

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ HEMŞİRELİK
ANABİLİM DALI

MINİK YOGİLER YOGA YAPIYOR PROGRAMININ
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARA
UYKU ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAYA ETKİSİ:
RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIŞMA

Fatma Nur AY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2024-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

MİNİK YOGİLER YOGA YAPIYOR PROGRAMININ
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARA
UYKU ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAYA ETKİSİ:
RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIŞMA

Fatma Nur AY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Ayşegül İŞLER

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2024-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. .../...../.....

İmza

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ayşegül İŞLER
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Fatma Dilek TURAN
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Şerife TUTAR
Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstitü

Müdürü ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Öğrencinin
Fatma Nur AY
İmza

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ayşegül İŞLER
İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışma sürecimin her aşamasında bilgi, deneyim, sabrı, sevgisi ile her zaman yanımda olan, manevi desteğini esirgemeyen ve her daim beni motive eden, öğrencisi olmaktan onur ve mutluluk duyduğum kıymetli danışmanım Prof. Dr. Ayşegül İŞLER'e;

Yüksek lisans eğitim sürecimde bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren ve gelişimime katkı saylayan; Prof. Dr. Emine EFE, Doç.Dr. Sevcan ATAY TURAN, Dr.Öğr. Üyesi Süreyya SARVAN, Arş.Gör. Zahide İYİ ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalımızın tüm öğretim elemanlarına,

Yüksek lisans eğitimim öncesi ve sonrasında beni destekleyen, varlığını her daim yanımda hissettiğim Dudu KARAKAYA ve Ümit KARAKAYA'ya, tez konumumu belirlememde katkıları olan sevgili Elif İLKE KARAKAYA ve Ceyla DALGIÇ'a,

Tez çalışmama kıymetli görüş ve önerileri ile destek veren saygıdeğer Prof. Dr. Zeliha YAZICI ve çocuk yogası uzmanlaşma programı süresince bilgi ve deneyimleriyle beni destekleyen çocuk yogası eğitmeni Elif ŞANDAN DOYGUN'a,

Her zaman yanımda olan, desteğini esirgemeyen bundan sonraki süreçlerde güzel dostluğumuzun süreceğine tüm içtenliğimle inandığım sevgili arkadaşlarım Ümmühan DUMAN'a, Özge BİŞİRİCİ'ye, Gizem SİNOPLU'ya, Bilal Samet TOPAL'a ve Burcu ATEŞ'e

Çocukluğumdan bu yana desteğini ve sevgisini hep yanımda hissettiren, eğitim sevgisini aşılayan, akademik hayata yönelmemde büyük katkısı olan canım dedem Zeki ÜNVER'e

Tüm hayatım boyunca maddi ve manevi destekleriyle beni bugünlere getiren ve yanımda olan değerli annem Zeynep ÜNVER, babam İlhan ÜNVER, kardeşim Yunus Yalçın ÜNVER'e, her daim varlığını ve desteğini hissettiren sevgili eşim Mustafa Kemal AY'a en içten sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.



ÖZET

Amaç: Uyku, okul öncesi yaş dönemindeki çocuklarda kritik öneme sahiptir ve bu yaş döneminde uyku ile ilgili sorunlara sık rastlanmaktadır. Çalışmanın amacı “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı’nın, 5-6 yaş grubu çocuklara uyku alışkanlığı kazandırmaya yönelik etkisini belirlemektir.

Yöntem: Bu randomize kontrollü deneysel çalışmanın örneklemini 15 Şubat-15 Haziran 2023 tarihleri arasında Antalya ilindeki bir okulun anasınıfına giden 5-6 yaş grubundaki 34 (girişim grubu:17, kontrol grubu:17) çocuk oluşturdu. Araştırmacılar tarafından oluşturulan “Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı” girişim grubundaki çocuklara iki grup halinde dört hafta boyunca haftada iki gün, 30’ar dakika uygulandı. “Çocuk ve Aile Tanıtım Formu” ve “Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) ile toplanan veriler, Pearson Ki-Kare Testi, Fisher’ın Kesin Testi ve T testi ile analiz edildi. Araştırmada etik kurul onayı, kurum izinleri, ebeveynlerden aydınlatılmış onam ve çocuklardan da sözlü onam alındı.

Bulgular: Araştırma gruplarındaki çocukların %47’si kız (n:16), %53’ü erkek (n:18), %41,2’i 5 yaş, %58,8’i 6 yaşında idi. Girişim ve kontrol grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları genel düzeylerinin girişim öncesi ve sonrasında anlamlı bir farklılık göstermediği ancak uykuya geçiş alt boyutu puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlendi ($p=0.001$). Yoga sonrası çocukların kendilerini nasıl hissettikleri sorulduğunda; “rahatlamış-sakinleşmiş” (%35), “uykusu gelmiş” (%29), “mutlu” (%12), “enerjik” (%12) ve “esnek” (%12) hissettiklerini belirttiler.

Sonuç: “Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı’nın 5-6 yaş grubu çocukların uykuya geçişini kolaylaştırmada etkili olduğu ve yogaya ilişkin çocukların duygu ve düşüncelerinin olumlu yönde olduğu kanıtlandı.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Çocuk, Uyku Alışkanlığı, Yoga, Pediatri Hemşiresi.

ABSTRACT

Objective: Sleep is critical for preschool children, and sleep-related problems are common in children in this age group. The study aims to determine the effect of the "Little Yogis Doing Yoga" Program on instilling sleep habits in children aged 5-6.

Method: This randomized controlled trial consisted of 34 children (17 intervention and 17 control) aged 5-6 years who attended the kindergarten of a school in Antalya province between February 15 and June 15, 2023. The "Little Yogis Doing Yoga" Program within the scope of the study was completed in two groups for four weeks, two days a week, 30 minutes each. The data collected with the "Child and Family Introduction Form" and the "Child Sleep Habits Survey (CUAA) were analyzed with Pearson Chi-Square Test, Fisher's Exact Test, and t-test. Ethics committee approval and institutional permissions were obtained to conduct the research. Informed consent was obtained from the children's parents and verbal permission was obtained from the children.

Results: Of the children in the study groups, 47% were girls and 53% were boys. Additionally, 41.2% were aged 5 years, while 58.8% were aged 6 years. It was seen that the general levels of sleep habits of the children in the intervention and control groups did not differ but it was determined that the joint effect on the transition to sleep subscale scores was significant ($p=0.001$). Regarding the improvement in the performance of the participants after yoga, it was observed that 35% of them felt relaxed-calm, 29% felt sleepy, 12% responded that they were happy, 12% felt flexible and 12% felt energetic.

Conclusion: It was observed that the "Little Yogis Doing Yoga" Program had no effect on instilling sleep habits in the 5-6-year-old children but had positive effects on children feeling good.

Key words: Preschool Child, Sleep Habits, Yoga, Pediatric Nursing.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı ve Önemi	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Gelişim Özellikleri	4
2.2. Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Uykunun Önemi	5
2.3. Uykunun Fizyolojisi ve Evreleri	6
2.4. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Önerilen Uyku Süresi	7
2.5. Okul Öncesi Dönemde Karşılaşılan Uyku Sorunları ve Uykuyu Etkileyen Faktörler	8
2.6. Okul Öncesi Dönemde Uyku Sorunlarının Önlenmesi	9
2.6.1. Uyku Hijyeni Sağlama	9
2.6.2. Sağlıklı Uyku Alışkanlığı Kazandırma	10
2.7. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Yoga	12
2.7.1. Çocuk Yogasının İçeriği	12
2.8. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Alışkanlığı Kazandırmada Yoga Uygulaması	13
2.9. Okul Temelli Yoga Programları	14
2.10. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Alışkanlığı Kazandırılmasında Pediatri Hemşiresinin Rol ve Sorumlulukları	14
	iii

3. GEREÇ ve YÖNTEM	16
3.1. Araştırmanın Tipi	16
3.2. Araştırmanın Hipotezi	16
3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	16
3.4. Araştırmanın Evreni	17
3.5. Araştırmanın Örneklemi	17
3.5.1. Örneklem Büyüklüğünün Hesaplanması	18
3.6. Araştırmaya Dahil Edilme, Dışlama ve Çıkarılma Kriterleri	19
3.7. Araştırmanın Değişkenleri	20
3.8. Veri Toplama Araçları	20
3.9. Veri Toplama Gereçleri	21
3.10. Veri Toplama Süreci	21
3.11. Araştırmanın Aşamaları	21
3.12. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi	27
3.13. Araştırmanın Sınırlılıkları	29
3.14. Araştırmanın Etik Yönü	29
4. BULGULAR	31
4.1. Araştırma Grubundaki Çocuklara Uyku Alışkanlıkları Kazandırmaya İlişkin Bulgular	31
5. TARTIŞMA	41
5.1. Araştırma Grubundaki Çocuklara Uyku Alışkanlıkları Kazandırmaya İlişkin Bulguların Tartışılması	41
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	45
6.1. Sonuçlar	45
6.2. Öneriler	45
KAYNAKLAR	47
EKLER	55

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu	55
Ek-2 ÇOCUK ve AİLE TANITIM FORMU:	57
Ek-3 Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA)	58
Ek-4 Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi İzin Yazısı	60
Ek-5 Çocuk Yogası Eğitim Alındığına Dair Belge	61
Ek-6 Çocuk Yogası Eğitimlik Sertifikası	61
Ek-7 Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul Onayı	63
Ek-8 Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Kurum İzin Yazısı	65
Ek-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi	67
Ek-10 Eğitim Sırasında Kullanılan Materyaller	74
ÖZGEÇMİŞ	78

64

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1.	Araştırma Grupları	19
Tablo 3.2.	Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Çizelgesi	26
Tablo 3.3.	Girişim ve Kontrol Gruplarına Ait Sosyodemografik Özellikler	29
Tablo 3.4.	Ölçme Araçlarına Ait Güvenirlik Değerleri	30
Tablo 4.1.	Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların ÇUAA Ön Test, Son Test ve İzlem Ölçümlerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	32
Tablo 4.2.	Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların Uyku Alışkanlıkları Puanlarının Karışık Ölçümleri	34
Tablo 4.3.	Çocukların Uyku Alışkanlıkları Puan Ortalamalarının Tanıtıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması	39

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1.	G-Power Örneklem Büyüklüğünün Hesaplanması	19
Şekil 3.2.	Araştırmanın Uygulama Aşaması Zamanlama Süreci	24
Şekil 3.3.	Araştırmanın Consort Şeması	25
Şekil 4.1.	Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların Uyku Alışkanlıkları Genel ve Alt Ölçek Puan Ortalamalarının Tekrarlı Ölçümler Değişimi	37
Şekil 4.2.	Çocukların Yoga Sonrası Düşüncelerine İlişkin Bulgular	40
Şekil 4.3.	Çocukların Yoga Sonrası Kendilerini Nasıl Hissettiklerine İlişkin Görüşleri	41

SİMGELER ve KISALTMALAR

ÇUAA	: Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
REM	: Rapid Eye Movement

1. GİRİŞ

1.1. Problem Tanımı ve Önemi

Okul öncesi (üç-altı yaş) dönem çocuğun, bedensel, psikomotor, sosyal-duygusal, bilişsel ve dil gelişiminin büyük ölçüde tamamlandığı bir dönemdir. Okul öncesi yaş döneminde uyku, çocukların sağlıklı büyüyüp gelişmeleri için hayati bir öneme sahiptir. Büyüme-gelişme sürecinin çok önemli olduğu bu dönemde sağlıklı ve düzenli uyku başta beyin gelişimi olmak üzere çocukların birçok gelişim alanında etkin rol oynamaktadır (Özvurmaz ve Çalışır, 2018). Bu nedenle yaşamın ilk yıllarında uyku alışkanlığı kazandırmak sonraki süreçler için de sağlıklı bir zemin oluşturacaktır.

Okul öncesi yaş dönemindeki çocuklarda uyku ile ilgili sorunlara sık rastlanmaktadır. Bu dönemde karşılaşılan uyku sorunları; bakım veren kişiden ayrılmak istememe, karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkma, okul yaşantısında akademik başarısızlık ve hasta olma kaygısı, sosyal problemler gibi nedenlere bağlı uykuya dalma ve sürdürmeye dair zorluklar olarak çocukluktaki gelişim dönemine göre farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Tuncel, 2017). Çocuklar gelişen teknoloji ile oyun oynamak, kitap okumak veya televizyon programları izlemek için mobil elektronik cihazlar aracılığıyla medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadırlar. Günümüzde çocuk ve ergenlerin uykusu üzerinde elektronik medyanın da olumsuz bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Diler, 2021).

Yoga, holistik ve tamamlayıcı bir bakım yöntemidir (Maşa ve Ceylan, 2020) ve son yıllarda sıklıkla kullanılmaktadır. Çok eski bir yöntem olarak kabul edilen, temelinde zihin ve beden arasında uyuma odaklı olan yoga, fiziksel ve duygusal açılardan sağlıklı olma haline dayanmaktadır (Aydın ve Özgen, 2018). Çocuklarda yoganın; stres, akademik ve sosyal kaygı, duyguları yönetme, dikkat ve konsantrasyonu sağlama gibi birçok alanda kullanıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Çocuklar ile yapılan bu çalışmalarda yoganın; tükürük kortizol düzeyini, plazma renin düzeyini ve idrar seviyesini azaltarak otonom sinir sistemini etkilediği (Jacobs, 2014), çocukların sosyal becerilerini, psikolojik sağlamlıklarını ve benlik saygılarını anlamlı ölçüde artırdığı (Kuru, 2020), düzenli yapılan yoga etkinliklerinin öğrencilerin vücutlarını çok yönlü çalıştırarak, meditasyon ve derin gevşeme ile bütünleştirdiği, daha sakin ve rahatlamış bireyler haline geldikleri (Güzel, 2015) belirlenmiştir.

Okul temelli yoga programlarının çocukların davranışsal ve akademik becerilerini geliştirdiği sonucuna varılan çalışmalar giderek artmaktadır (Stapp ve Wolff, 2019). Bu noktada okullar, çocukların fiziksel, bilişsel ve ruh sağlığına elverişli ortamlar ve fırsatlar yaratmada önemli rol oynamaktadır (Özgün ve ark., 2020). Amerika Birleşik Devletleri genelinde 940'tan fazla okulda, öğrencilere ulaşan yaklaşık 5400 yoga eğitmeni ile okul temelli yoga programları sunan toplam 36 program olduğu belirlenmiştir (Peker ve Olgan, 2022). Ülkemizde de son yıllarda Millî Eğitim Bakanlığı tarafından okul temelli yoga kursları düzenlenmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı, Erişim Tarihi: 21.06.2022). Butzer ve ark. (2014) yapmış olduğu araştırmada yoga uygulaması yapılan ikinci sınıf öğrencilerinin sınıf arkadaşlarıyla sosyal etkileşiminde, dikkat ve konsantrasyonlarında, akademik performanslarında, stres ile başa çıkma becerilerinde, benlik saygısı ve genel ruh hallerinde önemli gelişmeler olduğu bulunmuştur (Akt. Nanthakumar, 2018). Case-Smith ve ark. (2010) üçüncü sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada uygulanan yoga programından sonra çocukların yoga uygulamasına yönelik “Sakin ve odaklanmış hissediyorum”, “Sinirli olduğumda sakinleşmeme yardımcı oluyor”; “İyi bir yerde olduğumu hissediyorum” yorumlarında bulunmuşlardır.

Okul öncesi çocukların eğitiminde yoga gibi oyun temelli aktiviteler çocuklarda olumlu davranış değişikliği kazandırmada önemlidir. Özellikle pediatri hemşireleri çocukların uyku sorununu erken dönemde tanıma ve sorunun çözümü için önemli sağlık personelleridir. Hemşireler, çocuk sağlığının korunması ve geliştirilmesi için hemşirelik bakımı ve hemşirelik girişimlerinde çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku ile ilgili sorunlarını da değerlendirmelidir (Özsavran ve ark., 2021). Hemşirelik bakımı bireye özgü; bireyi bir bütün olarak ele almayı, değerlendirmeyi ve bütüncül yaklaşımı gerektirir (Maşa ve Ceylan, 2020). Pediatri hemşirelerinin çocukların gelişim dönemlerine uygun biçimde vereceği bakım sağlıklı uyku alışkanlığı kazanmasında rol oynayabilir (Özsavran ve ark., 2021). Bu nedenle özellikle bu yaş grubu çocuklarda sağlıklı yaşam biçimi davranış becerisi kazandırmada yoga uygulamasının etkili olabileceği öngörülmektedir. Ancak yoganın terapötik kullanımına ilişkin çocuklar üzerinde yapılan çalışmaların yetişkinlerdeki kadar kapsamlı olmadığı hatta okul öncesi çocuklarda yoga temelli yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Özellikle okul öncesi çocuklara uyku alışkanlığı kazandırmada yoganın etkisini belirlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda çalışma, 5-6 yaş grubu çocuklara uygulanan yoganın

çocuklara uyku alışkanlığı kazandırma üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Gelişim Özellikleri

Okul öncesi dönem, çocuğun görerek, dokunarak, tecrübe edinerek geliştiği, çevresi ile ilişkiler kurmaya başladığı, gelişim dönemlerinin en önemli yıllarının yaşandığı, yaşadığı toplumun değer yargılarını ve toplumun kültürel yapısına uygun davranış ve alışkanlıklar edinmeye başladığı bir dönemdir (Öner, 2019). İnsan yaşamının ilk altı yılında bireyin asıl bilgi ve becerilerini kazanması ve temel gelişim taşlarının bu süreçte oluşması açısından okul öncesi dönemi büyük önem taşımaktadır (Elter, 2021). Bu dönemde çocuğun, bedensel, psikomotor, sosyal-duygusal, bilişsel ve dil gelişimi büyük ölçüde tamamlanmaktadır. Okul öncesi dönem, yaşamın diğer dönemleri ile karşılaştırıldığında gelişimsel alanların birbiriyle bağlantısının en yoğun olduğu dönem olarak kabul edilmektedir (Elter, 2021). Bu süreçte şekillenen özellikler çok kuvvetlidir ve sonraki süreçlerde değiştirilmesi oldukça güçtür (Öner, 2019; Elter, 2021). Dolayısıyla bireyin sosyal davranışlarını direkt olarak etkileyen faktör, bireyin kimlik ve kişilik yapısının temelini oluşturan bu önemli yıllarda kazandığı alışkanlıklardır (Elter, 2021).

Bilişsel gelişim

Bilişsel gelişim, bireyin kendisini ve çevresini anlaması, yaşamını yorumlayarak anlamlandırması için düşünsel ve duygusal etkinlikleri içermektedir (Elter, 2021). Piaget'e göre bilişsel gelişim, dört temel dönem olarak gruplandırılmıştır. Okul öncesi dönemdeki çocuk Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre işlem öncesi dönemin sezgisel aşamasındadır.

Bilişsel gelişim, her türlü gelişim alanlarıyla ilişkili olarak gerçekleşen ve zekâ gelişimini de kapsayan önemli bir gelişimdir (Kemer ve İşler Dalgıç, 2023). Bu dönemde çocuk olayları sadece geçirdiği yaşantılara bağlı olarak tek açıdan düşünebilmeye başlamıştır (Kol, 2011). Genellikle nesneleri tek bir özelliğe göre gruplayabilmekte, diğer özelliklerini göz ardı etmekte (Özgün ve ark., 2021) ve eksik gruplama yapma durumundan yeterli bir sınıflama yeteneğine doğru ilerlemektedir (Kol, 2011).

Psikomotor gelişim

Psikomotor gelişim, kas, sinir sistemlerinin ve duyu organlarının uyum içinde çalışması ile ortaya çıkmaktadır (Elter, 2021). Okul öncesi dönem, çocukların hareket

becerilerine en kalıcı ve olumlu katkıların yapılabileceği (Durukan ve ark., 2016), gelişimsel özellikleri açısından hareket ihtiyacının ve enerjisinin en yoğun olduğu dönemdir (Elter, 2021). Bu dönemde özellikle çocukların esneklik, çabukluk koordinasyon, denge vb. gelişimleri desteklenmeli ve bu doğrultuda sportif etkinlikler veren eğitici oyunlara ve temel jimnastik eğitimi programlarına ağırlık verilmelidir (Durukan ve Ark., 2016).

Psikososyal gelişim

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre bu dönemdeki çocukların; bağımsızlıklarının gelişmeye başladığı, girişimcilik duygularının arttığı, kurallara uyma eğiliminde oldukları bilinmektedir. Ericson'a göre okul öncesi dönemdeki bir çocuk girişkenliğe karşı suçluluk duyma aşamasındadır. Okul ortamında aileden farklı olarak profesyonel sosyal davranış kurallarıyla ilk kez karşılaşan çocuk, ebeveynlerinin yönlendirmesi olmadan akranlarıyla nasıl iletişime geçeceğini öğrenmeye başlamaktadır (Kemer ve İşler Dalgıç, 2023). Sosyal davranışların kazanılmasında, çocukların kişilik yapılarının farklılığı, yetiştiği aile yapısı, içinde yaşadığı kültürel faktörler gibi bireysel farklılıklar da etkili olmaktadır (Karaca ve ark., 2011). Bu dönemde çocuklara uygun yaklaşımlarda bulunulmadığında bazı psikososyal sorunlar gelişebilmektedir.

Psikoseksüel gelişim

Freud psikoseksüel gelişim kuramında yaşamın erken döneminde kazandırılan özelliklerin çok önemli olduğu sonraki dönemlerde değişimlere direnç gösterdiğini savunmuştur. Freud'a göre fallik dönem olarak da adlandırılan okul öncesi (3-6 yaş grubu) çocuklara uygun yaklaşımlarda bulunulmadığında; ailesel, biyolojik, fiziksel, psikolojik kaynaklı; uyku problemleri, içe kapanıklık, dikkat sorunları, agresif davranışlar, hiperaktif davranışlar, regresyon davranışları, yeme bozuklukları, öfke, utangaçlık, kıskançlık, korku, ayrılık anksiyetesi ve sinirlilik gibi bazı psikososyal sorunlar gelişebilmektedir (Güneş Şan ve Altay, 2021).

2.2. Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Uykunun Önemi

Uyku geri dönülmesi mümkün olan bir bilinçsizlik ve vücudun dinlenmesine zemin hazırlayan bir hareketsizlik halidir (Gülgeç, 2019). Aynı zamanda tüm vücudu bir sonraki güne, harekete tekrar hazırlayan aktif bir yenilenme dönemi olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2017).

