

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık: Yoga Destekli Duygu Düzenleme Eğitim Programının Etkisi

Elif YORGUN YASAR¹, Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN²

²Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, ORCID:0000-0002-5430-9201

³Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, ORCID:0000-0003-2965-7017

Yazışma adresi:

E-mail: yorgun1992@hotmail.com

ÖZ

Bu araştırma; 5-6 yaş grubu okul öncesi dönemde bulunan çocuklara uygulanan duygu düzenleme eğitim programı (DDEP) ve bu programın yoga ile desteklendiği (Y-DDEP) haliyle iki ayrı program uygulanmasının çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ankara ilinde MEB'na bağlı resmi bağımsız anaokullarına devam eden 5-6 yaş grubu 45 çocuk oluşturmuştur. Araştırma, iki deney grubu ve bir kontrol grubu ile ön test-son test, kontrol gruplu yarı deneysel desenle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PERİK)" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda DDEP'nin çocukların iletişim kurma, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma becerileri üzerinde MEB programına dahil olan çocuklara göre anlamlı bir etkisinin olduğu; atılganlık ve stresle başa çıkma becerilerinde ise MEB programına dahil olan çocukların lehine anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. DDEP'nin yoga ile desteklendiği program olan Y-DDEP ile ölçek tüm alt boyutlarında çocukların psikolojik sağlamlıklarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik sağlamlık, okul öncesi eğitim, çocuklar, yoga, duygu düzenleme

Psychological Resilience in Children: The Effect of a Yoga- Supported Emotion Regulation Training Program

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the effects of two separate programs, one involving an emotion regulation training program (DDEP) applied to 5-6 year-old preschool children and the other supported by yoga (Y-DDEP), on children's psychological resilience. The study sample consisted of 45 children aged 5-6 attending official independent preschools affiliated with the Ministry of National Education in Ankara. The study employed a pretest-posttest, quasi-experimental design with a control group, with two experimental groups and one control group. A "Personal Information Form" and the "Social Emotional Well-Being and Psychological Resilience Scale (PERİK)" were used as data collection tools. The study revealed that DDEP had a significant effect on children's communication, task orientation, and enjoyment of exploration skills compared to children enrolled in the MEB program. It also had a significant effect on assertiveness and stress coping skills, favoring children enrolled in the MEB program. It was concluded that Y-DDEP, the program supported by yoga, positively impacted children's psychological resilience across all subscales of the scale.

Keywords: Psychological resilience, preschool education, children, yoga, emotion regulation

I. GİRİŞ

Psikolojik sağlamlık kavramı genel olarak bir bireyi uyumsuzluk durumunun tehlikeli sonuçlarından koruyan faktörler olarak ele alınmaktadır [1], [2], [3]. Psikolojik sağlamlık, kişinin bir stres durumu karşısında hiç zarar görmemesini ifade etmemektedir. Bu kavram mücadele etmeyi, var olmayı sürdürmeyi, tekrar eski bir biçime dönmeye ifade etmektedir [4], [5].

Psikolojik sağlamlık kavramı dinamik bir süreçtir. Bu süreçte birey, belirgin bir risk altında olma durumu, zorlu yaşam koşulları ile mücadele etme, zor şartlara sağlıklı uyum gösterme gibi süreçlerinin içerisinde. Kişinin kendisine güveninin az olması, stres, uyumsuz davranış sergileme gibi bireysel faktörler; boşanma durumları, sağlık durumları, iletişim bozuklukları gibi ailesel faktörler; bireyin çevresinin sosyoekonomik durumu, işsizlik, göç gibi çevresel faktörler psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde etkilidir. Bu kavramın sadece yetişkinlerle değil çocuklarla da ele alınması önemlidir [6], [7], [8].

Her gelişim aşamasının önemli olduğu çocukluk döneminde riskli ve zorlu yaşam durumları ile karşılaşan çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde de belli psikopatolojilere sahip olabilmektedir [1], [9]. Psikolojik sağlamlığın desteklenmesi ile çocukların toplum içerisindeki uyumu, akranları ile iletişimi, kendilerinin farkında olmaları, kendilerini ifade edebilmeleri, empati, iletişim ve mizah duygusuna sahip olmaları,

problem davranışların azalması, kendini kontrol ve atılganlık gibi becerilerin gelişmesi söz konusudur[10], [11], [12].

Erken çocukluk döneminde yeterli beslenebilen, sağlıklı bir aile ve toplum desteği hissedebilen çocuklar olumlu yönde gelişimsel bir süreç geçirmektedirler. Çocuklarla ilgili koruyucu faktörlerin desteklenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar çocukların psikolojik sağlamlığının da desteklenmesi için önemlidir [13], [14].

Çocukların psikolojik sağlamlık sürecinde duygusal olarak başa çıkma modelleri geliştirmeleri amacıyla duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi gerekmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin yeterli düzeyde olmaması halinde sosyal uyum ve davranış problemleri yaşanmakta, akranları ile etkileşim halindeyken daha kaygılı ve çekingen olabilmektedirler. Bu durum ya akranlarına zarar verme ya da kendisini değersiz görme gibi süreçlerle devam edebilmektedir. Bu sebeple duyguların doğru anlamlandırılması, kullanılması, gerekli stratejilerin kazanımı, çeşitli duygu deneyimleri konularında çocuklara fırsat ve ortam sağlanması gerekmektedir [15], [16], [17].

Çocukların psikolojik sağlamlık sürecinde koruyucu faktörlerini destekleyen bir diğer yöntem ise yoga olarak değerlendirilebilmektedir. Çocukların stres düzeyleri yüksek, beslenme durumları yetersiz, hareketsiz olarak değerlendirildiği günümüzde fizyolojik ve psikososyal gelişimleri yoga ile desteklenebilmektedir [18], [19]. Yoganın temelinde ise zihin ve bedenin gevşemesi, odaklanma ve karşılıklı etkileşim söz konusudur. Bu ilişki ise çocukların stres, kaygı, fiziksel iyi oluş hali gibi birçok faktörden etkilenmektedir [20], [21].

Yoga ile çocukların enerjilerinin pozitif yollara yönlendirilmesi, eğlenceli ve yaşlarına uygun etkinliklerle sakinleşmelerinin sağlanması, refahlarının artması ile olumsuz davranışlarının azaltılması, dikkatlerini toparlamaları ve öğrendiklerine odaklanmalarının desteklenmesi, bu şekilde öz disiplin kazanmaları, öfkelerinin azalması ve özgüvenlerinin gelişmelerine yardımcı olunması beklenmektedir [22], [23], [24].

Gerçekleştirilen bu çalışma ile okul öncesi dönem çocuklarda duygu düzenlemeye yönelik bir program uygulanması ve bu programın yoga ile desteklenmesi gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan ve uygulanan bu programlar ile çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde de okul öncesi dönem çocuklarda, çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde çocuk yogasının etkisini ortaya koyan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada yoga destekli ve yoga desteksiz olarak iki ayrı duygu düzenleme eğitim programı uygulanarak yoganın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerinin daha açık ortaya konulması amaçlanmıştır.

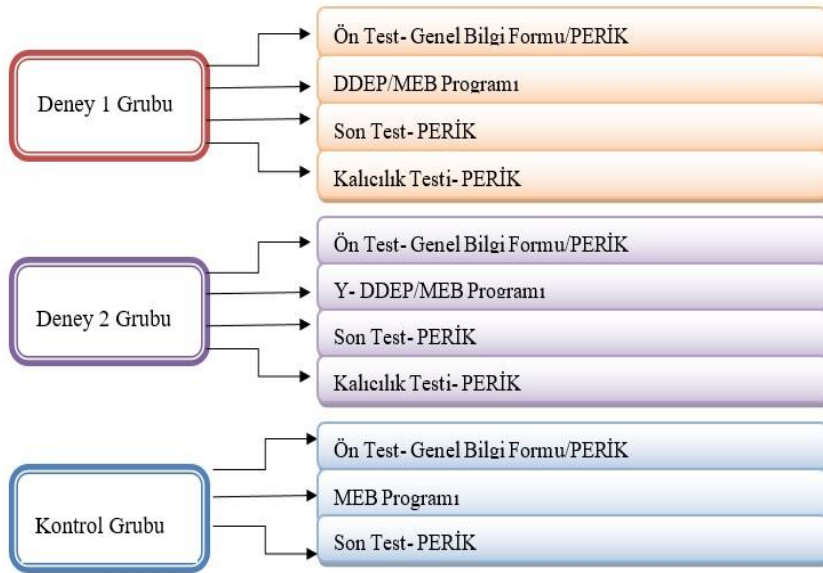
Araştırmanın temel amacına göre aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- DDEP'nin çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerine etkisi var mıdır?
- Y-DDEP'nin çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerine etkisi var mıdır?
- Y-DDEP alan çocuklar, DDEP alan çocuklar ve MEB eğitim programı alan çocukların ölçeklerden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

II. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ön test-son test-kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel çalışmalar, araştırmacı tarafından oluşturulan farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmeye yönelik çalışmalardır [25].



