

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
SINIF EĞİTİMİ BİLİM DALI



NEFES EGZERSİZLERİNİN İLKOKUL İKİNCİ SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN OKUDUĞUNU ANLAMA BECERİSİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

SINIF EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELAHAT DİDEM ÖZÇELİK

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇAYCI ATALAY

BOLU, MART 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Melahat Didem ÖZÇELİK tarafından hazırlanan “**NEFES EGZERSİZLERİNİN İLKOKUL İKİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN OKUDUĞUNU ANLAMA BECERİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Temel Eğitim Ana Bilim Dalı Sınıf Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir. 19/03/2025

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇAYCI ATALAY
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Azize DİĞİLLİ BARAN
Düzce Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Yunus ÖZYURT
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan Protokol No. 2022/501 sayısı ile etik izni ve Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden E-39307281-70189788 sayılı yazısı ile araştırma izni alınmıştır.

.....
MELAHAT DİDEM ÖZÇELİK

ÖZET

**NEFES EGZERSİZLERİNİN İLKOKUL İKİNCİ SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN OKUDUĞUNU ANLAMA BECERİSİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

MELAHAT DİDEM ÖZÇELİK
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
SINIF EĞİTİMİ BİLİM DALI
TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ FATMA ÇAYCI ATALAY
BOLU, KASIM 2024
IX + 66 sayfa

Bu araştırmanın amacı, nefes egzersizlerinin ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model kullanılmıştır. Çalışma grubunu, Bolu Merkez’de yer alan bir ilkökulda öğrenim gören 35’i deney grubunda, 34’ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 69 ikinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Her iki grup öğrencilerinin doğru nefes alıp almadıkları literatürde verilen tanıma uygun olarak belirlenmiş, araştırma öncesi ön test olarak “İlkokul İkinci Sınıf Okuduğunu Anlama Testi” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca her gün 15 dakika nefes egzersizleri yaptırılmıştır. Süreç sonunda aynı veri toplama aracı son test olarak yeniden kullanılmıştır. Veriler, SPSS 24.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, çalışmanın başında doğru nefes almayı bilmedikleri belirlenen deney grubu öğrencilerinde nefes egzersizlerinin, öğrencilerin okuma sırasında dikkat ve odaklanmalarını artırarak anlama süreçlerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir fark çıkmamasına rağmen ortalamalar arasında oluşan fark nedeniyle nefes egzersizlerinin okuma performansına olumlu etkiler sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca deney grubunda yer alan erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla önemli ölçüde olmayan bir ilerleme gösterdiği, yine deney grubundaki öğrenciler doğum aylarına göre değerlendirildiğinde ise kayda değer bir farka rastlanmadığı belirlenmiştir.

ANAHTAR KELİMELER: Nefes Egzersizleri, Okuduğunu Anlama Becerisi, Bilişsel Gelişim, Eğitim Yöntemler.

ABSTRACT

THE EFFECT OF BREATHING EXERCISES ON THE READING COMPREHENSION SKILLS OF SECOND GRADE PRIMARY SCHOOL STUDENTS

MASTER'S DEGREE PROGRAM WITH THESIS

MELAHAT DİDEM ÖZÇELİK

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

CLASSROOM EDUCATION PROGRAM

SUPERVISOR: ASSISTANT PROFESSOR FATMA ÇAYCI ATALAY

BOLU, NOVEMBER 2024

IX + 66 pages

The purpose of this study is to examine the effects of breathing exercises on the reading comprehension skills of second-grade primary school students. A pre-test-post-test control group quasi-experimental model was used in the study. The study group consisted of a total of 69 second-grade students, 35 in the experimental group and 34 in the control group, studying at a primary school in the center of Bolu. Whether the students in both groups were breathing correctly was determined in accordance with the definition given in the literature, and the “Primary School Second-Grade Reading Comprehension Test” was used as a data collection tool as a pre-test before the study. The experimental group was given breathing exercises for 15 minutes every day for eight weeks. At the end of the process, the same data collection tool was used again as a post-test. The data were analyzed with the SPSS 24.0 program. The results obtained from the study indicate that the breathing exercises contributed to the comprehension processes by increasing the students’ attention and focus during reading in the experimental group students, who were determined not to know how to breathe correctly at the beginning of the study. Although no significant difference was found between the groups, it is thought that the breathing exercises have positive effects on reading performance due to the difference between the means. In addition, it was determined that the male students in the experimental group showed insignificant progress compared to the female students, and when the students in the experimental group were evaluated according to their birth month, no significant difference was found.

KEYWORDS: Breathing Exercises, Reading Comprehension, Cognitive Development, Educational Methods.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET

ABSTRACT

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	viii
--------------------	------

TEŞEKKÜR.....	ix
---------------	----

1. GİRİŞ.....	1
---------------	---

1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Problem Cümlesi	2
1.3 Alt Problemler.....	2
1.4 Araştırmanın Amacı.....	3
1.5 Araştırmanın Önemi.....	3
1.6 Varsayımlar.....	4
1.7 Sınırlılıklar.....	4
1.8 Tanımlar.....	4
1.9 Araştırmanın Kuramsal Temeli.....	5
1.9.1 Solunum Süreci ve Solunumun Kontrol Edilmesi.....	5
1.9.2 Nefes.....	5
1.9.3 Nefes Egzersizleri.....	7
1.9.3.1 Davranışsal Nefes.....	9
1.9.3.2 Diyafram Nefesi.....	11
1.9.3.3 Kaburga Nefesi.....	12
1.9.3.4 4-7-8 Nefes Tekniği.....	13
1.9.3.5 Dönüşümlü Burun Nefesi.....	14
1.9.2 Okuduğunu Anlama Becerisi.....	15
1.9.2.1 Okuma Eyleminde Anlama ve Sorgulama.....	15
1.9.2.2 Okuduğunu Anlama ve Üst Biliş.....	19
1.9.2.3 Okuma Becerisi.....	21
1.9.2.4 Okuduğunu Anlama Becerisi.....	23
2.1.3 Nefes Egzersizleri ve Okuduğunu Anlama Becerisi İlişkisi.....	27

2. MATERYAL VE YÖNTEM.....	30
----------------------------	----

2.2. Yöntem.....	30
2.2.1 Araştırmanın Modeli.....	30
2.2.2 Evren ve Örneklem.....	30
2.2.3 Veri Toplama Araçları.....	31
2.2.4 Verilerin Toplanması.....	32
2.2.5 Verilerin Analizi.....	33

3. BULGULAR.....	34
------------------	----

3.1 Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	34
3.2 İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	36
3.3 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	37
3.4 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	39
3.5 Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	39
3.6 Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	41

4. TARTIŞMA.....	43
4.1 Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	43
4.2 İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	43
4.3 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	44
4.4 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	45
4.5 Beşinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	46
4.6 Altıncı Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	47
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
5.1 Sonuç.....	52
5.2 Öneriler.....	52
5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler.....	52
5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	53
KAYNAKLAR.....	54
EKLER.....	61

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1. Öğrencilerin Üst Bilişsel Becerisini Geliştirmek İçin Kendilerine Yöneltebilecekleri Alternatif Sorular.....	20
Tablo 3.1. Çalışma Grubu Nefes Alıp Verme Biçim ve Süreleri.....	34
Tablo 3.2. Ön Test Puanı Ortalama Değerleri	36
Tablo 3.3. Ön Test Puanlarına Dair Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	36
Tablo 3.4. Son Test ve Ön Test Fark Puanı Ortalama Değerleri.....	37
Tablo 3.5. Son Test Puanlarına Dair Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.....	38
Tablo 3.6. Denekler Arası Etkiler Testi.....	38
Tablo 3.7. Deney Grubu Ön Test Son Test Skorları Arasındaki Farklılığın Testi Sonuçları (Eşleştirilmiş Örneklem t Testi).....	39
Tablo 3.8. Deney Grubu Cinsiyete Göre Ön Test Son Test Ortalamaları.....	40
Tablo 3.9. Deney Grubunda Yer Alan Erkeklerin Ön Test Son Test Skorları Arasındaki Farklılığın Testi (Eşleştirilmiş Örneklem t Testi).....	40
Tablo 3.10. Deney Grubunda Yer Alan Kızların Ön Test Son Test Skorları Arasındaki Farklılığın Testi (Eşleştirilmiş Örneklem t Testi).....	40
Tablo 3.11. Deney Grubu İçerisinde Cinsiyete Göre Farklılık Analizi (t testi)....	41
Tablo 3.12. Deney Grubu Doğdukları Zaman Farklılığına Bağlı Ön Test Son Test Ortalamaları.....	41
Tablo 3.13. Deney Grubu İçerisinde Yaşa Göre Farklılık Analizi (t testi)	42

TEŞEKKÜR

Tez yazım aşamasının ilk gününden beri pozitif enerjisiyle, bıkmadan beni destekleyen, bana inanan, bilgi ve tecrübeleriyle rehberlik eden sevgili danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÇAYCI ATALAY’a saygılarımı sunuyorum, teşekkür ediyorum.

Çalışmamın tamamlanma aşamasında göstermiş oldukları destek, özveri ve yardımları için Sayın Prof. Dr. Hakan Yaman’a, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Azize DİĞİLLİ BARAN’a, ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus ÖZYURT’a teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisansüstü eğitim sürecimin en başından beri yanımda olan canım arkadaşım Senem KURT TOPUZ ve sevgili eşi Yusuf Volkan TOPUZ’a vermiş oldukları destek için teşekkürlerimi sunuyorum.

Tüm eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan tüm hocalarıma, uygulama sürecinin gerçekleşmesini sağlayan canım öğrencilerime, sevgili velilerime ve çalışma arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hayatımda büyük emekleri olan canım aileme, her zaman beni destekleyen sevgili eşim Soner ÖZÇELİK’e teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmeme vesile olan herkese ve her şeye teşekkürlerimi sunuyorum.

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amaçları, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve ilgili terimlerin tanımları ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

1.1 Problem Durumu

İlkokul çağındaki öğrencilerin akademik başarılarının temelini oluşturan en kritik becerilerden biri, okuduğunu anlama becerisidir. Bu beceri, sadece dilsel yeterliliklerin gelişmesi açısından değil, aynı zamanda öğrencinin problem çözme, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme gibi üst düzey bilişsel yeteneklerinin gelişimi açısından da hayati bir rol oynamaktadır. Eğitim sürecinde, okuduğunu anlamanın gelişimini destekleyecek çeşitli yöntem ve teknikler kullanılmakta ancak bu gelişimin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda fizyolojik ve duygusal etkenlerle de ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle nefes egzersizleri gibi bedensel farkındalık tekniklerinin öğrencilerin okuma ve anlama becerisine olan etkisinin incelenmesi büyük bir önem taşımaktadır.

Alan yazında nefesin öğrenme üzerindeki etkilerine dair yapılan araştırmalar, nefes egzersizlerinin sadece fiziksel rahatlama sağlamadığını, aynı zamanda bilişsel süreçlerde de önemli bir iyileşme yarattığını da göstermektedir (Chaddha, 2015). Derin nefes alma teknikleri, beyine oksijen akışını artırmakta ve bu sayede dikkat, odaklanma ve bilgi işleme süreçlerinde verimliliği artırmaktadır (Borman ve Yorgancıoğlu, 2010). Öğrencilerin okuduğunu anlama süreçleri, doğrudan zihinsel odaklanmayı gerektirdiğinden, nefes egzersizlerinin bu beceriyi nasıl etkilediğini incelemek son derece önemlidir. Nefes egzersizlerinin fizyolojik ve bilişsel sistemler üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu tekniklerin özellikle küçük yaştaki çocukların okuduğunu anlama becerisinde bir gelişim sağlayabileceği öngörülmektedir.

Okuma ve okuduğunu anlama becerilerinin gelişmesi için öğrencilerin belirli bir hazır bulunuşluk seviyesinde olmaları gerekmektedir. Çünkü öğrencilerin belirli bir gelişim düzeyinde olmaları öğrenmenin etkililiğinde önemli rol oynamaktadır. 4+4+4 eğitim sistemiyle, 60 ve 84 aylık çocukların aynı sınıfta ilkokula başlaması hazır bulunuşluk düzeyleri farkını ortaya çıkarmıştır. Geçen yıl 1. sınıfa başlayan öğrenciler 2.sınıfa geldiklerinde tüm derslerdeki başarıları gözlemlendiğinde, yaşları farklı olan öğrencilerin başarıları arasında bir

fark olduğu gözlemlenmiştir (Ceran vd., 2015). Bu bağlamda ikinci sınıf öğrencilerinin doğdukları ay farklılıkları, okuduğunu anlama becerisi üzerinde anlamlı bir etken olarak düşünülmektedir.

Araştırma, nefes egzersizlerinin ilkokul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmanın hedef kitlesi olan ilkokul ikinci sınıf öğrencileri, okuma becerisini yeni kazanmaya başlayan ve bilişsel süreçlerin henüz tam olarak olgunlaşmadığı bir dönemdedir (Baştuğ ve Öncü, 2020). Bu nedenle, nefes egzersizlerinin bu dönemdeki etkilerinin belirlenmesi, gelecekteki öğrenme süreçleri açısından öneme sahiptir.

1.2 Problem Cümlesi

“Nefes egzersizlerinin ilkokul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerinde etkisi var mıdır?” sorusu bu araştırmanın temel problemidir.

1.3 Alt Problemler

Mevcut araştırmanın amaçları doğrultusunda bu çalışmada özellikle aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin nefes alma durumları nasıldır?
2. Öğrencilerin nefes egzersizleri uygulanmadan önceki okuduklarını anlama durumları nasıldır?
3. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin nefes egzersizleri sonrası okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Deney grubu öğrencilerinin arasında , nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Deney grubu öğrencilerinin arasında, cinsiyete bağlı olarak nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı fark var mıdır?
6. Deney grubu öğrencilerinin arasında doğdukları ay farklılığına bağlı olarak, nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı fark var mıdır?

1.4 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, nefes egzersizlerinin ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmada, nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama sürecine nasıl yansıdığı, cinsiyet ve doğum ayı gibi faktörlerin bu süreçte etkili olup olmadıkları ele alınmıştır.

Mevcut araştırmanın ana hedefi, nefes egzersizlerinin öğrencilerin okuduğunu anlama becerisine olan katkısının ortaya konmasını sağlamaktır. Ayrıca alanyazında, nefes egzersizlerinin ilkökul öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisine dair yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmadığı için bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5 Araştırmanın Önemi

İlkökul ikinci sınıf öğrencilerinin, erken dönemde kazandıkları okuma ve okuduğunu anlama becerileri, onların akademik yaşamlarının temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, okuma becerisini geliştirmeye yönelik stratejiler, eğitim sistemlerinin en kritik bileşenlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmanın odak noktası olan nefes egzersizlerinin, öğrencilerin okuduğunu anlama becerisini artırmadaki potansiyeli, eğitim dünyasına önemli katkılar sunabilir. Okuma, sadece görme ve algılamadan ibaret değil, birçok fiziksel ve zihinsel etkinliğin birlikte gerçekleşmesiyle oluşan bir beceridir (Coşkun, 2002). Bu becerinin etkin bir şekilde kazanılması; fiziksel, çevresel, psikolojik, zihinsel birçok faktöre bağlıdır. Okul çağındaki çocukların okuduğunu anlama düzeylerindeki eksiklikler, eğitim sistemimizdeki temel sorunlardan biri olarak öne çıkmakta ve uluslararası sınav sonuçlarıyla da bu durum desteklenmektedir. Özellikle PISA gibi uluslararası değerlendirmelerde, Milli Eğitim Bakanlığı'nın resmi sitesinde yayınlanan raporlar incelendiğinde, 2022 PISA Türkiye raporunda belirtildiği gibi, PISA'nın 2000 yılındaki ilk döngüsünden itibaren ülkelerin uzun dönem performansları incelendiğinde son 20 yılda Türkiye'nin okuma becerisi alanındaki performansında anlamlı bir değişiklik görülmemesi, okuduğunu anlama düzeyinde bir iyileştirme ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Nefes egzersizleri, vücuda oksijen alımını artırır ve zihnin dinlenmesini sağlar. Bu da stres ve kaygının azalmasında etkilidir. Düzenli bir şekilde yapılan nefes egzersizleri odaklanmayı artırarak hafızanın güçlenmesine ve karar verme becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Stres ve kaygının indirildiği, odaklanmanın arttığı hazır bulunuşlukla yapılan okuma daha bilinçli olacağından anlamlandırma daha kolay olur (Tian vd., 2016). Bu nedenle, araştırma; nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisini ortaya koymak adına önem arz etmektedir.

1.6 Varsayımlar

İlkokul ikinci sınıf öğrencilerinin nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama becerisine etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışma, aşağıda belirtilen belirli varsayımlar temelinde gerçekleştirilmiştir.

- 1) Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçeklerde yer alan soruları hiçbir etki altında kalmadan yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- 2) Öğrencilerin, nefes egzersizleri ve okuduğunu anlama becerisi üzerine yapılan çalışmalara motive bir şekilde katıldıkları varsayılmaktadır.
- 3) Kontrol değişkenlerinin (benzer çevrelerden gelmeleri, aynı kurumda eğitim almaları, vb.) her iki grubu (deney ve kontrol grupları) benzer şekilde etkilediği varsayılmaktadır.

1.7 Sınırlılıklar

Araştırma, belirli bir zaman diliminde ve sınırlı bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Ancak;

- Nefes egzersizlerinin etkileri, sadece 8 hafta boyunca hafta içi her gün 15 dakikalık uygulama süresince ölçülmüş olup; uzun vadede bu egzersizlerin sürdürülebilir etkileri incelenememiştir.

1.8 Tanımlar

Nefes: Canlıların hayatta kalmasını sağlayan temel bir biyolojik fonksiyon olup, vücuda oksijen alımı ve karbondioksit atımını sağlayan bir solunum sürecidir. Bedenin işleyişini devam ettirebilmesi için olmazsa olmazdır ve aynı zamanda zihinsel ve duygusal süreçler üzerinde de etkili olabilir (Acar, 2016).

Nefes Egzersizleri: Vücuda oksijen alımını artırarak stres ve kaygıyı azaltan, odaklanmayı artırarak hafızanın güçlenmesini ve karar verme becerisinin

gelişmesine katkı sağlayan; bilinçli nefes alıp verme alıştırmalarıdır (Taşan, 2021).

Okuduğunu Anlama Becerisi: Bir metni anlamlandırma, yorumlama, neden-sonuç ilişkisi kurma ve eleştirel değerlendirmeler yapabilme yeteneğidir. Bu beceri, bireyin okuduğu bilgileri zihinsel olarak işleyerek anlam çıkarabilmesini ve bu bilgileri doğru kullanabilmesini sağlar (MEB, 2019)

1.9 Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda, çalışmanın konusunu oluşturan çeşitli kavramların detaylı açıklamaları sunulmuş ve bu konularla ilgili ilgili akademik alan yazında yer alan çalışmalar gözden geçirilmiştir.

Solunum süreci ve solunumun kontrol edilmesi, nefes, nefes egzersizleri, okuduğunu anlama becerisi, nefes egzersizleri ve okuduğunu anlama becerisi ilişkisi ile ilgili yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalar bu bölümde ele alınmıştır.

1.9.1 Solunum Süreci ve Solunumun Kontrol Edilmesi

Solunum sistemi, gaz alışverişinden sorumlu bir organ olan akciğerler ve akciğere hava giriş-çıkışını düzenleyen bir pompalama mekanizmasından oluşur. Bu pompalama sistemi; göğüs kafesi, göğüs boşluğu, solunum kasları, bu kasları kontrol eden sinirler ve beyin bölgelerini içeren bir yapıdır (Günay, 1998).

Nefes alma (inspirasyon), göğüs kasları (interkostal kaslar) ve diyaframın aktif olarak çalıştığı bir süreçtir. Bu süreçte, kaslar kasıldığında akciğerlerin elastik lifleri gerilir ve göğüs kafesi genişler. Bu genişleme, akciğer içindeki (intraalveolar) basıncın düşmesine neden olur, böylece hava, atmosfer basıncı ile intraalveolar basınç arasındaki farkın dengelenmesiyle akciğerlere dolar. Nefes verme (ekspirasyon) ise, diyafram ve interkostal kasların gevşemesiyle gerçekleşen pasif bir süreçtir. Kasların gevşemesiyle birlikte kas lifleri eski hallerine döner, intraalveolar basınç artar ve bu da havanın akciğerlerden dışarı atılmasını sağlar. Diyafram, soluk alırken aşağıya, soluk verirken ise yukarıya doğru hareket ederek göğüs kafesinin genişleyip daralmasını sağlar (Günay, 1998; Koz vd., 2003).

1.9.2 Nefes

Nefes almak, basit bir kimyasal veya fiziksel eylemden ya da aç hücreleri beslemek ve vücuttaki atıklardan kurtulmak için diyaframın alçalmasından ve hava solumaktan çok daha fazlasıdır (Nestor, 2020).

Nefes almak, yaşamın devamı için en temel işlevlerden biridir ve vücudun oksijen ihtiyacını karşılayarak hayatta kalmamızı sağlar (Acar, 2016).