Sağlıklı ve düzenli uyku, yaşamın erken döneminde beynin birincil aktivitelerinden biri kabul edilmektedir (Kostak ve ark., 2016; Aytekin, 2022). Uykunun başta beyin gelişimi olmak üzere çocukların birçok gelişim alanında etkin rol oynadığı görülmüştür (Özvurmaz ve Çalışır, 2018). Özellikle büyüme-gelişme, dokuların yenilenmesi, bağışıklık sisteminin sağlamlaştırılması (Kostak ve ark., 2016; Tuncer ve ark., 2020; İşsever ve ark., 2021; Özsavran ve ark., 2021; Aytekin, 2022), bazı hormonların salınımı (melatonin, büyüme hormonu), vücut dokularında yaralanmalara bağlı hasarların onarımı (Diler, 2021), metabolizmanın düzenlenmesi gibi birçok sistem uyku esnasında daha aktif çalışmaktadır (İşsever ve ark., 2021). Ayrıca uyku alışkanlığı ve etkinliği bireyin uyku dışında kalan zamanlarındaki performansını ve ruhsal durumunu belirlemesi açısından önemlidir (Diler, 2021). Yetersiz uyku durumunda çocuğun biyo-psiko-sosyal sağlığının, günlük yaşamdaki ilişkilerinin ve davranışlarının olumsuz olarak etkilendiği (Kostak ve ark., 2016; Doğrul, 2021; İşsever ve ark., 2021; Aytekin, 2022), uykusuzluğun yol açtığı yorgunluk, uyuşukluğa bağlı hafıza, dikkat, konsantrasyon, problem çözme ile ilgili sorunlara neden olduğu bildirilmiştir (Doğrul, 2021).

2.3. Uykunun Fizyolojisi ve Evreleri

Uyku, bireyin günlük fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyduğu fizyolojik ve davranışsal bir süreçtir (Karahan ve Kayabekir, 2023). Uyku ve uyanma, sirkadiyen ritim ve homeostatik süreçler tarafından düzenlenen biyolojik bir ritimdir (Koyuncuoğlu, 2024). Uyku-uyanıklık döngüsü; biyolojik ritme bağlı olarak 24 saat süren evrelerin tekrarlanması ile oluşmaktadır. Gece uyku, gündüz aktif davranışlar şeklinde devam eden bu tekrar sürecindeki biyolojik ritme “sirkadiyen ritim” adı verilmektedir (Aytekin, 2022). Homeostatik sistem, uyku ve uyanıklık arasındaki dengeyi koruyan biyolojik bir sistemdir. Uyanık kalınan süre uzadığında, vücudu uyku uyumaya yönlendiren somnojen adı verilen uyku getirici maddeler santral sinir sisteminde (SSS) birikmektedir (Boran, 2022).

Normal bir insan uykusu, bir uyku bölümünde döngüsel olarak değişen hızlı göz hareketleri dönemi (REM) ve hızlı göz hareketleri olmayan dönem (NREM) olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır (Doğrul, 2021). Uyku temelde NREM ve REM olarak birbirini izleyen iki süreçten meydana gelmektedir. Bu döngülerin tamamlanması bir uyku siklusu olarak ifade edilmektedir (Koyuncuoğlu, 2024). REM ve NREM dönemlerini içeren ve uyku siklusu olarak adlandırılan bu döngü sağlıklı

bireylerde bir gecede ortalama dört-altı siklus tekrarlanmaktadır (Şahin, 2017). Uyku gelişimsel bir süreçtir. Bebeklik ve çocukluk döneminde yapı ve döngüsünde meydana gelen değişimlerle zaman içerisinde kronolojik yaşa uygun değişiklik göstermektedir (Tekeoğlu, 2024). Sağlıklı bir genç yetişkin, NREM uykusuyla uyumaya başlamakta ve 90 dakikalık aralıklarla NREM uykusundan REM uykusuna veya tam tersi şekilde geçiş yapmaktadır (Karahan ve Kayabekir, 2023). Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar da gece boyunca hızlı göz hareketi (REM- hafif uyku) ve hızlı göz hareketlerinin olmadığı (NREM-derin uyku) arasında geçiş sağlamaktadır (Gökbek, 2024). Yenidoğan uykuya REM (hızlı göz hareketi) ile başlarken, erişkinler 90 dk sonra REM (hızlı göz hareketi) dönemine girmektedir. REM-NREM döngüleri küçük çocuklarda 45 dk sürerken, 9 yaşlarında 60 dk, 10 yaşından sonra da erişkinlerdeki gibi 90-110 dakikalara çıkmaktadır (Tekeoğlu, 2024). Çocuklar yetişkinlere kıyasla daha fazla REM uykusuna sahip olmaktadır. Ayrıca uykuya daldıktan sonra gecenin ilk birkaç saatinde daha derin uykuda olma, REM uykusuna geçmeden önce kısa bir süre uyanma ve ardından REM dışı uykuya dönme eğilimindedirler. Bu süreç gece boyunca döngüler halinde tekrarlanmaktadır (Gökbek, 2024).

Okul öncesi dönemde uyku, erişkin dönemdeki, bifazik (24 saatte 2 kez) özelliğine dönüşmekte ve çocuk gün içinde sadece 1 kez öğleden sonra uyumaktadır. Bu uyku düzeni okul ve daha sonra iş hayatının getirdiği zorunluluklar nedeniyle, aslında fizyolojik olmayan, monofazik, yani 24 saatte bir kez uyunan gece uykusu haline dönüşmektedir (Türkiye Uyku Tıbbı Derneği Erişim Tarihi:10.05.2024).

2.4. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Önerilen Uyku Süresi

Uyku için ayrılan süre çocukların yaşına göre değişim göstermekle birlikte (Diler, 2021), günün yarısını veya daha fazlasını kapsamaktadır. Öyle ki okul öncesi dönemde (üç-altı yaş grubu) ortalama uyku miktarı 11-12 saattir ve bu yaş grubu çocukların ilk yıllarında öğlen uykuları vazgeçilmez bir ihtiyaçtır (Kostak ve ark., 2016; Özsavran ve ark., 2021). Ayrıca yine bu dönemdeki çocukların sabit bir uyuma ve uyanma zamanına gereksinimleri vardır. (Kostak ve ark., 2016).Amerikan Ulusal Uyku Vakfı'na göre 3-5 yaş arası çocuklarda önerilen uyku süresi 10-13 saat, 6-13 yaş aralığındaki çocuklarda ise 9-11 saat kabul edilmektedir. Amerikan Uyku Federasyonu'na göre ise 3-5 yaş aralığında bulunan çocuklarda 10-13 saat, 6-12 yaş aralığındaki çocuklarda da 9-12 saat aralığındadır (Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi, Erişim Tarihi: 09.07.2024). Yetersiz uyku, fiziksel, sosyo-duygusal, bilişsel ve zihinsel

gelişim de dâhil olmak üzere birçok gelişim alanını etkilemektedir (Gökbek, 2024). Bu nedenle çocuğun yaş dönemine uygun uyku miktarının yeterli olması oldukça önemlidir.

2.5. Okul Öncesi Dönemde Karşılaşılan Uyku Sorunları ve Uykuyu Etkileyen Faktörler

Uyku karmaşık ve aynı zamanda birçok iç ve dış faktörden etkilenen bir süreçtir (Kostak ve ark., 2016). Okul öncesi dönemde uyku, çocukların sağlıklı büyüüp gelişmeleri için hayati bir öneme sahip olmasına rağmen bu yaş grubu çocuklarda uyku ile ilgili sorunlara sık rastlanmaktadır (Durankuş, 2015; Erünali, 2021). Fizyolojik temeli olan obstrüktif uyku apnesi veya periyodik bacak hareketi bozukluğu gibi sorunlar dışında okul öncesi dönemi uyku sorunlarının büyük bir kısmını davranışsal uyku sorunları oluşturmaktadır (Boran, 2022). Okul öncesi dönemde karşılaşılan uyku sorunları; bakım veren kişiden ayrılmak istememe, karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkma, okul yaşantısında akademik başarısızlık ve hasta olma kaygısı, sosyal problemler gibi nedenlere bağlı uykuya dalma ve sürdürmeye dair zorluklar olarak çocuklukta gelişim dönemine göre farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Tuncel, 2017).

Çocuklarda 4-10 yaş arasında uykusuzluğun görülme oranı %25-40 arasında değişmektedir (Boran, 2022). Bununla birlikte yapılan çalışmalarda okul öncesi dönemde yatağa gitmeye direnç, ebeveynle uyumayı isteme, uykuya dalmakta güçlük ve bozulmuş gece uykuları %25-50 oranında görüldüğü bildirilmektedir (Erünali, 2021). Gültekin ve Bayık Temel (2020)'in yapmış olduğu bir çalışmada dört-altı yaş arası çocukların %5,5'inin gecede üç defadan fazla uyandığı, %2,5'inin gece boyunca bir saatten fazla uyanık kaldığı, %43,4'ünün toplam uyku süresinin dokuz saatten az olduğu belirtilmiştir. Çocuklar gelişen teknoloji ile birlikte oyun oynamak, kitap okumak veya televizyon programları izlemek için mobil elektronik cihazlar aracılığıyla medyayı yoğun bir şekilde kullanmakta bu durumun da günümüzde çocuk ve ergenlerin uykusu üzerinde olumsuz etkileri olduğu kabul edilmektedir (Diler, 2021). Okul öncesi çocuklarla yapılan bir çalışmada, dört-altı yaş arası çocukların önerilen uyku saatinden daha geç uyudukları, uyku latentinin uzadığı ve toplam uyku süresinin normalden daha kısa olduğu belirtilmiştir (Gültekin ve Bayık Temel, 2020). Covid-19 pandemi süreci de çocukların uyku alışkanlıklarını dolaylı olarak olumsuz etkilemiştir. Dağ ve ark. (2021) yaptığı bir çalışmada Covid-19 pandemi süreci

nedeniyle çocuklarda gün ışığından daha az faydalanma, fiziksel aktivitede azalma, sağlık kaygısı, gelecekle ilgili belirsizlik yaşamaya bağlı stres düzeylerinde artma, uzun süreli ekrana maruz kalma gibi durumların çocukların uykularını etkileyebileceği bildirilmiş, yine bu sebeple evde kalmanın tüm yaş gruplarındaki çocuklarda uyku alışkanlıklarını bozabileceği, çocukların uyku/uyanıklık süreçlerinin olumsuz etkilendiği ve çocukların uyku sorunlarında artış olduğu ifade edilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada beş-altı yaş grubu çocuklarda uykuya dalmada güçlük, uyurgezerlik, gece uyanma, uyumak istememe, ebeveynle uyumayı isteme ve gün içinde kısa uyuklamalar görüldüğü belirtilmiştir (Özsavran ve ark., 2021). Koçak ve ark. (2012) iki ay ve 16 yaş arası çocukların yaşamış olduğu uyku problemlerinin belirlenmesine dair yaptıkları bir çalışmada en sık görülen uyku bozuklukları; horlama (%8), ağzı açık uyuma (%7), uykuda konuşma (%5), diş gıcırdatma (%4), horlama ve apne (%3) olarak saptanmıştır. Uyku bozukluğu olmayan çocukların ise okul başarısı daha yüksek olduğu bununla birlikte yatmadan önce diş fırçalama, kitap okuma, müzik dinleme gibi uyku ritüelleri uygulanmayan çocuklarda okul başarısının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Koçak ve ark., 2012). Uyku Federasyonuna göre yatmadan önce televizyon izleyen insanların %50'si yedi saatten az uyuduğunu, yatmadan önce duş alan veya banyo yapan yetişkinlerin %58'i bunun uyumalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir (Uyku Federasyonu, Erişim Tarihi: 10.07.2024).

2.6. Okul Öncesi Dönemde Uyku Sorunlarının Önlenmesi

2.6.1. Uyku Hijyeni Sağlama

Uyku hijyeni uyku kalitesini artıran, davranışsal ve çevresel faktörlerin düzenlenmesini, iyileştirilmesini kapsayan ilke ve uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Güneş, 2018). Başka bir ifadeyle de uykuya geçişi kolaylaştıran; düzenli egzersiz, düzenli bir uyku-uyanıklık programının oluşturulması ve uykuya olumsuz etkisi olan; sigara, akşam saatlerinde alkol- kafein alımı, gündüz uyuklaması gibi tutumlardan uzak durulması olarak tanımlanmıştır (Aytekin, 2022). Uyku hijyeni; uyku ortamı, uyku rutinleri ve gün içi aktivitelerini kapsayan (Gündüz, 2016) ve uyku sağlığını etkileyen önemli etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Güneş, 2018).

Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, hareketsizlik, kilo artışı, stres, gerginlik, asosyalite ve sosyal uyumsuzluk durumları uyku alışkanlıklarının değişimini beraberinde getirebilmektedir (Kastal, 2021). Uyku hijyeni; uyku

kalitesinin gelişimini teşvik eden değiştirilebilir ebeveyn ve çocuk uygulamaları olup çocuğun yaşına uygun yeterli uykuyu almasını sağlamak ve gündüz uykusuzluğundan korumaktır (Gündüz, 2016). Kaliteli bir uyku için gerekli çevresel şartların olması ve ertesi güne dinlenmiş olarak uyanması çocuğun uyku hijyenin iyi olduğunu göstermektedir (Tuncel, 2017). Uyku problemlerini önlemenin önemli bir yolu, sağlıklı ve onarıcı uyku için en elverişli koşulların oluşturulduğu uyku hijyeni ile ilgili iyi bir rehberliktir (Doğrul, 2021). Bu sebeple uyku hijyeninin bebeklikten başlayarak kazandırılması gerektiği ve çocuklarda güvenli uyku ortamının oluşmasının, çocukların yeterli miktarda uykuyu almalarında oldukça önemli olduğu ve her yaş döneminde uyku hijyenin sağlanması gerektiği belirtilmektedir (Aytekin, 2022). Uyku hijyeni, uyku çevresi düzenlemeleri, uyku zamanı ayarlamaları, günlük aktiviteler, besin alımını düzenleme, zihinsel kontrol davranışlarını geliştirme gibi alt boyutlara ayrılarak uygulanmaktadır (Tuncer ve ark., 2020).

Çocuklarda uyku hijyeni sağlamada dikkat edilmesi gereken temel ilkeler:

- ☐ Uyku için belirli bir zaman ve rutin oluşturulması
- ☐ Okul günlerinde ve tatil günlerinde uyku ve uyanma saatlerinin yaklaşık aynı olması
- ☐ Uykudan önceki saatte ortamın sessiz olmasının sağlanması
- ☐ Çocuk yatarken aç olmaması
- ☐ Uykudan önceki birkaç saat boyunca kafeinli ürünleri tüketmekten kaçınılması
 - ☐ Çocuğun gün içerisinde dışarı çıkması ve egzersiz yapmasının sağlanması
- ☐ Çocuğun yatak odasının sessiz ve karanlık olmasına dikkat edilmesi (5 yaş dönemi başlayan karanlık korkuları bulunan çocuklar için uykuya geçişi zorlaştırmayacak düzeyde loş bir ışık kullanılabilir)
- ☐ Çocuğun yatak odasının uygun ısıda olması (24 °C)

Çocuğun yatak odasının boş vakitler ve cezalandırma için kullanılmaması (Tuncel, 2017; Doğrul, 2021; Kara, 2021; Türkiye Uyku Tıbbi Derneği Erişim Tarihi:10.05.2024).

2.6.2. Sağlıklı Uyku Alışkanlığı Kazandırma

Uyku, en temel anlamda farkındalığın ve çevresel uyaranlara tepkinin azaldığı, yaşamın temel unsurları arasında yer alan ve kolaylıkla geri dönebilen bir süreçtir (Öz, 2018). Sağlıklı uykunun çocuğun sosyo-duygusal gelişimi, duygu düzenleme,

sosyalleşme becerisi, stresle başa çıkma düzeyi açısından son derece önemli olduğu bilinmektedir (Gökbek, 2024). Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, hareketsizlik, kilo artışı, stres, gerginlik, asosyallik ve sosyal uyumsuzluk durumları uyku alışkanlıklarının değişimini beraberinde getirebilmektedir (Kastal, 2021). Uykuuyanıklık döngüsünün düzenlenmesi biyolojik, fiziksel ve metabolik işleyişi kontrol etmek için oldukça önemlidir. Ancak genellikle psikososyal, sosyokültürel ve ailesel faktörlerden etkilenmektedir (Kavak, 2023).

Uyku sorunlarında önleyici yaklaşımlar, oluşan sorunları düzeltici yaklaşımlardan daha faydalıdır (Kavak, 2023). Çocukların uyku alışkanlıklarının aile ortamı içerisinde edindikleri bilinmektedir (Öz, 2018). Çocukların sağlıklı bir uyku düzeni kurabilmeleri ve sürdürebilmeleri için ebeveynlerin bilinçli ve kararlı bir tutum sergilemeleri kritiktir (Ünsal ve ark., 2021). Yatma zamanı rutini ve yatma saati kuralları olan çocuklarda uyku problemlerine daha az rastlanıldığı belirtilmektedir (Kavak, 2023). Tutarlı bir uyku-uyanma sistemi elde etmek, rahat bir uyku ortamı yaratmak, uykuya yönelik fizyolojik engellerden kaçınmak ve uygun yatma zamanı rutinleri oluşturmak, çocuğun uykuya dalma ve uykuda kalma becerilerini etkileyebilmektedir (Doğrul, 2021). Ünsal ve ark. (2021) yaptığı bir çalışmada ailelerin sadece %27.8'inde uyku ile ilgili kurallar olduğu saptanmış; uyku kuralları bulunmayan ailelerin çocuklarında daha yüksek düzeyde uyku problemleri gözlemlenmiştir. Ayrıca ailenin uyku rutinleri ve düzeni, ev ortamı, çocuk ve bakım verici arasındaki kişiyle ilişkisi uyku alışkanlıklarını belirleyen etkenler içerisinde sayılabilmektedir (Öz, 2018). Vücudun uykuya teşvik edilmesi için zihnin uyarılması ve yavaşlatılması gerekmektedir (Tuncer ve ark., 2020). Yatma zamanı rutinleri, uykunun yaklaştığına dair dışsal ipuçları sağlamakta ve hem tahmin edilebilir hem de sakinleştirici olarak çocukların zihinsel olarak uykuya hazırlanmalarına yardımcı olmaktadır (Kavak, 2023). Gevşeme ve solunum egzersizleri, kuvvetlendirme ve germe egzersizleri, uyku hijyeni, bilişsel ve davranışsal tedaviler, yoga, pilates gibi pek çok uygulama uyku bozukluklarında kullanılan egzersiz uygulamaları arasında yer almaktadır (Tuncer ve ark., 2020). Ayrıca pijamaların giyilmesi, masaj uygulanması, dişlerin fırçalanması, yatağa girip sakin bir müzik eşliğinde kitap okunması uyku rutinin güzel bir örneği olabilmektedir (Kavak, 2023).

2.7. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Yoga

Son yıllarda sıklıkla kullanılan yoga, anlam itibariyle “birleştirmek, bir araya getirmek, kavuşma, kontrol etme” anlamına gelen “yuj” teriminden türemiştir (Aydın & Özgen, 2018; Maşa & Ceylan, 2020; Önal, 2021). Çok eski bir yöntem olarak kabul edilen, temelinde zihin ve beden arasında uyuma odaklı olan yoga, fiziksel ve duygusal açılardan sağlıklı olma haline dayanmaktadır (Aydın & Özgen, 2018).

Beş-altı yaş grubundaki çocuklar okulun hayatlarına girmesiyle birlikte yeni bir sosyal çevre ile karşılaşmakta, bulunduğu yaşam alanından ve ebeveynlerinden gün içerisinde uzak kalmaktadırlar. Bu durum onları daha önce karşılaşmadıkları stres, kaygı ile karşı karşıya bırakmaktadır. Çocuklarda yoganın; stres, akademik ve sosyal kaygı, duyguları yönetme, dikkat ve konsantrasyonu sağlama gibi birçok alanda kullanıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Çocuklar ile yapılan bu çalışmalarda yoganın; tükürük kortizol düzeyini, plazma renin düzeyini ve idrar seviyesini azaltarak otonom sinir sistemini etkilediği (Jacobs, 2014), görsel dikkati ve görsel-motor fonksiyonu artırdığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite davranışlarını azalttığı (Jarraya ve ark., 2019; Cohen ve ark., 2018) tespit edilmiştir. Ayrıca çocukların sosyal becerilerini, psikolojik sağlamlıklarını ve benlik saygılarını anlamlı ölçüde artırdığı (Kuru, 2020), düzenli yapılan yoga etkinliklerinin öğrencilerin vücutlarını çok yönlü çalıştırarak, meditasyon ve derin gevşeme ile bütünleştirdiği, daha sakin ve rahatlamış bireyler haline geldikleri (Güzel, 2015), öğrencilerin postürüne pozitif etki gösterip ve dış dünya ile daha fazla bağlantı kurmalarını sağlayarak özsaygı düzeylerini artırdığı (Mete, 2021) belirlenmiştir.

2.7.1. Çocuk Yogasının İçeriği

Yoga fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bütünlük içinde bütün olmamıza yol gösteren bir araçtır (Şandan Doygun, 2021). Yoga eğitimi meditasyon (odaklanma), doğru nefes alma-verme teknikleri (pranayama), vücudun esnekliğini geliştiren ve sağlığı olumlu etkileyen duruşları (asanlar) kapsamakta ve günümüzde geleneksel yoga eğitiminin yanında hamile yogası, çocuk yogası ve özel gereksinimli bireyler için uyarlanmış yoga teknikleri sıklıkla uygulanmaktadır (Seven, 2023). Çocuk yogası yetişkin yogasının çocuklar için tasarlanmış şekli olmakla birlikte uygulama şekli farklılık göstermektedir. Çocuk yogası temel olarak ısınma hareketlerini, nefes tekniklerini, belirli asanaları ve asanalarda beklemeyi ve yogi uykusu olarak da bilinen dinlenme bölümünü oluşturan “Shavasana’yı” içermektedir (Bilmez, 2023). Çocuk

yogasının içeriği oyunlar, hikayeler, duruşlar, nefes çalışmaları, doğadaki canlıların taklitleri, hafıza oyunları gibi kompozisyonlardan oluşmaktadır (Önal, 2021). Yoga uygulamalarında yer alan yoga duruşları vücudu iyileştirmeyi, güçlü duyguları yatıştırmayı ve zihni açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır (Özgün ve ark., 2020). Yoga; stresi azaltmaya, olumlu sağlık alışkanlıklarını desteklemeye ve zihinsel/duygusal sağlığı iyileştirmeye yardımcı olmaktadır (Wang ve Sbazo, 2020). Yoga, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak farklı unsurları barındırması dolayısıyla günümüzde hem bilişsel terapilerde hem de sağlıklı yaşam için egzersiz programları olarak sıkça uygulanmaya başlanmıştır (Önal, 2021). Öyle ki bugün dünya çapında uygulanan meditatif hareketler arasında yer alan yoga, en popüler zihin-beden disiplinlerinden biri haline gelmiştir (Nanthakumar, 2018; Özgün ve ark., 2020). Kanıta dayalı integratif yöntemlerin kullanımına ilişkin klinik uygulamalar kılavuzunda yaşam kalitesinin artırılmasında da yoga önerilmektedir (Ovayolu ve Ovayolu, 2018).