Şekil 1. Araştırma deseni uygulama süreci

Şekil 1 incelendiğinde araştırma kapsamında iki deney ve bir kontrol grubu ile çalışılmıştır. Deney-1 grubundaki çocuklara MEB eğitim programı ile birlikte hazırlanan Duygu Düzenleme Eğitim Programı (DDEP); deney-2 grubundaki çocuklara MEB eğitim programı ile birlikte Yoga Destekli Duygu Düzenleme Programı (Y-DDEP) uygulanmıştır. Kontrol grubundaki çocuklar ise MEB eğitim programı ile eğitime devam etmişlerdir. Deney ve kontrol grubundaki çocukların psikolojik sağlamlıklarını belirlemek adına programlar uygulanmadan önce ve programlar uygulandıktan sonra PERİK ölçeği ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Uygulanan eğitim programlarının çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerinin kalıcılığının belirlenmesi amacıyla iki deney grubundaki çocuklara uygulamadan dört hafta sonra PERİK ölçeği kalıcılık testi olarak uygulanmıştır.

B. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu, deney 1 grubunda 13 çocuk, deney 2 grubunda 17 çocuk ve kontrol grubunda 15 çocuk olmak üzere toplam 45 çocukta oluşmuştur. Çalışma grubunda bulunan çocuklar, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Ankara İli Etimesgut İlçesindeki MEB'na bağlı bağımsız anaokullarına devam eden 5-6 yaş grubu çocuklardır. Araştırmaya katılan çocukların demografik bilgileri Tablo I'de sunulmaktadır.

TABLO I

Çocukların Demografik Özellikleri

		Deney 1 Grubu		Deney 2 Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kız	6	46.2	13	76.5	7	46.7	26	57.8
	Erkek	7	53.8	4	23.5	8	53.3	19	42.2
Kardeş Sayısı	Kardeş yok	2	15.4	6	35.3	4	26.7	12	26.7
	Bir kardeş	7	53.8	10	58.8	11	73.3	28	62.2
	İki kardeş	3	23.1	-	-	-	-	3	6.7
	Üç kardeş ve üstü	1	7.7	1	5.9	-	-	2	4.4
Doğum sırası	İlk çocuk	2	15.4	6	35.3	4	26.7	12	26.7
	İkinci çocuk	3	23.0	1	5.9	4	26.7	8	17.8
	Üçüncü çocuk	4	30.8	9	52.9	7	46.6	20	44.4
	Dördüncü çocuk	4	30.8	1	5.9	-	-	5	11.1
Okul öncesi eğitim alma süresi	1 yıl	6	46.2	-	-	2	13.3	8	17.8
	2 yıl	3	23.0	8	47.1	10	66.7	21	46.7
	3 yıl	4	30.8	9	52.9	3	20.0	16	35.5
Aile yapısı	Çekirdek aile	12	92.3	16	94.1	15	100.0	43	95.6
	Geniş aile	1	7.7	1	5.9	-	-	2	4.4

Tablo 1 incelendiğinde;

Deney 1 grubunda bulunan çocukların %46,2'sinin kız, %53,8'inin erkek olduğu; %15,4'ünün kardeşi olmadığı, %53,8'inin bir kardeşi olduğu, %23,1'inin iki kardeşi olduğu, %7,7'sinin üç kardeş ve üstü olduğu; %15,4'ünün ilk çocuk, %23,1'inin ikinci çocuk, %30,8'inin üçüncü çocuk, %30,8'inin dördüncü çocuk olduğu; %46,2'sinin 1 yıl, %23,1'inin 2 yıl, %30,8'inin 3 yıl okul öncesi eğitim aldığı; %92,3'ünün çekirdek aile ve %7,7'sinin geniş aileye sahip olduğu görülmektedir.

Deney 2 grubunda bulunan çocukların %76,5'inin kız, %23,5'inin erkek olduğu; %35,3'ünün kardeşi olmadığı, %58,8'sinin bir kardeşi olduğu, %5,9'unun üç kardeş ve üstü olduğu; %35,3'ünün kardeşi olmadığı, %58,8'sinin bir kardeşi olduğu, %5,9'unun üç kardeş ve üstü olduğu; %35,3'ünün ilk çocuk, %5,9'unun ikinci çocuk, %52,9'unun üçüncü çocuk, %5,9'unun dördüncü çocuk olduğu; %47,1'inin 2 yıl, %52,9'unun 3 yıl eğitim aldığı; %94,1'inin çekirdek aile, %5,9'unun geniş aileye sahip olduğu görülmektedir.

Kontrol grubunda bulunan çocukların %46,7'sinin kız, %53,3'ünün erkek olduğu; %26,7'sinin kardeşi olmadığı, %73,3'ünün bir kardeşi olduğu; %26,7'sinin ilk çocuk, %26,7'sinin ikinci çocuk, %46,6'sının üçüncü çocuk olduğu; %13,3'ünün 1 yıl, %66,7'sinin 2 yıl, %20'sinin 3 yıl eğitim aldığı ve tamamının çekirdek aile yapısına sahip olduğu görülmektedir.

Çocukların ebeveynlerine yönelik demografik özellikleri ise Tablo II'de sunulmaktadır.

TABLO II
Çocukların Ebeveynlerinin Demografik Özellikleri

		Deney 1		Deney 2		Kontrol		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Annenin yaşı	26-30 yaş	-	-	-	-	2	13.3	2	4.4
	31-35 yaş	3	23.1	3	17.6	6	40.0	12	26.7
	36 ve üstü yaş	10	76.9	14	82.4	7	46.7	31	68.9
Babanın yaşı	31-35 yaş	2	15.4	1	5.9	3	20.0	6	13.3
	36 ve üstü yaş	11	84.6	16	94.1	12	80.0	39	86.7
Anne öğrenim durumu	İlkokul- Ortaokul mezunu	2	15.4	-	-	-	-	2	4.4
	Lise mezunu	3	23.0	3	17.6	2	13.3	8	17.8
	Önlisans mezunu	2	15.4	3	17.6	1	6.7	6	13.3
	Lisans mezunu	4	30.8	8	47.2	10	66.7	21	46.7
	Lisansüstü mezunu	2	15.4	3	17.6	2	13.3	8	17.8
Baba öğrenim durumu	İlkokul- Ortaokul mezunu	1	7.7	-	-	-	-	1	2.2
	Lise mezunu	2	15.4	2	11.8	3	20.0	7	15.6
	Önlisans mezunu	1	7.7	7	41.2	1	6.7	9	20.0
	Lisans mezunu	8	61.5	7	41.2	9	60.0	24	53.3
	Lisansüstü mezunu	1	7.7	1	5.8	2	13.3	4	8.9
Anne mesleği	Çalışmıyor	8	61.5	7	41.2	8	53.3	23	51.1
	İşçi	1	7.7	-	-	1	6.7	2	4.4
	Serbest meslek	-	-	3	17.6	-	-	3	6.7
	Profesyonel meslek	4	30.8	5	29.4	4	26.7	13	28.9
	Yardımcı profesyonel meslek	-	-	2	11.8	2	13.3	4	8.9
Baba mesleği	İşçi	4	30.8	1	5.9	2	3.3	7	15.6
	Serbest meslek	2	15.4	5	29.4	1	6.7	8	17.8
	Profesyonel meslek	7	53.8	4	23.5	9	60.0	20	44.4
	Yardımcı profesyonel meslek	-	-	7	41.2	3	20.0	10	22.2

Tablo II incelendiğinde;

Deney 1 grubundaki çocukların annelerinin yaşlarının %23.1'inin 31-35 yaş aralığında, %76.9'unun 36 ve üstü yaş aralığında olduğu; babalarının yaşlarının %15,4'ünün 31-35 yaş aralığında, %84,6'sının 36 ve üstü yaş aralığında olduğu; annelerinin %15,4'ünün ilkökul- ortaokulu mezunu, %23,0'ının lise mezunu, %15,4'ünün önlisans mezunu, %30,8'inin lisans mezunu, %15,4'ünün lisansüstü mezunu olduğu; babalarının %7,7'sinin ilkökul- ortaokul mezunu, %15,4'ünün lise mezunu, %7,7'sinin önlisans mezunu, %61,5'inin lisans mezunu, %7,7'sinin lisansüstü mezunu olduğu; çocukların annelerinin %61,5'inin

çalışmadığı, %7,7'sinin işçi, %30,8'inin profesyonel meslek sahibi olduğu; çocukların babalarının %30,8'inin işçi, %15,4'ünün serbest meslek, %53,8'inin profesyonel meslek sahibi olduğu görülmektedir.

Deney 2 grubundaki çocukların annelerinin yaşlarının %17,6'sının 31-35 yaş aralığında, %82,4'ünün 36 ve üstü yaş aralığında olduğu; babalarının yaşlarının %5,9'unun 31-35 yaş aralığında, %94,1'inin 36 ve üstü yaş aralığında olduğu; annelerinin %17,6'sının lise mezunu, %17,6'sının önlisans mezunu, %47,2'sinin lisans mezunu, %17,6'sının lisansüstü mezunu olduğu; babalarının %11,8'inin lise mezunu, %41,2'sinin önlisans mezunu, %41,2'sinin lisans mezunu, %5,8'inin lisansüstü mezunu olduğu; çocukların annelerinin %41,2'sinin çalışmadığı, %17,6'sının serbest meslek, %29,4'ünün profesyonel meslek, %11,8'inin yardımcı profesyonel meslek sahibi olduğu; çocuklarının babalarının %5,9'unun işçi, %29,4'ünün serbest meslek, %23,5'inin profesyonel meslek, %41,2'sinin yardımcı profesyonel meslek sahibi olduğu görülmektedir.

Kontrol grubundaki çocukların annelerinin yaşlarının %13,3'ünün 26-30 yaş aralığında, %40,0'ının 31-35 yaş aralığında, %46,7'sinin 36 ve üstü yaş aralığında olduğu; babalarının yaşlarının %20'sinin 31-35 yaş aralığında, %80'inin 36 ve üstü yaş aralığında olduğu; annelerinin %13,3'ünün lise mezunu, %6,7'sinin önlisans mezunu, %66,7'sinin lisans mezunu, %13,3'ünün lisansüstü mezunu olduğu; babalarının %20'sinin lise mezunu, %6,7'sinin önlisans mezunu, %60'ının lisans mezunu, %13,3'ünün lisansüstü mezunu olduğu; çocukların annelerinin %53,3'ünün çalışmadığı, %6,7'sinin işçi, %26,7'sinin profesyonel meslek, %13,3'ünün yardımcı profesyonel meslek sahibi olduğu; çocukların babalarının %3,3'ünün işçi, %6,7'sinin serbest meslek, %60'ının profesyonel meslek, %20'sinin yardımcı profesyonel meslek sahibi olduğu görülmektedir.

C. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu ve çocukların psikolojik sağlamlıklarını belirlemek için Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PERİK) kullanılmıştır.

1) *Kişisel bilgi formu*: Kişisel bilgi formu çocukların ebeveynlerinin yanıtlayacağı çocukların cinsiyeti, kardeş sayısı, kardeş sırası, okul öncesi eğitime devam etme süreci, ailenin gelir durumu ve aile yapına yönelik bilgileri; anne ve babaların, yaş, eğitim durumu ve mesleklerini tespit etmeye yönelik çoktan seçmeli sorulardan oluşmaktadır.

2) *Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PERİK)*: Mayr ve Ulich (2009) tarafından ruh sağlığı, psikolojik sağlamlık ve okula hazır bulunuşluluk kavramlarına odaklanarak geliştirilen bu ölçek, Özbey (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal versiyonu için yapılan deneysel çalışmalar doğrultusunda ölçeğin maddeleri ortaya çıkmıştır ve ölçek ile ilgili olarak son çalışmada öz kontrol-düşüncelilik, iletişim kurma-sosyal performans, duygusal istikrar- stresle başa çıkma, atılganlık, görev yönelimi, keşfetmekten hoşlanma olmak üzere altı alt ölçekli 36 maddelik son hali ortaya konulmuştur.

Bu ölçek, çocukların farklı boyutlardaki özelliklerini değerlendirmek için beşli likert tipi bir yapıya sahiptir ve "Her zaman=5" ile "Asla=1" arasında puanlanmaktadır. Puanlama sistemi, her alt boyut için 1 ile 30 arasında değişmekte, ancak toplam puan hesaplanmamaktadır. İletişim kurma/sosyal performans, öz kontrol/düşüncelilik, atılganlık, duygusal istikrar/stresle başa çıkma, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında 61-72 aylık yaş grubuna ait Cronbach Alpha analizleri Tablo III'te gösterilmektedir.

TABLO III
Ölçek Alt Boyutlar Cronbach Alpha Değerleri

PERİK Ölçeği Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
	61-72 Ay
İletişim Kurma/ Sosyal Performans	.95
ÖzKontrol/ Düşüncelilik	.94
Atılganlık	.94
Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	.87
Görev Yönelimi	.90
Keşfetmekten Hoşlanma	.96

Tablo III incelendiğinde yaş grubuna göre; ölçeğin Alpha güvenirlik katsayıları 61-72 aylık çocuklarda .87 ile .96 arasında değişmektedir. Bu verilere göre ölçeğin yüksek güvenirliğe sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin Test Tekrar Test güvenirlik katsayılarının ise .94 ile .99 arasında değiştiği ifade edilmiştir. Yapılan incelemeler doğrultusunda ölçeğin 61- 72 aylık yaş grubu için yüksek güvenirliğe sahip olduğu ortaya konulmuştur.

D. Eğitim Programlarının Geliştirilmesi

Araştırma sürecinde öncelikle Duygu Düzenleme Eğitim Programı (DDEP) hazırlanmıştır. DDEP kapsamında 24 bütünleştirilmiş etkinlik bulunmaktadır. Tüm etkinliklerde etkinliklerin adı, türü, kavramları, materyalleri, kazanım ve göstergeleri, eğitim ortamının hazırlanması ve öğrenme süreci, değerlendirme, aile katılımı etkinlikleri hazırlanmıştır. Hazırlanan bu etkinlikler okul öncesi eğitimi ve çocuk gelişimi alanlarında çalışmakta olan iki MEB öğretmeni ve beş akademisyen uzmana değerlendirilme amacıyla gönderilmiştir. Uzman görüşü sonrası düzenlemeleri gerçekleştirilen program uygulamaya hazır hale getirilmiştir. 12 hafta ve haftada iki gün uygulanacak şekilde planlanmış ve deney 1 grubuna uygulanmıştır.

Deney 2 grubuna uygulanan Yoga Destekli Duygu Düzenleme Eğitim Programı (Y-DDEP) ise DDEP'nin etkinliklerinin çocuk yogası uygulamaları ile desteklenmesi ile oluşturulmuştur. Y-DDEP programının uzman değerlendirmesi aşamasında ise beş tane yoga alanında eğitmenlik süreci içerisinde olan, minimum beş yıl yoga eğitmenlik deneyimi bulunan, okul öncesi dönem çocuklarla çalışmış uzmana değerlendirilmek amacıyla gönderilmiştir. Y-DDEP'te benzer şekilde 12 hafta ve haftada iki gün uygulanmıştır.

E. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için öncelikli olarak PERİK ölçeği için kullanım izni alınmıştır. Araştırmanın uygulama aşaması için gerekli olan onay ve izinler Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden etik kurulundan ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınmıştır. Alınan izin kapsamında Ankara ili Etimesgut ilçesinde bulunan MEB'e bağlı bağımsız anaokulları ile uygulama kapsamında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu görüşmeler sonucu belirlenen okul idaresine gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve izinler sunulmuştur. Programın uygulama süreci, amacı ve içeriği ile ilgili belirlenen deney grupları ve kontrol grubu öğretmenleri ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Aileler ile bilgilendirme toplantısı gerçekleştirilmiş ve program ile ilgili veliler de bilgilendirilmişlerdir. Katılım sağlayamayan veliler içinde program ile ilgili detaylar video kayıt ile ulaştırılmış ve tüm ailelere "Bilgilendirme Formu" ve "Veli Onam Formu" ulaştırılmıştır. Ulaştırılan bu formlar çocukların okula geliş ve gidiş saatlerinde velilerden teslim alınmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin öncelikle normal dağılıma sahip olup olmadığını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Araştırma verileri ile gerçekleştirilen normallik testi sonuçları Tablo IV'te gösterilmektedir.

TABLO IV

Çocukların Öntest ve Sontest Puanları ve Deney Gruplarına Ait Kalıcılık Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Ölçümler	Deney 1 Grubu			Deney 2 Grubu			Kontrol Grubu		
		Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	N	p	İstatistik	N	p	İstatistik	N	p
İletişim Kurma / Sosyal Performans	Ön Test	.815	13	.010	.934	17	.014	.893	15	.075
	Son Test	.705	13	.001	.557	17	.000	.873	15	.038
	Kalıcılık	.911	13	.049	.262	17	.000	-	-	-
Öz Kontrol/ Düşüncelilik	Ön Test	.520	13	.000	.739	17	.000	.753	15	.001
	Son Test	.848	13	.027	.385	17	.000	.862	15	.026
	Kalıcılık	.485	13	.000	.806	17	.002	-	-	-
Atılmanlık	Ön Test	.783	13	.004	.690	17	.000	.775	15	.002
	Son Test	.850	13	.028	.262	17	.000	.592	15	.000
	Kalıcılık	.796	13	.006	.262	17	.000	-	-	-
Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Ön Test	.912	13	.043	.884	17	.038	.952	15	.551
	Son Test	.938	13	.048	.730	17	.000	.701	15	.000
	Kalıcılık	.843	13	.023	.874	17	.025	-	-	-
Görev Yönelimi	Ön Test	.929	13	.328	.907	17	.031	.795	15	.003
	Son Test	.863	13	.042	.612	17	.000	.736	15	.001
	Kalıcılık	.848	13	.027	.632	17	.000	-	-	-
Keşfetmekten Hoşlanma	Ön Test	.916	13	.222	.850	17	.011	.930	15	.038
	Son Test	.311	13	.000	.262	17	.000	.919	15	.049
	Kalıcılık	.607	13	.000	.318	17	.000	-	-	-

Tablo IV incelendiğinde Shapiro-Wilk istatistiklerinin $p < .05$ 'e göre normallik varsayımını karşılamadığı görülmektedir. Ayrıca varyasyon katsayısı ve histogramlar da incelenmiş olup normalliği desteklemediği için veri analizi kısmında non- parametrik istatistikler kullanılmıştır.

III. BULGULAR

Çalışma grubunda bulunan çocuklara ilişkin ölçekler öğretmenleri tarafından doldurulmuştur. Verilere ait analizler yapılmış ve bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Araştırma sürecine dahil olan grupların PERİK ölçeği ön test puanlarına göre gruplar arası anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis Testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo V'te sunulmuştur.

TABLO V

Grupların PERİK Ölçeği Ön Test Puanları Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıra Ort.	χ^2	sd	p
İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Deney 1	13	21.92	.548	2	.760
	Deney 2	17	22.03			
	Kontrol	15	25.03			
Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Deney 1	13	25.38	1.513	2	.469
	Deney 2	17	23.82			
	Kontrol	15	20.00			
Atılmanlık	Deney 1	13	17.35	3.895	2	.143
	Deney 2	17	26.15			
	Kontrol	15	24.33			
Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Deney 1	13	22.27	.390	2	.823
	Deney 2	17	22.06			
	Kontrol	15	24.70			
Görev Yönelimi	Deney 1	13	17.00	5.641	2	.060
	Deney 2	17	22.59			
	Kontrol	15	28.67			
Keşfetmekten Hoşlanma	Deney 1	13	22.38	.086	2	.958
	Deney 2	17	22.79			
	Kontrol	15	23.77			

* $p < .05$

Tablo V incelendiğinde tüm grupların sıra ortalamaları arasında ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre tüm gruplardaki çocukların psikolojik sağlamlıklarının birbirine benzer olduğu anlaşılmaktadır.

Deney 1 grubunun PERİK ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test puanlarına ilişkin karşılaştırma amacıyla gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo VI'da yer almaktadır.

TABLO VI

Deney 1 Grubunun PERİK Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Testler	N	$\bar{x}$	S	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Z	p*	r
PERİK-İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Ön Test	13	4.00	0.87	.00	.00	-3.071	.002*	.85
	Son Test	13	4.89	0.16	6.50	78.00			
PERİK- Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Ön Test	13	4.62	0.83	5.08	30.50	-.309	.758	.08
	Son Test	13	4.67	0.32	6.13	24.50			
PERİK- Atılganlık	Ön Test	13	4.15	1.05	4.50	18.00	-1.334	.182	.36
	Son Test	13	4.61	0.26	6.86	48.00			
PERİK- Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Ön Test	13	4.02	0.64	3.67	11.00	-1.967	.049*	.54
	Son Test	13	4.37	0.37	6.88	55.00			
PERİK- Görev Yönelimi	Ön Test	13	4.11	0.66	.00	.00	-2.809	.005*	.77
	Son Test	13	4.67	0.34	5.50	55.00			
PERİK- Keşfetmekten Hoşlanma	Ön Test	13	4.44	0.51	.00	.00	-2.807	.005*	.77
	Son Test	13	4.98	0.04	5.50	55.00			

*p<0.05

Tablo VI incelendiğinde PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans alt boyutu ön test puan ortalaması 4.00 son test puan ortalamasının 4.89 ($Z=-3.071$, $p=.002$, $r=.85$); öz-kontrol/ düşüncelilik alt boyutu ön test puan ortalaması 4.62 son test puan ortalamasının 4.67 ($Z=-.309$, $p=.758$, $r=.08$); atılganlık alt boyutu ön test puan ortalaması 4.15 son test puan ortalamasının 4.61 ($z=-1.334$, $p=.182$, $r=.36$); duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutu ön test puan ortalaması 4.02 son test puan ortalamasının 4.37 ($Z=-1.967$, $p=.049$, $r=.54$); görev yönelimi alt boyutu ön test puan ortalaması 4.11 son test puan ortalamasının 4.67 ($Z=-2.809$, $p=.005$, $r=.77$); keşfetmekten hoşlanma alt boyutu ön test puan ortalaması 4.44 son test puan ortalamasının 4.98 ($Z=-2.807$, $p=.005$, $r=.77$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans, duygusal istikrar/ stresle başa çıkma, görev yönelimi, keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak son test puan ortalamaları lehine anlamlı bir farklılık olduğu ($p<.05$); öz-kontrol/ düşüncelilik ve atılganlık alt boyutlarında ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Sonuç olarak deney 1 grubu çocuklarının DDEP sonrası psikolojik sağlamlık becerilerinden iletişim kurma/ sosyal performans, duygusal istikrar/ stresle başa çıkma, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma becerilerinde anlamlı bir artış olduğu sonucu saptanmıştır.

Deney 2 grubunun PERİK ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test puanlarına ilişkin karşılaştırma amacıyla gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo VII'de yer almaktadır.