Nefes, insan yaşamının temel bir parçası olup (Golub vd., 2021), hem bedensel hem de zihinsel süreçlerin düzenlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle stres ve kaygının azaltılması yoluyla (Sütçigil ve Aslan, 2012), öğrencilerin öğrenme sürecindeki dikkat dağınıklığı azalmakta, bu da okuma esnasında daha etkili bir odaklanma sağlamaktadır.

Solunum, nefes alma ile karıştırılmamalıdır; solunum tamamen refleksif bir süreçken, nefes alma istemli ve davranışsal bir kontrol mekanizmasıdır (Litchfield, 2003). Beynin korteks bölgesi, nefes alma sürecinin davranışsal kontrolünü sağlar ve yoğun fiziksel efor öncesinde bilinçli olarak nefesin ayarlanmasında devreye girer. Örneğin, konuşma, şarkı söyleme veya üfleme enstrüman çalma gibi aktiviteler, nefesin davranışsal kontrolüne güzel örneklerdir ve bu tür kontrol genellikle kısa sürelidir (Guz, 1997). Ayrıca, stres ve duygusal uyarılmalar gibi durumlar da nefesin davranışsal kontrolünü etkiler. İstemli nefes kontrolü odaklanmayı gerektirirken, metabolik olarak sürdürülen otomatik nefes için böyle bir dikkat gerekmez (Gallego vd., 2001; Novotny ve Kravitz, 2007).

Nefes alma, solunum psikofizyolojisi bağlamında hem bilişsel süreçler hem de duygusal durumlarla yakından ilişkilidir. Solunum hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak kontrol edilebilen tek yaşamsal işlevdir. Bu nedenle işlemsel ve klasik koşullanma süreçlerine kolayca dâhil olabilir. Ayrıca, beyin kan akışını düzenleyerek beyin genel işleyişine de katkıda bulunur. Bu özellikleriyle nefes, bedenin düşünce ve duygu gibi iki önemli beyin fonksiyonunu birleştiren bir köprü görevi görmektedir (Ley, 2003).

Nefesin vücut kimyası üzerindeki etkileri genellikle göz ardı edilir. Örneğin, pH dengesi, elektrolit dağılımı, kan akışı, hemoglobin yapısı ve böbrek fonksiyonları gibi temel biyolojik süreçler üzerinde doğrudan etkili olduğu çok az bilinen bir gerçektir. Dahası, nefes alma motivasyon, güçlendirme, duygu düzenlemesi, odaklanma, algı ve hafıza gibi diğer davranışlarla aynı öğrenme ilkelerine tabidir. Bu iki önemli gerçeği birleştirmek, nefes alma alışkanlıklarının öğrenilmesi yoluyla solunum ve asit-baz dengesi üzerinde olumsuz etkiler

yaratabilecek davranışları fark etmeksizin benimseyen milyonlarca insanın hayatına biyolojik ve davranış bilimleri aracılığıyla çözüm getirebilir. Bu yaklaşım, biyolojik sistemler ile öğrenme teorilerinin entegrasyonunu pratik bir şekilde ele almayı sağlar.

Henderson-Hasselbalch tarafından ortaya konan H-H denklemi, asit ve baz değerlerini kullanarak PH hesaplama formülüdür ve tıbbi açıdan reflekslerle doğrudan ilişkilidir. Metabolik asidoz durumunda, örneğin anaerobik egzersiz sırasında oluşan laktik asidoz nedeniyle bikarbonat seviyeleri düştüğünde, nefes alma refleksi bu asit-baz dengesini geri kazanmaya yardımcı olur. Eğer PCO_2 çok düşükse, bu durum hipokapni olarak adlandırılan bir süreçle dış hücre pH'ında yükselmeye yol açar ve solunum yoluyla alkaloz meydana gelir. PCO_2 seviyesi çok yüksek olduğunda ise dış hücre pH'ı düşer, bu da solunum asidozu ve hiperkapni olarak bilinen duruma yol açar. Tıbbi açıdan bu dengesizlikler, solunum sistemi ve metabolizma üzerindeki organik açıklamalarla ele alınır.

H-H denkleminin davranışsal psikoloji ile birleştirilmesi, asit-baz dengesine zarar veren öğrenilmiş solunum davranışlarını inceleme açısından önemlidir. Öğrenme perspektifinden bakıldığında, operant nefes davranışları bu denklemin paydasında yer alan PCO_2 düzeyini doğrudan etkiler. Uyumsuz nefes davranışları, öğrenilmiş aşırı nefes alma alışkanlıkları sonucunda ortaya çıkar ve bu da davranışsal hipokapniye yol açar. Hipokapni, pH seviyesinin yükselmesine neden olur ve bu durum solunum yolu alkalozu ile ilişkilidir. Kısa ve uzun vadede, bu dengesizlikler kaygı ve öfke gibi duygusal, odaklanma ve öğrenme gibi bilişsel, topluluk önünde konuşma ve sınav stresi gibi davranışsal, ayrıca ağrı ve astım gibi fiziksel durumlarda ciddi etkiler yaratabilir ve hem sağlık hem de performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Fried, 1987; Laffey ve Kavanagh, 2002).

1.9.3 Nefes Egzersizleri

Egzersiz, genel sağlık seviyesini koruma ve iyileştirme açısından önemli bir araçtır. İdeal vücut ağırlığının korunması, zararlı alışkanlıklardan uzak durma, stres yönetimi ve sağlıklı bir dolaşım sistemi gibi unsurlara katkıda bulunur. Egzersizin faydaları iki temel başlıkta ele alınabilir. Birinci fayda, günlük yaşam performansını artırmasıdır. Düzenli fiziksel aktivite, bireyin kendisini daha enerjik hissetmesine, vücudun yorgunluk belirtilerini azaltarak iş verimliliğini artırmasına

yardımcı olur. Yapılan egzersizin süresi ve şiddetine bağlı olarak, bireylerin günlük faaliyetler karşısındaki dirençlerinin arttığı gözlemlenir (Oktay, 2015). İkinci fayda ise tıbbi yararlarıdır. Egzersiz, hastalıkların oluşumunu engellemek, ilerlemesini yavaşlatmak ve tedavi sürecini desteklemek amacıyla kullanılır. Yetersiz fiziksel aktivitenin neden olduğu kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi dolaşım bozuklukları, solunum problemleri ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi birçok sağlık sorununun önlenmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, postür bozuklukları ve hareket sistemiyle ilgili anormalliklerde iyileşme sağladığı bilinmektedir. Özellikle obezite, fiziksel aktivitenin tedavisinde en sık kullanılan yöntemlerden biridir (Oktay, 2015). Egzersiz yapanlarda fizyolojik uyumun yanı sıra, psikolojik değişimlerin de meydana gelmesi beklenir. Bunlardan biri, kaygı seviyesinin kontrol edilememesidir. Orta şiddette ve düzenli olarak uygulanan uzun süreli nefes egzersizlerinin, olumsuz psikolojik etkilerin düzeyini düşürdüğü bilinmektedir (Çolakoğlu ve Şenel, 2003).

Nefesin yaşamımız üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri oldukça geniş kapsamlıdır. Bu etkileri tam anlamıyla kavrayabilmek, nefesin sağlık ve performans üzerindeki rolünü ve solunumun bir davranış biçimi olarak nasıl motive edildiğini anlayarak mümkündür. Stres faktörleri kişiden kişiye farklılık gösterse de, genel olarak yaşamın birçok alanında karşımıza çıkmaktadır (Balcıoğlu ve Savrun, 2001).

ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH), alternatif tedavi yöntemlerini “doğal ürünler” ve “beden-zihin uygulamaları” olarak iki ana başlık altında incelemektedir. Bu çerçevede nefes terapisi, bir beden-zihin uygulaması olarak değerlendirilir. Nefes terapisi, bazı kaynaklarda nefes egzersizi veya solunum egzersizi olarak da adlandırılmaktadır. Günümüzde insanlar, çeşitli hastalıkların tedavisinde ve semptomların hafifletilmesinde sağladığı olumlu etkiler nedeniyle nefes tekniklerine artan bir ilgi göstermektedir (Yalçın ve Özbaşaran, 2021).

Nefes egzersizleri, özellikle panik atak tedavisinde sıkça kullanılan yöntemlerden biridir. Bu tekniklerin temel amacı, solunum hızını kontrol altına alarak ve PCO₂ seviyelerini hipokapnik düzeyden normale yükselterek panik döngüsünü kırmaktır. Ayrıca hastalar, hiperventilasyon belirtilerini yaşamı tehdit eden bir durum olarak değil, normal bir fizyolojik tepki olarak algılamayı öğrenirler. Panik bozukluğu tedavilerinde ise, hastalara genellikle karın nefesi ve

yavaş nefes teknikleri öğretilerek hipokapnik solunumu azaltmaya yönelik stratejiler uygulanır (Meuret vd., 2001).

Alan yazında nefes egzersizlerinin, ameliyat sonrası iyileşmeden astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı gibi çeşitli sağlık sorunlarına kadar geniş bir alanda kullanıldığı (Westerdahl vd., 2005; Gosselink vd., 2008) belirtilmiştir.

Sanskrit kültüründe nefes çalışmaları, yoga, meditasyon ve konsantrasyon teknikleri aracılığıyla önemli bir boyut kazanmıştır (Kartal, 2018). Bireylerin sağlığı koruma çabalarında, özellikle bazı rahatsızlıklar karşısında geleneksel tıbbın yetersiz kaldığı durumlarda, alternatif yöntemler devreye girmektedir. Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Sağlık Enstitüsü, bu alternatif yaklaşımları iki temel kategoriye ayırmıştır: “doğal ürünler” ve “beden-zihin uygulamaları.” Nefes terapisi, beden ve zihin bütünlüğünü sağlayan uygulamalardan biri olarak kabul görmektedir. Bu terapi, bazen nefes egzersizi ya da solunum egzersizi olarak da adlandırılmaktadır. Modern dünyada, nefes tekniklerinin olumlu etkileri, hastalıkların tedavisinde veya semptomların kontrolünde önemli bir yer tutmakta ve bu nedenle bu tekniklere olan ilgi artmaktadır. İnsanların daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürme arzusu, geleneksel tıp yaklaşımlarının ötesine geçerek farklı yöntemler arayışını da teşvik etmektedir (Demirağ, 2019).

Nefesin zihinsel süreçler üzerindeki düzenleyici etkileri, alanyazında sıklıkla vurgulanmış olsa da, bu etkilerin doğrudan eğitim ortamında nasıl kullanıldığına dair çalışmalar sınırlıdır. Nefes egzersizlerinin odaklanmayı artırdığı, psikolojik problemleri azalttığı ve zihinsel berraklık sağladığı söylenebilir. Bu özellikler, okuma ve anlama süreçlerinde de önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.9.3.1 Davranışsal Nefes

Davranışsal (istemli) nefes, kişinin bilinçli bir şekilde nefes alma sürecini kontrol etmesi anlamına gelir. İnsanların solunum sistemi büyük ölçüde otonom bir sistemdir, yani beyin sapındaki solunum merkezi tarafından otomatik olarak yönetilir. Bu sistem, solunum hızını ve derinliğini kan pH'sı, kan gazları ve metabolik gereksinimlere göre ayarlar. Ancak, nefes alma aynı zamanda bilinçli olarak kontrol edilebilen birkaç hayati fonksiyondan biridir. Bu durum, bireylerin solunum üzerinde belirli davranışsal kontrol uygulayabilmelerini sağlar. İstemli nefes alma, bireyin nefesini belirli bir hızda, derinlikte ve ritimde bilinçli bir

şekilde düzenlemesini ifade eder ve bu süreç korteks tarafından yönetilir (Guz,1997).

Davranışsal nefes alma sürecinde solunumun kontrolü, beyin korteksinden kaynaklanır. Beyin sapı solunumun refleksif ve otonom kontrolünden sorumlu olmasına rağmen, korteksin devreye girmesiyle istemli kontrol sağlanabilir. Bu istemli kontrol, bilinçli bir şekilde nefes alma hızını, derinliğini, nefesin tutulma süresini veya yavaşlatılmasını ayarlayabilme yeteneğidir (Gallego vd., 2001).

Davranışsal nefes, birçok farklı durum ve faaliyet için kullanılır. Bunlar arasında konuşma, şarkı söyleme, üflemler enstrüman çalma gibi performans aktiviteleri, meditasyon ve yoga gibi zihinsel ve bedensel farkındalık uygulamaları ve nefes egzersizleri ile stres yönetimi yer alır. Ayrıca solunum, egzersiz ve spor gibi fiziksel aktivitelerde de önemli bir role sahiptir, çünkü istemli nefes kontrolü kaslara oksijen akışını düzenlemek ve vücudun metabolik gereksinimlerine uyum sağlamak için kullanılır. Konuşurken ve şarkı söylerken, nefesin belirli bir şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Konuşma sırasında nefes almanın kesintisiz ve etkili olabilmesi için nefes hızının ve hacminin kontrollü olması şarttır. Bu, korteksin istemli nefes üzerindeki kontrolünün en bariz örneklerinden biridir. Şarkı söyleme sırasında ise sesin tonunu ve süresini belirlemek için nefesin daha uzun süre tutulması veya kontrollü bir şekilde verilmesi gerekmektedir (Guz, 1997). Nefesin yavaşlatılması ve derinleştirilmesi, parasempatik sinir sistemini aktive ederek stresin azalmasına yardımcı olur. Bu tür uygulamalar, nefesin farkında olunarak kontrol edilmesine dayanır ve zihin-beden bütünlüğünün sağlanmasına katkıda bulunur (Gallego vd., 2001).

İstemli nefes kontrolü, yalnızca nefes alışverişini değil, aynı zamanda vücut üzerinde önemli fizyolojik etkiler de doğurur. Bilinçli nefes düzenlemeleri, kanın oksijenlenmesini etkileyerek vücudun homeostatik dengesini sağlar ve sinir sistemi üzerinde belirgin etkiler yaratır. Örneğin, yavaş ve derin nefes alma parasempatik sinir sistemi aktivitesini artırır, kalp hızını düşürür, kan basıncını dengeler ve stres hormonlarının salınımını azaltır (Kartal, 2017).

Nefesin davranışsal olarak kontrol edilmesi, sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik yararlar da sağlar. Derin ve kontrollü nefes teknikleri, kaygı ve stres seviyelerinin düşmesine yardımcı olur ve zihinsel berraklığı artırır. Özellikle odaklanma ve farkındalık uygulamalarında, nefesin kontrol edilmesi, zihin ve beden arasındaki bağı güçlendirir. Davranışsal nefes örnek olarak, stresle

başı çıkmada güçlü bir araçtır. Kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasını azaltır, bireyin kendini daha sakin ve kontrol altında hissetmesine yardımcı olur. Stres yönetiminde kullanılan nefes teknikleri, özellikle anksiyete bozukluklarında tedavi edici etkiler gösterebilir. Nefesin kontrol edilmesi, zihinsel odaklanmayı da artırabilir. Derin nefes alıp vermek, beyine giden oksijen miktarını artırarak bilişsel işlevleri destekler. Bu nedenle sınav stresi veya yoğun dikkat gerektiren görevler sırasında nefes egzersizleri önerilmektedir. İstemli nefes alma, duygusal regülasyonda da etkilidir. Öfke, korku veya endişe gibi yoğun duygularla başa çıkmak için nefesin kontrol altına alınması, bu duyguların daha dengeli bir şekilde yönetilmesine katkıda bulunur.

1.9.3.2 Diyafram Nefesi

Diyafram nefesi, solunum sırasında diyafram kasının etkin bir şekilde kullanılması ile gerçekleşen bir nefes alma tekniğidir. Bu teknik, nefesin daha derin ve kontrollü olmasını sağlayarak akciğerlerin alt bölgelerinin de hava ile dolmasına olanak tanır. Diyafram, göğüs kafesi ile karın boşluğu arasında bulunan kubbe şeklindeki bir kas yapısıdır ve solunumun en önemli kaslarından biridir. Diyafram nefesi, bireyin göğsün üst kısmını kullanmak yerine, karın bölgesini genişleterek nefes almasını teşvik eder, böylece daha fazla oksijenin akciğerlere girmesi sağlanır ve daha verimli bir solunum süreci elde edilir (Sampson ve Smaldone, 1984).

Diyafram nefesinin temel amacı, akciğerlerin tamamını etkin bir şekilde kullanarak oksijenin vücuda maksimum düzeyde alınmasını sağlamaktır. Genellikle günlük yaşamda insanlar göğüs nefesi olarak, yani yalnızca göğsün üst kısmını kullanarak nefes alır. Bu tür bir solunum, yüzeysel olup akciğerlerin tam kapasitesini kullanmayı engeller. Diyafram nefesi ise, karın bölgesinin genişleyip daralmasıyla birlikte akciğerlerin alt kısımlarının da hava ile dolmasını sağlar ve daha derin bir nefes alınmasına yardımcı olur.

Diyafram nefesi, yalnızca solunum fonksiyonlarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda birçok fizyolojik ve psikolojik fayda sağlar. Derin ve kontrollü bir nefes tekniği olarak bilinen bu nefes alma yöntemi, vücudun genel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Diyafram nefesinin başlıca faydaları aşağıda belirtilmiştir.

- Diyafram nefesi, akciğerlerin daha fazla hava ile dolmasını sağladığı için vücuda alınan oksijen miktarını artırır. Bu, hücrelerin daha fazla oksijen almasına olanak tanır ve böylece enerji üretimi artar. Hücre düzeyinde daha fazla oksijen alımı, metabolizmayı destekler ve genel vücut fonksiyonlarını iyileştirir (Kartal, 2017).
- Diyafram nefesi, dolaşım sistemini olumlu yönde etkiler. Derin nefes alma sırasında, kalbe doğru dönen venöz kan akışı artar ve bu, kanın daha etkin bir şekilde oksijenlenmesini sağlar. Ayrıca, diyafram nefesi kan dolaşımını hızlandırarak dokulara daha fazla oksijen taşımaya katkıda bulunur.
- Diyafram nefesi, sindirim sistemi üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Diyaframın karın boşluğuna doğru hareket etmesi, iç organlara nazik bir masaj etkisi yapar ve bu da sindirim fonksiyonlarını destekler. Ayrıca, bu teknik sindirim sistemindeki kan akışını artırarak sindirim süreçlerinin daha verimli çalışmasına katkıda bulunur.
- Diyafram nefesi, özellikle göğüs, boyun ve omuzlardaki kas gerginliğini azaltmaya yardımcı olur. Yüzeysel göğüs nefesi alındığında, bu kas grupları aşırı çalışır ve zamanla gerginliğe yol açabilir. Diyafram nefesi, bu kasların gereksiz yere gerilmesini önleyerek vücutta genel bir rahatlama sağlar.

Diyafram nefesi, yalnızca fiziksel sağlığa fayda sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda ruhsal dengeyi de desteklemektedir. Zihinsel ve duygusal dengeyi sağlamada güçlü bir araç olan diyafram nefesi, bireyin kendi nefesini kontrol etmesi yoluyla zihinsel sakinlik ve farkındalık kazanmasına yardımcı olur.

- Diyafram nefesi, zihinsel odaklanmayı artırarak bireyin daha berrak düşünmesini sağlar. Derin nefes almanın beyne giden oksijen miktarını artırdığı ve bu sayede bilişsel fonksiyonları desteklediği bilinmektedir. Bu teknik, rahatlama ve farkındalık uygulamalarında sıklıkla kullanılarak zihni sakinleştirir ve konsantrasyonu artırır (Kartal, 2017).
- Diyafram nefesi, farkındalık uygulamalarında da önemli bir yer tutar. Zihni sakinleştirme ve bedensel farkındalığı artırma amacıyla kullanılan bu teknik, bireyin içinde bulunduğu anı daha iyi kavramasına ve ruhsal dengeyi sağlamasına katkıda bulunur.

1.9.3.3 Kaburga Nefesi

Kaburga nefesi (interkostal nefes) olarak bilinen teknik, nefes alırken kaburgalar arasındaki interkostal kasların genişlemesi ve kaburgaların yukarıya doğru açılmasıyla gerçekleştirilir. Bu nefes alma yöntemi, göğüs bölgesindeki genişlemeyi ve kas hareketini kullanarak solunumu kolaylaştırır ve özellikle üst toraks (göğüs kafesi) solunumu olarak da adlandırılır. Kaburga nefesi, bilinçli nefes alma tekniklerinden biridir ve derin nefes alma yeteneğini artırarak daha fazla oksijenin vücuda alınmasını sağlar. Solunum sırasında kaburgaların hareketi, göğüs kafesinin kapasitesini genişleterek akciğerlerde daha fazla hava hacmi oluşturmaya yardımcı olur. Bu teknik, genellikle diyafram nefesine tamamlayıcı olarak kullanılmakta ve solunum kapasitesini artırmak için tercih edilmektedir (Kartal, 2017).

Kaburga nefesi, akciğerlerin daha geniş bir kapasitede çalışmasına olanak tanır ve bu da vücudun oksijenlenmesini artırır. Bu teknik özellikle sporcular, şarkıcılar ve nefes terapileri ile ilgilenen bireyler tarafından tercih edilmektedir. Çünkü kaburga nefesi, solunum sırasında daha fazla hava almayı ve solunum sisteminin verimli çalışmasını sağlar.

