



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI  
OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ PROGRAMI**

**YOGANIN OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNE DEVAM  
EDEN 60-69 AYLIK ÇOCUKLARIN ÖZ DÜZENLEME  
BECERİLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**VERA SEVEN**

**İSTANBUL, 2023**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI  
OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ PROGRAMI**

**YOGANIN OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNE DEVAM  
EDEN 60-69 AYLIK ÇOCUKLARIN ÖZ DÜZENLEME  
BECERİLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**VERA SEVEN  
(210501101)**

**Danışman  
Doç. Dr. İsa Kaya**

**İSTANBUL, 2023**

28/08/2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Temel Eğitim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi tezli yüksek lisans programı öğrencisi 210501101 numaralı **Vera SEVEN**'in, hazırladığı danışmanlığında “*Yoganın Okul Öncesi Eğitimine devam Eden Çocukların Öz Düzenleme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*” konulu tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 28.08.2023 Pazartesi günü saat 13:30’da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çokluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

**Tez adı değişikliği yapılması halinde:** Tez adının “Yoganın Okul Öncesi Eğitime Devam Eden 60-69 Aylık Çocukların Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi”. şeklinde değiştirilmesi uygundur.

	Jüri Üyesi	Karar
1.	Doç. Dr. İsa KAYA (Danışman)	KABUL
2.	Dr. Öğr. Üyesi Duygu YALMAN POLATLAR	KABUL
3.	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akif İNCİ	KABUL
4.		.....
5.		.....
6.	(İkinci Danışman)*.....	.....

\*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Vera Seven

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütölmesi esnasında bana yol gösteren, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, her soruma sabırla yanıt veren değerli tez danıőmanım Doç. Dr. İsa KAYA'ya, yüksekisans ders aşamasında bilgi ve deneyimleriyle bana değer katan Prof. Dr. Serdal SEVEN, Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU, Prof. Dr. Hasan BACANLI, Dr. Öğr. Üyesi Duygu Yalman POLATLAR hocalarıma, çalışmanın istatikselsel boyutunda yardımını esirgemeyen Doç. Dr. Sultan Yavuz EROĞLU'ya, çalışmanın uygulama sürecinde desteklerinden dolayı öğretmen arkadaşlarıma ve bu sürecin bir parçası olan, sabırla uygulamalara katılan minik çocuklara ve ailelerine, çalıőmam boyunca her an yanımda olan, beni motive eden sevgili Annem'e, her zaman bana yol gösteren ve sonuna kadar beni destekleyen eşim Sedat SEVEN'e ve beni her zaman sevgileriyle güçlendiren değerli ocuklarım Emir ve Mira'ya...

Tüm kalbim ve sevgimle sonsuz teşekkür ederim.

Vera Seven

# YOGANIN OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNE DEVAM EDEN 60-69 AYLIK ÇOCUKLARIN ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİNE ETKİSİ

Vera Seven

## ÖZET

Araştırmada 60-69 aylık okul öncesi eğitime devam eden çocuklarda yoga eğitim programının çocukların öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desenli nicel bir araştırmadır. Araştırmanın katılımcıları, 5 yaş sınıflarında eğitim gören 13 erkek ve 23 kız olmak üzere toplam 36 çocuktan oluşmaktadır. Katılımcıların seçimi, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan çocukların katılım izinlerini alabilmek için “Bilgilendirilmiş Onam Formu” çocukların ailelerine sunulmuş ve sonrasında çocukların tanınmasını kolaylaştıran “Kişisel Bilgi Formu” ebeveynlere gönderilmiştir. Araştırma sürecinde uygulanan bir diğer veri toplama aracı ise İvrendi ve Erol (2018) tarafından geliştirilen “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)”’dir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,94 ve test-retest güvenilirlik katsayısı 0,81 değerlerindedir. Tüm ölçeğe ait Cronbach Alpha değeri ise 0,96’dır. Araştırmadaki veriler, istatistik programı kullanılarak analiz edilmiş, verilerin sayısal dağılımları incelenmiş ve frekans analizi yapılmıştır. Ön test-son test verilerinin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda deney grubunun ön test ve son test puan ortalamaları arasında öz düzenleme engelleyici kontrol, dikkat ve çalışma belleği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak, çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişiminde yoganın olumlu bir etkisi olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir ve yoganın alternatif bir yöntem olarak eğitim programlarına entegre edilebileceği hususunda öneriler sunulmuştur. Çocukların farklı gelişim alanları üzerinde yoganın etkisini ölçmeyi amaçlayan araştırmaların yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Ayrıca yoga, bireylerin yaş ve fiziksel özelliklerine göre uyarlanan bir

yöntem olduğu için çeşitli yoga eğitim programlarının geliştirilmesi ve yeni çalışmalarda bu programların uygulanması önerilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Okul öncesi dönem, eğitim programı, yoga, öz düzenleme.

# **THE EFFECT OF YOGA ON THE SELF-REGULATION SKILLS OF 60-69 MONTHS-OLD CHILDREN CONTINUING PRE- SCHOOL EDUCATION**

**Vera Seven**

## **ABSTRACT**

In the study, the impact of a yoga education program on self-regulation skills of children attending preschool education aged 60-69 months was investigated. The study employed a pre-test post-test control group quasi-experimental pattern. The participants of the research consisted of a total of 36 children, 13 boys and 23 girls, who were receiving education in 5-year-old classes. Participant selection was carried out using a suitable sampling method. To obtain participation consent from the children, an 'Informed Consent Form' was presented to the families of the children, followed by a 'Personal Information Form' to facilitate the recognition of the children. Another data collection tool applied during the research process was the 'Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Year-Old Children (Teacher Form)' developed by İvrendi and Erol (2018). The scale's internal consistency coefficient was 0.94, and the test-retest reliability coefficient was 0.81. The Cronbach's Alpha value for the entire scale was 0.96. The data in the study were analyzed using a statistical program. Numerical distributions of the data were examined, and frequency analysis was conducted. A t-test was employed to compare pre-test and post-test data. The analysis of the data revealed a significant difference between the pre-test and post-test mean scores of the experimental group in the sub-dimensions of self-regulation inhibitory control, attention, and working memory. Based on the findings obtained in the study, it has been concluded that yoga has a positive impact on the development of children's self-regulation skills, and recommendations have been made for the integration of yoga as an alternative method into educational programs. It has been emphasized that further research is needed to measure the effects of yoga on various domains of children's



development. Additionally, since yoga is a method adaptable to individuals' age and physical characteristics, the development of diverse yoga education programs and their implementation in future studies has been suggested.

**Keywords:** Pre-school period, education program, yoga, self-regulation.

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, okul öncesi dönemdeki çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde yoga eğitiminin etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. 60-69 aylık okul öncesi eğitime devam eden çocukları kapsamaktadır. Okul öncesi eğitimi, çocuklara temel becerilerin yanı sıra sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve öz düzenleme becerilerinin gelişimini desteklemeyi hedefler. Öz düzenleme becerileri, bireyin duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak kendi kendini yönetme yeteneğini ifade eder ve yaşamın çeşitli alanlarında başarılı olmak için önemlidir. Günümüzde okul öncesi eğitime ek olarak çocukların gelişimini desteklemek amacıyla farklı yaklaşımlar uygulanmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri de çocuk yogasıdır. Çocuk yogası, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimine olumlu katkılar sağladığı bilinen bir uygulamadır. Bu araştırma, yoga eğitiminin öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisini değerlendirmek ve bu alanda yeni bulgular sunmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışma, yoga eğitiminin pedagojik uygulamalarda ve okul öncesi eğitim programlarında kullanılmasına yönelik önemli bir adım sağlayabilecektir. Araştırmanın veri toplama sürecinde Kahramanmaraş ve çevresinde meydana gelen depremlerden kaynaklı birtakım güçlükler yaşanmıştır. Bu zor süreçte bana ışık tutan herkese sonsuz teşekkür ederim.

Ağustos, 2023

Vera SEVEN

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ .....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR .....	xiv
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	9
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	9
1.1. OKUL ÖNCESİ EĞİTİM .....	9
1.2. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİN TARİHSEL GELİŞİMİ .....	10
1.3. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİN 2013 PROGRAMI .....	10
1.4. ÖZ DÜZENLEME .....	12
1.5. ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ÖZ DÜZENLEMENİN GELİŞİMİ..	13
1.6. ÖZ DÜZENLEME BOYUTLARI .....	15
1.6.1. Duygu Düzenleme .....	15
1.6.2. Bilişsel Düzenleme .....	16
1.6.3. Davranış Düzenleme .....	19
1.7. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ DÜZENLEMeye ETKİ EDEN FAKTÖRLER .....	19
1.7.1. Öz Düzenlemede Ailenin Rolü .....	22
1.7.2. Öz Düzenleme Becerilerin Gelişiminde Hareket Etkinliklerinin Önemi	23
1.8. YOGA .....	25
1.8.1. Çocuk Yogası.....	26
1.8.2. Çocuk Yogasında Dikkat Edilecek Noktalar .....	27
1.8.3. Çocuk Yogası Uygulama Akışı .....	28
İKİNCİ BÖLÜM.....	31
2. YÖNTEM.....	31
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	31
2.2. ÇALIŞMA GRUBU .....	31
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	32
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
2.3.2. 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu).....	33

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....	34
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	36
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>37</b>
<b>3. BULGULAR .....</b>	<b>37</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>40</b>
<b>TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....</b>	<b>40</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>47</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>57</b>

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 3.1</b> :Çalışma grubunun demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımları.....	<b>33</b>
<b>Tablo 4.1</b> :Deney ve Kontrol grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Ön Test Puanlarına İlişkin t-testi Bulguları .....	<b>38</b>
<b>Tablo 4.2</b> :Deney grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Ön Test- Son İlişkin t-testi Bulguları .....	<b>39</b>
<b>Tablo 4.3</b> :Kontrol grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Ön Test- Son test Puanlarına İlişkin t-testi Bulguları .....	<b>39</b>
<b>Tablo 4.4</b> :Deney ve Kontrol grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Son Test Puanlarına İlişkin t-testi Bulguları .....	<b>40</b>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Şekil 1</b> : Çocuk yogası programına ait modüller.....	<b>36</b>

## KISALTMALAR

çev.	Çeviren
ed. veya haz.	Editör/yayına hazırlayan
H1.	Hipotez 1
MEB.	Millî Eğitim Bakanlığı
s.	Sayfa/sayfa
vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelinde yer alan problem, amaç, araştırmanın ana iddialarını ifade eden ve araştırma sonuçlarına yönelik beklenen tahminleri içeren hipotezler, çalışmanın bilimsel açıdan önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve bazı tanımlar açıklanmıştır.

### PROBLEM DURUMU

Bireyler, yaşamlarının tüm sürecini etkileyen becerileri çocukluk döneminde kazanmaktadır. Birçok becerinin kazanımı açısından okul öncesi kritik bir dönemdir (Yükselen, 2017). Bu dönemde fiziksel açıdan çocuklar hareket becerilerini, bilişsel açıdan ise düşünme ve problem çözme gibi beceriler kazanmaktadır. Sosyal-duygusal gelişim açısından ise bireyin kişiliğini oluşturan yeterlilik, iletişim kurabilme, duygu ve düşüncelerini ifade etme, duygularını düzenleme, duygusal bağlar kurma, paylaşma, arkadaşlık ilişkisi kurma gibi önemli beceriler bu dönemde gelişmektedir (Ozana, Güven, Sezer, Azkeskin, Yılmaz, 2015). Sosyal yaşam sürecinde çocuklar olumlu ve olumsuz deneyimler ve bu deneyimlere karşı çeşitli duygular yaşamaktadır (Berk, 2013). Ural (2020) çalışmasında çocukların duygusal bir uyarıcı karşısında duygularını kontrol edebilmesi, duyguları analiz edip uygun davranışları sergileyebilmesi, olaylara karşı doğru tepki verebilmesi ve çevreye uyum sağlayabilmesini öz düzenleme becerisi olarak adlandırmaktadır. Öz düzenleme, bireyin belirli uyarıcıya odaklanma, planlama yapma, kendi davranışlarını kontrol etme, yönetme ve düzenleme becerilerini kapsamaktadır (Posner ve Rothbart, 2009; Bauer ve Baumeister, 2011). Öz düzenleme, kişinin dürtüsel yanıtlarına karşı uygun davranış sergileme, kendi amacını belirleyerek bu amaç doğrultusunda ilerleyebilme ve gerektiğinde etkili stratejileri kullanabilme çabası olarak da ifade edilebilir (Kauffman, 2004; Alper Çiltaş, 2011; Bauer ve Baumeister, 2011). Öz düzenleme becerileri, doğumdan itibaren gelişmeye başlar ergenlik, yetişkinlik ve hatta yaşlılık dönemlerinde bile ilerlemeye devam eder (Bronson, 2019).



Erken çocukluk dönemi öz düzenleme becerilerinin en hızlı geliştiği dönem olarak kabul edilir (Bronson, 2019; Sezer, 2022). Çocukluk döneminde öz düzenleme becerilerinin gelişimi temel becerilerin geliştirilmesiyle başlar ve temel becerilerin gelişimine bağlı kalır. Öz düzenleme becerileri, çocuğun gelişimine ve bağımsızlık kazanmasına yardımcı olurken, gelecekteki başarıları da etkilemektedir (McClelland ve Tominey, 2011; Polnariev, 2006). Aynı zamanda öz düzenleme becerisi çocukların sosyal yeterliliğini, öz kontrol becerisini, akranları ile iletişim kurma becerisini, öğretmen-çocuk ilişkisini, psikolojik ve duygusal sağlığını, akademik başarısını, empati ve uyum sağlama becerisini doğrudan etkilemektedir (Yükselen,2017; Ural, 2020). Blair ve Raver'a (2012) göre öz düzenleme bireylerin kendisiyle ve bireyler arası uyum sağlama, kendi dürtülerinin kontrol edilmesi, uygunsuz tepkilerin kontrol altında tutulması becerilerini de kapsamaktadır. Aydın ve Ulutaş (2017) çalışmasında çocukların kendi hedeflerine ulaşabilmesi ve toplumun oluşturduğu kurallara uyum sağlaması açısından öz düzenleme becerilerinin sürekli geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, öz düzenleme becerilerini desteklemek ve geliştirmek, kişisel ve akademik başarının artırılması için önemli bir husustur (Posner ve Rothbart, 2009; Bronson, 2019; Şahin, 2022).

Erken çocukluk döneminin ilk yıllarında çocukların gelişimi aile tarafından ve sonraki yıllarda ise okul öncesi öğretmeni tarafından desteklenir. Okul Öncesi Eğitimi Programında (2013) çocukların gelişimini destekleyen çok yönlü etkinlikler sunulmuştur. Etkinlikler Türkçe, Matematik, Sanat, Müzik, Oyun, Drama, Fen, Okuma Yazmaya Hazırlık, Hareket ve Alan gezileri gibi çeşitliliğe sahiptir ve dengeli bir şekilde öğretmen tarafından eğitim programına eklenmektedir (Çelik ve Daşcan, 2017). Program içerisinde yer alan her bir etkinlik çeşidi büyük bir öneme sahip olup hareket etkinlikleri bu önemli etkinliklerden biridir. Hareket etkinlikleri çocukların tüm gelişim alanlarının temelini oluşturan ve kişilik gelişiminde önemli bir konuma sahip olan fiziksel gelişimi destekler (Hürmüz, 2011; Duman, 2017; Yavuz, 2018; Önal, 2019). Hareket etkinlikleriyle çocuklar hem kendi bedenini keşfeder, dengesini kurmaya öğrenir, hareket becerilerini geliştirir hem de sosyal-duygusal alanda gelişmiş olur (Çağlak, 1999; Özyürek, 2015; Duman, 2017). Okul öncesi çağında bulunan çocuklara kalıcı spor alışkanlıkları kazandırmak diğer yaşlara oranla daha kolaydır. Okul öncesi döneminde genellikle spor alışkanlıkları beden eğitimi,

jimnastik, dans, spor, hareketli oyun gibi etkinliklerle kazandırılmaktadır (Günsel, 2004; Duman, 2017; Pepe, 2019).

Son yıllarda bazı okul öncesi eğitim kurumlarında hareket etkinlikleri arasında yoga eğitimine de yer verilmektedir (Ertem ve Gürhan, 2018). Hindistan kökenli, zihinsel, fiziksel ve ruhsal açılardan bireyleri olumlu bir şekilde etkileyen yoga yöntemi, günümüzde birçok alanda kullanılmaktadır (Büssing, 2012; Manaf, 2013). Yoga zihni ferahlatan, duyguları daha iyi anlamayı sağlayan, dengeli duruşlar kazandıran, özgüveni ve özsaygıyı geliştiren, beden ve zihnin ihtiyaçlarını anlamayı kolaylaştıran bir beden sanatıdır. Yoga eğitimi meditasyon (odaklanma), doğru nefes alma-verme teknikleri (pranayama), vücudun esnekliğini geliştiren ve sağlığı olumlu etkileyen duruşları (asanlar) kapsamaktadır (Avt, 2005; Duyan, 2007; Birdee, 2008; Bozbıyık, 2018; Khalsa ve Michon, 2020). Yoganın bilişsel, fiziksel ve odaklanma becerileri üzerinde faydaları yüksek olduğundan dolayı Dünya çapında odaklanma teknikleri arasında en fazla tercih edilen yöntemlerden biridir (Nanthakumar, 2018; Besant, 2022). Yoga eğitiminden her yaşta bireyler faydalanabilmektedir (Şener, 2018; Besant, 2022). Yoga uygulama teknikleri bireylerin yaşlarına, bireysel farklılıklarına, sağlık durumlarına göre değişmektedir. Günümüzde geleneksel yoga eğitiminin yanında hamile yogası, çocuk yogası ve özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış yoga teknikleri sıklıkla uygulanmaktadır (Alkan, Özçoban, 2017; Khalsa ve Michon, 2020; Bodur, 2020; Bafıralı, 2021).

Çocuklar yoga eğitimi ile kendilerini keşfeder, çevreye yönelik farkındalık kazanır, çevredeki bireyler ile pozitif iletişim kurmayı öğrenir (Galantino, Galbavy, Quinn, 2008; Bodur, 2020;). Aynı zamanda yoga çocukları dinlendiren ve rahatlatan bir egzersizdir. Yoga eğitimi ile çocuklara güvenli ve rekabetsiz bir ortam sunulmaktadır. Çocuklar rahat hissedebilecekleri bir ortamda kendilerini ve yaratıcılıklarını kolayca keşfeder, farklı bakış açıları kazanır, odaklanma becerilerini geliştirir, düşüncelerini ifade edebilmeyi ve duygularını kontrol etmeyi öğrenir (White, 2009; Şener, 2018).

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, yoganın çocukların gelişimlerini duygusal, fiziksel ve bilişsel açıdan olumlu ve eşit bir biçimde etkilediği görülmektedir (White, 2009; Aydın, Özgen, 2018; Pandya 2018; Özgün, 2020). Halliwell ve diğerleri (2018) çalışmalarında yoga eğitiminin çocukların olumsuz duygular ile baş etme

becerisini olumlu etkilediğini ve olumsuz davranışları azalttığını ifade etmişlerdir. Yoga eğitimi ile çocukların sosyal özgüveni ve akademik başarısının artırılacağı vurgulanmıştır (Gulati ve diğerleri 2019). Özgün ve diğerleri (2020) çalışmasında yoganın okul öncesi dönemdeki çocukların bilişsel işlevlerine olumlu farklılıklar oluşturduğuna dair sonuçlara ulaşmıştır. Yoga eğitimi çocukların endişe ve stres duygularını kontrol etme becerisini geliştirmekle birlikte var olan gelişimsel bozuklukları iyileştirme çalışmalarında etkilidir ve fiziksel gelişimi olumlu etkilemektedir (Aydın, Özgen, 2018). Gulati ve diğerleri (2019) deneysel çalışmalarında 9-12 yaş arası çocuklarda yoganın öz saygı üzerinde etkisini inceleyerek yoganın bilişsel beceriler üzerinde olumlu bir etki bıraktığını ortaya koymuşlardır. Froeliger ve diğerleri (2012) yaptıkları çalışmada yoga duyguları kontrol etme ve duygusal düzenleme yeteneklerini artırmak için faydalı bir yöntem olduğunu açıklamışlardır. Bilmez (2023) ise çalışmasında yoga çocukların duyu düzenleme becerilerini olumlu olarak etkilediğini, çocukların duygusal davranışlarına olumlu katkı sağladığını ve erken çocukluk döneminde yoganın olumsuz davranışlar için hem önleyici hem de iyileştirici olarak faydalı olduğu sonucuna varmıştır.

Aydın ve Ulutaş (2017) yaptıkları çalışmada duyu düzenleme ve öz düzenleme becerileri gelişim evrelerini ve önemini açıklamıştır. Çalışmada okul öncesi eğitimi çocuklarının öz düzenleme becerilerini olumlu bir şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır. Öz düzenleme becerilerinin gelişiminin desteklemesi için rutin, kapsayıcı, düzen temelli çalışmalara eğitim programında yer verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Sağlıklı bir öz düzenleme becerisi gelişimi için öncelikle kendini tanıma, kabul etme, duygularını ifade edebilme becerilerinin çocuklara kazandırılması gerekliliğinden bahsedilmiştir. Yaralı ve Aytar (2017) çalışmasında öz düzenleme becerisi yetersiz düzeyde olan çocukların davranış sorunları sergileme eğiliminde olduklarını, grup dinamiğini bozma ve kurallara uymama gibi davranış kategorilerinde daha fazla sorunlar yaşadıklarını açıklamıştır. Çalışmada erken çocukluk döneminde öz düzenleme becerilerini destekleyen uygulamalara özen gösterilmesi önerilmiştir. Arslan ve diğerleri (2021) çalışmasında çocukların öz düzenleme becerileri düzeyinin çocukların cinsiyetine, sosyo-ekonomik durumuna, yaşına, aile gelirine, devam ettiği okula ve birçok demografik faktörlere göre değiştiğini tespit etmişlerdir. Genel bir ifadeyle Yurt dışında erken çocukluk döneminde yoganın etkisini inceleyen

çalışmalara bakıldığında, yoganın öz düzenleme ve öz saygı becerileri üzerinde olumlu bir etki bıraktığı ve bu becerileri geliştirdiği sonucuna varılmıştır (White, 2012; Razza ve diğerleri, 2013; Eggleston, 2015; Cook-Cotone, 2017; Gulati, 2019). Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise okul öncesi döneminde bulunan çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde yoganın etkisini inceleyen herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmüştür.

#### AMAÇ

Araştırmada yukarıda açıklanan problemleri ele alarak “Okul öncesi çocuklarının öz düzenleme becerileri üzerinde yoga eğitiminin etkisi var mı?” sorusuna yanıt vermek amacıyla yoganın okul öncesi eğitimine devam eden 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği” bazında öz düzenleme becerilerinin 3 alt boyutları (engelleyici kontrol, dikkat ve çalışma belleği) ve bu boyutları kapsayan sorular oluşturulmuştur.