2.8. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Alışkanlığı Kazandırmada Yoga Uygulaması

Uykunun çocuğun gelişiminde önemli bir rolü vardır. Olabilecek en iyi şekilde desteklenmesi çocuğun geleceği için gereklidir (Özsavran ve ark., 2021). Bu nedenle çocuklardaki uyku sorunlarının erken dönemde tanınıp tedavi edilmesi hem çocuk hem de aile sağlığı açısından önemlidir (Doğrul, 2021). Ancak literatür incelendiğinde okul öncesi dönemi çocuklarda yoganın uyku alışkanlığı kazandırması amacıyla yapılan çalışmalara rastlanılmamıştır.

Yoga, sağlığı koruyucu ve geliştirici yönü ile sağlıklı bireylere, iyileştirici etkisiyle de hastalara uygulanabilir bir yöntemdir. Ayrıca maliyeti düşük, invaziv yöntemler içermemesiyle güvenli olan ve kanıta dayalı bilimsel verileri nedeni ile etkili bir geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulaması olup, her yaştaki bireye önerilebilmektedir (Seki Öz, 2020). Okul öncesi çocukların eğitiminde yoga gibi oyun temelli aktiviteler çocuklarda olumlu davranış değişikliği kazandırmada önemlidir. Yapılan çalışmalarda yoganın dengeli bir zihinsel durum sağlayarak gevşemeyi ve uyku kalitesini artırdığı, yetişkinlerin uykuya dalma süresini kısalttığı, toplam uyuma süresinde artış sağladığı ve sabahları yorgun kalkma durumu üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Michalsen ve ark., 2005; Bahçecioğlu Turan, 2019; Yanmış, 2020). Hemşirelerin mesleki eğitimlerinin, kapsamlı bir şekilde insan vücudunu ve psikolojisini anlamaya

yönelik olduğu, hastalıklar ve tedavi sürecine hâkim oldukları da düşünüldüğünde, yoga eğitmenliği için donanımlarının üst düzeyde olduğu söylenebilir (Seki Öz, 2020).

2.9. Okul Temelli Yoga Programları

Okul temelli yoga programlarının çocukların davranışsal ve akademik becerilerini geliştirdiği sonucuna varılan çalışmalar giderek artmaktadır (Stapp ve Wolff, 2019; Akt. Peker ve Olgan, 2022). Bu noktada okullar, çocukların fiziksel, bilişsel ve ruh sağlığına elverişli ortamlar ve fırsatlar yaratmada önemli rol oynamaktadır (Özgün ve ark., 2020). Ayrıca okuldaki öğrenme süreçleri, duygularını düzenleme becerileri ile çocuğun davranışlarındaki kararlılık ve sağlamlık açısından hayati öneme sahiptir (Aytekin, 2022).

Amerika Birleşik Devletleri genelinde 940'tan fazla okulda, öğrencilere ulaşan yaklaşık 5400 yoga eğitmeni ile okul temelli yoga programları sunan toplam 36 program olduğu belirlenmiştir (Peker ve Olgan, 2022). Ülkemizde de son yıllarda Millî Eğitim Bakanlığı tarafından okul temelli yoga kursları düzenlenmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı, Erişim Tarihi: 21.06.2022). Butzer ve ark. (2014) yapmış olduğu bir çalışmada yoga uygulaması yapılan ikinci sınıf öğrencilerinin sınıf arkadaşlarıyla sosyal etkileşiminde, dikkat ve konsantrasyonlarında, akademik performanslarında, stres ile başa çıkma becerilerinde, benlik saygısı ve genel ruh hallerinde önemli gelişmeler olduğu belirlenmiştir (Akt. Nanthakumar, 2018). Conboy ve arkadaşlarının çocuklar üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcılara uygulanan yoga uygulamasından sonra zihinsel sağlıklarında ve akademik yaşantılarında iyileşme yaşadıkları, yoganın stresi azaltmada, olumsuz duyguları yönetmede etkili olduğu saptanmıştır (Akt. Nanthakumar, 2018). Bu çalışmaların yanı sıra Case-Smith ve arkadaşlarının (2010) üçüncü sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada uygulanan yoga programından sonra “vücudunuzun içinde sakinleşmiş hissediyorsunuz”, “sinirli olduğumda sakinleşmeme yardımcı oluyor”, “iyi bir yerde olduğumu hissediyorum” yorumlarında bulunmuşlardır.

2.10. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Alışkanlığı Kazandırılmasında

Pediatric Hemşiresinin Rol ve Sorumlulukları

Hemşirelik girişimleri; sağlığın yükseltilmesini, bakımın sürdürülmesini, sağlığın uygun düzeye taşınmasında destekleyici, önleyici, tedavi edici, palyatif ve rehabilitatif girişimleri kapsamaktadır (Seki Öz, 2020). Hemşireler, çocuk sağlığının korunması ve

geliştirilmesi için hemşirelik bakımı ve hemşirelik girişimlerinde çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku ile ilgili sorunlarını da değerlendirmelidir. Klinikte çalışan hemşireler bakım verdikleri çocukların uyku sorunlarını ve uyku alışkanlıklarını mutlaka değerlendirmeli, bakımlar çocukların uyku durumları da göz önüne alınarak düzenlenmelidir (Yıldırım Sarı, 2012). Çocuğun büyüme gelişmesi, fizikselpsikolojik-sosyal sağlığı açısından uykunun önemini kavramalı ve girişimlerini planlarken bu bilgi göz ardı edilmemelidir (Seki Öz, 2020). Çünkü uyku ve sirkadiyen ritim hakkında alınan iyi bir eğitim, uyku ritüelleri ve uyku hijyenine uyulması uyku bozukluklarını önleyebilmektedir (Akgün Kostak ve ark., 2016).

Hemşirelerin mesleki eğitimlerinin, kapsamlı bir şekilde insan vücudunu ve psikolojisini anlamaya yönelik olduğu, hastalıklar ve tedavi sürecine hâkim oldukları da düşünüldüğünde, yoga eğitmenliği için donanımlarının üst düzeyde olduğu söylenebilir (Seki Öz, 2020). Pediatri hemşirelerinin çocukların gelişim dönemlerine uygun biçimde vereceği bakım, sağlıklı uyku alışkanlığı kazanmasında rol oynayabilir (Özsavran ve ark., 2021). Bu bağlamda pediatri hemşireleri, çocukların gelişim dönemlerine uygun uyku sürelerini göz önünde bulundurarak, sağlıklı uyku alışkanlığı kazandırmaya yönelik girişimlerde bulunacak önemli sağlık çalışanıdır. Yoganın içinde yer alan, asanalar (duruşlar), pranayama (nefes teknikleri) ve Pratyahara/Dharana (odaklanma) gibi teknikler, bireylerin hem fiziksel sağlığına hem de ruhsal sağlığına olumlu katkı sağlayabilir ve hemşirelik bakım planına dâhil edilebilir (Seki Öz, 2020). Bu nedenle özellikle okul öncesi yaş grubu çocuklarda sağlıklı yaşam biçimi davranış becerisi kazandırmada yoga uygulamasının etkili olabileceği öngörülmektedir. Hemşirelerin mesleki eğitimlerinin, kapsamlı bir şekilde insan vücudunu ve psikolojisini anlamaya yönelik olduğu, hastalıklar ve tedavi sürecine hâkim oldukları da düşünüldüğünde, yoga eğitmenliği için donanımlarının üst düzeyde olduğu söylenebilir (Seki Öz, 2020).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Randomize kontrollü deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın clinical trials kaydı alınmıştır (NCT05828290).

3.2. Araştırmanın Hipotezi

Hipotez (H₁): “Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı”nın uygulandığı girişim grubundaki çocukların kontrol grubunda yer alan çocuklara göre Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) puanları daha yüksektir.

3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Antalya İli Konyaaltı İlçesi’nde bulunan Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı Özpınarlar Fahrettin Sert Anaokulu’nda gerçekleştirildi. Araştırmanın uygulama aşaması 2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı Bahar döneminde (15 Şubat-15 Haziran 2023 tarihleri arasında) yapıldı. Anasınıfında 4-6 yaş arasındaki çocuklar ikili eğitim (farklı öğrenci grubu ile sabah ve öğleden sonra yapılan eğitim) şeklinde okul öncesi eğitim almaktadır. Sınıflar yaş gruplarına göre ayrılmamış tüm şubelerde 3 yaş grubundan da (4, 5, 6 yaş) çocuk bulunmaktadır. 2 adet anasınıfı, 1 adet yemek salonu ve 1 adet mutfak bulunmaktadır. Anasınıflarında toplam 49 öğrenci eğitim görmektedir. Okul ders saatleri sabah grubunda yer alan öğrenciler için 08.30-12.40, öğle grubunda yer alan öğrenciler için 13.30-17.20 saatleri arasındadır. İki sınıfta birer tane okul öncesi öğretmeni görev yapmaktadır. Anasınıfında dört okul öncesi öğretmeni ve bir yardımcı personel olmak üzere toplam beş çalışan bulunmaktadır. Anasınıfı, ilkokul binası içerisinde girişte sağ koridorda yer almaktadır. İlkokul ile giriş çıkış ve teneffüs saatlerinden bağımsızdır. Anasınıfı grupları için teneffüs yoktur, beslenme saati bulunmaktadır. Beslenme saati sabah grubu için 10.30-11.00, öğle grubu için 14.30-15.00 saatleri arasındadır. Anasınıfında çocuklara sabah ya da öğle yemeği verilmemekte, öğrenciler evden getirdikleri yiyecekler ile sabah ve öğleden sonra ara öğün yemektedirler. Okulda çocukların uyku saati yoktur. Anasınıfında öğrencilere yoga programı uygulanmamaktadır.

3.4. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, Antalya İlinin Konyaaltı İlçesi'nde 4-6 yaş grubu çocukların eğitim gördüğü Özpınarlar Fahrettin Sert İlkokulu'nun anasınıfında bulunan 49 öğrenci oluşturdu.

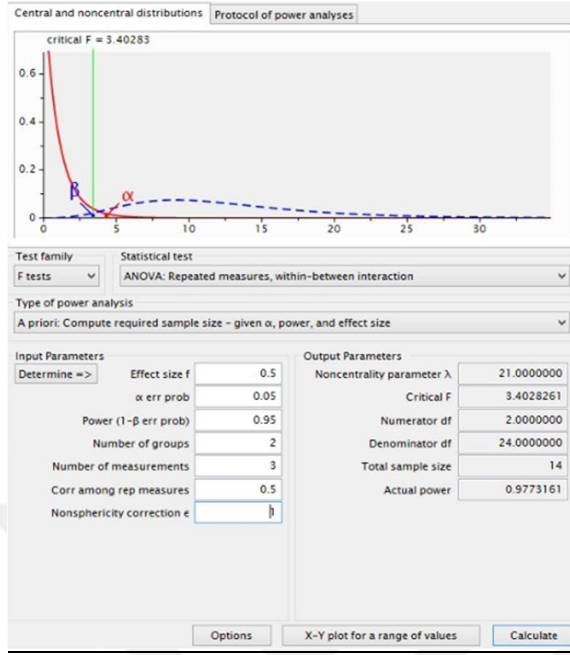
3.5. Araştırmanın Örneklemi

Çocuk yogası eğitimi okul öncesi (3-6 yaş) döneminden itibaren uygulanabileceği konusunda uzman görüşü alınmış olup, özellikle 5-6 yaş grubundaki çocuklarda yaşanan uyku sorunlarının okulun da zorunlu olarak devreye girmesiyle birlikte artış gösterdiği bilgisi göz önünde bulundurulduğunda çalışmada 5-6 yaş grubu çocuklar örnekleme dahil edildi.

Klinik araştırmalarda etki büyüklüğü değeri önceki benzer araştırmalardan elde edilen girişim ve kontrol gruplarının ortalama ve standart sapma düzeylerine göre hesaplanmaktadır (Kalaycıoğlu ve Akhanlı, 2020). Ancak örneklem hesabı için yoga ile okul öncesi yaş grubundaki çocuklara uyku alışkanlığı kazandırmaya yönelik referans alınabilecek bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü G Power 3.1.9.7 analiz programı kullanılarak hesaplandı. Girişim ve kontrol grupları birbirinden bağımsızdır. Girişimlerin etkinliğinin üç farklı zaman noktasında değerlendirileceği (T0, T1 ve T2) dikkate alındığında tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) testi kullanıldı. Cohen Yönergelerine göre (Cohen's d) orta etki büyüklüğü olan 0.5 etki büyüklüğü, Tip I Hata 0.05, %95 güç ile üç grupta gerekli örneklem büyüklüğünün her grup için 14 kişi olduğu belirlendi (Şekil 3.1). Çalışma süresince örneklem kaybı yaşanabileceği dikkate alınarak gruplarda beş veya altı yaşında olan 17 katılımcı olmak üzere 34 katılımcı araştırmanın örneklemine oluşturması planlandı. Alınan uzman görüşleri doğrultusunda küçük yaş grubu çocuklarla yapılan yoga uygulamasının en fazla 10'ar kişi olması gerektiği bilgisi ile araştırmada girişim grubuna yoga iki grup halinde uygulandı (Tablo 3.1).

3.5.1. Örneklem Büyüklüğünün Hesaplanması

G-Power Güç Analizi:



Şekil 3.1. G-Power Örneklem Büyüklüğünün Hesaplanması

Tablo 3.1. Araştırma Grupları

G r ş m Grubu	Kontrol Grubu
M n k Yog ler Yoga Yapıyor Programı Öğleden sonra grubu 5-6 yaş grubu toplam 17 çocuk (2 grup hal nde)	Okulun rut n eğ t m programı Sabah grubu 5-6 yaş grubu toplam 17 çocuk

□ Randomizasyon

Okulda eğitimler sabah ve öğleden sonra olmak üzere verilmektedir. Gruplar arasında etkileşimin olmaması ve yanlılığı önlemek için girişim ve kontrol gruplarının farklı zaman dilimlerinde (sabah ve öğleden sonra grubu) okula gelen öğrencilerden oluşmuştur. Dolayısıyla girişim ve kontrol grubuna atanacak olan şubeler basit randomizasyon yöntemi ile belirlendi. Kapalı zarf sistemi ile belirlenen kurada sabah grubunda yer alan öğrenciler kontrol, öğleden sonra grubunda yer alan öğrenciler girişim grubunu oluşturdu (Tablo 3.1).

☐ K rleme

Uygulama araştırmacı tarafından yapıldığı için araştırmacı k rlenememiştir. Çocuklar da yoga yaptıklarının farkında oldukları için katılımcılar da k rlenememiştir. Ancak    le grubu içerisinden girişim yapılacak öğrencilerin belirlenmesi kapalı zarf sistemi ile öğretmenlere yaptırılmıştır. ☐ Biasın   nlenmesi

Uygulama araştırmacı tarafından yapıldığı için anketler ebeveynler tarafından doldurulmuştur. Ebeveynler tarafından doldurulan anketler sınıf öğretmenlerine teslim edildiği ve araştırmacıyla teması olmadığı için de yanlılık riski azaltılmıştır. Girişim ve kontrol grubuna öğrenciler sabah ve öğleden sonraki gruplardan atanmıştır (Tablo 3.1). Böylelikle girişim ve kontrol gruplarının teması önlenerek bulaş riski azaltılmıştır. Ayrıca istatistiksel analizleri yapan uzmana veriler grup 1 ve grup 2 şeklinde kodlanarak verildiği için yanlılık riski azaltılmıştır.

3.6. Araştırmaya Dahil Edilme, Dışlama ve  ıkarılma Kriterleri

Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri:

- ☐   zpınarlar Fahrettin Sert İlkokulunun anasınıfına giden
- ☐ 5-6 yaşında olan
- ☐ Okula devam sorunu olmayan
- ☐  ocuk yogası sırasında verilen komutları yerine getirebilecek bilişsel yetide olan
- ☐  ocuk yogasına aktif katılımını engelleyebilecek fiziksel sorunu olmayan
- ☐ İletişime engel bir durumu olmayan (görme, işitme problemi vb.) ve ebeveyni tarafından çalışmaya katılım onayı alınan  ocuklar

Araştırmadan Dışlama Kriterleri:

- ☐ Aktif olarak herhangi bir  ocuk yogası programına devam eden  ocuklar

Araştırmadan  ıkarılma Kriterleri:

- ☐ En az iki ardışık hafta, toplam dört oturuma katılmayan çocuklar
- ☐  ocuk yogası sırasında verilen komutlara uymayan ve grubun dinamiğini bozan  ocuklar

3.7. Araştırmanın Değişkenleri

- Bağımlı değişkenler: Ebeveynler tarafından doldurulan Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketinden elde edilen puan
- Bağımsız değişkenler: Çocuk ve ebeveyn yaş, cinsiyet gibi sosyo-demografik özellikleri

3.8. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Çocuk ve Aile Tanıtım Formu (EK-2), Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (EK-3) kullanılmıştır.

Çocuk ve Aile Tanıtım Formu (Ek-2)

Form literatür (Kemer ve İşler Dalgıç 2023) doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlandı. Bu formda; çocuk ve ebeveynlere ait sosyo-demografik özelliklere ilişkin sorular yer almıştır. Form; çocuğun yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, daha önce herhangi bir yoga uygulamasında yer alıp almadığı, ebeveynlerin yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, mesleği, ekonomik durumu ve aile yapısını içeren açık uçlu ve çoktan seçmeli toplam 17 sorudan oluşmaktadır.

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) (Children's Sleep Habits Questionnaire CSHQ) (Ek-3)

Çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku ile ilişkili sorunlarını araştırmaya yönelik olarak 2000 yılında Owens ve arkadaşları tarafından geliştirilen Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)- Kısaltılmış Formu toplam 33 madden oluşmaktadır. Ölçekte yatma zamanı direnci (1,3,4,5,6,8. maddeler), uykuya dalmanın gecikmesi (2. madde), uyku süresi (9,10,11. maddeler), uyku kaygısı (5,7,8,21. maddeler), gece uyanmaları (16,24,25. maddeler), parasomniler (12,13,14,15,17,22,23. maddeler), uykuda solunumun bozulması (18,19,20. maddeler), gün içinde uykululuk (26,27,28,29,30, 31,32,33. maddeler) şeklinde sıralanabilen sekiz alt ölçek tanımlanmıştır. Ölçek, anne-baba tarafından geriye dönük olarak doldurulmaktadır. Anne-babadan çocuğun uyku alışkanlıklarını bir önceki hafta üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekteki maddeler genellikle (belirtilen davranış haftada 5-7 kez oluyorsa):3, bazen (haftada 2-4 kez oluyorsa): 2 ve nadiren (haftada 0-1 kez oluyorsa): 1 şeklinde kodlanmakta; 1,2,3,10,11 ve 26. maddeler ters kodlanmaktadır (genellikle: 1, bazen: 2 ve nadiren: 3). 32. ve 33. maddeler de uykusu gelmez: 0, çok uykusu gelir: 1, uyuyakalır: 2 olarak kodlanmaktadır. Toplamda elde

edilen 41 puan kesim noktası olarak kabul edilmekte ve bunun üzerindeki değerler ‘klinik düzeyde anlamlı’ olarak değerlendirilmektedir. Ankette ayrıca çocuğun uyku alışkanlıkları (yatma saati, bütün gün boyunca uykuda geçirdiği süre, gece uyandığında uyanık kaldığı süre) ile ilgili açık uçlu üç soru bulunmaktadır (Fiş ve ark., 2010).

3.9. Veri Toplama Gereçleri

Araştırmada; girişim grubunda bulunan okul öncesi dönemdeki çocuklara yönelik “Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı” ve eğitim amaçlı diğer görsel materyaller (tüy, balon, şöniler, peçeteden yapılmış kar taneleri, peçeteden yapılmış yapraklar, boya kalemi, A4 kâğıdı, “Yoga Zamanı” isimli kitap) uygulama öncesi hazırlanıp, uygulama sırasında kullanılmıştır.

3.10. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplama sürecinde araştırmacı tarafından ebeveynlerin aydınlatılmış onamları alınmış ve ÇUAA doldurtulmuştur. Literatür incelendiğinde çocuk yogası ile yapılan araştırmaların uygulama sıklık ve süreçlerinin değişkenlik gösterdiği görülmüş, uygulama sürecinin fiziksel engeli bulunan çocuklarda, herhangi bir engeli bulunmayan çocuklara göre daha uzun tutulduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla literatür (Case-Smith, 2010; Nanthakumar, 2018; Jarraya ve ark., 2019; Stapp ve Wolff, 2019; Peker ve Olgan, 2022) ve uzman görüşleri doğrultusunda “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı 4 hafta, haftada 2 kez, 30’ar dakika olmak üzere iki grup halinde yapılmıştır. Gruplar G₁, G₂ şeklinde ayrılmıştır. Araştırmada Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Zeliha Yazıcı ve Çocuk Yogası Eğitmeni Elif Şandan Doygun tarafından uzman görüşleri alınmıştır.