- Kaburga nefesi, derin ve bilinçli bir nefes alma tekniği olarak parasempatik sinir sistemini aktive eder. Bu durum, kalp atış hızını düşürür, stres hormonlarının salınımını azaltır ve bireyin kendini daha sakin hissetmesine yardımcı olur. Kaygı bozuklukları ve stresle başa çıkma stratejilerinde kaburga nefesi sıklıkla kullanılan bir tekniktir.
- Nefesin kontrol altına alınması, zihinsel odaklanmayı artırabilir. Kaburga nefesi, özellikle zihni sakinleştirme ve konsantrasyonu artırma çalışmalarında zihnin dinginleşmesini sağlamak için kullanılır. Bu teknik, dikkat dağınıklığını azaltarak bireyin anı yaşamasına katkıda bulunur.
- Nefes alma tekniklerinin ruhsal denge üzerinde olumlu etkileri vardır. Kaburga nefesi, vücudu rahatlatırken zihni de sakinleştirir, bu da duygusal dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Nefesin derinleşmesi, kişiyi mevcut anın farkına varmaya teşvik eder ve içsel huzuru destekler.

1.9.3.4 4-7-8 Nefes Tekniği

Bu nefes tekniği, adını her bir nefes döngüsünün belirli sürelerle yapılmasından alır. Uygulama adımları aşağıda belirtilmiştir.

- **4 saniye boyunca nefes almak:** Birey, burundan derin bir nefes alarak diyaframını genişletir ve ciğerlerini tamamen hava ile doldurur. Bu adımda diyafram nefesi kullanılması, alınan oksijenin akciğerlerin alt kısımlarına kadar ulaşmasını sağlar.
- **7 saniye boyunca nefesi tutmak:** Alınan nefes, 7 saniye boyunca tutulur. Bu nefesi tutma aşaması, sinir sistemini sakinleştirmek için önemlidir. Nefesi tutmak, kanın oksijenlenme süresini uzatarak vücudun enerji seviyelerini dengeler ve zihinsel berraklığı artırır (Manaf, 2006).
- **8 saniye boyunca nefesi vermek:** Birey, ağızdan yavaşça nefes vererek ciğerlerindeki havayı tamamen boşaltır. Nefesin yavaşça verilmesi, akciğerlerdeki karbondioksitin atılmasını sağlar ve bireyin rahatlamasına yardımcı olur.

Bu üç aşamalı nefes döngüsü, kişinin sinir sistemini dengelemesi ve fiziksel-psikolojik rahatlama sağlaması için bir ritim oluşturur. Teknik, birkaç nefes döngüsü boyunca tekrar edilerek uygulanır. Genellikle dört döngü tamamlandıktan sonra kişi sakinleşmiş hisseder ve stres seviyesi belirgin bir şekilde azalır. Bu teknik, stres ve anksiyete yönetiminde etkili bir yöntem olarak kabul edilir. Tekniğin sakinleştirici etkileri, bireyin zihinsel berraklık kazanmasına ve duygusal dengesini yeniden bulmasına yardımcı olur. Bu teknik, modern stres yönetimi programlarında sıkça kullanılan bir araçtır.

- Psikolojik bozuklukları olan bireyler için bu nefes tekniği, nefes almayı bilinçli bir şekilde kontrol etme yeteneği kazandırarak kaygı seviyesini düşürür. Derin ve ritmik nefes almanın anksiyete belirtilerini azalttığı ve bireyin kendini daha güvende hissetmesini sağladığı bilimsel çalışmalarla da desteklenmiştir. Anksiyete atakları sırasında nefes alma düzeninin bozulması yaygındır ve 4-7-8 nefes tekniği bu durumu düzeltmek için kullanılabilir (Manaf, 2006).

1.9.3.5 Dönüşümlü Burun Nefesi

Dönüşümlü burun nefesi tekniği sinir sisteminin dengelenmesine ve vücudun stres tepkisini düzenlemesine yardımcı olur (Tian vd., 2016).

- 1) Kişi rahat bir şekilde oturur, omurga dik ve gevşek bir duruşta tutulur. Solunum ritmini sabitlemek ve rahatlatmak için önce birkaç derin nefes alınır. Sağ elin başparmağı sağ burun deliğini kapatacak şekilde yerleştirilirken, yüzük parmağı sol burun deliğini kapatmak için kullanılır.
- 2) Sağ burun deliği kapatıldıktan sonra, sol burun deliğinden derin ve yavaş bir nefes alınır. Bu nefes alma sırasında diyafram kası genişletilir ve akciğerler derin biçimde hava ile doldurulur.
- 3) Sol burun deliği kapatıldıktan sonra, sağ burun deliği açılır ve buradan yavaşça nefes verilir. Bu aşama, nefesin tamamen boşaltılmasını sağlar.
- 4) Sağ burun deliğinden tekrar nefes alınır, bu sefer sol burun deliği kapatılmışken. Diyafram yine devreye girer ve akciğerler hava ile doldurulur.
- 5) Sağ burun deliği kapatılarak, nefes sol burun deliğinden yavaşça dışarı bırakılır.

Bu döngü tekrarlanarak her iki burun deliğinden eşit miktarda nefes alınıp verilmesi sağlanır. Nefes alış ve veriş süresi, bireyin kapasitesine göre düzenlenebilir ve genellikle her bir döngü birkaç dakika süresince devam eder (Manaf, 2006).

Dönüşümlü burun nefesi, zihinsel berraklık ve odaklanmayı artırır. Beynin sağ ve sol hemisferleri arasındaki dengeyi sağlayarak, beynin her iki yarım küresinin de etkin bir şekilde çalışmasını destekler. Bu da bilişsel işlevlerin iyileşmesine, konsantrasyonun artmasına ve zihinsel yorgunluğun azalmasına katkıda bulunur. Özellikle farkındalık ve yoga pratiği yapan kişilerde zihinsel sakinlik sağlamak için dönüşümlü burun nefesi sıkça kullanılmaktadır (Tian vd., 2016).

1.9.2 Okuduğunu Anlama Becerisi

1.9.2.1 Okuma Eyleminde Anlama ve Sorgulama

Okuma, bilişsel bir süreç olarak yalnızca metindeki kelimeleri tanıma veya seslendirme değil, aynı zamanda bu kelimeler arasındaki ilişkileri anlama ve kavramsal çıkarımlar yapma becerisidir (Paris ve Stahl, 2007).

Okuma, bireyin mevcut bilgi birikimi ile metinde yer alan yeni bilgileri bir araya getirerek anlam üretme sürecidir (Güneş, 2019). Özbay (2006: 4), okuma sürecini “göz ve ses organları yoluyla algılanan işaretlerin beyin tarafından anlamlandırılması” olarak tanımlar. Bu süreç, yalnızca kelimeleri doğru bir şekilde seslendirmekle sınırlı değildir; aynı zamanda görsel algı ve psikodilbilimsel süreçlerin dâhil olduğu çok yönlü bir beceri setini içerir. Syamsiah vd. (2018), okumayı bir düşünme süreci olarak ele alarak kelime tanıma, temel anlama gibi çeşitli aşamaları içerdiğini ifade ederler. Anlama, metni değerlendirip içselleştirerek ve metindeki bilgileri doğru kullanma ile gerçekleşir (Karatay, 2018).

Metnin anlaşılmasında ve değerlendirilmesinde en önemli unsurlardan biri, metnin ilgili hazırlanmış sorulardır (Akyol, 1997). Genellikle metin önce okunur, ardından metnin sonunda yer alan sorular yanıtlanır. Bu yaklaşım, öğrencilere metindeki detayları daha dikkatli inceleme ve sorulara yönelik özel cevaplar bulma fırsatı verir (Akyol, 2009). Sorular, ana fikrin belirlenmesine ve metin üzerinden anlam kurulmasına yardımcı olur (Kavcar, 2016).

Okuma süreci, yalnızca metni pasif bir şekilde takip etmekle sınırlı kalmamalıdır; okuyucuların okuma öncesinde, sırasında ve sonrasında metni anlamaya yönelik stratejiler geliştirmeleri, amaçlar oluşturmaları ve kendi anlama süreçlerini değerlendirmeleri gerekir (Ateş, 2011). Yetkin okuyucular, bu tür soruları bilinçsiz bir şekilde sorar ve cevaplar, bu da okuma sürecine aktif bir katılım sağlar (Moreillon, 2007).

Okuyucular, metni okumadan önce, okuma sırasında ve okuma sonrasında çeşitli nedenlerle sorular sormaya ihtiyaç duyarlar. Miller (2002), okuyucuların bu süreçte sıklıkla aşağıdaki nedenlerle sorular oluşturduğunu belirtmektedir.

- Metnin anlamını daha iyi kavramak,
- Metnin içeriği hakkında tahminlerde bulunmak,
- Yazarın üslubunu, amacını, metnin yapısını veya içeriğini değerlendirmek,
- Dikkati, metnin özgün unsurlarına yoğunlaştırmak,
- Metindeki belirli sorulara yanıt aramak ya da metnin doğurduğu retorik sorular üzerinde düşünmek.

Metnin ilgili sorular sormak, anlamamanın kilit noktalarından biridir. Sorular, anlamadığımız veya karışık gelen kısımları netleştirir ve bu, daha fazla

araştırma yapma isteği uyandırır. Sorular, bireyi okumada derinleşmeye, metni daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye teşvik eder. Harvey ve Goudvis (2007), soruların insanları daha fazla cevap aramaya ve dünyayı daha iyi anlamaya yönlendirdiğini savunur. Öğrencilerin anlamak için aktif olarak anlam arayışına girmeleri önemlidir ve bu da onların sorular oluşturma ve sorma fırsatı bulmalarıyla gerçekleşir (Brooks ve Brooks, 1999). Singer (1978), anlamayı öğretmenin esas amacının, öğrencilerin metinle ilgili kendi sorularını sorarak okuma ve öğrenme sürecinde bağımsız düşüncelerini sağlayacak bir beceri kazandırmak olduğunu vurgular.

Okuma sürecinde stratejik olarak sorular sormak ve bu sorulara yanıt bulmak, metinle etkileşimde güçlük çeken öğrencilerin metni daha etkin bir şekilde anlamalarına katkıda bulunur. Bu yaklaşım, metni aktif bir şekilde işlemelerine ve anlamlandırmalarına yardımcı olur. Kendi kendine soru sorma, öğrencilerin okuma sırasında zihinsel olarak soru üretip bu soruları yanıtladığı bir süreçtir. Syamsiah vd. (2018), okuma sırasında soru sorma ve cevaplama stratejisinin, anlamada zorluk yaşayan okuyuculara önemli derecede fayda sağladığını belirtir. Bu strateji, okuyucuların anlam oluşturma sürecini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel aktivasyonlarını da artırır.

Bilişsel bir strateji olarak okunan metin hakkında sorular üretmek, öğrencilerin metni daha derin biçimde kavramalarına olanak tanır. Rosenshine vd. (1996), sorular üretmenin doğrudan anlamayı sağlamadığını, ancak bu süreçte öğrencilerin metni inceleyerek bilgileri bütünleştirmesi gerektiğini vurgular. Bu nedenle, soru üretme süreci, öğrencilerin neyi nasıl yaptıklarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Moreillon (2007), okuma sırasında sorulan stratejik soruların, yalnızca metnin anlaşılmasına değil, aynı zamanda öğrenme sürecinin nasıl yönetileceğine dair önemli bir farkındalık geliştirdiğini ifade etmektedir. Bu sorular, okuryazarlık deneyimini derinleştirerek, öğrencilerin öğrenmeye daha bilinçli bir şekilde odaklanmalarına katkıda bulunur.

Öğrencilere kendi sorularını oluşturmayı öğretmenin temel amacı, sadece bilginin seçilmesi ve korunmasını sağlamak değil, aynı zamanda okuma ve öğrenme süreçlerini yönetme becerileri kazandırmaktır. Singer (1978), bu sürecin, okurun kendi öğrenme hedeflerine göre metinden bilgi edinmesini, okur ile yazılı metin arasındaki dinamik bir etkileşimi teşvik ettiğini ve öğrencilerin meraklarını gidermek için metnin ilgili kısımlarına odaklanmalarını sağladığını vurgular.

Soru sorma, öğrencilerin okuma amaçlarını belirleyebilmeleri için etkili bir yöntemdir. Gillespie (1990), öğrencilerin kendi ürettikleri soruların iki ana faydasını öne çıkarır: (a) okumayı pasif bir etkinlikten aktif bir sürece dönüştürmek ve (b) okuyan kişinin dikkati öğrenilecek materyale odaklamasını sağlamak. Özellikle öğrenme sürecinde kendi sorularını sorma ve bu sorulara yanıt arama, öğrencilerin önceki bilgileri ile yeni bilgileri bütünleştirmelerine, ana fikirleri karşılaştırmalarına, varsayımları doğrulamalarına, tahminler yapmalarına ve anlama sürecindeki boşlukları tespit ederek bu eksiklikleri gidermelerine olanak tanır (King, 1991). Bu, öğrencilerin bilişsel süreçleri daha etkin bir şekilde kontrol etmelerini sağlar.

Andre ve Anderson (1978)'un araştırmasına göre, öğrencilere sorgulama eğitimi verilmemiş olsa dahi, yalnızca metinlere yönelik sorular hazırlamaları öğrencilerin test sonuçlarını olumlu yönde etkilemiştir. Ayrıca, sorgulama eğitimi alan ve almayan öğrenciler arasında okuma seviyeleri karşılaştırıldığında, okuma becerisi yüksek olan öğrencilerde eğitimin anlamlı bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir. Ancak, bu eğitim düşük ve orta düzeyde okuma becerisine sahip öğrencilerde belirgin bir fark yaratmış ve bu öğrencilerin başarılarını artırmıştır. Bu bulgular, özellikle okuma yetkinliği düşük olan öğrenciler için kendi kendine sorgulama eğitiminin oldukça faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Davey ve McBride (1986) ise sorgulama eğitiminin, öğrencilerin üst bilişsel farkındalıklarını artırarak anlama becerisini geliştirdiğini ifade etmektedir. Bu kapsamda, öğrencilerin kendi sorularını üretme ve yanıtlama süreci, eksik ya da yetersiz anlama durumlarını tespit edip gidermelerine olanak tanır.

Aktaş (2017), öğrencilerin metinleri tam anlamıyla kavrayabilmeleri ve zihinsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanabilmeleri için kaliteli sorularla karşılaşmaları gerektiğini belirtmektedir. Soruların niteliği, öğrencilerin metni doğru bir şekilde anlamalarında ve bilişsel gelişimlerine katkı sağlamada önemli bir yer tutar. Ülper ve Yalınkılıç (2010) ise bilimsel prensiplerle hazırlanmış soruların, öğrencilerin metni ne ölçüde anladıklarını belirlemede önemli rol oynadığını vurgular. Bu sorular, aynı zamanda öğrencilerin metni çok yönlü bir perspektiften değerlendirmelerine ve artalan bilgisi ile ilişkilendirerek anlamalarına yardımcı olur. Bu süreç, öğrencilerin bilişsel gelişimini destekler ve öğrenme deneyimlerini daha verimli hale getirir.

Okuma öğretiminde temel amaç, öğrencilerin yetkin ve bağımsız birer okur haline gelmelerini sağlamaktır. Bu hedefe ulaşmak için, öğrencilere çeşitli okuma stratejilerinin kazandırılması oldukça önemlidir. Bu stratejiler arasında, öğrencilerin okuma sırasında kendi kendilerine sorular sorarak metni sorgulamaları en öncelikli yöntemlerden biri olmalıdır. Okuma sürecinde öğrencilerin kendi sorularını üretmeleri ve bu sorulara yanıt aramaları, bağımsız bir okur olma yolunda atılmış kritik adımlardan biri olarak değerlendirilir. Çünkü metni okurken zihninde sorular oluşan bir öğrenci, metinle aktif bir etkileşim içine girmiş demektir. Bu etkileşim sayesinde, öğrenci metindeki anlaşılmayan kısımları belirleyebilir ve bu bölümlerin neden anlaşılmadığını sorgulayarak, kendi anlama sürecini bağımsız bir şekilde izleyip değerlendirebilir.

1.9.2.2 Okuduğunu Anlama ve Üst Biliş

Üst biliş, bireyin kendi öğrenme sürecini anlaması, yönetmesi ve hangi strateji ya da tekniklerin en etkili olduğunu belirleme yeteneğidir (Wong, 2009). Livingston (2003), üst bilişi, bireyin öğrenme sırasında bilişsel süreçleri üzerinde aktif bir kontrol sağladığı ileri düzey bir düşünme biçimi olarak tanımlar. Bu düşünme biçimi, öğrenme görevine nasıl yaklaşılabileceğini planlama, anlamayı sürekli takip etme ve görev boyunca ilerlemeyi değerlendirme gibi becerileri içerir ve bu yönleriyle doğrudan üst bilişle ilişkilidir.

Bu süreçte kullanılan önemli stratejilerden biri ise kendi kendine sorgulama yöntemidir. King (1991), kendi kendine sorgulamanın bir üst bilişsel strateji olarak değerlendirildiğini vurgular. Bu strateji, öğrenen bireylerin anlamalarını kontrol etmelerine ve öğrenme süreçlerini bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Ayrıca, birey bu yöntemle kendi bilişsel süreçlerini değerlendirir ve gerektiğinde bu süreçleri yönlendirir. Kendini sorgulama, bireyin üst bilişsel farkındalığını artırarak anlamayı derinleştirmesine ve bilişsel süreçler üzerindeki kontrolünü güçlendirmesine katkı sağlar.

Kendi kendine sorgulama, bireyin öğrenme sürecinde aktif olarak yer alıp kendi bilgi edinme sürecini sorgulaması anlamına gelir. Yazçayır'a (2016) göre, öğrenciler bu stratejiyle neyi, ne zaman ve nasıl öğrenmeleri gerektiğini, ayrıca hangi konularda eksiklikleri olduğunu fark ederler. Bu farkındalık, öğrencilerin öğrenmelerini değerlendirmelerine olanak tanır. Nosich (2018) ise bireyin düşünce süreçlerini sorgulayıp analiz etmesinin eleştirel düşünme becerisini

geliştirdiğini belirtir. Bu, bireyin düşünme üzerine düşünmesini, yani üst bilişsel süreçlerin farkına varmasını sağlar.

Eleştirel düşünme, sorgulamanın doğal bir sonucudur. Miciano (2002), sorgulamanın eleştirel düşünmenin bir göstergesi olduğunu belirtirken, Brown ve Keeley (2007) eleştirel düşünmeyi, kritik sorular sormak ve bu sorulara uygun cevaplar bulma yetisi olarak tanımlarlar. Kendi öğrenmesine yönelik sorular soran bireyler, öğrenme süreçlerini eleştirel bir bakış açısıyla gözden geçirirler ve bu da öğrenmeyi derinleştirir. Bu şekilde birey, üst bilişsel becerisini geliştirme fırsatı bulur.

Sorgulamanın temeli, doğru sorular oluşturabilmektir. Ciardiello (1998) sorgulamanın, öğrenme materyalinin yeterli olup olmadığını kontrol etme ve öğrenme sürecini izleme yeteneğini geliştirdiğini belirtir. Yu (2009), öğrencilerin soru oluşturma görevleriyle uğraşmalarının, onları hem bilişsel hem de üst bilişsel stratejileri kullanmaya teşvik ettiğini ifade eder. Ayrıca MacGregor'un (1988) çalışması, sorgulama stratejisinin öğrencilere neyin önemli olduğunu fark ettirip, anlamadıkları konular üzerinde düşünmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin bir konuyu veya metni daha iyi anlamaları ve öğrenme sürecindeki eksikliklerini fark etmeleri için sorular oluşturup bu sorulara yanıt aramaları büyük önem taşır. Bu yöntem, bireyin anlamadıklarını keşfetmesine ve bu eksiklikleri gidermesine yardımcı olur. Ayrıca, öğrenciler kendi kendilerine sorular sorarak üst bilişsel becerisini geliştirme fırsatı bulabilirler. Tanner (2012), öğrencilerin öğrenme süreçlerinde üst bilişsel farkındalıklarını artırmak amacıyla kendilerine sorabilecekleri bazı sorular örnekleri sunmuştur. Bu sorular, öğrencilerin öğrenme süreçlerini daha anlamlı biçimde analiz etmelerine olanak tanır. Bu sorulara dair detaylar Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1. Öğrencilerin Üst Bilişsel Becerisini Geliştirmek İçin Kendilerine Yöneltebilecekleri Alternatif Sorular

	Planlama	İzleme	Değerlendirme
Ders Sırasında	- Bu derste hangi konular üzerinde durmam gerekiyor? - Bu konu hakkında daha önce hangi bilgilere sahiptim? - Dersten en iyi şekilde faydalanmak için hangi hazırlıkları	- Bu derste öğrendiklerimi tam olarak anlıyor muyum? - Kafamda hangi sorular belirdi ve bu soruları nasıl çözebilirim? - Bu bilgiyi nasıl kişisel olarak anlamlı hale getirebilirim?	- Bu ders bana yeni ne öğretti? - Önceki bilgilerimle nasıl bir bağlantı kurdum? - En çok hangi bilgi ilginç ya da şaşırtıcıydı?

	yapmalıyım?		
Ödev veya Aktif Öğrenme Görevlerinde	- Bu ödevi başarıyla tamamlamam için gereken temel adımlar neler? - Hangi kaynaklar benim için daha faydalı olabilir? - Bu ödevi bitirmek için nasıl bir zaman planı yapmalıyım?	- Görevi tamamlarken hangi stratejiler etkili oldu? - Zorluklar karşısında farklı bir yöntem denemeli miyim? - Görevin neresinde zorlanıyorum ve bu zorlukları nasıl aşabilirim?	- Ödevde istenen hedeflere ulaşabildim mi? - Kaynaklarımı etkili bir şekilde kullanabildim mi? - Gelecekte bu tür görevlerde neyi farklı yapmalıyım?

