socioemotianal: The toddlers years development. New York: Guilford. 66-99.

MAUGHAN A, CICCHETTI D (2002). Impact of child maltreatment and interadult violence on children's emotion regulation abilities and socioemotional adjustment. *Child Development,* **73:** 1525–1542.

MAUSS IB, EVERS C, WILHELM FH, GROSS JJ (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin.* **32**: 589–602.

MCCOY CM (2006). A Study of Yoga, Its Health Benefits and the True Self. Athens, GA: University of Georgia.

MCRAE K, JACOBS SE, RAY RD, JOHN OP, GROSS JJ (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality,* **46**: 2–7.

MENDELSON T, GREENBERG MT, DARIOTIS JK, GOULD LF, RHOADES B L, LEAF PJ (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **38:** 985–994.

MENEZES CB, DALPIAZ NR, KIESOW LG, SPERB W, HERZBERG J, OLIVIERA AA (2015). Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience*, **8:** 82–101.

METE İ (2021). Görme engelli öğrencilerde yoga ve hatırlatıcı bilekliğin postural farkındalık ve özsaygı üzerine etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

MOCANU E, MOHR C, POUYAN, N, THUILLARD S, DAN-GLAUSER ES (2018). Reasons, Years and Frequency of Yoga Practice: Effect on Emotion Response Reactivity. *Frontiers in human neuroscience,* **12:** 264.

MORRIS AS, SİLK JS, STEINBERG L, MYERS SS, ROBINSON LR (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development.* **16:** 361–388.

MORSE JM (1991). Approaches to Qualitative and Quantitative Methodological Triangulation. *Nursing Research,* **40:** 120-123.

MURIS P, MERCKELBACH H, MEETSERS C, VAN DEN BRAND K (2002). Cognitive development and worry in normal children. Cognitive Therapy and Research, **26**: 775–787.

NANTHAKUMAR C (2018). The benefits of yoga in children. *J Integr Med.* **16**: 14–19.

NELSON K (2007). Becoming a language user: Entering a symbolic world. In C. B. Brownell & C. B. Kopp (Eds.), Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations. New York: Guilford Press. 221–240.

NEUMARK-SZTAINER D, WALL MM, CHOI J, BARR-ANDERSON DJ, TELKE S, MASON SM (2020). Exposure to Adverse Events and Associations with Stress Levels and the Practice of Yoga: Survey Findings from a Population-Based Study of Diverse Emerging Young Adults. *J. Altern. Complement. Med.*, **26**: 482–490.

NOGGLE J, STEINER NJ, MINAMI T, KHALSA SBS (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial jessica. *J. Dev. Behav. Pediatr*. **33:** 193–201.

NOGGLE JJ, BRAUN T, KHALSA SBS (2013). "Yoga during school may promote emotion regulation capacity in adolescents: a group randomized, controlled study. Poster presented at the 2013 Symposium on Yoga Research. Boston, MA," *International Journal of Yoga*, **23**: 44.

ORTEGA FB, RUIZ JR, CASTILLO MJ, SJOSTROM M (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int. J. Obes.,* **32:** 1–11.

ÖNOĞLU YILDIRIM E (2019). The effects of mindfulness based yoga intervention on preschoolers' self-regulation ability. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi Ekonomi ve Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

ÖZDAMAR K (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 1 SPSS-Minitab.* Eskişehir: Kaan Kitabevi.

ÖZEN UYAR R, YILMAZ GENÇ MM, AKTAŞ ARNAS Y (2018).Okul Öncesi Dönem Çocukların Duygu Düzenleme ve DuygularıAnlama Becerilerinin Yordayıcısı Olarak Annelerin DuyguSosyalleştirme Davranışları. *Eğitim ve Bilim.* **195**: 1-17.

ÖZGÜN SY, ÖZKUL B, ORAL E, ŞEMİN İ (2021). Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim,* **46**: 303-316.

ÖZMEN A (2006). Anger: The theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences,* **39**: 39-56.

PANDYA S (2019). Yoga Education Program for Reducing Drug Dependency and Promoting Better Asthma Control for Chronic Asthmatic Children: A Multicity Experiment. *Global pediatric health,* **6:** 233-379.

PARAJULI N, PRADHAN B, BAPAT S (2022). Effect of yoga on cognitive functions and anxiety among female school children with low academic performance: A randomized control trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice,* **48:** 101614.

PASCOE MC, BAUER IE (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *J. Psychiatr. Res.* **68:** 270–282.

PASCOE MC, THOMPSON DR, SKİ CF (2017). Yoga, mindfulnessbased stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology,* **86:** 152–168.

PECK HL, KEHLE TJ, BRAY MA, AND THEODORE LA (2005). Yoga as an intervention for children with attention problems. *Sch. Psychol. Rev.* **34:** 415–424.

PIRAN N, NEUMARK-SZTAINER D (2020). Yoga and the experience of embodiment: a discussion of possible links. *Eating disorders***, 28:** 330–348.

PISE V, PRADHAN B, GHAROTE M (2018). Effect of yoga practices on psycho-motor abilities among intellectually disabled children. *Journal of Exercise Rehabilitation,* **14**: 581-585.

PIZARRO DA, SALOVEY P (2002). On being and becoming a good person: The role of emotional intelligence in moral development and behavior. In J. Aronson (Ed.), Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education. Diego: Academic Press. 247–266.

PRAKASH-PUROHIT S, PRADHAN B (2017). Effect of yoga program on executive functions of adolescents dwelling in an orphan home: A randomized controlled study. *Journal of Traditional and Complementary Medicine,* **7:** 99-105.

PUROHIT SP, PRADHAN B (2016). Effect of yoga program on executive functions of adolescents dwelling in an orphan home: a randomized controlled study. *J. Tradit. Complement Med.,* **7:** 99–105.

RADHAKRISHMA S (2010). Application of integrated yoga therapy to increase imitation skills in children with autism spectrum disorder. *International journal of yoga,* **3**: 26–30.

RAFFAELLI M, CROCKETT LJ, SHEN YL (2005). Developmental stability and change in self-regulation from childhood to adolescence. *The Journal of Genetic Psychology,* **166:** 54-76.

RAMAZAN O, ÖVEÇ Ö (2017). 66-72 Aylık Çocukların Sevgi, Mutluluk, Korku, Üzüntü Duygularını Tanımlama Durumlarının ve Resmederken Kullandıkları Renklerin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **30:** 265-289.

RAMEL W, GOLDIN PR, CARMONA PE, MCQUAID JR (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research,* **28:** 433–455.

RASHEDI RN, ROWE SE, THOMPSON RA, SOLARI EJ, SCHONERT-REICHL KA (2021). A Yoga Intervention for Young Children: Self-Regulation and Emotion Regulation. *Journal of child and family studies,* **30:** 2028–2041.

RAWLINSON A (2013). Creative yoga for children ınspırıng the whole chıld through yoga, songs, lıterature, and games. California: Published by North Atlantic Books.

RAZZA RA, UVEGES-LINSNER R, BERGEN-CICO D, CARLSON E (2019). Staceyann Reid1The Feasibility and Effectiveness of Mindful Yoga for Preschoolers Exposed to High Levels of Trauma. *Journal of Child and Family Studies,* **29:** 82–93.