3.11. Araştırmanın Aşamaları

Araştırma “Hazırlık” ve “Uygulama” olmak üzere iki aşamada gerçekleştirildi:

Hazırlık Aşaması:

Çocuk Yogası Eğitim Sertifikasının alınması: Çocuk yogası eğitim programı araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesi araştırmacı Çocuk Yogası Eğitim Sertifikasını almıştır. Çocuk yogası programı yoga uzmanı Elif Şandan Doygun tarafından düzenlenmiştir. Eğitim 10-13 Eylül tarihlerinde 11.45-18.00 saatleri arasında gerçekleştirilmiştir. Haftanın 4 günü eğitim buluşmasının ardından,

katılımcılara eğitim kapsamında ödevler verilmiştir. Bu ödevlerin amacı katılımcıları daha yetkin ve donanımlı bir eğitmen olmaya hazırlamaktır. Ödev tesliminin ardından 45 saatlik çocuk yogası eğitmenlik sertifikası alınmıştır (EK-6).

“Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı”nın hazırlanması:

Yoganın “sana” adı verilen bedensel duruşlar veya pozlar, “pranayama” adı verilen nefes pratikleri ve odaklanmayı sağlayan “meditasyon bölümleri” olmak üzere üç temel unsuru bulunmaktadır. Çocuk yogası bu unsurları temel alarak çocuklar için uygun forma dönüştürülerek uygulanmaktadır. Çocuk yogasının içeriğini oyunlar, hikayeler, duruşlar, nefes çalışmaları, doğadaki canlıların taklitleri, hafıza oyunları gibi kompozisyonlar oluşturmaktadır (Önal, 2021). Okul öncesi dönemdeki çocukların yoga eğitiminde egzersizlerin ilgi çekici hale getirilmesi, oyunların sıkça kullanımı, müzik ve dansın yoga egzersizlerine entegre edilmesi ve birçok farklı hareketin kullanılması gereklidir (Özgün ve ark., 2020). Çocuk yogasındaki temel amaç ise; çocuk yogasının çocukların eğlenerek öğrenme ilkesine hizmet ediyor olmasıdır. Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi EK-9’da verilmiştir.

Malzemelerin hazırlanması:

Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı için kullanılacak olan malzemeler araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Uygulama Aşaması:

Ön Uygulamanın Yapılması:

Kura ile belirlenen 2 öğrenci ile ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulamaya katılan öğrenciler minik yogiler yoga yapıyor programına dahil edilmemiştir.

Yoga yapılacak olan salonun hazırlanması:

Çocuk yogasının uygulanabilmesi için çocuk yogası eğitimi almış bir eğitmen rehberliğinde grubun rahatça kullanabileceği açık ya da kapalı bir mekâna gereksinim vardır. Uygulama aşamasında her uygulama öncesinde araştırmacı tarafından salon hazırlanmıştır.

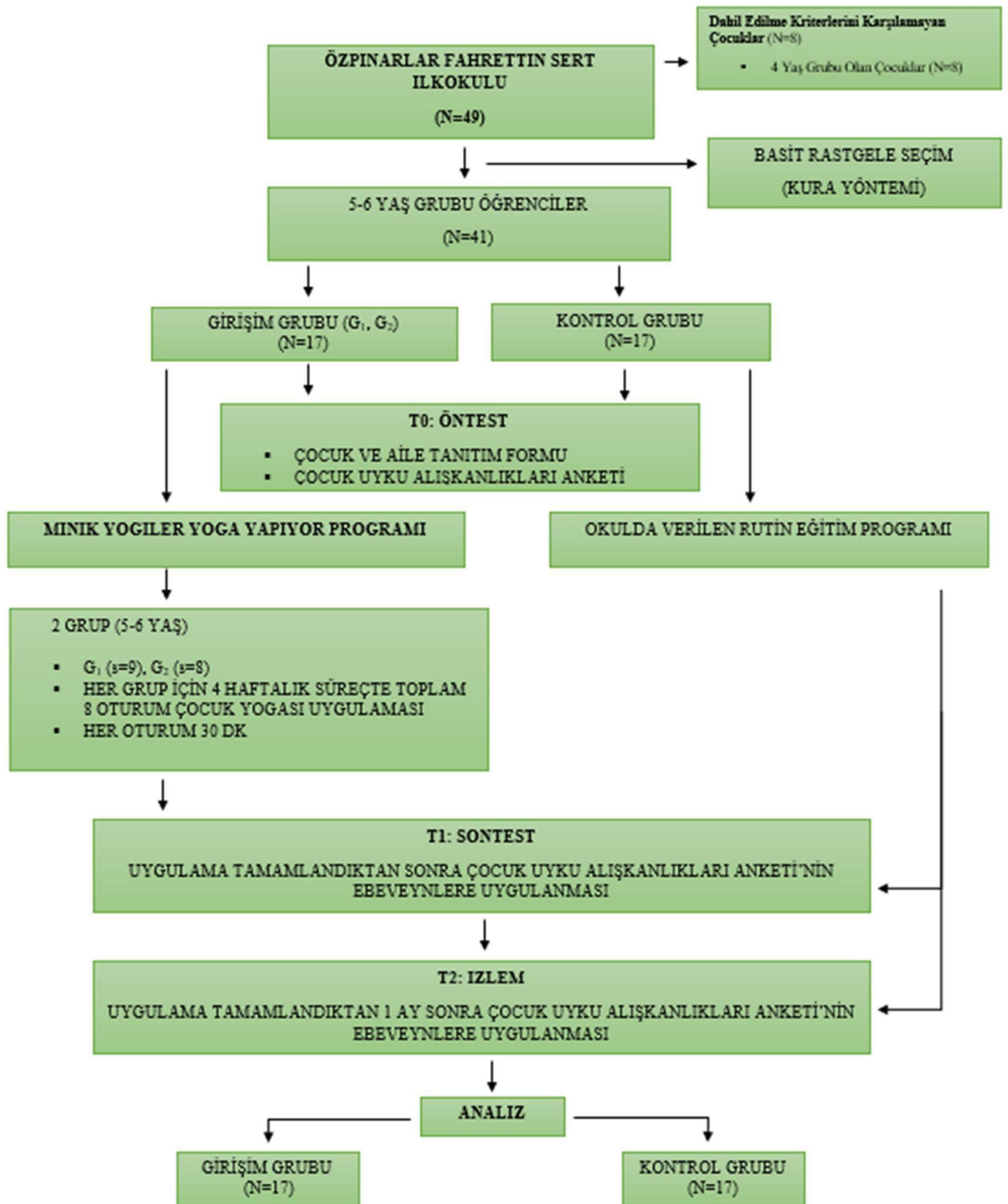
Ebeveynlerin Araştırma Hakkında Bilgilendirilmesi ve Uygulama Süreci:

- ☐ Uygulamanın başlayacağı hafta başında (pazartesi günü) araştırmacı tarafından ebeveynlere araştırma hakkında bilgi verilerek aydınlatılmış onamları alınmıştır.

- Çocuk Aile Tanıtım Formu ve ÇUAA'nın doldurtulması-T0 ardından “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı toplam 4 hafta süresince haftada 2 gün 30’ar dakika olmak üzere iki ayrı gruba araştırmacı tarafından uygulanmıştır.
- “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı bitiminden hemen sonra (T1) ÇUAA'nın ebeveynler tarafından doldurulması sağlanmıştır.
- “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı bitiminden 1 ay sonra (T2) ÇUAA'nın ebeveynler tarafından doldurulması sağlanmıştır.
- Bu süreçte kontrol grubunda yer alan çocuklara herhangi bir uygulama yapılmamış, rutin eğitim programlarına devam etmişlerdir.
- Kontrol grubunda yer alan çocukların ebeveynlerine de veri toplama araçları girişim grubu ile eş zamanlı ve aynı yöntemle uygulanmıştır (T0, T1 ve T2).



Şekil 3.2. Araştırmanın Uygulama Aşaması Zamanlama Süreci



Şekil 3.3. Araştırmanın Consort Şeması

Tablo 3.2. Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Çizelgesi*

1. UYGULAMA	Dersin Açılışı	Tanışma	Kullanılan Materyaller
	Nefes çalışması	İçimizdeki balonu fark etme	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Pikniğe gidiyoruz oyunu içerisinde araba duruşu, sandviç duruşu, yarım sandviç duruşu, eşli kayak duruşu, yıldız duruşu uygulanmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Dokunma Yolu ile Meditasyon yapılmış ardından shavasana duruşuna geçilip nefes çalışması ile rahatlamaları sağlanmıştır.	
2. UYGULAMA	Ders n Açılışı	Bedendeki düğümleri açma oyunu ile başlanmıştır.	□ Müzik için telefon
	Nefes çalışması	Arı nefes -Güneşten enerji alma	
	Oyun	Dans ederken takip et oyunu	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Ormandayız oyunu içerisinde ağaç duruşu, maymun duruşu kurbağa duruşu, kelebek duruşu, timsah duruşu uygulanmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Shavasana duruşuna geçilmiş, hikâye eşliğinde hayal kurulması sağlanmıştır.	
3. UYGULAMA	Ders n Açılışı	İçimizdeki balonu farketme etkinliği ile başlanmıştır.	□ Malzeme kullanılmamıştır.
	Nefes çalışması	Uçan balon oyunu-Dalga nefes uygulanmıştır.	
	Isınma	Kahkaha Yogası le sağlanmıştır.	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Dağ duruşu, yüksek dağ duruşu, güçlü savaşçı duruşları, dengede savaşçı duruşu, yarım ay duruşu yapılmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Dokunma yolu ile meditasyon uygulanmış ardından shavasana duruşuna geçilip nefes içeri olumsuz duygular dışarı egzersizi yapılmıştır.	
4. UYGULAMA	Ders n Açılışı	Bedendeki düğümleri açma oyunu ile başlanmıştır.	□ Malzeme kullanılmamıştır.
	Nefes çalışması	Uçan balon oyunu ile sağlanmıştır.	
	Oyun	Uçan Balon Oyunu le sağlanmıştır.	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Eşli kayak duruşu, balık duruşu, timsah duruşu, kurbağa duruşu, yunus duruşu uygulanmıştır. Suda yaşayan canlılar düşünülüp, onların duruşları yapılmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Shavasana duruşuna geçilmiş, rahatlama için aşamalı kas gevşetme egzersizi uygulanmıştır.	

*Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

Tablo 3.2. Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Çizelgesi (Devamı)*

5. UYGULAMA	Dersin Açılışı	Bedendeki düğümleri açma oyunu ile başlanmıştır.	Kullanılan Materyaller
	Nefes çalışması	Bal arısı nefesi -Fil nefesi - Nefes çizimi yapılmıştır.	
	Isınma	Fil oyunu	☐ A4 Kağıdı ☐ Kalem
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Bebek sallama duruşu, çorba duruşu, Çocuk duruşu, yumurta duruşu yapılmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Shavasana duruşuna geçilmiş, nefes içeri; olumsuz duygular dışarı etkinliği ile çocukların rahatlaması sağlanmıştır.	
6. UYGULAMA	Dersin Açılışı	Güneşe selam serisi ile başlanmıştır. Bu etkinlik içerisinde birden fazla yoga duruşu bulunmaktadır.	☐ Şöniler
	Nefes çalışması	Kedi -inek nefesi	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Güneşe selam serisi içerisinde yer alan duruşlar yapılmıştır.	
	Oyun	Şönilerle Yoga yapılmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Shavasana duruşuna geçilmiş ardından hikâye eşliğinde hayal kurulması sağlanmıştır.	
7. UYGULAMA	Dersin Açılışı	Bedendeki düğümleri açma oyunu ile başlanmıştır.	☐ Renkli Balonlar
	Nefes çalışması	Balon şişirme etkinliği	
	Isınma	En sevdiğim yoga duruşu belirleme yolu le sağlanmıştır.	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	En sevdiğim yoga duruşu hangisi belirleme yoluyla yapılmıştır.	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Çizim yolu ile meditasyon yapılmış ardından shavasana duruşuna geçilmiş hikâye eşliğinde hayal kurulması sağlanmıştır.	
8. UYGULAMA	Dersin Açılışı	Bedendeki düğümleri açma oyunu ile başlanmıştır.	☐ Peçeteden Yapılmış Kar Taneleri ☐ Peçeteden Yapılmış Yapraklar ☐ Yoga Zamanı Kitabı
	Nefes çalışması	Yaprak uçurma	
	Kullanılan Asanalar (duruşlar)	Yoga Zamanı kitabı eşliğinde içerisinde bulunan yoga oturuşu, köprü duruşu, aşağı bakan köpek duruşu, çocuk duruşu, kelebek duruşu, gökkuşağı duruşu, ağaç duruşu, kedi duruşları uygulanmıştır.	
	Oyun	Kar tanesi oyunu	
	Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	Shavasana duruşuna geçilmiş, rahatlama için aşamalı kas gevşetme egzersizi uygulanmıştır.	

*Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

3.12. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı (Statistical Package For Social Sciences Inc., Chicago, IL, USA) kullanılmıştır. Okul öncesi dönem çocuklarının uyku alışkanlık düzeylerinin belirlenen deneysel yöntem aracılığıyla değiştirilmeye çalışıldığı bu çalışmada öncelikle üç farklı zaman olan ön test, son test ve izlem puanlarına ait betimsel değerler incelenmiştir. Bir sonraki aşamada ise girişim ve kontrol grubunun zamana bağlı değişimleri karışık ölçümler varyans analizi aracılığıyla test edilmiştir. Grup sayısı iki, ölçüm sayısı üç olması sebebiyle 2X3 desen varyans analizi kapsamında incelenmiştir. Araştırmanın bir sonraki aşamasında girişim ve kontrol gruplarının ön test, izlem ve son test puanları bağımsız gruplar t testi aracılığıyla, grupların grup içi zamana bağlı değişimleri ise tekrarlı ölçümler varyans analizi ile test edilmiştir. Araştırmanın bir sonraki aşamasında ise grupların uyku alışkanlıkları izlem ortalamalarının çeşitli bağımsız değişkenlerin alt grupları açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmada bağımsız değişken çocuk yaş, çocuk cinsiyet, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kendisine ait odası olma ve günlük ekran süresi değişkenleri kullanılmıştır. Ortalama karşılaştırma testlerine geçilmeden önce puanların ilgili değişkenlerin alt gruplarında gösterdiği dağılımlar incelenmiştir. Bir puan dağılımının normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek üzere birçok yöntem bulunmaktadır. Bu araştırmada farklı yöntemler kullanılarak çoklu bakış açısından faydalanılmıştır. İlk olarak bir hipotez testi olan Kolmogorov Smirnov-Shapiro Wilks testleri kullanılmıştır. İlgili test sonucuna ait olasılık değerinin 0,05'ten büyük olması durumunda dağılımın normal dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır. İkinci olarak ilgili puan dağılıma ait basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ve 2 arasında yer alması durumunda dağılımın normal dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır. Son olarak ise basıklık ve çarpıklık katsayılarına ait Z değerleri incelenmiştir. İlgili değerlerin -1,96 ve 1,96 arasında olması durumunda dağılımın normal dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır. Adı geçen yöntemlerden en az ikisini sağlayan dağılımlar normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın tamamında anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmaya katılan girişim ve kontrol grubunun sosyodemografik özelliklere ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 3.3.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Girişim ve kontrol gruplarına ait sosyodemografik özellikler

Demografik Bilgi	Özellik	Girişim		Kontrol	
		n	%	n	%
Çocuğun Yaşı	5	9	52,9	5	29,4
	6	8	47,1	12	70,6
		$\chi^2=1,94$		$p=0,163$	
Çocuğun Cinsiyeti	Kız	10	58,8	6	35,3
	Erkek	7	41,2	11	64,7
		$\chi^2=1,89$		$p=0,169$	
Kardeş Sayısı	0-1	7	41,2	10	58,8
	2 ve üstü	10	58,8	7	41,2
		$\chi^2=1,06$		$p=0,303$	
Anne Yaş	35 ve altı	7	41,2	8	41,7
	36 ve üstü	10	58,8	9	52,9
		$\chi^2=0,12$		$p=0,730$	
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	10	58,8	6	35,3
	Çalışmıyor	7	41,2	11	64,7
		$\chi^2=1,89$		$p=0,169$	
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	9	52,9	9	52,9
	Lisans	8	41,1	8	41,1
		$\chi^2=0,00$		$p=1,000$	
Baba Yaş	40 ve altı	5	29,4	9	52,9
	41 ve üstü	12	70,6	8	47,1
		$\chi^2=1,94$		$p=0,163$	
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	16	94,1	16	94,1
	Çalışmıyor	1	5,9	1	5,9
		$\chi^2=0,00$		$p=1,000$	
Baba Eğitim Durumu	Lise ve altı	8	47,1	7	41,2
	Lisans	9	52,9	10	58,8
		$\chi^2=0,12$		$p=0,730$	
Kendisine Ait Oda Olma Durumu	Hayır	5	29,4	4	23,5
	Evet	12	70,6	13	76,5
		$\chi^2=0,15$		$p=0,697$	
Kendisine Ait Yatak Olma Durumu	Hayır	3	17,6	1	5,9
	Evet	14	82,4	16	94,1
		$\chi^2=1,13$		$p=0,287$	
Ekran Süresi	0-2 saat	11	68,8	5	31,2
	2 saat üzeri	6	33,3	12	66,7
		$\chi^2=4,25$		$p=0,086$	

*İstatistiksel analizlerde ki-kare homojenlik testi kullanılmıştır.

Araştırmaya 17 girişim 17 kontrol grubu olmak üzere toplam 34 okul öncesi eğitimi döneminde yer alan çocuk dahil edilmiştir. Katılımcıların çeşitli demografik özellikler toplanmış ve araştırmanın başlangıç aşamasında söz konusu frekans sayılarının girişim

ve kontrol grubunda benzer olup olmadığı incelenmiştir. Girişim ve kontrol grubundaki çocukların söz konusu tanıtıcı özellikler açısından fark olup olmadığına yönelik yapılan ki-kare analizi sonuçlarında tüm değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Buna göre giriş ve kontrol grubundaki çocukların ilgili bağımsız değişkenler/ tanıtıcı özellikler açısından farklı olmadığı, beklenen ve gözlenen değerlerin birbirine eşit/ homojen olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait iç tutarlılık ve bileşik güvenirlik katsayıları Tablo 3.4’de verilmiştir.

Tablo 3.4. Ölçme araçlarına ait güvenirlik değerleri

Grup	Alfa Katsayısı			Bileşik Güvenirlik Katsayısı		
	Ön Test	Son Test	İzlem	Ön Test	Son Test	İzlem
Girişim	0,82	0,81	0,84	0,81	0,77	0,86
Kontrol	0,54	0,43	0,40	0,63	0,58	0,63

Girişim grubuna ait alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları incelendiğinde ön test için 0,82, son test için 0,80, izlem için 0,84; kontrol grubuna ait alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları incelendiğinde ise ön test için 0,54, son test için 0,43, izlem için 0,40 olduğu görülmektedir. Girişim grubuna ait bileşik güvenirlik katsayıları incelendiğinde ön test için 0,81, son test için 0,77, izlem için 0,86; kontrol grubuna ait bileşik güvenirlik katsayıları incelendiğinde ise ön test için 0,63, son test için 0,58, izlem için 0,63 olduğu belirlenmiştir.

3.13. Araştırmanın Sınırlılıkları

Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı’nın etkinliği açısından girişim gruplarında bulunan çocukların 10 kişiyi geçmemek şartıyla oluşturulması, oturum sayısının hali hazırda eğitim sürecine devam etmeleri dolayısıyla sınırlı kalması ve her bir oturumun uzun sürmesi nedeniyle daha fazla çocuğa ulaşılamamıştır.

3.14. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan, Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılan 5-6 yaş grubu çocukların ebeveynlerinin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına

dayandığı, verilen cevapların gizli tutulacağı, istenildiği zaman araştırmadan ayrılabilceğı konusunda ebeveynlere bilgi verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeğın yazarlarından yazılı izin alınmıştır.



4. BULGULAR

“Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı’nın, 5-6 yaş grubu çocuklara uyku alışkanlığı kazandırmaya yönelik etkisini belirlemek için randomize kontrollü yapılan bu araştırmanın bulguları araştırmanın hipotezi doğrultusunda aşağıdaki başlık altında sunulmuştur.