TABLO VII

Deney 2 Grubunun PERİK Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Testler	N	$\bar{x}$	S	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Z	p*	r
PERİK-İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Ön Test	17	4.24	0.35	.00	.00	-3.640	.000*	.88
	Son Test	17	4.91	0.17	9.00	153.00			
PERİK-Öz-Kontrol/Düşüncelilik	Ön Test	17	4.80	0.25	3.00	6.00	-2.228	.026*	.54
	Son Test	17	4.98	0.05	6.13	49.00			
PERİK- Atılgnlık	Ön Test	17	4.64	0.50	.00	.00	-2.226	.026*	.53
	Son Test	17	4.95	0.20	3.50	21.00			
PERİK-Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Ön Test	17	4.01	0.39	.00	.00	-3.631	.000*	.88
	Son Test	17	4.86	0.18	9.00	153.00			
PERİK- Görev Yönelimi	Ön Test	17	4.43	0.42	5.00	15.00	-2.569	.010*	.62
	Son Test	17	4.84	0.28	8.75	105.00			
PERİK-Keşfetmekten Hoşlanma	Ön Test	17	4.50	0.42	.00	.00	-3.316	.001*	.80
	Son Test	17	4.97	0.12	7.50	105.00			

*p<0.05

Tablo VII incelendiğinde; PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans alt boyutu ön test puan ortalaması 4.24, son test puan ortalamasının 4.91 ($Z=-3.640$; $p=.000$; $r=.88$); öz-kontrol/ düşüncelilik alt boyutu ön test puan ortalaması 4.80, son test puan ortalamasının 4.98 ($Z=-2.228$; $p=.026$; $r=.54$); atılgnlık alt boyutu ön test puan ortalaması 4.64, son test puan ortalamasının 4.95 ($Z=-2.226$; $p=.026$; $r=.53$); duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutu ön test puan ortalaması 4.01, son test puan ortalamasının 4.86 ($Z=-3.631$; $p=.000$; $r=.88$); görev yönelimi alt boyutu ön test puan ortalaması 4.43, son test puan ortalamasının 4.84 ($Z=-2.569$; $p=.010$; $r=.62$); keşfetmekten hoşlanma alt boyutu ön test puan ortalaması 4.50, son test puan ortalamasının 4.97 ($Z=-3.316$; $p=.001$; $r=.80$) olduğu ve tüm alt boyutlarda ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Sonuç olarak deney 2 grubu çocuklarının Y-DDEP sonrası PERİK ölçeği tüm alt boyutlarında son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından yüksek olması çocukların psikolojik sağlamlıklarında artış olduğunu göstermektedir.

Kontrol grubunun PERİK ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test puanlarına ilişkin karşılaştırma amacıyla gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo VIII’de yer almaktadır.

TABLO VIII

Kontrol Grubunun PERİK Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Testler	N	$\bar{x}$	S	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Z	p*	r
PERİK-İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Ön Test	15	4.28	0.62	5.17	15.50	-1.859	.063	.48
	Son Test	15	4.60	0.21	6.94	62.50			
PERİK-Öz-Kontrol/Düşüncelilik	Ön Test	15	4.60	0.41	5.38	21.50	-.119	.905	.03
	Son Test	15	4.61	0.54	4.70	23.50			
PERİK- Atılgnlık	Ön Test	15	4.71	0.36	.00	.00	-2.684	.007*	.69
	Son Test	15	4.90	0.19	5.00	45.00			
PERİK-Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Ön Test	15	4.17	0.53	.00	.00	-3.187	.001*	.82
	Son Test	15	4.77	0.29	7.00	91.00			
PERİK- Görev Yönelimi	Ön Test	15	4.62	0.46	6.60	66.00	-1.441	.150	.37
	Son Test	15	4.43	0.31	8.33	25.00			
PERİK-Keşfetmekten Hoşlanma	Ön Test	15	4.55	0.33	5.75	34.50	-.357	.721	.09
	Son Test	15	4.58	0.29	7.25	43.50			

*p<0.05

Tablo VIII incelendiğinde; PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans alt boyutu ön test puan ortalamasının 4.28, son test puan ortalamasının 4.60 ($Z=-1.859$; $p=.063$; $r=.48$); öz-kontrol/ düşüncelilik alt boyutu ön test puan ortalamasının 4.61, son test puan ortalamasının 4.60 ($Z=-.119$; $p=.905$; $r=.03$); atılgnlık alt boyutu ön test puan ortalamasının 4.71, son test puan ortalamasının 4.90 ($Z=-2.684$; $p=.007$; $r=.69$); duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutu ön test puan ortalamasının 4.17, son test puan ortalamasının 4.77 ($Z=-3.187$; $p=.001$; $r=.82$); görev yönelimi alt boyutu ön test puan ortalamasının 4.62, son test puan ortalamasının 4.43 ($Z=-1.441$; $p=.150$; $r=.37$); keşfetmekten hoşlanma alt boyutu ön test

puan ortalamasının 4.55, son test puan ortalamasının 4.58 ($Z=-.357$; $p=.721$; $r=.09$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. PERİK ölçeği atılganlık ve duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutlarında ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<.05$); iletim kurma/ sosyal performans, öz-kontrol/ düşüncelilik, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Sonuç olarak Kontrol grubu çocuklarının MEB Eğitim Programı sonrası psikolojik sağlamlık becerilerinden atılganlık ve duygusal istikrar/ stresle başa çıkma becerilerinde artış olduğu sonucu saptanmıştır.

Araştırma sürecine dahil olan grupların PERİK ölçeği son test puanlarına göre gruplar arası anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis Testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo IX’de sunulmuştur.

TABLO IX

Grupların PERİK Ölçeği Son Test Puanları Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıra Ort.	χ^2	sd	p	Anlamlı Farklılık
PERİK- İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Deney 1	13	27.85	19.278	2	.000*	a>c b>c
	Deney 2	17	29.29				
	Kontrol	15	11.67				
PERİK- Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Deney 1	13	17.50	16.995	2	.000*	b>a b>c
	Deney 2	17	32.68				
	Kontrol	15	16.80				
PERİK- Atılganlık	Deney 1	13	13.00	15.974	2	.000*	b>a c>a
	Deney 2	17	28.76				
	Kontrol	15	25.13				
PERİK- Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Deney 1	13	12.15	13.910	2	.001*	b>a c>a
	Deney 2	17	28.97				
	Kontrol	15	25.63				
PERİK- Görev Yönelimi	Deney 1	13	23.58	12.730	2	.002*	a>c b>c
	Deney 2	17	30.26				
	Kontrol	15	14.27				
PERİK- Keşfetmekten Hoşlanma	Deney 1	13	29.23	27.826	2	.000*	a>c b>c
	Deney 2	17	29.03				
	Kontrol	15	10.77				

a: Deney 1; b:Deney 2; c:Kontrol

Tablo IX incelendiğinde; PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans alt boyutunda deney 1 grubunun sıra ortalamasının 27.85, deney 2 grubunun sıra ortalamasının 29.29, kontrol grubunun sıra ortalamasının 11.67 olduğu ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2= 19.278$, $p<0.05$); öz-kontrol/ düşüncelilik alt boyutunda deney 1 grubunun sıra ortalamasının 17.50, deney 2 grubunun sıra ortalamasının 32.68, kontrol grubunun sıra ortalamasının 16.80 olduğu ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2= 16.995$, $p<0.05$); atılganlık alt boyutunda deney 1 grubunun sıra ortalamasının 13.00, deney 2 grubunun sıra ortalamasının 28.76, kontrol grubunun sıra ortalamasının 25.13 olduğu ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2= 15.974$, $p<0.05$); duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutunda deney 1 grubunun sıra ortalamasının 12.15, deney 2 grubunun sıra ortalamasının 28.97, kontrol grubunun sıra ortalamasının 25.63 olduğu ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2= 13.910$, $p<0.05$); görev yönelimi alt boyutunda deney 1 grubunun sıra ortalamasının 23.58, deney 2 grubunun sıra ortalamasının 30.26, kontrol grubunun sıra ortalamasının 14.27 olduğu ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2= 12.730$, $p<0.05$); keşfetmekten hoşlanma alt boyutunda deney 1 grubunun sıra ortalamasının 29.23, deney 2 grubunun sıra ortalamasının 29.03, kontrol grubunun sıra ortalamasının 10.77 olduğu ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($\chi^2= 27.826$, $p<0.05$) sonucuna ulaşılmıştır.

Deney 1- deney 2 ve kontrol grupları son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında ne kadar anlamlı olduğunu bulmak için Post-hoc karşılaştırması yapılmıştır. Bu amaçla Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Bonferroni düzeltmesinde

gerçekleştirilecek karşılaştırmalar sayısına göre yeni anlamlılık düzeyi hesaplanmış (0.05/3) ve bu karşılaştırmalarda yeni anlamlılık düzeyi ($p < 0.017$) şeklinde belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen bu analize ait veriler Tablo X’de sunulmuştur.

TABLO X

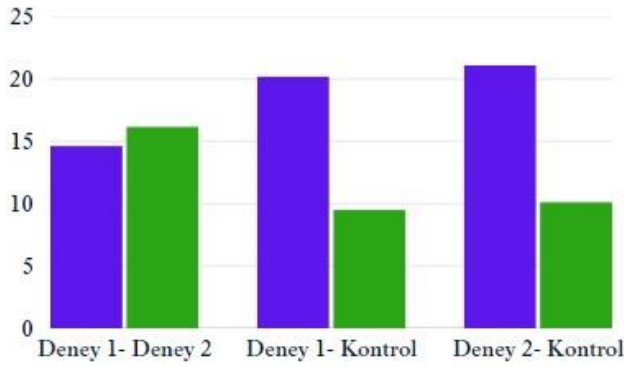
Tüm Gruplar PERİK Son Test Puanları Mann Whitney Testi Sonuçları

	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p	r
İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Deney 1 Deney 2	13	14.62	190.00	99.00	.552	.08
		17	16.18	275.00			
	Deney 1 Kontrol	13	20.23	263.00	23.00	.000*	.64
		15	9.53	143.00			
	Deney 2 Kontrol	17	22.12	376.00	32.00	.000*	.63
		15	10.13	152.00			
Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Deney 1 Deney 2	13	9.50	123.50	32.50	.000*	.59
		17	20.09	341.50			
	Deney 1 Kontrol	13	15.00	195.00	91.00	.760	.05
		15	14.07	211.00			
	Deney 2 Kontrol	17	21.59	367.00	41.00	.000*	.57
		15	10.73	161.00			
Atılgnalık	Deney 1 Deney 2	13	9.85	128.00	37.00	.000*	.56
		17	19.82	337.00			
	Deney 1 Kontrol	13	10.15	132.00	41.00	.005*	.49
		15	18.27	274.00			
	Deney 2 Kontrol	17	17.94	305.00	103.00	.143	.16
		15	14.87	223.00			
Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Deney 1 Deney 2	13	9.19	119.50	28.50	.000*	.62
		17	20.32	345.50			
	Deney 1 Kontrol	13	9.96	129.50	38.50	.005*	.51
		15	18.43	276.50			
	Deney 2 Kontrol	17	17.65	300.00	108.00	.427	.13
		15	15.20	228.00			
Görev Yönelimi	Deney 1 Deney 2	13	12.81	166.50	75.50	.105	.26
		17	17.56	298.50			
	Deney 1 Kontrol	13	17.77	231.00	55.00	.045	.37
		15	11.67	175.00			
	Deney 2 Kontrol	17	21.71	369.00	39.00	.001*	.59
		15	10.60	159.00			
Keşfetmekten Hoşlanma	Deney 1 Deney 2	13	15.38	200.00	109.00	.885	.01
		17	15.59	265.00			
	Deney 1 Kontrol	13	20.85	271.00	15.00	.000*	.71
		15	9.00	135.00			
	Deney 2 Kontrol	17	22.44	381.00	26.50	.000*	.67
		15	9.77	146.50			

* $P < 0.017$

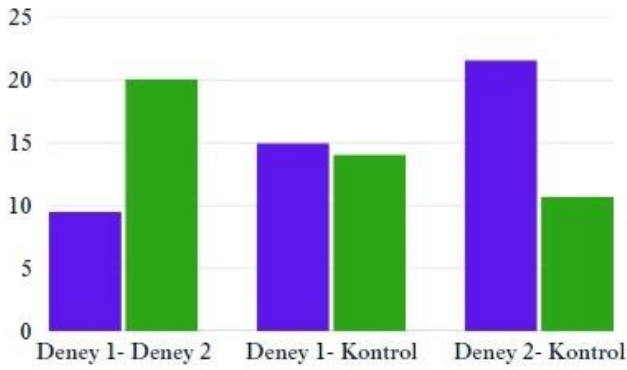
Tablo X’te tüm grupların ikili karşılaştırmaları yapılarak çocukların eğitim programları sonrası psikolojik sağlamlıkları değerlendirilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar ile psikolojik sağlamlıkları son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo X incelendiğinde PERİK ölçeği iletişim kurma/sosyal performans alt boyutu son test puanlarına göre deney 1- deney 2 grupları arası karşılaştırmada anlamlı farklılık olmadığı ($U_1 = 99.00$, $p_1 > 0.017$); deney 1- kontrol grupları ($U_2 = 23.00$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 1 grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve deney 2- kontrol grupları ($U_3 = 32.00$, $p_3 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 2 grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. PERİK ölçeği *İletişim Kurma/Sosyal Performans* alt boyutu son test puanlarına göre grupların sıra ortalamaları şekil 2’de gösterilmektedir.



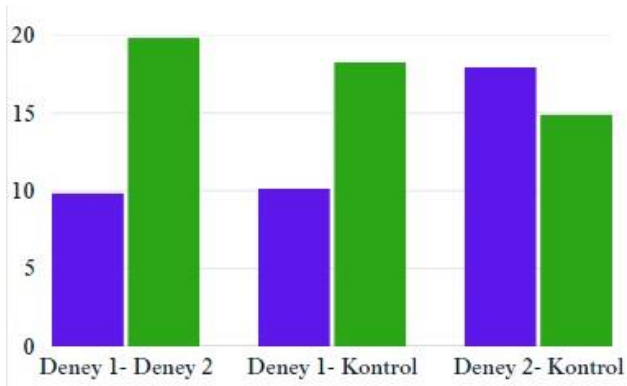
Şekil 2. İletişim Kurma/ Sosyal Performans son test puanlarına göre grup sıra ortalamaları grafiği

Tablo X incelendiğinde PERİK ölçeği öz kontrol/ düşüncelilik alt boyutu son test puanlarına göre deney 1- kontrol grupları arası karşılaştırmada anlamlı farklılık olmadığı ($U_1 = 91.00$, $p_1 > 0.017$); deney 1- deney 2 grupları ($U_2 = 32.50$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 2 lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve deney 2- kontrol grupları ($U_3 = 41.00$, $p_3 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 2 lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. PERİK ölçeği öz kontrol/ düşüncelilik alt boyutu son test puanlarına göre grupların sıra ortalamaları şekil 3'te gösterilmektedir.



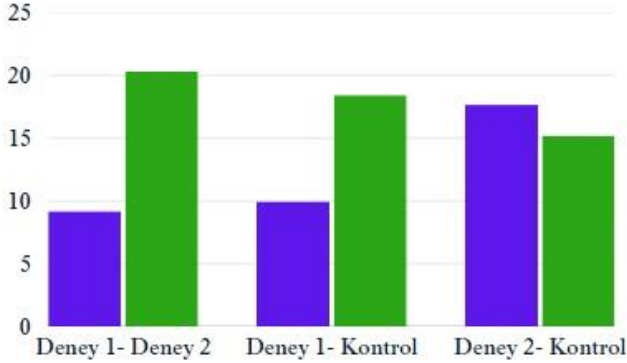
Şekil 3. Öz kontrol/düşüncelilik son test puanlarına göre grup sıra ortalamaları grafiği

Tablo X incelendiğinde PERİK ölçeği Atılganlık alt boyutu son test puanlarına göre deney 2- kontrol grupları arası karşılaştırmada anlamlı farklılık olmadığı ($U_3 = 103.00$, $p_3 > 0.017$); deney 1- deney 2 grupları ($U_2 = 37.00$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 2 lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve deney 1- kontrol grupları ($U_1 = 41.00$, $p_1 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 1 lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. PERİK ölçeği Atılganlık alt boyutu son test puanlarına göre grupların sıra ortalamaları şekil 4'te gösterilmektedir.



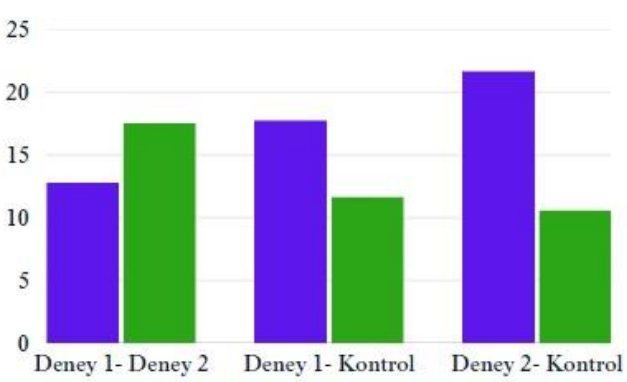
Şekil 4. Atılganlık son test puanlarına göre grup sıra ortalamaları grafiği

Tablo X incelendiğinde PERİK ölçeği duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutu son test puanlarına göre deney 2- kontrol grupları arası karşılaştırmada anlamlı farklılık olmadığı ($U_3 = 108.00$, $p_3 > 0.017$); deney 1- deney 2 grupları ($U_2 = 28.50$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 2 lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve deney 1- kontrol grupları ($U_2 = 38.50$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak kontrol grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. PERİK ölçeği *duygusal istikrar/ stresle başa çıkma* alt boyutu son test puanlarına göre grupların sıra ortalamaları şekil 5'te gösterilmektedir.



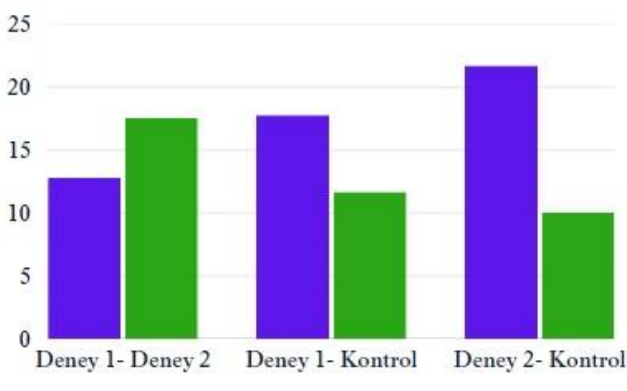
Şekil 5. Duygusal istikrar/ stresle başa çıkma son test puanlarına göre grup sıra ortalamaları grafiği

Tablo X incelendiğinde PERİK ölçeği görev yönelimi alt boyutu son test puanlarına göre deney 2- kontrol grupları ($U_3 = 39.00$, $p_3 < 0.017$) arası karşılaştırmada anlamlı farklılık olduğu; deney 1- deney 2 ($U_2 = 75.50$, $p_2 > 0.017$) karşılaştırması ve deney 1- kontrol grupları ($U_2 = 55.00$, $p_2 > 0.017$) karşılaştırılmasında gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. PERİK ölçeği *görev yönelimi* alt boyutu son test puanlarına göre grupların sıra ortalamaları şekil 6'da gösterilmektedir.



Şekil 6. Görev yönelimi son test puanlarına göre grup sıra ortalamaları grafiği

Tablo X incelendiğinde PERİK ölçeği keşfetmekten hoşlanma alt boyutu son test puanlarına göre deney 1- deney 2 grupları arası karşılaştırmada anlamlı farklılık olmadığı ($U_1 = 109.00$, $p_1 > 0.017$); deney 1- kontrol grupları ($U_2 = 15.00$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 1 lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve deney 2- kontrol grupları ($U_2 = 26.50$, $p_2 < 0.017$) arasında istatistiksel olarak deney 2 lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. PERİK ölçeği *keşfetmekten hoşlanma* alt boyutu son test puanlarına göre grupların sıra ortalamaları şekil 7'de gösterilmektedir.



Şekil 7. Keşfetmekten hoşlanma son test puanlarına göre grup sıra ortalamaları grafiği

IV. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan çocukların uygulanan eğitim programları sonrası gruplar arası ön test- son test puan ortalamaları kıyaslamasına göre;

Deney 1- deney 2 grupları arasında PERİK ölçeği öz kontrol/düşüncelilik, atılganlık ve duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında deney 2 grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunduğu ($p<0.017$); PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.017$). Araştırmanın bu sonucu duygu düzenleme eğitim programına yoga desteği eklenmesi durumunda öz kontrol, atılganlık ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde yoganın olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney 1- Kontrol grupları arasında PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans ve keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında deney 1 grubu lehine, atılganlık ve duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında kontrol grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunduğu ($p<0.017$); PERİK ölçeği öz kontrol/düşüncelilik ve görev yönelimi alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.017$). Araştırmanın bu sonucu çocuklarda DDEP'nin uygulanmasının iletişim kurma ve keşfetmekten hoşlanma becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney 2- Kontrol grupları arasında PERİK ölçeği iletişim kurma/ sosyal performans, öz kontrol/düşüncelilik, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında ön test- son test puan ortalamaları arasında deney 2 grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunduğu ($p<0.017$); PERİK ölçeği atılganlık ve duygusal istikrar/ stresle başa çıkma alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0.017$). Araştırmanın bu sonucu çocuklarda Y-DDEP'nin uygulanmasının iletişim kurma, öz kontrol, görev yönelimi ve keşfetmekten hoşlanma becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Duygu düzenleme becerilerine yönelik program uygulanmasında çocukların duygularını bastırmadan uygun bir dille ifade etmelerine odaklanılmıştır. Karşılarındaki kişilerin duygularını anlayarak etkin dinlemeleri, başkalarının haklarına saygı göstermeleri, empati ve özgüven gelişimleri ön planda tutulmuştur. Bunlardan kaynaklı çocukların iletişim kurma/ sosyal performans becerilerinin olumlu yönde etkilenebileceği düşünülmektedir. Yoga uygulamasında çocuğa yönelik yargılama yapılmayarak kendisini rahat hissetmesiyle bu olumlu etkilerin ortaya daha rahat çıkması sağlanmaktadır. Yoga sürecinde kullanılan yönergeleri dinleme, sıralı hareket etme, belli süre odaklanma, bir pozda belli süre bekleme, nefes alıp verip diğer poza geçişi gerçekleştirme gibi görev zincirleri bulunmaktadır. Bu durum çocuğun bireysel farkındalık kazanımını, görev yönelimini, öz kontrol becerilerinin olumlu desteklenmesini sağlayabilir. Duygu düzenleme eğitiminde duyguların davranışa dönüşmemesi durumu, yoga desteği sağlanarak atılganlık gibi becerilerin davranışa dönüşmesi desteklenebilir. Çocuk yoga sayesinde ne hissetmesi gerektiği ile birlikte bedensel regülasyonunu sağlayabilir ve bedensel tepkilerini kontrol edebilir. Nefes, duruş ve gevşeme etkinlikleri ile zihin ve beden sakinleşmesi sağlanarak duygusal

istikrar/ stresle baş etme becerileri olumlu etkilenebilir. MEB eğitim programının ise her gün düzenli uygulanması ve program boyunca çocukların aynı öğretmen ve akranları ile grup içerisinde kendilerini güvende hissetmeleri stres düzeylerini düşürüp duygusal istikrar/ stresle baş etme becerilerinin olumlu etkilenebilir. Çocukların kendilerini güvende hissettiği sosyal destek ile stresini yönetebilmesi bu sonuca ulaşmayı sağlamış olabilir.

Literatürde yapılmış çalışmalar incelendiğinde yoga ile çocukların problem davranışlarında azalma, sakinleşme, öz değerlendirme, duygularını ifade etme becerilerinde artış; öfke, kaygı, depresyon durumlarında azalma gibi etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur [26], [27], [28], [29], [30], [31], [32], [33], [34], [35]. Bununla birlikte yoganın çocukların sakinleşmeleri, dikkatleri, odaklanmaları, uyumlu davranış sergilemeleri, sosyal yetkinlik kazanmaları, duygusal ve psikososyal iyi olma durumlarına olumlu etkileri olduğu ortaya konulmaktadır [36], [37], [38], [39], [40], [41], [42].

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar zaman içerisinde artmaktadır. Bu çalışma ile çocukların psikolojik sağlamlıklarının yoga ile olumlu desteklendiği ortaya konulmaktadır. Çocukların travma durumlarıyla baş etmeleri gereken durumlarda da yogadan yararlanabilir. Travmatik çocuklarda yoganın rehabilite etme yönü süreci kolaylaştırabilir. Yoganın olumlu etkilerine yönelik aileler ve eğitimciler bilgilendirilebilir. Aileler sürece dahil edilerek ebeveyn katılımlı yoga uygulamaları gerçekleştirilebilir. Okullarda kullanılan eğitim programlarına yoga uygulamaları dahil edilebilir. Bu araştırma 12 haftalık süreçte uygulanmıştır. Yoganın uzun süreli etkilerini vurgulayabilmek açısından boylamsal ve daha uzun süreli araştırmalar planlanabilir. Gerçekleştirilen bu araştırma nicel olarak gerçekleştirilmiştir. Bu tür araştırmalarda yoganın etkilerini daha detaylı bir şekilde ortaya koyabilmek için çocuklar, aileler ve öğretmenlerle nitel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Yazarların katkıları: E.Y.Y.: Konuyu belirleme, literatür tarama, veri toplama ve istatistik analiz, verilerin yorumu, makale yazımı; G.G.A.: Araştırma deseni, eleştirel inceleme. Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü bünyesinde 2.yazar danışmanlığında 1.yazara ait doktora tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

- [1] E. Aydın, "Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018.
- [2] M.Rutter, "Psychosocial resilience and protective mechanisms", *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331, 1987.
- [3] Y. Xiao, Y. Wang, W. Chang, Y. Chen, Z. Yu & H.A.Risch, "Factors associated with psychological resilience in left-behind children in southwest China", *Asian Journal of Psychiatry*, 46, 1–5, 2019.
- [4] N.Eminağaoğlu, "Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)", Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2006.
- [5] Ö. Sipahioğlu, "Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008.
- [6] C.A. Gizir, "Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113–128, 2007.
- [7] A. Martin, "Resilience and Vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities" *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(4), 399–400, 2005.
- [8] A.S. Masten & M.J. Reed, *Resilience in development. The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University, 2002.
- [9] T. Fattore, J. Mason & E. Watson, "When children are asked about their wellbeing: Towards a framework for guiding policy", *Child Indicators Research*, 2(1), 57–77, 2009.
- [10] B. Benard, *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, 1991.
- [11] E. Durualp & N. Aral, "Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 160–172, 2010.
- [12] T. Van Rijn, C. Osborne, S. Ranby, K. Maich, C. Hall, L. Rzepecki & A. Hemmerich, "Peer play in inclusive child care settings: Assessing the impact of Stay, Play & Talk, a peer-mediated social skills program", *Child Care in Practice*, 27(3), 224–238, 2021.
- [13] A.S. Masten & A. Gewirtz, "Resilience in development: The importance of early childhood", *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1, 1–6, 2006.
- [14] B. Şahan Aktan & A. Önder, "Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık", *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 20–30, 2018.
- [15] Ş. Bozkurt Yükcü & H. Demircioğlu, "Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(44), 442–466, 2017.
- [16] S.D. Calkins & A. Hill, Caregiver influences on emerging emotion regulation. In J. Gross (Eds.) *Handbook of emotion regulation*. London: Guilford, 2007.
- [17] P.M. Cole, M.K. Michel & L.O.D. Teti, "The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective", *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(3), 73–102, 1994.
- [18] O.S. Coşkunürk, K. Kurcan, K. Yel & S. Güzel, "Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri", *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48–59, 2023.
- [19] A. Çelik & M. Şahin, "Spor ve çocuk gelişimi", *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(1), 467–478, 2013.
- [20] M.L. Galantino, R. Galbavy & L. Quinn, "Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature", *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66–80, 2008.
- [21] Ö. Göçek, *Çocuklarda yoga hareketleri ve sağlıklı yaşam*. İstanbul: Kaknüs, 2009.
- [22] D. Berger, E. Silver & R. Stein, "Effects of yoga on inner-city children's well-being: A pilot study", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 36–42, 2009.

- [23]L. Flisek, "Teaching yoga to young school children", *Positive Health*, 70, 50-54, 2001.
- [24]K.J. Kim, S.J. Wee, B.B. Gilbert & J. Choi, "Young children's physical and psychological well-being through yoga", *Childhood Education*, 92(6), 437-445, 2016.
- [25]Ş. Büyüköztürk, E. Kılıç Çakmak, Ö.E. Akgün, Ş. Karadeniz & F. Demirel, Bilimsel araştırma yöntemleri (Geliştirilmiş 11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi, 2012.
- [26]A.N. Bazzano, C.E. Anderson, C. Hylton & J. Gustat, "Yoga and mindfulness for social-emotional development and resilience in 3–5-year-old children: Non-randomized, controlled intervention", *Children*, 10(1), 1–12, 2023.
- [27]B. Bilmez, "Yoga farkındalık programının 60-72 aylık çocukların duyu düzenleme becerilerine ve annelerin görüşlerine etkisinin incelenmesi", Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2023.
- [28]L. Gillen & J. Gillen, *Yoga calm for children: Educating heart, mind, and body*. Portland: Three Pebble, 2008.
- [29]A. James-Palmer, E.Z. Anderson, L. Zucker, Y. Kofman & J.F. Daneault, "Yoga as an intervention for the reduction of symptoms of anxiety and depression in children and adolescents: A systematic review", *Frontiers in Pediatrics*, 8, 78, 2020.
- [30]S. Özgün, B. Özkul, E. Oral & İ. Şemin, "The effects of yoga education on the cognitive functions of children in early childhood", *Körpeoğlu Journal*, 46(206), 2021.
- [31]S.P. Pandya, "Secondary school students, examination stress, and academic confidence: Understanding the effect of yoga lessons", *International Journal of Stress Management*, 31(4), 336- 352, 2024.
- [32]R.N. Rashedi, S.E. Rowe, R.A. Thompson, E.J. Solari & K.A. Schonert-Reichl, "A yoga intervention for young children: Self-regulation and emotion regulation", *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 2028-2041, 2021.
- [33]M. Shreve, A. Scott, C. McNeill & L. Washburn, "Using yoga to reduce anxiety in children: Exploring school-based yoga among rural third-and fourth-grade students", *Journal of Pediatric Health Care*, 35(1), 42-52, 2021.
- [34]Y. Sun, R. Lamoreau, S. O'Connell, R. Horlick & A.N. Bazzano, "Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: A systematic review", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6091, 2021.
- [35]L.L. Weaver & A.R. Darragh, " Systematic review of yoga interventions for anxiety reduction among children and adolescents", *The American Journal of Occupational Therapy*, 69(6), 1-9, 2015.
- [36]A.L. Accardo, "Yoga as a school-wide positive behavior support", *Childhood Education*, 93(2), 109-113, 2017.
- [37]A.M. Busch, C.A. Modica & E.R. Sheridan, "The effect of yoga on anxiety, attention and social-emotional symptoms in preschool children: A pilot quasi-experimental study", *Child Psychiatry & Human Development*, 1, 1-10, 2023.
- [38]S.C. Cohen, D.J. Harvey, R.H. Shields, G.S. Shields, R.N. Rashedi, D.J. Tancredi, K. Angkustsiri, R.L. Hansen & J.B. Schweitzer, "Effects of yoga on attention, impulsivity, and hyperactivity in preschool-aged children with attention-deficit hyperactivity disorder symptoms", *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(3), 200-209, 2018.
- [39]M. Kuppusamy, V. Ramaswamy, P. Shanmugam & P. Ramaswamy, "Yoga for children in the new normal–experience sharing", *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(3), 637-640, 2021.
- [40]H.L. Peck, T.J. Kehle, M.A. Bray & L.A. Theodore, "Yoga as an intervention for children with attention problems", *School Psychology Review*, 34(3), 415-424, 2005.
- [41]R.A. Razza, D. Bergen-Cico & K. Raymond, "Enhancing preschoolers' self- regulation via mindful yoga", *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385, 2013.
- [42]K. Wolff & A. Stapp, "Investigating early childhood teachers' perceptions of a preschool yoga program", *SAGE Open*, 9(1), 1–12, 2019.