REMSPERGER KEHM R (2017). Sensitive Responsiveness—An Approach to the Analysis and Improvement of Teacher-Child Interactions in Early Childhood Settings. In Interactions in Early Childhood Education. Recent Research and Emergent Concepts; Gunn, A.C., Hruska, C.A., (Eds) Singapore: Springer. 19–3.

RHODES RE, SMİTH NE (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *Br J Sports Med.,* **40**: 958-65.

RILEY KE, PARK CL (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychol Rev.,* **9:** 379–396.

RICHTER S, TIETJENS M, ZIEREIS S, QUERFURTH S, JANSEN P (2016). Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior. *Front Psychol,* **23:** 203.

RIMER S (2007). A principal who cracks down on stress. New York Times. Erişim: https://www.nytimes.com/2007/10/29/world/americas/29iht-29stress.8090889.html Erişim Tarihi: 16.12.2022.

ROBINSON LR, MORRIS AS, HELLER SS, SCHEERINGA MS, BORIS NW, SMYKE AT (2009). Relations between emotion regulation, parenting, and psychopathology in young maltreated children in out of home care. Journal of Child and Family Studies, **18**: 421–434.

ROSEN L, FRENCH A, SULLIVAN G (2015). Complementary, holistic, and integrative medicine. *Yoga Pediatr. Rev.,* **36:** 468–474.

ROTHBART MK, BATES JE (2006). Temperament. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.*)*, Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development. New York: John Wiley & Sons Inc. 99–166.

ROTHBART MK, POSNER MI, KIERAS J (2006). Temperament, attention, and the development of selfregulation. In: McCartney, K., Phillip, D. (Eds.) Blackwell Handbooks of Early Childhood Development. Malden: Blackwell Publishing. 338-357.

RUTHERFORD HJ, WALLACE NS, LAURENT HK, MAYES LC (2015). Emotion Regulation in Parenthood. *Developmental review: DR.* **36:** 1–14.

RUZICKA C (2020). The Relationship Between Yoga and Emotion Regulation. The Faculty of the California School of Professional Psychology Doctoral dissertation Alliant International University, San Diego.

SAARNI C (1999). The development of emotional competence. New York: Guilford Press.

SAFT EW, PIANTA RC (2001). Teachers' perceptions of their relationships with students: Effects of child age, gender, and ethnicity of teachers and children. *School Psychology Quarterly,* **16**: 125–141.

SALEM Y, LIU H, YOUNG A, TOLBERT M, ELOKDA A (2018). Effects of yoga exercise program on physical function in young children with Down syndrome. *Developmental Medicine and Child Neurology,* **60:** 32.

SANTANGELO L (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *J. Pediatr. Health Care,* **26:** 45–56.

SCHMITT SA, MCCLELLAND, MM, TOMINEY SL, ACOCK AC (2015). Strengthening school readiness for Head Start children: Evaluation of a self-regulation intervention. *Early Childhood Research Quarterly,* **30**: 20-31.

SCHUMACKER RE, LOMAX RG (2004). A Beginner's Guide To Structural Equation Modeling (Second Edition). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

SCHWARTZA A, EYAL T, TAMIR M. (2018). Emotions and the big picture: The effects of construal level on emotional preferences. *Journal of Experimental Social Psychology*, **78:** 55–65.

SEÇER Z (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi.* **4**: 1435-1452.

SHARMA M (2014). Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: a systematic review. *J Evid Based Complement Alternat Med,* **19:** 59–67.

SHIELDS A, CICCHETTI D (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Dev. Psychol.* **6:** 906–916.

SHOHANI M, BADFAR G, NASIRKANDY MP, KAIKHAVANI S, RAHMATI S, MODMELI Y, SOLEYMANI A, AZAMI M (2018). The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women. *Int J Prev Med.,* **21:** 21.

SHREVE M, SCOTT A, MCNEİLL C, WASHBURN L (2021). Using Yoga to Reduce Anxiety in Children: Exploring School-Based Yoga Among Rural Third- and Fourth-Grade Students. *Journal of pediatric health care: official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners,* **35**: 42–52.

SILK JS, SHAW DS, SKUBAN EM, OLAND AA, KOVACS M (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. **47**: 69–78.

SILK JS, STEINBERG L, MORRIS AS (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development,* **74:** 1869–1880.

SINACEUR M, TIEDENS L (2006). Get mad and get more than even: When and whyanger expression is effective in negotiations. *Journal of Experimental Social Psychology*, **42**: 314–322.

SLAVIN RE, DAVIS N (2006). Educational psychology:Theory and practice. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.

SOUTHAM-GEROW MA (2014). Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme. Çev. Ed.: Şirin, M. Ankara: Nobel akademik yayıncılık.

STEGALL S (2003). Adolescent emotional development: Relationsamong shame- and guilt-proneness, emotion regulation, andpsychopathology. Unpublished doctoral dissertation, Universityof Maine, Orono.

STEGGE H, TERWOGT MM (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. Gross (Ed.) Handbook of emotion regulation, London: Guilford Press. 269-286.

STEPHENS I (2017). Medical Yoga Therapy. *Children (Basel, Switzerland),* **4**: 12.

STEVENS JP (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences (5th ed.).* New York: Routledge.

STIFTER CA, BRAUNGART JM (1995). The regulation of negative affectivity in infancy: Function and development. *Developmental Psychology*, **31:** 448–455.

SURI G, GROSS JJ (2012). Emotion regulation and successful aging. *Trends in Cognitive Sciences,* **16:** 409-410.

SUTTON RE, WHEATLEY KF (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. Educational Psychology Review, **15:** 327–358.

ŞAHİN G, ARI R (2015). Okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntüleri açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi.* **5:** 1-12.

ŞEPİTÇİ SARIBAŞ M (2022). Çocuk evleri sitesinde kalan 4-6 yaş çocuklarına verilen duygu düzenleme eğitim programı'nın çocukların duygu düzenleme becerilerine-kaygı düzeylerine ve akran ilişkilerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

ŞEPİTCİ SARIBAŞ M, TEZEL ŞAHİN F (2021). Annelerin duygu düzenleme stratejileri ve kişiler arası duygu düzenleme becerilerinin çocuklarının duygu düzenleme becerileriyle ilişkisi. International Journal Of Eurasia Social Sciences. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS).* **12**: 1226-1261.

TABACHNICK BG, FIDELL LS (2007). Using Multivariate Statistics (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.

TAIMINI I (2005). The Science of Yoga. Madras: The Theosophical Publishing House.

TAMIR M, BIGMAN Y (2014). Why might people want to feel bad? Motives in contrahedonic emotion regulation. In W. G. Parrott (Ed.). The positive side of negative emotions. New York: Guilford Press. 201–223.

TAMIR M, FORD, BQ (2012). Should people pursue feelings that feel good or feelings that do good? Emotional preferences and well-being. *Emotion,* **12**: 1061–1070.

TANGNEY JP, FISCHER KW (1995) Selfconscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride. (Eds.) New York: Guilford Press.

TATLI HARMANCI S (2021). Duygusal okuryazarlık eğitim programının çocuk evlerinde kalan çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.

TDK (2022). "Üzüntü nedir?" Erişim: https://sozluk.gov.tr/ Erişim Tarihi: 30.12.2022.

TELLES S, HANUMANTHAIAH BH, NAGARATHNA R, NAGENDRA HR (1993). Improvement in static motor performance following yogic training of school children. *Percept. Mot. Skills,* **76:** 1264–1266.