4.1. Araştırma Grubundaki Çocuklara Uyku Alışkanlıkları Kazandırmaya İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların ÇUAA Ön Test, Son Test ve İzlem Ölçümlerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Ölçek	Ölçüm	Girişim				Kontrol			
		N	Min	Max	$\bar{X} \pm SS$	N	Min	Max	$\bar{X} \pm SS$
Sabahları Zor Uyanma	Ön Test	17	4,00	8,00	4,88±1,45	17	4,00	8,00	4,94±1,43
	Son Test	17	4,00	10,00	5,12±2,00	17	4,00	8,00	5,24±1,15
	İzlem	17	4,00	9,00	4,76±1,56	17	4,00	8,00	5,35±1,22
Uykunun Bölünmesi	Ön Test	17	5,00	8,00	6,00±0,94	17	5,00	15,00	7,00±2,83
	Son Test	17	5,00	7,00	5,47±0,72	17	5,00	10,00	6,53±1,77
	İzlem	17	5,00	7,00	5,41±0,62	17	5,00	10,00	6,53±1,77
Uyku Anksiyetesi	Ön Test	17	3,00	9,00	5,47±2,29	17	3,00	8,00	4,47±1,66
	Son Test	17	3,00	9,00	5,24±2,14	17	3,00	13,00	5,12±2,47
	İzlem	17	3,00	9,00	4,94±1,92	17	3,00	13,00	5,12±2,47
Uykuda Solunum Bozulması	Ön Test	17	3,00	6,00	3,29±0,77	17	3,00	13,00	3,76±2,41
	Son Test	17	3,00	6,00	3,59±1,06	17	3,00	13,00	3,71±2,42
	İzlem	17	3,00	6,00	3,29±0,77	17	3,00	13,00	3,76±2,41
Parasomni	Ön Test	17	3,00	6,00	3,71±1,05	17	3,00	5,00	3,35±0,70
	Son Test	17	3,00	8,00	3,53±1,23	17	3,00	13,00	3,94±2,44
	İzlem	17	3,00	6,00	3,71±1,05	17	3,00	5,00	3,35±0,70
Sabahları Uyanma Şekli	Ön Test	17	2,00	5,00	2,53±0,94	17	2,00	6,00	3,35±1,46
	Son Test	17	2,00	5,00	2,53±1,07	17	2,00	6,00	3,47±1,46
	İzlem	17	2,00	5,00	2,53±0,94	17	2,00	6,00	3,35±1,46
Uyku Süresi	Ön Test	17	3,00	5,00	3,24±0,56	17	3,00	8,00	4,06±1,6 8,00
	Son Test	17	3,00	5,00	3,35±0,70	17	3,00	4,35±1,58	
	İzlem	17	3,00	5,00	3,24±0,56	17	3,00	8,00	4,06±1,6

Tablo 4.1. Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların ÇUAA Ön Test, Son Test ve İzlem Ölçümlerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular (Devamı)

Ölçek	Ölçüm	Girişim				Kontrol			
		N	Min	Max	$\bar{X} \pm SS$	N	Min	Max	$\bar{X} \pm SS$
Uykuya Geçiş Test	Ön Test	17	2,00	6,00	3,47±1,37	17	2,00	4,00	2,59±0,80
	Son Test	17	2,00	6,00	2,88±1,22	17	2,00	4,00	2,71±0,85
	İzlem	17	2,00	6,00	3,47±1,37	17	2,00	4,00	2,59±0,80
Başkalariyla Yatma İhtiyacı	Ön Test	17	2,00	6,00	3,47±1,33	17	2,00	6,00	3,00±1,17
	Son Test	17	2,00	6,00	3,18±1,13	17	2,00	4,00	2,94±0,90
	İzlem	17	2,00	6,00	3,47±1,33	17	2,00	6,00	3,00±1,17
Gün içi Uykululuk	Ön Test	17	0,00	4,00	1,76±1,52	17	0,00	4,00	2,29±1,45
	Son Test	17	0,00	4,00	1,76±1,35	17	0,00	4,00	2,41±1,46
	İzlem	17	0,00	4,00	1,76±1,52	17	0,00	4,00	2,29±1,45
Altını İslatma	Ön Test	17	2,00	6,00	2,59±1,06	17	2,00	5,00	2,47±0,94
	Son Test	17	2,00	3,00	2,06±0,24	17	2,00	4,00	2,29±0,59
	İzlem	17	2,00	6,00	2,59±1,06	17	2,00	5,00	2,47±0,94
Uyku Alışkanlıkları Genel	Ön Test	17	32,00	53,00	40,41±7,35	17	31,00	57,00	41,29±7,17
	Son Test	17	31,00	55,00	38,71±6,97	17	35,00	58,00	42,71±6,93
	İzlem	17	31,00	53,00	39,18±6,39	17	34,00	49,00	41,88±5,36

Araştırma grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları anketi (ÇUAA) genel ve alt boyutlarına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1.'de verilmiştir. Çocukların uyku alışkanlıkları genel puanlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; girişim grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları genel ön test puanlarının 40,41±7,35, son test puanlarının 38,71±6,97, izlem puanlarının 39,18±6,39; kontrol grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları genel ön test puanlarının 41,29±7,17, son test puanlarının 42,71±6,93, izlem puanlarının 41,88±5,36 ortalama ve standart sapma değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların Uyku Alışkanlıkları Puanlarının Karışık Ölçümleri

Faktör	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi η^2
SabahlarıZor Uyanma	Gruplar arası	158,09	1,66	33 1			
	Grup (G-K)	156,43	32	1,66	0,34	0,565	-
	Hata			4,89			
	Grup içi	60,67	68				
	Ölçüm (Zaman)	1,2	2 2	0,60	0,66	0,521	-
	Grup*Ölçüm	1,43		0,72	0,79	0,459	-
	Hata	58,04	64	0,91			
Uykunun Bölünmesi	Gruplar arası	229,49	33 1				
	Grup (G-K)	28,59	32	28,59	4,55	0,041	0,13
	Hata	200,9		6,28			
	Grup içi	62,00	68				
	Ölçüm (Zaman)	6,02	2 2	3,01	3,45	0,038	0,10
	Grup*Ölçüm	0,06		0,03	0,03	0,967	-
	Hata	55,92	64	0,87			
UykuAnksiyetesi	Gruplar arası	360,98	2,51	33 1			
	Grup (G-K)	358,47	32	2,51	0,22	0,639	-
	Hata			11,20			
	Grup içi	104,67	68				
	Ölçüm (Zaman)	0,77	2 2	0,38	0,25	0,779	-
	Grup*Ölçüm	6,37	64	3,19	2,09	0,132	-
	Hata	97,53		1,52			
UykudaSolunum Bozulması	Gruplar arası	177,02	3,18	33 1			
	Grup (G-K)	173,84	32	3,18	0,59	0,450	-
	Hata			5,43			
	Grup içi	144,00	68				
	Ölçüm (Zaman)	0,31	2 2	0,16	0,07	0,932	-
	Grup*Ölçüm	0,71		0,35	0,16	0,854	-
	Hata	142,98	64	2,23			
Parosomni	Gruplar arası	95,19	0,25	33 1			
	Grup (G-K)	94,94	32	0,25	0,08	0,776	-
	Hata			2,97			
	Grup içi	79,33	68				
	Ölçüm (Zaman)	0,96	2	0,48	0,41	0,666	-
	Grup*Ölçüm	3,31	2	1,66	1,41	0,251	-
	Hata	75,06	64	1,17			
SabahlarıUyanma Şekli	Gruplar arası	158,51	33 1				
	Grup (G-K)	18,98	32	18,98	4,35	0,045	0,12
	Hata	139,53		4,36			
	Grup içi	9,34	0,08	68			
	Ölçüm (Zaman)	0,08	2 2	0,04	0,274	0,762	-
	Grup*Ölçüm	9,18	64	0,04	0,274	0,762	-
	Hata			0,14			

Tablo 4.2. Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların Uyku Alışkanlıkları Puanlarının Karışık Ölçümleri-(Devamı)

UykuSüresi	Gruplar arası	120,09	33 1				
	Grup (G-K)	19,85	32	19,85	6,34	0,017	0,17
	Hata	100,24		3,13			
	Grup içi	40,67	68				
	Ölçüm (Zaman)	0,96	2 2	0,48	0,78	0,464	-
	Grup*Ölçüm	0,18		0,09	0,14	0,867	-
	Hata	39,53	64	0,62			
UykuyaGeçiş	Gruplar arası	116,09 10,68	33 1				
	Grup (G-K)	105,41	32	10,68	3,24	0,081	-
	Hata			3,29			
	Grup içi	14,67	68				
	Ölçüm (Zaman)	1,26 2,82	2	0,63	3,79	0,028	0,11
	Grup*Ölçüm		2	1,41	8,53	0,001	0,21
	Hata	10,59	64	0,17			
Başkalaryla Yatmaİhtiyacı	Gruplar arası	125,49 3,92	33 1				
	Grup (G-K)	121,57	32	3,92	1,03	0,317	-
	Hata			3,80			
	Grup içi	13,33	68				
	Ölçüm (Zaman)	0,71 0,31	2	0,35	1,83	0,168	- -
	Grup*Ölçüm		2	0,16	0,82	0,447	
	Hata	12,31	64	0,19			
GüncüUykululuk	Gruplar arası	176,76 8,25	33 1				
	Grup (G-K)	168,51	32	8,25	1,57	0,220	-
	Hata			5,27			
	Grup içi	36	68				
	Ölçüm (Zaman)	0,08	2	0,04	0,07	0,932	- -
	Grup*Ölçüm	0,08	2	0,04	0,07	0,932	
	Hata	35,84	64	0,56			
Atımıİslatma	Gruplar arası	53,37 0,00	33 1				
	Grup (G-K)	53,37	32	0,00	0,00	1,000	-
	Hata			1,67			
	Grup içi	21,33	68				
	Ölçüm (Zaman)	2,82 0,71	2	1,41	5,08	0,009	0,14
	Grup*Ölçüm		2	0,35	1,27	0,288	-
	Hata	17,8	64	0,28			
Uyku Alışkanlıkları Genel	Gruplar arası	3668,25	33 1				
	Grup (G-K)	163,15	32	163,15	1,49	0,231	-
	Hata	3505,1		109,53			
	Grup içi	883,33	68				
	Ölçüm (Zaman)	1,78	2	0,89	0,07	0,934	- -
	Grup*Ölçüm	41,71	2	20,85	1,59	0,212	
	Hata	839,84	64	13,12			

*İstatistiksel analizlerde 2X3 karışık ölçümler varyans analiz kullanılmıştır. G: Girişim grubu K: Kontrol grubu

Girişim ve kontrol grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları genel ve ölçek alt boyutları puanlarının zaman ve grup ana etkisiyle beraber zaman ve farklı gruplarda olmanın ortak etkisinin test edildiği karışık ölçümler için varyans analizi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

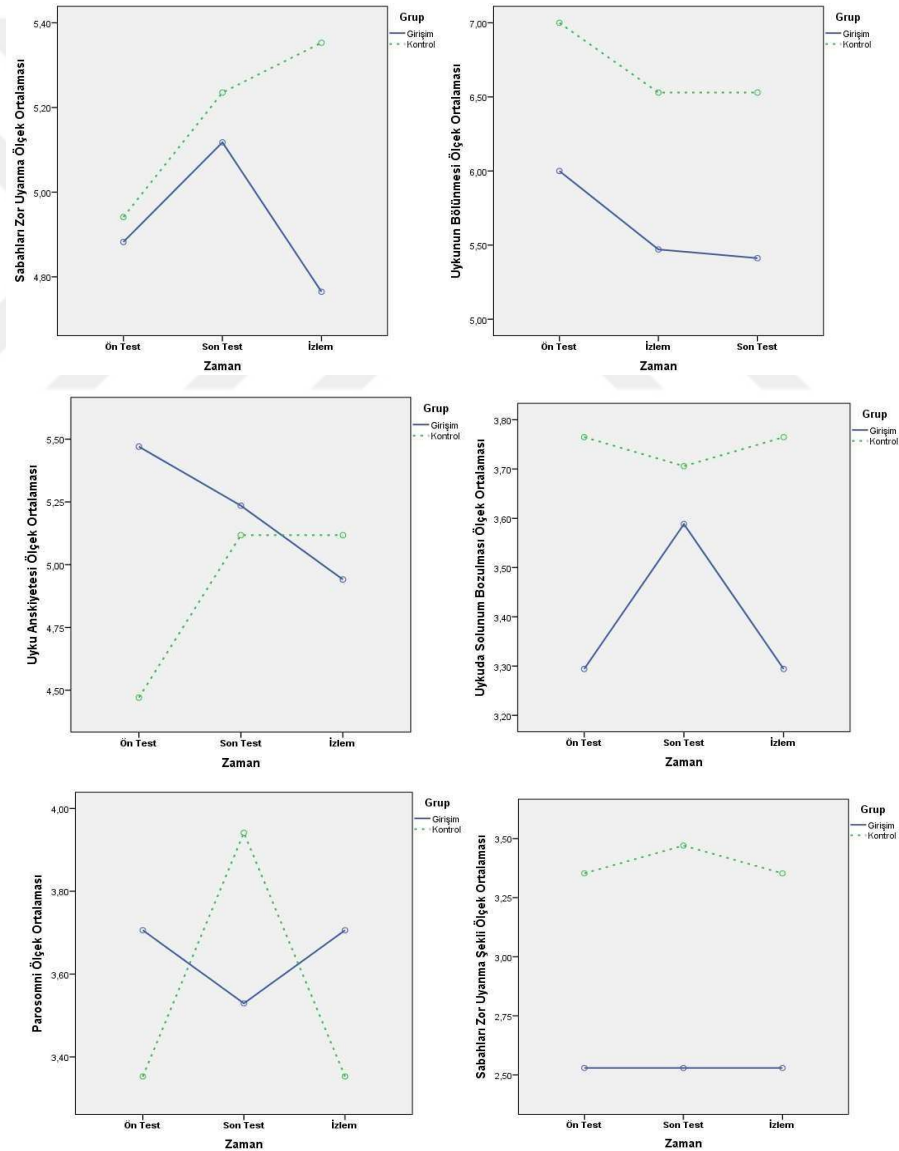
Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı uygulanan girişim grubundaki çocukların kontrol grubuna göre Uyku Alışkanlıkları Ölçeği alt boyutları olan; “Sabahları zor uyanma düzeyi”, “Uykunun bölünmesi”, “Uyku anksiyetesi”, “Uykuda solunumun bozulması”, “Parasomni”, “Sabahları uyanma şekli”, “Uyku süresi”, “Başkalarıyla yatma ihtiyacı”, “Gün içi uykululuk” ve ‘altını ıslatma’ alt boyutlarına ilişkin sonuçların girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık göstermediği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin yukarıda yer alan ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlendi ($p>0,05$).

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi Uykuya geçiş alt boyutuna ilişkin bulgular incelendiğinde; girişim uygulanan ve uygulanmayan çocukların uykuya geçiş düzeylerinin girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık gösterdiği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin uykuya geçiş ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlendi ($F(2,64)=8.53$, $p=0.001$, kısmi $\eta^2=0.21$). Bu sonuç girişim veya kontrol gruplarında olmanın çocukların uykuya geçiş davranış düzeylerini azaltmada farklı etkileri olduğu görülmektedir. Araştırmada ortak etki dışında grup ve zaman ölçümlerinin ana etkileri de incelenmiştir. İlk olarak zamana bağlı değişimleri dikkate almayan ilk temel etki testinde girişim ve kontrol grubunda olan çocukların uykuya geçiş ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlendi ($F(1,32)=3.24$, $p=0.081$). Grup ayrımı olmadan çocukların farklı zamanlardaki (ön test-son test-izlem) uykuya geçiş ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu belirlendi ($F(2,64)=3.79$, $p=0.028$, kısmi $\eta^2=0.11$).

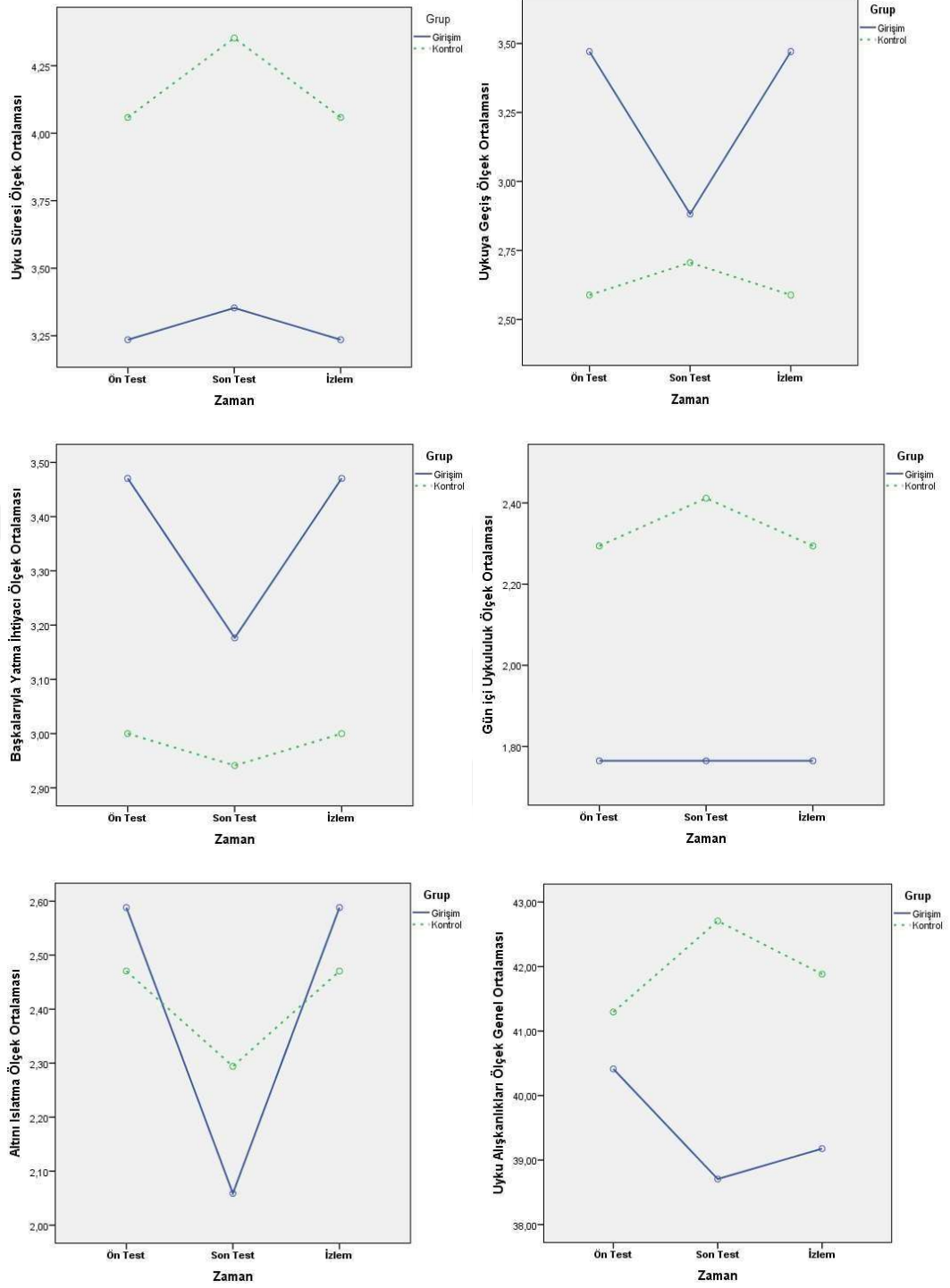
Uyku Alışkanlıkları Anketi genel puanına ilişkin bulgular incelendiğinde ise; girişim uygulanan ve uygulanmayan çocukların uyku alışkanlıkları genel düzeylerinin girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık göstermediği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin uyku alışkanlıkları genel ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı

belirlendi, $F(2,64)=1.59$, $p=0.212$. Araştırmada ortak etki dışında grup ve zaman ölçümlerinin ana etkileri de incelenmiştir. İlk olarak zamana bağlı değişimleri dikkate almayan ilk temel etki testinde girişim ve kontrol grubunda olan çocukların uyku alışkanlıkları genel ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir, $F(1,32)=1.49$, $p=0.231$. Grup ayrımı olmadan çocukların farklı zamanlardaki (ön test-son test-izlem) uyku alışkanlıkları genel ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlendi ($F(2,64)=0.07$, $p=0.934$) (Tablo 4.2).

Girişim ve kontrol grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları genel ve alt ölçek puan ortalamalarının zamana bağlı değişimlerine ait çizgi grafikleri Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların Uyku Alışkanlıkları Genel ve Alt Ölçek Puan Ortalamalarının Tekrarlı Ölçümler Değişimi



Şekil 4.1. Girişim ve Kontrol Grubundaki Çocukların Uyku Aışkanlıkları Genel ve Alt Ölçek Puan Ortalamalarının Tekrarlı Ölçümler Değişimi (Devamı)

Tablo. 4.3. Çocukların Uyku Alışkanlıkları Anketi Puan Ortalamalarının Tanıtıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

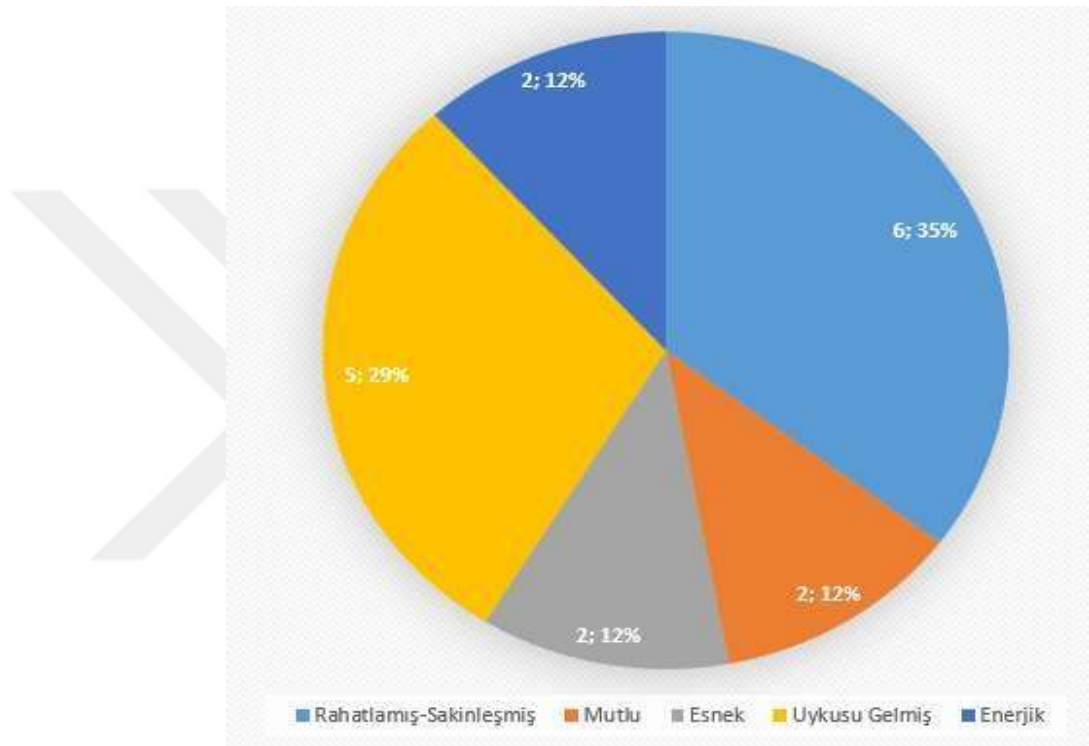
Değişken		Grup			
		Girişim		Kontrol	
		Alt Grup	n $\bar{X} \pm SS$ /Sıra n $\bar{X} \pm SS$ /Sıra	Alt Grup	n $\bar{X} \pm SS$ /Sıra n $\bar{X} \pm SS$ /Sıra
Yaş	5 yaş	9	41,44±7,28	5	39,20±4,32
	6 yaş	8	36,63±4,31	12	43,00±5,51
			$t_{(15)}=1,63; p=0,124$		$t_{(15)}=1,34; p=0,192$
Cinsiyet	Kız	10	40,20±7,55	6	43,50±6,06
	Erkek	7	37,71±4,35	11	41,00±5,02
			$t_{(15)}=0,78; p=0,447$		$t_{(15)}=0,91; p=0,375$
Kardeş Sayısı	0-1	7	38,86±7,17	10	43,00±4,73
	2 ve üstü	10	39,40±6,17	7	40,29±6,16
			$t_{(15)}=0,17; p=0,869$		$t_{(15)}=1,03; p=0,320$
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	9	40,55±4,19	9	41,33±6,21
	Lisans	8	37,63±8,25	8	42,50±4,57
			$t_{(15)}=0,94; p=0,362$		$t_{(15)}=0,44; p=0,669$
Baba Eğitim Durumu	Lise ve altı	8	42,13±6,27	7	39,43±6,19
	Lisans	9	36,55±5,55	10	43,60±4,20
			$t_{(15)}=1,95; p=0,071$		$t_{(15)}=1,66; p=0,117$
Kendisine Ait Oda Olma	Hayır	5	41,40±3,43	4	41,25±4,03
	Evet	12	38,25±7,20	13	42,08±5,84
			$t_{(15)}=0,92; p=0,371$		$t_{(15)}=0,26; p=0,797$
Ekran Süresi	0-2 saat	11	37,46±5,37	5	41,40±5,94
	2 saat üzeri	6	42,33±7,37	12	42,08±5,37
			$t_{(15)}=1,57; p=0,137$		$t_{(15)}=0,23; p=0,819$

*İstatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır.