Tablo 2.1 (devamı). Öğrencilerin Üst Bilişsel Becerisini Geliştirmek İçin Kendilerine Yöneltebilecekleri Alternatif Sorular

	Planlama	İzleme	Değerlendirme
Sınav Hazırlığı	- Sınava hazırlanırken hangi konulara öncelik vermeliyim? - Çalışma sürecimi nasıl organize edebilirim? - Hangi stratejiler sınavda başarılı olmamı sağlar?	- Tüm sınav konularını sistematik bir şekilde gözden geçiriyor muyum? - Hangi konularda hala kafa karışıklığım var ve bunu nasıl çözebilirim? - Çalışma motivasyonumu nasıl sürdürebilirim?	- Sınavda hangi sorulara neden yanlış cevap verdim? - Bir sonraki sınav için neleri değiştirmeliyim? - Hangi stratejiler bana en çok yardımcı oldu ve hangi konulara daha fazla çalışmalıyım?

Kaynak: (Tanner, 2012: 115)

Öğrencilerin üst bilişsel becerisini geliştirebilmeleri için kendi kendilerine sorular sormaları teşvik edilmelidir. Bu tür sorular, öğrencilerin öğrenme süreçlerini planlamalarına, izlemelerine ve değerlendirmelerine yardımcı olur. Bu sayede, kendi öğrenme alışkanlıklarını ve yaklaşımlarını daha yakından tanıyarak, sürekli gelişim içinde olurlar. Öğrenme esnasında yaptıkları hataları fark ederken, başarılı oldukları stratejileri de daha sık kullanma eğilimi gösterirler.

1.9.2.3 Okuma Becerisi

Günümüzde bilgiye ulaşma, kullanma ve üretme becerisi, bireylerin yaşamını şekillendiren en önemli yetkinlikler arasındadır. Modern toplumlarda, bu

becerilere sahip bireyler yetiştirilmesi beklenmektedir. Bu yetkinliklerin geliştirilmesi ve yaşam boyu kullanılabilir hale getirilmesi ise etkili öğretim programları ve yaklaşımlarıyla mümkün olur (Sağırlı, 2015).

Dil becerisinin öğrencilere kazandırılmasında, öğretim programlarının önemi büyüktür. Öğrencilerin dil becerisini işlevsel bir şekilde kullanmalarını sağlamak amacıyla Türkçe Dersi Öğretim Programları oluşturulmuştur. Bu programlar, zaman zaman kısmi ya da kapsamlı değişikliklere uğrayarak güncellenmiştir. Amacı, öğrencilere yaşamları boyunca ihtiyaç duyacakları temel dil ve zihinsel becerisi kazandırarak, onların kişisel ve sosyal olarak kendini gerçekleştirmiş bireyler olmalarını sağlamaktır (MEB, 2019).

Okuma, yapılandırmacı yaklaşımın bir sonucu olarak eğitimde önemi artan temel dil becerisinden biri haline gelmiştir. Alan yazında okuma, farklı tanımlarla ele alınmış ve bu süreçte iyi bir okurun sahip olması gereken özellikler vurgulanmıştır (Yalçın, 2002; Özbay, 2013; Yıldız vd., 2013; Sever, 2015; Güneş, 2017). Bu tanımlardan hareketle, okuma sürecinde bireyin ön bilgileriyle zihinsel becerisini birleştirerek metni anlama ve yorumlama yeteneğine sahip olması gerektiği ortaya konmuştur.

Okuma becerisinin, bireyin anlama kapasitesini artırması nedeniyle günümüzde daha da önem kazanması şaşırtıcı değildir. Bilgiye ulaşmanın en hızlı ve etkili yollarından biri olan okuma, bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirmekte, ortak hafızayı anlamalarına ve geçmiş, şimdi ve gelecek arasında sağlıklı bir bağ kurmalarına katkı sunmaktadır (Ülper, 2019). Bu nedenle, eğitimde temel hedef, okuma becerisine sahip, okuduklarını anlamlandırabilen ve yorumlayabilen bireyler yetiştirmek olmalıdır.

Okuma becerisi, bireyin dünyayı anlamlandırmasında, farklı bakış açıları geliştirmesinde ve yaşam boyu öğrenme sürecini sürdürmesinde kritik bir rol oynar. Ayrıca manevi gelişimine katkı sağlayarak kişinin hayatını daha anlamlı kılar (Öztürk ve Aydemir, 2013). Bu becerinin, bireyin bilgi düzeyini artırdığı için günümüzde önemi giderek artmaktadır. Okuma eyleminin birincil amaçlarından biri, okunanları anlamlandırmaktır. Bunun yanı sıra, okuma, bireyin metinleri yorumlayabilmesi, değerlendirebilmesi ve eleştirebilmesi açısından da önemlidir. Gürer (2021), bireylerin okumaya başlamadan önce, okuma amacını netleştirmesi ve bu farkındalıkla okuma yapmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Okuma, bireylerin eğitim sürecinde kazandığı ve zamanla sürekli olarak geliştirilmesi gereken aktif bir beceridir. Görsel algıyla başlayan bu süreç, zihinsel işlemlerle anlamlandırılarak, sessiz ya da sesli olarak ifade edilebilir. Okuma, aynı zamanda anlama sürecinin temelini oluşturur; önce metni okuma, ardından zihinde anlamlandırma gerçekleşir. Yani okuma, mekanik bir işlevden bilişsel bir boyuta geçiş yaparak amacına ulaşır, aksi takdirde okuma süreci tamamlanmış sayılmaz (Karacaoğlu ve Karakuş, 2022). İnsan hayatı ve toplumsal gelişim açısından okuma becerisi kritik öneme sahiptir ve sürekli yenilenip geliştirilmesi gereken bir araçtır. Alman düşünür Goethe, “Bu uğraşa hayatımın seksen yılını verdim ama hala tam anlamıyla öğrendiğimi söyleyemem” sözüyle, okuma becerisinin durmaksızın gelişim gösteren bir süreç olduğunu belirtmektedir.

Özdemir (2011) okumanın, yaşamın belirli bir döneminde başlayıp sona eren bir süreç olmadığını, çocukluktan yaşlılığa kadar hayatın her evresinde varlığını sürdüren bir eylem olduğunu ifade eder. Okuma, yeme, içme veya nefes alma gibi temel bir ihtiyaç olarak değerlendirilir ve bu da onun yaşam boyu önemini artırır. Bu becerinin bireyler tarafından kazanılması ve geliştirilmesi için öncelikle bireyin kendisi, ardından aileler, eğitimciler ve toplum bilinçlendirilmelidir. Eğitim sürecinde ise öğrenciler, okuma ve anlama becerisini geliştirebilmeleri için okuma etkinliklerine aktif olarak katılmalı, yaparak öğrenmeleri teşvik edilmelidir (Çalışkan, 2019). Ancak yapılan araştırmalar, Türkiye’deki bireylerin okuma alışkanlıkları ve okuduğunu anlama becerisi açısından yeterli seviyede olmadıklarını göstermektedir. Bu eksiklikleri gidermek amacıyla öğrencilere yönelik etkinlik temelli çalışmalar uygulanmaktadır (Şeref ve Şahin, 2022).

1.9.2.4 Okuduğunu Anlama Becerisi

Günümüz eğitim anlayışında, öğrencilerden yaratıcı düşünme, eleştirel düşünme ve problem çözme gibi üst düzey bilişsel becerilere sahip olmaları beklenmektedir. Bu becerisin temeli ise okumak ve okuduğunu anlamaktan geçer. Bireyler, karşılaştıkları sorunları doğru şekilde yorumlayarak çözüme ulaşabilmek için okuduğunu anlama yeteneğine ihtiyaç duyarlar. Dilin etkili kullanımı, bireyin okuduklarını zihninde işleyip anlamlandırmasını ve düşüncelerini karşındaki kişilere doğru bir şekilde aktarmasını sağlar (MEB, 2019).

Okuma becerisinin temel amacı, bireyin okuduğunu anlamasıdır. Bu noktada “anlama” kavramı üzerinde durmak gerekmektedir. Türk Dil Kurumu (2024)’na göre “anlama,” bir şeyi kavramak ve eski bilgilerle yeni bilgileri bir araya getirerek yeni bir sonuç çıkarmak anlamına gelir. Bu tanımlar, anlama eyleminin çeşitli bilişsel beceriler gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

Bir metni okuma süreci, gözle algılanıp sesle ifade edildikten sonra başlayan ve zihinsel anlamlandırma ile tamamlanan bir dizi bilişsel işlemi içerir. Okuduğunu anlama, metni anlamlandırma, neden-sonuç ilişkisi kurma, yorum yapma ve değerlendirme gibi bir dizi karmaşık zihinsel aşamayı kapsar (Balcı, 2013). Okuma, anlama gerçekleştiğinde sadece mekanik bir işlem olmaktan çıkarak bilişsel bir etkinliğe dönüşür. Okumanın temel amacı, bilgiye ulaşma ve bu bilgiyi kullanabilmedir. Bu nedenle bireylerin metni bir bütün olarak görüp, yorumlayıp anlamlandırması gerekmektedir (Uyanık, 2011). Bu doğrultuda, Türkçe Öğretim Programı’nın temel hedefi, “Öğrencilerin okuduklarını anlayarak eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerini ve sorgulamalarını sağlamak” olarak belirlenmiştir (MEB, 2019).

Anlayarak okuma, yalnızca Türkçe derslerinde değil, tüm derslerdeki başarının anahtarıdır. Öğrencilerin okuduklarını anlamaları, bilgileri zihinsel olarak hızlıca kavramalarını sağlar ve bu da genel akademik başarılarını artırır. Ayrıca, okuma sonrası yapılan neden-sonuç çıkarımları, karşılaştırmalar, özetlemeler ve değerlendirmeler, anlamının gerçekleştiğini gösteren önemli unsurlardır. Çiftçi (2007), öğrencilerin bir metindeki bilinmeyen kelimeleri anlaması, cümle bütünlüğünü fark etmesi ve derin anlamları kavramasının, okul başarısında kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Boz ve Ulusoy (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada, 4. sınıf öğrencilerinin %40’ının okuduğunu anlama sorularında beklenen başarıyı gösteremedikleri tespit edilmiştir. Bu başarısızlık, öğrencilere yeterli kelime bilgisi kazandırılmaması, motivasyon eksiklikleri, okuduğu metni zihinsel olarak yapılandıramama ve çıkarım yapamama gibi çeşitli faktörlere bağlanabilir (Clarke vd., 2010). Bu veriler, okuma ve okuduğunu anlama becerisini geliştirmek için uygulanan mevcut öğretim yöntemlerinin yetersiz kaldığını göstermektedir. Bu nedenle, eğitim sisteminde okuma stratejilerine yönelik ciddi revizyonlar yapılması gerektiği açıktır.

Özbay ve Özdemir (2012), öğrencilerin okuduğunu anlama becerisini gösterebilmeleri için geliştirilmesi gereken temel unsurları sıralamaktadır. Bunlar aşağıda belirtilmiştir.

- Kelimelerin anlamlarını tahmin edebilme ya da doğrudan bilme,
- Metin türünü ve türün özelliklerini tanıyabilme,
- Ana fikir ve yan fikirleri ayırt edebilme,
- Metinle ilgili sorulara doğru cevaplar verebilme,
- Metni kendi cümleleriyle yeniden ifade edebilme,
- Neden-sonuç ilişkilerini belirleyebilme,
- Metnin yazılma amacını kavrayabilme,
- Anlatım yöntemlerini ve edebi teknikleri tanıyabilme.

Modern dünyada yaşanan hızlı bilimsel ve teknolojik gelişmeler, bireylerin her an metinlerle karşı karşıya kalmasını kaçınılmaz hale getirmiştir. Örneğin, hukuki belgeler, sağlık raporları ya da teknik dokümanlar gibi metinler, bireyin karar alma süreçlerini doğrudan etkileyebilecek hayati bilgiler içerir. Bu tür metinlerin doğru okunması, anlaşılması ve yorumlanması, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen kritik bir beceri haline gelmiştir (Özbay, 2013). Okuma becerisinin bu denli önemli olduğu bir dünyada, okuduğunu anlama yeteneğini geliştirecek etkin ve bilimsel yöntemler üzerinde daha fazla durulması gerekmektedir.

Öğrencilerin okuduğunu anlama becerisini geliştirmek amacıyla, okuma öncesi, okuma sırasında ve okuma sonrasında birtakım etkinliklerin uygulanması önemlidir. Bu etkinliklerin, öğrencilerin zihinsel becerisini güçlendirecek şekilde tahmin etme, sorgulama, analiz, sentez, değerlendirme ve eleştirel düşünme gibi becerileri teşvik etmesi gerekmektedir. Böyle özelliklere sahip etkinlikler, öğrencilerin metinleri daha kolay anlamlandırmasına ve bilişsel gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Erdoğan, 2013). Ayrıca, bu etkinliklerde kullanılan metinlerin, öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına hitap eden, günlük yaşamla bağlantılı, anlamlı ve dikkat çekici niteliklere sahip olması gerekmektedir. Metinlerin hem öğretmen hem de öğrenciler için anlaşılabilir bir seviyede olması da önemlidir, böylece eğitim sürecinde daha verimli bir öğrenme sağlanabilir (Geridönmez, 1999).

Okuduğunu anlama becerisi, okuyan kişinin fiziksel, bilişsel ve duygusal durumu, okuma ortamının koşulları ve metnin yapısal özellikleri gibi çeşitli

faktörlerden etkilenir. Okuyucunun zihinsel olarak hazır olması, okuma alanının uygunluğu, metnin uzunluğu, yazı tipi, paragraf düzeni, kelime sayısı ve satır aralarındaki mesafeler, okuduğunu anlama sürecini doğrudan etkileyen unsurlardır. Tosunoğlu (2010)'nın yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin, kendilerine yabancı yazı stilleriyle yazılmış metinleri anlamakta zorluk çektiği, buna karşın kendi kullandıkları yazı stillerine aşina olduklarında metni daha hızlı kavradıkları görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin yazı stiline odaklanarak sembollerini çözmeye çalışırken metnin anlamına tam olarak yoğunlaşamadıklarını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, okuma becerisini geliştirmeye yönelik etkinliklerde yazı stilinden soruların yapısına kadar birçok faktörün dikkate alınması gerektiği açıktır.

Şengül ve Yalçın (2004), bireylerin okudukları metinleri sadece olduğu gibi alıp hiçbir yorum yapmaksızın hafızalarına kaydetmeleri durumunda, ezberci bir yaklaşım sergilediklerini vurgulamıştır. Bu ezberci tutum, bilginin kısa süre sonra unutulmasına neden olur. Eğitim ve öğretimde esas amaç, okuduğunu anlayan, yorum yapabilen ve öğrendiklerini anlamlandırabilen bireyler yetiştirmektir. Aksi takdirde, birey sadece okuduklarını ezberler ve bu süreç, hem kendisine hem de topluma uzun vadede hiçbir katkı sağlamaz.

Bir toplumun gelişmesi ve insan hayatının daha anlamlı hale gelmesi, okuma ve anlama becerisine sahip bireylerin yetiştirilmesine bağlıdır. Bu nedenle, eğitim süreçlerinde öğrencilere bu becerisi kazandırmaya yönelik strateji ve etkinliklerin önemi büyüktür. Okuma, sadece zihinsel bir faaliyet olmaktan çıkıp anlamaya dönüştüğünde gerçek değerini kazanır (Akyol, 2019). Bu süreç, öğrencilerin eleştirel ve yaratıcı düşünme becerisini geliştiren etkinliklerle desteklenmelidir.

İyi bir okuyucu, metindeki fikirler arasında bağlar kurarak anladığını ifade eder ve anlama sorunlarını çözmek için zihinsel stratejiler geliştirir. Ancak, okuma becerisinin özellikle küçük yaşlardaki öğrencilerde kendiliğinden gelişmediği ve öğretmen rehberliğiyle desteklenmesi gerektiği birçok çalışmada vurgulanmıştır (Carnine vd., 2006, Özenç ve Özenç, 2024). Yurtbakan ve Erdoğan (2023) 'ın "Öğretmen ve Ebeveyn Rehberliğinde Yapılan Etkileşimli Okumanın İlkokul Öğrencilerinin Okuduğunu Anlama Becerisine Etkisi" isimli çalışmalarında öğrencilerin öyküleyici ve bilgilendirici metin okuduğunu anlama becerisinde; ebeveyn ve öğretmen rehberliğinde yapılan etkileşimli okuma

uygulamalarının, Türkçe Öğretim programına göre yapılan okumaya göre istatistiksel olarak büyük derecede anlamlı fark oluşturduğu ortaya çıkmıştır.

Okuduğunu anlama becerisi, yalnızca bir dil etkinliği olmanın ötesinde, öğrencilerin genel akademik başarıları ve bilişsel gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, okuma eğitiminin daha etkili hale getirilmesi, öğrencilerin dil becerisini geliştirmede kritik rol oynayan stratejilerle desteklenmelidir. Baydık (2011)' in çalışmasında okuma güçlüğü olan öğrencilerin çoğunun ana fikir bulmada, neden sonuç ilişkisi kurmada, metindeki genel bilgi ve detayları hatırlamada ve çıkarım yapmada güçlükleri olduğu bulunmuştur. Erdem (2012)' in “Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmen Adaylarının Okuma Stratejilerini Kullanma Düzeyleri” isimli araştırmasında öğretmen adaylarının aldıkları eğitimin okuma stratejisi becerisini destekleyecek ve yetkinleştirecek bir nitelik göstermediği tespit edilmiştir. Bu araştırmalar, Türkiye’de öğrencilerin okuduğunu anlama düzeylerinin yetersiz olduğunu ve bu alanda ciddi bir iyileştirmeye ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, eğitim sisteminde okuma becerisinin geliştirilmesine yönelik yeni yöntemlerin araştırılmasını zorunlu kılmaktadır. (Sözen, 2022)

1.9.3 Nefes Egzersizleri ve Okuduğunu Anlama Becerisi İlişkisi

Nefes egzersizlerinin bilişsel süreçler üzerindeki etkilerine dair alan yazında yapılan araştırmalar, bu egzersizlerin bireylerin zihinsel işlevlerini güçlendirdiğini ve bilişsel performansı artırdığını göstermektedir (Taşan, 2021). Nefes egzersizleri, özellikle vücudun enerji dengesini düzenleme ve zihinsel berraklık sağlama gibi faydalar sunmaktadır.

Okuduğunu anlama becerisi, doğrudan bireyin bilişsel süreçleriyle bağlantılıdır. Okuma esnasında metin içeriğini anlamlandırma, yorum yapma, eleştirel düşünme ve kavramsal çıkarımlar yapma gibi zihinsel süreçler devreye girmektedir. Nefes egzersizleri ise bu süreçlerde odaklanmayı ve dikkat süresini artırarak bireyin zihinsel performansını optimize eder. Jerath vd. (2006) tarafından yapılan çalışmalar, pranayama gibi derin nefes tekniklerinin, hücresel enerji üretimini destekleyerek beyin hücrelerine daha fazla oksijen sağladığını ve böylelikle bilişsel fonksiyonları olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Yeterli oksijen akışı, beyin hücrelerinin optimal işleyişini sürdürmesi için hayati

bir unsurdur ve bu durum okuma sırasında dikkati artırarak, öğrencilerin metinleri daha nitelikli biçimde anlamalarına yardımcı olabilir.