TELLES S, RAGHAVENDRA BR (2011). *Yoga: Physiology and applications in therapy and rehabilitation.* In C. H. Best, N. B. Taylor, & J. B. West (Eds.), Best and Taylor's physiological basis of medical practice. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 1-18.

TELLES S, SINGH N, BHARDWAJ AK, KUMAR A, BALKRISHNA A (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* **7:** 37.

THIERRY KL, BRYANT HL, NOBLES SS, NORRIS KS (2016). Two-year impact of a mindfulness-based program on preschoolers' self-regulation and academic performance. *Early Education and Development,* **27:** 805-821.

THOMPSON B (2004). *Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts and Applications* (First Edition). New York: Psychology Press.

THOMPSON RA (1990). Emotion and self-regulation. In R. Thompson (Ed.) Socioemotional development. Nebraska: University of Nebraska Press. 27-28.

THOMPSON RA (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development,* **59:** 25–52.

THOMPSON RA (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review,* **3**: 53–61.

THOMPSON RA, GOODVIN R (2010*). The individual child: Temperament, emotion, self, and personality.* In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), Developmental science: An advanced textbook. London: Lawrence Erlbaum. 391-428.

THOMPSON RA, MEYER S (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross (Eds.) Handbook of emotion regulation, London: Guilford Press. 249.

THÜMMLER R, ENGEL EM, BARTZ J (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education. *Int. J. Environ. Res. Public Health,* **19:** 3978.

TIKKA SK, GARG S, SIDDIQUI MA (2020). Prescribing Physical Activity in Mental Health: A Focused Review on the Latest Evidence, Recommendations, Challenges, and Relevance to India. *Indian J Psychol Med.,* **43**:535–541.

TOMINEY SL, MCCLELLAND MM (2011) Red light, purple light: Findings from a randomized trial using circle time games to improve behavioral self-regulation in preschool. *Early Education and Development,* **22**: 489-519.

TOMINEY SL, OLSEN SG, MCCLELLAND MM (2015). Supporting the development of emotion regulation in young children: The important role of the parent-child attachment relationship. *International Journal of Birth and Parent Education (IJBPE),* **2**: 23-26.

TSAI M, CHOU W (2016). Attentional orienting and executive control are affected by different types of meditation practice. *Consciousness and Cognition,* **46:** 110–126.

TURK-CHARLES S, CARSTENSEN LL (2012). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). J.J. GROSS (Eds.), Emotion Regulation and Aging, New York: Guilford.

TURNER JC, MEYER DK, SCHWEİNLE A (2003). The importance of emotion in theories of motivation: Empirical, methodological, and theoretical considerations from a goal theory perspective. *International Journal of Educational Research,* **39:** 375-393.

TÜRNÜKLÜ A (2000). Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi,* **6:** 543-559.

UĞUR ULUSOY R, GÖZÜN KAHRAMAN Ö (2019). Okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan aile katılımlı eğitim programının etkililiğinin incelenmesi. *Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi.* **17:** 22-46.

ÜN AÇIKGÖZ K (2011). Aktif Öğrenme. İzmir: Biliş Yayınevi,

VARDİ Ö, DEMİRİZ S (2021). 5-6 Yaş Çocuklarının Davranışsal Öz Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,* **41**: 1993-2029.

VASEY MW, CRNIC KA, CARTER WG (1994). Worry in childhood: A developmental perspective. Cognitive *Therapy and Research*, **18:** 529–549.

VIDYASHREE HM, MAHESHKUMAR K, SUNDARESWARAN L, SAKTHIVEL G, PARTHEEBAN PK, RAJAN R (2019). Effect of yoga interventionon short-term heart rate variability in children with autism spectrum disorder. *Int J Yoga*, **12**: 73-77.

VYSNIAUSKE R, VERBURGH L, OOSTERLAAN J, MOLENDIJK, ML (2016). The effects of physical exercise on functional outcomes in the treatment of ADHD. *Journal of Attention Disorders*, **24**: 1-11.

WEISSBERG RP, JACKSON AS, SHRIVER T P (1993). Promoting positive social development and health practices in young urban adolescents. In M. J. Elias (Ed.), Social decision making and life skills development: Guidelines for middle school educators. Gaithersburg: Aspen. 45–77.

WERNER K, GROSS JJ (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.* In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. New York: Guilford Press. 13-37.

WEST CP, DYRBYE LN, SHANAFELT TD (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *J Intern Med.* **283**: 516-529.

WEST J, LIANG B, SPINAZZOLA J (2017). Trauma Sensitive Yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: a qualitative descriptive analysis. *Int. J. Stress Manage.* **24:** 173–195.

WHITEBREAD D, BASILIO M (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado.* **16**: 1-20.

WILLIAMS GM (2001). The Ramakrishna Movement: A Study in Religious Change, 4th Edn. New Delhi: Manohar.

WOO MA, STEVENSON WG, MOSER DK, TRELEASE RB, HARPER RM (1992). Patterns of beat-to-beat heart rate variability in advanced heart failure. *Am Heart J.*, **123:** 704-10.

WOOD L, ROACH AT, KEARNEY MA, ZABEK F (2018). Enhancing executive function skills in preschoolers through a mindfulness-based intervention: A randomized, controlled pilot study. *Psychology in the Schools*, **55:** 644-660.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2020). Global action plan on physical activity 2018–2030. WHO: Geneva, 2020. Erişim: https://apps.who.int/iris/ bitstream/handle/10665/272721/WHONMH- PND-18.5-eng.pdf?ua=1 (assessed August 5, 2020). Erişim tarihi: 20.09.2022.

XIE S, GONG C, LU J, LI H, WU D, CHI X, CHANG C (2022) Enhancing Chinese preschoolers' executive function via mindfulness training: An fNIRS study. *Front. Behav. Neurosci*, **16:** 961797.

YABAN EH (2020). Duygu düzenlemenin gelişimsel bileşenleri. Vatan S, editör. Duygu Düzenleme. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. 8-16.

YAGMURLU B, ALTAN O (2010). Maternal socialization and child temperament as predictors of emotion regulation in Turkish preschoolers. *Infant and Child Development,* **19**: 275- 296.

YAPICI Ş (2017). Program Geliştirmenin Prikolojik Temelleri. Eğitimde Program Geliştirme ve Değerlendirme. İçinde editör: Behçet ORAL ve Taha YAZAR. Ankara: Pegem Akademi. 85-116.

YILDIRIM A, ŞİMŞEK H (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 7. Basım, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

YILMAZ H, ZEMBAT R (2021). Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi,* **5**: 526–551.

ZEMAN J, SHIPMAN K, PENZA-CLYVE S (2001). Developmentand initial validation of the Children's Sadness ManagementScale. Journal of Nonverbal Behavior, **25:** 540-547.

ZEMAN J, SHIPMAN K, SUVEG C (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptomsin children. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, **31:** 393-398.

ZHOU Q, EISENBERG N, LOSOYA SH, FABES RA, REISER M, GUTHRİE IK, SHEPARD SA (2002). The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. *Child Development,* **73:** 893-915.

ZHU NA (2017). "Emotion Regulation: The Role of Trauma, Emotion-Related Parenting, and Resilience" (2017). Electronic Theses and Dissertations. 7313.

ZIV Y, BENITA M, SOFRI I (2017). Self-regulation in childhood: A developmental perspective. In J. L. Matson (Ed.), Autism and child psychopathology series. Handbook of social behavior and skills in children. New York: Springer. 149-173.