Bunlar:

60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

2. 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) deney grubunun ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

3. 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) kontrol grubunun ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

4. 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) deney ve kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

#### ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın temel amacına ve araştırma literatürüne dayanarak, yoganın okul öncesi eğitimine devam eden 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde olumlu etki yarattığı şeklinde bir hipotez öne sürülmüştür. Bu hipotezi temel alarak alt hipotezler oluşturulmuştur. Bunlar;

H1: 60-69 aylık çocukların öz becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) deney grubunun ön test-son test puanlarında anlamlı farklılıklar vardır.

H0: 60-69 aylık çocukların öz becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) kontrol grubunun ön test-son test puanlarında anlamlı farklılıklar yoktur.

### ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Araştırma, okul öncesi döneminde bulunan çocukların öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilecek yeni bir yöntem sunmayı hedeflemektedir. Bu yöntem kapsamında eğitimciler güncel eğitim programına çocuk yogası tekniklerini dahil ederek eğitim verimliliğinin artırabileceği düşünülmektedir. Yoga pratiği sırasında çocuklar, kendi bedenleri ve duygusal durumları hakkında farkındalık geliştirebilirler. Bu da onların duygusal deneyimleri anlamalarına ve olumlu bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Ayrıca, düzenli olarak yapılan yoga egzersizleri, çocukların dikkat ve konsantrasyon becerilerini güçlendirmelerine ve öğrenme süreçlerini desteklemelerine katkı sağlayabilir. Çocuk yogasının uygulanmasıyla çocukların duygusal farkındalıklarının artması, stresle başa çıkma becerilerinin güçlenmesi ve sosyal ilişkilerinin gelişmesi gibi olumlu etkilerin elde edilmesi mümkün olabilir.

Yoga eğitiminin uygulama sürecinde kullanılan materyaller eğitimcilere kendi etkinliklerini zenginleştirmek adına yeni fikirler verebilir. Süreç içerisinde okunacak hikayeler çocukların duygu düzenleme, yaratıcılık, sorumluluk, işbirliği, iletişim becerilerini desteklemektedir. Bu nedenle eğitimciler Türkçe dil etkinliklerinde ve duygu eğitiminde bu hikayeleri tercih edebilirler. Kullanılan yoga kartları rutin hareket etkinliklerinde de uygulanabilir. Yoga kartları eğitimcilere yapılması istenilen hareketleri göstermede yardımcı olur. Kartların renkli ve resimli olması çocukların dikkatini çekerek etkinliklere karşı ilgilerini artırır. Oyunlar, çocukların kendi hızlarında öğrenmelerine izin verir ve onlara güvenli bir ortamda hatalar yapma fırsatı verir (Van Oers, 2013). Bu da çocukların öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir. Araştırma sürecinde çok amaçlı paraşüt oyunu kullanılmıştır. Paraşüt oyununu eğitimciler, renklerin öğretiminde, sosyal-duygusal,

motor, bilişsel ve öz bakım becerilerinin desteklenmesinde ve çocukların eğitime karşı ilgilerini arttırmak amacıyla uygulayabilirler.

Bu araştırma eğitimcilerle yoga eğitiminin faydaları ve uygulama teknikleri hakkında detaylı bilgi sunar. Eğitimciler bu bilgileri inceleyerek yoga uygulamasına karşı olumlu tutum kazanabilirler.

Okul öncesi eğitiminde öz düzenleme becerisinin geliştirilmesine yönelik etkinliklerde yoga eğitiminin katkısı ve uygulanabilirliği konusunda literatürde bir çalışma olmamasından dolayı literatüre bir yenilik katacaktır. Ayrıca araştırma yoga tekniğini ve okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerinde yoganın etkisini araştıran gelecekte yapılacak çalışmalar için ön bir kaynak niteliğinde olacaktır.

#### VARSAYIMLAR

Araştırmada yer alan kontrol ve deney gruplarındaki öğretmenlerin uygulama sürecinde tarafsız olduğu varsayılmıştır.

#### SINIRLILIKLAR

Araştırma, Muş ili Merkez ilçesinde bulunan Özel bir Anaokulunda okul öncesi eğitimine devam eden 60-69 aylık çocukların ailesinden ve öğretmenlerinden alınan verilerle sınırlıdır.

Ayrıca araştırma kapsamında "4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)" uygulaması sonucunda elde edilen veriler araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmuştur.

#### TANIMLAR

**Okul öncesi eğitim:** Çocukların doğumundan ilkökula başladıkları döneme kadar olan 0-6 yaş aralığında, formel veya informal eğitim kurumlarında ya da ev ortamında sunulan yapılandırılmış bir eğitim sürecidir. Bu süreç, çocukların öğrenme, keşfetme, deneyimleme ve oyun yoluyla aktif katılımını teşvik ederken, onların bilişsel, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirmeyi hedefler (Okay, 1990; Yaşar ve Aral, 2010).

**Öz düzenleme:** Çocukların içsel motivasyonla kendi davranışlarını yönetebilme ve kontrol etme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu yetenek, çocukların duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerini uygun bir şekilde denetlemelerini sağlar. Ayrıca, öz düzenleme çocukların ihtiyaçlarını tanımlama,

hedefler belirleme, zaman yönetimi yapma, dikkatlerini odaklama ve planlama gibi önemli becerileri içerir (Çiltaş, 2011; Bronson, 2019).

**Yoga:** Sanskritçe dilinden bütünlük, birleşmek, birleştirmek ya da bir olmak anlamına gelmektedir. Aynı zamanda katılım sağlamayı ve bağlanmayı ifade etmektedir. Yoga özgürlüğü vücutta erdemli davranışlarla yaşamayı, yaşamdan haz almayı hedeflemektedir. Bireylerin mental, fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı kalmasını sağlayabilen eski Hindistan temelli kapsamlı bir yaklaşımdır (White 2009; Ovayol, 2019; Özgün, Özkul, Şemin, 2020;).

**Asana:** Dengeye ve esnemeye yönelik spesifik devamlı yapılan duruşlar, gücü artırmayı amaçlayan egzersizleri içermektedir (Özgün, Özkul, Şemin, 2020).

**Pranayama:** Odaklanmayı sağlayan nefes egzersizleridir (White 2009).

**Meditasyon:** Odaklanmaya dayalı, dikkat, algı, kavrama, duyguları dinleme, zihnin açık tutulabilmesini sağlayabilen zihinsel bir süreçtir (Ovayol, 2019; Özgün, Özkul, Şemin, 2020).

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. OKUL ÖNCESİ EĞİTİM

Eğitim, bireylerin bilgi, beceri, değerler ve davranışlar kazanmalarını sağlayan bir süreçtir. Bireylerin yeteneklerini geliştirerek potansiyellerini ortaya çıkarmak ve onları toplumda aktif bir şekilde yer almaya hazırlamak eğitimin temel amacıdır. Eğitim, bilgi aktarımının yanı sıra, düşünme becerilerinin, problem çözme yeteneklerinin, eleştirel düşünme yetilerinin, iletişim becerilerinin ve diğer becerilerin geliştirilmesini de içerir. Aynı zamanda değerlerin, etik kuralların, kültürel mirasın ve toplumsal normların aktarılmasını da kapsamaktadır (Ayaz, 2013). Eğitimin temelinde istendiği yönde davranış değişikliği yer almaktadır. Eğer eğitim sürecinin sonucunda davranış değişikliği mevcutsa, eğitimin verimli geçtiğini ve amacına ulaştığını söylenebilir (Bacanlı, 2017). Eğitim, birçok farklı düzeyde ve çeşitli alanlarda gerçekleşir. Okul öncesinden üniversiteye, mesleki eğitimden yetişkin eğitime kadar çeşitli eğitim kurumları ve programları bulunmaktadır.

Bireylerin hayatının temel taşlarından biri eğitimidir. Kaliteli ve verimli bir eğitim, bireylerin potansiyellerini keşfetmelerine, becerilerini geliştirmelerine ve başarı dolu bir gelecek inşa etmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda, okul öncesi eğitim, bireylerin eğitim yolculuğunda önemli bir dönüm noktası olarak karşımıza çıkmaktadır. Okul öncesi eğitimi, çocukların yaşamlarının erken dönemlerinde sağlam bir temel oluştururken, onların bilişsel, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirmeyi hedefler (Poyraz ve Dere, 2006).

Okul öncesi eğitimi, çocukların okul öncesi dönemde (0-6 yaş arası) eğitim almasını ve gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan bir eğitim sürecidir. Bu süreç, çocukların temel becerileri kazanmalarını, sosyal ve duygusal yetkinlikleri geliştirmelerini, öğrenmeye karşı ilgi ve merak duygularını artırmalarını hedefler ve çocuğun ilkokula başlamasına kadar devam eder. Aral ve diğerleri (2000) çalışmalarında okul öncesi eğitimi “çocuğun doğduğu günden temel eğitime başladığı



güne kadar geçen yılları kapsayan ve çocukların daha sonraki yaşamlarında önemli roller oynayan, bedensel, psiko-motor, sosyal-duygusal, zihinsel ve dil gelişimlerinin büyük ölçüde tamamlandığı, ailelerde ve kurumlarda verilen eğitimle kişiliğin şekillendiği gelişim ve eğitim sürecidir” olarak ifade etmişlerdir. Tuğrul (2006) çalışmasında okul öncesi eğitiminin sistemli ve planlı olduğunu, çocukların gelişimini birçok alanda desteklediğini ve çocuklarda öğrenme isteğini arttırdığını ifade etmiştir. Okul öncesi eğitimi, çocukların gereksinimlerine yönelik düzenlenen, bireysel gelişim özelliklerine uygun, çok yönlü, esnek, sarmal, bilinçli ve planlı bir eğitim olarak açıklanabilir.

## 1.2. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Okul öncesi eğitimin tarihsel gelişimi, zaman içinde toplumların ve kültürlerin ihtiyaçlarına ve eğitim anlayışına bağlı olarak değişiklik göstermiştir (Aytaç, 1980; Baran, 2007; Balat, 2016; Poyraz ve Dere, 2006; Başal, 2017). Okul öncesi eğitimin kökleri, geçmişteki toplumlarda çocukların bakımı ve eğitimiyle ilgilenen aileler ve topluluklara dayanır. Tarihin çeşitli dönemlerinde, çocukların temel becerileri öğrenmeleri ve sosyal normları benimsemeleri için çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Bu yöntemler arasında hikâye anlatma, şarkı söyleme, oyunlar ve pratik deneyimler yer almaktadır (Poyraz ve Dere, 2006).

## 1.3. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİN 2013 PROGRAMI

2013 yılında günümüzde uygulanan Okul Öncesi Eğitim Programı yayınlanmıştır (MEB, 2013). 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı, Türkiye'de okul öncesi eğitiminin temelini oluşturan ve Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen “gelişimsel” bir programdır. Bu program, 3-6 yaş arasındaki çocukların eğitimine yönelik olarak hazırlanmıştır ve çocukların bilişsel, sosyal, duygusal ve motor becerilerinin gelişimini desteklemeyi amaçlamaktadır.

2013 Okul öncesi eğitim programı, çocuğun tüm gelişim alanlarını desteklemek amacıyla çeşitli uluslararası programlardan esinlenerek oluşturulmuş bir programdır. Bu program, çocuğun tüm gelişim alanlarını kapsayan ve öğretim sürecinde farklı etkinlikler aracılığıyla kazanımların tekrar edilmesine imkân sağlayan bir yaklaşımı benimser (Köksal ve diğerleri, 2016). Programda oyun temelli

öğrenmeye önem verilir ve çocukların doğal meraklarını kullanarak öğrenmeleri desteklenir. Program, çocukların özgüvenlerini geliştirmelerine, kendilerini ifade etmelerine ve sorun çözme becerilerini kullanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, bu programda sosyal becerilerin önemi de vurgulanır. Çocuklar, iş birliği yapmayı, iletişim kurmayı, duygularını ifade etmeyi ve başkalarıyla etkileşimde bulunmayı öğrenir. Program aynı zamanda çocukların motor becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere de yer verir. Çocuklar, hareket etmeyi, el becerilerini kullanmayı ve bedensel koordinasyonlarını geliştirmeyi öğrenir (Sapsağlam, 2013; Başaran ve Ulubey, 2018).

Okul öncesi eğitim programında çocukların öğrenme sürecinde aktif rol almalarını ve kendi öğrenme deneyimlerini oluşturmalarını sağlayan bir yaklaşım sunmaktadır. Çocukların ilgi, ihtiyaç ve yeteneklerine dayalı olarak farklı öğrenme alanlarına yönlendirilir ve bireysel farklılıklar gözetilir. Program ayrıca çocukların kültürel değerleri ve toplumsal normları anlamalarını ve saygı duymalarını da desteklemektedir (Köksal ve diğerleri, 2016).

2013 Okul Öncesi Eğitim Programı, Türkiye'de okul öncesi eğitiminin kalitesini artırmayı ve çocukların sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerini sağlamaya çalışır. Programın uygulanması, eğitimcilerin niteliklerini güçlendirmeyi, okul öncesi eğitim kurumlarının donanımını iyileştirmeyi ve velilerin eğitim sürecine aktif katılımını teşvik etmeyi içerir. Bu sayede, çocukların gelecekteki eğitim hayatlarına güçlü bir temel atılarak başarılarına katkıda bulunulur (Balat, 2016).

Okul öncesi eğitim programı (2013) çok kapsamlı olup çocukların gelişimini her açıdan desteklemeyi amaçlar ve çocukların öz düzenleme becerilerini de geliştirmeyi hedefler (Aydın ve Ulutaş, 2017). Öz düzenleme becerileri, çocuğun kendi davranışlarını kontrol etme, planlama yapma, kendini yönetme, dikkatini odaklama ve problem çözme becerilerini içerir. Bu beceriler, çocuğun öğrenme sürecinde aktif bir şekilde rol almasını sağlar ve onun bağımsızlık, özgüven ve başarı duygusunu geliştirmesinde yardımcı olur (Bronson, 2019). Öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, çocuğun okul öncesi eğitim sürecindeki başarısını ve gelecekteki öğrenme yeteneklerini olumlu yönde etkiler. Bu beceriler, çocuğun yaşam boyu öğrenme sürecinde aktif katılımını sağlar. Ayrıca, öz düzenleme becerileri,

çocuğun sosyal ilişkilerini düzenleme, duygusal kontrolünü sağlama ve zorluklarla baş etme becerilerini de içerir (Kara, 2018; Bronson, 2019; Sezer, 2022).

2013 Okul Öncesi Eğitim Programı, çocukların öz düzenleme becerilerini desteklemek için çeşitli stratejiler ve etkinlikler sunar. Öğretmenler, çocukların günlük rutinleri yönetmelerine ve sorumlulukları yerine getirmelerine olanak sağlar. Örneğin, çocuklar günlük işleri tamamlarken, kendi kendilerine giyinme, yemek yeme veya temizlik gibi görevleri yerine getirme becerilerini geliştirirler. Program ayrıca çocukların planlama ve problem çözme becerilerini destekleyen etkinliklere de yer verir. Örneğin, grup projeleri, bulmacalar, oyunlar ve yapbozlar aracılığıyla çocuklar, sorunları tanımlama, stratejiler geliştirme ve sonuca ulaşma becerilerini geliştirirler. Bu tür etkinlikler, çocuğun kendi hedeflerini belirleme, adımları planlama ve sonuçları değerlendirme yeteneğini geliştirir (Balat, 2016; Çelik ve Daşcan, 2017; Başaran, 2018).

#### 1.4. ÖZ DÜZENLEME

Öz düzenleme, bireyin kendi davranışlarını, duygu ve düşüncelerini yönetme ve kontrol etme becerisidir. Bu beceri, bireyin dikkatini odaklama, kendini motive etme, hedeflere ulaşma, dürtüsel tepkileri kontrol etme, planlama yapma ve zamanı etkili bir şekilde yönetme gibi önemli süreçleri içerir. Öz düzenleme, bireyin kendini regüle etmesi ve düşünsel, duygusal ve davranışsal olarak uyumlu ve etkili olması anlamına gelir. Bu beceri, bireyin yaşamındaki çeşitli alanlarda başarılı olmasını destekler ve uzun vadede ise kişisel gelişim ve başarı hususlarında önemli bir temel oluşturur (Bronson, 2019).

Öz düzenleme becerisi, öğrenme sürecinde önemli bir rol oynar. İyi bir öz düzenleme yeteneğine sahip bireyler, öğrenme ortamlarında daha etkili bir şekilde çalışabilir, hedeflerine odaklanabilir ve engellerle başa çıkabilirler. Ayrıca, öz düzenleme, problem çözme becerilerini geliştirir, düşünce ve duyguları daha etkili bir şekilde yönetmeyi sağlar ve daha sağlıklı ilişkiler kurmada yardımcı olur (Sezer, 2022).

Öz düzenleme becerileri, bireyin hayatının farklı evrelerinde gelişim gösterir. İlk çocukluk döneminden itibaren başlayan bu süreç, çocuğun gelişimsel yetenekleri ve deneyimleriyle şekillenir. İlk olarak, bebeklik döneminde çocuklar, temel

düzenleme becerilerini keşfederler. Kendi bedenlerini keşfetmek, temel ihtiyaçlarını karşılamak ve duygusal tepkilerini ifade etmek gibi süreçlerde öz düzenleme becerileri gelişir (Torres, 2011, Spinrad ve diğerleri, 2006).

Çocuk büyüdükçe, öz düzenleme becerileri de karmaşık hale gelir. Okul öncesi dönemde çocuklar, daha fazla öz düzenleme becerisi geliştirirler. Örneğin, dikkatlerini bir görev üzerinde odaklama, kurallara uyma, başkalarıyla etkileşime geçme, duygusal tepkilerini kontrol etme ve hedeflere ulaşma gibi becerileri öğrenirler. Okul çağındaki çocuklar, daha karmaşık öz düzenleme becerilerini geliştirmeye devam ederler. Ödevlerini yapma, zaman yönetimi, sorun çözme becerilerini kullanma, kendilerini motive etme ve başarılarına odaklanma gibi süreçlerde öz düzenleme becerilerini kullanırlar. Bu dönemde, çocuklar aynı zamanda akademik başarılarını artırmak için öğrenme stratejilerini uygulama ve öğrenmeyi planlama yeteneklerini geliştirme konusunda desteklenmelidir (Kara ve diğerleri, 2018).

#### 1.5. ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ÖZ DÜZENLEMENİN GELİŞİMİ

Öz düzenleme becerilerinin erken çocukluk döneminde gelişimi, çocuğun gelecekteki öğrenme ve yaşam başarısını etkileyen önemli bir faktör olmakla birlikte aileler, öğretmenler ve toplum olarak çocukların öz düzenleme becerilerini destekleyici bir ortam sağlamak ve onları bu süreçte teşvik etmek önemli bir husustur. Böylece çocuklar, kendi öğrenme süreçlerini aktif bir şekilde yönetebilen, sorumluluk alabilen ve gelecekteki başarılarına sağlam bir temel oluşturabilen bireyler olarak yetişebilirler.

Koop (1982) çalışmasında, öz düzenleme becerilerini 5 gelişim evresi olarak açıklamıştır. Bunlar; nörofizyolojik, duyumotor, kontrol, öz kontrol ve öz düzenleme evreleridir. Nörofizyolojik evre olarak tanımlanan evre, doğumdan ilk üç aya kadar olan süreci kapsar ve beyin gelişiminin boyutlarını içerir. Bebeğin nörolojik yapısı ve sinir sistemi bu dönemde hızla olgunlaşır. Sinir hücreleri arasındaki bağlantılar güçlenir ve iletişim daha etkin hale gelir. Bu süreçte bebek, çevresinden gelen uyarınları algılamaya ve işlemeye başlar. Bebeklerin dikkatini çeken uyarıcılara karşı tepki göstermesi, bakımını sağlayan kişi ile etkileşimde olması öz düzenleme becerileri gelişiminin ilk göstergesidir.

Duyumotor evresi bebeğin 3-9 ayları arasındaki süreci kapsar ve duyu-motor becerilerin gelişimi ile ilgilidir. Bu süreçte bebek, duyu organları aracılığıyla çevresini keşfeder, nesnelere tutar, tutarlılık sağlar, hareket eder ve etrafındaki dünyayı deneyimler. Duyu ve motor becerilerin gelişimi, bebeğin çevresine uyum sağlaması ve öz düzenleme yeteneklerinin temelini oluşturur (Koop, 1982).

Kontrol evresi çocukların 9-12 aylarında başlar ve 18. ayda sona erer. Bu süreçte çocuklar, kendi davranışlarını kontrol etme ve düzenleme becerisini geliştirir. Dikkatini sürdürme, impulsları engelleme, duygularını yönetme ve uygun davranışları seçme gibi beceriler üzerinde çalışır. Çocuklar, çevresinden gelen yönergeleri takip etme ve kurallara uyma konusunda daha fazla bağımsızlık kazanır (Calkins ve Fox, 2002).

Çocuklar yaşamının 24. ayından itibaren öz kontrol evresine geçer ve kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını daha etkin bir şekilde kontrol edebilecek hale gelir. Bu süreçte çocuklar kuralları öğrenir ve uygular, kurallara uygun davranışlar sergiler, stratejiler geliştirir ve hayata geçirir. Dürtü kontrolü gelişir. Çocuklar bu evrede kendi sınırlarını tanımaya ve korumaya başlar. Örneğin, kendine ait bir oyuncak arkadaşını zorla almak istediğinde “Hayır” diyebilir ve oyuncakını tutar (Koop, 1982; Bodrova ve Leong, 2017).

Öz Düzenleme evresi ise, çocuğun öğrenme ve davranışlarını daha bağımsız bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eder. Çocuklar 36. aydan itibaren geliştirdiği stratejilere, kurallara ve belirlediği sınırlara karşı hakimiyet sergiler. Çocuklar, öz düzenleme becerilerini artık okulda, oyunlarda, sosyal etkileşimlerde ve günlük yaşam aktivitelerinde kullanabilir. Kendi öğrenme süreçlerini yönlendirebilir, kendisi için yönergeler ve hedefler belirleyebilir, uygun stratejiler kullanarak başarı elde edebilir. Bu evrede davranışın düzenlenmesi ile birlikte etkin bir şekilde duyu ve dikkat düzenleme becerileri de gelişmektedir. Bu evrede kazanmış olduğu öz düzenleme becerilerin düzeyi çocukların ilkökula hazır bulunuşluğu düzeyini belirlemektedir. Öz düzenleme becerileri yetersiz düzeyde olan çocuklar ilkökul çağında dikkatlerini toplamada, akademik ve sosyal-duygusal açıdan güçlükler yaşamaktadır (Zhou ve diğerleri, 2007; Bodrova ve Leong, 2017; Kara, 2018).

Bu evreler, çocuğun öz düzenleme becerilerinin nörolojik, duyuusal, motor ve bilişsel gelişimiyle birlikte ilerlediğini ve zamanla artan bir bağımlı güdümsellik

düzeyine işaret etmektedir. Her evre, çocuğun öz düzenleme becerilerini daha da geliştirmesine ve çevresiyle etkileşim halinde daha bağımsız olmasına olanak tanır. Her bir gelişim evresinde çocuklar, çevrelerinden gelen uyarınları etkili bir şekilde işleyebilme, dikkatlerini yönlendirme, duygularını kontrol etme, hedefler belirleme, plan yapma, sorumluluk alma ve çeşitli zorluklarla başa çıkma gibi becerileri kazanırlar (Kara, 2018).