Doğru nefes alıp verme sinir sistemi ve hücrel metabolizmayı destekleyerek beyin fonksiyonlarının etkinliğini artırır. Bu süreç, beynin ihtiyacı olan oksijenin vücutta dengeli bir şekilde dağıtılmasıyla mümkün olur ve bu denge sağlandığında zihinsel işlevler de önemli ölçüde gelişir. Doğru nefes akışı hiç bozmadan akıcı, sürekli ve derin olan nefestir (Şahin, 2018). Doğru nefes almanın bilişsel işlevler üzerindeki bu olumlu etkisi, okuduğunu anlama becerisi ile yakından ilişkilidir. Okuma, bilişsel bir süreç olarak metnin sadece dilsel çözümlemesini değil, aynı zamanda zihinsel olarak anlamlandırılmasını gerektirir. Metinler arasındaki ilişkileri kurma, çıkarımlar yapma ve eleştirel düşünme gibi karmaşık zihinsel süreçler, beyin hücrelerinin etkili çalışmasına bağlıdır. Bu anlamda, nefes egzersizleriyle oksijenin beyne yeterli düzeyde ulaşması, zihinsel süreçlerin daha verimli işlemesini sağlayarak öğrencilerin okuduğunu anlama becerisini geliştireceği düşünülmektedir. Nefes egzersizleri bu iki bileşeni destekleyerek beynin oksijen kullanımını artırmakta ve bilişsel süreçlerin daha hızlı ve etkin bir şekilde işlemesini sağlayabilir. Özellikle ilköğretim çağındaki öğrencilerin zihinsel gelişimi göz önüne alındığında, nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama becerisini artırmada önemli bir araç olduğu söylenebilir. Bu tekniklerin düzenli uygulanması, öğrencilerin sadece okuma performanslarını değil, aynı zamanda genel bilişsel kapasitelerini de destekleyerek onları daha etkin bir öğrenme sürecine yönlendirebilir (Tian vd., 2016; Taşan, 2021).

Manaf (2006), nefes tekniklerinin oksijen tüketimi ve metabolik faaliyetler üzerindeki etkisini vurgulayarak, bu tekniklerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı nasıl iyileştirebileceğini ortaya koymuştur.

Nefes egzersizlerinin stres yönetimindeki rolü, bilişsel performansı artırma potansiyeline sahiptir. Bireyler, stres altında olduklarında zihinsel süreçleri etkili bir şekilde yönetemezler, bu da dikkat dağınıklığına ve öğrenme güçlüklerine yol açabilir. Ancak, nefes egzersizlerinin düzenli kullanımı bu stresi azaltarak bireylerin bilişsel işlevlerini güçlendirmekte ve dikkat, odaklanma gibi temel yetenekleri geliştirmektedir. Bu durum, okuma ve özellikle okuduğunu anlama becerisinde de önemli bir role sahiptir, çünkü okuma sırasında odaklanma ve anlama süreçleri büyük ölçüde bilişsel kontrol gerektirir.

Bilişsel işlevlerin optimal çalışabilmesi için, vücutta enerji akışının ve oksijenin dengeli bir şekilde dağılması kritik öneme sahiptir. Vas (2014) bu noktaya dikkat çekerek, doğru nefes tekniklerinin beynin en iyi şekilde işleyişine katkıda bulunduğunu ve zihinsel berraklığı artırdığını belirtir. Zihinsel berraklık, öğrenme sürecinde bireylerin bilgiyi daha iyi işlemesini, anlamasını ve analiz etmesini sağlar. Bu nedenle nefes egzersizleri, bireylerin zihinsel süreçlerini düzenleyerek okuduğunu anlama becerisini destekler. Özellikle öğrencilerde nefes egzersizlerinin, bilişsel yükü hafifleterek öğrenme sürecini daha etkili ve verimli hale getirdiği söylenebilir.

Solunum egzersizlerinin enerji kanalları aracılığıyla sinir sistemi ve beyin fonksiyonları üzerindeki etkileri geniş kapsamlı bir etki yaratır. Örneğin, alt enerji alanı olarak tanımlanan bölge, solunum merkezini kontrol eden beyin sapı ile doğrudan ilişkilidir ve bu bölgenin sağlıklı işlemesi, bilişsel süreçler üzerinde de belirleyici rol oynar (Şen, 2017). Bu alanda yapılan nefes egzersizleri, beynin farklı bölgelerine oksijen akışını artırarak bilişsel kapasiteyi destekler ve düşünme yeteneğini geliştirir.

Köylü (2020), araştırmasında genel olarak katılımcıların, iki oturumluk Nefes Kontrol Eğitim Programı'nın katılımcıların farkındalıklarını önemli ölçüde arttırdığını, uygulanan tüm egzersizlerin bedenlerini ve zihinlerini rahatlatmada etkili olduğunu ifade ettiklerini belirtmiştir.

Çalışkan (2019)'ın çalışmasında aile katılımlı okuma etkinliklerinin uygulandığı deney grubu öğrencilerinin okuduğunu anlama düzeyine, okuma motivasyonuna ve okuma tutumuna olumlu etki ettiği tespit edilmiştir. Bahsi geçen araştırmada yer alan aile katılımının dikkat ve odaklanmayı arttıran etkisi, mevcut araştırmada da nefes egzersizleri ile öğrencilerin bilişsel performansına etki ederek geliştirdiği düşünülmektedir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.2 Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1 Araştırmanın Modeli

Nefes egzersizlerinin ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisini incelediği bu çalışmada, araştırma modeli olarak ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model kullanılmıştır. Bu model, deneysel desen ve nicel verilerin istatistiksel analizine dayalı sonuçlarından oluşmuştur.

Yarı deneysel eşleştirilmiş desende gruplar belli değişkenler üzerinden eşleştirilmeye çalışılır. Seçkisiz atama kullanılmaz. Eşleştirme grupların denk olduğunu göstermez ancak seçkisiz atamanın yapılmayacağı durumlarda iyi bir alternatiftir. Bazı durumlarda deney öncesinde ön test uygulanırken bazı durumlarda uygulanmaz. (Büyüköztürk vd., 2019)

Mevcut araştırmada, ilgili okulun tüm ikinci sınıf öğrencilerinden cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak kura ile belirlenen deney ve kontrol grubuna deneysel işlem öncesinde doğru nefes alıp almadıkları gözlemlenerek belirlenip nefes alma süreleri kronometre ile ölçülmüştür. Öğrencilerin başlangıçtaki okuduğunu anlama düzeylerini ölçmek amacıyla ön test uygulanmıştır. Ardından deney grubuna 8 hafta süresince aynı öğretmen tarafından, aynı teknikle, aynı ortamda, öğrencilerin çalışmayı doğru yapıp yapmadıkları gözlemlenerek hafta içi her gün ilk ders 15 dakika nefes egzersizleri uygulanırken, kontrol grubu bu egzersizler uygulanmadan diğer sınıflarda derse katılmışlardır. Deneysel sürecin tamamlanmasının ardından, her iki gruba son test uygulanarak nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama üzerindeki etkisi ölçülmüştür.

2.2.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı itibariyle Bolu Merkez ilçede yer alan ilkokullarda öğrenim gören ikinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise merkez ilçedeki bir okulda öğrenim gören ikinci sınıf öğrencilerinden katılan 69 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örneklemede araştırmacı, hali hazırda var olan ögeler içerisinde yeterli sayıda ögeyi örneklem olarak belirler (Singleton ve Straits, 2005).

Araştırmaya katılan öğrenciler, yaş grupları ve bilişsel gelişim düzeyleri açısından homojen bir grubu temsil etmektedir. Bu nedenle, araştırmada kullanılacak olan nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama ile ilgili gelişim sürecinin başında olan ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisine etkisini incelemek için uygun bir kitle olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın başlangıcında seçilen öğrenciler, cinsiyet unsuru göz önüne alınarak kura ile deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Bir sınıfta toplanan deney grubundaki öğrencilere aynı öğretmen tarafından 8 hafta boyunca hafta içi her gün ilk ders saatinde 15'er dakika düzenli olarak nefes egzersizleri yaptırılırken, kontrol grubundaki öğrenciler kendi sınıflarında yalnızca mevcut müfredatla devam ettirilmiştir. Gruplar, kontrol edilmesi zor olan dışsal faktörlerin gruplar üzerindeki etkisi en aza indirgenerek dengeli olacak şekilde

eşleştirilmiştir. Araştırmaya katılan tüm öğrencilere, okuduğunu anlama testi ve nefes alıp verme süre ölçümleri eşit koşullarda (aynı sınıf ortamında, aynı sürede ve aynı eğitmen tarafından yapılan) uygulanmıştır.

2.2.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan veri toplama aracı, öğrencilerin okuduğunu anlama becerisini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan Okuduğunu Anlama Testi (EK-1)' dir. Ceran, Yıldız ve Özdemir (2015) tarafından oluşturulan bu test, öğrencilerin okuduğunu anlamadaki başarı düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmeye yönelik tasarlanmıştır. Test, ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin yaş ve bilişsel seviyelerine uygun olarak hazırlanmış, okuma ve anlama becerisini farklı boyutlarıyla ele alan sorulardan oluşmaktadır.

İlkokul İkinci Sınıf Okuduğunu Anlama Testi, öğrencilerin bir metni okuma sonrasında metnin ana fikrini anlama, yan fikirleri ayırt etme, neden-sonuç ilişkisi kurabilme, çıkarım yapabilme gibi okuduğunu anlamamanın çeşitli bileşenlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Testin yapı geçerliliği, kapsam geçerliliği ve güvenilirlik düzeyleri önceki çalışmalarda test edilmiş ve uygun sonuçlar elde edilmiştir. Ceran vd. (2015)' nin okuduğunu anlama becerisinin cinsiyet ve yaşa göre dağılımının incelemesine dair araştırmalarında kendileri tarafından geliştirilen İlkokul İkinci Sınıf Okuduğunu Anlama Testi (EK-1)' ni kullanmışlar; 86-92 ay olan ve kızların lehine anlamlı bir fark olduğunu tespit etmişlerdir. Mergen (2019), hızlı okuma tekniklerinin ilkökul öğrencilerinin okuduğunu anlama düzeylerine etkisi üzerine yaptığı çalışmasında ön test ve son test olarak yine aynı testi kullanmış, uygulama sonrasında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu İlkokul İkinci Sınıf Okuduğunu Anlama Testi (EK-1) aracılığı ile tespit etmiştir. Veriler bu testin kullanımı araştırma için uygun ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

2.2.4 Verilerin Toplanması

Bu araştırmada verilerin toplanması süreci, gerekli yasal ve etik izinlerin alınmasıyla başlamıştır. İlk aşamada, kullanılacak olan Okuduğunu Anlama Testi (EK-1)' nin kullanımına ilişkin izinler, testi geliştiren araştırmacılardan alınmıştır (EK-2). Aynı zamanda Bolu Merkez ilçedeki bir okulda gerçekleştirilecek çalışmanın yasal dayanağını sağlamak amacıyla, araştırmanın etik kurallara uygun

bir biçimde gerçekleştirilmesi için ilgili üniversitenin etik kurulundan onay alınmıştır. Daha sonra, Milli Eğitim Müdürlüğü ve Bolu Valiliği'nden gerekli resmi izinler (EK-3) temin edilmiştir. Araştırmaya katılan tüm öğrencilerin velileri bilgilendirilmiş Veli Onam Formu (EK-4) kullanılarak öğrencilerin araştırmaya katılımlarına dair izinler alınmıştır.

Verilerin toplanması sürecinde, çalışma grubu olarak belirlenen Bolu Merkez ilçedeki bu ilkokulda okuyan ikinci sınıf öğrencilerine deneysel çalışma uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilere, okuduğunu anlama becerisini ölçmek amacıyla öncelikle Okuduğunu Anlama Testi ön test olarak uygulanmıştır. Bu aşamada, her iki grubun öğrencilerinin bütünsel nefes alıp almadıkları gözlem yoluyla, nefes alıp verme süreleri kronometre kullanılarak belirlenmiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilere 8 hafta boyunca hafta içi her gün 15 dakika süreyle nefes egzersizleri yaptırılmıştır. Egzersizlerin tamamlanmasının ardından, her iki gruba tekrar Okuduğunu Anlama Testi son test olarak uygulanmış ve nefes egzersizlerinin okuma becerisi üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

2.2.5 Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analiz edilmesi amacıyla SPSS 24.0 istatistik programı kullanılmış, 0,05 anlamlılık düzeyinde çalışılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce, örneklem verilerinin dağılımının normal olup olmadığı incelenmiş ve bu doğrultuda parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. İlk olarak, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki farkların değerlendirilmesi için eşleştirilmiş örneklem t-testi uygulanmıştır. Bu test, her iki grubun ön test ve son test puanları arasındaki değişimin anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkları analiz etmek için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bu test, deney ve kontrol grupları arasında ön test ve son test puanları bakımından anlamlı bir fark olup olmadığını incelemiştir. Ön test puanları arasındaki farkların başlangıç koşullarında denk olup olmadığını belirlemek ve son test puanlarındaki gelişimi değerlendirmek için kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için bu analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde nefes egzersizlerinin ilkokul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisinin nicel boyuttaki bulgularına yer verilmiştir. Okuduğunu Anlama Testi' nin nefes egzersizleri öncesi ve sonrasına göre incelenmesiyle elde edilen bulgular başlıklar altında sunulmuştur.

Bu bölümde, alt problemler çerçevesinde deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasındaki değişim incelenmiş ve çeşitli istatistiksel testler kullanılarak sonuçlar değerlendirilmiştir. Bulgular, hem genel anlamda katılımcıların performansındaki değişimi hem de deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmalı analizini içermektedir.

3.1 Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada birinci alt problem “Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin nefes alma durumları nasıldır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaçla alt probleme ilişkin elde edilen bulgular Tablo 3.1’ de verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma Grubu Nefes Alıp Verme Biçim ve Süreleri

ÇALIŞMA GRUBU NEFES ALIP VERME BİÇİM ve SÜRELERİ					
Sıra No	Adı Soyadı	Cinsiyet	Burun Nefesi	Ağız Nefesi	Süre
1	D 1	E	*		2-3sn.
2	K 1	E	*		2-3sn.
3	K 2	E		*	2-3sn.
4	K 3	K	*		2-3sn.
5	K 4	K		*	2-3sn.
6	K 5	E		*	2-3sn.
7	K 6	K		*	2-3sn.
8	D 2	K	*		2-3sn.
9	K 7	E		*	2-3sn.
10	D 3	K	*		2-3sn.
11	K 8	K	*		2-3sn.
12	D 4	E	*		2-3sn.
13	K 9	K		*	2-3sn.
14	K 10	E	*		2-3sn.
15	D 5	E		*	2-3sn.
16	D 6	K	*		2-3sn.
17	K 11	E	*		2-3sn.
18	K 12	K	*		2-3sn.
19	K 13	E	*		2-3sn.
20	K 14	K		*	2-3sn.
21	K 15	E	*		2-3sn.
22	D 7	E		*	2-3sn.

Tablo 3.1 (devamı). Çalışma Grubu Nefes Alıp Verme Biçim ve Süreleri

ÇALIŞMA GRUBU NEFES ALIP VERME BİÇİM ve SÜRELERİ					
Sıra No	Adı Soyadı	Cinsiyet	Burun Nefesi	Ağız Nefesi	Süre
23	D 8	K	*		2-3sn.
24	D 9	K	*		2-3sn.
25	D 10	K		*	2-3sn.
26	D 11	K	*		2-3sn.
27	D 12	K	*		2-3sn.
28	D 13	E	*		2-3sn.
29	D 14	K	*		2-3sn.
30	D 15	K	*		2-3sn.
31	D 16	K	*		2-3sn.
32	D 17	E	*		2-3sn.
33	D 18	E	*		2-3sn.
34	D 19	K		*	2-3sn.
35	D 20	K	*		2-3sn.
36	D 21	K	*		2-3sn.
37	D 22	K	*		2-3sn.
38	D 23	E	*		2-3sn.
39	D 24	K		*	2-3sn.
40	D 25	K	*		2-3sn.
41	D 26	E		*	2-3sn.
42	D 27	E	*		2-3sn.
43	D 28	E	*		2-3sn.
44	K 16	E		*	2-3sn.
45	K 17	E		*	2-3sn.
46	K 18	K	*		2-3sn.
47	K 19	K	*		2-3sn.
48	K 20	E	*		2-3sn.
49	D 29	E	*		2-3sn.
50	D 30	E	*		2-3sn.
51	K 21	K		*	2-3sn.
52	K 22	E		*	2-3sn.
53	K 23	K	*		2-3sn.
54	D 31	K	*		2-3sn.
55	K 24	E		*	2-3sn.
56	K 25	K	*		2-3sn.
57	D 32	K	*		2-3sn.
58	D 33	E	*		2-3sn.
59	D 34	E	*		2-3sn.
60	D 35	E		*	2-3sn.
61	K 26	E	*		2-3sn.
62	K 27	E	*		2-3sn.
63	K 28	K	*		2-3sn.
64	K 29	K	*		2-3sn.
65	K 30	E	*		2-3sn.
66	K 31	E	*		2-3sn.
67	K 32	K	*		2-3sn.
68	K 33	K	*		2-3sn.
69	K 34	K	*		2-3sn.

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere, ön test uygulaması yapılmadan önce katılımcıların nefes alıp verme biçimleri incelenmiş; 69 öğrenciden yaklaşık %28’nin (19 öğrenci) ağızdan, %72’sinin (50 öğrenci) burundan nefes alıp verdikleri belirlenmiştir. Kronometre ile ölçülen nefeslerin süreleri

değerlendirildiğinde tüm katılımcıların birim nefes alıp verme süreleri 2 ile 3 saniye arasında olduğu belirlenmiştir.

Bu verilere göre burundan alınan derin nefesin yine burundan uzun sürede verilmesi olarak alan yazında tanımlanan doğru nefesin, hiçbir öğrenci tarafından bilinmediği, bu nedenle de uygulanamadığı belirlenmiştir.

3.2 İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada ikinci alt problem “Öğrencilerin nefes egzersizleri uygulanmadan önceki okuduklarını anlama durumları nasıldır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaçla alt probleme ilişkin elde edilen bulgular Tablo 3.2 ve Tablo 3.3’da verilmiştir.

Tablo 3.2 Ön Test Puanı Ortalama Değerleri

Gruplar	N	Ortalama Puan (Ön Test)
Deney	35	7,25
Kontrol	34	6,82
Toplam Ortalama	69	7,04

Çalışmanın yapıldığı ilkokulda okuyan tüm ikinci sınıf öğrencilerine 10 soru üzerinden uygulanan ön test sonuçlarına göre deney grubunda yer alan katılımcıların (n=35) doğru cevap ortalama ön test puanı 7,25; kontrol grubunda yer alan katılımcıların (n=34) 6,82 ve tüm katılımcıların (n=69) doğru cevap ortalama puan değeri 7,04’dür (Tablo 3.2).

Buna göre öğrencilerin bildikleri nefes ile okuduklarını anlayabildikleri ifade edilebilir.

Tablo 3.3 Ön Test Puanlarına Dair Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Gruplar	N	Ort. Puan	t	p
Ön Test Toplam	Deney	35	7,2571	0,697	0,488
	Kontrol	34	6,8235		

Deney ve Kontrol grubunun ön test puan değerleri sırasıyla 7,25 ve 6,82’dir. Deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre ($t=0,697$; $p=0,488$) grupların ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.3). Bu sonucun, deney

ve kontrol gruplarının araştırma öncesinde okuduğunu anlama becerisi bakımından benzer seviyede olduğunu ortaya koyduğu söylenebilir.

Her iki grubun da başlangıç noktası, okuma becerisi açısından birbirine yakın olduğundan, bu çalışmada gözlemlenen gelişimlerin, yapılan nefes egzersizlerinin etkisini daha net bir şekilde değerlendirmeyi mümkün kıldığını düşündürmektedir. Deney ve kontrol grupları arasında ön test puanlarında anlamlı bir farkın olmaması, her iki grubun başlangıç koşullarında denk olduğunu ve yapılan müdahale (nefes egzersizleri) sonrasında ortaya çıkan farkların deney süreciyle ilgili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, gruplar arasındaki ön test puanlarının birbirine yakın olması, deney sürecinde uygulanan nefes egzersizlerinin etkilerini izlemek açısından önemli bir başlangıç noktası sunmaktadır.

3.3 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada üçüncü alt problem “Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin nefes egzersizleri sonrası okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların (n=35) ortalama ön test puanı 7,25 kontrol grubunda yer alan katılımcıların (n=34) 6,82 ve tüm katılımcıların (n=69) ortalama puan değeri 7,04’dür. Deney grubunda yer alan katılımcıların (n=35) ortalama son test puanı 8,34 kontrol grubunda yer alan katılımcıların (n=34) 7,47 ve tüm katılımcıların (n=69) son test ortalama puan değeri 7,91’dir. Burada deney grubunun son test ve ön test puanlarının matematiksel olarak 1,08, kontrol grubunun ise 0,64 puanlık artış gösterdiği ve deney grubunun kontrol grubuna göre (1,08-0,64) 0,44 puan daha fazla skor elde ettiği Tablo 3.4’de görülmektedir.

Tablo 3.4. Son Test ve Ön Test Fark Puanı Ortalama Değerleri

Gruplar	Ortalama Puan (Ön Test)	Ortalama Puan (Son Test)	Son Test – Ön Test Puan Farkı
Deney	7,25	8,34	1,08
Kontrol	6,82	7,47	0,64

Tablo 3.4’te de gösterildiği gibi deney grubu testler arası puan farkının (1,08) kontrol grubu testler arası puan farkından (0,64) fazla olması, nefes egzersizleri uygulanan deney grubunda yer alan öğrencilerin okuma ve anlama becerisini desteklediğini düşündürmektedir.