EKLER

Ek-1: ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 19/06/2019-E.12343

T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı :92342550/108.01/
Konu :Bilimsel Çalışmalar

Sayın Öğr. Gör. Besime BİLMEZ

"Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisinin incelenmesi" isimli anket çalışması Kurulumuz tarafından etik yönden değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda; söz konusu anket çalışmasının Üniversitemiz Etik Kurul Yönergesi ilkeleri çerçevesinde değerlendirilmiş ve araştırma etiği açısından **"UYGUN OLDUĞUNA"** oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet ÇİFTCİ
Kurul Başkanı

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali İNAN
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. İbrahim Yasin ERDOĞAN
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Lütfi BEHÇET
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Sait PATIR
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Turgay ŞENGÜL
Üye

e-imzalıdır
Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZOĞLU
Üye

e-imzalıdır
Özlem YILDIRIM
Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Bingöl Üniversitesi Rektörlüğü Selahaddin-i Eyyübi Mah. Aydınlık Cad. No:1 BİNGÖL/TÜRKİYE
Tel:0426 216 00 12-13-14-15 Faks:0426 215 10 20
E-Posta :basinyayin@bingol.edu.tr Elektronik Ağ :www.bingol.edu.tr

Ek-2: KURUM İZNİ

T.C.
BİNGÖL VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 48605746-44-E.12510092 28.06.2019
Konu: Anket Uygulanması

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı ve 2012/ 13 Nolu Genelge
b) 03/09/2018 tarihli ve 48605746-44-E.15341639 sayılı Valilik Onayı.
c) 21/06/2019 tarihli ve 79879538/108.01-E.2136 sayılı yazı.

Bingöl Üniversitesi Genç Meslek Yüksek Okulu Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü Gelişimi Programı Öğretim Görevlisi Besime BİLMEZ'in **"Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi"** konulu anket çalışmasının ilimizdeki anaokullarında uygulanması ilgi (c) yazı ile talep edilmiş olup söz konusu anket çalışması ilgi (b) Valilik Onayı ile görevlendirilen Müdürlüğümüz "Araştırma Değerlendirme Komisyonu"nca incelenmiş ve yapılan inceleme sonucunda ilgi (a) Genelge esaslarına aykırı olmadığı ekte sunulan Araştırma Değerlendirme Formu ile tespit edilmiştir.

Buna göre; bir nüshası ekte sunulmuş olan anket çalışmasının ilimizdeki anaokullarında uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Orhan BUĞRAHAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER:
1-Yazı ve Anket Formları (1 tomar)
2- Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)

OLUR
28.06.2019

Kadri ENGİN
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

BİNGÖL İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
Adres: Hükümet Konağı Kat:5 12090 BİNGÖL
Tel: (426) 213 25 85 - 214 53 00
Fax: (426) 213 68 87
e-posta: bingolmem@meb.gov.tr
Web adr: http://bingol.meb.gov.tr
Bilgi İçin: Fuat KARA

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evrakdogrula.meb.gov.tr adresinden 0bd2-58eb-3a2b-aecd-638a kodu ile teyit edilebilir.

Ek-3: AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Sayın Anne,

"Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi" adlı bu çalışmayı Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında doktora tez çalışmam kapsamında yürütüyorum. Bu araştırma ile ilgili size bilgi vermek ve sizi gönüllü olarak araştırmaya katılmaya davet etmek istiyorum.

Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır ve katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız yanıtlandıktan sonra eğer çocuğunuzun katılmasını isterseniz sizden bu formu imzalamanız istenecektir. Şu anda bu formu imzalasanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda çocuğunuzu çalışmadan çekebilirsiniz.

Yoga Farkındalık programı 60-72 aylık çocuklara uygulanacak olup bu yaş grubu çocuklarının katılması planlanmaktadır. Uygulanan bu programın çocuğunuzun duygu düzenleme becerilerine etkisi incelenecektir. Çalışmaya katılmayı kabul eden çocuklar sınıflarında pazartesi ve cuma günü öğleden önce gerçekleştirilecektir. Bu eğitim programının içeriğinde uygulayıcı oyun, hikâye ve sanat gibi etkinlikler (duygu düzenleme becerilerini destekleyecek) yer alacaktır. Program haftada iki gün 30-45'er dakika olmak üzere 20 bütünleştirilmiş etkinlik (20 gün) olarak uygulanacaktır. Tüm uygulamalar araştırmacı tarafımdan yürütülecektir.

Araştırmaya katılmamak ya da araştırmanın herhangi bir aşamada çıkmak sizin hakkınız ve seçiminizdir. Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasını kabul ediyorsanız lütfen aşağıya adını ve soyadını yazarak imzanızı atınız. Daha sonra bu formun bir kopyası size verilecektir.

Çalışmaya Katılma Onayı

Blm. Uzm. Besime BİLMEZ tarafından araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Araştırma ile ilgili sorular sorma fırsatım oldu ve sorduğum sorular beni tatmin edecek şekilde yanıtlandı.

Çocuğumun araştırmaya katılması konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Çocuğumla birlikte bu çalışmaya katılmayı kendi gönüllülüğüm ile kabul ediyorum.

Çocuğun Adı Soyadı:

Annenin Adı Soyadı:

Tarih ve İmza:

Açıklamaları yapan araştırmacının,

Adı-Soyadı:

Blm. Uzm. Besime BİLMEZ

Adresi: Bingöl Üniversitesi
Genç MYO Çocuk Gelişimi Bölümü
Bingöl

Tarih ve İmza:

Ek-4: ÇOCUK YOGASI EĞİTİM BELGESİ



Ek-5: GENEL BİLGİ FORMU

GENEL BİLGİ FORMU

Sayın anneler, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Bölümü Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında yürütülmekte olan doktora tez çalışması kapsamında aşağıdaki soruları yanıtlamanız beklenmektedir. Bu form siz ve çocuğunuza yönelik genel bilgi edinme amaçlı olup vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel çalışma amacıyla kullanılacaktır. Zaman ayırıp soruları yanıtladığınız için teşekkür ederim.

Öğr. Gör. Besime BİLMEZ

1. Yaşınız:……

2. Eşinizin yaşı:…….

3.Öğrenim durumunuz:

a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Ön lisans e) Lisans f) Yüksek Lisans/Doktora

g) Diğer_____

4. Eşinizin öğrenim durumu:

a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Ön lisans e) Lisans f) Yüksek Lisans/Doktora

g) Diğer_____

5. Çocuğunuzun birlikte yaşadığı kişileri işaretleyiniz (Birden fazla işaretleme yapabilirsiniz.)

a) Anne b) Baba c) Kardeş d) Bir yakını (Belirtiniz:……)

e) Diğer (Belirtiniz: …….

6. Aktif olarak çalışıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

7. Mesleğiniz:

a) Öğretmen c) Memur d) İşçi e) Diğer _____

8. Eşinizin mesleği:

9. Aylık gelir durumunuz: _____TL

10. Eğitimi alacak çocuğunuzun yaşı (Gün-Ay-Yıl):

11. Çocuğunuzun kardeş sayısı:

a) Tek çocuk b) Bir kardeş c) İki kardeş d) Üç veya daha fazla kardeş

12. Çocuğunuzun doğum Sırası:

a. İlk çocuk b. Ortanca veya ortancalardan biri c. Son çocuk

13. Çocuğunuz daha önce Yoga eğitimi aldı mı?

a. Evet b. Hayır

Ek-6: ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

EBEVEYN FORMU

Değerli Katılımcılar;

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. "Yoga Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi" üzerine bir araştırma yapmaktayım. Bu ölçek çocuğunuzun duygu ve düşünceleri ile ilgili olup; onun duygularını, düşüncelerini içtenlikle ifade etmeniz çalışmanın güvenirliği açısından çok önemlidir.