Öz düzenleme becerileri, çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı sağlarken, öğrenme, akademik başarı ve genel yaşam becerileri üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Yapılan araştırmalar, öz düzenleme becerileri yüksek düzeyde olan bireylerin akademik ve sosyal alanlarda daha başarılı olduklarını ve daha az psikopatolojik problemlere veya sorunlara sahip olduklarını göstermektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; McQuade ve Gill, 2012; Bodrova ve Leong, 2017).

#### 1.6. ÖZ DÜZENLEME BOYUTLARI

Öz düzenleme kapsamlı bir kavram olduğu için her bir araştırmacı bu kavramın boyutlarını incelediği alana göre ifade etmiştir. McCabe ve meslektaşları (2004) çalışmasında öz düzenlemenin boyutlarını, gecikmiş haz, tepkilerin engellenmesi, dikkatin sürdürülmesi ve motor kontrolü olarak tanımlamaktadır. Grolnick ve Farkas çalışmasında (2002) ise bir alt boyut olarak motivasyonu ele almaktadır. Bazı çalışmalarda zihinsel süreçlerin kontrolünü ve düzenlenmesini 'bilişsel boyutta', kendini kontrol etmeyi ve davranışları düzenlemeyi ise 'davranışsal boyutta', duyguların kontrolünü ve düzenlenmesini 'duygusal boyutta' incelemektedir (Smith Donald, Raver, Hayes & Richardson, 2007; Bronson, 2019).

Literatürde yaygın olarak kabul gören görüşlere göre, öz düzenleme genellikle duygu düzenleme, bilişsel düzenleme ve davranış düzenleme olmak üzere üç alt boyutla ele alınmaktadır (Smith-Donald, Raver, Hayes & Richardson, 2007).

##### 1.6.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, kişinin duygusal olarak ifade edilen tepkilerini tanıma, anlama, yönetme ve uygun bir şekilde ifade etme becerilerini kapsamaktadır. Bu beceriler, kişinin duygusal durumları fark etmesine, duygusal deneyimleri anlamlandırmasına ve duygusal tepkilerin kontrol altına almasına yardımcı olur.

Duygu düzenleme becerisi yüksek düzeyde olan kişiler korku, öfke, üzüntü gibi olumsuz duygusal durumlarda sağlıklı bir şekilde başa çıkar, duygusal dengeyi korur ve ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurabilirler. Aynı zamanda duygu düzenleme becerileri, çocukların öğrenme süreçlerini de etkiler. Duygusal olarak dengeli olan çocuklar, daha odaklanmış, dikkatli ve motive bir şekilde öğrenirler. Bu durum, çocukların akademik başarılarını olumlu olarak yönlendirir. (Koop, 2002; Turan ve Yükselen, 2017).

Çocukların duygu dengesini bozan durumlara karşı uygun tepkiler sergilemesi toplumsal açıdan önemli bir husustur. Olumsuz duygularla başa çıkabilen çocuklar, daha az öfke ve saldırganlık davranışları gösterirler. Daha etkili problem çözme becerileri geliştirirler (Eisenberg ve Fabes, 1992). Olumsuz duyguları tanıyıp yönetebilen çocuklar, daha sakin, huzurlu ve memnun bir yaşam sürme eğilimindedirler (Turan ve Yükselen, 2017). Çocukların toplumsal normlara uyum sağlayabilmesi için öncelikle duygu düzenleme becerileri kazanması gerekir. Erken çocukluk döneminde çocukların duygularını ayırt edebilme ve yorumlayabilme, duyguları mimiklerle ve sözel ifade edebilme becerileri hızla gelişmektedir. Çocuklar kendi duygularını anlamaya ve ifade etmeye başladıkça kendi davranışlarını daha nitelikli kontrol edebilir duruma gelirler. Erken çocukluk döneminde çocuklar, yetişkinlerin karşılaştıkları farklı durumlarda süreci nasıl yönettiklerini izler ve kendi duygu düzenleme yöntemlerini geliştirirler (Berk, 2015; Sezer, 2022).

### **1.6.2. Bilişsel Düzenleme**

Bilişsel düzenleme, öz düzenlemenin bir alt boyutu olarak ele alınır ve bireyin zihinsel süreçlerini kontrol etme, yönlendirme ve düzenleme becerisi olarak ifade edilir. Bu kavram, bireyin bilişsel işlevlerini kullanarak düşüncelerini, bilgilerini ve stratejilerini organize etme yeteneğini içerir. Bilişsel düzenleme, çocuğun dikkat, düşünme, problem çözme, hafıza ve öğrenme gibi bilişsel becerilerini kullanarak bilgiyi işlemesini ve yönlendirmesini kapsar. Ayrıca bu beceriler, çocuğun bilgiyi organize etme, stratejik düşünme, planlama yapma ve hedeflere ulaşma gibi önemli bilişsel süreçleri etkili bir biçimde kullanmasını sağlar (Bronson, 2019).

Erken çocukluk döneminde bilişsel düzenleme becerisinin gelişimi, çocuğun akademik başarısını ve öğrenme potansiyelini büyük ölçüde etkiler. Bilişsel düzenleme becerisi gelişmiş çocuklar, dikkatlerini odaklayabilir, bilgiyi organize edebilir, hafızalarını etkili bir şekilde kullanabilir ve problem çözme süreçlerinde stratejik düşünme becerilerini kullanabilirler. Bu, çocuğun derse odaklanma, öğrenme materyallerini anlama, yeni kavramları ilişkilendirme ve öğrenme süreçlerini etkili bir biçimde yönetme yeteneğini artırır (Senemoğlu, 2007; Turan ve Yükselen, 2017).

Kuramsal olarak bilişsel düzenleme, bilişsel psikoloji ve bilişsel gelişim alanlarındaki teorilerden destek almaktadır. Bilişsel gelişim alanında araştırmalar yapan eğitimciler arasında öncü isimlerden biri de Jean Piaget'tir (Suat, 2011). Piaget'in bilişsel gelişim kuramı, bireyin zihinsel süreçlerini organize etme ve düzenleme yeteneğini vurgular. Piaget çocukları keşfeden ve yaratıcı bireyler olarak görmektedir. Yetişkinlerin ve çocukların bilişsel yapılarının farklı olduğunu vurgulamaktadır. Piaget'e göre, çocuklar bilişsel düzenleme yoluyla düşünce yapılarını oluşturur ve mevcut bilgilerini yeni bilgilerle uyumlu hale getirirler. Aynı zamanda Piaget bilişsel düzenleme, çocukların zihinsel şemalarını (kavramlar, düşünceler, bilgi yapıları) değiştirerek, uyum sağlamalarını ve yeni bilgiyi anlamlandırmaları olarak açıklar (Bodrova ve Leong, 2017; Turan ve Yükselen, 2017; Bronson, 2019).

Piaget gibi bir kuramcı olan Vygotsky, çocukları aktif, sosyal ve kültürel bir bağlamda değerlendiren bir perspektiften görür. Ona göre, çocuklar etkileşim halinde oldukları sosyal çevreleriyle birlikte bilişsel ve dil gelişimlerini sürdürürler. Vygotsky, çocukların öğrenme sürecinde sosyal etkileşimlerin ve yetişkin rehberliğinin önemli bir rol oynadığını vurgular. Çocuklar, daha yetkin olan yetişkinler veya daha deneyimli akranlarıyla etkileşim halinde oldukça yeni bilgiler öğrenir, zihinsel yeteneklerini geliştirir ve daha yüksek düzeyde işlevsel beceriler kazanır. Bu sosyal etkileşimlerin çocuğun zihinsel gelişimine katkıda bulunduğunu ve onların potansiyellerini ortaya çıkardığını savunur (Vygotsky, 1978).

Vygotsky'nin sosyal öğrenme kuramı da bilişsel düzenlemeyi önemli bir kavram olarak ele almaktadır. Vygotsky'ye göre, bilişsel düzenleme sosyal etkileşimler ve kültürel araçlar aracılığıyla gelişir. Çocuklar, yetişkinler veya daha yetenekli akranlarıyla etkileşimde bulunarak zihinsel süreçlerini düzenler ve yeni bilgileri anlamak için dil ve semboller gibi araçlar kullanır (Bronson, 2019).



Vygotsky'nin kuramı yakınsak gelişim alan kavramı ile ilişkilidir. Yakınsak gelişim alanı kavramı, çocuğun gerçekleştiremediği bir görevi, bir yetişkinin veya kendisinden daha yetkin bir akranın yardımıyla gerçekleştirebilme yeteneğine dayanır. Bu kavram, çocuğun potansiyel yetenekleri ile gerçekleştiremediği görev arasındaki farkı ifade eder. Yakınsak gelişim alanı, çocuğun kendi çabaları ve sosyal etkileşimler yoluyla gerçekleştiremeyeceği bir görevi, daha yetkin bir kişinin rehberliği ve yardımıyla gerçekleştirebilme potansiyelini temsil eder (Bacanlı, 2017). Bu yaklaşıma göre, çocukların öğrenme ve gelişme süreçlerinde yetişkinlerin veya daha yetkin akranların rehberlik ve desteği büyük önem taşır. Yakınsak gelişim alanı, çocuğun mevcut beceri düzeyi ile potansiyel beceri düzeyi arasındaki mesafeyi gösterir ve çocuğun potansiyelini ortaya çıkarmak için uygun rehberlik ve destek sağlanması gerektiğini vurgular (Vygostky, 1978; Bronson, 2019).

Jerome Bruner, Amerikalı bir psikolog ve eğitimci, bilişsel psikoloji ve eğitim psikolojisi alanında yaptığı çalışmalarla tanınır. Bruner, çocukların bilişsel gelişimini anlamak için aktif öğrenme, problem çözme ve anlam oluşturma gibi kavramlara odaklanmıştır. Bruner, öğrenmenin aktif bir süreç olduğunu ve çocukların aktif olarak bilgiyi keşfettiği, anlamlandırdığı ve yapılandırdığı bir sürecin önemini vurgulamıştır. Ona göre, çocukların öğrenme sürecinde etkin bir şekilde rol oynamaları, öğrenilmesi istenen bilgilerin daha iyi anlaşılmasını ve daha kalıcı hale gelmesini sağlar (Senemoğlu, 2007).

Bruner, çocukların bilişsel gelişimini "önemli kavramların keşfi" ve "sistematik bir şekilde düşünme" süreci olarak açıklar. Ona göre, çocuklar öncelikle somut olayları anlamlandırarak başlar ve zamanla soyut ve sembolik düşünme becerilerini geliştirirler. Bruner, bu sürecin bir parçası olarak çocukların kavramları yapılandırarak bilgiyi organize etmeye ve anlamını derinleştirmeye yönelik adımlar attığını belirtir (Turan ve Yükselen, 2017; Çelik ve Kamaraj, 2020).

Bruner, öz düzenleme becerilerini, bireyin bilgiyi organize etme, düzenleme, planlama, dikkatini sürdürme ve hedeflere yönelik davranışları düzenleme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Çelik ve Kamaraj, 2020). Öz düzenleme becerileri, çocukların bilgiyi işleme süreçlerini kontrol etmelerine ve uygun stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur (Kara vd., 2018). Bruner, öz düzenleme becerilerinin bilişsel gelişimin ilerleyen evrelerinde giderek geliştiğini ve çocukların bu becerileri kazanmalarının,

öğrenme ve problem çözme yeteneklerini artırdığını savunur (Turan ve Yükselen, 2017).

### **1.6.3. Davranış Düzenleme**

Davranış düzenleme, bireyin kendi davranışlarını yönetme, kontrol etme ve düzenleme süreci olarak ifade edilir. Bu süreç, bireyin hedeflerine ulaşmak, istenmeyen davranışları engellemek ve uygun davranışları sergilemek için ihtiyaç duyulan bilişsel, duygusal ve sosyal becerileri içermektedir. Davranış düzenleme, kişinin kendini yönlendirmesi, dürtülerini kontrol etmesi, dikkatini odaklaması, hedeflere ulaşmak için planlama yapması ve kendini motive etmesi gibi bir dizi beceriyi gerektirir (Bodrova ve Leong, 2017; Kara vd., 2018).

Davranış düzenleme sürecinde, birey kendini gözlemleyerek, değerlendirerek ve kendi davranışlarını yönlendiren içsel standartlar ve değerlerle karşılaştırarak bir geri bildirim mekanizması oluşturur. Bu mekanizma sayesinde kişi, davranışlarının uygunluğunu ve etkilerini değerlendirir, gerektiğinde düzeltmeler yapar ve gelecekteki davranışlarını yönlendirmek için öğrenilen bilgileri kullanır (Smith-Donald vd., 2007). Davranış düzenleme becerileri, zamanla gelişen bir süreçtir ve yaşam boyunca pek çok deneyim ve öğrenme fırsatıyla şekillenir (Bronson, 2019). Bu beceriler, bireyin kendini kontrol etme, duygusal tepkileri yönetme, uygun hedefler belirleme, planlama yapma, karar verme, problem çözme ve kendini motive etme gibi yetenekleri içerir (McClelland vd., 2007; Kara vd., 2018).

## **1.7. OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ DÜZENLEMeye ETKİ EDEN FAKTÖRLER**

Okul öncesi dönem, tüm gelişim alanlarında hızlı bir ilerlemenin gerçekleştiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde, çocukların davranışlarını ve duygularını düzenleme becerisi, bebeklikten yetişkinliğe kadar önemli bir gelişme gösterir. Bronson (2019) çalışmasında, okul öncesi çocuklarının sosyal ve bilişsel alanları için kendi kendilerini düzenleme becerisine sahip olduklarını ifade etmiştir. Özellikle ilk üç yıl, çocuğun sağlam bir öz düzenleme temeli oluşturduğu ve bu süreçte çeşitli beceriler kazandığı kritik bir dönem olduğu vurgulanmıştır. Bu dönemde çocukların tüm becerilerinin gelişimi hızla ilerler ve etkili bir desteğe ihtiyaç duymaktadır (Kara vd., 2018).

Okul öncesi dönem, çocukların gelişimini etkileyen birçok etkene sahiptir. Bu etkenlerden biri çevre faktörüdür. Çevre, özellikle yaşamın ilk yıllarında çok etkili bir role sahiptir. Çocuklar erken yıllarında çevre aracılığıyla duygusal olarak zengin deneyimler yaşarlar, farklı davranışları gözlemleyerek öğrenirler, sosyal etkileşimlerde bulunarak ilişki becerilerini geliştirirler ve çevreleriyle etkileşim halindeyken bilişsel yeteneklerini kullanır ve geliştirirler (Bronson, 2019).

Fiziksel çevre, erken çocukluk dönemlerinde büyük bir öneme sahip olup, çocukların büyüme, keşif ve öğrenme süreçlerinde etkili olan birçok faktörü içerir. Fiziksel çevre, çocukların hareketliliklerini ve enerjilerini kullanmalarına olanak tanır. Oyun alanları, oyun malzemeleri, açık hava alanları, oyuncaklar ve diğer materyaller gibi unsurlar, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine ve fiziksel olarak aktif olmalarına yardımcı olur. Ayrıca, çevrenin düzeni, temizliği ve güvenliği de büyük önem taşımaktadır. Çocuklar, güvenli bir ortamda olmak ve tehlikeli durumlarla karşılaşma riski olmadan keşfetme isteğine sahiptir. Bu nedenle, çocukların yaşadıkları alanın düzenli tutulması ve güvenlik önlemlerinin alınması gerekmektedir (Turan ve Yükselen, 2017).

Fiziksel çevre ayrıca çocukların duyuşsal deneyimlerini zenginleştirir. Renkli ve çeşitli malzemeler, farklı dokular, çeşitli sesler ve kokular gibi faktörler, çocukların duyularını harekete geçirir ve algılama becerisini geliştirir. Bu da onların duyuşsal, bilişsel ve sosyal gelişimine olumlu yönde katkıda bulunur (Vygotsky, 1978).

Çocuğun etrafındaki insanlar; aile, öğretmenler, akranlar ve diğer yetişkinler, çocuğun sosyal çevresini oluştururlar. İyi bir sosyal çevre, çocuğun duyuşsal ihtiyaçlarını karşılamaya, empati kurmaya, sosyal becerilerini geliştirmeye ve kendini ifade etmesine olanak sağlar. Sevgi dolu bir aile ortamı, olumlu ve destekleyici bir öğretmen, sosyal etkileşimleri teşvik eden bir akran grubu, çocuğun sosyal ve duyuşsal becerilerini güçlendirir (Turan ve Yükselen, 2017). Okul öncesi döneminde çocuklar, sosyal normları, kuralları ve beklentileri öğrenirler ve davranışlarını buna uygun şekilde düzenlerler. Ayrıca, diğer çocuklarla olan etkileşimlerinde de öz düzenleme becerisini kullanır ve sosyal ilişkilerini olumlu yönde yönetirler. Bakıcılar, öğretmenler ve diğer yetişkinler, çocukların sosyal becerilerini destekleyici bir ortam sağlayarak onların öz düzenleme yeteneklerini güçlendirebilirler. Bu sayede çocuklar, sosyal yaşama uyum sağlayarak ve sağlıklı ilişkiler kurarak önemli bir temel oluşturur (Fonagy ve Target, 2002)

Okul öncesi çocukların öz düzenleme becerilerin gelişimini etkileyen diğer bir faktör ise dil ve iletişimdir. Çevredeki dil ve iletişim ortamı, çocuğun dil becerileri ve

iletişim yeteneklerinin gelişimini etkiler. Zengin bir dil ortamı, çocuğun kelime dağarcığını genişletmesine, dilbilgisi kurallarını öğrenmesine ve iletişim becerilerini geliştirmesine katkı sağlar. Ayrıca, çocuğun günlük konuşmalarla etkileşimde bulunduğu kişilerin doğru ve açık bir şekilde iletişim kurması önemli bir husustur (Kara, 2018, Bronson, 2019).

Aynı oranda çocuğun bulunduğu toplumun kültürel değerleri, normları ve beklentileri, onun düşünce yapısını, değerlerini ve davranışlarını etkiler. Kültürel etkenler çocuğun dünyaya bakışını, sosyal ilişkilerini ve kendini ifade etme şekillerini etkiler. Öz düzenleme becerileri de kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Her kültür, kendi normları, değerleri, beklentileri ve sosyal kurallarıyla birlikte öz düzenlemeyi yönlendiren bir çerçeve sunar. Çocuğun yaşadığı kültür, öz düzenleme becerilerinin gelişimini şekillendirebilir. Örneğin, bazı kültürlerde bireylerin duygusal ifadelerini kontrol etmeleri ve duygularını bastırmaları beklenirken, diğer bir kültürde duygusal ifadelerin serbestçe gösterilmesi teşvik edilir. Bu farklılıklar, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini farklı şekillerde geliştirmelerine yol açabilir (Eisenberg vd., 2004; Calkins, 2010; Kara vd., 2018).

Medyanın öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisi, günümüzde her geçen gün artan bir öneme sahiptir. Medya, televizyon programları, filmler, internet, sosyal medya vb. iletişim araçları aracılığıyla geniş bir kitleye ulaşmaktadır. Bu nedenle, medyanın içeriği ve sunumu, bireylerin düşünce yapısını, duygusal tepkilerini ve davranışlarını etkileyebilir. Medyanın öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisi birkaç şekilde ortaya çıkabilir. İlk olarak, medya aracılığıyla sunulan modeller, bireylerin davranışlarını ve tepkilerini şekillendirebilir. Özellikle çocuklar ve gençler, medyada gördükleri davranışları taklit edebilir ve bu durum öz düzenleme becerilerini etkileyebilir (Turla, 2017; Bronson, 2019; Yılmaz ve Güney, 2021).

Bir diğer husus ise, medya içeriği duygusal tepkileri şekillendirebilir. Özellikle dramatik veya şiddet içeren medya içeriği, duygusal tepkileri artırabilir veya düzensiz hale getirebilir. Bireyler, medyadaki duygusal uyarılara maruz kaldıklarında duygusal düzenlemelerini zorlayabilirler. Çocukların dikkat süreleri üzerinde televizyonun etkisi konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Televizyon, görsel ve işitsel uyarıcılarla dolu bir ortam sunar ve hızlı kesimler, renkli ve hareketli sahneler

gibi ögeler içerir. Bu özellikler, çocukların dikkatlerini dağıtabilir ve uzun süreli odaklanmayı zorlaştırabilir (Özmert, 2006; Bronson, 2019; Yılmaz ve Güney, 2021).

Medya aracılığıyla sunulan mesajlar ve bilgiler, bireylerin düşünce yapısını etkileyebilir. Medya, çeşitli fikirleri, değerleri, inançları aktarabilir ve bireylerin bu mesajlara göre düşünce ve davranışlarını düzenlemelerine yol açabilir. Ancak, medyanın öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisi karmaşık bir konu olup, bireylerin medya içeriğine nasıl tepki verdikleri, bireysel farklılıklarına, deneyimlerine ve sosyal çevrelerine bağlı olarak değişebilir. Ayrıca eğitim, aile ve yetişkinlerin rehberliği gibi faktörlerde medyanın etkisini sınırlayabilir veya dengeleyebilir (Özmert, 2006; Turla, 2017).

### **1.7.1. Öz Düzenlemede Ailenin Rolü**

Aile, çocuğun öz-düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir role sahiptir. Aile, duygusal, davranışsal ve sosyal düzeyde çocuğa destekleyici bir ortam sunar, yönlendirme yapar ve model oluşturur. Aile üyeleri, çocuğun sorumluluk almasını, kendi davranışlarını düzenlemesini ve karar vermesini teşvik eder. Bu şekilde, çocuklar sağlıklı bir şekilde öz düzenleme becerilerini geliştirir ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde bu becerileri kullanarak başarılı ve mutlu bireyler olmaya adım atarlar (Frankel vd., 2012; Bronson, 2019).

Aile, çocuğu yaşamın ilk gününden itibaren tüm alanlarda destekleyen bir topluluktur (Turan ve Yükselen, 2017). Aile, çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini etkileyen ilk ve en temel çevredir. Ailenin sağladığı destek, sevgi, güven ve yönlendirme, çocuğun öz düzenleme becerilerini şekillendirmede büyük öneme sahiptir. Çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişimine ilk olarak aile katkıda bulunur. Sevgi dolu ve destekleyici bir aile ortamı, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olur. Aile üyeleri, çocuğun duygusal tepkilerini anlamaya çalışır, duygularını ifade etme ve yönetme konusunda ona model olurlar (Üredi ve Erden, 2009). Aile içinde sağlanan empati ve duygusal desteğin varlığı, çocuğun duygusal düzenlemesini güçlendirir (Bronson, 2019).

Ailenin rolü aynı zamanda çocuğun davranışsal düzenlemesinde de önemlidir. Aile, çocuğa sınırlar, kurallar ve beklentiler koyma konusunda rehberlik eder. Tutarlılık, disiplin ve yapıcı yönlendirme sağlayarak, çocuğun davranışlarını

düzenleme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Ayrıca, aile içinde sergilenen olumlu davranış modelleri, çocuğun davranışlarını taklit etme ve benimseme eğilimini artırır (Kara vd., 2018).