Tablo 3.5’de gösterildiği gibi deney ve kontrol grubunun son test puan değerleri sırasıyla 8,34 ve 7,47’dir. Deney ve kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre ($t=1,562$; $p=0,123$) grupların son test puanları arasında istatistiksel olarak (%5 hata düzeyinde) anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3.5. Son Test Puanlarına Dair Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Gruplar	N	Ortalama	t	p
Son Test Toplam	Deney	35	8,3429	1,562	0,123
	Kontrol	34	7,4706		

Tablo 3.5’teki sonuçlar, nefes egzersizlerinin öğrencilerin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisinin deney ve kontrol grupları arasında belirgin bir farklılık yaratmadığını düşündürmektedir. Deney grubundaki öğrencilerde gözlemlenen puan artışı (8,34), kontrol grubuna (7,47) kıyasla daha yüksek olsa da, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ancak, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, son test – ön test puanları arasındaki farkın deney grubunda daha yüksek (1,08) olması, nefes egzersizlerinin okuma anlama becerisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Bağımsız değişkenlerin (test ve grup) bağımlı değişken (ön test-son test puanları) üzerindeki ana etkisi ve etkileşiminin test edilmesi ise Tablo 3.6’de gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Denekler Arası Etkiler Testi

Bağımlı Değişken: Ön Test-Son Test						
Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	sd (df)	Ort. Kare	F	p	Kısmi Eta Kare (Partial Eta Squared)
Düzeltilme Modeli	42,452 ^a	3	14,151	2,347	,076	,050
Sabit	7706,184	1	7706,184	1278,032	,000	,905
Test	25,891	1	25,891	4,294	,040	,031
Grup	14,705	1	14,705	2,439	,121	,018
Test * Grup	1,659	1	1,659	,275	,601	,002
Hata (Error)	807,983	134	6,030			
Toplam	8568,000	138				
Düzeltilme Toplamı	850,435	137				
R Kare = ,050 (Düzeltilmiş R Kare = ,029)						

Tablo 3.6'ye göre, ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmakta ($p=0,4$), bu da nefes egzersizlerinin öğrencilerin okuduğunu anlama becerisinde anlamlı bir artış sağladığını düşündürmektedir. Ancak, “Grup” ve “Test * Grup” etkileşimlerinin anlamlılık düzeyleri sırasıyla $p=0,121$ ve $p=0,601$ olup, anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuca göre deney ve kontrol grupları arasında genel bir fark yoktur ancak nefes egzersizlerinin öğrencilerin genel anlamda okuduğunu anlama becerisinin gelişimini desteklediği söylenebilir.

3.4 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada dördüncü alt problem “Deney grubu öğrencilerinin arasında, nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaçla deney grubunun ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasındaki farklılığın testi amacıyla eşleştirilmiş örneklem t testinden yararlanılmış ve sonuçları Tablo 3.7’de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Deney Grubu Ön Test Son Test Skorları Arasındaki Farklılığın Testi Sonuçları (Eşleştirilmiş Örneklem t testi)

Deney Grubu	N	Ort. Puan	t	p
Ön Test Puanı	35	7,25	-4,887	0,000
Son Test Puanı	35	8,34		

Tablo 3.7 yer alan sonuçlara göre deney grubunun ön test doğru cevap puanı 7,25 ve son test doğru cevap puanı 8,34’dür. Deneyin okuma becerisi üzerinde yarattığı bu pozitif yönlü matematiksel artış, yapılan t testi sonuçlarına ($t=-4,887$; $p=0,000$) göre istatistiksel olarak da doğrulanmıştır. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin, nefes egzersizleri sonucunda okuma becerisini anlamlı şekilde geliştirdikleri ileri sürülebilir.

3.5 Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada beşinci alt problem “Deney grubu öğrencilerinin arasında cinsiyete bağlı olarak nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaçla alt probleme ilişkin elde edilen bulgular Tablo 3.8, Tablo 3.9, Tablo 3.10 ve Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.8. Deney Grubu Cinsiyete Göre Ön Test Son Test Ortalamaları

Grup	n	Ön Test Ortalama	Son Test Ortalama	Son Test-Ön Test
Kız	19	7,42	8,36	0,94
Erkek	16	7,06	8,31	1,25
	Kız-Erkek	0,36	0,05	0,31

Deney grubunda yer alan kız öğrencilerin (n=19) ortalama ön test puanı 7,42 ortalama son test puanı 8,36 iki test arasındaki ortalama fark 0,94'tür. Erkek öğrencilerin ortalama ön test puanı (n=16) 7,06 ortalama son test puanı ise 8,31 iki test arasındaki ortalama fark 1,25' tir (Tablo 3.8).

Tablo 3.9. Deney Grubunda Yer Alan Erkeklerin Ön Test Son Test Skorları Arasındaki Farklılığın Testi (Eşleştirilmiş Örneklem t Testi)

Grup	Ortalama	N	t	p
Son test	8,3125	16	3,184	0,006
Ön test	7,0625	16		

Deney grubundaki erkeklerin ön test son test skorlarındaki arasındaki fark istatistiksel olarak ($t=3,184$, $p=0,006$) anlamlıdır.

Deney grubunda yer alan kız öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklem t testi sonuçları Tablo 3.10'te gösterilmiştir.

Tablo 3.10. Deney Grubunda Yer Alan Kızların Ön Test Son Test Skorları Arasındaki Farklılığın Testi (Eşleştirilmiş Örneklem t Testi)

Grup	Ortalama	N	t	p
Sontest	8,3684	19	3,828	0,001
öntest	7,4211	19		

Deney grubundaki kızların ön test son test skorlarındaki arasındaki fark istatistiksel olarak ($t=3,828$, $p=0,001$) anlamlıdır.

Deney grubunda yer alan kız ve erkek öğrencilerin son test ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.11'de verilmiştir.

Tablo 3.11. Deney Grubu İçerisinde Cinsiyete Göre Farklılık Analizi (t testi)

Grup	N	Ortalama	t testi	p değeri
Kız	19	8,3684	0,086	0,932
Erkek	16	8,3125		

Mevcut çalışmada deney grubuna uygulanan nefes egzersizleri öncesi ve sonrası yapılan testlerin sonuçlarına göre, ön test son test ortalamalarının farkları incelendiğinde 0,31 fark ile erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla ilerleme kaydettiği görülmüştür. Ancak bu ilerleme istatistiksel olarak ($t=0,086$, $p=0,932$) anlamlı olmayıp, dolayısıyla da aralarında önemli ölçüde bir fark yoktur.

3.6 Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmada altıncı alt problem “Deney grubu öğrencilerinin arasında doğdukları ay farklılığına bağlı olarak, nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu amaçla alt probleme ilişkin elde edilen bulgular Tablo 3.12 ve Tablo 3.13’da verilmiştir.

Tablo 3.12. Deney Grubu Doğdukları Zaman Farklılığına Bağlı Ön Test Son Test Ortalamaları

Grup	n	Ön Test Ortalama	Son Test Ortalama	Son Test-Ön Test
20.06.2014-10.02.2015 arası doğanlar	13	7,53	8,61	1,08
10.02.2015-18.10.2015 arası doğanlar	22	7,09	8,18	1,09
Toplam	35	0,44	0,43	-0,01

Buna göre deney grubunda yer alan 20.06.2014-10.02.2015 arası doğanların ($n=13$) ortalama ön test puanı 7,53 ortalama son test puanı 8,61 iki test arasındaki ortalama fark 1,08’dir. 10.02.2015-18.10.2015 arası doğanların ortalama ön test puanı ($n=22$) 7,09 ortalama son test puanı ise 8,18 iki test arasındaki ortalama fark 1,09’ tir (Tablo 3.12).

Deney grubunda yer alan 20.06.2014 - 10.02.2015 arasında doğan öğrenciler ile 10.02.2015 - 18.10.2015 arası doğan öğrencilerin ortalama son test

puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3.13'te gösterilmiştir.

Tablo 3.13. Deney Grubu İçerisinde Yaşa Göre Farklılık Analizi (t testi)

Grup	N	Ortalama	t değeri	p değeri
20.06.2014-10.02.2015 arası doğanlar	13	8,6154	0,660	0,514
10.02.2015-18.10.2015 arası doğanlar	22	8,1818		

Mevcut çalışmada deney grubu içerisinde yer alan öğrencilerin doğum dönemleri kronolojik olarak sıralanıp eşit iki zaman dilimine ayrılarak yapılan analizde elde edilen bulgulara göre ilerleme matematiksel olarak farklı olsa da söz konusu fark istatistiksel olarak ($t=0,660$, $p=0,514$) anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4. TARTIŞMA

Bu araştırma nefes egzersizlerinin ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduklarını anlama becerisine etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin ön test ve son test sonrası okuduklarını anlama becerisi ölçümleri karşılaştırılarak, aralarında nefes egzersizleri değişkeni açısından anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazında yapılmış olan çalışmaların sonuçlarına da değinerek karşılaştırılmış; bu kapsamda ortaya çıkan tartışmalara yer verilmiştir.

4.1 Birinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

“Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin nefes alma durumları nasıldır?” alt problemine ilişkin mevcut araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin nefes alıp verme biçimleri gözlemlenmiş olup; tümü göğüs nefesi alan 69 öğrenciden 19’sunun ağızdan, 60 öğrencinin ise burundan nefes alıp verdiği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin kronometre ile nefes alıp verme süreleri ölçülmüş olup; en kısa nefes alıp verme süresi 2, en uzun ise 2,9 saniye olarak belirlenmiştir. Mert ve diğerlerinin (2017) çalışmasında solunum hızının, hastanın oksijen ihtiyacı hakkında bilgi veren önemli bir gösterge ve yaş ile ters orantılı olduğundan bahsetmektedir. Ayrıca aynı çalışmada sağlıklı çocuklarda nefes sayılarının dakikada 15 ile 25 olduğu belirtilmektedir. Nefes süreleri ölçülen araştırmaya katılan çocukların ise dakikada 21 ile 30 arasında nefes alıp verdikleri hesaplanmıştır. Nestor (2021), ideal nefesin burundan alınıp verilen, dakikada 5,5 nefes olduğunu belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında incelenen bulgular, araştırmaya katılan öğrencilerin doğru nefes alıp vermeyi bilmediklerini düşündürmektedir.

Nefesin doğum ile başlayan doğal bir süreç olduğu, zaman içerisinde beslenme alışkanlıkları, hastalık vb. nedenlerle yaşa bağlı olarak alıp verme süresinin kısaldığı düşünülürse; bilinçli nefes alıp vermenin unutulmaması, yaşam tarzı olarak belirlenmesi adına egzersizlerle devamının sağlanması için küçük yaşlardan itibaren edinilmesi gereken bir alışkanlık olması gerektiğini düşündürmektedir (Gallego vd., 2001; Novotny ve Kravitz, 2007) .

4.2 İkinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

“Öğrencilerin nefes egzersizleri uygulamadan önceki okuduklarını anlama durumları nasıldır?” alt problemine ilişkin mevcut araştırmada, araştırmaya

katılan öğrencilere ön test olarak “Okuduğunu Anlama Testi” uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin (n=69) ön test puanları ortalama değerleri; 7,04 olduğu görülmüştür. Ceran vd. (2014) tarafından geliştirilen okuduğunu anlama testinde araştırmaya katılan 69 öğrencinin tüm soruların yarısından fazlasına doğru cevap vermiş olduklarından bu durum, araştırmaya katılan öğrencilerin bildikleri nefes alıp verme ile okuduklarını anladıklarını düşündürmektedir.

Ulusal ve uluslararası değerlendirme sonuçlarına bakıldığında odaklanamama kaynaklı olarak okuduğunu anlama sürecinin uzaması, devamında soruları cevaplama süre kontrolünün sağlanamaması öğrencilerin sahip oldukları okuduğunu anlama düzeylerinin yeterli olmadığını düşündürmektedir. Okuduğunu anlama düzeylerinin geliştirilmesi adına yapılan birçok araştırma olmasına rağmen bu konuda yapılan değerlendirme sonuçları yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Çayır ve Ulusoy (2014)’un, Aktepe ve Akyol (2015)’un, Akyol ve Sever (2019)’in, Akın (2020)’ın, Akşit (2024)’in yapmış oldukları araştırmalarda da ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduklarını anlama düzeylerinin geliştirilmesi gerektiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu anlamda mevcut araştırmada ön test uygulaması sonrası elde edilen bulgular ile alan yazında ikinci sınıf öğrencileri ile yapılan okuduğunu anlama düzeylerine dair araştırmaların sonuçlarının örtüştüğü görülmüştür.

Günümüzde okuma yazma becerisi kazanan öğrencilerin okuduğunu anlama becerisini kazanmaları için birçok farklı yöntem geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Her geçen yıl gelişen teknolojiyle birlikte dikkat dağıtan uyarıcı, algılama ve odaklanmayı azaltmakta; dolayısıyla bu durum okuduğunu anlamlandırma süreçlerini de olumsuz etkilemektedir. Birey küçük yaşlarda okuduğunu anlama becerisi kazanmış olsa bile alışkanlık haline gelmedikçe zaman içerisinde uyarılara bağlı olarak gerileyebilir. Becerinin devamının sağlanması için bireyin algısının açık olması ve odaklanabilmesi gerekmektedir. Bu da bilinçli bir şekilde yapılan nefes alıp verme pratikleriyle sağlanabilir.

4.3 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

“Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin nefes egzersizleri sonrası okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” alt problemine ilişkin mevcut araştırmada uygulanan ön test son test sonrası bulgular

incelendiğinde deney grubu testler arası puan farkının (1,08) kontrol grubu testler arası puan farkından (0,64) fazla olması, nefes egzersizleri uygulanan deney grubunda yer alan öğrencilerin okuma ve anlama becerisini desteklediğini düşündürmektedir. Son teste ait sonuçlar, nefes egzersizlerinin öğrencilerin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisinin deney ve kontrol grupları arasında belirgin bir farklılık göstermemektedir. Deney grubundaki öğrencilerde gözlemlenen puan artışı (8,34), kontrol grubuna (7,47) kıyasla daha yüksek olsa da, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ancak, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, son test puanlarının deney grubunda daha yüksek (8,34) olması, nefes egzersizlerinin okuma anlama becerisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündürmektedir.

İlkokul öğrencileriyle yapılan okuduğunu anlama becerisini geliştirmeye yönelik çalışmalara bakıldığında genel anlamda uygulanan yöntemlerin okuduğunu anlama becerisi gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Tosunoğlu 2010, Uyanık 2011, Semercioğlu 2018, Mergen 2019, Yurtbakan ve Erdoğan 2023, Akşit 2024). Mevcut çalışmanın da uygulanan nefes egzersizleriyle sekiz hafta, hafta içi her gün yapılan on beş dakikalık alıştırma ve okuma ile az da olsa öğrencilerin okuduğunu anlama becerisine katkı sağladığı, çalışmanın daha uzun dönemde ya da sürekli olarak uygulanması durumunda daha etkili ve belirgin sonuçlar ortaya çıkaracağı söylenebilir.

4.4 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

“Deney grubu öğrenciler arasında, nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” alt problemine ilişkin mevcut araştırmada, deney grubu öğrencilerinin ön test (7,25) ve son testlerine (8,34) ait bulgular incelendiğinde puan ortalamalarındaki artış istatistiksel olarak da doğrulanmıştır. Öğrencilere uygulanan nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama becerisi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu; odaklanma ve anlamlandırma üzerinden okuduğunu anlama becerisi üzerine olumlu anlamda etki ettiği söylenebilir.

Kaygıdan uzak, rahat bir zihinle daha kolay odaklanma sağlanır ve algılama daha çabuk gerçekleşir. Dolayısıyla uzun vadede ya da sürekli olarak uygulandığında ve bilinçli bir şekilde nefes alıp verme pratiği yapıldığında

okuduğunu anlama sürecinin de gelişeceği düşünülmektedir. Taşan (2021)' ın araştırmasında da öğrencilerin nefes egzersizlerini; kaygılı hisleri azaltan, genel sınıf atmosferini geliştiren ve günlük alışkanlıkları düzenleyen faydalı ve pratik bir teknik olarak buldukları ortaya çıkmıştır.

Calp (2012)'in yapmış olduğu araştırmada, sınıf öğretmenleri ve öğretmen adaylarının ilköğretim öğrencilerinin okuyamama yazamama sebepleriyle ilgili en çok aile kaynaklı sebepler üzerinde durduğunu, ailelerin en çok kendi eğitim durumlarının yetersizliği ile maddi imkânsızlıkları dile getirdiklerinden bahsetmiştir. Bu sebepler gibi sınıf öğretmenin müdahale edemeyeceği ya da kısa vadede değişemeyecek durumlar bireylerin hayat boyu karşısına çıkabilir. Önemli olanın durumu değiştirme çabasına girmekten çok etkilenme durumunu kontrol etmek olduğu söylenebilir. Bu durumun da stres ve kaygıyı yönetme, mevcut duruma odaklanma ile ilgili olduğu düşünülebilir. Küçük yaşta başlayan eğitim sürecinin temelini oluşturan okuduğunu anlama becerisini geliştirmek için de bireyin içinde bulunduğu durumdaki stres ve kaygısını azaltarak odaklanmasını sağlamanın faydalı olduğu, dolayısıyla bu etkileri sağlayan nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama becerisinin gelişimine katkıda bulunduğu söylenebilir.

4.5 Beşinci Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

“Deney grubu öğrencilerinin arasında cinsiyete bağlı olarak nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” alt problemine ilişkin mevcut araştırmada, deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test olarak uygulanan “ Okuduğunu Anlama Testi (EK-1)” ortalama puanları incelendiğinde; kız ve erkek öğrencilerin ön test son test ortalamalarının farkları karşılaştırıldığında; fark 0,31 olarak bulunmuş olup, kız öğrencilerin ön test ile son test ortalamaları farkı 0,94; erkek öğrencilerin ön test ile son test ortalamaları farkı 1,25 olarak belirlenmiştir. Belirlenen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ancak bu durum, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla her iki testte de başarılı olmalarına rağmen, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla ilerleme kaydettiğini gösterdiği söylenebilir.

Ceran vd. (2015) ikinci sınıf öğrencileri ile okuduğunu anlama üzerine yaptığı çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu görülmüştür. Çiğdemir (2021)' in ilköğretim dördüncü sınıf öğrencileri ile okuduğunu anlama üzerine yaptığı çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere

oranla daha başarılı olduğu belirlenmiştir. Çakmak (2024)' ın araştırmasında yer alan bilgilere göre, MEB (2023), PISA 2022 Türkiye Raporu sonuçları okuma becerisi alanında ülkemizde kız öğrenciler erkek öğrencilerden 25 puan fazla aldığını göstermiş, PISA 2009, 2015 ve 2022 verilerine göre, ülkemizde kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasındaki okuma becerisi puan farkının giderek azaldığı görülmüş ve PISA 2022'ye katılan 81 ülkeden 79 tanesinde kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Alan yazında yer alan benzer çalışmalardaki sonuçlar ile mevcut araştırmada belirlenen sonuçlar kız öğrencilerin okuduğunu anlama becerisi konusunda erkek öğrencilere kıyasla daha başarılı olması bakımından örtüştüğü söylenebilir. Bununla birlikte nefes egzersizlerinin erkek öğrencilerin okuduğunu anlama becerisinde daha etkili olduğu belirlenmiştir.

Sidekli (2005), kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başarılı olmalarının sebebini, kızların daha fazla sorumluluk sahibi olmasına, erkek öğrencilerin oyun aktivitelerinin büyük bölümünü ev dışında; kızların ise aksine ev içerisinde gerçekleştirmelerine; kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla derslerine çalışma sorumluluğu duyduklarına, dolayısıyla daha fazla okuduklarına bağlamaktadır. Toplum yaşamına bakıldığında çoğunlukla geleneksel bakış açısıyla yetiştirilen çocuklar düşünüldüğünde; kız çocuklara sorumluluk verildiği, yaşamsal becerileri daha küçük yaşta kazanmaya başladıkları, erkek çocukların ise yaşamsal becerileri genellikle ebeveynleri tarafından yapıldığından dikkat dağitan uyarıcılara daha fazla maruz kaldıkları, algılama ve odaklanmada kız çocuklara oranla zorluk çektikleri göz önünde bulundurulduğunda uygulanan nefes egzersizlerinin erkek öğrencilerin potansiyellerini ortaya çıkararak, algılama ve odaklanma çabasına daha çok etkisinin olduğu söylenebilir.

4.6 Altıncı Alt Probleme İlişkin Tartışma ve Sonuç

“Deney grubu öğrencilerinin arasında doğdukları ay farklılığına bağlı olarak, nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi arasında anlamlı bir fark var mıdır?” alt problemine ilişkin mevcut araştırmada, deney grubunda yer alan öğrencilerin doğum tarihleri kronolojik olarak sıralanıp, 20.06.2014-10.02.2015 tarihleri arasında doğan (n=13) ile 10.02.2015-18.10.2015 tarihleri arasında doğan öğrenciler (n=22) şeklinde oluşturulan iki grubun arasındaki ön test son test ortalama puan farkları karşılaştırıldığında fark 1,09

olarak belirlenmiştir. Bu durum 20.06.2014-10.02.2015 tarihleri arasında doğan öğrencilerin 10.02.2015-18.10.2015 tarihleri arasında doğan öğrencilere göre daha fazla ilerleme kaydettiği söylenebilir. Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Kılıç (2014), Gündüz ve Çalışkan (2013) ile Ceran vd. (2015)'nin ilkokul öğrencilerinin okuma-yazma becerisinin ay farklılıklarına göre incelendiği çalışmalarında yaş gruplarına göre doğru orantılı olarak okuma yazma becerisinin farklılık gösterdiği görülmüştür. Mevcut araştırmada da 102-96 aylık olan öğrencilerin 96-86 aylık öğrencilere göre okuduğunu anlama konusunda daha başarılı oldukları belirlenmiştir. Bu durum mevcut araştırmanın alan yazındaki araştırmalarla örtüştüğünü düşündürmektedir.