Çocukların uyku alışkanlıkları anketi izlem puan ortalamalarının tanıtıcı özelliklere göre karşılaştırılması Tablo 4.3'te verilmiştir. Girişim grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları anketi izlem puan ortalamalarının yaş ($p=0,124$), cinsiyet ($p=0,447$), kardeş sayısı ($p=0,869$), anne eğitim durumu ($p=0,362$), baba eğitim durumu ($p=0,071$), kendisine ait odası olma ($p=0,371$) ve ekran süresi ($p=0,137$) değişkenlerinin alt gruplarına göre farklılaşmadığı belirlendi.

Kontrol grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları anketi izlem ortalamalarının yaş (p=0,192), cinsiyet (p=0,375), kardeş sayısı (p=0,320), anne eğitim durumu (p=0,669), baba eğitim durumu (p=0,117), kendisine ait odası olma (p=0,797) ve ekran süresi (p=0,819) değişkenlerinin alt gruplarına göre farklılaşmadığı belirlendi (Tablo 4.3).

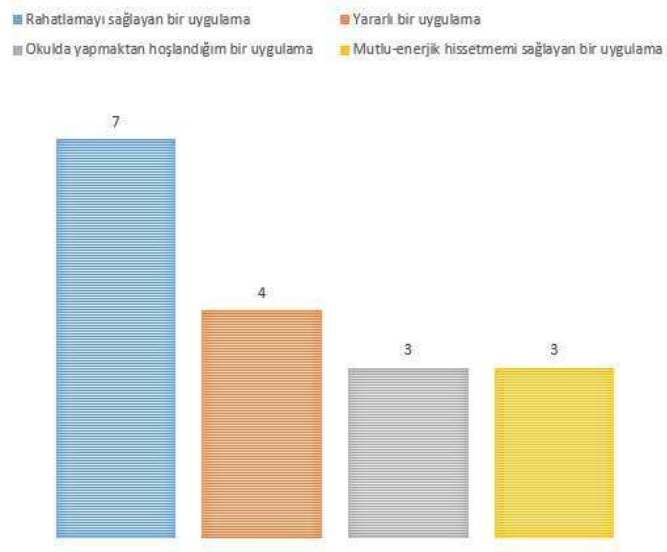
Çocukların yoga sonrası kendilerini nasıl hissettiklerine ilişkin görüşleri Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2. Çocukların Yoga Sonrası Kendilerini Nasıl Hissettiklerine İlişkin Görüşleri

Çocukların yoga sonrası kendilerini nasıl hissettiklerine ilişkin görüşleri incelendiğinde %35’inin “rahatlamış-sakinleşmiş” (n=6), %29’unun “uykusu gelmiş” (n=5), %12’sinin “mutlu” (n=2), %12’sinin “enerjik” (n=2) ve %12’sinin “esnek” (n=2) cevaplarını verdiği görülmektedir (Şekil 4.2).

Çocukların yoga sonrası düşüncelerine ilişkin bulgular Şekil 4.3’de verilmiştir.



Şekil 4.3. Çocukların Yoga Sonrası Düşünceleri

Çocukların yoga sonrası düşünceleri incelendiğinde; %41,2’sinin “rahatlamayı sağlayan bir uygulama” (n=7), %23,5’inin “yararlı bir uygulama” (n=4) ve %17,6’sının “okulda yapmaktan hoşlandığım bir uygulama” (n=3) ve %17,6’sının “mutlu-enerjik hissetmemi sağlayan bir uygulama” (n=3) cevaplarını verdiği görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Büyüme-gelişme sürecinin çok önemli olduğu okul öncesi yaş döneminde sağlıklı ve düzenli uyku, başta beyin gelişimi olmak üzere birçok gelişim alanında etkin rol oynamaktadır (Özvurmaz ve Çalışır, 2018). Bu nedenle yaşamın ilk yıllarında uyku alışkanlığı kazandırmak sonraki süreçler için de sağlıklı bir zemin oluşturacaktır. Araştırma kapsamında geliştirilen “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı’nın, 5-6 yaş grubu çocuklara uyku alışkanlığı kazandırmaya yönelik etkisini belirlemek amacıyla randomize kontrollü yapılan araştırma, hipotez doğrultusunda tartışılmıştır.

5.1. Araştırma Grubundaki Çocuklara Uyku Alışkanlıkları Kazandırmaya İlişkin

Bulguların Tartışılması

Araştırmada girişim ve kontrol grubundaki çocukların uykuya geçiş düzeylerinin girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık gösterdiği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin uykuya geçiş ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlendi. Başka bir ifade ile girişim veya kontrol gruplarında olmanın çocukların uykuya geçiş davranış düzeylerini azaltmada farklı etkileri olduğunu göstermektedir.

Literatürde okul öncesi dönemde yatağa gitmeye direnç, ebeveynle uyumayı isteme, uykuya dalmakta güçlük ve bozulmuş gece uykuları okul öncesi çocuklarda %25-50 oranında görüldüğü bildirilmektedir (Durankuş, 2015; Erünali, 2021). Yatma zamanı problemleri ve gece uyanmaları gibi uyku problemleri oldukça yaygın olmakla birlikte bebeklerde, yürümeye başlayan çocuklarda ve okul öncesi dönemdeki çocuklarda %20 ila %30 arasında bir değere sahip olduğu bulunmuştur (Rafihi-Ferreira ve ark., 2019). Yine aynı çalışmada her iki çocuktan birinin uykuya dalmakta zorluk çektiğini, her üç çocuktan birinin ise gece boyunca birkaç kez uyandığını ve gündüzleri uykulu olduğunu gösteren çalışma olduğu bahsedilmektedir (Akt., Rafihi-Ferreira ve ark., 2019). Çocukların uykuya geçişini kolaylaştırmak adına çeşitli uyku rutinleri ve ailenin tutumu oldukça önemlidir. Bu bağlamda çalışmamızda araştırmacılar tarafından geliştirilen “Minik Yogiler Yoga Yapıyor” Programı’nın girişim grubundaki çocukların uykuya geçişlerini kolaylaştırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutları olan “Sabahları zor uyanma düzeyi”, “Uykunun bölünmesi”, “Uyku anksiyetesi”, “Uykuda solunumun bozulması”, “Parasomni”, “Sabahları uyanma şekli”, “Uyku süresi”, “Başkalarıyla yatma ihtiyacı”, “Gün içi uykululuk” ve “altını ıslatma” alt boyutlarına ilişkin sonuçların girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık göstermediği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlendi (Tablo 4.1).

Literatürde çocukların bazılarının uykuya dalmada güçlük çektiği, geceleri bir ya da iki kez uykudan uyandığı, uyku esnasında yürüdüğü ve kâbus gördüğü belirlenmiştir (Yavaş Çelik ve Güler, 2024). Yine benzer yaş grubu ile yapılan bir diğer çalışmada da çocuklarda görülen uyku sorunlarının; uykuya dalmada güçlük (%10,6) ve çoğunun (%74,1) geceleri uykusundan uyanması olarak belirlenmiştir (Kostak ve ark., 2016). Gültekin ve Bayık Temel (2020)’in dört-altı yaş arası çocuklarda yapmış olduğu bir çalışmada ise çocukların %5,5’inin gecede üç defadan fazla uyandığı, %2,5’inin gece boyunca bir saatten fazla uyanık kaldığı belirtilmiştir. Çalışmalarda görüldüğü gibi çocuklarda uykunun bölünmesi durumuna sık rastlanıldığından bahsedilmiştir.

Yapılan bir çalışmada okul öncesi dönemdeki çocukların %30.4’ünün annesiyle birlikte uykuya daldığı, %24.3’ünün ise anne-babayla aynı yatağı paylaştığı aktarılmıştır (Yıldırım Sarı, 2012). Yapılan bir diğer çalışmada ise çocukların uyumasına olumsuz etki gösteren durumlar arasında en çok televizyon izlemeleri, hala anne-babası ile uyumaları, televizyon izlerken anneye sarılarak, sallanarak uyumaları, uyku sırasında ise çocukların en çok kullandığı nesnenin oyuncak olduğu belirlenmiştir (Yavaş Çelik ve Güler, 2024). Üç-altı yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının ve sorunlarının belirlenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada çocukların bazılarının sabahları yorgun ve keyifsiz olduğu belirlenmiştir (Yavaş Çelik ve Güler, 2024).

Yoga pratiklerinin sedanter yetişkin bireylerin solunum kapasiteleri ve uyku kaliteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bir çalışmada uyku kalitesi ile ilgili yoga grubunda anlamlı bir artış görüldüğü belirtilmiştir (Koçer, 2020). Çocukların uyku sorunlarına yönelik davranışsal müdahalenin etkinliğini değerlendirmek ve gündüz davranışları üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla ebeveyn temelli müdahale ile yapılan

bir çalışmada ebeveynlere çocuklarının uykusu konusunda eğitim ve detaylı rehberlik verilmiş, ebeveyn raporu ölçümleriyle değerlendirilmiştir. Girişim uygulanan ebeveynlerin çocuklarında, uyku gecikmesi, gece uyanma, yatağa gitmeye direnme gibi davranışlar, ebeveynleriyle uyuma isteği ve gündüz davranışları konularında azalma olduğu görülmüştür (Rafihi-Ferreira ve ark., 2019).

Çalışmamızda girişim ve kontrol grubundaki çocukların uyku alışkanlıkları genel düzeylerinin girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık göstermediği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin uyku alışkanlıkları genel ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlendi (Tablo 4.1). Bu sonuç doğrultusunda çalışmamızın H₁ hipotezi olan “Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı”nın uygulandığı girişim grubundaki çocukların kontrol grubunda yer alan çocuklara göre Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) puanları daha yüksektir” hipotezi desteklenmemiştir. Çalışmamızda ÇUAA genel ve yukarıda sözü edilen alt boyutlara ilişkin anlamlı bir sonuç elde edilmemesinin sebebi; girişim grubunun sabah erkenden uyanmak zorunda kalmayan öğlen grubu öğrencilerden oluşması, evde uykuya ilişkin var olan olumsuz çevresel faktörlere ilişkin bir girişim yapılmaması (örn. çocuğa ayrı bir oda/yatak imkanının sağlanamaması), yoga uygulamasının gündüz saatinde yapılması nedeniyle çocuğun uyku saati ile arasında uzun bir zaman diliminin olması ve yoga uygulamasının sıklık ve süresinin yeterli olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Çocukların Yoga Sonrası Kendilerini Nasıl Hissettiklerine İlişkin Görüşleri

Çocukların yoga sonrası “rahatlamış-sakinleşmiş” (%35), “uykusu gelmiş” (%29), “mutlu” (%12), “enerjik” (%12) ve “esnek” (%12) cevaplarını verdiği görülmektedir. Bu sonuç yoga yapılan çocukların uygulama sonrası kendilerini iyi hissettiklerini göstermektedir. Böylece çocuklara olumlu etki gösterdiği kanıtlanmıştır. Case-Smith ve ark. (2010) üçüncü sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada uygulanan yoga programından sonra “vücudunuzun içinde sakinleşmiş hissediyorsunuz”, “sinirli olduğumda sakinleşmeme yardımcı oluyor”, “iyi bir yerde olduğumu hissediyorum” yorumlarında bulunmuşlardır. Bu ifadeler çalışma sonuçlarımız ile benzer niteliktedir.

Çocukların Yoga Sonrası Düşünceleri

Çocukların yoga sonrası düşünceleri incelendiğinde “rahatlamayı sağlayan bir uygulama” (%41,2), “yararlı bir uygulama” (%23,5), “okulda yapmaktan hoşlandığım bir uygulama” (%17,6) ve “mutlu-enerjik hissetmemi sağlayan bir uygulama” (%17,6) cevaplarını verdiği görülmektedir. Bu sonuç uygulamanın çocuklara rahatlatıcı, kendilerini mutlu eden bir uygulama olarak görmeleri ve buna bağlı olarak yararlı buldukları görülmüştür. Okulda yapmaktan keyif aldıkları bir uygulama haline gelmesi ise yoga hakkındaki düşüncelerinin olumlu yönde olduğunu göstermektedir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

- Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı uygulanan girişim grubundaki çocukların kontrol grubuna göre Uyku Alışkanlıkları Ölçeği alt boyutları olan; “Sabahları zor uyanma düzeyi”, “Uykunun bölünmesi”, “Uyku anksiyetesi”, “Uykuda solunumun bozulması”, “Parasomni”, “Sabahları uyanma şekli”, “Uyku süresi”, “Başkalarıyla yatma ihtiyacı”, “Gün içi uykululuk” ve “altını ıslatma” alt boyutlarına ilişkin sonuçların girişim öncesi ve sonrasında anlamlı farklılık göstermediği, yani çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin yukarıda yer alan ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlendi.
- Çocukların farklı grup (girişim ve kontrol) ile farklı zaman (ön test-son test-izlem) faktörlerinin uykuya geçiş alt boyutu puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu belirlendi. Bu sonuç ile girişim grubuna uygulanan “Minik Yogiler Yoga Programı”nın çocukların uykuya geçişini kolaylaştırmada etkili olduğu kanıtlandı.

6.2. Öneriler

- Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı, girişim grubuna 2 grup halinde 4 hafta boyunca haftada 2 gün 30 dakikada gerçekleştirilmiştir. Uygulama bitimlerinin ardından çocuklar uykularının geldiği ve etkinliğin olumlu geçtiğine dair geri dönüşler vermişlerdir ancak ebeveynlerin değerlendirmiş olduğu anket sonuçlarına göre uyku alışkanlığı kazandırmada genel anlamda anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Bunun sebebinin gün içerisindeki yoga uygulamasının akşamki uyku sürecine kadar etkinliğini yitirmiş olması ya da okul saati sürecinde yapılan uygulamaların etkinliğinin ebeveynlerin anket doldurulma zamanı ile eş zamanlı olmaması olabilir. Bu bağlamda programın süresinin ve sıklığının uzatılması daha etkin sonuçlar verebilir.
- Çalışmamızda örneklem sayımızın tek bir okuldaki eğitim gören 5-6 yaş grubunu kapsaması genelleme yapabilme oranımızı düşürmektedir.
- Çalışma verilerimize göre uykuya geçiş ölçeğinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuca yönelik uyku öncesi nefes teknikleri, duruşlar ve meditasyonundan

oluşan mini yoga pratiği oluşturup çocukların uyku öncesi uygulayıp uykuya geçişlerinin kolaylaştırılması sağlanabilir.

- Yapmış olduğumuz çalışmada hipotezimize hizmet eden, çocukların vermiş olduğu olumlu geri dönüşler ve literatür verileri doğrultusunda yoganın farklı yaş gruplarında, farklı konularda ve farklı topluluk alanlarında yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Çocuk yogası uygulaması için daha büyük örnekleme sahip yerler şüphesiz okullardır. Yabancı ülkelerde okul temelli yoga uygulamasının kullanıldığı okullar bulunmaktadır. Ülkemizde de okul temelli yoga uygulamalarının yaygınlaştırılması sağlanabilir.
- Aile sağlığı ve sağlam çocuk izlem merkezlerinde çalışan hemşirelerin çocukların uyku sağlığı konusunda ailelere rehberlik etmeleri, sorunları bulunan çocukları gerekli kuruluşlara yönlendirmeleri sağlanabilir.
- Çocukların hayatında büyük ve önemli bir yeri olan uykunun geniş kitlelerde değerlendirilmesi için ulusal veya uluslararası ölçek geliştirilmesi sağlanabilir.
- ÇUAA içerisinde yer alan fizyolojik temele dayanan rahatsızlıklar (parasomni, anksiyete, altını ıslatma vb.) çıkartılıp sağlıklı uyku davranışlarının pekiştirilmesine bağlı uyku alışkanlığını değerlendirebilecek bir ölçek geliştirilmesi ya da literatüre yeni ölçekler eklenmesi sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Aydın D. & Özgen Z. E. Çocuklarda yoganın etkileri: Sistematik derleme. In International Conference on Empirical Economics & Social Science. 2018; 96-103.

Aytekin S. 3-6 Yaş Çocukların Uyku Alışkanlıkları, Duygu Düzenleme Becerileri İle Annelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022, İstanbul (Danışman: Uzm. Dr. E. Ş. Demirdöğen).

Bahçecioğlu Turan G. Yoganın Astım Hastalarının Solunum Fonksiyonlarına, Semptom Kontrolüne ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, Erzurum (Danışman: Prof. Dr. M. Tan).

Bilmez B. Enstitüsü Yoga Farkındalık Programının 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine ve Annelerin Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023, Ankara (Danışman: Prof. Dr. N. Aral).

Boran P. Çocuklarda davranışsal uyku bozuklukları. İçinde: Özçelik U, Tana Aslan A, Erdem Eralp E, Çocuklarda Uyku Bozuklukları. Sayı 31, Toraks Kitapları, İstanbul; 2022, s: 355-375.

Case-Smith J, Shupe Sines J, Klatt M. Perceptions of children who participated in a school-based yoga program. Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention, 2010;3(3): 226-238.

Cohen SC, Harvey DJ, Shields RH, Shields GS, Rashedi RN, Tancredi DJ, Angkustsiri K, Hansen RL, Schweitzer JB. The effects of yoga on attention, impulsivity and hyperactivity in pre-school age children with ADHD symptoms. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP. 2018; 39(3):200-209.

Çelik MY, Güler S. Gaziantep'te Bulunan Kreş ve Anaokullarındaki 3-6 Yaş Grubu Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sağlık ve Toplum Dergisi. 2024;34 (1) 78-86.

Dağ, Y. S., Yayan, Y., Yayan, E. H. COVID-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi. Bağımlılık Dergisi, 2021; 22(4), 447-454.

Diler F. 6-36 Ay Çocuklarda Elektronik Medya Kullanımının Uykuya Etkisi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, Denizli (Danışman: Doç. Dr. H Başkale).

Doğrul H. 5-10 Yaş Arası Okul Çağı Çocuklarında Uyku Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve İlişkili Faktörler. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2021, Ankara (Danışman: Doç. Dr. YÇ Doğaner).

Durankuş F. Term ve Preterm Doğan Okul Öncesi Çocukların Uyku Durumlarının Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2015, Tekirdağ (Danışman: Yrd. Doç. Dr. NA Çiftçidir).

Durukan H, Koyuncuoğlu K, Şentürk U. Okul öncesi çocuklarda temel cımnastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016;11(2): 131-140.

Elter Ç. Okul Öncesi Dönemindeki 60-72 Aylık Çocukların Okul Olgunluğu ile Fiziksel ve Duygusal Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi H Kardeş).

Erüneli C. Çocukların Salgın Sürecindeki Tepkileri ile Uyku Bozukluğu İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2020, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. G Bozkurt).

Fiş NP, Arman A, Ay P, Topuzoğlu A, Güler AS, Gökçe İmren S, Berkem M. Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010;11(2): 151-160).

Gökbek C. 6-10 yaş arasında çocuğu olan annelerin duygu düzenleme becerisi ile çocukların uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. E Alabay)

Gültekin T, Bayık-Temel A. Sleep problems and effective factors in preschool children. Florence Nightingale Journal of Nursing, 2020;28(2):164-173.

Gündüz S. 0-5 Yaş Arası Çocukların Uyku Özelliği ve Bunu Etkileyen Faktörler, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Ankara (Danışman: Prof. Dr. B Ulukol).

Güneş Şan E, Altay N. 3-6 Yaş çocuklar için psikososyal durum değerlendirme ölçeğiebeveyn formunun geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2021;12(2): 132-139.

Güneş Z. Uyku sağlığının korunmasında uyku hijyenin rolü ve stratejileri. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2018;27(2): 188-198.

Güzel P, Baysal D. MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde “yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmalarının kapsamında uygulanabilirliğinin” incelenmesi Milli Eğitim Bakanlığının okul pansiyonunda kalan kız öğrencilerin “ders dışı eğitim kapsamında yoga etkinliğinin yapılabilirliği” açısından incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017;7 (1): 91-108.

http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kurslar/Ki%C5%9Fisel%20Geli%C5%9Fim%20ve%20E%C4%9Fitim_Yoga%20E%C4%9Fitimi%2015%20Ya%C5%9F%20ve%20%C3%9Czeri%20Kurs%20Program%C4%B1.pdf Erişim Tarihi: 21.06.2022 <https://aasm.org/professional-development/choose-sleep/helpful-resources/> Erişim Tarihi: 09.07.2024

<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics> Erişim Tarihi:10.07.2024).

<https://www.tutd.org.tr/> Erişim Tarihi:10.05.2024

İşsever O, Akcay N, Yılmaz HB. Çocuk bakımında önemli bir konu: güvenli uyku ve uyku eğitimi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2021;6(2): 157-161.

Jacobs SS. Integrative therapy use for management of side effects and toxicities experienced by pediatric oncology patients. Children, 2014; 1(3): 424-440.

Jarraya S, Wagner M, Jarraya M, & Engel FA. 12 weeks of Kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children. Frontiers in Psychology, 2019; 10: 796.

Kara Ş. Çukurova Üniversitesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine Başvuran Okul Öncesi Çocuklarda Medya Maruziyetinin Uyku Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi ve İlişkili Faktörleri, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, Mersin (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi PÇ Ray).

Karaca NH, Gündüz A, Aral N. Okul öncesi dönem çocuklarının sosyal davranışının incelenmesi. Journal of Theoretical Educational Science, 2011;4(2): 65-76.

Karahan, A, Kayabekir, M. (2023). Uykusuzluğun Müziksel İşitme Performansına Etkisi. OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi, 20(55).

Kastal E. Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Alışkanlıklarının Bruksizme Etkisi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, Gaziantep (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi A Tuncer).

Kavak FH. Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarında Uyku Özellikleri ve Ev İçi Kaosun Uyku Alışkanlıklarına Etkisi, Ankara Etlik Şehir Hastanesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2023, Ankara (Danışman: Doç. Dr. M İleri).

Kemer D, İşler Dalgıç A. Effectiveness of sexual abuse prevention training program developed by creative drama for preschoolers: An experimental study, Journal of Child Sexual Abuse, 2022; 31:1: 9-32.

Koçak Ü, Albayrak M, Erol R, & Şanlı C. Çocuklarda uyku özellikleri ve uyku bozukluklarının değerlendirilmesi: Kırıkkale’den bir ön çalışma. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi, 2012; 6(2): 81-87.

Koçer N. Comparing The Impacts of Video-Based and Physiotherapist-Led Yoga Practices on The Respiratory Capacities and Sleep Quality of Sedentary Individuals. Yeditepe University Institute of Health Sciences Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Master of Thesis, 2020, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. HS İnal).

Kol S. Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011;21(21): 1-21.

Kostak MA, Kocaaslan E, Bilsel A, & Mutlu A. Hastanede yatarak tedavi gören 3-6 yaş çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 2016;3(2): 123-132.

Koyuncuoğlu E. Adölesanlarda sağlığı geliştirme modeli temelli sosyal medya kullanımı ve uyku hijyeni eğitiminin uyku kalitesine etkisi. İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. D Gözen).

Kuru N. Tamamlayıcı Erken Müdahale Programının Mülteci Çocukların Benlik Saygısına, Sosyal Becerilerine ve Psikolojik Sağlamlığına Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020, Ankara (Danışmanlar: Prof. Dr. B Akman; Prof. Dr. M Ungar).

Maşa DC, Ceylan B. Destekleyici ve tamamlayıcı bir bakım türü olan yoganın hemşirelik araştırmalarındaki yeri: bir sistematik derleme. Journal of Traditional Medical Complementary Therapies, 2020;3(3): 331-344.

Mete İ. Görme Engelli Öğrencilerde Yoga ve Hatırlatıcı Bilekliğin Postural Farkındalık ve Özsaygı Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. K Gür).

Michalsen A, Grossman P, Acil A, Langhorst J, Lüdtke R, Esch T, Stefano GB, Dobos GJ. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of

a three-month intensive yoga program. Medical Science Monitör 2005;11(12): CR555-561.

Nanthakumar C. The benefits of yoga in children. Journal of Integrative Medicine, 2018; 16(1): 14-19.

Ovayolu Ö, Ovayolu N. Yoga uygulamaları. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2019;6 (1): 44-49.

Önal ŞN. Çocuklarda yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişime katkısının incelenmesi. Academic Developments on Health Sciences, 2021; 271-279.

Öner Ö. Okul Öncesi Dönemde Psikososyal ve Davranışsal Sorunları Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşadığı Güçlükler ve Baş Etme Biçimleri. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019, İstanbul (Danışan: Doç. Dr. S Karaca).

Öz B. Okul Öncesi Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ile Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişki. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi HN İşiten).

Öz H. S. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp tedavileri içinde yoga ve hemşirelik. Journal of Traditional Medical Complementary Therapies, 2020; 3(3): 399-405.

Özgün SY, Özkul B, Oral E, Şemin İ. Yoga eğitiminin erken çocukluk dönemindeki çocukların bilişsel işlevlerine etkisi. Eğitim ve Bilim, 2020;46(206): 303-316.

Özsavran M, Ayyıldız TK, Topan A, Erol E, Denemiş Ü, Kibar E, Özdemir S. Beşaltı yaş grubu çocuklarda hemşirelik girişimlerinin sağlıklı uyku davranışları üzerine etkisi. Journal of Turkish Sleep Medicine, 2021; 3: 203-210.

Özvurmaz S, Çalışır H. Okul öncesi dönemdeki çocukların uyku alışkanlıkları ve beslenme durumları. Life Sciences, 2018; 13(4): 44-55.

Peker A, Olgan R. 3-14 Yaş arasındaki çocuklara yönelik yoga uygulamalarının sistematik analizi. Yaşadıkça Eğitim Dergisi, 2020;36(2): 358-383.

Rafihi-Ferreira RE, Pires MLN ve Silvares EFDM (2019). Behavioral intervention for sleep problems in childhood: a Brazilian randomized controlled trial. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32, 5.

Sarı HY. Çocuklarda uyku. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2012; 28(1): 81-90.

Seven V. Yoganın Okul Öncesi Eğitimine Devam Eden 60-69 Aylık Çocukların Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2023, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. İsa Kaya).

Stapp AC, Wolff K. Young children's experiences with yoga in an early childhood setting. *Early Child Development and Care*, 2019; 189(9): 1397-1410.

Şahin Z. Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri ile Uyku Alışkanlıkları ve Ebeveyn Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2017, Eskişehir (Danışman: Doç. Dr. ST Fidan).

Şandan Doygun E. Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı Eğitim Kitapçığı, 2021.

Tekeoğlu, U. Çocuk ve Ergenlerde Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları. *Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi*, 2024; 7(1), 21-33.

Tuncel F. Erken Çocukluk Döneminde Uyku Alışkanlıkları Prevalansı ve Uyku Hijyeninin Sağlanması Yönelik Yöntemler. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Dr. Ö Yiğit).

Tuncer A, Enzin F, İri F, Dinler E, Pelin Z, Bayramlar K. Uyku bozukluklarında egzersiz tedavisinin önemi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*. 2020; 2 (2): 89-97.

Ünsal G, Korğalı EÜ, Tan AK, Ongun EA. 6-10 Yaş arası çocuklarda uyku alışkanlıkları, uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2021; 13(4): 216-232.

Wang, F, Szabo, A. Effects of yoga on stress among healthy adults: A systematic review. *Altern Ther Health Med*, 2020; 26(4), 58-64.

Yanmış S. Hemodiyaliz Tedavisi Alan Hastalarda Yoga Uygulamasının Yorgunluk, Konfor ve Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020, Sivas (Danışman: Prof. Dr. M Mollaoğlu).



EKLER

EK-1: Aydınlatılmış Onam Formu

EK-2: Çocuk ve Aile Tanıtım Formu

EK-3: Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) (Children's Sleep Habits Questionnaire)

EK-4: Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi İzin Yazısı

EK-5: Çocuk Yogası Eğitim Alındığına Dair Belge

EK-6: Çocuk Yogası Eğitmenlik Sertifikası

EK-7: Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onayı

EK-8: Yazısı Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Kurum İzin Yazısı

EK-9: Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi

EK-10: Eğitim Sırasında Kullanılan Materyaller

EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli ebeveynler,

Bu çalışma Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim dalı Prof. Dr. Ayşegül İşler ve Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Yüksek Lisans Öğrencisi Fatma Nur Ünver tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı 5-6 yaş grubundaki okul öncesi dönemdeki çocukların uyku alışkanlıklarını belirleyerek çocuk yogasının bu alışkanlıklar üzerindeki etkisini değerlendirmektir.

Araştırma kapsamında “Çocuk Yogası Tanıtım Formu”, “Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) (Children’s Sleep Habits QuestionnaireCSHQ)” kullanılacaktır. Sizden alınmış olan bilgiler yalnızca araştırmada kullanılacaktır. Çalışma sonuçları kimlik bilgileri gizli tutularak bilimsel toplantı ya da yayınlarda sunulabilir. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Akdeniz Üniversitesi Hastanesi’nden ve etik kuruldan gerekli izinler alınacaktır. Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz, 4 haftalık süreç içerisinde, haftada iki gün 30 dk boyunca çocuk yogası uygulaması yapılacaktır.

Çocuklarınız çalışmayı bırakmak istediği zaman ve herhangi bir gerekçe belirtmeden bırakabilecektir. Çalışmaya katılma durumunda herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Ankette yer alan tüm soruları eksiksiz doldurmanız araştırmanın seyri için büyük önem arz etmektedir.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Katılımcı Tel:

İmzası:

Tarih:

Araştırma Koordinatörünün Adı Soyadı: Ayşegül İşler

Tel:

İmza:

Araştırmacının Adı Soyadı: Fatma Nur AY

Tel:

İmza:

EK-2 ÇOCUK ve AİLE TANITIM FORMU:

1. Çocuğun yaşı:....
2. Çocuğun cinsiyeti: 1) Kız 2) Erkek
3. Kardeş sayısı:...
4. Annenin yaşı:....
5. Annenin eğitim durumu: 1) Okur-yazar değil 2) Okur-yazar 3) İlköğretim 4) Lise 5) Üniversite
6. Annenin çalışma durumu: 1) Çalışıyor 2) Çalışmıyor
7. Babanın yaşı:
8. Babanın eğitim durumu 1) Okur-yazar değil 2) Okur-yazar 3) İlköğretim 4) Lise 5) Üniversite
9. Babanın çalışma durumu: 1) Çalışıyor 2) Çalışmıyor
10. Ekonomik durumunuz nedir? 1)Gelir giderden az 2) Gelir gidere eşit 3) Gelir giderden fazla
11. Aile yapınız: 1) Çekirdek aile 2) Geniş aile 3) Anne-baba ayrı
12. Çocuğun kendine ait bir odası var mı? 1)Evet 2)Hayır
13. Çocuğun kendine ait bir yatağı var mı? 1)Evet 2)Hayır
14. Daha önce yoga eğitimi aldı mı? 1)Evet 2)Hayır
15. Günlük ekran karşısında geçirilen süre? (Televizyon, bilgisayar, tablet, telefon):

Yoga Bittikten Sonra:

- Yoga yapmak sana kendini nasıl hissettirdi?
- Yoga yapmak ile ilgili düşüncelerin nedir?

EK-3 Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA)

ÇOCUK UYKU ALIŞKANLIKLARI ANKETİ (Okulöncesi ve Okul çağı çocukları için)

Aşağıdaki cümleler çocuğunuzun uyku alışkanlıklarını ve uykuyla ilişkili muhtemel zorluklarını içermektedir. Geçen haftayı düşünerek bu sorulara cevap veriniz. Eğer geçtiğimiz hafta bir nedenle (çocuğunuzun ateşli bir enfeksiyonu olmuş olabilir ve iyi uyuyamamış olabilir ya da örneğin taşınma ya da tadilat nedeniyle ev yaşantınızda düzen değişikliği yaşanmış olabilir) her zamanki yaşantı düzeninizden farklı geçti ise o zaman normal düzeninizde yaşadığınız en son haftayı düşünerek soruları yanıtlayınız. Eğer bir durum haftada 5-7 kez oluyorsa GENELLİKLE, 2-4 kez oluyorsa BAZEN, 1 kez oluyor ya da hiç olmuyorsa NADİREN şeklinde cevap veriniz.

Yatma Zamanı

Çocuğunuzun yatış saatini yazınız: _____

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
1) Yatağa her gece aynı saatte gider*	☐	☐	☐
2) Yattıktan sonra 20 dakika içinde uykuya dalar*	☐	☐	☐
3) Kendi başına yatağında uykuya dalar*	☐	☐	☐
4) Anne-babasının ya da kardeşinin yatağında uykuya dalar	☐	☐	☐
5) Uykuya dalarken anne-babasının odada olması gerekir	☐	☐	☐
6) Yatma saatinde mücadele eder (ağlar, yatakta durmak istemez vs)	☐	☐	☐
7) Karanlıkta uyumaktan korkar	☐	☐	☐
8) Yalnız başına uyumaktan korkar	☐	☐	☐

Uyku Davranışı

Çocuğunuzun her günlük genel uyku miktarı: _____ saat, _____ dakika
(gece uykusu ile gün içindeki uyku miktarının toplamı)

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
9) Çok az uyur	☐	☐	☐
10) Yeterli miktarda uyur*	☐	☐	☐
11) Her gün aynı miktarda uyur*	☐	☐	☐
12) Gece yatağını ıslatır	☐	☐	☐
13) Uykusunda konuşur	☐	☐	☐
14) Uyku sırasında huzursuzdur ve çok hareket eder	☐	☐	☐
15) Gece uykusunda yürür	☐	☐	☐
16) Gece başkasının yatağına gider (anne-babasının, kardeşlerinin vs)	☐	☐	☐
17) Uykuda diş gıcırdatır (diş hekimi de bunu size söylemiş olabilir)	☐	☐	☐

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (Devamı)

18) Yüksek sesle horlar	☐	☐	☐
19) Uyku sırasında sanki nefes alması duruyor gibidir	☐	☐	☐
20) Uyku sırasında kesik kesik nefes alır, burnundan horultuyla nefes alıp verir	☐	☐	☐
21) Ev dışında bir yerde uyumakta sorun yaşar (akrabalarda, yada gezide)	☐	☐	☐
22) Gece uykudan bağıarak uyanır, terlemiştir, sakinleştirilemez	☐	☐	☐
23) Korkutucu bir rüya nedeniyle telaşla uyanır	☐	☐	☐

Gece Uykudan Uyanma

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
24) Uykuda bir kez uyanır	☐	☐	☐
25) Uykuda bir kereden fazla uyanır	☐	☐	☐

Gece uyandığında kaç dakika uyanık kaldığını yazınız: _____

Sabah Uykudan Kalkma/ Gündüz Uykululuk Hali

Sabahları genelde uyandığı saati yazınız: _____

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
26) Sabah kendiliğinden uyanır*	☐	☐	☐
27) Keyifsiz bir şekilde uyanır	☐	☐	☐
28) Çocuğu yetişkinler ya da kardeşleri uyandırır	☐	☐	☐
29) Sabahları yataktan çıkmakta zorlanır	☐	☐	☐
30) Sabahları uyanıp ayılması uzun zaman alır	☐	☐	☐
31) Sabahları yorgun görünür	☐	☐	☐

Aşağıda belirtilen durumlarda çok uykusu gelir ya da uyuyakalır:

	0 Uykusu gelmez	1 Çok uykusu gelir	2 Uyuyakalır
32) Televizyon seyrederken	☐	☐	☐
33) Arabada yolculuk ederken	☐	☐	☐

EK-4 Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi İzin Yazısı



Nese Fis

Alıcı: ben ▼

11 Ağu 2022 11:01



Fatma Nur Hanım, selamlar,
Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Ekte anketi ve puanlama açısından makalemizi gönderiyorum.
İyi çalışmalar,

Prof. Dr. Neşe Perdahlı Fiş
Marmara Ün. Tıp Fak.
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları

2 Ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK-5 Çocuk Yogası Eğitim Alındığına Dair Belge

Nefes ve Yaşam

Sn. Yetkili

5 Aralık 2022

Sayın Fatma Nur Ünver, 10-11-12-13 Eylül 2022 tarihlerinde online gerçekleşen 45 saatlik “Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı”nı başarıyla tamamlamıştır. Eğitim programına dahil olan staj dönemini de tamamladıktan sonra, “Çocuk Yogası Eğitmenliği” Belgesi kendisine takdim edilecektir.

Bilgilerinize sunarım.

Saygılarımla,

Elif Şandan Doygun

Yoga ve Nefes Teknikleri Eğitmeni

EK-6 Çocuk Yogası Eğitmenlik Sertifikası



EK-7 Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onayı

 **T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu**

Sayı: 32 31/01/2023

Sayın
Prof.Dr. Ayşegül İŞLER DALGIÇ
Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Öğretim Üyesi

Değerlendirilmek üzere Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuruda bulunduğunuz,
"Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku
Aışkanlığı Kazandırmaya Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma" adlı çalışmaya ait Kurul
Kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof.Dr.Arda TAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Eki: Etik Kurul Kararı

Adres : Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 1. Kat ANTALYA
Tel : (242)249 69 54
Faks : (242) 249 69 03
e-posta : etik@akdeniz.edu.tr

EK-7 Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay-Devamı

T.C. AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU 2023		
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Dr.Ayşegül İŞLER DALGIÇ	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Aalışkanlığı Kazandırmaya Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:KAEK- 34	Tarih: 11.01.2023
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılacağı merkez/merkezlerden izin alındıktan sonra yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	
Prof.Dr. Azda TAŞATARGİL Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanı		

EK-8 Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Kurum İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.03.2023-607770



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-36005147-302.14.03-607770
Konu : Fatma Nur ÜNVER Tez Çalışması

23.03.2023

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 22.03.2023 tarihli ve 50913635-605.01-606314 sayılı yazı,

Anabilim Dalınız Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi **Fatma Nur ÜNVER'in "Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Alışkanlığı Kazandırmaya Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma"** konulu yüksek lisans tezi ile ilgili araştırmasını yapabilmesine ilişkin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün ilgi'de kayıtlı yazı ilişikte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve konunun adı geçen öğrenci ile danışman öğretim üyesine bildirilmesi hususunda gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Melike CENGİZ
Müdür

Ek: İlgi yazı ve ekleri (7 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSCH332JP2 Pin Kodu :24442 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd7eK-55438eD-BSCH332JP2&eS-607770>
Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dumlupınar Bulvarı 07058
Yerleşke/Antalya Bağlı için: Gülşen DİNÇASLAN
Telefon No:0(242)227 44 95 Faks No:0(242) 310 60 08 Unvan: Sekreter
e-Posta:saglibil@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:http://saglibil.akdeniz.edu.tr/tr
Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-8 Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü Kurum İzin Yazısı- Devamı



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-20-72573305
Konu : Araştırma Uygulama İzni
Fatma Nur ÜNVER

17.03.2023

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi.

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı öğrencisi Fatma Nur ÜNVER'in "Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Uyku Alışkanlığı Kazandırmaya Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma" isimli araştırmasını İlimiz Konyaaltı İlçesi Özpınarlar Fahrettin Sert İlkokulu'nda öğrenim gören 5-6 yaş gurubu anasınıfı öğrencilerine yönelik uygulamaya isteği ile ilgili Akdeniz Üniversitesi'nin 14/03/2023 tarih ve 599588 sayılı yazısı Müdürlüğümüz Ar-Ge Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş olup;

Adı geçenin ilgi Genelge kapsamında 2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde olmak üzere, İlimiz Konyaaltı İlçesi Özpınarlar Fahrettin Sert İlkokulu'nda öğrenim gören 5-6 yaş gurubu anasınıfı öğrencilerine yönelik araştırmasını, Okul Müdürlüğünün sorumluluğunda Eğitim Öğretim faaliyetlerini aksatmaksızın yapması,

Söz konusu araştırmanın bitimine müteakip; sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi kaydıyla uygulanması, Komisyonca uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 25/08/2020 tarih ve 24911 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Fatma Zeynep ŞERAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR
Dr. Emre ÇALIŞKAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres : Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. No:59
Muratpaşa / Antalya
Telefon No : 0 (242) 238 60 00
E-Posta: basarizileme07@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

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

Bilgi için: Mustafa KUÇUKKARA Dahili (132)

İnternet Adresi: ilbap07.meb.gov.tr

Unvan : Teknisyen
Faks:2422386001



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 07e3-d216-3018-b5bf-6f1b kodu ile teyit edilebilir.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi

Nefes Çalışmaları	
İçimizdeki Balonu Fark Etme	Bu uygulamada amaç nefes farkındalığı kazandırmak ve diyaframın keşfedilmesini sağlamaktır. Çocuklar, ayak tabanları yere değecek şekilde uzanırlar. Ardından ellerini karınlarına yerleştirmeleri söylenir. Karın bölgelerinde nefes alındığında şişip büyüyen, nefes verildiğinde ise küçülen bir balon olduğunu hayal etmeleri istenir.
Arı Nefesi	Çocukların nefesi uzun vermelerini öğrenmelerine yardımcı bir tekniktir. Gerginlik, kaygı gibi duygu durumlarında da sakinleştirici bir etkisi bulunmaktadır. Burundan nefes alınır, nefes verilirken ağızdan “zzzzzz” diye ses çıkarılır.
Güneşten Enerji Alma	Çocuklardan daire şeklinde ayakta durmaları istenir. Nefes alırken güneşe doğru yukarıya uzanmaları ve güneşten olumlu duyguları ya da enerjileri almaları istenir. Ardından aldıkları bu duyguları nefes verirken karınlarına doğru ‘Ha’ sesini çıkartarak çekmeleri söylenir.
Dalga Nefesi	Çocuklarda nefes farkındalığı geliştirmek, nefesin bedende dokunduğu yerleri keşfetmelerini sağlamak esas alınır. Uygulama sırasında çocuklar sırt üstü uzanırlar. Ağır olmayan kazaya sebebiyet vermeyecek bir oyuncak karın bölgelerine yerleştirmeleri istenir. Bir dalga gibi her nefes alıp vermede karınlarının yukarıya ve aşağıya hareket edişini ve oyuncağın o dalgada hareket edişini hissetmeye çalışmaları istenir.
Fil Nefesi	Çocuklar ayakları iki yana açık şekilde ayakta dururlar. Bir kollarını düz uzatırken diğer kolunu düz uzatılan kolunun altından geçirerek omzundan tutmaları istenir. Bir fil olduklarını hayal etmeleri istenir. Minik fillerin su birikintisi çevresinde çember olduğu düşünerek yerden hortumlarıyla su çekmeleri ve evresindeki diğer fil taklidi yapan arkadaşlarına hayali su fışkırtmaları istenir. Her su alışlarında derin nefes almaları söylenir. Ardından yavaşça doğrularak bu suyu çevrelerindeki minik fillere püskürterek nefesleri vermeleri beklenir. Bu uygulama sırasında çok hızlı olmamaları çok sık nefes alıp vererek başlarının dönmemesine dikkat edilmesi gerekir.
Nefes Çizimi	Bu uygulamada her çocuğa bir kalem ve bir kâğıt dağıtılır. Her çocuğun bağımsız olarak nefeslerini çizmeleri istenir. Çizim sırasında nefes alırken dalga boyunun büyüdüğü, nefes verirken dalga boyunun küçüldüğü anlatılır. Bu uygulama çocukların nefes özelliklerini (sık, seyrekle, derin, hafif) fark etmelerini sağlamak açısından önemlidir.
Kedi-İnek Nefesi	Dört ayak üzerinde durulur. Çocuklar burunlarından nefes alırken baş ve kalça dışarıya doğru açılır, bel içeriye doğru kıvrılarak inek gibi ‘mööö’ sesi çıkartılması istenir. Nefes verirken de baş içeriye doğru alınır, omurga içeri dışarı doğru kıvrılır.
Balon şişirme	Gerçek bir balon ya da hayali bir balonla da bu nefes tekniğini uygulanabilmektedir. Uygulama sırasında gerçek balon kullanılmıştır. Her iki uygulama için de öncelikle çocuklar rahat bir oturuşa geçerler. Sonrasında her çocuğa bir balon dağıtılır. Burundan uzun ve yavaş bir nefes alınır, verirken yavaşça üfleterek balon şişirilir (Hijyen açısından mutlaka yanınızda fazla balon bulundurulması önemlidir).
Yaprak Uçurma	Önceden hazırlanmış peçeteden oluşturulmuş yapraklar her çocuğa dağıtılır. Ardından bir rüzgâr olduklarını hayal edip yaprakları uçurmaları istenir.

Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi-Devamı

Kullanılan Asanalar (Duruşlar)	
Araba Duruşu	Bacaklarınız bitişik, kollar bedenın yanında, eller omuzların altında, Omuzlarınız gevşek, sırtınız dik olmalıdır.
Yarım Sandviç Duruşu	Sağ ayak tabanı sol bacağına içine yerleştirilir. Kollar iki yandan yukarı kaldırılıp, sol bacağına doğru eğilip, başınızı dizinize yaklaştırmaya çalışılır. Sonrasında nefes alarak yavaşça doğrulmalıdır. Ardından duruş diğer bacakla uygulanır.
Sandviç Duruşu	Başlangıçta araba duruşunda olunmalıdır. Ardından nefes alarak kollar iki yandan yukarı kaldırılır ve nefes vererek öne eğilip, ellerle ayaklar yakalanır. Rahat nefeslerle duruşunuzu korunmalıdır.
Eşli Kayık Duruşu	Eşler karşılıklı bacaklarını birbirlerine uzatarak oturup, birbirlerinin ellerini tutarlar. Ayak tabanlarını ise karşılıklı birleştirirler. Ellerinden güç alarak, önce bir ayaklarını, sonra diğer ayaklarını yerden kaldırmaya çalışırlar.
Yıldız Duruşu	Yere sırt üstü uzanılır. Kollar ve bacaklar açılır. Beden serbest bırakılır.
Ağaç Duruşu	Başlangıçta dağ duruşunda durulur. Göz hizasında olacak şekilde bir noktaya odaklanılır. Sağ ayağını sol bacağının iç kısmına yerleştirilir. Nefes alarak kollar kaldırılır. Nefes verirken de avuçlar üst üste kalp hizasına yerleştirilir
Maymun Duruşu	Başlangıçta dağ duruşunda durulur. Bacaklar geniş bir şekilde iki yana açılır. Ayak parmakların karşıya bakmasına ve topukların aynı hizada olmasına dikkat edilir. Eller bel bölgesine yerleştirilir. Nefes verirken öne eğilin. Eller (ayaklarla aynı hizada olacak şekilde) ve başın tepesi yere konur.
Kurbağa Duruşu	Ayaklarınızı kalça genişliğinden biraz daha fazla açılır ve aşağı doğru eğilin. Avuçlarınız bacaklarınızın orta hizasına gelecek şekilde birleştirin.
Kelebek Duruşu	Yere oturup ayak tabanları birbirine değecek şekilde açılır. Bunu yaparken bedenın dik konumda olmasına dikkat edilir. Ardından beden düz bir şekilde ayaklara doğru eğilip esnetilir. Bir süre bekledikten sonra eski pozisyona aynı şekilde geri dönülür.
Timsah Duruşu	Sağ kalçanın üzerine gelecek şekilde, yere yan bir şekilde uzanılır. Her iki bacak ve kalça birbirinin üzerinde olacak şekilde konumlansın. Sol bacağı kaldırın. Daha sonra diğer tarafa da aynı şekilde uygulanır.
Yumurta Duruşu	Dizlerinizi bükerek, ayak tabanlarınız yerde olacak şekilde sırtüstü uzanılır. Derin bir nefes alınır ve nefesinizi verirken dizler göğse doğru çekilir. Kollarla dizlere sarılarak ve sırt bölgesindeki kasların esnemesi sağlanır.
Dağ Duruşu	Ayaklarınız kalça genişliği kadar açılır. Kollar bedenın yanında, avuçlar karşıya dönük olur. Dik durmak ve rahat durulur.
Yüksek Dağ Duruşu	Ayaklar bitişik olur. Ayak bilekleri, diz ve kalça aynı hizada olmalıdır. Kollar iki yanda ve aktif, omuzlar gevşek ve yerinde olur. Tıpkı bir dağ gibi sağlam olduğunuz hayal edilir. Nefes alırken kolları yukarıya kaldırın. Kollar sağlam ve dik bir şekilde uzasın. Nefes vererek kolları tekrar Dağ duruşuna geri getirilir.

Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi-Devamı

Güçlü Savaşçı Duruşları	Sağ ayağınızla bacak boyundan biraz fazla olacak şekilde geriye adım atın. Sol topukla sağ ayak içi aynı hizada ayarlanır. Diziniz ayak bileği aynı olacak şekilde sol diz bükülür. Nefes alarak kollar kaldırılır.
Dengede Savaşçı Duruşu	Nefes alırken kollar yere paralel olacak şekilde iki yana açılır. Avuçlar yere baksın. Nefes verirken diz bükülür. Diziniz ayak bileğiyle aynı hizada olmasına dikkat edilir. Baş sola çevrilir.
Yarım Ay Duruşu	Ayaklarınız kalça genişliği kadar açılır. Nefes alarak sol kol kaldırılır. Nefes verirken de sağa doğru eğilin Avcunuz yere bakmalı. Rahat nefeslerle duruşunuzu korunur. Benzer şekilde duruş diğer yöne de uygulanarak tamamlanır.
Eşli Kayık Duruşu	Eşler karşılıklı bacaklarını birbirlerine uzatarak oturup, birbirlerinin ellerini tutarlar. Ayak tabanlarını ise karşılıklı birleştirirler. Ellerinden güç alarak, önce bir ayaklarını, sonra diğer ayaklarını yerden kaldırmaya çalışırlar.
Balık Duruşu	Yere düz bir şekilde uzanılır. Ellerinizi kalçanın yanına yerleştirilir. Nefes alıp dirseklerden güç alarak sırt kaldırılır. Rahat nefeslerle duruş korunur. Nefes vererek duruştan çıkılır.
Kurbağa Duruşu	Ayaklarınızı kalça genişliğinden biraz daha fazla açılır ve aşağı doğru eğilin. Avuçlarınız bacaklarınızın orta hizasına gelecek şekilde birleştirin.
Yunus Duruşu	Dirseklerinizi omuzlarınızın altına gelecek şekilde yere koyun. Bu esnada başınız kollarınız arasında kalsın. Dirseklerinizden güç alarak kalçanızı kaldırın.
Bebek Sallama Duruşu	Oturur pozisyonda iken bir bacak dizden bükülür, bacağın alt kısmına sarılarak, kolumuza yerleştirilir. Bir bebek gibi yavaşta dışarıya ve içeriye bacağı sallayın. • Yavaşça o bacağı diğer bacağın yanına yerleştirin. Diğer bacak için de aynı uygulamayı yapın.
Çorba Duruşu	Omurga dik olacak şekilde oturur pozisyona gelinir. Bacaklar iki yana açılır. Elde kocaman bir kaşık varmışçasına hayali çorba karıştırılır. Nefes verirken omurganızı yuvarlamadan kalçadan öne doğru eğilin. Kolları uzatın. Avuçlarınız yerde ve aktif olmalıdır.
Çocuk Duruşu	Eller omuzların altında ve yerde, parmaklar açık olsun. Dizler kalçaların altında ve aynı hizada olmak üzere dört ayaküstünde başlanır. Nefes verirken kalçalar topuklarla buluşsun. Kolları geriye doğru bacakların yanına alın; omuzları gevşetin. Alnınızı yere bırakın, sakince nefes alın verin ve gevşeyin.
Köprü Duruşu	Ayaklar kalça genişliğinde açılıp yere basacak şekilde uzanılır. Nefes alırken kalça kaldırılır, eller kalçanın altında kenetlenir. Nefes verirken eller çözülüp eski pozisyona geçilir. Bu duruş yapılırken boynun zorlanmamasına dikkat edilmelidir.
Aşağı Bakan Köpek Duruşu	Nefes vererek kalçanızı kaldırın ve topuklarınızla yere basmaya çalışılır, bu esnada başın kollar arasında olmasına dikkat edilir, nefes verirken de çocuk duruşuna geçilmesi istenir.
Gökkuşağı Duruşu	Sol ayağın dış kenarına ayağını vererek gövdenin sağa çevrilmesi istenir. Sağ ayak sol ayağın üzerine yerleştirilip sağ kolun yukarı uzatılması istenir. Bu duruş fiziksel dengeyi artırıp esnemeye yardımcı olur.

Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi-Devamı

Isınma-Oyun	
Bedendeki Düğümleri Açma	Çocuklardan daire şeklinde ayakta durması istenir. Yoga eğitmeni teker teker vücudun bazı bölgelerine (baş, göz, kulak, burun, ağız, mide vb.) minik vuruşlar yaparak “Günaydın başım!”, “Bugün iyi şeyler düşünüyorum.”, “Günaydın gözlerim! Bugün iyi şeyler görüyorum.”, “Günaydın burnum! Bugün doğru nefes alıyorum.” gibi olumlama cümleleri kullanır ve çocuklardan tekrar etmesi istenir.
Ormandayız	Ormandayız oyunu içerisinde ağaç duruşu, maymun duruşu kurbaga duruşu, kelebek duruşu, timsah duruşu uygulanmıştır. Bu bölümde ormanda bulunduğu hayal edilir. Dürbün ile çevrede hayali olarak görülen bitki-hayvanların taklitleri yapılmıştır.
Dans Ederken Takip Et	Çocuklar arka arkaya dizilirler. Eğlenceli bir müzik açılır ve bir öndekini takip etmeleri ve taklit etmeleri istenir. Grubun en başındaki çocuk bir yoga pozunu veya dans hareketini yapmaya başlar. Her hareket sonrası en öndeki çocuk en arkada geçer. Herkes en önde bir yoga duruşu yapana ve grup lideri olana kadar bu etkinlik devam eder.
Uçan Balon	Çocukların yoga pozları öncesi bedenlerinin ısınmasına yardımcı olan, Sınıftaki enerjiyi ve modu yükselten bir uygulamadır. Çocuklar matlarında “çocuk pozu”nda dururlar. Eğitimci “Uçan balon şişmeye başlıyor” der ve yavaş yavaş çocuk pozundan nefes alarak ayağa doğru yükselmeye başlarlar. Herkes ayağa kalkınca eğitimci, “uçuyoruz” der ve uçan balonlar sınıfta uçmaya başlarlar. Eğitimci, balonun konma zamanı deyince, herkes matlarına gelir ve komik sesler çıkararak tekrar çocuk pozuna geçerler.
Fil Oyunu	Çocuklara ayakları iki yana açık şekilde ayakta dururlar. Bir kollarını düz uzatırken diğer kolunu düz uzatılan kolunun altından geçirerek omzundan tutmaları istenir. Bir fil olduklarını hayal etmeleri istenir. Minik fillerin su birikintisi çevresinde çember olduğu düşünerek önlerindeki suyu hortumlarına çekmeleri istenir. Her su alışlarında derin nefes almaları söylenir. Ardından yavaşça doğrularak bu suyu çevrelerindeki minik fillere püskürterek nefesleri vermeleri beklenir. Bu uygulama sırasında çok hızlı olmamaları çok sık nefes alıp vererek başlarının dönmemesine dikkat edilmesi gerekir.
Şönilerle Yoga	Çocuklar, yoga pozlarına biraz daha hâkim olduktan sonra oynamaları daha rahat olur. Renkli şöniler matların ortasına konulur. Çocuklardan en sevdikleri yoga pozunu bu şönilerle yapmaları istenir. Çocuklar şönileri hazırladıktan sonra, o yoga pozları akış halinde sınıfta uygulanır.

Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi-Devamı

Kar Tanesi Oyunu	Bu oyun için önceden kar tanelerini kesip hazırlanıyor (Vakit varsa öğrencilerle eğer yoksa eğitmen tarafından önceden hazırlanır). İnce ve hafif kağıtlara veya peçete ile hazırlanırsa, çocukların nefesleriyle uçurmaları çok daha kolay olur. Kar taneleri üflenerek uçurmaya çalışılırken nefes farkındalığı sağlamak amaçlanmıştır. Eğlenceli bir müzik eşliğinde bu oyun oynanabilir (uygulama sırasında kar tanesi müziği açılmıştır).
En Sevilen Yoga Oyunu Belirleme	Daire oluşturulur. Herkes sırayla en çok sevdiği yoga duruşunu arkadaşlarına gösterir. Ardından herkes duruşu yapar. Burada çocukların yoga duruşlarını hatırlaması esas alınarak, esneme ve gevşemeleri sağlanır.

Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi-Devamı

Odaklanma / Meditasyon / Shavasana (hayal kurma zamanı)	
Dokunma Yolu ile Meditasyon	Odaklanmayı artırıcı bir egzersizdir. Çocuklar eşli guruplar halinde ayırılır ve çocuklardan biri diğerinin önüne rahat bir şekilde oturur. Daha sonra çocuklara “arkada oturan çocuğa, eşinin sırtına dokunarak bir harf veya şekil çizmesi istenir. Önde oturan kişiden de bunu hissederek tahmin etmesi beklenir.
Hikâye Eşliğinde Meditasyon	Bu uygulamada çocuklardan shavasana duruşuna gelmeleri ve gözlerini kapatmaları istenir. Ardından eğitimci tarafından önceden hazırlanmış hikâye anlatılır. Bu hikâyeyi çocukların hayal etmesi istenir.
Aşamalı Kas Gevşetme Etkinliği	1. Derin bir nefes al, bir süre içinde tut ve tüm nefesini yavaşça, dışarı doğru ver. 2. Ayak parmaklarını ve ayaklarını ger (ayak parmaklarınızı bükün, ayağınızı içe ve dışa döndürün). Gerilimin farkına varıp, hisset ve sonra gevşet. 3. Alt bacaklarını, dizlerini ve üst bacaklarını sık. Bir süre gergin tutup, hisset ve daha sonra bacaklarını gevşet. 4. Kalçalarını sık. Gerilimi tutup, hisset ve sonra gevşet. 5. El parmaklarını ve ellerini sık. Gerilimi bir süre tutup, hisset ve bir süre sonra gevşet. 6. Alt kolunu, dirseklerini ve üst kolunu sık. Gerilimi bir süre tutup, daha sonra gevşet. 7. Karnını sık. Gerilimi bir süre hissedip, gevşet. 8. Göğsünü sık. Gerilimi bir süre tutup, gevşet. Derin bir nefes alıp, bir süre içinde tut ve yavaşça nefesini dışarı ver. 9. Sırtının alt kısmını sık. Gerilimi bir süre tutup, daha sonra gevşet. 10. Sırtının üst kısmını ger. Gerilimi bir süre tutup, daha sonra gevşet. 11. Omuzlarını sık. Gerilimi bir süre tutup, daha sonra gevşet ve omuzların gevşerken aşağı doğru düşür. 12. Boynunun ön kısmını ve enseni sık. Gerilimi bir süre tutup, daha sonra gevşet. 13. Şimdi yüz kaslarındaki gerilimi iyice hissedene kadar, dişlerini sımsıkı kapat. Gerilimi hisset, daha sonra çenen yavaşça aşağı düşecek şekilde gevşe. 14. Şimdi de alnını kırıştır. Başının üst ve arka kısmında oluşacak gerilimi hisset ve daha sonra alnını ve gözlerini gevşet. 15. Birkaç dakika daha, gevşemenin vücudunda yayıldığını hissederek oturmaya devam et. Bu egzersizde önemli olan, her çocuğun kaslarının kasılı ve gevşemiş olduğu durumlardaki farkı hissetmesidir. Herhangi bir kas grubunuzun hala gergin olup olmadığını kontrol edin. Önce gerilimi artırıp daha sonra gevşeterek bu kas gruplarının da gevşemesini sağlayın.

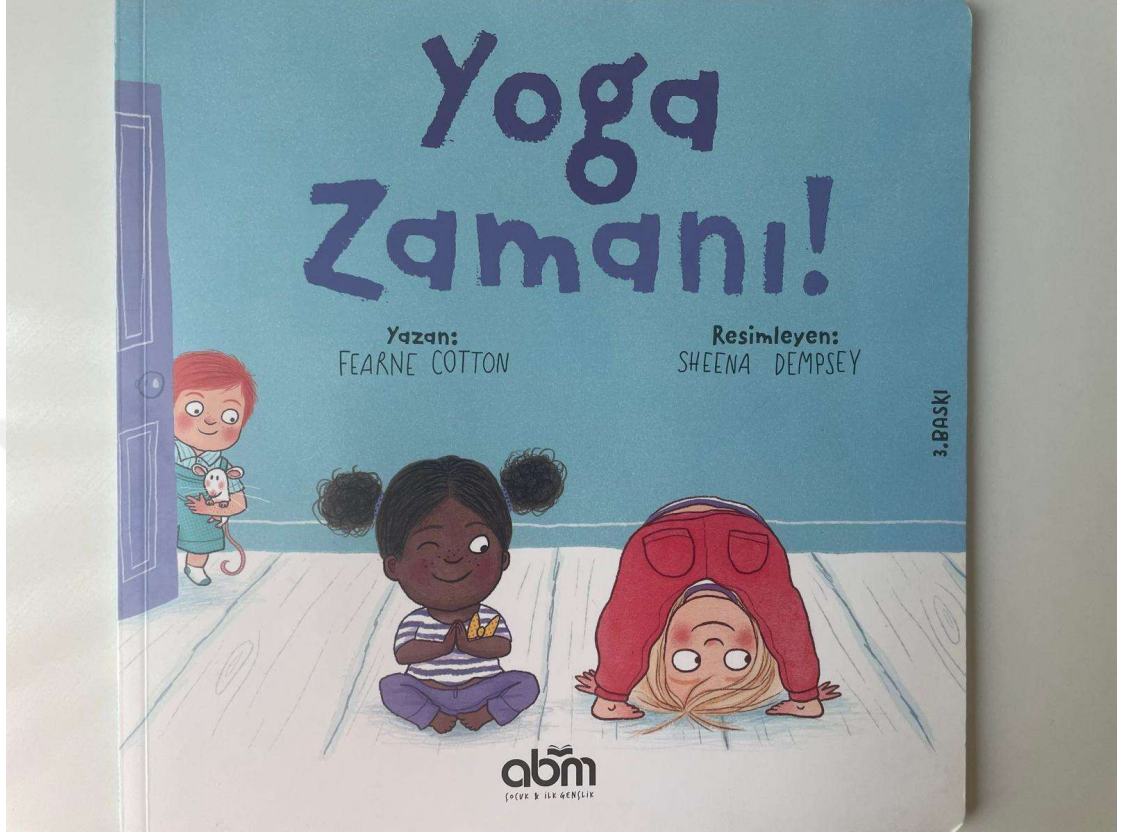
Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-9 Minik Yogiler Yoga Yapıyor Programı Uygulama Rehberi-Devamı

Nefes İçeri; Olumsuz Duygular Dışarı Rahatlama Etkinliği	Çocuklardan yere uzanmaları, gözlerini kapatmaları ve nefeslerine odaklanmaları istenir. Nefes alırken olumlu duyguları hayal etmeleri ve nefes verirken de olumsuz duyguları bıraktıklarını hayal etmeleri istenir.
Çizim Yolu ile Meditasyon	Çocukların her birine mandala olan A4 kağıtları dağıtılır. Herkesin rahat hissedeceği bir alana geçip boyamaları istenir. Bu sırada çocukların daha rahat hissetmelerini sağlamak amacıyla arka fonda müzik açılabilir. Bu uygulama çocukların odaklanmasını artıran bir etkinliktir.

Çocuk Yogası Uzmanlaşma Programı kapsamında Uzman Elif Şandan Doygun tarafından hazırlanan program kitapçığından yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK-10 Eğitim Sırasında Kullanılan Materyaller



‘Yoga Zamanı’ isimli Yoga Kitabı



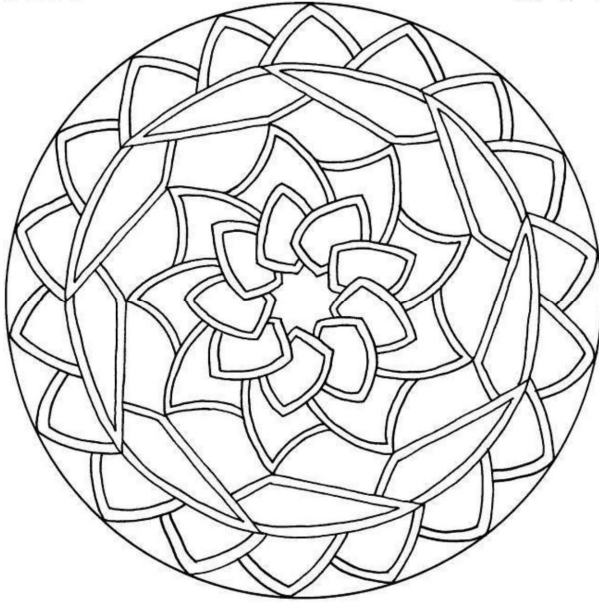
Şöniler



Peçeteden Yapılmış Kar Tanesi



Peçeteden Yapılmış Yaprak



Mandala



Tüyler



Balon

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Fatma Nur	Uyruğu	T.C.
Soyadı	AY	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise	Serik Anadolu Lisesi	2016
Lisans	Akdeniz Üniversitesi	2020
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi	2024
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Hemşire	Akdeniz Üniversitesi Hastanesi Acil Servis	2021-2024

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı
İngilizce	Yökdil	53,75

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

Burslar-Ödüller:

Yayınlar ve Bildiriler:

Ünver FN. (2023). Yoganın Çocuklarda Stres Yönetimine Etkisi 6.Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)

Ünver FN, Duman Ü. (2019). Serebral Palsili Çocuk ve Ailesinin Yaşadığı Sorunlara

Yönelik İnterprofesyonel Yaklaşım. 18.Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi (Özet Bildiri/Poster)