Her cümlenin karşısında **"Neredeyse Hiç (1)", "Bazen (2)", "Genellikle (3)"** seçenekleri yer almaktadır. Bu ifadelerin anlamları;

Neredeyse Hiç (1): Belirtilen duygu, düşünce veya davranışın sizin durumunuza hiç uymadığını,

Bazen (2): Belirtilen duygu, düşünce veya davranışın sizin durumunuza ara sıra uyduğunu,

Genellikle (3): Belirtilen duygu, düşünce veya davranışın sizin durumunuza her zaman uyduğunu ifade etmektedir.

Bu form bilimsel bir çalışmaya katkı sağlamanız için hazırlanmıştır. Aşağıda çocuğunuzu dikkate alarak yanıtlamanız için cümleler ve karşılarında da işaretlemeniz için 3 seçenek verilmiştir. Bu cümlelerde doğru ya da yanlış bir seçenek söz konusu değildir. Sizden beklenen her bir cümlenin çocuğunuzu ne kadar temsil ettiğini düşünerek uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Değerli ilgi ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Öğr. Gör. Besime BİLMEZ

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Doktora Öğrencisi

ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ (EBEVEYN FORMU)

Aşağıdaki listede bir çocuğun duygusal durumu ile ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Verilen numaralandırma sistemini kullanarak, aşağıdaki davranışları çocuğunuzda ne sıklıkla gözlemlediğinizi lütfen işaretleyiniz:

Bu davranışı:

(1) **NEREDEYSE HİÇ** gözlemliyorum.

(2) **BAZEN** gözlemliyorum.

(3) **GENELLİKLE** gözlemliyorum.

ÖFKE/SİNİR (11 MADDE)	**Neredeyse Hiç 1**	**Bazen 2**	**Genellikle 3**
1. Çocuğum öfkelendiğinde, öfkesini kontrol edebilir.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
2. Çocuğum öfkesini içinde tutar.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
3. Çocuğum öfkeli hissettiğinde sakin kalır ve soğukkanlılığını korur.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
4. Çocuğum öfkelendiğinde kapıları çarpma gibi şeyleri yapar.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
5. Çocuğum öfkesini gizler.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
ÜZÜNTÜ (12 MADDE)	**Neredeyse Hiç 1**	**Bazen 2**	**Genellikle 3**
1.Çocuğum üzüldüğünde ağlamasını durdurabilir ve hayatına/yaşantısına devam eder.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
2. Çocuğum üzüntülü duygularını içinde tutar.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
3. Çocuğum, üzücü şeylerin onu etkilemesine izin vermez ve sakin kalır.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
4.Çocuğum onu üzen şeylerle ilgili telaşlanır/sızlanır.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
5. Çocuğum üzüntüsünü gizler.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
6.			
7.			
8.			
9.			

10.			
11.			
12.			
ENDİŞE/KAYGI (10 MADDE)	**Neredeyse Hiç 1**	**Bazen 2**	**Genellikle 3**
1. Çocuğum kaygılarını, kendini kaybetmeden kontrol altına alabilir.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
2. Çocuğum kaygılarını gösterir.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
3. Çocuğum kaygılarını içinde tutar.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
4. Çocuğum kaygılandığında daha iyi hissedene kadar biri ile konuşur.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
5. Çocuğum kaygılandığında ağlar ve hayatına devam eder.	Neredeyse Hiç 1	Bazen 2	Genellikle 3
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Cümleler sona ermiştir. Sabrınız için teşekkürler…

Ek-7: DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Değerli öğretmenler;

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. "Yoga Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin-Öğretmenlerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi" üzerine bir araştırma yapmaktayım. Bu ölçek çocukların duygu ve düşünceleri ile le ilgili olup; onun duygularını, düşüncelerini içtenlikle ifade etmeniz çalışmanın güvenirliği açısından çok önemlidir.

Bu form bilimsel bir çalışmaya katkı sağlamanız için hazırlanmıştır. Aşağıda öğrencinizi/sınıfınızdaki çocuğu her çocuğu dikkate alarak yanıtlamanız için cümleler ve karşılarında da işaretlemeniz için 4 seçenek verilmiştir. Bu cümlelerde doğru ya da yanlış bir seçenek söz konusu değildir. Sizden beklenen her bir cümlenin çocuğunuzu ne kadar temsil ettiğini düşünerek uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır. Değerli ilgi ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Destekleriniz için teşekkür ederim.

Bilm. Uzm. Besime BİLMEZ
Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Doktora Öğrencisi

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Çocuğun Yaşı- Ay (Örn.: 5 yaş- 62 ay):…….

Çocuğun/ Cinsiyeti: Kız ☐ Erkek ☐

Aşağıdaki listede bir çocuğun duygusal durumu ile ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Verilen numaralandırma sistemini kullanarak, aşağıdaki davranışları çocukta ne sıklıkla gözlemlediğinizi lütfen işaretleyiniz:

Bu davranışı bu çocukta:

(1) HİÇBİR ZAMAN/NADİREN gözlemliyorum.

(2) BAZEN gözlemliyorum.

(3) SIK SIK gözlemliyorum.

(4) NERDEYSE HER ZAMAN gözlemliyorum.

	HİÇBİR ZAMAN (1)	**BAZEN (2)**	**SIK SIK (3)**	**HER ZAMAN (4)**
1. Neşeli bir çocuktur.	Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)
2. Geniş çaplı duygu durumu değişimleri sergiler (örneğin, çocuk çok olumlu duygusal durumlardan çok olumsuz duygusal durumlara çok hızlı geçtiği için çocuğun duygusal durumunu önceden kestirmek zordur).	Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)
3. Yetişkinlerin tarafsız veya arkadaşça önerilerine olumlu yanıt verir.	Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)
4. Bir aktiviteden diğerine iyi bir şekilde geçiş yapar (örneğin, bir aktiviteden diğerine geçerken endişeli, kızgın, sıkıntılı veya aşırı heyecanlı hale gelmez.)	Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)
5. Üzüntü veya sıkıntılı durumları hızlı bir şekilde atlatabilir. (örneğin, duygusal açıdan rahatsız edici olaylardan sonra somurtmaz veya somurtkan, endişeli veya üzgün kalmaz).	Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)

Cümleler sona ermiştir. Sabrınız için teşekkürler…

Ek-8: YARI YAPILANDIRILMIŞ ANNE VE ÖĞRETMEN GÖRÜŞME FORMU

Sayın Öğretmen,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında Prof. Dr. Neriman ARAL danışmanlığında yürütülen doktora tez çalışmamda sizden birtakım soruları yanıtlamanız istenmektedir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli kalacak olup elde edilen veriler sadece araştırmada kullanılacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Blm. Uzm. Besime BİLMEZ

Katılımcının

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

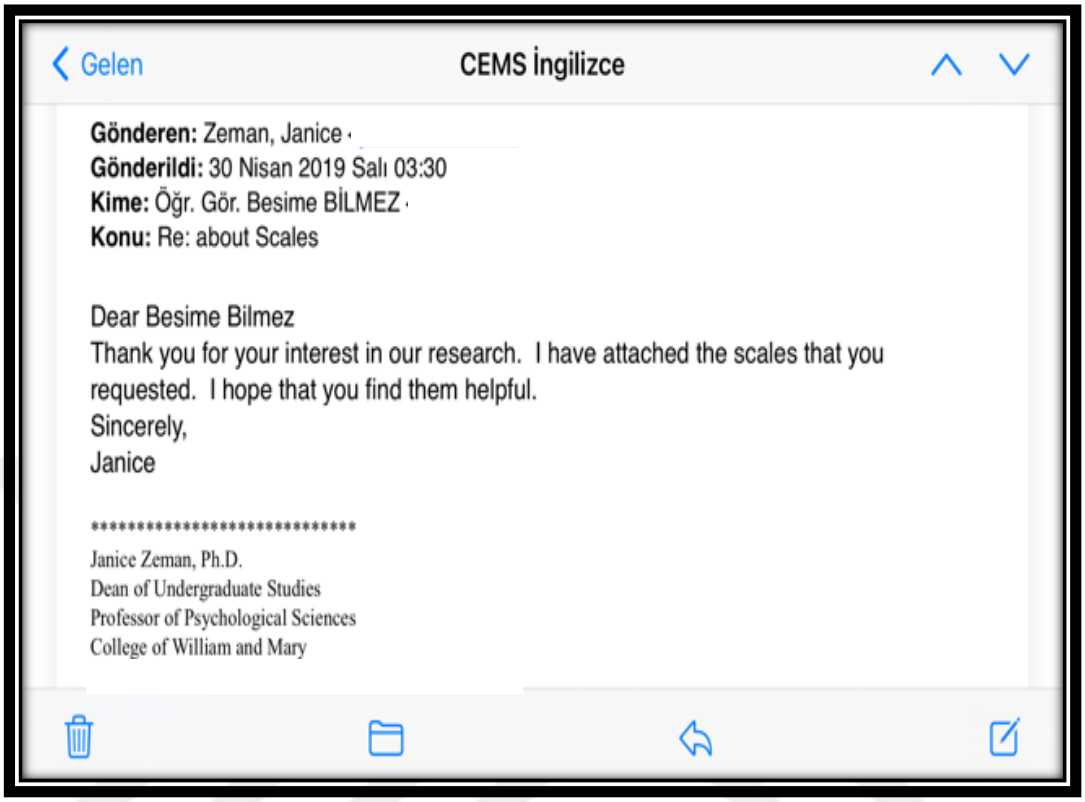
İletişim Bilgileri:

e-posta: Telefon:

Görüşme Tarihi	
Görüşme Yeri	
Görüşme Başlama-Bitiş Saati	
Görüşme Süresi	

1. Yaptığımız uygulamalar çocukta ne dibi değişimler yaptı?
2. Uygulamada eksik kalan ve güçlü olan yönler size göre nelerdir?
3. Uygulamada kullanılan materyaller sizce ne derece yararlı oldu?
4. Uygulanan eğitim programını yeterli bulundunuz mu? Açıklayınız. Önerileriniz nedir?
5. Çalışmaları yürüten kişi olarak beni nasıl değerlendirirsiniz?
6. Uygulamalarda sizi memnun eden yönleri anlatır mısınız?
7. Uygulamalarda sorun olarak gördüğünüz noktalar nelerdir?
8. Daha sonra hazırlanacak programlara yönelik önerileriniz neler olabilir?
9. İlave etmek istediğiniz bir şeyler var mı? Belirtiniz

Ek-9: ÖLÇME ARAÇLARI İÇİN ALINAN İZİNLER



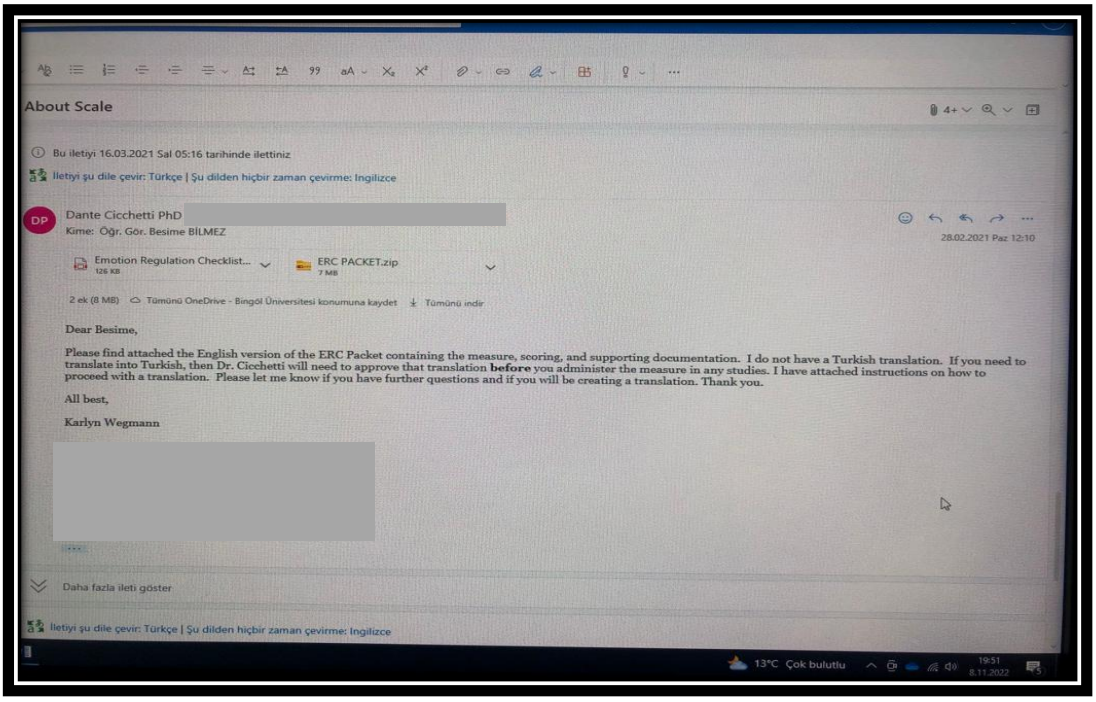
Gelen

CEMS İngilizce

Gönderen: Zeman, Janice
Gönderildi: 30 Nisan 2019 Salı 03:30
Kime: Öğr. Gör. Besime BİLMEZ
Konu: Re: about Scales

Dear Besime Bilmez
Thank you for your interest in our research. I have attached the scales that you requested. I hope that you find them helpful.
Sincerely,
Janice

****
Janice Zeman, Ph.D.
Dean of Undergraduate Studies
Professor of Psychological Sciences
College of William and Mary



About Scale

Bu iletiyi 16.03.2021 Sal 05:16 tarihinde iilettiniz
İletiyi şu dile çevir: Türkçe | Şu dilden hiçbir zaman çevirme: İngilizce

Dante Cicchetti PhD
Kime: Öğr. Gör. Besime BİLMEZ
28.02.2021 Paz 12:10

Emotion Regulation Checklist... 126 KB
ERC PACKET.zip 7 MB

2 ek (8 MB) Tümünü OneDrive - Bingöl Üniversitesi konumuna kaydet Tümünü indir

Dear Besime,

Please find attached the English version of the ERC Packet containing the measure, scoring, and supporting documentation. I do not have a Turkish translation. If you need to translate into Turkish, then Dr. Cicchetti will need to approve that translation **before** you administer the measure in any studies. I have attached instructions on how to proceed with a translation. Please let me know if you have further questions and if you will be creating a translation. Thank you.

All best,

Karlyn Wegmann

Daha fazla ileti göster

İletiyi şu dile çevir: Türkçe | Şu dilden hiçbir zaman çevirme: İngilizce

13°C Çok bulutlu 19:51 8.11.2022

Ek-10: İHTİYAÇ ANALİZİ BELİRLEME ANNE FORMU

Sayın…….

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Bölümü öğretim Üyesi Prof. Dr. Neriman Aral danışmanlığında yürüttüğüm "Yoga farkındalık programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda kullanılacak olan Yoga farkındalık programına ilişkin çocukların ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik anneler ve öğretmenler için bir form hazırlanmıştır. Sizden, ekte sunulan İhtiyaç Belirleme Anne Formunda yer alan soruların uygunluğu ile ilgili görüşlerinizi belirtmeniz beklenmektedir. Görüşlerinize göre formlarda yapacağınız düzeltme, eklemeler araştırmanın etkili ve verimli sürmesi açısından çok değerlidir.

Verdiğiniz katkı için teşekkür eder sağlıklı günler dilerim. Saygılarımla…

Bil. Uzm. Besime BİLMEZ

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
DOKTORA ÖĞRENCİSİ

GENEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: ……

2.Öğrenim durumunuz:

a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Ön lisans e) Lisans f) Yüksek Lisans/Doktora g) Diğer_____

3. Çocuğunuzun birlikte yaşadığı kişileri işaretleyiniz. (Birden fazla işaretleme yapabilirsiniz.)

a) Anne b) Baba c) Kardeş d) Bir yakını (Belirtiniz:……)

e) Diğer (Belirtiniz: …….

4. Aktif olarak çalışıyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır

5. Mesleğiniz:

a) Öğretmen b) Memur c) İşçi d) Diğer (Belirtiniz: ……)

6. Aylık gelir durumunuz (TL):

7. Sahip olduğunuz çocuk sayısı:

8. Eğitimi alacak çocuğunuzun yaşı (Gün-Ay-Yıl olarak yazınız):

DUYGUSAL VE HAREKET GELİŞİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLER

1. Çocuğunuz aşağıdaki Çizelgeda verilen duygulardan hangilerini anlayabilir/ifade edebilir.

Maddeler				**Uygun**	**Düzeltilmeli**	**Uygun Değil**	**Açıklama/Öneriler**
	Başkası bu duyguyu yaşadığında anlayabilir.	**Kendisi bu duyguyu yaşadığında anlayabilir.**	**Yaşadığı bu duyguyu ifade edebilir.**				
Sevgi							
Mutluluk							
Cesaret							
Sevinç							
Heyecan							
Merak							
Üzüntü							
Korku							
Öfke							
Kıskançlık							
Kaygı							
Utangaçlık							
Şaşkınlık							

2. Çocuğunuzun aşağıdaki özelliklere ne derece de sahip olduğunu düşünüyorsunuz?

Maddeler				**Uygun**	**Düzeltilmeli**	**Uygun Değil**	**Açıklama/Öneriler**
	Hiç	**Kısmen**	**Tamamen**				
Odaklanma ve dikkat							
Hareketli, aktif							
Esneklik							
Farkındalık							
Pozitif düşünme							
Doğru duruş ve denge							
Günlük yaşam becerileri							
Yaratıcılık ve hayal gücü							
Doğru/sağlıklı davranışlar							
Öz güven							
Dayanıklılık							
Duygusal control							
Fiziksel control							
Empati							
Mizah							

3. Çocuğunuz gün içinde fiziksel olarak neler yapar? Açıklar mısınız? Düzenli olarak devam ettiği/yaptığı bir etkinlik var mı?

4. Eğer çocuğunuz yeterince aktif değilse, çocuğunuzun daha hareketli (müzik, spor, sanat vb.) bir yaşantısının olmama sebepleri sizce neler? Bu durumu çocuğunuzun/ailenizin/toplumun hangi özelliklerine bağlıyorsunuz?

5. Çocuğunuzun fiziksel olarak hareketli/hareketsiz olduğu günlerde, çocuğunuzda;

a. Duygusal açıdan ne gibi değişimler gözlemlersiniz? Karşılaştırınız.

b. Odaklanma ve dikkat açısından ne gibi özellikler gözlemlersiniz? Karşılaştırınız.

6. Çocuğunuzun duygusal tepkilerini sosyal çevresinde ve oyunlarında gözlemliyor musunuz? Çocuğunuzun bu ortamda ifade etmekte zorlandığı ya da daha kolay ifade ettiği duygular hangileridir?

7. Çocuğunuz duygusal bir kriz yaşadığında (öfke, kaygı, korku vb.) bu durumun üstesinden nasıl gelir? Yaşadığı bu kriz anlarına ilişkin duygularını sizinle paylaşır mı? Nasıl paylaşır?

8. Duygusal gelişim ile hareket/spor/fiziksel aktiviteler arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz? Açıklayınız.

9. Çocuğunuzun hangi alanlarda desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?

Ek-11: İHTİYAÇ ANALİZİ BELİRLEME ÖĞRETMEN FORMU

Sayın…….

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Bölümü öğretim Üyesi Prof. Dr. Neriman Aral danışmanlığında yürüttüğüm "Yoga farkındalık programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda kullanılacak olan Yoga farkındalık programına ilişkin çocukların ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik anneler ve öğretmenler için bir form hazırlanmıştır. Sizden, ekte sunulan İhtiyaç Belirleme Anne Formunda yer alan soruların uygunluğu ile ilgili görüşlerinizi belirtmeniz beklenmektedir. Görüşlerinize göre formlarda yapacağınız düzeltme, eklemeler araştırmanın etkili ve verimli sürmesi açısından çok değerlidir.

Verdiğiniz katkı için teşekkür eder sağlıklı günler dilerim. Saygılarımla…

Bil. Uzm. Besime BİLMEZ

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
DOKTORA ÖĞRENCİSİ

GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız:……

2. Cinsiyetiniz:

a) Kadın b) Erkek

3.Öğrenim durumunuz:

a) Lisans b) Yüksek Lisans c) Doktora

4. Bölüm: ……

5. Mesleki kıdeminiz (Yıl olarak yazınız):

DUYGUSAL VE HAREKET GELİŞİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLER

1. **Sınıfınızdaki çocuklar aşağıdaki Çizelgeda verilen duygulardan hangilerini anlayabilir/ifade edebilir.**

Maddeler				**Uygun**	**Düzeltilmeli**	**Uygun Değil**	**Açıklama/Öneriler**
	Başkası bu duyguyu yaşadığında anlayabilir.	**Kendisi bu duyguyu yaşadığında anlayabilir.**	**Yaşadığı bu duyguyu ifade edebilir.**				
Sevgi							
Mutluluk							
Cesaret							
Sevinç							
Heyecan							
Merak							
Üzüntü							
Korku							
Öfke							
Kıskançlık							
Kaygı							
Utangaçlık							
Şaşkınlık							

2. Çocuğunuzun aşağıdaki özelliklere ne derece de sahip olduğunu düşünüyorsunuz?

Maddeler				**Uygun**	**Düzeltilmeli**	**Uygun Değil**	**Açıklama/Öneriler**
	Hiç	**Kısmen**	**Tamamen**				
Odaklanma ve dikkat							
Hareketli, aktif							
Esneklik							
Farkındalık							
Pozitif düşünme							
Doğru duruş ve denge							
Günlük yaşam becerileri							
Yaratıcılık ve hayal gücü							
Doğru/sağlıklı davranışlar							
Öz güven							
Dayanıklılık							
Duygusal kontrol							
Fiziksel kontrol							
Empati							
Mizah							

3. Çocuklar gün içinde fiziksel olarak neler yapıyor? Açıklar mısınız?

4. Eğer sınıfınızda yeterince aktif olmadığını düşündüğünüz çocuklar varsa, bu çocukların hareketli (müzik, spor, sanat vb.) bir yaşantısı olması için neler yapıyorsunuz? Açıklar mısınız?

5. Çocukların fiziksel olarak hareketli/hareketsiz olduğu günlerde, çocuklarda;

a. Duygusal açıdan ne gibi değişimler gözlemlersiniz? Karşılaştırınız.

b. Odaklanma ve dikkat açısından ne gibi özellikler gözlemlersiniz? Karşılaştırınız.

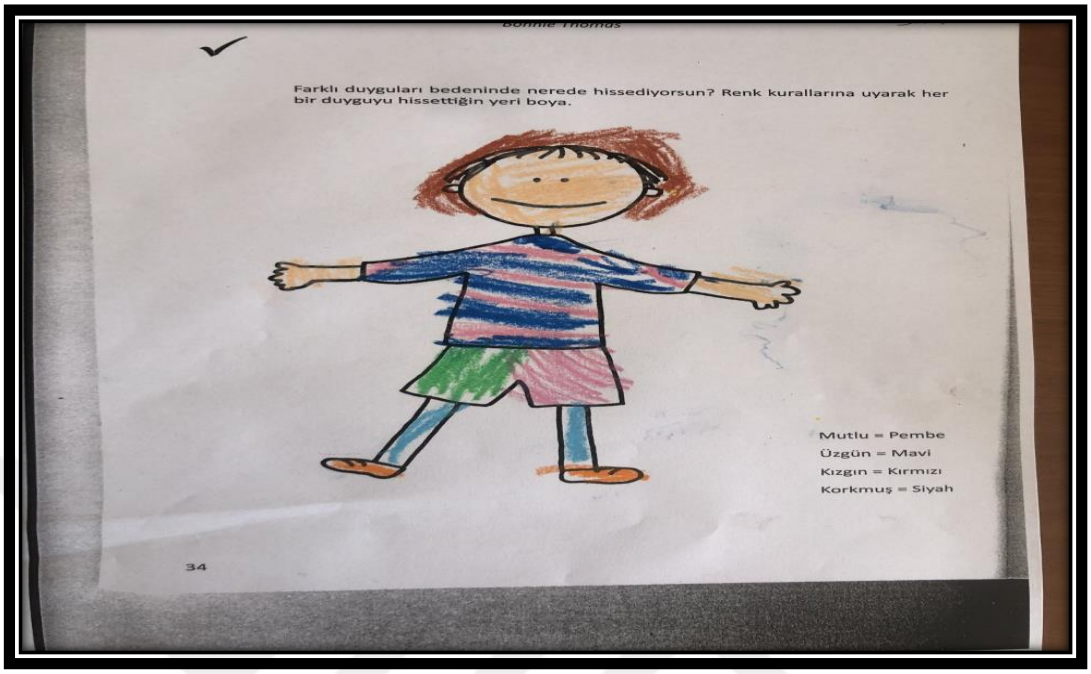
6. Çocukların duygusal tepkilerini akranlarıyla iletişimlerinde ve oyunlarında gözlemliyor musunuz? Çocukların bu ortamda ifade etmekte zorlandığı ya da daha kolay ifade ettiği duygular hangileridir?

7. Sınıfınızdaki bir çocuk duygusal bir kriz yaşadığında (öfke, kaygı, korku vb.) bu durumun üstesinden nasıl gelir? Yaşadığı bu kriz anlarına ilişkin duygularını sizinle paylaşır mı? Nasıl paylaşır?

8. Duygusal gelişim ile hareket/spor/fiziksel aktiviteler arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünüyorsunuz? Açıklayınız.

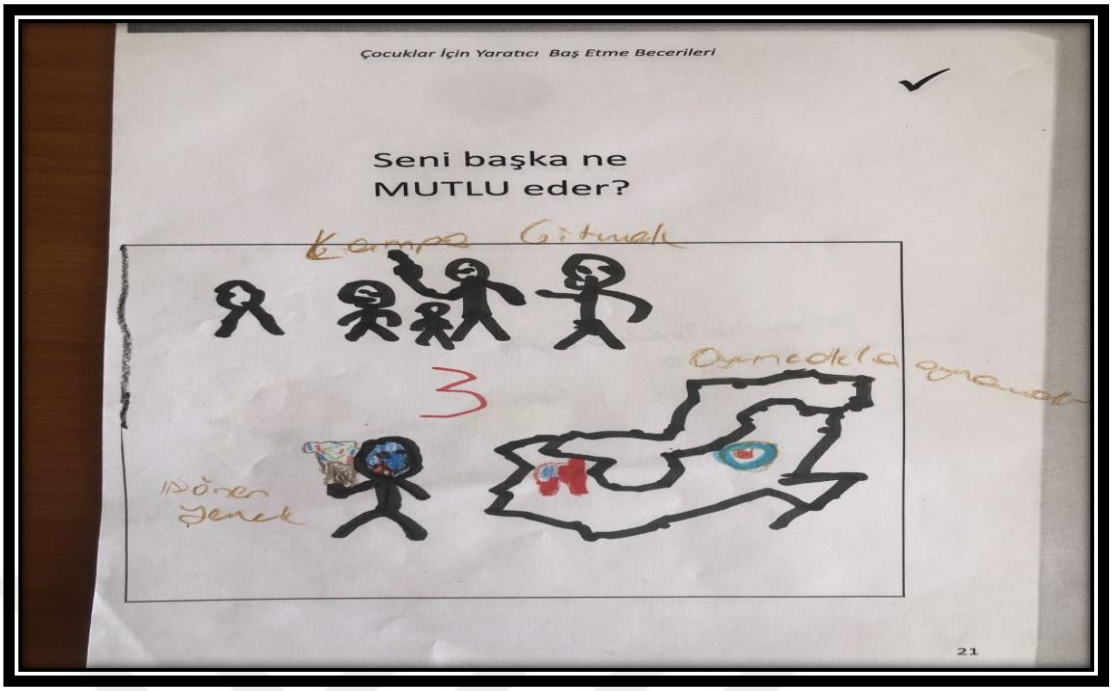
9. Çocukların hangi alanlarda desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?

EK-12: UYGULAMA GÖRSELLERİ



Bu çizelgedeki çizgiler düzenlenmeli




Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri
Seni başka ne
MUTLU eder?
Kampa Gitmek
3
Döner
21


Seni başka ne
MUTLU eder?
Arkadaşlarımla
oyun oynamak










FREESTYLE
Skate Team


SUPERIOR



ÖZGEÇMİŞ