Doğumdan itibaren bireyin gelişimi ilk yıllarda daha hızlı gerçekleştiği düşünüldüğünde, bu sürecin ilkokula başlayan öğrenciler arasında belirgin bir şekilde seyrettiği söylenebilir. Fiziksel anlamda gerçekleşen bu gelişim zihinsel anlamda da devam eder. Beceriler de buna bağlı olarak aralarında ay farkı olan çocuklar arasında bile farklılıklar gösterebilir. Okuma, yazma, okuduğunu anlama becerileri de aynı sınıfa başlayan ancak farklı zaman dilimlerinde doğan öğrenciler arasında da farklı süreçlerde gerçekleşebilir. Bedensel ve zihinsel gelişime bağlı olarak kazanılan becerilerin edinilmesi aynı zaman dilimlerinde doğmayan bireylerde farklılıklar göstermesi doğal bir durumdur. Nefes egzersizlerinin algılama ve odaklanmayı arttırdığı düşünüldüğünde uzun vadede düzenli olarak yapıldığında ilkokula başlayan farklı zamanlarda doğmuş ancak aynı sınıfta eğitim öğretim gören çocukların arasındaki farkı azaltabileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmada doğru nefes alıp veremediği tespit edilen ilkokul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduklarını anladıklarını; 8 hafta boyunca hafta içi her gün on beşer dakika gösterilip yaptırılan doğru nefes egzersizleri ile okuduğunu anlama becerisine katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre deney grubunda gözlemlenen puan artışları, nefes egzersizlerinin öğrencilerin zihinsel süreçlerinde dikkat ve konsantrasyonu artırarak okuduğunu anlama becerisine olumlu etkide bulunabileceği söylenebilir. Mevcut çalışma aynı zamanda cinsiyete bağlı olarak nefes egzersizlerinin deney grubunda yer alan erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre az da olsa daha etkili olduğunu gösterse de doğum zamanına göre incelenen deney grubu öğrencileri arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır. Bu sonuçlar, alan yazında yer alan nefes egzersizlerinin genel faydalarıyla da uyum

göstermektedir (Manaf, 2006). Zira nefes, insan yaşamının temel bir parçası olup (Golub vd., 2021), hem bedensel hem de zihinsel süreçlerin düzenlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle stres ve kaygının azaltılması yoluyla, öğrencilerin öğrenme sürecindeki dikkat dağınıklığı azalmakta, bu da okuma esnasında daha etkili bir odaklanma sağlamaktadır. (Sütçigil ve Aslan, 2012)

Nefes egzersizlerinin sağlığa faydaları üzerine yapılan çalışmalar, bu tekniğin stres yönetiminden anksiyeteyi azaltmaya, uyku bozukluklarından kronik hastalıkların tedavisine kadar geniş bir alanda etkili olduğunu göstermektedir (Thomas ve Bruton, 2014; Ünver vd., 2018; Kaba, 2019; Golub vd., 2021). Bu çalışmalar, nefes egzersizlerinin sadece fiziksel rahatlamayı değil, aynı zamanda zihinsel süreçleri de destekleyerek, bireylerin bilişsel performanslarını artırdığını vurgulamaktadır. Mevcut araştırma da özellikle ilkökul çağındaki öğrencilerde nefes egzersizlerinin bilişsel performansın gelişimini desteklediği söylenebilir.

Özellikle anksiyete, yorgunluk ve dikkat dağınıklığı gibi faktörlerin öğrenme sürecini olumsuz etkilediği bilinmektedir (Fidancı vd., 2012, Sütçigil ve Aslan, 2012). Bu alanda çalışan araştırmacıların bazıları birçok modern hastalığı - astım, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sedef hastalığı ve daha fazlasını- sadece nefes alıp verme şeklimizi değiştirerek tedavi edebileceğimizin ya da en azından etkilerini azaltabileceğimizin farkına varmışlardır (Nestor, 2020). Mevcut araştırmada da, öğrencilerin okuduğunu anlama testinden aldıkları puan ortalamalarındaki artış istatistiki olarak anlamlı olmasa da öğrencilerin nefes egzersizleri ile bu süreci geliştirebileceği düşünülmektedir.

Nefes egzersizleri, bireylerin bedensel rahatlıklarını artırarak zihinsel süreçlerini desteklemesine dayanarak öğrencilerin metinleri daha etkili bir biçimde anlamlandırabilirler. Özellikle ilkökul seviyesindeki öğrencilerde bu tür destekleyici tekniklerin bilişsel performansı geliştirme potansiyeli önemlidir. Mevcut çalışma incelendiğinde standart eğitim yöntemlerinin, okuma becerisinde belirli bir gelişim sağladığı ancak nefes egzersizleri gibi zihinsel odaklanmayı artırıcı tekniklerle desteklenirse gelişimin daha iyi olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada, öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif bir şekilde katılmalarını sağladığı düşünülen nefes egzersizlerinin sınıf ortamında uygulanmasının öğrenme çıktılarına olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Mevcut araştırmada nefes egzersizlerinin ilkokul ikinci sınıf öğrencileri deney grubunda zihinsel odaklanmayı artırdığı ve bilişsel süreçleri desteklediğı yönündeki bulgular, üstbilişsel farkındalık ile ilgili doğrudan bir ölçüm olmamakla birlikte öğrencilerin okuduğunu anlama becerisinde ilerleme gözlemlenmesi, alan yazında belirtilen nefes egzersizlerinin beyne daha fazla oksijen göndererek bilişsel performansı artırdığına dair iddiaları desteklemektedir (Jerath vd., 2006; Vas, 2014).

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre deney grubuna nefes egzersizlerinin uygulanması sonucunda elde edilen 1,08 puanlık artış, öğrencilerin zihinsel süreçlerinin daha verimli çalıştığını ve metinleri daha nitelikli biçimde anlama kapasitelerinin arttığını düşündürmektedir. Bu durum, nefes egzersizlerinin sinir sistemi ve beyin fonksiyonları üzerindeki olumlu etkilerine dair alan yazınla örtüştüğü söylenebilir (Çolakoglu ve Şenel, 2003; Oktay, 2015). Mevcut çalışmada kontrol grubundaki puan artışı da alan yazındaki standart eğitim yöntemlerinin bilişsel gelişim sağladığına dair bulgularla uyumludur. Ancak, deney grubuna kıyasla bu artışın daha düşük olması, nefes egzersizlerinin anlama süreçlerine katkı sağladığını düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada nefes egzersizleri uygulanan deney grubunun, kontrol grubuna kıyasla okuduğunu anlama becerisinde daha fazla gelişme göstermesi, nefes egzersizlerinin sadece fiziksel değil, bilişsel performanslarının üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu düşündürmektedir. Alan yazındaki benzer bulgular da bu durumu destekler niteliktedir. Örneğin, Taşan (2021) de öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada nefes egzersizleri uygulamasının okuduğunu anlama becerisini anlamlı bir derecede geliştirdiğini belirtmektedir. Çınar vd. (2000) araştırmalarında ise, yorgunluk düzeyinin bireylerin günlük yaşamlarını nasıl etkilediğı ve bu etkilerin nefes egzersizleriyle nasıl hafifletilebileceğı vurgulanmaktadır.

2024-2025 Eğitim öğretim yılında uygulamaya konulan, merkezinde insan olan ve insanın kendini tanımasına ve keşfetmesine imkân tanınarak kişilerin ilgi ve kabiliyetleri ölçüsünde esnek ve özgür öğrenme ortamlarının yaygınlaştırıldığı hak ve gelişim temelli bir öğrenme süreci yapılandırılan Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli ilkokul 1. sınıf müfredatında yer alan Beden Eğitimi ve Oyun dersine ait “Nefes kontrolü gerektiren hareketler yapar.” ve Müzik dersi yıllık planında yer alan “Ses ve nefes çalışmaları yapar.” çıktıları, nefes egzersizlerinin fiziksel

etkilerinin yanı sıra bilişsel gelişimine olan katkısının fark edilmeye başlandığını düşündürmektedir. Ayrıca bu çıktıların ilköğretim birinci sınıf müfredatında yer alması da küçük yaşlardan itibaren yapılacak uygulamaların öğrencilerin gelişiminde daha etkili olacağı düşüncesini destekler niteliktedir.

Eğitim programında yapılan yeniliklere ve araştırma sonucu elde edilen bulgulara bakıldığında araştırma süreci ile ilgili daha kapsamlı bir çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulduğu öngörülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Mevcut çalışmada deney ve kontrol grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli ölçüde olmadığı görülmüştür. Ancak deney grubu öğrencileri arasında nefes egzersizlerinden önceki ve sonraki okuduğunu anlama becerisi karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da, matematiksel olarak ortalamalar arasında farkın olması, nefes egzersizlerinin okuduğunu anlama üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu düşündürmektedir. Bu durumda, nefes egzersizlerinin (8 hafta) kısa süreli etkisinin yeterince belirgin olmadığı, ancak bu tür uygulamaların daha uzun süreli ve düzenli yapıldığında daha anlamlı sonuçlar doğurabileceği söylenebilir.

Mevcut çalışmanın alanında öncü bir çalışma olması, verilerin toplanması ile ilgili eksikliklerin çalışma sürecinde fark edilmesi, geriye dönük uygulamaların yapılamaması nedeniyle özellikle okuduğunu anlama becerisinin ölçülmesi ile ilgili daha detaylı uygulamaların yapılmasının sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2 Öneriler

5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

- Mevcut araştırmanın Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin uygulamaya konulmasından önce yapılması ile birlikte; nefes egzersizlerinin modelde yer alan haliyle katkı sağladığı, genişletilerek uygulanmasının öğrencilere katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
- İlkokul öğrencileri üzerinde yapılan 8 haftalık uygulamanın ardından öğrencilerin okuduğunu anlama düzeylerinde meydana gelen artışın, nefes egzersizlerinin bu anlamdaki önemi bakımından, özellikle sınıf öğretmenleri tarafından uygulanmasının faydalı olabileceği düşünülebilir.
- Nefes egzersizleri hakkında velilerin de bilgilenmeleri ve çocuklarına destek olmalarını sağlamak adına seminerler düzenlenmesi tavsiye edilebilir.

5.2.2 Araştırmacılaraya Yönelik Öneriler

- 8 hafta ile sınırlı olan bu çalışmanın öğretim yılı boyunca sürekli uygulanmaya devam edilmesinin; öğrencilere yalnızca okuduklarını değil izlediklerini, anlatılanları daha kolay idrak edebilmeleri açısından daha yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Doğumdan itibaren doğal bir süreç olan nefes alıp verme davranışı zaman içerisinde çeşitli etkenlere bağılı olarak değişime uğradığı, bireyin bu değişimden fiziksel, duygusal, bilişsel olarak olumsuz etkilendiğı düşünülrse; nefes egzersizlerinin okul öncesi eğitim alan çocuklara uygulanmasının hazır bulunuşluk durumlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Mevcut araştırma farklı sınıf ve yaş grupları arasında da çapraz karşılaştırmalar yapılarak, nefes egzersizlerinin farklı sınıf, şube ve kültürel özelliklere ait örneklerdeki durumu incelenebilir.
- Mevcut çalışmada sadece ilkokul 2. sınıflara uygulanan nefes egzersizlerinin; ilkokul, ortaokul, lise hatta üniversite eğitimi gören, özellikle gelişimi devam eden çocuklar üzerinde sadece bilişsel değil duyuşsal, sezgisel, fiziksel gelişime etkisi konulu çalışmalar yapılabilir.
- Tüm derslerin temeli okuduğunu anlamaya dayalı olduğundan ders bazında nefes egzersizleri ile ilgili bir araştırma yapılması; bireyin aldığı eğitim kalitesini artması, eğitim süreçlerinin güçlenmesi bakımından katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, N. (2016). *Nefes kullanımı ve şan eğitimi*, Ulakbilge, 4, 231-246.
- Akın, U. (2020). *Öğrenme güçlüğü riski olan öğrencilerin akıcı okuma ve okuduğunu anlama becerisinde zenginleştirilmiş okuma becerisi müdahale paketinin etkililiği: Müdahaleye tepki modeli düzey-II yaklaşımı uygulaması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akşit, S. (2024). *Öğrenme stillerine dayalı bireyselleştirilmiş öğretimin ilköğretim ilköğretim ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlamalarının gelişimine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Tez No: 848504.
- Aktepe, V. ve Akyol, H. (2015). International Journal of Eurasia Okuma güçlüğü ve giderilmesi: Tek örneklemli bir durum çalışması. *Sciences*, 6(19), 111-126.
- Aktaş, E. (2017). Öğretmen adaylarının farklı metin türlerine yönelik soru sorma becerisinin yenilenmiş Bloom taksonomisine göre değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 99-118.
- Akyol, H. (1997). Okuma metinlerindeki soruların sınıflandırılması. *Eğitim ve Bilim*, 10-16.
- Akyol, H. (2009). Okuma. A. Kırkkılıç ve H. Akyol (Ed.), *İlköğretimde Türkçe Öğretimi*. (ss. 15-48). 2. Baskı. Pegem Akademi.
- Akyol, H. (2019). *Türkçe öğretim yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Akyol, H. ve Sever, E. (2019). Okuma yazma güçlüğü ve bir eylem araştırması: İkinci sınıf örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 685-707. doi: 10.16986/HUJE.2018040667
- Andre, M.E. ve Anderson, T.H. (1978). The development and evaluation of a self- questioning study technique. *Reading Research Quarterly*, 605-623.
- Ateş, S. (2011). *İlköğretim beşinci sınıf Türkçe dersi öğrenme-öğretme sürecinin anlama öğretimi açısından değerlendirilmesi*, (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi. Tez No: 290644.
- Balcı, A. (2013). *Okuma ve anlama eğitimi*. Pegem Akademi.
- Balcıoğlu, İ. ve Savrun, M. (2001). Stress and hormones. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry*, 2(1), 43-50.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baştuğ, M. ve Öncü, B. (2020). İkinci sınıf öğrencilerinin akıcı okuma becerisini geliştirmede Pratik Stratejilerle Erken Okuryazarlığa Yardım Programı'nın (HELPS) kullanılması üzerine bir durum çalışması. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 8(4), 1147-1164. doi: 10.14689/issn.2148-2624.8c.4s.4m
- Baydık, B. (2011). Okuma güçlüğü olan öğrencilerin üstbilişsel okuma stratejilerini kullanımı ve öğretmenlerinin okuduğunu anlama öğretim uygulamalarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Bhargava, R., Gogate, M.G. ve Mascarenhas, J. F. (1988). Autonomic responses to breath holding and its variations following pranayama. *Indian J Physiol Pharmacol*, 32(4), 257-64.
- Borman, P. ve Yorgancıoğlu, Z.R. (2010). *Fiziksel tıp ve rehabilitasyonda yeni ufuklar: Alternatif Tıp*. Güneş Tıp Kitapevleri.

- Boz, İ. ve Ulusoy, M. (2020). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin okuma tutumu ile okuduğunu anlama düzeyi ve rutin olmayan problem çözme başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Anatolian Cultural Research (JANCR)*, 4(1), 13-24.
- Brooks, J.G. ve Brooks, M.G. (1999). *In search of understanding: The case for constructivist classrooms*. (2nd ed.). ASCD.
- Browne, M.N. ve Keeley, S.M. (2007). *Asking the right questions: A guide to critical thinking*. (8th ed.). Pearson Prentice Hal.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Calp M. (2012). Sınıf Öğretmenleri, Öğretmen Adayları ve Ailelere Göre İlköğretim 2, 3, 4 ve 5. Sınıflardaki Okuma Yazma Problemlerinin Sebepleri, Çözüm Önerileri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(2), 148-168.
- Camine, D.W., Silbert, J., Kame'enui, E.J., Tarver, S.G. ve Jungjohann, K. (2006). *Teaching struggling and at-risk readers: A direct instruction approach*. Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Ceran, E., Yıldız, M.O. ve Özdemir, İ. (2015). İlkokul 2. sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisinin cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 151-166.
- Chaddha, A. (2015). Breathing slower to live longer. *Journal of indian college of cardiology*, 5(3), 183-188.
- Chia, M. ve Thom, J. (2016). *Kraniyosakral çigong*, 1. Baskı, Ganj Yayıncılık.
- Ciardiello, A.V. (1998). Did you ask a good question today? Alternative cognitive and metacognitive strategies. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 42(3), 210- 219.
- Clarke, P.J., Snowling, M.J., Truelove, E. ve Hulme, C. (2010). Ameliorating children's reading-comprehension difficulties: a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 21(8), 1106-1116.
- Clinton, V., Swenseth, M. ve Carlson, S.E. (2018). Do mindful breathing exercises benefit reading comprehension? A brief report. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2, 305-310.
- Coşkun, E. (2002). Okumanın Hayatımızdaki Yeri ve Okuma Sürecinin Oluşumu, *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 11, 234.
- Çakmak, A. (2024). *İlkokul ikinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama düzeyleri ve okuma hızlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). (Tez No: 874117)
- Çalışkan, E.F. (2019). *Aile katılımlı okuma etkinliklerinin ilkökul öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisine, okuma motivasyonuna ve okuma tutumuna etkisi*. (Doktora Tezi), Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çayır, A. ve Ulusoy, M. (2014). Akıcılığı geliştirme programının ilkökul ikinci sınıf öğrencilerinin okuma ve anlama becerisi üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(2), 26-43.
- Çınar, S., Sezerli, M., Sarsmaz, N. ve Menteş, A.Ö. (2000). Hemodiyaliz akut yorgunluk sendromuna neden olabilir mi? *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 3(3), 28-33.
- Çiftçi, Ö. (2007). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin Türkçe öğretim programında belirtilen okuduğunu anlamayla ilgili kazanımlara ulaşma düzeyinin belirlenmesi*. (Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Çiğdemir, S. (2021). *İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama düzeyini etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin incelenmesi*. (Doktora tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi. Tez No: 669924.
- Çolakoglu, F. ve Şenel, Ö. (2003). Sekiz haftalık aerobik egzersiz programının sedanter orta yaşlı bayanların vücut kompozisyonu ve kan lipidleri üzerindeki etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 57-61.
- Davey, B. ve McBride, S. (1986). Effects of question-generation training on reading comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 78(4), 256-262.
- Demirağ S. (2019). *Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları*, Hipokrat Yayıncılık.
- Erdem, C. (2012). Türk dili ve edebiyatı öğretmen adaylarının okuma stratejilerini kullanma düzeyleri. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 1(4), 162-186.
- Erdoğan, Ö. (2013). *İlkokuma-yazma öğretimi sürecinde anlama becerisi*. Süleyman Çelenk (Ed.), *İlkokuma Yazma Programı ve Öğretimi* (ss. 137-161).Eğiten Kitap.
- Fidancı, B.E., Çınar, F.İ., Yıldız, D., Akar, F., Türk, A., Tuncer, S., ... ve Kökçe, B.D. (2012). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin eleştirel düşünme düzeylerinin ve eleştirel düşünmeyi etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Gülhane Medical Journal*, 54(1).
- Forster, H.V., Haouzi, P., Dempsey, J.A. (2012). Control of breathing during exercise. *Compr Physiol*. 2(1), 743-77.
- Fried, R. (1987). Relaxation with biofeedback-assisted guided imagery: the importance of breathing rate as an index of hypoarousal. *Biofeedback Self Regul*. 12(4), 273-9.
- Gallego, J., Nsegbe, E. ve Durand, E. (2001). Learning in respiratory control. *Behavior modification*, 25(4), 495-512.
- Geridönmez, S. (1999). *The effects of recasting reading skills as strategies through teacher modeling on reading comprehension improvement*, (Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Gillespie, C. (1990). Questions about student-generated questions. *Journal of Reading*, 34(4), 250-257.
- Golub, O.V., Morozov, A.V., Ozerina, A.A. ve Timofeeva, T.S. (2021). Breathing exercises as an effective health-developing technology for students in general education organizations. *Professional education in the modern world*, 11(2), 177-186.
- Gosselink, R., Bott, J., Johnson, M., Dean, E., Nava, S., Norrenberg, M., ... ve Vincent, J.L. (2008). Physiotherapy for adult patients with critical illness: recommendations of the European Respiratory Society and European Society of Intensive Care Medicine Task Force on physiotherapy for critically ill patients. *Intensive care medicine*, 34, 1188-1199.
- Guyton, C. ve Hall, J.E. (2001). *Tıbbi fizyoloji*, 1. Baskı, Yüce Yayınları ve Nobel Tıp Kitapevleri.
- Guz, A. (1997). Brain, breathing and breathlessness. *Respiration physiology*, 109(3), 197-204.
- Günay, M. (1998). *Egzersiz fizyolojisi*, Bağırhan Yayınevi.
- Günay, M., Kara, E. ve Cicioğlu, H.İ. (2006). *Egzersiz ve antrenmana endokrinolojik uyumlar*, Gazi kitapevi.
- Gündüz, F. ve Çalışkan, M. (2013). 60-66, 66-72, 72-84 aylık çocukların okul olgunluk ve okuma yazma becerisini kazanma düzeylerinin incelenmesi, *Turkish Studies International Periodical Forthe Lan- guages, Literatureand History Of Turkish Orturkic*, 8(8), 379-398
- Güneş, F. (2017). *Türkçe öğretimi yaklaşımlar ve modeller*. Pegem Akademi.