Bilişsel düzenleme açısından da aile, çocuğun zihinsel süreçlerini destekler, problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur ve bilişsel kontrolünü sağlar. Ebeveynler, çocuğun zihinsel uyarıcılarla etkileşime girmesini teşvik eder, keşfetme ve öğrenme fırsatları sunar. Ayrıca, aile içinde yapılan konuşmalar, sorular sorma, düşünceleri paylaşma gibi etkileşimler, çocuğun bilişsel düzenlemesini zenginleştirir (Turan ve Yükselen, 2017). Çocuğun öz düzenleme becerilerinin gelişiminde aile temel bir etkiye sahiptir. Aile, duygusal, davranışsal ve bilişsel düzenlemeyi destekleyici bir ortam sağlayarak çocuğun bu becerilerini güçlendirir (Bronson, 2019). Sevgi dolu, destekleyici ve yapıcı bir aile ortamı, çocuğun öz düzenleme becerilerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkıda bulunur. Bununla birlikte, aile çocuğa model oluşturarak, olumlu davranışlar sergileme, sorun çözme ve karar verme becerilerini gösterme konusunda önemli bir rol üstlenir. Aile üyeleri, çocuğun öz düzenleme becerilerini geliştirmek için yönlendirici ve yapıcı geribildirimlerde bulunur, hatalardan ders çıkarmaya teşvik eder ve çocuğun kendi sorumluluğunu üstlenmesini destekler (Üredi ve Erden, 2009; Kara ev diğerleri, 2018).

### **1.7.2. Öz Düzenleme Becerilerin Gelişiminde Hareket Etkinliklerinin Önemi**

Çocuklar hareket ederek sadece motor becerileri kazanmazlar aynı zamanda tüm gelişim alanında gelişim gösterip, sağlıklı büyürler (Çağlak, 2005). Hareket etkinlikleri, çocukların çok yönlü gelişimine fayda sağlayan önemli bir etkidir. Hareket etkinlikleri, çocukların motor becerilerini geliştirmelerinde önemli bir role sahiptir. Fiziksel oyunlar, spor aktiviteleri ve serbest oyun gibi hareketli etkinlikler, çocukların vücut koordinasyonunu, denge yeteneklerini, güç ve dayanıklılıklarını artırır. Bu beceriler, çocukların öz düzenleme becerilerini destekleyerek, dikkatlerini odaklama, hedef belirleme ve görevleri tamamlama gibi önemli becerileri geliştirmelerine yardımcı olur (Duman, 2017). Bilişsel gelişim açısından hareket etkinlikleri, çocukların bilişsel gelişimini destekleyen birçok fayda sunar. Örneğin, hareketli oyunlar ve benzer etkinlikler çocukların problem çözme becerilerini

geliştirir. Bir engeli aşma, bir hedefe doğru ilerleme veya bir takım oyununda strateji geliştirme gibi durumlar, çocukların zihinsel esnekliklerini ve problem çözme yeteneklerini güçlendirir. Aynı zamanda hareket etkinlikleri, çocukların el-göz koordinasyonunu, uzamsal farkındalıklarını ve nesnelere arasındaki ilişkileri anlamalarını da destekler (Günsel, 2004).

Duman (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, hareket etkinliklerinin çocukların sosyal becerilerinin gelişiminde oluşturduğu etkiyi detaylı bir şekilde incelemiştir. Grup oyunları, takım sporları ve dans gibi etkinlikler, çocukların iş birliği yapmayı, iletişim kurmayı, empati göstermeyi ve duygusal kontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu etkinlikler, çocukların sosyal ilişkiler kurmasını ve bu ilişkileri sürdürme becerilerini artırmaktadır. Grup oyunları, çocukların paylaşmayı öğrenmelerine, kurallara uymayı deneyimlemelerine ve başkalarının fikirlerini takdir etmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Takım sporları ise çocukların iş birliği yapmayı, liderlik becerilerini geliştirmeyi ve takım ruhunu benimsemeyi öğrenmelerini sağlar. Dans etkinlikleri ise çocukların beden farkındalığı ve koordinasyon becerilerini geliştirirken, ritim ve hareket aracılığıyla duygusal ifade yeteneklerini artırır. Bu etkinlikler, çocukların sosyal çevreleriyle etkileşime geçmelerini teşvik eder ve arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir. Ayrıca, hareket etkinlikleri çocuklarda özgüven, özerklik duygusu ve stres yönetimi becerilerinin de gelişimine katkı sağlar. Tüm bunlar bir araya geldiğinde, çocukların sosyal becerilerini güçlendirmelerine ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına hareket etkinlikleri yardımcı olmaktadır.

Hareket etkinlikleri, çocukların duygusal gelişimini desteklemek adına önemli bir araçtır. Bu etkinlikler, çocukların duygusal ifade yeteneklerini artırırken, duygusal farkındalık ve yönetim becerilerinin geliştirilmesine katkıda bulunur. Örneğin, dans etkinlikleri çocuklara duygusal ifade yeteneklerini geliştirme fırsatı sunar. Ritim ve hareket aracılığıyla duygusal ifadelerini serbest bırakabilir, içsel duygularını dışa vurabilirler. Dans esnasında kendilerini ifade etme özgürlüğü ve yaratıcılık, çocukların duygusal gelişimini destekler ve duygusal ifade becerilerini güçlendirir (Güven, 2005). Ayrıca, hareket etkinlikleri çocukların duygusal farkındalık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Fiziksel aktiviteler sırasında bedenlerini hissetme ve hareketlerinin etkilerini fark etme fırsatı bulurlar. Bu da çocukların duygusal durumlarını tanımlama, ifade etme ve yönetme konusunda daha da bilinçli olmalarını

sağlar. Örneğin, spor aktiviteleri sırasında yaşadıkları heyecan, stres veya rahatlama gibi duygusal tepkileri fark edebilirler. Bu sayede duygusal durumlarını anlamlandırma ve yönetme becerileri gelişir (Kale, 2007; Duman, 2017).

Hareket etkinlikleri aynı zamanda çocuklara stres yönetimi becerilerini öğretir. Fiziksel aktivite, enerjiyi boşaltma ve rahatlama sağlar. Çocuklar stresli durumlarla başa çıkmak için egzersiz yaparak negatif duygularını atabilir ve zihinsel olarak rahatlama hissi yaşayabilirler. Bu da duygusal dengeyi sağlama ve stresi azaltma anlamında önemli bir destek sağlar (Duman, 2014).

### 1.8. YOGA

Yoga, vücut, akıl ve ruhun entegrasyonunu hedefleyen bir uygulama ve felsefedir. Terim olarak, Sanskrit dilinde "birlik" veya "bütünlük" anlamına gelen "yuj" kelimesinden türetilmiştir (Besant, 2022). Yoga, bedensel duruşlar (pozisyonlar), solunum kontrolü (pranayama), meditasyon ve derin gevşeme teknikleri gibi unsurları içermektedir (Vidyashree vd., 2019). Yoga, bedenin esnekliğini artırır, kas gücünü geliştirir ve dengeyi sağlar. Yine aynı zamanda derin nefes alma ve nefes kontrolüyle birlikte zihinsel ve duygusal dengeyi destekler. Yoga pratiği, stresi azaltmaya yardımcı olur, zihni sakinleştirir, dinginleştirir ve odaklanmayı artırır. Bu sayede beden ve zihin arasındaki bağlantıyı güçlendirerek bütünsel bir rahatlama ve iç huzur sağlanmış olur (Evans vd., 2011, Besant, 2022).

Yoga, sadece fiziksel sağlık olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık olarak da olumlu etkilere sahiptir. Düzenli yoga pratiği, stresin neden olduğu kaygı ve depresyonu azaltabilir, zihinsel netliği artırabilir ve genel bir duygusal denge sağlayabilir. Ayrıca, yoga, öz farkındalığı artırır, kendine sevgi ve kabulü teşvik eder ve içsel büyümeyi destekler (Bussing vd., 2012; Neumark-Sztainer vd., 2020).

Manaf (2013) çalışmasında bireylerin gelişimini tüm yönden desteklemesi için yoganın sekiz aşamasını takip etmesi gereğini vurgulamıştır. Bunlar;

1. **Yama:** yoga pratiğindeki sosyal etik kuralları ifade eder, ahlaki değerlerin uygulanmasını teşvik ederek bireyin toplumla uyum içinde yaşamasını sağlar.

2. **Niyama:** kişisel disiplin ve öz-denetim ilkelerini içerir ve bireyin kendine karşı sorumluluk almasını teşvik eder.



3. **Asana:** bedenin sağlığını ve esnekliğini artırmayı hedefleyerek fiziksel düzeyde gelişimi destekler.
4. **Pranayama:** nefes kontrolünü vurgulayarak enerji dengelemeyi, zihni sakinleştirmeyi ve ruhsal farkındalığı artırmayı amaçlar.
5. **Pratyahara:** dikkati dış dünyadan geri çekmeyi ve içsel odaklanma durumunu teşvik eder.
6. **Dharana:** zihinsel odaklanmayı geliştirerek bireyin konsantrasyon becerilerini güçlendirir.
7. **Dhyana:** meditasyon aşamasıdır ve bireyin zihni sakinleştirmeyi, içsel huzuru bulmayı ve farkındalığı artırmayı sağlar.
8. **Samadhi:** yoga pratiğinin en yüksek aşamasıdır ve bireyin tam bir birlik, bütünlük ve uyum durumuna ulaşmasını ifade eder.

Her bir aşama, bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal düzeyde derinlemesine keşifler yapmasına ve kendi içsel potansiyelini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktadır. Yoganın sekiz aşamasını takip etmek, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, içsel dengeyi sağlamak, stresi azaltmak, odaklanma becerilerini geliştirmek, daha yaratıcı ve mutlu olmak gibi birçok fayda sağlar. Bu aşamalar, bireyin kendi içsel potansiyelini keşfetmesini, yaşamın felsefesini anlamasını ve kendisiyle uyumlu bir şekilde gelişim göstermesini destekler (Manaf, 2013; Bodur, 2020).

Günümüzde yoganın çeşitleri, farklı yaklaşımlar ve pratiklerle birlikte geniş bir yelpazede sunulmaktadır. Bu çeşitlilik, farklı ihtiyaçlara, tercihlere ve hedeflere yönelik çeşitli uygulamalar bulundurmaktadır. Literatürde yaygın olarak karşımıza çıkan Jinana, Bhakti, Raja, Karma, Kundalini, Hamile ve Çocuk yogası çeşitleridir. Her bir yoga çeşidi kendi odak noktalarını ve amacını içermektedir (Avt., 2005).

### 1.8.1. Çocuk Yogası

Çocuk yogası, çocuklara yönelik özel olarak tasarlanmış bir yoga pratiğidir. Bu pratiğin amacı, çocukların bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini desteklemekle birlikte konsantrasyonlarını artırmak, beden farkındalığı kazandırmak, esneklik ve denge becerilerini geliştirmek, stresi azaltmak ve sağlıklı bir yaşam tarzını

benimsemelerini sağlamaktır (Özgün ve diğeri, 2020). Çocuk yogası, oyun, müzik, hikâye anlatımı ve görsel materyaller gibi etkileşimli öğeler kullanılarak çocukların ilgisini çekmeyi ve eğlenceli bir ortam oluşturmayı hedefler. Aynı zamanda çocuklara temel yoga pozisyonları (asana), nefes teknikleri (pranayama), meditasyon ve derin gevşeme egzersizleri gibi yoga unsurlarını öğretir (Aykan, 2019; Bodur, 2020).

Çocuk yogası, çocukların bedenlerini güçlendirmelerine ve aynı zamanda koordinasyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, zihinsel odaklanmayı artırır, stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve duygusal dengeyi destekler. Çocuklar arasındaki sosyal etkileşimi teşvik eder, özgüvenlerini ve kendilerini ifade etme becerilerini güçlendirir (Bodur, 2020). Çocuk yogası genellikle oyunlaştırılmış bir şekilde sunulur ve çocukların katılımını teşvik eden etkinlikler içerir. Çocuk yogası eğitmenleri, çocukların yaş ve gelişim seviyelerine uygun bir şekilde dersleri özelleştirir ve çocukların keyif alarak yoga pratiği yapmalarına imkân sağlar (Balkrishna, 2018).

### **1.8.2. Çocuk Yogasında Dikkat Edilecek Noktalar**

Çocuk yogası, yetişkin yogasından uygulama şekli ve odak noktası olarak farklılık göstermektedir. Çocuk yoga etkinlikleri, çocukların yaş ve gelişim seviyelerine uygun olarak uygulayıcı tarafından tasarlanmaktadır. Bu nedenle, çocuk yoga pratiği yetişkin yogasında yapılan asanaları içerse de yoga süresi ve asanalarda kalma süresi çocuklar için uygun bir şekilde ayarlanır. Genel olarak, çocuk yoga etkinlikleri çocukların yaşına bağlı olarak 15 ila 45 dakika arasında sürebilir (Aykan, 2019; Bodur, 2020).

Çocukların asanalarda duruş süresi ise, çocuğun yaşına, deneyim seviyesine ve fiziksel yeteneklerine bağlı olarak değişebilir. Çocuk yogasında, genellikle asanaların sadece birkaç nefes boyunca veya kısa sürelerle tutulması önerilmektedir. 3-5 yaş aralığında bulunan çocuklar için, asanalar genellikle hareketli ve daha dinamik bir şekilde uygulanır. Bir asanaya girmek, birkaç nefes boyunca durmak ve ardından diğer bir asanaya geçmek şeklinde bir akış olabilmektedir. Bu şekilde, çocuklar hareket halinde kalır ve dikkatlerini sürdürebilirler (Bodur, 2020). Daha büyük çocuklar için ise asanaları biraz daha uzun sürelerde tutmak mümkün olabilir. Bununla birlikte, çocuğun fiziksel konforunu ve dikkatini sürdürebilmesini sağlamak önemlidir.

Çocuğun enerji seviyesi düşmeye veya dikkati dağılmaya başladığında, asanaların süresi kısaltılabilir veya ara verilebilir (Balkrishna, 2018).

Yoga uygulamasına başlama öncesinde yapılması gereken belli başlı önemli adımlar bulunmaktadır (Bodur, 2020). Bunlar;

**1. Ruh ve Bedenin Hazırlığı:** Yoga yapmaya başlamadan önce, zihinsel ve fiziksel olarak çocukların hazır olması önemlidir. Birkaç dakikalık sessizlik ve derin nefes alarak zihnin sakinleştirilmesi ve bedenin rahatlaması gerekmektedir.

**2. Rahat bir ortamın oluşturulması:** Yoga yaparken sakin ve rahat bir ortam seçmek önemli bir unsurdur. Sessiz bir odada veya doğanın sakin bir köşesinde yoga uygulanabilir. Temiz ve düzenli bir alanda çocuğun zihni sakinleşir ve odaklanır.

**3. Uygun giysilerin seçimi:** Yoga uygulama sürecinde rahat hareket etmenizi sağlayacak esnek ve nefes alabilen giysiler tercih edilmesi gerekmektedir. Sıkı veya kısıtlayıcı giysiler yerine, esneklik sağlayan ve hareket özgürlüğü sunan kıyafetler seçmek önemlidir.

**4. Yeterli mekân ve ekipmanın sağlanması:** Yoga yapmak için yeterli bir alan ayrılması gerekir. Vücudunuzun uzanabileceği, ellerinizi kolayca yere koyabileceğiniz bir alan olmalıdır. Ayrıca, yoga matı gibi uygun ekipmanlar kullanarak zemine uygun bir destek sağlanmalıdır.

**5. Doğru nefes tekniklerinin uygulaması:** Yoga pratiği sırasında doğru nefes tekniklerinin kullanılması, derin ve bilinçli nefes almak, zihni sakinleştirmede ve bedeni rahatlatmada yardımcı olur.

**6. Sıcaklık ve hidrasyon:** Yoga yapacağımız ortamın sıcaklık düzeyine dikkat edilmelidir. Yoga yapmadan önce uzun süre güneşe maruz kalmaktan mutlaka kaçınılmalıdır. Hastalık gibi durumlarda yoga dersine ara verilmelidir.

**7. Beslenme durumu:** Yoga pratiği öncesinde aşırı tok veya aç olmamak önemlidir. Hafif bir öğün yemek veya öğünden yaklaşık 2-3 saat önce bir şeyler atıştırmak vücut enerjisinin dengeli olmasına yardımcı olur. Ağır bir mideyle yoga yapmak, sindirim sürecini etkileyebilir ve rahatsızlık hissi oluşturabilir.

### 1.8.3. Çocuk Yogası Uygulama Akışı

Çocuk yogası etkinlikleri, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini desteklemek, içsel dengeyi sağlamak ve yaratıcılıklarını ortaya çıkarmak

amacıyla uygulayıcı tarafından planlanmaktadır. Çocuk yogası etkinlikleri, 2013 Okul Öncesi Eğitim programlarıyla benzer niteliklere sahiptir ve günlük çocuk yogası etkinliği belirli aşamalardan oluşmaktadır. Bir çocuk yogası uygulama akışında belirli aşamalar uygulanır: ısınma hareketleri, nefes teknikleri, özel asanalar ve oyunlar, partner çalışmaları, derin gevşeme ve meditasyon. Bu aşamalar, çocukların bedensel farkındalıklarını artırır, konsantrasyonlarını geliştirir, stresi azaltır ve iç huzuru bulmalarını sağlar (Bodur, 2018). Aşağıda çocuk yogası uygulamasına ait her bir aşamanın tanımı yapılmıştır.

**1. Isınma:** Çocuklarla birlikte vücutlarını hareket ettirmek için ısınma egzersizleri yapılır. Örneğin, kol ve bacak hareketleri, dairesel hareketler veya hafif koşu gibi aktiviteler yapılabilir.

**2. Nefes Teknikleri:** Çocuklara basit nefes teknikleri öğretilir. Derin nefes alma, burun nefesi ve ağızdan nefes verme gibi teknikler uygulanabilir. Bu, çocukların nefeslerini fark etmelerini ve rahatlamalarını sağlar.

**3. Asanalar:** Çocuklara çeşitli yoga duruşları (asanalar) öğretilir. Bu duruşlar, esneklik, güç ve dengeyi destekler. Örnek olarak köpek pozisyonu, ağaç duruşu, yılan duruşu gibi basit ve çocuklar için uygun olan asanalar yapılabilir.

**4. Oyunlar ve Hikayeler:** Çocuk yoga sınıflarında oyunlar ve hikayeler kullanılır. Örneğin, bir hayvanın hareketlerini taklit etmek, yoga duruşlarını bir hikayeye ilişkilendirmek gibi etkinlikler çocukların ilgisini çeker ve katılımlarını artırır.

**5. Kapanış:** Uygulama sonunda çocuklar rahatlama ve gevşeme için birkaç dakika süren "şavasana" pozuyla bitirilir. Bu, çocukların sakinleşmesini ve uygulamayı sindirmelerini sağlar.

Çocuk yogası uygulama planının içeriği ve süresi çocukların yaşlarına ve yeteneklerine göre değişebilmektedir. Uygulama çocukların ilgisini çekecek ve keyif alabilecekleri şekilde düzenlenmelidir. Bundan dolayı çocuk yogasında çeşitli aktiviteler, materyaller ve yöntemlerin uygulanması önerilmektedir (Bodur, 2018). Yoga eğitimi için özel olarak hazırlanmış yoga kartları kullanılabilir, çocuk kitapları ve masallar eşliğinde yoga duruşları gerçekleştirilebilir. Ayrıca çocuklar için oyunlar oynanabilir, hem grup şeklinde hem de bireysel olarak mandala çalışmaları yapılabilir ve bilgilendirici materyaller sunulabilir. Böylelikle çocuklar, eğlenceli ve etkileşimli

bir şekilde yoga pratiği yaparak içsel dengeyi keşfedebilir ve kendilerini geliştirebilirler.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Okul öncesi eğitimine devam eden 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerisi üzerinde yoganın etkisini incelemeyi amaçlayan nicel araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desenle gerçekleştirilmiştir. Yarı deneysel çalışmalarda kontrol ve deney grupları random atanır ve iki grup belirli değişkenler karşısında ön test-son test uygulayarak karşılaştırılır (Büyüköztürk, 2012; Erkuş, 2013; Kemiksiz, 2021).

#### 2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Muş ili Merkez ilçesinde bulunan Özel bir anaokulunda 5 yaş sınıflarda eğitimlerine devam eden 60-69 aylık 13 erkek ve 23 kız toplam 36 çocuk, araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Creswell (2005) tarafından belirtilen yöntem doğrultusunda, çalışma grubu belirlenirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacıların erişilebilir ve uygulanabilir birimlerden çalışma grubunu seçmelerini sağlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemle araştırma sürecinde zaman ve maliyet gibi engellerin önüne geçilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada uygulanan “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)”nin geçerliliğinin artırılması için çalışma grubunu oluşturacak çocukların gelişim ve yaş açısından orantılı olmasına dikkat edilmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan çocukların bazı demografik özellikleri, Tablo 3.1'de sunulmuştur. Tablodaki veriler, bazı değişkenlerin analiz sonuçlarına dahil edilmese bile, çalışma grubunun karakteristikleri hakkında daha kapsamlı bir bilgi sunma amacı taşımaktadır.

**Tablo 3.1.** Çalışma grubunun demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımları.

		f	%
<b>Çocukların cinsiyeti</b>	Kız	23	63,9
	Erkek	13	36,1
<b>Önceden okul/kreş deneyimi var mı?</b>	Evet	22	61,1
	Hayır	14	38,9
<b>Doğumdan itibaren yaşanmış travma veya olumsuz yaşantısı var mı?</b>	Evet	3	8,3
	Hayır	33	91,7
<b>Fiziksel rahatsızlığı var mı?</b>	Evet	0	0
	Hayır	36	36
<b>Çocuğun ailesinin sportif aktivitelere karşı tutumu</b>	Yeterli	28	77,8
	Yetersiz	8	22,2
<b>Çocuğun spor alışkanlığı var mı?</b>	Evet	22	61,1
	Hayır	14	38,9
<b>Gün içerisinde çocuk fiziksel aktivitelere zaman ayrılıyor mu?</b>	Evet	23	63,9
	Hayır	13	36,1

Tablo 3.1’de verilen demografik özelliklere bakıldığında, araştırmaya 23 (%63,9) kız ve 13 (%36,1) erkek çocuğunun katılım sağladığını görmekteyiz. 22 (%61,1) çocuk daha önce okul veya kreş deneyimine sahipken, 14 (%38,9) çocuğun ise herhangi bir okul ya da kreş eğitimi almadığı görülmektedir. Doğumdan itibaren 33 (%91,7) çocuk herhangi bir travma veya olumsuz olay yaşamamışken, 3 (%8,3) çocuk travma veya olumsuz bir olay yaşadığını belirtmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan çocuklar herhangi fiziksel bir rahatsızlığa sahip değildir. Çocukların ailelerinin spor aktivitelerine karşı tutumlarına bakıldığında 28 (%77,8) kişinin yeterli olduğunu, 8 (%22,2) kişinin ise bu konuda yetersiz olduklarını belirttiklerini görmekteyiz. Çocuklardan 22 (%61,1) kişi spor alışkanlıklara sahip olduğunu belirtmişken, 14 (%38,9) çocuk ise herhangi bir spor alışkanlığına sahip olmadıklarını ifade etmişlerdir. “Gün içerisinde çocuk fiziksel aktivitelere zaman ayrılıyor mu?” sorusuna 23 (%63,9) çocuk için evet, 13 (%36,1) çocuk için ise hayır cevabını vermiştir.

### 2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya başlamadan önce araştırmacı çalışmayı gerçekleştirmek için gereken etik kurul izni ve Milli Eğitim Bakanlığı onayını almıştır (Ek 1.) sonraki aşamada araştırmacı çocukların ebeveynlerine araştırma hakkında detaylı bir şekilde

bilgilendirme yaparak, “Bilgilendirilmiş Onam Formu” nun doldurulması için ailelere sunmuştur. “Bilgilendirilmiş Onam Formu” Örneği Ek 2’de sunulmuştur. Ebeveynlerden çocukların araştırmaya katılım izni alındıktan sonra çocukların tanınmasını kolaylaştıran “Kişisel bilgi formu” doldurulması için ebeveynlere gönderilmiştir (Ek 3.). Yoga eğitimine başlamadan önce ve eğitim sonunda toplam 2 defa kontrol ve deney gruplarında 5’li likert “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)” Okul Öncesi Öğretmenleri tarafından uygulanmıştır.

### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve çocuğa ait çeşitli demografik bilgiler toplanmıştır.

### **2.3.2. 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)**

“4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)” İrvendi ve Erol (2018) tarafından geliştirilmiş ve 22 maddeden oluşmaktadır. Bunlardan 8 madde engelleyici kontrol, 9 madde dikkat ve 5 madde çalışma belleği becerilerini ele almaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur ve alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları 0,91 ile 0,87 arasında değişmektedir. Test yarılama katsayısı ise 0,90 olarak hesaplanmıştır. Guttman Lambda (Li) yöntemi ile yapılan güvenilirlik analizi sonuçları, katsayıların 0,90 ile 0,96 arasında değiştiğini göstermiştir. Ayrıca, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Çalışma ölçeğinin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha değerleri şu şekildedir: Engelleyici Kontrol için 0,92, Dikkat için 0,94, Çalışma belleği için 0,96 ve tüm ölçek için ise 0,96. Bu bulgular, 4-6 yaş çocuklarına yönelik öz düzenleme becerilerini ölçmek için kullanılan ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. “4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Öğretmen Formu)” ne ait örnek ve ölçeğin kullanım izni Ek 4’te sunulmuştur.



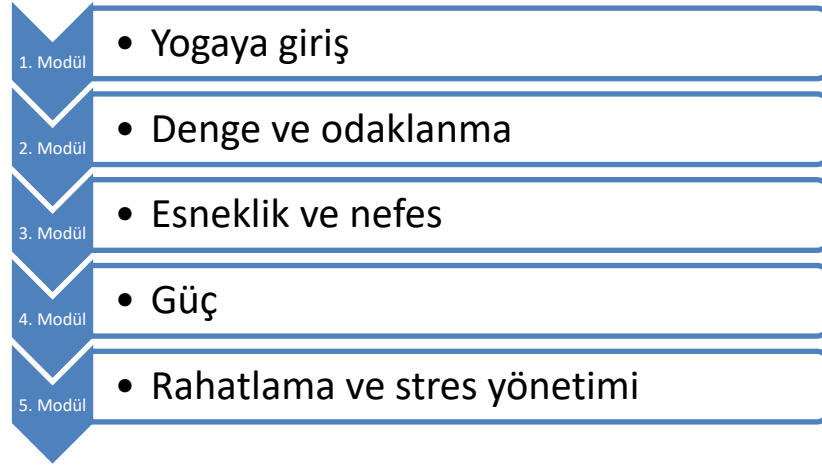
#### 2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın veri toplama süreci 6 Şubat 2023 ile 5 Haziran 2023 tarihleri arasında planlanmıştır. Fakat Kahramanmaraş ili ve çevresinde yakın tarihte meydana gelen büyük depremden dolayı araştırmanın veri toplama süreci 13 Mart 2023 tarihine ertelenmiştir. Araştırmanın başlama tarihi 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılının ikinci dönemine denk gelmektedir. Eğitim-Öğretim yılının birinci döneminde okula yeni başlayan çocuklar ilk haftalarda okula uyum konusunda zorluklar yaşayabilmektedir (Başaran, 2014). Yaşanılan deprem sonrası çocuklarda bir takım korku ve kaygılar oluşmuştur. Bundan dolayı çocukların okula uyum süreci ve depremde yaşanan travmaları dikkate alarak araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliğinin yüksek tutulması için araştırmanın başlama tarihi 13 Mart 2023 ve bitiş tarihi ise 5 Haziran 2023 olarak belirlenmiştir.

Çocuk yogası eğitimi, yoga eğitmeni tarafından 20 Mart 2023 tarihinden itibaren haftada 3 gün 20 dakika olacak şekilde verilmiştir. Yoga eğitimine gönüllü katılım esas alınmıştır. Bundan dolayı eğitime başlamadan önce yoga eğitmeni tarafından çocuklara yoganın faydaları açıklanmış ve uygulama esnasında yapılacak egzersizler hakkında bilgiler verilmiştir. Bu şekilde çocukların gönüllü katılımı sağlanmıştır. Çocuk yoga eğitim sürecinde çocuklara dinlendirici ve esnemeye dayalı asanlar, doğru nefes alma, sakinleşme ve odaklama teknikleri uygulanmıştır. Yoga ve paraşüt oyununun uygulaması sürecinde alınan görsel kayıtlar Ek 5'te sunulmuştur. Yoga eğitimi, çocukların yaratıcılıklarını keşfetmelerinin sağlanmasını, fiziksel aktivitelere ilgilerinin artırılmasını, kendilerini keşfetme ve anlamalarını amaçlamaktadır. Süreç sıkı bir programdan ziyade eğlenmeye ve oyuna dayalı bir program olarak düzenlenmiştir. Çocukların deprem sonrası yaşadığı stres ve kaygı düzeylerinin en aza indirilmesi için yoga eğitmeni her bir etkinliği resim kartları kullanarak ve duyguların ifade edilebilmesini kolaylaştıran hikâye kitabını okuyarak başlamıştır. Hikâyelerde duygu ve davranış düzenleme konularına ve çevre farkındalığı kavramlarına yer verilmiştir. Eğitimde kullanılan resim kartlarına ve hikaye kitaplarına ait görseller Ek 6'da sunulmuştur. İhtiyaç duyulduğu durumlarda yoga eğitmeni hikâye okumasından sonra çocuklarla beraber kavram haritası oluşturmuştur. Örnek kavram haritasının görseli Ek 7'de verilmiştir. Kavram haritaları, farklı kavramlar arasındaki ilişkileri göstererek çocukların kavramsal

bağlantıları anlamalarına katkı sağlamaktadır. Kavram haritalarının oluşturulmasında şema, görseller, grafikler veya tablolar kullanılması haritaları çocuklar için daha anlaşılır hale getirmekte ve bilgiyi daha bütünsel bir şekilde kavramalarını sağlamaktadır (Alisinanoğlu vd., 2007; Şahin, 2017). Yoga eğitimi toplam 10 hafta sürmüştü ve 3 Haziran 2023 tarihinde sona ermiştir.

Çocuk yoga programı, çocukların öz düzenleme becerilerini desteklemeye yönelik bütüncül bir yöntem olarak eğitmen tarafından tasarlanmış ve çocukların günlük yaşamda daha iyi bir denge, konsantrasyon ve duygusal farkındalıkla karşı karşıya kalabilmelerine yardımcı olacak bir temel oluşturmayı hedeflemektedir. Program belirli kazanımları içeren 5 modülden oluşmaktadır ve her bir modül 2 haftalık uygulama sürecine sahiptir. Modüllerin ana başlıkları Şekil 1’de verilmiştir. Modüllere ait içerikler ise Ek 8’de sunulmuştur. Her modül, çocukların farklı yoga asanlarını ve nefes egzersizlerini öğrenmelerini, bedenlerini ve duygusal durumlarını fark etmelerini ve meditasyonla zihinlerini sakinleştirmelerini sağlar. Ayrıca, çocuklara stresle başa çıkma ve rahatlama tekniklerini öğretmekle duygusal ve zihinsel sağlıklarını güçlendirmeyi hedefler.



Şekil 1. Çocuk yogası programına ait modüller

**Araştırmacı/Yoga eğitmeni:** Bu araştırma kapsamında çocuk yogası etkinlik programını geliştiren ve bu programı uygulayan yoga eğitmeni aynı zamanda bu çalışmanın araştırmacısı olmakla birlikte, 2021 yılında Muş Alparslan Üniversitesi, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümünden mezun olmuş ve 2021 yılında Gedik Üniversitede Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezinde Çocuk Yoga

Eğitmenliği eğitimini tamamlamıştır. Yoga eğitmenliği sertifikası Ek 9'da sunulmuştur. Araştırmacı 2021 yılında başlamış olduğu Fatih Sultan Mehmet Vakıf üniversiteden Okul Öncesi Tezli Yüksek Lisans programına devam etmekte ve aynı zamanda 2021 yılından itibaren Muş İli Merkez İlçesinde bulunan Özel bir Kolejde okul öncesi öğretmeni olarak görev yapmaktadır. 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılları arasında araştırmacı kendi sınıfında bir dönem boyunca çocuk yogası uygulamıştır. Bu uygulama sonucunda çocuklarda olumlu davranış değişiklikleri olduğunu tespit etmiştir. Bundan dolayı yoganın çocukların gelişimleri üzerinde bıraktığı etkileri tespit edebilmek adına araştırmacı bir takım bilimsel faaliyetlere başlamıştır.

## 2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 20.00 (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. SPSS programı ile verilerin sayısal dağılımları belirlenmiş ve frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve sonuçların normal dağılım gösterdiği görölmüştür. Çalışma verileri değerlendirilirken çocukların cinsiyet, doğumun nasıl gerçekteştiği, önceden okul/kreş deneyiminin olup olmadığı, doğumdan itibaren yaşanmış travma veya olumsuz yaşantı, geçirdiği ağır hastalıklar, fiziksel rahatsızlıklar, çocuğun ailesinin sportif aktivitelere karşı tutumu, çocuğun spor alışkanlıkları, gün içerisinde çocuğun fiziksel aktivitelere zaman ayırıp ayırmadığı, mış gibi oyunlar oynama, oyun sıklığı ve matematik becerisi durumlarının tespitinde yüzde ve frekans değerleri alınmıştır. Ön test-son test değerkenlerinin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır.

Sonuçlar % 95 güven aralığında,  $p < 0,05$  ve altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmada çocuk yogası eğitim programının okul öncesi çocukların öz düzenleme düzeylerine etkisi incelenmiştir. Ön test-son test deney ve kontrol grubu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı t-testi ile analiz edilmiştir, sonuçlar aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Deney ve Kontrol Grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Ön Test Puanlarına İlişkin t-testi Bulguları

Grup	Alt Boyut	$\bar{X}$	N	SS	T	P
Ön Test Deney	Engelleyici	2,64	18	0,70	-0,29	<b>0,77</b>
Ön Test Kontrol	Kontrol	2,70	18	0,92		
Ön Test Deney	Dikkat	2,57	18	0,82	-2,04	<b>0,57</b>
Ön Test Kontrol		3,20	18	0,86		
Ön Test Deney	Çalışma Bellek	2,80	18	1,01	-1,40	<b>0,17</b>
Ön Test Kontrol		3,34	18	1,08		

P<0,05

Tablo 4.1’de öz düzenleme engelleyici kontrol alt boyutu deney grubu ön test puan ortalamaları  $\bar{X}$ =2,64, kontrol grubu ön test puan ortalamaları  $\bar{X}$ = 2,70 olduğu görülmektedir. Deney grubu ile kontrol grubu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir (t =-0,29; p>0,05).

Dikkat alt boyutu deney grubu ön test puan ortalamalarına bakıldığında  $\bar{X}$ =2,57, kontrol grubu ön test puan ortalamalarının ise  $\bar{X}$ =3,20 olarak elde edildiği görülmektedir. Her iki grupta elde edilen puanlardan istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır (t = -2,04; p>0,05).

Çalışma bellek alt boyutu incelendiğinde deney grubu ön test puan ortalamaları  $\bar{X}$ =2,80, kontrol grubu ön test puan ortalamalarının ise  $\bar{X}$ = 3,34 olarak elde edildiği ve her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görüşmüştür (t = -1,40; p>0,05).

**Tablo 4.2.** Deney Grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Ön Test- Son İlişkin t-testi Bulguları

Grup	Alt Boyut	$\bar{X}$	N	SS	T	P
Ön Test	Engelleyici	2,64	18	0,70	-14,50	<b>0,00</b>
Son Test	Kontrol	4,85	18	0,17		
Ön Test	Dikkat	2,57	18	0,82	-12,46	<b>0,00</b>
Son Test		4,85	18	0,28		
Ön Test	Çalışma Bellek	2,80	18	1,01	-8,87	<b>0,00</b>
Son Test		4,96	18	0,09		

P<0,05

Tablo 4.2 incelendiğinde deney grubu öz düzenleme engelleyici kontrol alt boyutu ön test puan ortalamalarının  $\bar{X}=2,64$ , son test puan ortalamalarının  $\bar{X}=4,85$  olduğu görülmekte ve bu testler arasında elde edilen puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $t = -14,50$ ;  $p<0,05$ ).

Dikkat alt boyutunda ise ön test puan ortalamaları  $\bar{X}=2,57$  son test puan ortalamaları  $\bar{X}=4,85$  olarak elde edilmiştir. Testler arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermiştir ( $t = -12,46$ ;  $p<0,05$ ).

Çalışma bellek alt boyutuna bakıldığında ise ön test puan ortalamalarının  $\bar{X}=2,80$  son test puan ortalamalarının  $\bar{X}= 4,96$  değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Engelleyici kontrol ve dikkat alt boyutlarında olduğu gibi çalışma bellek alt boyutunda da elde edilen puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $t = -8,87$ ;  $p<0,05$ ).

**Tablo 4.3.** Kontrol Grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Ön Test- Son test Puanlarına İlişkin t-testi Bulguları

Grup	Alt Boyut	$\bar{X}$	N	SS	T	P
Ön Test	Engelleyici	2,70	18	0,92	-7,28	<b>0,00</b>
Son Test	Kontrol	4,62	18	0,56		
Ön Test	Dikkat	3,20	18	0,86	-6,69	<b>0,00</b>
Son Test		4,52	18	0,64		
Ön Test	Çalışma Bellek	3,34	18	1,08	-5,43	<b>0,00</b>
Son Test		4,82	18	0,39		

P<0,05

Tablo 4.3'te kontrol grubu öz düzenleme engelleyici kontrol alt boyutu ön test puan ortalamalarının  $\bar{X}=2,70$ , son test puan ortalamalarının ise  $\bar{X}= 4,62$  olarak elde edilmiştir. Ön test ile son test arasındaki elde edilen bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $t = -7,28$ ;  $p<0,05$ ).

Dikkat alt boyutunda ön test puan ortalamalarının  $\bar{X}=3,20$  son test puan ortalamalarının ise  $\bar{X}=4,52$  olduğu görülmektedir. Ön test ile son test kontrol grubu arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ( $t = -6,69$ ;  $p < 0,05$ ).

Çalışma bellek alt boyutu ön test puan ortalamalarının  $\bar{X}=3,34$  son test puan ortalamalarının  $\bar{X}=4,82$  olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $t = -5,43$ ;  $p < 0,05$ ).

**Tablo 4.4.** Deney ve Kontrol Grubu Öz Düzenleme Alt Boyutlarına ait Son Test Puanlarına İlişkin t-testi Bulguları

Grup	Alt Boyut	$\bar{X}$	N	SS	T	P
Son Test Deney	Engelleyici	4,84	18	0,17	1,56	<b>0,36</b>
Son Test Kontrol	Kontrol	4,62	18	0,56		
Son Test Deney	Dikkat	4,85	18	0,28	1,92	<b>0,07</b>
Son Test Kontrol		4,52	18	0,64		
Son Test Deney	Çalışma Bellek	4,95	18	0,09	1,58	<b>0,13</b>
Son Test Kontrol		4,82	18	0,39		

$P < 0,05$

Tablo 4.4'te öz düzenleme engelleyici kontrol alt boyutu deney grubuna ait son test puan ortalamaları  $\bar{X}=4,84$ , kontrol grubuna ait son test puan ortalamaları ise  $\bar{X}=4,62$  olarak elde edilmiştir. Son test deney grubu ile son test kontrol grubu arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ( $t = 1,56$ ;  $p > 0,05$ ).

Dikkat alt boyutunda deney grubuna ait son test puan ortalaması  $\bar{X}=4,85$ , kontrol grubuna ait son test puan ortalamasının ise  $\bar{X}=4,52$  olduğu görülmektedir. Deney grubu ile kontrol grubuna ait son test puanları arasında engelleyici kontrol alt grubunda olduğu gibi istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır ( $t = 1,92$ ;  $p > 0,05$ ).

Deney grubu son test puan ortalaması  $\bar{X}=4,95$ , kontrol grubu son test puan ortalaması  $\bar{X}=4,82$  olan çalışma bellek alt boyutunda ise her iki test arasında fark dikkate alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ( $t = 1,58$ ;  $p > 0,05$ ).

## SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde bulgulardan elde edilen veriler ışığında değerlendirmeler yapılmıştır. Sonuçlar literatürdeki daha önceden yapılan çalışmalarla desteklenerek ve çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak tartışılmıştır. Ayrıca gelecekteki çalışmalar ve yapılacak uygulamalar için öneriler sunulmuştur.

### SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu çalışma, 60-69 aylık çocukların okul öncesi eğitimine devam etmeleri durumunda yoga uygulamasının öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma sürecinde elde edilen bulguların tartışması bu bölümde yapılacaktır.

Katılımcıların öz düzenleme alt boyutlarının deney grubu ile kontrol grubu ön test puanlarına ilişkin t-testi bulguları incelendiğinde öz düzenleme alt boyutlarındaki puan ortalamalarının deney grubuyla kontrol grubu arasında ön test aşamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu durumda, deney ve kontrol gruplarının öz düzenleme becerileri düzeyinin, araştırmanın başlangıç noktasında benzer ve grupların homojen bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

Deney grubuna ait bulgulara bakıldığında, ön testte öz düzenleme engelleyici kontrol, dikkat ve çalışma belleği alt boyutlarının puan ortalamaları düşükken, son testte bu puan ortalamalarının önemli ölçüde yükseldiği görülmektedir. Öz düzenleme becerilerinin engelleyici kontrol alt boyutunda son test puanlarının artışı, çocukların belirli olaylar karşısında hem kendi hem de arkadaşlarının duygusal tepkilerini daha iyi tanımlama, empati kurma, kendi düşüncelerini kolayca ifade etme, problem durumları konuşarak çözme becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Benzer şekilde, dikkat ve çalışma belleği alt boyutlarında da deney grubuna katılan çocuklar, sınıf kurallarına daha istekli bir şekilde uyma, etkinlikleri ve verilen görevleri daha başarılı bir şekilde tamamlama, odaklanma becerilerinin artması ve çevrelerini daha düzenli hale getirme isteği konularında olumlu gelişmeler kaydedilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, çalışmada yer alan yoga eğitiminin öz düzenleme becerilerini olumlu etkilediğini ve deney grubundaki çocukların, engelleyici kontrol, dikkat ve çalışma

belleği alt boyutlarında belirgin bir gelişim yaşadıklarını söyleyebiliriz. Bu çalışmanın sonucuna paralel olarak Dunayeva (2019) ve Bilmez (2023) çalışmalarında yoga egzersizlerinin çocukların odaklanma, hafıza, problem çözme, duygu düzenleme becerilerini olumlu etkilediğine dair sonuçlara varmıştır. Ayrıca yoga eğitimine devam eden çocukların daha fazla olumlu davranışlar sergilediği, olumsuz durumlara karşı uygun tepkiler verdiklerini belirtmişlerdir. Yoga çok kapsamlı pratikler içerir ve bireyin kendi iç dünyasına odaklanmasını, çevresi ile bir bütün oluşturmasını ve kendi yaşamını daha düzenli bir biçimde sürdürmesine olanak sağlar (Avt., 2005). Bodur (2020) çalışmasında ise yoganın, çocukların öz düzenleme becerilerini güçlendirdiğini ve öz düzenleme yeteneklerini artırdığına dair sonuçlar ortaya koymuştur. Frolov ve arkadaşları (2013) ise çalışmalarında yoga eğitimi kapsamında uyguladıkları doğru nefes alma teknikleri sayesinde çocukların vücudunun oksijenle dolması sağladığını, kan dolaşımını daha sağlıklı ve olumlu etkilediğini dolayısıyla çocukların zihinsel süreçlerini ve fiziksel gelişimini desteklediğini ifade etmiştir.

Kontrol grubundan elde edilen bulgularda, öz düzenleme alt boyutlarında puan ortalamalarının ön test ve son test arasında anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür ancak deney grubuna göre daha düşük puan ortalamalarına sahiptir. Bu bulgu, kontrol grubundaki çocukların okul öncesi eğitimi sürecinde öz düzenleme becerilerinde doğal bir gelişim gösterdiğine işaret etmektedir. Özellikle engelleyici kontrol alanında, bu çocukların belirli bir süre içinde daha fazla öz düzenleme yeteneği kazandığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, dikkat ve çalışma belleği alt boyutlarında kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durumda kontrol grubundaki çocukların okul öncesi eğitimi sürecinde dikkat becerilerinde doğal bir ilerleme kaydettiği söylenebilir. Çocukların okul öncesi eğitimi kapsamında belirli bir süre içinde daha iyi hafıza ve bilgiyi işleme becerileri gelişir (Öner ve Özbey, 2022, Ezmeci ve Akman, 2023). Kırkış ve Demir (2020) yaptıkları çalışmada çocukların öz düzenleme becerilerinin okul öncesi eğitim sürecinde desteklendiğini vurgulamışlardır. Bu veriler, kontrol grubundaki çocukların doğal olarak gelişen öz düzenleme becerilerine sahip olduklarını ve okul öncesi eğitimi sürecinde bu becerileri daha da geliştirdiklerini göstermektedir.

Bir diğer bulguya bakıldığında deney ve kontrol gruplarının öz düzenleme alt boyutlarında son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı



görülmüştür. Fakat deney grubunun öz düzenleme engelleyici kontrol, dikkat ve çalışma belleği alt boyut puanları kontrol grubunun puanlarına kıyasla yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, yoga eğitiminin çocukların dikkatlerini toparlamalarına, stresle başa çıkmalarına ve duygusal kontrol becerilerinin gelişimini desteklediğine işaret etmektedir. Deney grubunun öz düzenleme alt boyutlarında kaydedilen puan artışlarına dayanarak, yoga eğitiminin okul öncesi dönemdeki çocukların öz düzenleme becerilerini geliştirmede etkili olduğunu ve öz düzenleme becerilerini destekleyebilen bir araç olarak kullanılabileceğini söyleyebiliriz. Yoga, çocukların çevresini ve yaşam deneyimlerini zenginleştiren bir uygulamadır (Avt., 2005; Bodur, 2020). Zengin çevre ve çeşitli uyarıcılar çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir etkidir (Bronson, 2019). Ryabinin (2005) çalışmasında okul öncesi eğitime ek olarak farklı disiplinlerin entegre edilmesi çocukların gelişimini desteklediğini vurgulamıştır. Yoga pratiği, fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerine olumlu katkılar sağlamanın yanı sıra çocuklara birçok önemli yaşam becerisini de kazandırmaktadır (Şener, 2018; Besant, 2022). Araştırma sürecinde uygulanan yoga eğitimi ile çocuklara bedenlerini ve duygusal dünyalarını keşfetmeleri sağlanmış, kendilerini ifade etmeleri için fırsatlar sunulmuştur. Yoga programında yer alan her bir modülün çocukların dikkatlerini artırdığı, öz güven ve öz saygı becerilerini geliştirdiği, duygu düzenleme becerilerini ve çocukların hafıza yeteneklerini desteklediği söylenebilir.

Araştırma sürecinin sonunda, araştırmacı deney grubundaki çocukların aileleri ile görüşmeler sağlamış ve ebeveynlerden çocukların davranışlarında oluşan farklılıkları eve nasıl yansıttıkları hakkında bilgiler almıştır. Ebeveynler görüşme esnasında çocukların evde doğru nefes tekniklerini, gece uykusuna geçmeden önce meditasyon ve sabahları ilk kalktıklarında ise temel asanlar uyguladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca ebeveynler, çocukların yoga uygulamaları sayesinde stres ortamlarında duygularını daha pozitif yönde yönettiklerini ve daha fazla olumlu davranışlar sergilemeye başladıklarını düşünmektedir. Bu ifadelere dayanarak, çocukların yoga tekniklerini benimsediklerini ve rutin olarak uyguladıklarını söyleyebiliriz. Bronson (2019) ve Dunayeva (2019) çalışmalarında yoga uygulamasından sonra öz düzenleme becerilerinin gelişiminde duyguların ve davranışların düzeltilmesinde olumlu değişiklikler yaşandığını ifade etmiştir. Buna

bağlı olarak bu çalışma kapsamında verilen çocuk yogası eğitimi deney grubunun öz düzenleme becerilerini davranış ve duygu kontrolü açısından olumlu etkilediği düşünülebilir.

Deney grubuna katılım sağlayan çocuklardan biri Kahramanmaraş ve çevresinde meydana gelen depremden dolayı hem evini hem de bazı aile üyelerini kaybettiği için yoga uygulaması esnasında öfke patlamaları ve odaklanma sorunları yaşamıştır. Yoga eğitimi sürecinin son iki haftasında bu öfke patlamalarının uygulayıcı tarafından gözlemlenmediği ifade edilmiştir. Yoga eğitiminin son haftalarında eğitime başlamadan önce depremde çocuğu kendi iradesi ile doğru nefes alma tekniklerini uygulayarak katılım sağlamıştır ve doğru nefes alma tekniği ile eğitimine daha kolay bir şekilde odaklanmıştır. Yoga eğitmeni her bir etkinlikte çocuklarla yoga hakkında sohbet etmiştir ve bir sohbette çocuklara yoga eğitiminde en çok sevdikleri kısımların neler olduğu sorulduğunda depremde çocuğu bu soruya “meditasyon” cevabını vermiştir. Çocuk meditasyon tekniği hakkındaki görüşünü *“Meditasyon yaptığımız zaman sanki tüm kötülükler yok oluyor gibi hissediyorum ve hayatımdaki iyi olan şeyleri fark etmeye başlıyorum. Yavaş yavaş nefes aldığım zaman rahatlıyorum ve mutlu oluyorum.”* şeklinde ifade etmiştir. Manaf (2013) ve Bilmez (2023) çalışmalarında günlük yaşamımızda yanlış ve hızlı nefes alınmasının endişe, öfke, korku ve kaygı gibi olumsuz duygularımızı uyandırdığını vurgulamıştır. Yoga nefes egzersizleri uygulandıktan sonra bireylerin vücutlarında rahatlama ve güven hissi oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu verilere dayanarak deney grubunda yapılan çocuk yoga uygulaması travma yaşamış çocuğun üzerinde rahatlatıcı bir etki bıraktığını ve çocuğa olumlu bir alışkanlık kazandırdığı söylenebilir.

Araştırmaya deney grubunda katılan bir diğer çocuk ise ağlama krizleri ve buna bağlı olarak nefes darlığı yaşamaktaydı. Ağlama krizleri daha çok çocuğun üzülmediği durumlarda ortaya çıktığı ve çocuğun rahat nefes almasını engellediği gözlemlenmiştir. Uygulayıcı tarafından yoga eğitimi sürecinin sonunda çocukta ağlama krizlerinin azaldığı fark edilmiştir. Araştırmacı bu konu hakkında ailesi ile görüşme sağladığında çocuğun evde üzülmediği zaman sakinleşmek için nefes tekniklerini uyguladığını öğrenmiştir. Frolov ve arkadaşları (2013) çalışmasında doğru nefes almanın vücut üzerinde bıraktığı etkileri detaylı bir şekilde incelemiştir ve yaptıkları çalışmanın sonucunda erken çocukluk döneminde doğru nefes alma

uygulamalarının çocuklarda uyku kalitesini arttırdığını, stresle baş etme becerilerini geliştirdiğini, bilişsel ve duygusal gelişimlerini olumlu etkilediğini vurgulamışlardır. Diğer benzer çalışmalarda ise yoga tekniklerinin bireylerde duygusal dengeyi sağladığına, zihin süreçlerini desteklediğine, gerginlik durumlarını ortadan kaldırdığına, vücudu dinlendirdiğine dair sonuçlara varılmıştır (Manaf, 2013; Bilmez, 2023). Ayrıca çocuğun rutin hayatında ihtiyaç duyduğu teknikleri uygulayabilmesi, öz düzenleme becerilerinin gelişiminin göstergesidir (Bronson, 2019).

Bu araştırmanın sonucunda yoga eğitiminin deney grubuna katılım sağlayan çocuklarda öz düzenleme becerilerini olumlu etkilediği ve desteklediği kanaatine varılmıştır. Bundan dolayı çocukların yoga eğitimi programında yer alan kazanımları başarılı bir şekilde edindikleri düşünülmektedir. Araştırmanın süresi kısıtlı ve grupların homojen bir dağılıma sahip olmasından ötürü deney ve kontrol gruplarına ait son test puanları arasında istenilen bir farka ulaşılamamıştır. Fakat deney grubunun öz düzenleme alt boyutlarına ait puanların kontrol grubuna göre daha yüksek çıkması yoganın çocukların öz düzenleme becerilerini olumlu etkilediğine dair hipotezi desteklemektedir. Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerin ve gözlemlerin sonuçları değerlendirildiğinde, yoga eğitimi ile çocukların kalıcı ve olumlu alışkanlıklar kazandığı, yoganın temel asanları çocuklar tarafından benimsendiği ve rutin olarak uygulandığı, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve duygusal denge kurmayı öğrendiklerini göstermektedir. Ayrıca bu sonuçlar, yoga eğitimi çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemenin yanı sıra mental sağlık ve stres yönetimi gibi alanlarda da olumlu katkılar sağladığı söylenebilir. Aynı zamanda yoga eğitimi çocukların genel sağlık ve mutluluk seviyeleri ile birlikte yaşam kalitelerini de artırdığını görebilmekteyiz. Bu nedenle, okul öncesi dönemdeki çocukların gelişimini destekleme, günlük yaşamlarında maruz kaldıkları stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye ve sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olmak için yoga eğitimi gibi uygulamaların daha aktif bir şekilde kullanılması önerilmektedir.

#### ÖNERİLER

Bu bulgular ışığında, araştırmacılara, eğitimcilere ve ailelere aşağıdaki öneriler sunulmuştur. Bu öneriler, çocukların öz düzenleme becerilerini desteklemek ve sağlıklı bir gelişimi teşvik etmek için yoga uygulamasının potansiyelini ortaya koymaktadır. Bunlar;

- Çalışma kapsamında uygulanan çocuk yogası programı, 10 hafta boyunca devam eden haftada üç kez yapılan 20 dakikalık etkinlikler şeklinde uygulanmıştır. Yoga programının çocuklar üzerinde olumlu etkileri gözlemlenmiş olsa da sonuçların daha etkili ve kalıcı olabilmesi için daha uzun süreli programların geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Uzun süreli programların uygulanması, çocukların yoga pratiğini derinleştirme ve sağlamlaştırma fırsatı sunarak daha etkili sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.
- Bu çalışma, yoganın 60-72 aylık çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkilerinin ilk kanıtlarını sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, gelecekte yapılacak çalışmaların farklı yaş gruplarıyla, farklı konu ve alanlarda yapılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu şekilde, öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması sağlanabilir.
- Araştırmaya erken çocukluk döneminde ve homojen gelişime sahip olan çocuklar katılım sağlamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda ise farklı yaş grupları ve heterojen gelişim gösteren çocuk grupları da dikkate alınabilir. Bu şekilde, programın etkileri ve faydaları daha geniş bir perspektifle değerlendirilebilir ve farklı çocuk gruplarına yönelik uygun müdahaleler geliştirilebilir.
- Yoga teknikleri ve yoga eğitim programları, çocukların gelişimini farklı açıdan inceleyen araştırmalara dahil edilebilir.
- Yoga eğitimi çocukların farklı yaş gruplarına (ilkokul, ortaokul, lise) uygulanabilir ve beden eğitimi etkinlikleri ile karşılaştırılabilir.
- Yoga eğitimi, daha büyük örneklem grubuna ve daha uzun bir süreç kapsamında uygulanabilir. Katılımcıları daha uzun bir süre boyunca takip ederek yoga programının uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmesi sağlanabilir. Belirli aralıklarla tekrar testler uygulanarak, yoga programının kalıcılığını ve etkilerinin sürdürülebilirliği incelenebilir.

- Günümüzde stres faktörleri bireyler arasında giderek artmaktadır. Yoga tekniğinin sağladığı olası faydalar göz önüne alındığında, bu tekniği bireylerin tüm yaş grupları için uygulanmasının mümkün olduğu gösterilebilir.
- Eğitimciler, yoga aktivitelerinin çocukların dikkat, engelleyici kontrol ve çalışma belleği gibi öz düzenleme becerilerini desteklemek için uygulayabilir. Yoga egzersizlerinin düzenli olarak sınıf ortamında uygulanması, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimine katkıda bulunabilir.
- Öğretmenler, ailelere yoga pratiğinin çocukların gelişimlerini destekleyebilen alternatif bir yöntem olarak tavsiye edebilir ve yoga uygulama konusunda yoga eğitimcilerine danışarak bilgi verebilir. Böylece aileler, basit yoga hareketlerini ve nefes tekniklerini çocuklarıyla birlikte yaparak onların rahatlama, odaklanma ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine destek olabilirler.
- Özel gereksinime sahip olan bireyler için farklı yoga programları düzenlenebilir ve bu program dahilinde araştırmalar yapılabilir.
- Okul öncesi öğretmenleri eğitim sürecinde farklı bir yöntem olarak yoga teknikleri uygulayabilir. Bu amaç doğrultusunda öğretmenlere yoga eğitimi düzenlenebilir.
- Aileler çocukları ile olan ilişkilerini kuvvetlendirebilmek adına yoga eğitimine birlikte katılıp ikili yoga (partner yoga) tekniklerini uygulayabilirler. Uygulamanın örneği Ek-10'da sunulmuştur.

## KAYNAKÇA

- Acar, E., Karadeniz, G.** (2012). *Erken Çocukluk Dönemine Derinlemesine Bir Bakış*, Ankara: Özgünkök yayıncılık.
- Alisinanoğlu, F., Özbey, S., Kahveci, G.** (2007). *Okul Öncesinde Fen Eğitimi*, Ankara: Nobel Yayın
- Alkan, E., Alantekin Özçoban, F.** (2017). Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi, *Smyrna Tıp Dergisi*, (1), pp. 64–71.
- Aral, N., Kandir, A., Can Yaşar, M.** (2000). *Okul öncesi eğitim 2*, İstanbul: YA-PA yayınları.
- Arslan, Ö., Çavunt, F., Çoban, A., Ezgi, D., Erkoç, A., Karan, S. Ş., Yavuz, E. A.** (2021). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi. *International Primary Education Research Journal*, 5(2), 180-199.
- Avt, H.** (2005). *Yoga Sağlığın Yolu*, İstanbul: Kozmik Dans Yayıncılık.
- Ayas, A., Çimer, A., Ekiz, D., Özmen, H., Çalık, M., Yiğit, N., Akyıldız, Ö. G. S.** (2013). Eğitim Bilimine Giriş. *Eğitimle İlgili Temel Kavramlar*, 2-12.
- Aydın, F., Ulutaş, İ.** (2017). Okul öncesi çocuklarda öz düzenleme becerilerinin gelişimi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ASED)*
- Aydın, D. Özgen, Z. E.** (2018). *International Conference on Empirical Economics and Social Sciences (ICEESS'18) June 27-28, 2018 / Bandırma - Turkey, Çocuklarda Yoganın Etkileri: Sistemik Derleme*, pp. 96–103.
- Aykan, N.** (2019). Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı Kurs Notları. *Nefess Yoga*. İstanbul.
- Aytaç, K.** (1980). Avrupa eğitim tarihi: Antik çağdan 19. yüzyılın sonlarına kadar. *AÜ Dil ve Tarih-Coğrafya Fak.*
- Bacanlı, H.** (2017). *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: Pegem Akademi.
- Bafra, C.** (2021). Disleksili Çocuklarda Yaratıcı Dans Eğitiminin Motor Fonksiyonlar ve Yürütücü İşlevlere Etkisi: *Randomize Kontrollü Çalışma*.
- Balat, G.U.** (2016). *Okul Öncesi Eğitime Giriş*, Ankara: Nobel Yayın.
- Balkrishna, A.** (2018). *Yoga ile Büyüyorum-Çocuklar İçin Yoga (E. Çelik, Çev.)*, Ankara: Panama Yayıncılık.

- Baran, M., Yılmaz, A., Yıldırım, M.** (2007). Okul Öncesi Eğitimin Önemi ve Okul Öncesi Eğitim Yapılarındaki Kullanıcı Gereksinimleri Diyarbakır Huzurevleri Anaokulu Örneği. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (8), 27-44.
- Başaran, S., Gökmen, B., Akdağ, B.** (2014). Okul öncesi eğitimde okula uyum sürecinde öğretmenlerin karşılaştığı sorunlar ve çözüm önerileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(2), 197-223.
- Başaran, S. T., Ulubey, Ö.** (2018). 2013 Okul öncesi eğitim programının değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 1-38.
- Başal, H. A.** (2017). *Farklı Ülkelerde Karşılaştırmalı Eğitim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Başcumalı, M.** (2023). *Havuç Kız*. İstanbul: Büyülü Fener Yayınları.
- Bauer, I. M., Baumeister, R. F.** (2011). Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 64-82.
- Bell, R.** (2017). *Basit Yoga Teknikleri*. (E. Demir, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Berk, E. L.** (2013). *Bebekler ve çocuklar*. (N. Işıkoğlu-Erdoğan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Berk, L.** (2015). Child development. *Pearson Higher Education AU*.
- Besant, A. W.** (2022). *Yogaya Giriş*. (E. Coşkun, Çev.). İstanbul: Akademim Yayınları.
- Bilmez, B.** (2023). Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi (*Yayımlanmış Doktora tezi*). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Birdee, Gurjeet S., Legedza, Anna T., Saper, Robert B., Bertisch, Suzanne M., Eisenberg, David M., Phillips, Russell S.** (2008). Characteristics Of Yoga Users: Results Of A National Survey, *Journal Of General Internal Medicine*, XXIII, 10: 1653–1658.
- Bodrova, E., Leong, D.** (2017). *Zihnin araçları: Erken çocukluk eğitiminde Vgotsky yaklaşımı* (Çev. T. Güler, F. Şahin, A. Yılmaz ve E. Kalkan). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bodur, B.** (2020). *Çocuk Yogası*, İstanbul: Okuyan us Yayıncılık.
- Blair, C., Raver, C. C.** (2012). Child development in the context of adversity: experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*, 67(4), 309.

- Bussing, Arndt, Khalsa, Sat Bir S., Michalsen, Andreas, Sherman, Karen J., Telles, Shirley.** (2012). Yoga as a Therapeutic Intervention, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012: 1–1.
- Bronson, M.B.** (2019). *Erken Çocuklukta Öz-Düzenleme Doğası ve Gelişimi.* (E. Sezgin, M.Kır Yiğit, Çev.). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F.** (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem A Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F.** (2012). Örneklem yöntemleri.
- Calkins, S. D.** (2010). Commentary: conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92–95. doi:10.1007/s10862-009-9169-6
- Calkins, S. D., Fox, N. A.** (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and psychopathology*, 14(3), 477-498.
- Can, A.** (2022). *SPSS ile Bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi.* Ankara: Pegem Akademi.
- Cook-Cottone, C., Giambrone, C., Klein, J.** (2017). Yoga for Kenyan children: Concept-mapping with multidimensional scaling and hierarchical cluster analysis, *International Journal of School & Educational Psychology*, 6(3), 151-164
- Creswell, J. W.** (2005). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*, Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Çağlak, S.** (2005). 0-6 yaş çocuklarda hareket gelişimi ve eğitimi. *Bilim ve aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi.*
- Çelik, B., Kamaraj, İ.** (2020). 60-72 aylık çocukların öz düzenleme becerisi üzerinde çocuk katılımlı eğitim programının etkisinin incelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 1-17.
- Çelik, M., Gündoğdu, K.** (2007). Türkiye'de okulöncesi eğitimin tarihsel gelişimi, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 172-190.
- Çelik, N., Daşcan, Ö.** (2017). *Okul Öncesi Eğitimi Programı ve Etkinlik Kitabı* (2. bs). Ankara: Anı Yayıncılık



- Çiltaş, A.** (2011). Eğitimde öz-düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1-11.
- Dunayeva, A., Matveeva, V.** (2019). Okul öncesi çocukların psikolojik sağlığının geleneksel olmayan fiziksel kültür araçlarıyla korunması, *Psikolojik olarak güvenli eğitim ortamı: tasarım sorunları ve gelişim tahminleri*, pp. 103-105.
- Duman, G.** (2014). *Hareket eğitime giriş, Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi (Ed.: Duman G), Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6*, Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A.** (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., Spinrad, T. L.** (2004). *Effortful control: relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Ed.), Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (s. 259-282). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Eggleston, B.** (2015). The benefits of yoga for children in schools. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 5(3), 1-7
- Erkuş, A.** (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (4. bs). Ankara: Seçkin
- Erol, A. ve İvrendi, A.** (2018). 4-6 Yaş çocuklarına yönelik öz-düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi (Anne Formu). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 178-195.
- Ersan, C.** (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi (*Yayımlanmış Doktora tezi*). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Ertem Gürhan, Ö.** (2018). Çocuk yogası hakkında. <http://ozgeertem.com/acd-detay/cocuk-yogasi> adresinden erişildi.
- Evans, S., Cousgns, L., Tsao, Jc. Sternlgeb B., Kzeltzer, L.** (2011). Protocol For a Randomized Controlled Study Of Iyengar Yoga For Youth With Irritable Bowel Syndrome. *Trials*, 12: 1-19.
- Fonagy, P. Target, M.** (2002). Early intervention and the development of selfregulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 307-335.

- Frolov, A., Afanasyeva, S., Rama, S.** (2013). Doğru nefes alın- uzun yaşayın!, *İnsan ekolojisi: sağlık, kültür ve yaşam kalitesi*, pp. 137-142.
- Ezmeci, F., Akman, B.** (2023). The impact of the pre-school self-regulation program on the self-regulation, problem behavior and social skills of children. *International Journal of Educational Research*, 118, 102156.
- Frankel, L.A., Hughes, S.O., O'Connor, T.M., Power, T.G., Fisher, J.O, Hazen, N.L.** (2012). Parental influences on children's self-regulation 92 of energy intake: Insights from developmental literature on emotion regulation. *Journal of Obesity*, 1-13.
- Galantino, M. L., Galbavy, R., Quinn, L.** (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66-80.
- Gelişli, Y., Yazıcı, E.** (2012). Türkiye’de Uygulanan Okul Öncesi Eğitim Programlarının Tarihsel Süreç İçerisinde Değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*
- Gözde, Ural, Akduman, G. G., Sarıbaş, M. Ş.** (2020). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Düzenleme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (83), 323-342.
- Grolnick, W. S., Farkas, M.** (2002). *Parenting and the development of children's selfregulation*. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* (s.89-110). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gulati, K., Sharma, S. K., Telles, S., Balkrishna, A.** (2019). Self-esteem and performance in attentional tasks in school children after 4½ months of yoga. *International journal of yoga*, 12(2), 158.
- Gül, E. D.** (2008). Meşrutiyet’ten günümüze okul öncesi eğitim. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 269-278.
- Günsel, A. M.** (2004). *Okul Öncesinde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Güven, N. M.** (2005). *Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi* (4. baskı), Ankara: Kök Yayıncılık.
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. L., Slater, A.** (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents body image and mood. *Body image*, 27, 196-201.
- Kale, R.** (2007). *İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Kara, H.G., Yıldız, T., Fındık, E.** (2018). *Erken Çocukluk Döneminde Öz Düzenleme İzleme, Değerlendirme ve Destekleme Yöntemleri*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kastalsky, O.** (2015). Hatha yoga'nın 11-13 yaş arası kızların psiko-duygusal durumlarına etkisi. *Lisans uygulama koşullarında modern bir uzmanın mesleki eğitimi*, pp. 29-31.
- Kemiksiz, Ö.** (2021). Yazma Becerilerinin Geliştirilmesi Üzerine Hazırlanan Tezlere Yönelik Bir İnceleme: Yarı Deneysel Çalışmalar. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(41), 3172-3203.
- Kırkıç, K. A., Demir, B.** (2020). Examination of pre-school students' self-regulation skills. *Problems of Education in the 21st Century*, 78(6), 967.
- Kopp, C. B.** (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199.
- Kopp, C. B.** (2002). Commentary: The codevelopments of attention an emotion regulation. *Infancy*, 3(2), 199-228.
- Köksal, O., Dağal, A. B., Duman, Ö. A.** (2016). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Okul Öncesi Eğitim Programı Hakkındaki Görüşlerinin Belirlenmesi. *International Journal of Social Science*, 46(4), 379-394.
- Lionni, L.** (2022). *Pezzettino*. Ankara: Elma Çocuk Yayınları.
- Manaf, A.** (2021). *Yoga nedir? ne değildir? büyük yoga ustası Paramahansa Yogaçarya Maha Yogi Akif Manaf*, İstanbul: Gala.
- McCabe, L. A., Cunnington, M., Brooks-Gunn, J.** (2004). The Development of SelfRegulation in Young Children. Kathleen D. Vohs & Roy F. Baumeister (Ed.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (s. 341-357).
- McClelland, M. M., Cameron, C. E., Connor, C. M., Farris, C. L., Jewkes, A. M., Morrison, F. J.** (2007). Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. *Developmental psychology*, 43(4), 947.
- McClelland, M. M., Tominey, S. L.** (2011). Introduction to the special issue on selfregulation in early childhood. *Early Education and Development*, 22(3), 355-359.
- McKee, D.** (2020). *Elmer ve Gökkuşluğu*. İstanbul: Mikado Yayınları.
- McQuade, A., Gill, P.** (2012). The role of loneliness and self-control in predicting problem gambling behavior. *Gambling Research: Journal of the National Association for Gambling Studies (Australia)*, 24(1), 18-30.

- Musa, B. B.** (2020). *Yaşlı Çınar Ağacı*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Nanthakumar, C.** (2018). The benefits of yoga in children. *Journal of integrative medicine*, 16(1), 14-19.
- 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
- Oktay, A.** (1990). Türkiye'de okul öncesi eğitim, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, pp. 151–160.
- Oktay, A.** (1999). Yaşamın sihirli yılları: Okul öncesi dönem. Epsilon.
- Onur, B.** (2005). *Türkiye'de Çocukluğun Tarihi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Ovayolu, Ö., Ovayolu, N.** (2019). Yoga Uygulamalarında Kanıtlar, *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(1), pp. 44–49. doi: 10.31125/hunhemsire.544129.
- Ozana, U., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, E.** (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*.
- Öner, Ç.** (2018). Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin iş kadınlarında duygu ifadesine etkisi, pp. 93–112.
- Öner, Ş., Özbey, S.** (2022). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Bilgiyi İşleme Becerileri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *1. International Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 8(53).
- Özgün, S. Y., Özkul, B., Oral, E., Şemin, İ.** (2020). Yoga Eğitiminin Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların Bilişsel İşlevlerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 46(206).
- Özmert, E. N.** (2006). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: *Aile. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49(3), 256-273.
- Pandya, S. P.** (2018). Yoga, emotional awareness and happiness in children: A multi-city study of the Chinmaya Bala Vihar programme. *In Child & Youth Care Forum* (Vol. 47, No. 6, pp. 897-917). Springer US.
- Polnariiev, B. A.** (2006). Dynamics of preschooler's self-regulation: viewed through the lens of conflict resolution strategies during peer free-play. Doctoral Thesis, City University of New York: United States.

- Posner, M. I., Rothbart, M. K.** (2009). Toward a physical basis of attention and self-regulation. *Physics of life reviews*, 6(2), 103-120.
- Poyraz, H., Dere, H.** (2006). *Okulöncesi Eğitiminin İlke ve Yöntemleri*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., Raymond, K.** (2013). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385
- Ryabinin, P.** (2005). Okul öncesi çocukların beden eğitiminde hatha yoga jimnastiği kullanma yönteminin özellikleri (*Yayımlanmış Doktora tezi*). Krasnoyarsk Devlet Pedagojik Üniversitesi V.P.Astafyeva, Krasnoyarsk.
- Sapsağlam, Ö.** (2013). Değerlendirme boyutuyla okul öncesi eğitim programları (1952-2013). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2013(1), 63-73.
- Selçuk, D.** (2020). *Kim demiş filler şarkı söyleyemez*. İstanbul: Kağıt Uçak Yayınları.
- Senemoğlu, N.** (2007). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gönül Yayıncılık.
- Sezer, Ş.İ.** (2022). *Erken Çocukluk Döneminde Sosyal Duygusal Gelişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Shields, A., Cicchetti, D.** (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916.
- Smith-Donald, R., Raver, C.C., Hayes, T., Richardson, B.** (2007). Preliminary construct and concurrent validity of preschool self-regulation assessment (PSRA) for Field Based Research. *Early Childhood Research Quarterly*, 22, 173-187.
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Fabes, R. A., Valiente, C., Shepard, S. A., Guthrie, I. K.** (2006). Relation of emotion-related regulation to children's social competence: a longitudinal study. *Emotion*, 6(3), 498.
- Suat, K. O. L.** (2011). Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Şahin, F.** (2014). *Okul Öncesi Dönemde Fen Eğitimi*. F. Şahin (ed.), Ankara: Hedef CS Basın Yayın.
- Şener, E.** (2018). *Anne ve Çocuk Yogası*. İstanbul: Aura.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L.** (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Torres, M. M.** (2011). Understanding self-regulation, links to school readiness, and implications for intervening with high-risk children. The Pennsylvania State University.
- Turan, F. Yükselen, A.İ.** (2017). *Çocuk Gelişimi 1 Bebeklik Döneminde Gelişim* (Ed.: Turan F, Yükselen A.İ.), Ankara: Hedef CS Yayıncılık.
- Turla, A.** (2017). *Okul Öncesi Dönemde Çocuk Edebiyatı*, Ankara: Hedef CS Basın Yayın.
- Üredi, I., Erden, M.** (2009). Öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının yordayıcısı olarak algılanan anne baba tutumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 781-811.
- Van Oers, B.** (2013). Is it play? Towards a reconceptualisation of role play from an activity theory perspective. *European Early Childhood Education Research Journal*, 21(2), 185-198.
- Vidyashree, Hm., Maheshkumar, K., Sundareswaran, L., Sakthivel, G., Partheeban, Pk., Rajan, R.** (2019). Effect Of Yoga Interventionon Short-Term Heart Rate Variability İn Children with Autism Spectrum Disorder. *Int J Yoga*, 12: 73-77.
- Vygotsky, L. S., Cole, M.** (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.
- White, L. S.** (2009). Yoga for children. *Pediatric nursing*, 35(5).
- White, L. S.** (2012). Reducing stress in school- age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(1), 45-56
- Yaralı, K. T., Aytar, F. A. G.** (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının davranışlarının öz düzenleme becerileri yönünden incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 856-870.
- Yaşar, M. C., Aral, N.** (2010). Yaratıcı düşünme becerilerinde okul öncesi eğitimin etkisi. *Kuramsal Eğitim bilim Dergisi*, 3(2).
- Yılmaz, D., Güney, R.** (2021). Medyanın çocuklar üzerindeki etkileri ve Kullanımına İlişkin Öneriler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 14(4), 486-494.
- Yılmaz, H., Zembat, R.** (2021). Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 5(2), pp. 526–551. doi: 10.24130/eccdjecs.1967202152327.

- Yavuzer, H.** (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. Ankara: Remzi Kitapevi.
- Yükselen, A.İ.** (2017). *Okul Öncesi Döneminde Gelişim*, Hedef Yayıncılık, Ankara
- Zhou, Q., Hofer, C., Eisenberg, N., Reiser, M., Spinrad, T. L., Fabes, R. A.** (2007). The developmental trajectories of attention focusing, attentional and behavioral persistence, and externalizing problems during school-age years. *Developmental psychology*, 43(2), 369.
- Url-1** *Çocuk yogası kartları* (<http://ezgikeles.blogspot.com/2012/01/yoga-darsan-oyun-kartlar.html>), erişim tarihi 15.05.2023.
- Url-2** *Anne ve çocuk yogasının faydaları* (<https://ayseoztoprak.com/2021/01/07/anne-cocuk-yogasinin-faydaları/>), erişim tarihi 06.06.2023.

## EKLER

### EK-1: ETİK KURUL KARARI VE MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI İZİNİ



#### FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	27/10/2022	Karar Sayısı	18/13
--------------	------------	--------------	-------

#### KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan	Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ / Eğitim Fakültesi – Dekan - Üye
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi - Dekan - Üye	Prof. Dr. Fatma ALISINANOĞLU / Eğitim Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO – Müdür - Üye	Prof. Dr. Sefa SAYGILI / Edebiyat Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi - Üye	Doç. Dr. Eyup Sabri KALA / Hukuk Müşaviri - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 27.10.2022 tarihinde saat 11:00'de toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

#### KARAR

**KARAR NO 2022-18/13** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Okul Öncesi Eğitimi Temel eğitim anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Vera SEVEN'in "Yoga'nın Okul Öncesi Eğitimine Devam Eden 60-69 Aylık Çocukların Öz Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR  
Başkan

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. Hasan BACANLI  
Üye

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. Erol KILIÇ  
Üye

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. Sefa SAYGILI  
Üye

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ  
Üye

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. Esra AKGÜL  
Üye

*e-izmalıdır*

Prof. Dr. Fatma ALISINANOĞLU  
Üye



## MÜDÜRLÜK MAKAMINA

- İlgi : a)Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı 2020/2 sayılı Genelgesi.  
b)Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörlüğü Genel Sekreterliğinin 12.05.2022 tarihli ve E-51732808 -604.01.01-49233 sayılı yazısı.

İlgi (b) sayılı yazı ile, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi 210501101 numaralı Vera SEVEN'nin bireysel olarak yürüttüğü "Yoganın Okulöncesi Eğitimine Devam Eden 60-69 Aylık Çocukların Öz Düzenleme Beceriler Üzerine Etkisi" Konulu çalışmasını 06 Ocak 2023 ve 15 Mart 2023 tarihleri arasında İlimiz Merkezde bulunan Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğüne bağlı Özel Bahçe Şehir Koleji Anaokulunda uygulama talebi bildirilmiştir.

Söz konusu çalışma talebi Müdürlüğümüz Araştırma İzin Komisyonunca incelenmiş olup, yapılacak araştırma uygulamasının İlgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda yapılması ekte sunulan mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kullanılması uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ali ÇAELİK  
Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Enver KIVANÇ  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

1-İlgi yazı ve ekleri, Anket ve Araştırma Formu (32 Sayfa)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : İstasyon Caddesi Atatürk Bulvarı Hükümet Konağı Kat 3 Merkez /  
MUŞ

Telefon No : 0 (436) 212 35 83  
E-Posta: ozelogretim49@meh.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Mahmut BAYRAMKAN

Unvan : Şef

İnternet Adresi: <https://mus.meb.gov.tr/>

Faks:4362121988



**Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr> adresinden: 204e-b16e-3d7f-924a-b2b7 kodu ile teyit edilebilir.**

## EK-2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU ÖRNEĞİ



### FATİH SULTAN MEHMET ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bu kapsamda “YOGANIN OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİNE DEVAM EDEN 60-69 AYLIK ÇOCUKLARIN ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ” başlıklı araştırma Vera SEVEN tarafından gönüllü katılımcılarla yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan çıkabilirsiniz. Bu formu onaylamanız araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

#### **Araştırma ile ilgili bilgiler:**

Son yıllarda Türkiye’deki okul öncesi eğitim kurumları çocukların gelişimlerini olumlu etkileyen farklı yaklaşımları eğitim programlarına dahil etmişlerdir (Özgün, Özkul, Şemin, 2020). Çocuk yogası erken çocukluk döneminde uygulanan ve çocukların bilişsel, fiziksel, sosyal-duygusal gelişimlerini olumlu etkileyen bir teknik olarak okul öncesi eğitim kurumlarında sıklıkla uygulanmaktadır (Ertem, Gürhan, 2018). Çocuk yoga eğitimi ile çocuklar doğru nefes almayı, vücudu sağlıklı tutmayı ve farklı asanlar ile hayal gücünü kullanmayı öğrenebilmektedir. Çocuk yoga eğitimi ile çocukların kendilerini keşfetmesini, çevreye yönelik farkındalık oluşturmasını, çevredeki bireyler ile pozitif iletişim kurmaları amaçlanmaktadır (Galantino, Galbavy, Quinn, 2008). Yoga çocukları dinlendiren ve rahatlatan bir egzersizdir.

Araştırmalar incelendiğinde Türkiye’de okul öncesi dönemindeki çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde yoganın etkisi konusu herhangi bir çalışmada incelenmediği grlmştır. Bundan dolayı araştırmanın problemi ‘‘Okul ncesi çocukların öz düzenleme becerilerin üzerinde yoga eğitiminin etkisi var mı?’’ sorusu şeklinde belirlendi ve alt problemlere ayırmaktadır.

Bunlar:

1. Okul ncesi eğitimine devam eden 60-69 aylık çocukların öz düzenleme becerileri hangi düzeydedir?
2. 60-69 aylık çocukların öz becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) n test-son test deney grubunun puanlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. 60-69 aylık çocukların öz becerilerinin alt boyutlarında (engelleyici kontrol, dikkat, çalışma belleği) n test-son test kontrol grubunun puanlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Yapılacak araştırma okul öncesi öğretmenlerine yoga eğitiminin faydaları ve uygulama teknikleri açısından bilgilendirici bir çalışma olacaktır. Okul ncesi eğitiminde öz düzenleme becerisinin geliştirilmesine yönelik etkinliklerde yoga eğitiminin katkısı ve uygulanabilirliği konusunda literatürde bir çalışma olmamasından dolayı literatüre bir yenilik katacaktır. Yapılacak araştırma yoga tekniğini ve okul öncesi dönemindeki çocukların üzerinde yoganın etkisini araştıran gelecekte yapılacak araştırmalar için n bir kaynak olarak kullanılabilir.

Araştırmanın süresi: 06/02/2023- 05/06/2023

Araştırmanın yürütüleceği yer: Muş/Merkez zel anaokulu 5 yaş sınıfları.

### **Çalışmaya katılım onayı:**

Çocuğum katılması beklenen araştırmanın amacını, nedenini, katılması gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma sürecinde üzerime düşen sorumlulukları aldım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu alışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksınız katılım sağlamasını kabul ediyorum.

**Velinin**

Adı-Soyadı :

İmzası :

**Cocuğun**

Adı-Soyadı :

**Araştırmacının**

Adı-Soyadı : Vera SEVEN

E-posta :

İmzası :

### EK-3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU ÖRNEĞİ

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

##### Cocuğun

Adı ve soyadı:

Doğum tarihi:

Cinsiyeti:

Kız  Erkek

Doğum nasıl gerçekleşti?

Normal doğum  Sezeryan

Kardeş sayısı:

Anne eğitim düzeyi:

İlkokul  Ortaokul  Lise  n lisans/Lisans  Yüksek lisans/Doktora

Baba eğitim düzeyi:

İlkokul  Ortaokul  Lise  n lisans/Lisans  Yüksek lisans/Doktora

Aile durumu:

Evli  Boşanmış

Boşanmış ise ocuk bakımını kim yapıyor:

Okula kayıt tarihi:

Okula kayıt nedeni:

Önceden okul/kreş/bakım evi deneyimi var mı?

**Doğumdan itibaren çocuğun bakımını kimin tarafından yapıldı?**

**Doğumdan itibaren yaşanmış travma veya olumsuz yaşantısı var mı?**

**Geçirdiği ağır hastalıklar var mı? Hastaneye yatış deneyimi var mı?**

**Alerji durumu var mı?**

**Fiziksel rahatsızlığı var mı?**

**Uyku düzeni var mı? Gündüz uyur mu?**

**Aile içi iletişimi nasıl kurar? İsteklerini nasıl ifade eder?**

**Olumsuz durumlara karşı hangi tepki vermektedir?**

**Gün içerisinde genelde kendisini nasıl hisseder?**

Mutlu  Kızgın  Üzgün  Heyecanlı  Durgun

**Ailenizin spor aktivitelere karşı tutumu nedir?**

**Çocuğunuzun spor alışkanlığı var mı?**

**Gününüzü genellikle nasıl geçirirsiniz? Gün içerisinde fiziksel aktivitelere yer veriyor musunuz?**

**Çocuğunuz boş vakitlerde en çok ne yapmayı sever? İlgi alanları nelerdir?**

**EK-4: 4-6 YAŞ ÇOCUKLARINA YÖNELİK ÖZ DÜZENLEME  
BECERİLERİ ÖLÇEĞİ (Ö FORMU) ÖRNEĞİ**

1. Kıdem yılınız..... 2. Yaşınız: ..... 3. Sınıfınızdaki çocuk sayısı:.....

4. Mış gibi oyunlar (Evcilik, doktorculuk, tamirci gibi) oynar mı? ( ) Evet ( ) Hayır

Cevabınız “Evet” ise ne kadar sıklıkla oynar:

( ) Hiçbir zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman

5. Çocuğun matematik becerileri hakkındaki görüşünüz nedir?

( ) Hiç Gelişmemiş ( ) Gelişmemiş ( ) Gelişmekte ( ) Gelişmiş ( ) Çok İyi Gelişmiş

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1	Duygu ve düşüncelerini rahatça ortaya koyar.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının duygularının nedenlerini ve sonuçlarını söyler.	1	2	3	4	5
3	Kalabalık karşısında kendini ifade eder.	1	2	3	4	5
4	Kendisiyle ilgili olumlu şeyler söyler (Çok güzel bir resim çizdim gibi).	1	2	3	4	5
5	Kendini ortaya koyması gerektiği yerde sağlıklı şekilde ortaya koyar.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşları ile sorunlarını konuşarak çözer.	1	2	3	4	5
7	Zor durumda olan arkadaşı için üzülür (Düşen arkadaşına üzülmesi gibi).	1	2	3	4	5
8	Olaylar arasında neden sonuç ilişkisi kurar.	1	2	3	4	5
9	İstekleri ile kurallar çeliştiğinde bile kurallara uyar.	1	2	3	4	5
10	Bir göreve veya etkinliğe başladığında onu bitirebilecek konsantrasyona sahiptir.	1	2	3	4	5
11	Tamamlaması gereken bir görevi istememesine rağmen tamamlar.	1	2	3	4	5
12	Birisinin yönlendirmesi olmadan başladığı bir işi tamamlamak için çaba gösterir.	1	2	3	4	5
13	Yapmak istediği bir şey uygun değilse onu yapmaz (Yemek istediği çikolatayı yemekten sonra yemesi).	1	2	3	4	5
14	Hatırlatmaya gerek kalmadan kurallara uyar.	1	2	3	4	5

15	Bir oyundan alacağı zevki kurallara uyulması gerektiğini bildiği için erteler (Dışarda oynama isteğini soğuk olduğu için erteler).	1	2	3	4	5
16	Bir görevi verilen sürede tamamlar.	1	2	3	4	5
17	Bir aktiviteyi veya etkinliği sonuna kadar sürdürür.	1	2	3	4	5
18	Eşyalarını koymas gereken yeri hatırlar.	1	2	3	4	5
19	Bir görevi ya da etkinliği yapması için verilen yönergeleri hatırlar.	1	2	3	4	5
20	Eşyalarını koyduğu yeri hatırlar.	1	2	3	4	5
21	Yapılan planları hatırlar (“Yemekten sonra bahçeye çıkacağız” denildiğinde yemekten sonra bahçeye çıkılacağını hatırlaması gibi).	1	2	3	4	5
22	Öğrendiklerini hatırlar (Öğrendiği bir şarkıyı hatırlaması gibi).	1	2	3	4	5

## ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

### ASIYE İVRENDİ

Alıcı: ben ▼

19 Eyl 2022 Pzt 09:20

Merhaba Vera,

Ekte ölçek ve ilgili bilgileri gönderiyorum.

İyi çalışmalar

Prof. Dr. Asiye İvrendi  
Pamukkale University  
Education Faculty  
Department of Elementary Education  
Preschool Education Program  
Denizli-Turkey

### AHMET EROL

Alıcı: ben ▼

15 Eyl 2022 Per 16:11

Merhabalar,

Ölçeklerle ilgili bilgiler ektedir. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

---

**AHMET EROL**  
Pamukkale University  
Education Faculty  
Department of Elementary Education  
Preschool Education Program  
Denizli-Turkey



**EK-5: ÇOCUK YOGASI EĞİTİMİNDE ALINAN GÖRSELLERDE  
ISINMA VE DOĞRU NEFES ALMA TEKNİKLERİN  
UYGULAMASI YANSITILMIŞTIR.**





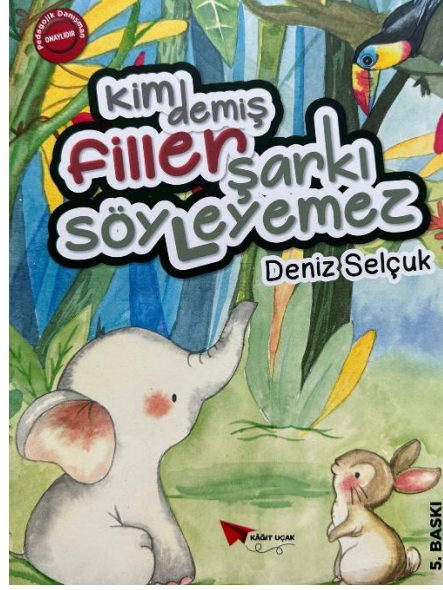


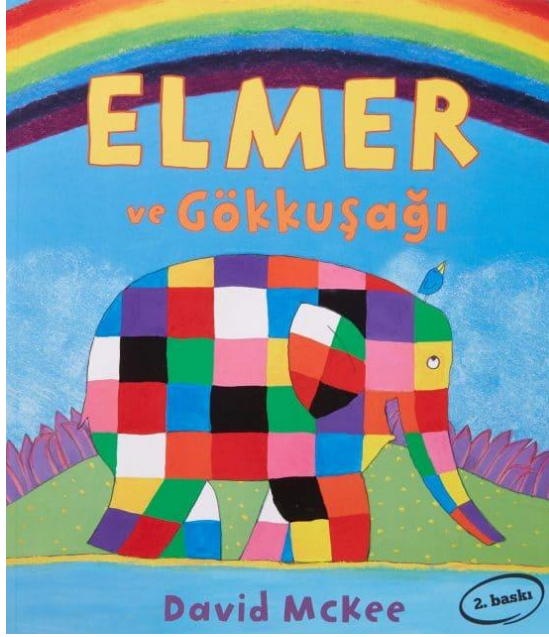


**EK-6: YOGA EĞİTİMİNDE KULLANILAN HİKÂYE KİTAPLARI  
ve RESİM KARTLARINA AİT GÖRSELLER.**



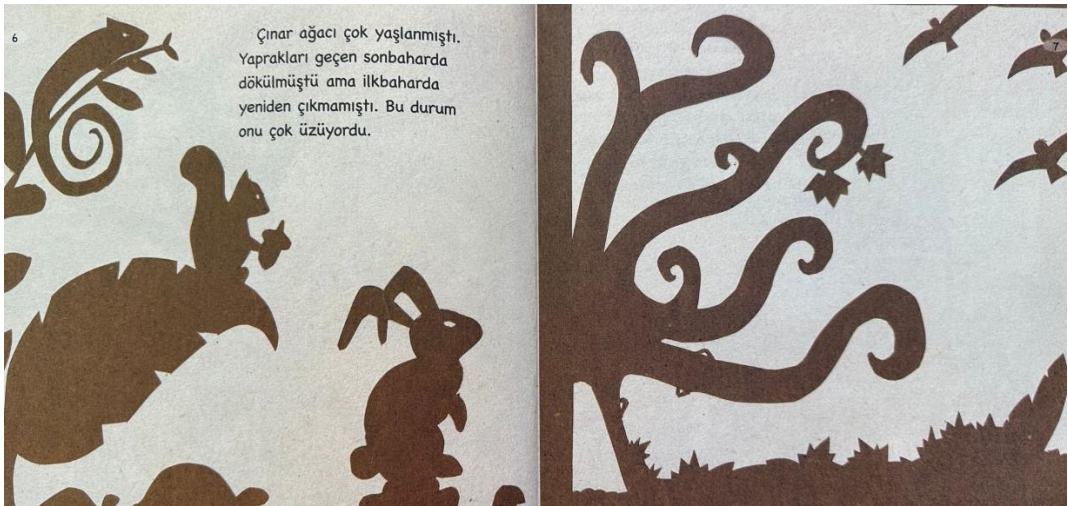
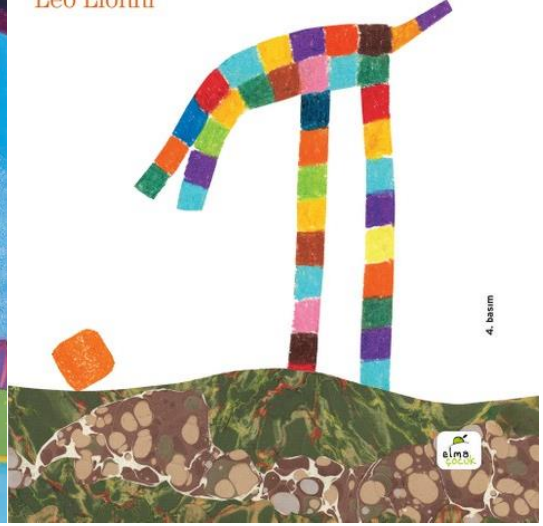






## Pezzettino

Leo Lionni

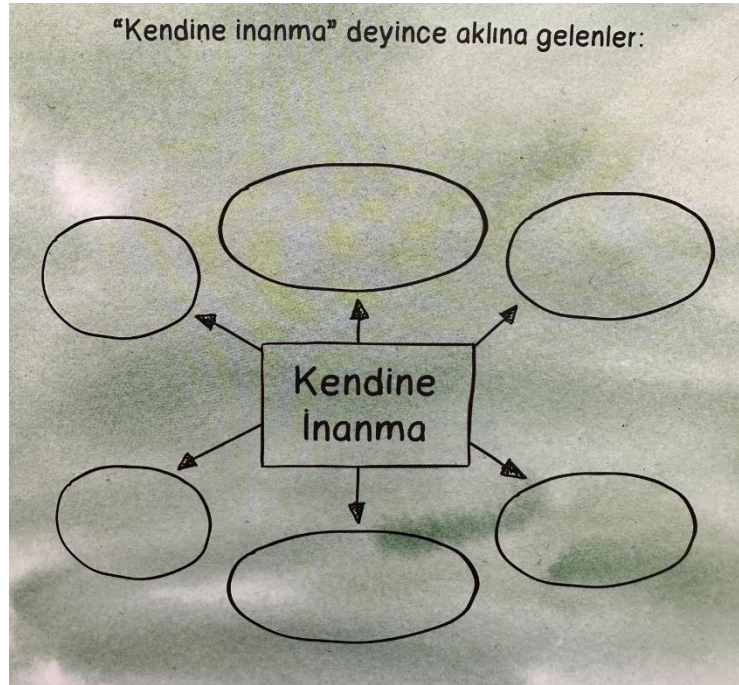






Çocuk yogası kartların örnek görselli (<http://ezgikeles.blogspot.com/2012/01/yoga-darsan-oyun-kartlar.html>)

### EK-7: KAVRAM HARİTASI ÖRNEĞİ.



## **EK-8: ÇOCUK YOGASI 10 HAFTALIK PROGRAMI.**

### **1. Modül: *Yogaya giriş***

Kazanımlar ve göstergeleri

*Bilişsel gelişim:*

Kazanım1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Gösterge: Dikkat çeken duruma karşı ilgi duyar ve buna yönelik sorular sorar.)

Kazanım 8. Nesne veya varlıkların özelliklerini karşılaştırır. (Gösterge: Yoga ve günlük hareket etkinlikleri arasındaki farklılıkları ayırt eder ve karşılaştırır.)

*Dil gelişimi*

Kazanım 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar. (Gösterge: Eğitmeni dinler ve konu hakkında yorumlar yapar.)

*Sosyal ve duygusal gelişimi*

Kazanım 1. Kendisine ait özellikleri tanır. (Gösterge: Kendi fiziksel ve duygusal özellikleri açıklar.)

Kazanım 3. Kendini yaratıcı yollarla ifade eder. (Gösterge: Hayal gücü ve yaratıcılığını kullanarak özgün bir dille kendisini ifade eder.)

*Motor gelişimi*

Kazanım 1. Yer değiştirme yapar. (Gösterge: Yoga ısınma tekniklerini eğitmen eşliğinde yapar.)

Kazanım 2. Denge hareketleri yapar. (Gösterge: Gösterilen asana göre kendi ağırlığını doğru aktarır ve asanada 10 saniye dengeli durur).

Kazanım 6. Nefesi doğru alır. (Göstergeleri: Nefesi ritime göre alır ve verir. Nefesini derinliğine göre ayırt eder.)

Materyaller: Yoga kartları, Paraşüt oyunu, Başcumalı (2023) “Havuç kız” hikâye kitabı

Sözcükler: Yoga, nefes, asana, ısınma.

Kavramlar: Çok-az, hızlı-yavaş.



Uygulama süreci

Eğitmen her bir etkinliğe çocuklarla ember Şeklinde oturduktan sonra başlar. İlk gün eğitmen çocuklara kendini tanıtır ve çocuklarla paraŐut oyunu kullanarak tanışır. Bir sonraki aşamada eğitmen yoga ve yoganın faydaları hakkında çocuklarla sohbet eder ve çocukların bu konudaki sorularını cevaplar. Eğitmen doğru nefes alma tekniğini çocuklara göstererek ısınma aŐamasına geçer. Çocuklar eğitmen eşliğinde yoga kartlarında gösterilen basit asanları uygulamaya çalışır. Eğitmen çocuklarla birlikte vücudu rahatlatabilecek asanlara geçer ve doğru nefes alma tekniğine devam ederek etkinliği sonlandırılır. Bir sonraki eğitim haftasında eğitmen ilk etkinlikte ‘‘Havuç kız’’ hikayesini çocuklara okur ve hikâye hakkında çocuklarla sohbet eder. Hikâye konusuna bağlı kalarak eğitmen çocuklarla hayal gücü ve hayaller hakkında sohbet ederek ilgili sorular sorar. ‘‘Sence neden havuç kız hayal kuruyordu? Hayaller ne iŐe yarar? Hayaller kuruyor musun? En ilginç hayalini anlatır mısın? Peki hayalin rengi var mı?’’ gibi soruları eğitmen çocuklara sorar ve aldığı cevapları not eder. Isınma tekniğinde eğitmen yuvarlanma oyununu kullanır ve denge kurabilmeyi desteklemek amacıyla ağaç, savaŐçı, sandalye ve yay asanlar çocuklarla birlikte uygular. Çocuklar asanların uygulama sürecindeyken kendilerini bir kuŐ gibi hayal etmeye çalışır. Asanlar tamamladıktan sonra çocuklar hayal ettikleri kuŐları birbirine anlatır ve bu konu hakkında sohbet ederler. Eğitmen çocuklarla birlikte doğru nefes alma tekniği eşliğinde meditasyon yapar ve etkinliği sonlandırır.

Modül değerlendirme: Yoga eğitmeni çocuklarla birlikte her bir etkinliğin sonunda etkinlik içeriği ile ilgili sohbet eder. Çocuklardan aldığı yanıtı değerlendirerek bir sonraki etkinlik için çocukların ilgilerini arttırabilecek eklemeler yapar.

## **2. Modül: Denge ve odaklama**

Kazanımlar ve göstergeleri

*Bilişsel gelişim:*

Kazanım 3. Algıladıklarını hatırlar. (Gösterge: Önceki haftalarda öğrendiklerini anlatır ve yeni durumlarda bu bilgileri kullanır.)

Kazanım 10. Mekânda konumla ilgili yönergeleri uygular. (Göstergeleri: Arkadaşının mekândaki konumunu söyler. Verilen yönergeleri doğru bir şekilde yapar.)

Kazanım 19. Problem durumlarına çözüm üretir. (Göstergeleri: Problem durumunu açıklar ve probleme yönelik çözümler yönelir. Problemi yaratıcı yollarla çözmeyi dener.)

#### *Dil gelişimi*

Kazanım 5. Dili iletişim amacıyla kullanır. (Göstergeleri: Sohbeta aktif bir şekilde katılır. Konuşma yaparken göz temasını korur. Konuşmaya uygun jest ve mimikler kullanır.)

Kazanım 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar. (Gösterge: Etkinliği yorumlar, hakkında sohbet eder.)

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Etkinlik ile ilgili sorular sorar. Etkinliğin içeriğini anlatır. Etkinliğin içeriği ile ilgili soruları cevaplar.)

#### *Sosyal ve duygusal gelişimi*

Kazanım 3. Kendini yaratıcı yollarla ifade eder. (Gösterge: Hayal gücü ve yaratıcılığını kullanarak özgün bir dille kendisini ifade eder.)

Kazanım 4. Bir olay veya durumla ilgili olarak başkalarının duygularını açıklar. (Göstergeleri: Arkadaşlarının duruma/olaya karşı hissettiklerini söyler ve nedenini açıklar.)

Kazanım 5. Bir olay veya durumla ilgili olumlu/olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir. (Göstergeleri: Duyguları duruma uygun bir şekilde sözel ve mimiklerle ifade eder. Olumsuz duyguları nefes egzersizleri uygulayarak ifade eder.)

### *Motor gelişimi*

Kazanım 2. Denge hareketleri yapar. (Gösterge: Gösterilen asana göre kendi ağırlığını doğru aktarır ve asanda 10 saniye dengeli durur).

Kazanım 6. Nefesi doğru alır. (Göstergeleri: Nefesi ritme göre alır ve verir. Nefesini derinliğine göre ayırt eder.)

### *Öz bakım becerileri*

Kazanım 5. Dinlemenin önemini açıklar. (Göstergeleri: Dinleme yolları ve önemini bilir ve uygular.)

Materyaller: Yoga kartları, Paraşüt oyunu, kâğıt, sulu boya, Selçuk (2020)

“Kim demiş filler şarkı söylemez” hikâye kitabı.

Sözcükler: Denge, meditasyon.

Kavramlar: .....

### *Uygulama süreci*

Eğitmen modülün ilk etkinliğine ısınma hareketleri ile başlar. Bir sonraki aşamada eğitmen çocuklarla birlikte çember şeklinde oturur ve “Kim demiş filler şarkı söylemez” hikâye kitabını çocuklara okur. Hikâye ile ilgili eğitmen çocuklara sorular sorarak sohbet eder. Sohbet sürecinde çocukların kendi ve arkadaşlarının duygularını ifade edebilmesi amaçlanmaktadır. Sohbet tamamlandıktan sonra çocuklar eğitmen rehberliğinde vücudun esnekliğini artırılan asanlar uygular ve meditasyonu rahatlayıcı nefes tekniği uygulayarak tamamlar. Modülün ilk haftası boyunca eğitmen hikâyeye ve filin hissettiği duygulara atıf yaparak çocuklarla duygular hakkında konuşmalar yapmaya devam eder.

Modülün ikinci haftasında eğitmen ısınma tekniğinde paraşüt oyunu kullanır ve çocukları hissettikleri duyguları paraşüt kumaşına yansıtması için yönlendirir. Çocuklar yoga kartlarından kendi duygularını yansıtan asanlar seçer ve eğitmen eşliğinde uygular. Duyguları ifade etmenin alternatif yollarının neler olabileceği hakkında çocuklar düşünüp arkadaşlarına açıklar ve çeşitli yollarla duygularını ifade etmeye çalışır. Meditasyon aşamasında ise eğitmen meditasyon hakkında bilgi verir ve dinlemenin önemine vurgu yapar.

Daha sonra ise eğitimden çocuklarla hissettikleri duyguların renklerini hayal etmeye çalışır ve etkinliğin sonunda duyguların renklerini kâğıdı boyayarak yansıtırlar.

Modül değerlendirme: Eğitimden çocuklarla birlikte yapmış oldukları boyamalar ve etkinlik esnasında hissettikleri duygular hakkında sohbet eder. Eğitimden modülün son haftası boyunca çocukların hissettikleri duyguları kaydederek etkinliklerin verimliliğini değerlendirir.

### **3. Modül: *Esneklik ve nefes***

Kazanımlar ve göstergeleri

*Bilişsel gelişim:*

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: İlgisini çeken nesneye karşı dikkatini verir ve inceler.)

*Dil gelişimi*

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Etkinlik ile ilgili sorular sorar. Etkinliğin içeriğini anlatır. Etkinliğin içeriği ile ilgili soruları cevaplar.)

Kazanım 10. Görsel materyalleri okur. (Göstergeleri: Materyalleri inceler ve kullanır.)

*Sosyal ve duygusal gelişimi*

Kazanım 15. Kendine güvenir. (Göstergeleri: Sınıf arkadaşlarının önünde kendini rahat bir şekilde ifade eder. Farklı ve öz fikirleri sunar. Kendisinin ve başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerini değerlendirir.)

*Motor gelişimi*

Kazanım 4. Küçük kas kullanımını gerektiren hareketleri yapar. (Gösterge: Egzersizleri yaparken el ve ayak parmaklarını etkin kullanır.)

Kazanım 7. Nefesi bilinçli alır. (Göstergeleri: Nefes egzersizi uygularken nefes hızına ve derinliğine dikkat eder.)

Materyaller: Yoga kartları, McKee (2020) “Elmer ve gökkuşaağı” hikâye kitabı.

Sözcükler: Endişe, kaygı.

Kavramlar: Uzak-yakın.

Uygulama süreci

Eğitmen bir önceki modüle benzeyecek şekilde hikâye kitabını okur ve kitabın konusuna vurgu yaparak eğitim haftasına başlar. Modülün ilk haftasında eğitimden nefes egzersizlerine ağırlık vererek çocukların kendi iç dünyasına ve düşüncelerine odaklanmasını hedefler. Isınma tekniğinde eğitimden balon şişirme, açan lotus çiçeği, zıplayan kurbağalar ve tarzan nefesi egzersizleri uygular. Asana seçiminde ise çocukların vücut esnekliğini arttıran hareketleri tercih eder. Örnek olarak ikili tekne duruşu, deniz yıldızı ve güneşe selam serisi egzersizleri verilebilir. Meditasyon aşamasında çocuklar kendi nefesinin derinliğine ve hızına odaklanır. Nefesini yakından uzağa doğru vermeye çalışır.

Modülün ikinci haftasında çocuklar ısınma tekniğinde uygulamak istedikleri egzersizi kendileri belirler ve uygular. Konsantrasyon gerektiren asanlara ağırlık verilir. Meditasyon aşamasını çocuklar yere uzanarak yapar. Bu aşamada çocuklar iç dünyasına ve var olan düşüncelerine odaklanmaya çalışır. Meditasyon tekniğini tamamladıktan sonra çocuklar kendi iç dünyasının resmini çizerler ve yapmış oldukları resimleri eğitimden açıklarlar.

Modül değerlendirme: Eğitimden çocukların çizdikleri resimleri analiz eder ve çocukların eğitimden ilerlediği noktaları değerlendirir. Ayrıca modülü tamamladıktan sonra eğitimden çocukların aileleri ile kısa görüşmeler yapar ve ailelerden çocukların yoga eğitimden eve nasıl yansıttıkları hakkında bilgi alır.

#### **4. Modül: Güç**

Kazanımlar ve göstergeleri

*Bilişsel gelişim:*

Kazanım 17.Neden-sonuç ilişkisi kurar. (Göstergeleri: Bir durumun nedenini ve sonucu açıklar.)

*Dil gelişimi*

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Etkinlik ile ilgili sorular sorar. Etkinliğin içeriğini anlatır. Etkinliğin içeriği ile ilgili soruları cevaplar.)

#### *Sosyal ve duygusal gelişimi*

Kazanım 8. Farklılıklara saygı gösterir. (Göstergeleri: İnsanların farklı özelliklerine saygı gösterir ve farklı özelliklere sahip bireylerle beraber etkinliğe katılır.)

Kazanım 17. Başkalarıyla sorunları çözer. (Göstergeleri: Bireylerle var olan sorunları konuşarak çözer. Problem durumuna karşı uygun davranışlar sergiler.)

#### *Motor gelişimi*

Kazanım 5. Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder. (Göstergeleri: Bedenini kullanarak ritim çalışmaları yapar. Ritim çalışmasında nefesine dikkat eder.)

Materyaller: Yoga kartları, Lionni (2022) “Pezzettino” hikâye kitabı.

Sözcükler: Saygı, ritim.

Kavramlar: Hızlı-yavaş.

#### *Uygulama süreci*

Eğitmen hikâye kitabını okur ve bireyin öz saygısına ve önemine vurgu yaparak eğitim haftasına başlar. Eğitmen Pezzettino hikayesi hakkında çocuklarla sohbet eder ve çocuklara kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Her bir duygunun nedeni ve sonucu hakkında eğitmen çocuklarla birlikte tartışır. Isınma tekniğinde eğitmen çocukların öz saygısını desteklemek amacıyla teşekkür topu egzersizini hafta boyunca uygular. Çocukların kendi özelliklerine odaklanmasını destekleyen asanlara ağırlık verilir. Örnek olarak kelebek, çiçek, kaplumbağa, yıldırım, lotus ve deve duruşları verilebilir. Hafta boyunca çocuklar meditasyon tekniğini uygularken kendilerini bir nesne olarak hayal eder ve nesnenin büyüklüğünü, rengini, ağırlığını, şeklini, kokusunu ve kaç parçadan oluştuğunu açıklar.

Eğitimin ikinci haftası müzikli oyun ısınma tekniğinde uygulanır. Çocuklar şarkı eşliğinde dans eder, müzik durunca istedikleri asanaya geçer ve kıpırdamadan asanada kalmaya çalışır. Asanalara geçmeden önce çocuklara kendilerini vahşi bir ormanda istedikleri hayvan olarak hayal etmeleri eğitmen tarafından söylenir. “*Bu ormanda tüm hayvanlar barış içinde yaşıyor mu? Bir sorunu çözmek için hayvanlar ne yapar?*” soruları çocuklara sorulur ve saldırganlık davranışları sergilemeden hayvanların nasıl anlaşabileceklerini göstermeleri istenir. Çocuklar etkinlik sürecinde istedikleri hayvan duruşlarını uygulayabilir. Meditasyon aşamasında eğitmen rahatlatıcı müzik açar ve çocuklarla birlikte derin nefes alma tekniğini uygular.

Modül değerlendirme: Eğitmen etkinliklerde çocukların verdiği tepkileri, cevapları, asana duruşları ve meditasyon sürelerini not eder ve bir önceki haftalarla karşılaştırarak değerlendirir.

## **5. Modül: Rahatlama ve stres yönetimi**

Kazanımlar ve göstergeleri

*Bilişsel gelişim:*

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkatini dağıtacak nesnelere ortadan kaldırır ve dikkatini istediği yönde yoğunlaştırır.)

*Dil gelişimi*

Kazanım 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar. (Göstergeleri: Dinlediği bilgileri açıklar ve hakkında yorum yapar.)

*Sosyal ve duygusal gelişimi*

Kazanım 5. Bir olay veya durumla ilgili olumlu/olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir. (Göstergeleri: Olumsuz durumlara karşı duygularını doğru düzenler ve davranışları kontrol eder.)

Kazanım 15. Kendine güvenir. (Göstergeleri: Kendisini doğru değerlendirir. Başkalarının karşısında kendisini rahatça ifade eder.)

### *Motor gelişimi*

Kazanım 2. Denge hareketleri yapar. (Göstergeleri: Asanlar daha kolay yapar ve asanda daha uzun sürede dengede durur.)

### *Öz bakım becerileri*

Kazanım 8. Sağlığı ile ilgili önlemler alır. (Göstergeleri: Sağlığını korumak için nefes egzersizleri ve temel asanlar rutin olarak uygular.)

Materyaller: Yoga kartları, Musa (2020) “Yaşlı çınar ağacı” hikâye kitabı.

Sözcükler: Çevre, geri dönüşüm.

Kavramlar: Uzun-kısa.

### *Uygulama süreci*

Modülün ilk haftasında çevre farkındalığı hakkında eğitmen çocuklarla sohbet eder ve konuyla ilişkin “Yaşlı çınar ağacı” hikâye kitabını çocuklara okur. Hikâyede geçen çevre ve geri dönüşüm konuları hakkında eğitmen çocuklara bilgi verir. Çevre konusunda devam ederken eğitmen çocuklarla beraber ısınma aşamasında “İfade etme” oyunu oynar ve “güçlüyüm, hareketliyim, hızlıyım, mutluyum...” gibi ifadeler söyleyerek çocuklardan ifadeye uygun duruşu yapması istenir. İlk hafta boyunca doğayı simgeleyen zeytin ağacı, lotus çiçeği, aslan gibi duruşlara ağırlık verilir. Meditasyon sürecinde ise çocuklar kendini doğadaki bir nesne veya canlı olarak hayal eder ve hayal ettiği nesnenin/canlının büyüklüğünü, uzunluğunu, rengini, sıcaklığını eğitime açıklar. Eğitmen çocukların anlattıklarını not eder.

Eğitimin ikinci haftasında ısınma aşamasında olan çocukların birbiriyle iletişimini güçlendirecek gülme yogası, çocukların öz güvenini destekleyebilen “kendimi seviyorum” ve “mutluluk panosu” teknikleri tercih edilir. Asanalara geçmeden önce eğitmen olumsuz durum içeren örnek bir olayı çocuklara anlatır. “Bu durumda siz olsaydınız kendinizi nasıl hissederdiniz? Ne yapmak isterdiniz? Bu durumda kendinizi daha iyi hissetmeniz için neler yapabilirdiniz?” gibi soruları eğitmen çocuklara sorar ve sorular hakkında sohbet eder. Daha sonra eğitmen çocukların kendilerini endişeli, kaygılı, üzgün, sinirli hissettikleri zamanlarda rahatlayabilecekleri nefes egzersizlerini



ve asanlar gösterir. Aynı asanlar ve nefes egzersizleri eğitim haftası boyunca uygulanır. Meditasyon aşamalarında çocuklar rahatlatıcı müzik eşliğinde nefeslerini takip ederler.

Modül değerlendirme: Eğitimci eğitim sürecinde aldığı tüm notları inceler ve çocukların gelişim alanlarındaki gelişmeleri değerlendirir. Eğitimci çocuklarla ve çocukların ailesi ile görüşmeler yapar ve eğitim süreci hakkındaki görüşlerini alır.

## EK-9: ÇOCUK YOGA EĞİTMENLİĞİ SERTİFİKASI.



## EK-10: İKİLİ YOGA TEKNİĞİ ÖRNEĞİ.

(<https://ayseoztoprak.com/2021/01/07/anne-cocuk-yogasinin-faydalari/>)