- Güneş, F. (2019). *Türkçe öğretimi yaklaşımlar ve modeller* (6. bs.). Pegem Akademi.
- Gürer, N. (2021). *Yaratıcı okuma etkinliklerinin ilköğretim 4. sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama, akıcı okuma ve eleştirel okuma becerisine etkisi*, (Doktora Tezi), Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Harvey, S. ve Goudvis, A. (2007). *Strategies that work: Teaching comprehension for understanding and engagement*. (2nd ed.). Stenhouse Publishers.
- Jerath, R., Edry, J.W., Barnes, V.A. ve Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypothesis*, 67, 566-571.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı VE STRES Yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Karacaoğlu, M.Ö. ve Karakuş, N. (2022). Okuduğunu anlama becerisinin geliştirilmesinde metin kullanımı: Türkçe ders kitaplarındaki metinler üzerine bir inceleme. *Rumelide Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (11), 50-78.
- Karatay, H. (2018). *Okuma eğitimi kuram ve uygulama*. 3. Baskı. Pegem Akademi.
- Kartal M, (2017). *Nefes Alma Sanatı*, 3. Baskı, Ray Yayıncılık.
- Kartal M, (2017). *Nefes Teknikleri*, 4. Baskı, Ray Yayıncılık.
- Kartal M. (2018) *Nefes Terapisi*, 4. Baskı, Ray Yayıncılık.
- Kavcar, C. (2016). Etkili Türkçe ve edebiyat öğretimi. S. Dilidüzgün (Ed.), *Kuram ve uygulama bağlamında Türkçe öğretimi içinde* (ss. 10-19). Anı Yayıncılık.
- Kılıç, A., (2000). *İlk Okuma Yazma Öğretiminde Programlandırılmış Öğretimi Göre Metin Yönteminin Etkililiği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- King, A. (1991). Improving lecture comprehension: Effects of a metacognitive strategy. *Applied Cognitive Psychology*, 5(4), 331-346.
- Koz, M., Ersöz, G. ve Gelir, E. (2003). *Fizyoloji ders kitabı*, 1. Baskı, Nobel yayın dağıtım.
- Köylü, Ö. (2020). *Nefes Kontrol Eğitim Programının Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Tez No: 637887.
- Laffey, J.G. ve Kavanagh, B.P. (2002). Hypocapnia, *N Engl J Med*. 347(1), 43-53.
- Ley, R. (2003). Respiratory psychophysiology and the modification of breathing behavior. *Behav Modif*. 27(5), 603-6.
- Litchfield, P.M. (2003). A brief overview of the chemistry of respiration and the breathing heart wave. *California Biofeedback*, 19(1), 1-11.
- Litchfield, P.M. (2010). Capno Learning: Respiratory Fitness and Acid-Base Regulation. *Psychophysiology Today*, 7(1), 6-12.
- Livingston, J.A. (2003). *Metacognition: An overview*. ERIC Document Reproduction Service No. ED474273.
- MacGregor, S.K. (1988). Use of self-questioning with a computer-mediated text system and measures of reading performance. *Journal of Reading Behavior*, 20(2), 131- 148.
- Manaf, A. (2006). *Yoga Pranayama Nefes ve Enerji Kontrolü*, 1. Baskı, İm yayın tasarımı.

- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı). (2019). *Türkçe Dersi Öğretim Programı (İlkokul ve Ortaokul 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar)*. MEB Yayınları.
- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı). "PISA Raporlar". Erişim Tarihi: 30.12.2024 <https://pisa.meb.gov.tr/www/raporlar/icerik/5>
- Mergen, S. (2019). *Hızlı okuma tekniğinin ikinci sınıf öğrencilerinin okuma hızlarına ve okuduğunu anlama düzeylerine etkisi*. Tez No: 567687.
- Mert,E., Uysal, Y., Soyal, M.F. (2017). Birinci basamakta acillere yaklaşım: arrest yönetimi. *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi*. 9.
- Meuret, A.E., Wilhelm, F.H. ve Roth, W.T. (2001). Respiratory biofeedback- assisted therapy in panic disorder. *Behavior Modification*, 25(4), 584-605.
- Miciano, R. Z. (2002). Self-questioning and prose comprehension: A sample case of ESL reading. *Asia Pacific Education Review*, 3(2), 210-216.
- Miller, D. (2002). *Reading with meaning: Teaching comprehension in the primary grades* (1st ed.). Stenhouse Publishers.
- Moreillon, J. (2007). *Collaborative Strategies for Teaching Reading Comprehension*. American Library Association.
- Nestor, J. (2020). *Nefes*. (Çev. D. Alemdar). Mundi Kitap.
- Nosich, G.M. (2018). *Disiplinlerarası eleştirel düşünme rehberi*. (Çev. B. Aybek). Anı Yayıncılık.
- Novotny, S. ve Kravitz, L. (2007). The science of breathing. *IDEA Fitness Journal*, 4(2), 36-43.
- Oktay, G.K. (2015). *Haftalık Zumba ve Step Aerobik Egzersizlerinin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisinin Araştırılması*, , (Yüksek Lisans Tezi), Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Özbay, M. (2006). *Türkçe özel öğretim yöntemleri II* (1. bs.). Öncü Kitap.
- Özbay, M. (2013). *Anlama teknikleri: I okuma eğitimi*. Öncü Kitap.
- Özbay, M. ve Özdemir, B. (2012). Okuduğunu anlama sürecinde çıkarım yapma becerisinin işlevi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 17-28.
- Özdemir, E. (2011). *Eleştirel okuma*. Bilgi Yayınevi.
- Özenç, E.G. ve Özenç, M. (2020). *Kuramdan Uygulamaya Türkçe Öğretimi*. Pegem Akademi. https://www.Academia.edu/97461296/Okuma_Akicili_%CFi_ve_Anlama_Beceri_leri_ni_n_Geli_%C5%9Fti_ri_lmesi_nde_Okuma_Strateji_leri_Ve_Y%C3%B6ntemler
- Öztürk, E. ve Aydemir, Z. (2013). Başlangıç düzeyi okuyucularının okuma motivasyonlarının, günlük kitap okuma süreleri ve ailenin okuma durumuna göre değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1105-1116.
- Paris, S.G. ve Stahl, S.A. (2007). *Childre's reading comprehension and assessment*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Rosenshine, B., Meister, C. ve Chapman, S. (1996). Teaching students to generate questions: A review of the intervention studies. Review of Educational Research. *American Educational Research Association*, 66(2), 181-221.
- Sağırlı, M. (2015). *İlkokuma yazma öğretiminin önemi, amacı ve birinci sınıf öğretmenliği*. Yılar, Ö. (Ed.), *İlkokuma yazma öğretimi* (ss. 1-30). Pegem Akademi.

- Sampson, M. G. ve Smaldone, G. C. (1984). Voluntary induced alterations in regional ventilation in normal humans. *Journal of Applied Physiology*, 56(1), 196-201.
- Semericioğlu, M. S. (2018). *İşbirlikçi stratejik okuma (CSR) modelinin okuduğunu anlama becerisine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sever, S. (2015). *Türkçe öğretimi ve tam öğrenme*. Anı Yayıncılık.
- Singer, H. (1978). Active Comprehension: From Answering to Asking Questions. *The Reading Teacher*, 31(8), 901-908.
- Stephens, T. (2024). Reading writing breathing. *New Writing*, 21(1), 94-124.
- Sütçigil, L. ve Aslan, S. (2012). Travma sonrası stres bozukluğunda prolonged exposure terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 98-104.
- Syamsiah, N., Rafli, Z. ve Ridwan, S. (2018). *Self – Questioning Strategy on Reading Comprehension Process*. 5th Asia-Pacific Education Conference. 267, s. 133-142. Atlantis Press.
- Şahin, G. (2018). *Mucize sensin*. Ray Yayıncılık.
- Şen, C. (2017). *Nefes kitabı*, Klan yayıncılık.
- Şengül, M. ve Yalçın, S.K. (2004). Okuma ve anlama becerisinin geliştirilmesine yönelik olarak hazırlanan bir model önerisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 164(4), 36-58.
- Şeref, İ. ve Şahin, M. (2022). Okuma kültürü edindirme sürecine yönelik bir eylem araştırması. *Türk Kütüphaneciliği*, 36(2), 133-148.
- Sidekli, S. (2005). *İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Öğretici ve Öyküleyici Metinlere Göre Okuduğunu Anlama Becerisinin Sınanması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Singleton, R.A. ve Stratis, B.C. (2005) *Approaches to Social Research*, (4. Baskı). New York: Oxford University Press.
- Sözen, N. (2022). Okuma akıcılığı ve anlama becerisinin geliştirilmesinde okuma stratejileri ve yöntemler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 141-160.
- Taşan, M. (2021). *Pranayama nefesinin yabancı dil öğrenme kaygısı ve sınav kaygısı üzerine olan etkinliği*. Tez No: 671057.
- Tanner, K. D. (2012). Promoting Student Metacognition. *CBE—Life Sciences Education*, 11, 113-120.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2024). *Türkçe sözlük*. Ankara.
- Thomas, M. ve Bruton, A. (2014). Breathing exercises for asthma. *Breathe*, 10(4), 312-322.
- Tian, L., Lin ,L., Li, H.L., Chen, K.J., Zhang, X.J., Qian, S.J. ve Hu, Y. (2016). Prevalence and Associated Factors of Cancer-Related Fatigue Among Cancer Patients in Eastern China, *Oncologist*, 21(11), 1349–1354.
- Tosunoğlu, M. (2010). Farklı yazı stillerinin okuduğunu anlama sürecine etkisi. *Türklük Araştırmaları Dergisi*, 27, 679-690.
- Uyanık, G. (2011). *İlköğretim 5.sınıf öğrencilerinin boşluk tamamlama tekniğiyle belirlenen okuma seviyeleri ile okuduğunu anlama düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ülper, H. (2019). *Okuma ve anlamlandırma becerisinin kazandırılması*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ülper, H. ve Yalınkılıç, K. (2010). Son iki Türkçe programına göre hazırlanan Türkçe ders kitaplarındaki metin sonu sorularının nicel ve nitel görünümü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(12), 449-461.
- Ünver, S., Kıvanç, G. ve Alptekin, H.M. (2018). Deep breathing exercise education receiving and performing status of patients undergoing abdominal surgery. *International journal of health sciences*, 12(4), 35.
- Vas, L.S.R. (2014). *İyileştiren nefes nefesin iyileştirici, huzur verici ve aydınlatıcı gücünü kullanmak*, Akaşa Yayınları.
- Veerabhadrapa, S.G., Baljoshi, V.S., Khanapure, S., Herur, A., Patil, S., Ankad, R.B. ve Chinagudi, S. (2011). Effect of yogic bellows on cardiovascular autonomic reactivity, *J Cardiovasc Dis Res*, 2, 223-7.
- Westerdahl, E., Lindmark, B., Eriksson, T., Hedenstierna, G. ve Tenling, A. (2005). Deep-breathing exercises reduce atelectasis and improve pulmonary function after coronary artery bypass surgery. *Chest*, 128(5), 3482-3488.
- Willmore, J. ve Costill, D. (2004). *Physiology of sport and exercise*, 3rd Edition, Champaign: Human Kinetics.
- Wong, L. (2009). *Essential study skills* (6th ed). Cengage Learning.
- Yalçın, A. (2002). *Türkçe öğretim yöntemleri*. Akçağ Basım Yayın.
- Yalçın, E. ve Özbaşaran, F. (2021) Nefes terapisinin genel sağlık ve kadın sağlığı üzerine etkileri. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 1-6.
- Yantır, N. (2011). *İlköğretim 6. sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama becerisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yazçayır, N. (2016). *Düşünme temelli öğrenme modelleri*. Y. Budak (Ed.), *öğretim ilke ve yöntemleri içinde*, 2. Baskı (s.191-254). Pegem Akademi.
- Yu, F.Y. (2009). Scaffolding student-generated questions: Design and development of a customizable online learning system. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1129- 1138.
- Yurtbakan, E. ve Erdoğan, T. (2023). Öğretmen ve Ebeveyn Rehberliğinde Yapılan Etkileşimli Okuma Uygulamalarının İlkokul Öğrencilerinin Okuduğunu Anlama Becerisine Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6(2), 467-493. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuje/article/1316655>

EKLER

EK 1 Okuduğunu Anlama Testi

Lütfen adını ve soyadını yandaki noktaların üzerine yazar mısın?

.....

Merhaba. Bu testte 10 tane okuma anlama sorusu var. Bazı sorulardan önce kısa hikâye veya şiir var. Soruyu ve seçenekleri okumalısın. Her soru için A, B ve C seçenekleri var. Bu seçeneklerden yalnızca bir tanesi doğru. Doğru olan seçeneği seçmelisin.

OKUDUĞUNU ANLAMA TESTİ

1. “Hayvanlar” başlığı taşıyan bir hikâyeyi okumaya hazırlanan öğrenciler metnin içeriğini düşünüyorlar. Bu öğrenciler Yasin, Umut ve Sude. **Sence hangi öğrencinin düşüncesi bu hikâye ile ilgili olamaz?**

- A) Yasin: “Bahçedeki solmuş ağaca bakıp iyileştirilmesi ile ilgili olabilir.” dedi.
- B) Umut: “Çocuğun ormanda gezerken gördüğü canlılar hakkında olabilir.” dedi.
- C) Sude: “Çocuğun hayvan hakları konusunda yaptığı çalışmalar olabilir.” dedi.

Vaktiyle bir kaplumbağa ve iki kaz arkadaşı vardı. Birlikte bir gölde yaşarlardı. Gel zaman git zaman ülkenin o bölgesinde on iki yıl süren bir kuraklık oldu. Kazlar kendi aralarında konuşarak bir başka göle gitmeye karar verdiler ve arkadaşları kaplumbağaya veda etmeye gittiler. Kaplumbağa buna çok üzüldü, kendisinin de suya ihtiyacı olduğunu ve susuz hayatının tehlikeye gireceğini söyledi. Kazlardan kendini götürmesini rica etti.

2. ve 3. soruları hikayeye göre cevaplayınız.

2. Metne göre hangi hayvan parçada geçmemektedir?

- A) Kaplumbağa
- B) Kaz
- C) Kurbağa

3. Kazların bulundukları gölü terk etmelerinin nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kuraklık
- B) Şiddetli yağışlar
- C) Soğukların başlaması

1. Sayfa

DENİZ YILDIZLARI

Yazarın biri, otel penceresinden denize bakıyormuş. Deniz kıyısında bir adamın bir şeyler yaptığını görmüş. Hemen onun yanına gitmiş. Kumsalda, fırtınanın ve dalgaların etkisiyle savrulan binlerce deniz yıldızı varmış. Adam bunları birer birer denize atıyormuş. Yazar, adama sormuş:

-Binlerce denizyıldızı var, birkaç tanesini kurtarırsan ne fark eder ki?

Adam gülümsemiş. Yerden bir denizyıldızını daha alıp denize atarak:

-Benim için belki bir şey fark etmedi. Ancak bu denizyıldızı için çok şey fark etti, demiş.

4. ve 5. soruları hikayeye göre cevaplayınız.

4. Yazar, denizyıldızlarını denize atan adama hangi sözü söylemiş?

- A) Birkaç tane denizyıldızını kurtarsan ne fark eder ki?
- B) Onları kurtardığın için teşekkür ederim.
- C) Ben de sana yardım edeyim mi?

5. Hikâyede aşağıdakilerden hangisinin tam olarak belli olduğu söylenebilir?

- A) Olayın yaşandığı şehir
- B) Olayın hangi yılda yaşandığı
- C) Olayı yaşayan insanların sayısı

HİPO İLE TİPO

Hipo ile Tipo adında iki mikrop arkadaş varmış. Bir gün bir çocuk sayesinde bir eve girmeyi başarmışlar. Evde pis bir köşe aramış ama bulamamışlar. Tam bu sırada, eve gelen misafirler simit getirmiş. Simidi çocuğa verirken ikisi de simidin üzerine atlamış ve çocuğun midesine yerleşmiş. Ancak mikropların mutluluğu uzun sürmemiş. Çünkü çocuk, sağlığına dikkat ediyormuş. Yemek seçmiyor, dengeli ve düzenli besleniyormuş. Spor yapıyor, temizliğine dikkat ediyormuş. Bu yüzden dışarıdan da mikrop gelmiyormuş. Hipo ile Tipo burada barınamayacağını anlayınca çıkmanın yollarını aramışlar.

6. Yukarıda okuduğunuz hikâyeye göre Hipo ile Tipo'nun, mutluluğu niçin uzun sürmemiş?

- A) Çocuk temizliğe dikkat ettiği için
- B) Çocuğu koruyanlar olduğu için
- C) Başka mikroplar onlara zarar verdiği için

2. Sayfa

GÜZEL KARGA

Ormanın derinliklerinde tek başına yaşayan mutsuz bir karga vardı. Çünkü yapayalnız bir kargaydı bu. Hem sesi hem de kendisi için çirkin olduğu için kimse onunla arkadaş olmuyor, oyun oynamıyordu. Tek arkadaşı, yaşlı baykuştı. Baykuş onu teselli ediyor, diğer kuşları da kargayla alay etmemeleri için uyarıyordu. Karga, çınar ağacındaki yuvasında uyuyordu. Bir gece büyük bir sarsıntıyla uyandı. Yaramaz leylekler, karganın yuvasına saldırıp onunla alay etmişti. Zavallı karga, baykuşa gidip durumunu anlattı ve ağladı. Baykuş ona sabırlı olmasını, bu sayede her şeyi başarabileceğini söyledi.

7. ve 8. soruları hikayeye göre cevaplayınız.

7. Ormandaki hayvanlar kargayı niçin sevmiyormuş?

- A) Oyunlarında mızıkçılık yaptığı için
- B) Baykuşla arkadaş olduğu için
- C) Hem kendisini hem de sesini çirkin buldukları için

8. Baykuş kargadan ne istemiş?

- A) Sabırlı olmasını
- B) Güler yüzlü olmasını
- C) Diğer hayvanlarla küsmesini

3. Sayfa

**Bu beldeyi su bassa,
Deprem yerleri sarssa,
Yangında evler yansa,
Hemen koşar Kızılay.
Evsiz çadır verir,
Açsa yemek yedirir.
Yoksulları giydendir.
Ne güzel dost Kızılay.**

9. ve 10. soruları şiire göre cevaplayınız.

9. Şiire göre Kızılay'ın aşağıdakilerden hangisine yardım etmesi gerekmez?

- A) Mutsuzlara
- B) Yoksullara
- C) Evsizlere

10. Aşağıdakilerden hangisi Kızılay'ın yaptıkları ile ilgilidir?

- A) Felaketlerin nedenini araştırır.
- B) İhtiyacı olanların hemen yardımına koşar.
- C) Yeni ve sağlam binalar yapar.

4. Sayfa

EK 2 Okuduğunu Anlama Testi Uygulama İzni

11 Kasım 2022 22:25



Ayrıntılar



Okudugunu_An...esti_2_Sınıf.pdf

76 KB

Kaydet

Merhaba Didem hocam,

Emailiniz için teşekkürler. “İlkokul 2. Sınıf Öğrencilerinin Okuduğunu Anlama Becerilerinin Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi” makalemizde geliştirdiğimiz ölçeği kullanmanıza izin veriyorum. Ekte size okuduğunu anlama testini gönderiyorum. Testteki yazı fontunu, soru sayısını, metinlerin konularını, soruların sıralamasını, sorular arasındaki boşlukların miktarını, çeşitli tekrarlardan sonra, öğrenci ve öğretmenlerle yaptığımız görüşmeler sonrasında belirledik. Uygulamadan önce testin başlangıcındaki açıklamayı öğretmenin okumasının, öğrencilerin yararına olacağını gözlemledik. Bu bilgileri bilmenin, uygulama sürecinde yararınıza olacağını düşünmem nedeniyle sizle paylaşıyorum.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Sağlıkla kalın,

Saygılarımla,



EK 3 Veli Onam Formu

Ek-1

Sayın Veli:

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "....." adıyla, ... tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi:

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme / Gözlem şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı :

İletişim bilgileri :

Vateli bulunduğunuz ilçe numaralı öğrencisini
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına için veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*)

.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :