



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MEB, OKUL PANSİYONLARINDA KALAN KIZ ÖĞRENCİLERDE
YOGA ETKİNLİĞİNİN DERS DIŞI EĞİTİM ÇALIŞMALARI
KAPSAMINDA
UYGULANABİLİRLİĞİNİN İNCELENMESİ
ORDU GÖLKÖY ÖRNEĞİ**

**DUYGU BAYSAL
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Pınar GÜZEL**

MANİSA- 2015



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MEB, OKUL PANSİYONLARINDA KALAN KIZ ÖĞRENCİLERDE
YOGA ETKİNLİĞİNİN DERS DIŞI EĞİTİM ÇALIŞMALARI KAPSAMINDA
UYGULANABİLİRLİĞİNİN İNCELENMESİ
ORDU GÖLKÖY ÖRNEĞİ**

**DUYGU BAYSAL
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

Yrd. Doç. Dr. Pınar GÜZEL

(Tez Danışmanı)

Doç. Dr. Mehmet GÖRAL

(Jüri Üyesi)

Yrd. Doç. Dr. Savaş DUMAN

(Jüri Üyesi)

MANİSA- 2015

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından, veri toplanması ve yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Duygu BAYSAL

İmza

TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı gerçekleştirebilmem için destek veren mantığın ve deneyimin sürekli sesi olan, eğitimleri, verdiği ilham ve güveni ayrıca araştırmamın tüm aşamalarında ilgi, fedakarlık ve rehberliğini esirgemeyen her zaman ve her konuda yanımda olan bilgi tecrübe ve deneyimleri ile yolumu sabırla aydınlatan akademik ve sosyal yaşantımda çok büyük katkıları olan değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Pınar GÜZEL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım çalışmamda yeni ufuklar açarak katkı sağlayan ve her zaman yanımda olan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Selhan ÖZBEY'e teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmama destek vererek özveri ile katkıda bulunan değerli hocamlarım Doç. Dr. Sayın Mehmet GÖRAL'a ve Yrd. Doç. Dr. Sayın Savaş DUMAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Değerli Yoga Eğitmenim Eczacı Terapist Vedat AKAR'a bilgi ve tecrübeleri ile hayatımda ve çalışmamda yol gösterdiği için teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca sevgi ve sıcaklığını esirgemeyen değerli Burcu AKAR'a teşekkür ederim.

Araştırmamın uygulama safhasında verdiği destekten dolayı Gököy Fatih Anadolu Lisesi Okul Müdürü Sayın Saniye ÖZBİLEN'e teşekkür ederim.

Kendi hayat yolumu bulmama izin veren her an ve her yerde desteklerini esirgmeden engin sevgi ve sabır gösteren anne ve babama teşekkür eder, minnetlerimi sunarım.

Tez çalışmamın çeviri aşamalarında yaptığı önemli katkılardan dolayı sevgili kuzenim Eralp TOPAN'a çok teşekkür ederim.

Bu çalışmayı hazırladığım süre zarfında her zaman yanımda olan, destekleri ile büyük katkı sağlayan değerli dostlarım Dr. Melike ESENTAŞ, Melihat ARSLAN, Arş. Gör. Kadir YILDIZ, Arş. Gör. Hülya ÜNLÜ, Nimet GÜRSEL, Gülден GÜLHAN ve Begüm KURT'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BEYAN	
TEŞEKKÜR.....	İ
İÇİNDEKİLER	İİ
KISALTMA VE SİMGELER	İİİ
ŞEKİL,RESİM VE TABLOLAR DİZİNİ	IV
TÜRKÇE ÖZET	1
İNGİLİZCE ÖZET	4
1. GİRİŞ	6
1.1. Problem Cümlesi.....	8
1.2. Araştırmanın Amacı	8
1.3. Araştırmanın Önemi.....	9
1.4. Sayıtlılar	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	10
2. GENEL BİLGİLER	12
2.1. Eğitim	12
2.1.1.Öğrenme Kuramları.....	13
2.2. Yapılandırmacı Yaklaşım.....	14
2.3. Serbest Zaman.....	15
2 3.1. Serbest Zaman Eğitimi.....	17
2.4. Ders Dışı Eğitimler	17
2.4.1. Ders Dışı Etkinliklerin Önemi	18
2.4.2. Ders Dışı Etkinliklerin Yararları.....	19
2.5. Fiziksel Aktivite	21
2.5.1. Adolesan Dönem.....	21
2.5.2. Hareketsiz (Sedanter) Yaşam.....	23
2.5.3. Obezite	24
2.5.4. Odaklanma	26
2.5.5. Konsantrasyon.....	27
2.6. Yoga	28
2.6.1. Medikal Yoga.....	29

2.6.2. Yoganın Fiziksel Etkileri	32
2.6.3. Yoganın Bilişsel Etkileri	33
2.6.4. Yoga Etkinlikleri ile Diğer Egzersizlerin Farkı	34
2.7. Okul Pansiyonları.....	35
3. GEREÇ VE YÖNTEM	38
4. BULGULAR.....	50
5. SONUÇ VETARTIŞMA	63
6. ÖNERİLER.....	86
7. KAYNAKLAR	87
8. EKLER.....	100
8.1. EK-1.....	100
8.2. EK-2.....	101
8.3. EK-3.....	102
8.4. EK-4.	103
8.5. EK-5.	104
8.6. EK-6.	105
8.7. EK-7.....	107
8.8. EK-8.....	122
8.9. EK-9.....	124
8.10. EK-10.....	140
9.ÖZGEÇMİŞ	150

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil1 Nitel araştırma sürecinin temel özellikleri.....	38
Şekil 2 Araştırmada kullanılan nitel veri toplama yöntemleri.....	39
Şekil 3 Gözlem, görüşme ve doküman analizi (günlük) sonucunda ortaya çıkan temalar.....	52



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Eğitimin farklı görüşler tarafından yapılan tanımları.....	12
Tablo 2 Serbest zaman kavramına ilişkin tanımlar.....	16
Tablo 3 Çocuk ve adolesanlar da yıl ve kritere göre fazla kiloluluk ($VKI \geq 25$) ve obezite ($VKI \geq 30$) prevalansı.....	25
Tablo 4 Gözlem çalışma türleri.....	40
Tablo 5 Katılımcının profili.....	44
Tablo 6 Katılımcıların demografik sorulardaki etkinliklere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı.....	53
Tablo 7 Katılımcıların demografik sorulardaki ailelerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımı.....	54

MODELLER

Model 1 Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin ortaya çıkan temalar.....55

Model 2 DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin temalar.....61



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
HİS	Herkes İçin Spor
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
WHO	World Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü
DDE	Ders Dışı Eğitim (Etkinlik)
VKİ	Vücut Kitle Endeks



ÖZET

Tezin Başlığı: MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde “Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin” incelenmesi (Ordu Gököy Örneği)

Öğrencinin Adı: Duygu BAYSAL

Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Pınar GÜZEL

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Amaç: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanması düşünülen yoga etkinlikleri ile rekreatif amaçlı serbest zamanlarını değerlendirerek hareketsiz yaşamdan kurtulması, son yıllarda yaygın olarak görülen obezite sağlık problemine karşı bir önlem niteliği taşıması gibi kazanımlara ulaşmaktır. Yapılan literatür çalışmalarında yoga etkinlikleri ile fiziksel kuvvet, esneklik, konsantrasyon, öfke kontrolü, huzur ve yaşam kalitesinde artış görülürken, strese ise azalma tespit edilmiştir. Bu etkinlikler ile konsantrasyonun ve yapılan işe odaklanmanın sağlanabilmesi, kötü alışkanlıklardan uzak durma gibi kazanımların yanı sıra okuldaki akademik başarılarını arttırma, onları daha sağlıklı bireyler haline getirme, kendilerine olan güvenlerini arttırma, kendilerini keşfetmelerini ve mutlu hissetmelerini sağlama hedeflerine ulaşabilecekleri yolunda bilimsel tespitler yapmak ve ders dışı eğitim çalışmaları incelendiğinde yoga etkinlikleri ile ilgili elde edilebilecek kazanımların Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ders dışı eğitim (DDE) müfredatına alınması yönünde öneri sunmak araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma da nitel araştırma yöntemlerinden gözlem, görüşme ve doküman analizinden (günlüklerden) yararlanılmıştır. Bu araştırmanın katılımcılarını; yoga etkinliklerine katılan 14-18 yaş grubunda kırk bir (41) kız öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmacı uygulayıcı ve gözlemci olarak Gököy Anadolu Öğretmen Lisesi’nde bulunmuştur. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir. Daha sonra veriler, Nvivo 10 for Windows programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ayrıca nitel görüşmelerin çözümlenmesi alanında uzman 2 kişi

tarafından yapılmıştır. Araştırmanın güvenilirliğinin sağlanması aşamasında basit uyum ve kappa katsayıları hesaplanmıştır. Güvenlik hesaplaması sonucunda kodlayıcılar arasındaki uyum $r=0.76$ bulunmuştur. Bu bulgular hesaplanan değerlerin, puanlayıcılar arasında iyi düzeyde uyumlu olduğunu göstermektedir.

Bulgular: Demografik özelliklere ilişkin bilgilere ulaşılmıştır. Ayrıca çeşitleme yönteminin (gözlem, görüşme ve doküman analizi) analizinde elde edilen veriler “farkındalığın oluşumu, fizyolojik kazanımlar, psikolojik kazanımlar, ders dışı eğitim önerisi olarak yoganın kazanımları” ana temaları altında sunulmuş ve alt temalara ulaşılmıştır.

Sonuçlar: Demografik verilere ilişkin sonuçlar verilmiştir. Çeşitleme yöntemi ile elde edilen verilerin analizi sonucunda; her birinde ortak olan iki (2) ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; ders dışı eğitim olarak yoganın kazanımları ve ders dışı eğitim önerisi olarak ‘yoga’nın kazanımlarıdır. Bununla birlikte DDE olarak yoganın kazanımlarına ilişkin üç (3) ortak temaya ulaşılmıştır. Bunlardan ilki psikolojik kazanımlardan *odaklanma, konsantrasyon, rahatlama, özgüven, motivasyon, stres, mutluluk ve olumlu düşünme* ortak temaları üzerinde dururken, ikinci olarak ise fizyolojik kazanımlara ilişkin *motorsal yeti gelişimi ve fiziksel sağlık* ortak temalarına ulaşılmıştır. Üçüncü ve son ortak tema ise farkındalığa ilişkin *önyargı ve öz-farkındalık* temalarıdır. DDE önerisi olarak yoganın kazanımlarına ilişkin olarak altı (6) ortak temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; *kendine zaman ayırma, merak, keşfetme, hayal etme, eğlence ve akademik başarıdır*.

Sonuç olarak; DDE çalışmaları kapsamında yapılan yoga uygulamalarının, katılımcıları zihinsel ve bedensel olarak rahatlatarak üzerindeki stresi azalttığı tespit edilmiştir. Bu rahatlama bireyin yapacağı işe karşı duyduğu motivasyonu arttırmasının yanı sıra, ana odaklanmasını sağlayarak konsantrasyonuna da olumlu etki oluşturmaktadır. Böylece kendinin farkına varan birey önyargılarını ortadan kaldırarak, geleceğe dair kurduğu hayalleriyle birlikte olumlu düşünceler oluşturur. Birey kendine ayırdığı bu zaman içerisinde yaptığı yoga uygulamaları sonucunda bedensel ve ruhsal olarak gösterdiği gelişimle sağlam bir özgüvene ve fiziksel sağlığa erişebileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, ders dışı eğitim, okul pansiyonları, serbest zaman, kız öğrenciler.



ABSTRACT

Thesis Title: Analyze of the female students who stay Ministry of Education's school pension in terms of the "Feasibility of Yoga activity on the scope of Extracurricular training" with the sample of Golkoy, Ordu.

Name of Student: Duygu BAYSAL

Dissertation Advisor: Assist. Prof. Dr. Pınar GÜZEL

Department: Department of Physical Education and Sport Teaching

Purpose: The main purpose of the study is to reach acquisitions as avoiding sedentary life by benefiting leisure time and as sanction to health disorders like obesity by yoga activities which thought to be implemented as extracurricular training of female students who stay school pension. In the literature review it is seen that yoga activities lead to improve physical strength, resilience, concentration, anger management, well being, quality of life, and reduce stress. With this study, it is aimed to make scientific determination about providing concentration and focusing; additionally to improve academic success, to make them healthier individuals, to gain self-confidence and self awareness and to make them feel happy and to offer a suggestion that providing acquisition which gained by yoga activities to take place on the Ministry of Education of Extracurricular training curriculum.

Methodology: It is benefited from observation, interviewing, and analyze of documents as diary on qualitative research methods in this study. 41 school going female students of 14-18 years are selected for the study. Researcher stands as an observer and implementer in Golkoy Anatolian Teacher High School. Gained data is prosed in the computer environment. Then they are coded via Nvivo 10 for Windows programme. Common theme of coded data is classified by 2 experts.

Findings: It is reached demographic featured knowledge. Data which are development of awareness, physiological and psychological acquisitions, implementation of extracurricular activity; in the analyze of triangulation method offers under the main theme and reach sub themes.

Conclusion: It is given results concerning demographic data. It is reached two main common subjects for each as a result of gained data analysis by triangulation method. These are acquisition of yoga as extracurricular activities and offer of extracurricular activities. Besides, as extracurricular training is reached three common subjects. Firstly, psychological acquisition based on focusing, concentration, relaxation, self-confidence, motivation, stress, happiness and thinking positively, secondly concerning physiological acquisition it is reached common theme as physical health and development of motor ability third and the last common theme in this research is self-awareness and prejudice by concerning awareness. Extracurricular training offers three common points such as saving time of herself/himself, curiosity, detection, imagination, having fun and academic success.

To sum up it is stated that yoga practises which is done in the frame of extracurricular training studies, reduce stress by relaxing applicants mentally and physically. This relaxation has positive impact on concentration by providing focus as well as increasing motivation to what people do. Thus, individuals who has self-awareness remove prejudice and start to think positively for the future. As a consequence of yoga activities applicants are improved mentally, physically. It makes individual to have self-confidence and physical health.

Keywords: Yoga, Extracurricular Training, Ministry of Education's School Pension, Leisure Time, Female Students.

1. GİRİŞ

Dünya var olduğundan bu yana insanoğlu sürekli bir değişim ve gelişim içinde yaşamını sürdürmüştür. Bu değişim ve gelişim insanın hem yaradılış gereği merakıyla hem de üretme arzusuyla çevresinde meydana gelmiştir. Aynı zamanda varoluşundan bu yana bedeninde ve zihnindeki değişim ve gelişim de bilimsel araştırmalarla ortaya konmaktadır.

İnsanoğlu bazen yaşadığı dünyaya uyum sağlarken, bazen de yaşam kalitesini iyileştirebilmek adına dünyayı kendine uygun hale getirmek için muazzam buluşlarla modern dünyayı yaratmıştır. Bu dünya insana kolaylıklar sunarken, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2015) kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olarak fiziksel inaktiviteyi (hareketsiz yaşam) göstermiştir ve dünya genelinde ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer alırken, ölümlerin % 6'sının fiziksel inaktivite ile ilişkili nedenlere bağlı olduğunu bildirmektedir. T.C. Sağlık Bakanlığınca gerçekleştirilen “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması” sonuçlarına göre Türkiye’de bireylerin %71.9’ unun hareketsiz yaşadığı belirtilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Günümüzde teknolojik gelişmelere paralel olarak çalışma hayatı, ulaşım, serbest zaman aktiviteleri vb. gibi hareketli yaşantının yerinin giderek azalması sonucu, toplum sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu yaşam tarzını değiştirebilmek için, aile ve eğitimle küçük yaşlardan itibaren “herkes için spor” mantığı ile felsefesinin bireylerin yaşam biçimi haline getirilmesi ile ilgili farkındalık yaratılmalıdır.

Ertürk’e göre eğitim, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişiklik meydana getirme sürecidir (Demirhan, 2006). Eğitimin temel amaçlarından birisi ise, bireyin öğrendiklerini ders dışı eğitim çalışmaları ile hem yaşamlarına transfer etmelerini sağlamayı hem de öğrencilerin serbest zamanlarını etkili ve verimli şekilde geçirerek kötü alışkanlıklardan da uzak durmalarıdır. Bu nedenle ders dışı eğitim çalışmaları, öğrencinin, zamanını kendisi planlayarak bilgi, beceri ve tutum alanlarında ilgi ve istidadı doğrultusunda büyüme ve gelişmesini, ders dışında kendi kendine ve gücü oranında gerçekleştirmesi ve disipline etmesi önem taşımaktadır (Ders Dışı Eğitim ve Öğretim Faaliyetleri

Yönetmeliği, 2012 http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/16/01/964259/dosyalar/2013_03/0802293dersdisiegitimveogretimfaaliyetlerihakkindayonetmelik.pdf Erişim Tarihi: 01.12.2013) (Bu yönetmelik, Orta Öğretim Kurumları Yönetmeliğinde 1 Temmuz 2015 tarihinde yapılan değişiklik ile kaldırılmıştır. (İkinci Bölüm Son Hükümler Madde 225/ 1-a) http://mevzuat.meb.gov.tr/html/ortaogrkurumyon_0/yonetmelik.pdf).

DDE çalışmaları planlı ve programlı bir şekilde öğrencilerin ihtiyaçlarına ne kadar hitap eder ve çeşitli olursa hem bireylerin gelişimine büyük katkı sağlayacağı, hem de eğitim-öğretimin başarısını arttıracığı görülmektedir. Özellikle okul pansiyonlarında kalan öğrencilerin daha iyi bir eğitim almak için geldikleri bu kurumlarda okul ve etüt saatleri dışında kısıtlı serbest zamanları kalmaktadır. Eğitim müfredatında öğrencilerin bu zamanını düzenlenecek ders dışı etkinliklerle, hareketsiz yaşantıdan kurtularak daha verimli hale getirmek ve yaşam kalitelerini arttırmak için seçenekler planlanmalıdır.

Bu etkinliklere öneri olarak Yoga etkinliği verilebilir. Hint kültürünün önemli bir parçası olan yoga, son zamanlarda batı ülkelerinde artan sağlık sorunlarına etkin bir tedavi destek yöntemi olması dolayısıyla aktif bir şekilde uygulanır hale gelmiştir. Türkiye’de gittikçe yaygınlaşan yoganın tarihi çok eskilere dayanmaktadır. Yoga, “birlik ve bir olma” anlamına gelen sanskritçe bir sözcükten gelmektedir. Yoga aracılığıyla bilinç, ahenkli doğal bir şekilde genişlemektedir. Ayrıca insan bedeni fiziki anlamda da gelişim göstermektedir (Saraswati, 2001).

Yoganın bir dalı olan medikal yoga ise besin, oksijen ve yaşam enerjisi gibi ihtiyaçları karşılanan hücreler rejenere olarak daimi yenilenme ve tamir yoluyla güzellik, sağlık ve biyolojik gençlik kazanırken bu ihtiyaçları yeterince karşılanamayan hücreler, karbondioksit ve toksinlerden temizlenemez. Bu da hücrelerde dejenerasyon yaratarak, şişmanlık, hastalık ve biyolojik yaşlanmaya neden olur (Akar, 2003). Yani kişi medikal yoga ile bedenini her yönüyle yoga yapabilir hale getirebilir.

Yoganın kazanımları ile ilgili bu sonuçlar, özellikle toplumda sağlıklı yaşam kalitesini arttırmak misyonu ile hareket eden Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonunu (HİS) da harekete geçirmiştir. HİS uluslararası alanda yoga ile yapılan gelişmeleri takip ederek Türkiye’de de fayda sağlayacak adımlar atmaktadır.

“Yoga her yaşa, yoga ile yaşa” sloganı ile bünyesinde çalışmalarını sürdürmektedir (HİS, 2015).

Bu nedenle araştırmada MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde “Yoga Etkinliğinin DDE Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin” saptanması amaçlanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde yoga etkinliği, ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilir mi?

1.2. Araştırmanın Amacı:

Araştırmada Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde “Yoga Etkinliğinin DDE Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin” saptanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanması düşünülen yoga etkinlikleri ile rekreatif amaçlı serbest zamanlarını değerlendirerek hareketsiz yaşamdan kurtulması, son yıllarda yaygın olarak görülen obezite sağlık problemine karşı bir önlem niteliği taşıması gibi kazanımlara ulaşılması beklenmektedir. Yapılan literatür çalışmalarında yoga etkinlikleri ile fiziksel kuvvet, esneklik, konsantrasyon, öfke kontrolü, huzur ve yaşam kalitesinde artış görülürken, strese ise azalma tespit edilmiştir. Bu etkinlikler ile konsantrasyonun ve yapılan işe odaklanmanın sağlanabilmesi, kötü alışkanlıklardan uzak durma gibi kazanımların yanı sıra okuldaki akademik başarılarını arttırma, onları daha sağlıklı bireyler haline getirme, kendilerine olan güvenlerini arttırma, kendilerini keşfetmelerini ve mutlu hissetmelerini sağlama hedeflerine ulaşabilecekleri yolunda bilimsel tespitler yapmak ve DDE çalışmaları incelendiğinde yoga etkinlikleri ile ilgili elde edilebilecek kazanımların MEB tarafından DDE müfredatına alınması yönünde öneri sunmak araştırmanın sonucunda beklenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi:

Bireyin kendisini ve yetişkinleri tanımaya başladığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan ‘ergenlik dönemi’ orta öğretim kurumlarının dikkate alması gereken bir dönemdir. Bu dönemde bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimleri hızlı olup birey bu fizyolojik ve psikolojik değişime ve gelişime uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Bunun yanında modern hayatla birlikte birey fiziksel aktivitelere daha az ihtiyaç duyarak hareketsiz yaşama yönelirken yanlış beslenme alışkanlıkları, son yıllarda yaygın olarak görülen bir sağlık problemi olan obezite, alkol, sigara, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklar ve stres ise eğitimcilerin bireyleri uzak tutmaya çalıştığı örneklerdir.

Bu araştırmada bireylerin serbest zamanlarını uygulanan yoga etkinlikleri ile daha verimli kullanmaları sağlanarak bireyin yapılan işe odaklanma yönünü, konsantrasyonunu, okul başarılarını ve kendine olan güvenini arttırmak hedeflenmektedir. Böylece bireyin bu süreçte yaşadığı değişimi desteklemekle birlikte kendini keşfetmesine imkan sağlarken mutluluğu amaçlanmaktadır.

Yoganın MEB tarafından DDE etkinlikleri içine alınması ve MEB Okul Pansiyonları Yönetmeliğine eklenerek gençlerin yaşam kalitesini arttıracak düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma konusunun bilimsel olarak uygulanabilirliği araştırılacaktır.

1.4. Sayıtlar:

- Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan görüşme sorularının araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan kız öğrencilerin bu araştırmada uygulanacak görüşme sorularının kendi istekleri doğrultusunda dürüst ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar:

- Bu araştırma 2014-2015 eğitim öğretim yılının 1. döneminde Gölköy Fatih Anadolu Lisesi okul pansiyonun kalan 14-18 yaş grubundaki 41 gönüllü kız

öğrenci ile sınırlandırılmıştır. Bu kriterlere sahip olmayan bireyler araştırmanın dışında tutulmuştur.

1.6. Tanımlar

Eğitim: İmamoğlu ve Çoknaz tanımlarında çevre ve okulun gelişim ve dolayısıyla eğitim üzerindeki etkisine dikkat çekerek eğitimi, kişinin toplumsal yeteneklerinin ve optimum kişisel gelişmesinin sağlanması için seçkin ve kontrollü bir çevre ile birlikte okul etkinliklerini de dahil eden sosyal bir süreç olarak tarif etmişlerdir (Acar, 2012).

Serbest Zaman: Serbest zaman bireyin hayatında yaşamak veya biyolojik hayatını devam ettirmek için ve kazanç sağladığı süre dışındaki zamandır (Özbey ve Çelebi, 2003).

Serbest Zaman Eğitimi: Kişinin kendini, serbest zamanı, serbest zamanın kendi yaşam biçimi ve sosyal üretimi ile ilişkisini anlamak için geçirilen bir süreçtir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013).

Ders Dışı Etkinlikler: Binbaşoğlu (2000) ders dışı etkinlikleri, okulda veya okul dışında, eğitimin amaçlarına uygun olarak, öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda, kişiliklerini geliştirmek için, okul yönetiminin bilgisi ve öğretmeninin rehberliği altında yapılan, planlı, programlı ve düzenli çalışmalar olarak tanımlamıştır (Köse, 2004).

Fiziksel Aktivite: Fizik aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Saygın ve ark., 2011).

Hareketsiz Yaşam: Günlük aktivitelerin dışında sportif aktiviteleri olmayan insanların benimsemiş oldukları yaşam şeklidir (Danacı, 2008).

Vücut Kitle Endeksi (VKİ): Lohman (1999)'a göre beslenmenin değerlendirildiği ve tıbbın pek çok alanında kullanılan ölçümlerden biri VKİ'dir. VKİ, iki yaşından büyük çocuklarda ve gençlerde klinik olarak obesitenin ve zayıflığın tanımlanmasındaki en önemli belirleyicidir. $VKI = \text{kilo (kilogram)} / \text{boy (metre)}^2$ (Erdoğan, 2013).

Obezite: Obezite vücutta aşırı yağ birikimi için kullanılan bir terimdir ve insan sağlığı açısından majör bir risk faktörü olan genel bir halk sağlığı problemidir (Menteş ve ark., 2011).

Odaklanma: Bir şeye dikkatini ya da enerjisini yoğunlaştırma olarak tanımlanmaktadır (Webster, 2015).

Konsantrasyon: Konsantrasyon zihni uzun süre bir biçim veya nesnede tutmak, beynin yapılacak iş üzerine yoğunlaşması demektir. Hedefte sadece yapılacak iş olması halinde, beyin tüm enerjisini bu iş üzerine odaklamaktadır (Prabhavananda, 2006).

Yoga: Yoga, içsel olarak bölünmüş bir kişinin karşıtı olarak kendisiyle bir olan bütün bir kişi demektir. Yoga kelimesi Sanskritçede “birleşmek” ya da “bir araya getirmek” anlamına gelen “yug” kökünden türemiştir (Janakananda 2001, Iyengar 2008).

Medikal Yoga: Beden, zihin ve ruh sağlığı rehabilitasyonudur (Akar, 2003).

Okul Pansiyonları: MEB bağlı resmi ve örgün ortaöğretim kurumlarında parasız veya paralı yatılı okuyan öğrencilerin barınma, yatma ve beslenme ihtiyaçlarının karşılandığı yerdir (MEB, 1983, <http://mevzuat.meb.gov.tr/html/82.html>).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmayla ilgili kuram ve kavramlara yer verilmiştir.

2.1. Eğitim

Eğitim örgün ve yaygın olarak bireyin dünyaya gelişinden ölümüne kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreç birçok eğitimci tarafından, değişik amaçları dikkate almaları nedeniyle farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Tablo 1: Eğitimin farklı görüşler tarafından yapılan tanımları

EĞİTİMCİLER	EĞİTİM
Tyler W.R.	Bireylerin davranış örüntülerini değiştirme sürecidir (Demirhan, 2006).
Sönmez V.	Fiziksel uyarımlar sonucu, beyindeki istendik biyokimyasal değişiklikler oluşturma sürecidir (Sönmez, 2010).
Ertürk S.	Bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişiklikler meydana getirme sürecidir (Demirhan, 2006).
Başaran İ.E.	Toplumun bir kurumu olarak toplumun bireyleri arasında oluşan eğitsel ilişkileri anlatır (Başaran, 1994).
Tezcan M.	Kişiliğin gelişmesine yardım eden ve onu temel alan, onu yetişkin yaşamına hazırlayan, gerekli bilgi, beceri ve davranışlar edinmesini sağlayan süreçtir (Tezcan, 1985).

Bu tanımlardan yola çıkarak eğitim, toplumda kendine yer bulabilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi için bireyin yaparak yaşayarak bazı davranış değişiklikleri oluşturma sürecidir. Bu süreç eğitim kurumlarının her kademesinde bireye temel bilgi ve beceriler kazandırarak sarmal olarak devam eder. Böylece birey kendiyile barışık, toplum içinde uyumlu ve üretken bir kimlik kazanmaktadır.

Leif ve Rustin (1980)'e göre eğitim kurumlarındaki öğrencilerin küçümsenmeyecek kadar büyük bir bölümünün katıldığı sportif etkinlikler, beden eğitimi dersinin bir uzantısı ve tamamlayıcısı olduğu gibi genel eğitimin amaçlarının gerçekleşmesinde büyük bir değere sahiptir. Aynı zamanda eğitim kelime anlamı ile

bireyin sosyalleştirilmesi ve topluma faydalı bir üyenin hazırlanmasını da içermektedir (Akgül, Göral ve ark. 2012).

2.1.1. Öğrenme Kuramları

Etkili ve verimli bir eğitimden bahsedebilmek için öğrenmenin gerçekleşmesi gerekmektedir. Özden (1998)'e göre öğrenme, çevresi ile etkileşimi sonucu kişide oluşan düşünce, duyuş ve davranış değişikliğidir. Ancak bu değişikliğin nasıl oluştuğu konusunda farklı görüşler vardır. Öğrenmenin doğasını ve sonuçlarını açıklamaya çalışan bu kuramlar: *davranışçı kuram*, *bilişsel kuram*, *duyuşsal kuram* ve *nörofizyolojik temelli öğrenme kuramı* olmak üzere dört grupta toplanabilir (Eynur, 2007).

1. *Davranışçı Kuram*: Davranışçı kuramlara göre öğrenme; bir organizmanın davranışlarındaki değişimdir. İstenilen davranışları oluşturma yolu, organizmaya dışarıdan gerekli uyarıcıların verilmesine bağlıdır. Davranışçılar buna kısaca Etki/Tepki (Uyarıcı/Davranış) formülü ile açıklar. Davranışçı kurama göre yapılan çalışmalara örnek olarak; Pavlov'un *Klasik Koşullanması*, Thorndike'in *Edimsel Koşullanması*, Skinner'in geliştirdiği *Programlı Öğretim*, Guthrie'nin *Bitişiklik Kuramı* verilebilir (Alkan ve ark., 1995).
2. *Bilişsel Kuram*: Bilişsel kuramlara göre öğrenme; öğrencinin ne bildiği ve ona nasıl ulaşabildiğidir. Burada temel ilgi davranışçılıktaki gibi dışsal etmenlere değil, öğrencinin içsel olarak kullandığı bilişsel süreçlere yöneltilmiştir. Bilişsel kurama göre yapılan çalışmalara örnek olarak; Bruner'in *Buluş Yoluyla Öğrenme*, Ausbel'in *Sunuş Yoluyla (Anlamlı) Öğrenme*, Gagne'nin *Öğrenme Koşulları Modeli*, Miller'in *Bilgi İşlem Kuramı* verilebilir (Alkan ve ark., 1995).
3. *Duyuşsal Kuram*: Duyuşsal kuram, öğrenmenin doğasından çok sonuçları ile ilgilidirler. Bu kuramlar sağlıklı benlik ve ahlâk (moral) gelişimini vurgular. Davranışçı kuram öğrenmenin edimsel sonuçları, bilişsel kuram da zihinsel sonuçları ile ilgilenirken, duyuşsal kuram öğrenmenin benlik ve ahlâk gelişimi gibi duyuşsal sonuçları ile ilgilenir (Eynur, 2007).

4. *Nörofizyolojik Temelli Öğrenme Kuramı*: Nörofizyolojik Temelli Kurama göre öğrenme, biyokimyasal bir değişimdir. Öğrenme ile beyin hücreleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, öğrenme süreci sonucunda nöronlarda yeni axon iplikçiklerinin oluştuğunu iddia etmektedirler. Buna göre, her öğrenme yaşantısı yeni sinaptik bağların oluşması demektir (Eynur, 2007).

Bireyin bir eylemi yaparak yaşayarak öğrenmeyi gerçekleştirdiği yaklaşım olan yapılandırmacı yaklaşım ile eğitim ve öğretimde yeni bir dönem başlamıştır. Yapılan bu araştırma temelde bilişsel kuramda yer alan Yapılandırmacı Yaklaşım baz alınarak gerçekleştirilmiş ve ayrı bir başlık olarak bahsedilmiştir.

2.2. Yapılandırmacı Yaklaşım

Eğitimde öğrenme yaklaşımlarından olan yapılandırmacılık yaklaşımına; 2005-2006 eğitim-öğretim yılından itibaren süre gelen davranışçı yaklaşım bırakılarak daha çok bilişsel ve yapılandırmacı eğitim anlayışına sahip olmasından dolayı geçilmiştir.

Eğitim-öğretim sisteminde yapılan bu köklü değişiklikler MEB'nın öğrenci merkezli ve kazanımlara odaklı yeni vizyonunu da ortaya koymaktadır. MEB tarafından çeşitli okullarda gerçekleştirilen pilot uygulamadan sonra, geçerlilik kazanan yeni ilköğretim programı “Atatürk ilkeleri ve inkılaplarını benimsemiş, temel demokratik değerlerle donanmış, bireysel farklılıkları ne olursa olsun, araştırma-sorgulama, eleştirel düşünme, problem çözme ve karar verme becerileri gelişmiş; yaşam boyu öğrenen ve insanlarına saygılı, mutlu Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları yetiştirme” vizyonunu benimsemiştir (MEB, 2005).

Şimşek (2004) yapılandırmacı yaklaşımda öğrenmenin; ön bilgi, yeni duyuşsal deneyimler, inanç sistemleri ve insanlarla dinamik bir etkileşim içinde gerçekleştiğini savunmaktadır. Akyol ve ark. (2010) ise yapılandırmacı yaklaşımı bireylerin mevcut bilgilerini kullanarak yeni bilgi oluşturmalarını, öğrenmeyi ve kendi bilgilerini oluşturmayı açıklamaya çalışan öğrenen merkezli bir öğrenme

anlayışı olarak ifade etmektedir. Bu yaklaşım, “öğrenmeyi öğrenen açısından ele almakta ve öğrenenin bilgiyi nasıl yapılandırdığıyla ilgilenmektedir.” (Aksoy, 2014).

Eğitim-öğretim, öğrenmeyi gerçekleştiren olarak bireyin daha aktif olduğu, öğretmenin rehberliği doğrultusunda kendi yaşantısı ve çevresiyle etkileşimi sonucu yaparak yaşarak öğrenmeyi vurgulayan yapılandırmacı yaklaşıma dayandırılmaktadır. Ayrıca öğretim programının hedeflerinin gerçekleşmesine de müfredatta yer alan ders dışı etkinliklerin yardımcı olması yapılandırmacılıkla amaçlanmıştır (Resmi gazete, 1991, <http://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/20814.pdf>).

Yapılandırmacılıkta amaç, bireyin bilgiyi aynen almasındansa yeni öğrendiği bilgilerle eskileri birleştirerek yeniden yapılandırmasını sağlamaktır. Bu kazanımlar ile öğrenciden yaşadığı dünyayı anlaması ve anlamlandırması istenmektedir. Yoga bireyin yeni öğrendikleri ile kendinde var olan yetileri birleştirip daha iyisini ortaya koyarak kendini ve dünyayı keşfedip anlamasıdır. Bu bağlamda yapılandırmacılık yaklaşımı ile yoga etkinliğinin amaçları birbiriyle örtüşmektedir. Bu araştırmada ders dışı etkinlik olarak önerilmekte olan yoga, MEB tarafından uygulanmakta olan yapılandırmacılık yaklaşımı temeline dayandırılmaktadır.

2.3. Serbest Zaman

Serbest zaman; kişinin hayatını idame ettirmesi için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan, çalışma kaygısı olmaksızın özgürce geçirdiği zaman, serbest zaman olarak ifade edilmektedir.

Bugün geçmişe oranla insanların sahip oldukları serbest zaman dilimi giderek genişlemektedir. Avrupa standartlarına göre, 80 yıllık bir insan ömrünün %32’lik zaman dilimi serbest zaman olarak şekillenirken, bu oran Türkiye’de kent insanında %40 civarındadır. Bir yaşam süreci eğrisinde serbest zaman dilimi, iş zaman diliminden yaklaşık olarak dört kez daha büyüktür (Arslan, 2011).

Tablo 2: Serbest zaman kavramına ilişkin tanımlar

ARAŞTIRMACILAR	SERBEST ZAMAN
Abadan N. (1961)	Uyumak, yemek yemek, vücut bakımı yapmak, okula gidip gelmek, ders veya bir işte çalışmak dışında kalan zamandır.
Tezcan M. (1982)	Bireyin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorluklarından kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman olarak ifade edilmektedir (Tezcan, 1982).
Dumazedier J. (1989)	Kişinin kendini yetiştirmek, bilgilendirmek, kültürel ve yeteneksel gelişme sağlamak için kullandığı zamandır (Süzer, 2000).
Gordon W. (1989)	Serbest zamanın son derece kişisel olduğundan bahsederek insanın kendi benliğiyle en yakın olduğu zaman olarak tanımlamaktadır (Süzer, 2000).
Tör N. V. (1966)	Okul ve iş saatleri dışında yaşam parçalarıdır.
Stokowski P.A. (1994)	Aile ve kişisel gereklilikler yerine getirildikten sonra geriye kalan arzuya bağlı ve zorlama olmayan zaman olarak tanımlamaktadır (Stokowski, 1994).

Tezcan M., (1993)'e göre serbest zamanı verimli bir şekilde geçirme isteğinin oluşması ve artması özellikle gençlerdeki olumsuz eğilimleri engelleyici bir etki yaratmaktadır. Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelmelerinde ve etkinlik seçimlerinde aileleri, değer yargıları, bakış açıları ve farklı kültürlerden gelmeleri etkili olmaktadır. Her geçen gün yeni etkinlikler gündeme gelmekle beraber, söz konusu faaliyetlerde bazı temel etkinlik alanları şu şekilde gruplandırılmıştır:

1. Sanatsal (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim, fotoğraf, vb.)
2. Entellektüel (kitap, konferanslar, radyo, TV, vb.)
3. Sosyal (aile, partiler, toplantılar, vb.)
4. Pratik (bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.)
5. Fiziki (spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.) (Tezcan, 1993)

Bunların dışında bireyin tercihlerine, kişilik özelliklerine göre değişebilecek; bireyi geliştirecek ve rahatlamasını sağlayacak faaliyetlerde serbest zamanları değerlendirmek için uygun faaliyetler olarak sayılmaktadır (Karapınar, 2014).

2.3.1. Serbest Zaman Eğitimi

Toplumsal bütünleşmeyi sağlamada bir eğitim işlevine sahip olan serbest zaman eğitimi, edilgen kitleleri etken, olumlu ve yaratıcı kılmak üzere kullanılmaktadır. Serbest zaman çalışmalarının bireysel ve ulusal yönlerden kazandıracağı değerler yöre, bölge ve yurt sorunlarıyla ilgilenme ve bunların çözümlenmesinde görevler, roller yükleme gibi çok gerekli ve zorunlu sorumlulukları vardır (Can, 2010).

Günümüz dünyasındaki teknolojik gelişmeler, toplumumuzdaki kültürel değişim ve insanın yaşama kalitesini artırma arzusu geleneksel eğitimin yeterliliğinin sorgulanmasına neden olmuştur. Bu durumda serbest zaman eğitimi bireyin ihtiyaçlarına uygun şekilde değişmeye zorlamıştır.

Serbest zaman eğitimi değişen eğitim anlayışı içinde önemli bir unsuru oluşturmakta, aynı zamanda örgün eğitim dışında da eğitimi doğrudan veya dolaylı olarak desteklemektedir. Eğitim sürecinin işlevliliğinde serbest zaman eğitiminin önemli bir yeri vardır (Ağaoğlu, 2002).

2.4. Ders Dışı Eğitim (Etkinlikler)

Türkiye’de örgün eğitim genellikle bireyin akademik başarısını arttırmaya yönelik olmaktadır. Ancak akademik başarı bireyin mutlu olmasında tek başına yeterli değildir. Birey ilgi ve yeteneklerini tam olarak ortaya koyacak bir eğitim sistemi içinde olmazsa öğrenilen bilgiler günlük yaşamdan kopuklaşacaktır. Bu kopukluğu ortadan kaldırarak bireyin çok yönlü gelişimini sağlama noktasında devreye ders dışı etkinlikler girmektedir.

Binbaşıoğlu (2000) ders dışı etkinlikleri, okulda veya okul dışında, eğitimin amaçlarına uygun olarak, öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda, kişiliklerini geliştirmek için, okul yönetiminin bilgisi ve öğretmenin rehberliği altında yapılan,

planlı, programlı ve düzenli çalışmalar olarak tanımlamıştır (Köse, 2004). Karaküçük ve Yetim (1999) ise ders dışı etkinlikleri, öğrencilerin zorunlu olarak katıldıkları ve önceden belirlenmiş müfredatlarını içeren derslerin dışında, tamamen kendi arzu ve tercihleri istikametinde katıldıkları her türlü spor, müzik, resim, tiyatro, edebiyat gibi faaliyetleri kapsamı şeklinde tanımlanmaktadır (Ekici ve ark, 2009).

Pehlivan ve Selçuk (2005), okullarda ders yükünün fazlalığı, sınıfların kalabalık oluşu, ikili öğretim, materyal, araç-gereç, atölye, laboratuvar, saha ve salonların eksikliği, bilgi birikiminin artması, ders programlarının yetersizliği ve bireysel farklılıkların belirginleşmesi gibi nedenlerden dolayı okulun, çocuğa istenen davranışları kazandırmada yetersiz kaldığını, bu nedenle de eğitim ve öğretimin, okulun ve ders saatlerinin dışını kapsamak zorunda olduğunu ileri sürmüşlerdir (Acar, 2012).

Okul saatlerinden bağımsız olarak yapılan ders dışı etkinliklerin etkili ve verimli bir şekilde yapılabilmesi için okulun, ailenin ve çevrenin bu konuda işbirliği içinde olması gerekmektedir. Bu etkinliklerin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi okulun ve öğretmenlerin görevidir. Gutowski'nin de belirttiği gibi, ders dışı program etkinlikleri okul merkezli bir sosyal yaşam organizasyonudur (Köse, 2004).

2.4.1. Ders Dışı Etkinliğin Önemi

Ders dışı etkinlikler bireyi toplumsal ve psikolojik açıdan geliştirip bilgi, beceri ve yeteneklerini daha da ileri taşıyarak zamanı daha verimli ve etkili kullanabilen gelecek nesiller yaratmayı amaçlaması açısından önemlidir.

Ders dışı etkinliklerin olmadığı bir eğitim sistemi bütünüyle bir yaklaşım değildir. Albayrak ve ark. (2004)'nın araştırmalarına göre öğretim sürecinde öğretmen ve öğrencilerin plan ve hazırlıkları yeterli düzeyde olsa bile öğrencilere kazandırılması gereken hedef ve davranışların ders süresince gerçekleşebilmesi istenilen düzeyde olmayabilmektedir. Ayrıca öğrencilerin dersler işlenirken aldıkları veri ve malumatları kendi zihinlerinde yeniden yapılandırarak ve bunlara öznellik kazandırarak kendi bilgilerini üretme, ayrıca bu bilgileri yerinde ve zamanında

kullanabilme kabiliyetlerini geliştirebilme açısından ders dışı etkinlikler oldukça önemlidir (Doydu, 2012).

Ders dışı uygulanan eğitim, ders içi etkinlikler kadar önemlidir. Selçuk (2006) ders dışı etkinliklerin önemini aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

- a) Genel eğitimden beklenen amaçların bir kısmı bu yolla gerçekleşir.
- b) Öğrenciye kendini tanıma ve tanıtma fırsatı verir.
- c) Öğrenciyi spora özendirir, spora başlamaya fırsat ve cesaret verir.
- d) Ülke sporu için yetenek seçimi geliştirilmesini sağlar.
- e) Çocuk ve gençlerin bedensel, sosyal ve duygusal gelişmelerine yardımcı olur.
- f) Boş zamanların bu yolla değerlendirilmesini sağlar.
- g) Akademik disiplin ve başarının artmasını sağlar (Yaşın, 2012).

Ayrıca yapılan araştırmalar, okullardaki rekreatif amaçlı yapılan etkinliklerin akademik başarıya, okula devama, bir üst öğrenimi tercih etmeye, okulu bırakmaları önlemeye, okul kültürünün gelişimine, liderliğin gelişimine olumlu etkide bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca popüler olması nedeniyle, çoğu spor branşında başarılı olan öğrencilerin, bu işi meslek olarak seçme olanakları da bulunmaktadır (Köse, 2013).

2.4.2. Ders Dışı Etkinliklerin Yararları

Ders dışı etkinlikler bireyin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Birey bu tür etkinliklerle bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor becerilerini bir bütün olarak geliştirme olanağı bulmaktadır.

Ders dışı etkinliklerin öğrenciler üzerindeki pozitif etkilerini Pehlivan ve Selçuk (2005) okulun görevleri ile ilişkilendirerek; öğrencilerin kendilerini anlayabilme yeteneklerini geliştirip toplum yararına kullanabilme, planlı çalışma alışkanlıkları kazanma, toplumsal ilişkilerde ölçülü olabilme, kendini yönetme,

kültürel değerleri benimseme, demokratik tutum kazanma, toplumsallaşma, okulu benimseme ve bağlanma gibi kimi davranışlar kazandırmanın okulun görevleri arasında olduğunu ve bu davranışların ders dışı eğitsel etkinliklerle de öğrencilere kazandırılabilceğini savunmuşlardır (Acar, 2012).

Hesapçıoğlu (1994) ders dışı etkinliklerin işlevlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Sosyal, ahlaki, zihinsel, bedensel ve psikolojik yönlerden öğrenciyi bir bütün olarak geliştirmek,
2. Öğrencilerin ilgi duydukları alanlarda yeteneklerinin gelişmesine yardımcı olmak,
3. Öğrencilerin, özellikle toplumsal, kültürel değerlerle ilgili bilgi, beceri ve alışkanlıklar kazanarak iyi bir vatandaş olmalarına yardımcı olmak,
4. Öğrencilerin boş zamanlarını verimli geçirmeleri için, onlarda değerli eğlence ilgileri uyandırmak,
5. Çocuğa yaşamı olduğu gibi yaşatma olanağı sağlamak,
6. Öğrenciyi yaparak-yaşayarak demokratik yaşama alıştırmak,
7. Öğrencilerin kendi etkinliklerini ve özgürlüklerini kullanarak yaratıcı düşünme alışkanlıklarını geliştirmek,
8. Öğrencilerin meslek seçmelerine ve seçtikleri meslekle ilgili deneyim kazanmalarına yardımcı olmak,
9. Öğrencilerin liderlik ve yöneticilik yeteneklerini geliştirmek,
10. Öğrencilerde etkili ve verimli bir okul kültürü oluşturmak,
11. İşbirliği, yarışma, sorumluluk alma, çalışma, başarıma, hoşgörülü olma, sevilme, sevme gibi evrensel değerleri kazanmasına yardımcı olmak,
12. Akademik olarak (derste) kazanılan davranışların pekiştirilmesini sağlamak veya eksiklerini tamamlamaktır. Bunların yanında, okul programlarını zenginleştirmek, çevreyi tanımak, diğer insanlara ve fikirlere değer vermek, okulun rutinleşmiş havasını değiştirmek gibi ilave birçok görevden de söz edilebilir (Köse, 2004).

Bireylerin ders dışında kalan serbest zamanlarını iyi değerlendirememeleri bazı olumsuz durumları beraberinde getirmektedir. Özellikle ergenlik çağına gelmiş gençlerin aile ve toplum hayatından uzaklaşarak alkol, sigara ve uyuşturucu madde kullanımına yönelmeleri, internet ortamında bulunan tehlikeli kişi ve gruplarla

iletişime geçmeleri, ekran bağımlılığı, hareketsiz yaşam ve buna bağlı oluşan sağlık sorunları en sık karşılaşılan olumsuzluklardır.

Bu alanda yapılan araştırmaların hemen hepsi göstermektedir ki ders dışı etkinlikler; bireyin okul kültürüne uyum sağlamasında, demokrasi bilincine sahip olmasında, liderlik yönünün ortaya çıkmasında ve gelişmesinde, ahlaki ve sosyal gelişimi ile birlikte benlik gelişimine de son derece faydalıdır. Ayrıca ders dışı etkinlikler bireylerin bedensel özelliklerinin farkın varmalarına, bedenine saygı duyan, kendi ile barışık bireyler olmalarına da katkı sağlamaktadır.

Ders dışı etkinliklerle öğrenci, serbest zamanını olumlu bir uğraşıyla değerlendirmiş olacak beraberinde çevre ve dostluklar edinecek ve bunlardan mutluluk duyacak, ilgi duyduğu alanda becerilerini geliştirebilecektir (Yaşın, 2012).

2.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcanmasına neden olan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamdaki fiziksel aktivite, iş veya okul, spor, ev işleri veya diğer aktiviteler olarak kategorize edilmektedir.

Fiziksel aktivite ve yeme alışkanlıklarının çocukluk döneminde kazanıldığından koruma programları öncelikle çocuk ve adolesanları hedeflemelidir (Onis ve Blösner, 2000). Çünkü çocukluk ve adolesan dönemi boyunca yapılan fiziksel aktivite sadece spor branşları için gereken en üst performansa ulaşmayı sağlamaz, bunun yanında genel sağlığa katkıda bulunur (Bailey ve Martin, 1994).

Fiziksel aktivite kronik hastalıkların önlenmesi ve rehabilitasyonun da önemlidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp, obeziteyi önleyerek bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmaktadır. Koroner arter hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser tipleri, tip 2 diabetes, osteoporoz ve fiziksel aktivite arasında ilişki kanıtlanmış olmakla birlikte hala birçok sorunun cevabı için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Türkiye’de sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye gerek bilinç gerekse bilgi eksikliği ve günlük yaşamın sorunları, gerekse ekonomik sebeplerden dolayı gereken önem yeterince verilememektedir. Çocuklara hayatları boyunca spor yapma

alışkanlığının kazandırılmasının en iyi yolu ailenin ve okulun çocuğu spor yapmaya yönlendirmesidir. Bu konuda veliler büyük sorumluluk taşımaktadırlar. Yetersiz aktivite sonucunda bedensel enerji kapasitesini iyi kullanamayan ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı nesiller yetişmesi sorunuyla karşılaşmaktadır (İçöz, 2011).

Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin (American College of Sports Medicine-ACSM) önerisi tüm yetişkinlerin her gün ortalama en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapması yönündedir. Bu düzey bir aktivite günlük 840kj (200 kkal) enerji tüketimini sağlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013). WHO tarafından da; 18-64 yaş grubu yetişkinler için haftanın 5 (beş) günü en az 30 dakika orta şiddette veya en az 15 dakika şiddetli fiziksel aktivite, 5-17 yaş grubu çocuklar için ise günde en az 60 dakika orta şiddette ve şiddetli fiziksel aktivite önerilmektedir. Bu yaş grubunda kas ve kemiklerin güçlenmesi için şiddetli fiziksel aktivitenin haftada en az 3 kez yapılması gerektiği belirtilmektedir (WHO, 2010).

Fiziksel gelişime katkıda bulunmak, eğitimin bütünlüğü içerisinde, yalnız beden eğitimi ve spor aracılığıyla olanaklıdır. Kaslar, kemikler ve eklemler, vücudun hareketini sağlar; hareketler de bunların daha güçlü olmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor etkinlikleri organik sistemlerin daha iyi gelişmesine yardımcı olmaktadır (Duman, 2003).

2.5.1. Adolesan Dönem

Adölesans “adolescere” kelimesinden türetilmiş olup, bu kelime Latince’de “olgunluğa doğru büyüyen” anlamına gelmektedir (Ercan, 2005). Dünya Sağlık Örgütü’ (DSÖ) nün tanımına göre ise adolesan dönem 10-19 yaşları arasını kapsar. Adölesan dönem; çocukluk ile erişkin çağ arasındaki biyolojik, kognitif ve fizyolojik değişikliklerin en hızlı olduğu gelişme dönemidir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bölümlerindeki değişim derecesi, yapısal ve genetik farklılıklar, düzenli fiziksel aktivite ve sağlık düzeyinden etkilenir.

Adölesan dönem, kişinin anatomik ve fizyolojik değişimlerinin maksimum düzeyde olduğu ve bazen bu değişikliklere adaptasyonda bir takım problemler yaşadığı bir dönemdir (Düzgün, 2009). Adölesan dönemi bedensel ve ruhsal değişikliklerin ortaya çıktığı, çevresel stresörler, riskli davranışlar ve psikososyal

gereksinimlerden oluşan bir takım sağlık sorunlarını içeren bir geçiş dönemidir. Sağlığı geliştirmede etkin olan sağlıklı yaşam biçimi davranışları bu dönemde kazanılır veya test edilir (Turan, 2009).

Ergenin, bedeninde oluşan değişiklikleri anlayabilmesi için, başkalarıyla temas etmesi yani toplumun içine karışması gerekmektedir. Toplumun içine karışırken ergen bazı uyum problemleri yaşamaktadır. Topluma uyum sorunlarını çözebilmek için de ergenin belirli bir olgunluğa erişmesi gerekmektedir. Bu olgunlaşma içinde ki bilincin uyanışı sayesinde, ergenin topluma uyma, olayları eleştirme ve açıklamaya gücü yetebilmektedir. Bu uyanışın bir davranış bilincine dönüşmesi, bireyin gelişmesinin zorunlu bir koşulu olarak ortaya çıkmaktadır ve sosyal yaşam ergeni sadece kendisiyle ilgilenmekten kurtarıırken, bu sayede başkalarıyla bağlar kurarak, bunları yaşatmasını sağlamaktadır (Duman, 2008).

Bu dönem bireyin ilerde nasıl bir yetişkin olacağını belirler. Dolayısıyla toplum sağlığı açısından öncelikli bir grup olarak ele alınması gerekir (Turan, 2009).

2.5.2. Hareketsiz (Sedanter) Yaşam

Her sağlıklı insan hareket edebilme yeteneğine sahiptir. Bununla birlikte bu yeteneğin geliştirilebilme ölçüsü farklıdır. İnsan vücudu incelendiğinde cinsiyete göre farklı oran ve yoğunluklarda kas, yağ ve kemik dokudan oluştuğu görülmektedir (Aygün, 1986). Doğumdan itibaren başlayan büyüme, gelişme ve yaşlanma süreci içerisinde organizmadaki değişiklikler nedeniyle güç, dayanıklılık ve yaşam kalitesi ile ilgili birçok özellik gerileme eğilimi göstermektedir (Çolakoğlu, 2003).

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Fakat sanayileşme ile birlikte, insan hayatına makinelerin girmesi, evlerde iş kolaylaştıran aletlerin çoğalması, ulaşım kolaylıkları, televizyon ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması fiziksel aktiviteleri kısıtlamaktadır. Fiziksel aktivitelerin kısıtlanması, her yaş grubundaki bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir. Açıkça bilinmektedir ki, insan organizması uygarlık

geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalmıştır. Ortaya çıkan bu sedanter yaşam biçimi ise en büyük sağlık sorunlarının temelini oluşturmaktadır.

WHO'nun 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Dünya genelindeki meme kanseri, kolon kanseri ve diyabet vakalarının yaklaşık olarak %10-16'sına ve kalp hastalıklarının %22'sine hareketsiz yaşam sebep olmaktadır (Uysal, 2012).

Özellikle orta yaş ve üzeri dönemlerde yüksek tansiyon, obezite, kassal zayıflık, postürel bozukluk, diyabet ve koroner arter risk faktörlerinin artması, göğüs kafesi esnekliği ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın kaslarının zayıflaması ile sindirim ve boşaltım güçlükleri, meydana gelmektedir. Tüm kaslarda kuvvet, esneklik, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerde işlev kaybı ve kolay sakatlanma, kemik mineral yoğunluğunda kayıplar eklem kireçlenmesi ve işlev kaybı oluşmaktadır. Kan şekeri ve kan lipid düzeylerinin artması, gıdalar ile alınan enerjinin harcanamaması nedeni ile şişmanlık ve şekilsizlik yanında, şişmanlığın getirdiği bedensel ve ruhsal sorunlar uzun süreli hareketsiz yaşamın organizmadaki olumsuz etkileridir (Biçer vd., 2005). Bütün bu olumsuz koşullardan kurtulmak, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için egzersiz yapma gereksinimi, bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır (Arcury vd. 2006).

Günümüzde, hareketsiz yaşama bağlı sağlık sorunları nedeniyle artan sağlık harcamaları ülke bütçelerini zorlayacak düzeylere ulaşmıştır. Bu nedenle bireylerin ve özellikle okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi yönetsel anlamda Sağlık ve MEB'in öncelikli konuları içine girmiştir (Cengiz ve İnce, 2013). Sağlıklı ve üretken bir toplumun geleceği olan çocuklar ve gençlere, yaşam kalitelerini ve ömrünü arttırabilmek için serbest zamanlarında uygun fiziksel aktiviteleri alışkanlık haline getirmeleri sağlanmalıdır.

2.5.3. Obezite

Bireyin sağlıklı ve üretken olabilmesinin yolunun her yönden gelişmiş bir vücut yapısına sahip olmasından geçtiği yapılan araştırmaların sonunda ortaya konmaktadır. Bunun yanı sıra sağlıklı bir bedenin ihtiyacı olan enerjiyi elde edebilmesi için beslenmesi gerekir.

Beslenme canlıların yaşamlarını sürdürmeleri, büyümeleri, sağlıklarını koruyabilmeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınıp kullanılmasıdır (İldız, 2014). Fakat sağlıklı beslenme alışkanlıkları hareketsiz yaşamla da birleşince obezite ortaya çıkmaktadır.

Obezite, alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki dengesizlik sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır (Tuncer ve Gültekin, 2013). Vücutta aşırı ölçüde yağ birikmesi olan şişmanlık ya da diğer adıyla obezite; hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeler için büyük bir sağlık riski oluşturmaktadır (Hossain ve ark. 2007).

1997 yılında WHO obeziteyi artan global bir epidemi olarak tanımlamıştır ve halk sağlığını artan diyabet, hipertansiyon ve koroner kalp hastalıkları riskine bağlı olarak ciddi şekilde tehdit ettiğini belirtmiştir (Yıldırım, 2012).

Dünya genelinde obezite vakalarının 1980'den bu yana ikiye katlandığı belirtilmektedir. 2014 verilerine göre yaklaşık 1.9 milyar yetişkin aşırı kilolu, bunların 600 milyonun da obez olduğu görülmektedir. Bununla beraber dünya yetişkin erkek nüfusunun %11 ve kadın nüfusunun %15 obezdır (WHO, 2015).

Dünya bankası sınıflandırmasına göre gelişmekte olan ülkelerde çocukların aşırı kilolu ve obez olma oranı gelişmiş olan ülkelere %30 daha fazladır. Aşırı kiloluluk ve obezitenin sebep olduğu ölüm vakaları dünya da zayıflığın sebep olduğundan daha fazla görülmektedir (WHO, 2015).

Tablo 3: Çocuk ve adolesanlar da yıl ve kritere göre fazla kiloluluk ($VKI \geq 25$) ve obezite ($VKI \geq 30$) prevalansı (Vardar, 2011)

Araştırmanın Adı	Yıl ve Araştırmacı	Fazla Kiloluluk ($BKI \geq 25$) Ve Obezite ($BKI \geq 30$) Prevalansı
İstanbul, Ankara ve İzmir'de 6-18 yaş grubu çocuklarda	1984 (Gıda Tüketimi ve Beslenme Arşt.)	Obezite: Kız: %10.4 Erkek: %7.5
Muğla'da yaşayan 6-15 yaş okul çocuklarında kilo fazlalığı ve obezite prevalansı (n=4260)	2005(Süzek ve ark.)	Obezite: Kız: %7.6 Erkek: %9.1
Kayseri'de 6-10 yaş çocuklarda fazla kiloluluk ve obezite (n=3703)	2004 (Krassas ve ark.)	Fazla kilolu: %10.6 Obezite: %1.6

Tablo 3 Devamı: Çocuk ve adolesanlar da yıl ve kritere göre fazla kiloluluk ($VKI \geq 25$) ve obezite ($VKI \geq 30$) prevalansı (Vardar, 2011)

Araştırmanın Adı	Yıl ve Araştırmacı	Fazla Kiloluluk ($BKI \geq 25$) Ve Obezite ($BKI \geq 30$) Prevalansı
İstanbul, Ankara ve İzmir’de 12-13 yaş grubu çocuklarda (n=1044)	2005 (Sur ve ark.)	Fazla kilolu: %12 Obezite: %2
İstanbul’da 12-15 yaş grubu çocuklarda (n=1821)	Türkiye Obezite Araştırma Derneği Çalışması	Fazla kilolu: Kız: %7.6 Erkek: %9.1
Ankara’da 5-20 yaş grubu çocuklarda ve gençlerde (n=2291)	2004 (Arslan ve ark.)	Fazla kilolu: %8.8 Obezite: %4.1

Vücut yağ oranı, yaygın olarak vücut kitle indeksi (VKI) ile değerlendirilmekte ve vücut ağırlığı(kg)/boy(metre)² formülü ile hesaplanmaktadır (Sevimli, 2008).

Obezitenin her yaş aralığında görülme sıklığının nedeni; modern hayat şartları ile birlikte beslenme alışkanlıklarında karbonhidrat ve yağ ağırlıklı olmasının yanında, çocukların fiziksel aktiviteden uzaklaşarak bilgisayar oyunlarına ve televizyon izlemeye yönelmeleri önemli bir etkidir (Menteş ve ark, 2011).

2.5.4. Odaklanma

İnsan zihni karşılaştığı her somut şeyi silinmemek üzere kaydederken hem görsel olarak şemalandırmak da hem de işitsel olarak isim vermek durumundadır. Böylece bu şemalar görsel veya işitsel olarak ortaya çıktığında eğer zihinde kayıtlı ise ne olduğu hemen anlaşılmaktadır. Ayrıca insan zihni, sürekli bir fikirden diğerine dolaşıp durmaktadır. Eğer bireyler dikkati bu fikirlerden biri üzerinde tutabilirse odaklanma gerçekleşmiş olmaktadır (Wood, 2008).

Ne iş yapılırsa yapılsın başarılı olmanın yolu, kişinin yaptığı işe odaklanabilmesi ile başlamaktadır. Aklın tek bir noktaya odaklı halde tutulması sürekli bir çaba gerektirmektedir. Bu çabayı uzun süre devam ettirebilmek de konsantrasyonu gerektirir ve birey bunu sağlayamadığında stres ve gerginlik ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle odaklanmanın yanı sıra, gevşemenin ve meditatif hale gelmenin de büyük önemi vardır (Nagendra, 2013).

2.5.5. Konsantrasyon

Konsantrasyonun en genel tanımı, bireyin iç ve dış etkenlerden etkilenmeksizin kendini yaptığı işe vermesidir. Ayrıca bireyin dikkatini bir amaç üzerinde yoğunlaştırması olarak tanımlanmaktadır. Ünlü bilim adamı Thomas Edison'a göre; bezginlik duymadan fiziki ve zihni enerjiyi tek bir noktaya sürekli uygulama yeteneğidir. Başka bir tanıma göre ise, bir zaman periyodu için, seçilmiş uyarın üzerinde dikkati sürdürüp koruyabilme yeteneğidir (Biçer ve Aysan, 2008).

Bireyin ilgi odaklanmasına ihtiyaç duyduğu etkinliklerde, (örneğin sınav başarısı, bir semineri etkinliği gibi) bilgi birikimi kadar yaptığı işe olan konsantrasyonu da önem arz etmektedir. Birey zihninin kontrolünü eline alıp konsantrasyonunu sağlayabilirse zaman algısı değişerek kendi iç potansiyelini en iyi şekilde kullanmaya başlar. Günlük yaşantı da karşı karşıya kaldığımız yoğun bilgi aktarımı sonucu yaşanan zihinsel dağınıklık, son dönemde bireyde konsantrasyon bozukluğuna neden olmaktadır.

Konsantrasyonun, insanın iç ve dış çeşitli uyarınlar arasında dikkatini belli uyarınlara odaklandığını, diğer uyarınların ise pek az farkında olduğunu veya hiç olmadığını göstermektedir. Bu durum, dikkatin odaklaştırılması (focusing attention) seçici dikkat (selective attention) ya da dikkat sarf etme (paying attention) olarak bilinmektedir (Çolakoğlu ve ark, 1993).

Bu durum ile ilgili Bridges ve Madlem (2007) tarafından şu öneriler verilmektedir:

- Ders çalışma etütlerinde veya sınıfta ders dinlerken, konsantrasyonun ne kadar önemli olduğu anlatılmalıdır.
- Konsantrasyonun öğrenme olayının anahtarı olarak görüldüğü bilgisi öğrencilere verilmelidir.
- Okullarda öğrencilere eğitim-öğretime konsantrasyon sağlayabilecekleri konusunda çalışmalar yapılmalıdır.

2.6. Yoga

Yoga sözcüğü Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup kelime olarak “birleşmek ya da bütünleşmek” anlamında kullanılmaktadır (Lidell, 1983). Yoga aydınlanmamış her insanın evrenden kopuk yaşadığı görüşünü benimsemiştir. Şartlanmalar, duygusal karmaşalar, ego ve kendi yarattığımız karmalarımız yüzünden ayrı düşmüş olduğumuz ana saf kaynağa bizi yeniden bağlamayı (Mana, 2011), zihni, bedeni ve ruhu uyum içinde kaynaşmış tek bir birim haline getirmeyi hedeflemektedir (Worby, 2010).

Yoga zihni dinginleştirip odaklayan, içsel bir anlayış ve farkındalık geliştirmeye yarayan güçlü bütünsel bir dönüşüm aracı olmaktadır. Yoga duruşları (asanalar), nefesin farkına varma ve gevşeme teknikleri; karmaşa içinde bulunan zihni dinginleştirmekte, bilinç ahenkli ve doğal bir şekilde genişlemektedir (Worby, 2010). Zihin sakinleştiği zaman yaşamdaki kalıplar, oynanılan roller, daha net görülür, yeni bir bakış açısı kazanarak birey gördüklerini kabul edebilir hale gelmektedir. Bu kabulleniş huzuru, kendine güveni ve içsel tatmini beraberinde getirmektedir (Saraswati, 2001).

Yoga ilk olarak 10-15 bin yıl önce meraklı ve araştırmacı bireylerin doğayı gözlemledikleri günlerde oluşmaya başlamış (Hiranmayananda, 2005), günümüzde gittikçe geniş kitlelerin ilgisini çeken bir öğreti haline gelmiştir.

Zaman içinde birçok yoga türü ortaya çıkmıştır. Başlıca bilinen *yoga türleri*; *Jinana*, *Karma*, *Bhakti*, *Kundalini*, *Raja*, *Hatha* ve *Rajadhiraja* yogadır.

1. Jinana Yoga: Zekanın, entelektüel gücün yogasıdır. Bireyi, zihnin normal boyutlarının ötesine taşıyarak özgürleştirmeyi amaçlar.

2. Karma Yoga: Eylemi tanıma, doğru eylem yapma yogasıdır. Yapılan eylem ne olursa olsun, zihinde, Tanrı fikri korunmalı ve duyguya teslim olunmalıdır. Böylelikle eylemlerin tepkilerine maruz kalınmaz.

3. Bhakti Yoga: Lekesiz sevginin yogasıdır. Sınırlı sevgi olgunlaşır ve sınırsız sevgiye dönüşür. Bu sevgi, Tanrıya, yüce bilince duyulan koşulsuz sevgidir.

4. Kundalini Yoga: İnsanda var olan kundalini enerjisini uyandırmaya yönelik yoga tekniğine verilen addır. Bu enerjiyi uyandırarak omurga boyunca yukarı çekmeye çalışır.

5. Raja Yoga: İçsel konsantrasyon yogasıdır. Zihin burada öze yoğunlaşır.

6. Hatha Yoga: Yoganın psikososyal boyutunu gerçekleştirebilmek için fiziksel beden gerekir. Bedeni çalıştıran bu yoga tarzına hatha yoga denir.

7. Rajadhiraja Yoga: Yoganın önemli yanlarını birleştirir. Amacı her yönü ile gelişmiş, bütünleşmiş bir kişilik oluşturmaktır. Bedenen, zihnen ve ruhen dengeli gelişen birey, varoluşunun amacına yükselebilir (Hiranmayananda, 2005).

Ayrıca Rajadhiraja yoganın öğretilerinden doğan, insan bedenindeki hücresel yenilenmeyi hızlandırarak sağlıklı bireyler oluşturmayı hedefleyen bir yoga türü de ortaya çıkmıştır. Bu yoga öğretilerine medikal yoga adı verilmektedir.

2.6.1. Medikal Yoga

Medikal yoga, Uzak Doğu ve Batı Tıbbı tarafından vücuttaki hücrelerin dejenerasyonunun (harabiyet) yavaşlatılması, rejenerasyonunun (daimi yenilenme ve onarım) hızlandırılması, fiziksel ve psikolojik anatomide yer alan organların fonksiyonlarının korunması ve bir uyum içinde çalışmasına yardımcı olabilmek için, birçok sağlıklı yaşam terapisi geliştirilmiştir. Medikal Yoga, bu terapi yöntemlerinin tümünün sentezidir. Medikal Yoga hastalıkta ve sağlıkta her yaşta herkes tarafından uygulanabilir (Akar, 2003). Medikal yoga eğitiminde rajadhiraja yoganın 8 kolu ve medikal terapilerinin sentezi verilmektedir.

Rajadhiraja Yoganın 8 kolu şunlardır:

1) Yamalar: İnsanın kendi dışındaki varlıklara ve evrensel yasalara karşı benimsediği tutumlar;

• *Ahimsa; zarar vermeme*

• *Satya; doğruluk*

- *Asteya; dürüstlük*
- *Brahmacharya; nefse hâkim olma*
- *Aparigraha; açgözlü olmama*

2) Niyamalar: İnsanın kendi ile ilgili tutumları;

- *Saucha; saflık*
- *Santohsa; tatminkârlık*
- *Tapas; çaba ya da disiplin*
- *Svadhyaya; içe bakış ve çalışmak*
- *Ishvara-pranidhana; hiçbir mezhebe bağlı kalmaksızın kâinatın altında yatan birliğe adanmak.*

3) Asanalar: Bedensel duruşlar

4) Pranayama: Nefesin düzenlenmesi ve kontrolü

5) Pratyahara: Duyuların geri çekilmesi. dış dünyadan uzaklaşmak, hisleri dünyevi zevklerden alıkoyarak bu hislerin akışını durdururken, pranayama ile temel içgüdüleri uysallaştırarak zihni kontrol altında tutmak.

6) Dharana: Konsantrasyon

7) Dhyana: Meditasyon, uzun süreli odaklanmak, zihin varoluşun kaynağına nüfuz edene ve bilinçli enerji ruhun merkezinde yok olana kadar zihni beslemek.

8) Samadhi: Kendini gerçekleştirme ve aydınlanma, mutlak olanla birleşme, kişinin benliğinin merkezinde ruhtan başka hiçbir şey kalmaması (Nagendra ve diğerleri, 2011, Iyengar, 2008).

Sekiz katlı bu yolun amacı zihni, bedeni ve ruhu birbirleriyle uyumlu hale getirmeye yarayan ve kişisel gelişim için kullanışlı bir rehber olmaktır.

Medikal Yoga Eğitim Programında Uygulanan Egzersizler

1. Solunum egzersizleri

Amaç:

a) Zihni kontrol altına alan solunum tekniği

Amaç: Zihni kontrol etmektir. Bir insan ya zihinde ki olayların kölesi olarak yaşar ya da soluk alış verişlerini izleyerek kendisinin efendisi olur.

b) Solunum sistemi rehabilitasyonu

Amaç: Solunum sistemi ve solunum kapasitesini güçlendirmektir.

2. İç organların rehabilitasyonu

A) Sempatik sinir sistemi rehabilitasyonu

- a) Yatarken yapılan solunum tekniği
- b) Emeklerken yapılan solunum tekniği
- c) Diz çöküp otururken yapılan solunum tekniği
- d) Bağdaş kurup otururken yapılan solunum tekniği
- e) Ayakta dururken yapılan solunum tekniği

B) Parasempatik devrede çalışan iç organların rehabilitasyonu

C) Salgı bezlerinin rehabilitasyonu

D) Lens sisteminin rehabilitasyonu

3. Hareket sisteminin rehabilitasyonu

- a) Transversal ekseninde yapılan egzersizler
- b) Sagittal ekseninde yapılan egzersizler
- c) Vertikal ekseninde yapılan egzersizler
- d) Sirkümdikasyon egzersizleri

4. Yoga Duruşları (Asanalar)

A) Ayakta yapılan duruşlar

B) Yatarken yapılan duruşlar

- a) Sırtüstü yatarken yapılan duruşlar
(Fleksör, ekstansör ve vertikal ekseninde çalışan kasları grup halinde çalıştırmak)

b) Yan yatarken yapılan duruşlar (Sagittal ekseninde)

c) Yüzükoyun yatarken yapılan duruşlar

C) Emekler vaziyette yapılan duruşlar

D) Diz çöküp otururken yapılan duruşlar

E) Bağdaş kurup otururken yapılan duruşlar

Ayrıca:

F) Güneşe selam

G) Derin gevşeme

5. Psikolojik anatominin rehabilitasyonu

a) Hazırlık dönemi ve ayağa kalkamayan kişiler için (reiki)

b) Meditasyon

6. Fiziksel ve psikolojik anatominin gücünü birleştiren terapiler

a) Mevlevi dansı

b) Osho tekniği

c) Kirtan, tandava, kauşiki dansları

Bilim ve teknolojideki hızlı gelişmelere bağlı olarak, birçok bilimsel yenilik, teknolojik ilerleme ve dahası tıp alanında yeni araştırmalar ve gelişmeler görülmektedir. Özellikle tıp alanında, bilim adamları ve araştırmacılar birçok hastalığı ortadan kaldıracabilecek seviyeye ulaşmışlar ve mevcut tıbbi gelişmeler insanoğlunun yaşam süresinin oldukça önemli bir şekilde arttığını öne sürmektedirler. Buna rağmen, insanın yaşam süresinin yalnızca tıbbi araştırmalar sayesinde arttığını söylemek doğru olmayacaktır (Ravishankar, 2004).

2.6.2. Yoganın Fiziksel Etkileri

Yoganın insan bedeninde yarattığı fiziksel etkiler şöyle sıralanabilmektedir:

- Zarif bir şekilde yaşlanmak için gerekli enerjiyi verir,
- Vücudun formda kalmasını sağlar,
- Daha iyi kalp ve damar sağlığı oluşturur,
- Kadınların ay dönemlerindeki sancılı süreci yatıştırıp azaltır,
- Kronik rahatsızlıkları bulunan bireylerin hastalıklarının hafiflemesine hatta ortadan kalkmasına yardımcı olur,
- Daha iyi bir bedensel duruş kazandırır ve kemik yoğunluğunu artırır (Bridges ve Madlem, 2007).
- Asana uygulaması boyunca yavaş ve çaba gerektirmeyen burun nefesi, yüz kaslarını rahatlatır ve göz, kulak, burun, dil ve deri gibi algılama organlarındaki gerilimi uzaklaştırmaktadır (Coulter, 2002).
- Parasempatik tonus, eklem hareket açıklığı, kas kuvveti, dayanıklılığı, esnekliği ve dengeyi artırır, kan dolaşımı ve oksijenizasyonu artırır (Ross, 2010).
- Solunum sistemini, kan dolaşımını, sinir sistemini, hormonal sistemi, sindirim sistemi, boşaltım sistemi ve üreme sistemini dengelemektedir.

- Metabolizmayı, lenf bezlerini ve hormon salgılamayı canlandırırken ve vücuttaki kimyasal dengeyi beraberinde getirmektedir (Cameron, 2002).

Hem beden hem de zihin üzerinde yoğunlaşan yoga, var olan en eski bütünsel sağlık sistemlerinden biridir (Worby, 2010). Egzersizler sadece kasları, dokuları, bağ dokuları, eklemleri ve sinirleri rahatlatmaz bunun yanında tüm vücut sisteminin düzenli işlev görmesini sürdürmektedir.

Farklı yoga yaklaşımlarını inceleyen çalışmalarda yoganın pozitif fiziksel değişiklikler sağladığı gösterilmiştir. Örneğin; yapılan araştırmalara göre yoga asanaları osteoartrit (Garfinkel vd. 1994), osteoporoz (Phoosuwan vd. 2009), karpal tünel sendromu (Garfinkel vd. 1998), hiperkifozis (Greendale vd. 2002) ve Low Back Pain (Galantino vd. 2004) gibi kas iskelet sistemi hastalıklarını içeren problemlerin tedavisinde etkili olabilmektedir. Ayrıca motor beceri (Manjunath ve Telles 1999, 2001) ve kan basıncı, kalp hızı ve vücut ağırlığını içeren fizyolojik ölçümlerde de (Murugesan vd. 2000, Telles vd. 1993) gelişmeler gösterilmiştir. Yoganın kardiyorespiratuar fiziksel uygunluğu artırma (Raju vd. 1997), zorlu expiratuvar volümde artış (Telles vd. 1993) ve vital kapasitede artış (Birkel ve Edgren 2000) gibi kardiyopulmoner yararlarının da bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

2.6.3. Yoganın Bilişsel Etkileri

- Kaygıyı azaltır, duygularımızı dengeler ve içsel doyumu artırır.
- Bireyin bedenini tanımasını sağlar (Bridges ve Madlem, 2007).
- Asana uygulaması boyunca yavaş ve çaba gerektirmeyen burun nefesi, vücut hücrelerine huzur getirir.
- Vücuttaki denge daha sonra zihinsel huzuru beraberinde getirmektedir ve zihinsel farkındalığı artırmaktadır.
- Vücudu ve zihni, yorgunluk, halsizlik ve günlük yaşamın stresinden kurtararak rahatlatmaktadır.

- Mental zindelik sağlar, konsantrasyon, odaklanma ve hafızayı güçlendirir, solunumun etkinliğini artırır (Ross, 2010).
- Yoga alıştırmaları sinir sistemini güçlendirip arındırır, böylece dünyayı bilinçli ve olumlu bir tutum içinde ve net olarak algılayarak etkileşime geçmemiz mümkün olur.
- Çağa uygun gelişim ve değişim sağlamak.
- Çağın sorunlarına karşı dayanma gücü kazanmak.
- İş ve yaratıcı gücünü geliştirmek (Akar, 2003).

Khalsa (2011), Yoga uygulamaları ile ilgili ortaya koyduğu tespitleri şu şekilde açıklamaktadır: *“Yoga aracılığıyla bilinç, ahenkli ve doğal bir şekilde genişler. Beden güçlenip esnekleştiği ve zihin sakinleştiği zaman yaşamınızdaki kalıpları, oynadığınız rolleri görebilir, bir bakış açısı kazanabilir ve hepsinden önemlisi gördüğünüzü kabul edebilirsiniz. Bilinçli olursunuz”*. Bu kabullenişte bir huzur, kendine güvenmek için bir temel ve içsel tatmin bulunmaktadır. Bu insana dayatılan bir şeyi, kayıtsızlığı ya da izin verilen ve yasaklanan şeylere karşı korkak bir tavır temel almamaktadır. Yaşamın uç noktalarında karşılaştığınız her şeye karşı uyanık, katılımcı bir tavidir. Birey kendini yeniden yaratmaz ise, büyür ve yaşama uygun hale gelmektedir (Saraswati, 2001).

2.6.4. Yoga Etkinlikleri ile Diğer Egzersizlerin Farkı

Yoga etkinlikleriyle normal fiziksel çalışmalar arasındaki en belirgin fark, sportif çalışmaların genellikle kasların sert hareketlerinden oluşurken ağrılarla sonuçlanmasıdır. Kas dokularındaki laktik asit oranının yükselmesi nedeniyle salgılanan bu asit ve yarattığı yorgunluk kas dokularında bulunan alkaliyle ve solunan oksijenle dengelenir. Yoga bu sert eylemlere karşı bir etkinliktir. Sadece kasların gelişmesi sağlıklı bir beden olarak kabul edilmemektedir. Sağlıklı bir durum tüm organların zihnin kontrolü altında mükemmel bir uyum içerisinde çalışmasıdır (Muni, 2007).

Yorgunluk, oluşmuş olan yeterli miktarda laktik asidin oksitlenmesi için kasların yeterli oksijen alamamasının bir sonucudur. Çok fazla laktik asit biriktiğinde

kaslar geçici olarak devre dışı kalmaktadır. Yorucu egzersizler sırasında -örneğin daha fazla solunum yapılmasına ve oksijen açığı ortaya çıkmasına rağmen kaslar yine de devre dışı kalır. Bu “açık” hareketli kasların ihtiyaç duyduğu oksijen miktarıyla, gerçekte alınan oksijen miktarı arasındaki farktır. Nitekim çalışmadan sonra harcanan oksijeni geri almak için normalde olduğundan daha hızlı ve derin nefes alınmaktadır. Yoga egzersizlerini düzenli bir şekilde uygulayarak zehirli asitlerin birikimini kontrol eder ve eğer kanın içinde var ise onlar kandan atılabilir. Bu sebeple Yoga egzersizlerinin kan dolaşımı artırdığı ve damarları esnek tuttuğu kanıtlanmıştır (Devananda, 1988).

2.7. Okul Pansiyonları

Türk Eğitim Sisteminde pansiyonlu okulların tarihsel gelişimi çok eskiye dayanmaktadır. İlk kez medreselerde başlayan yatılı öğrenim Fatih Sultan Mehmet döneminde daha düzenli bir hale getirilmiş ve külliyele oluşturulmuştur (Cengiz, 2008). Avrupa, Osmanlılardaki külliyele örnek alarak, yatakhaneleri, yemekhaneleri ve kitaplıkları ile üniversite kampüsleri oluşturmuşlardır. Osmanlılar da Avrupa'nın etkileri ile üniversitelerin yerine 1900'lü yıllarda 2. Abdülhamit'in isteğiyle Avrupa üniversiteleri tarzında darülfünunlar kurulmuştur. Cumhuriyet devrinde ise eğitimde yeni bir yapılanma dönemine girilmiş, 1924 yılında medrese ve imaretler kapatılmış, okullar yatılı hale getirilmiştir (Demirel, 2014).

Dünyada ve Türkiye'de, öğrenim çağındaki gençlerin pek çoğunun eğitimlerini sürdürebilecek yeterli gelirlerinin bulunmaması ve içinde bulundukları değişik coğrafi yapılar ve sosyo-ekonomik koşullardan dolayı istedikleri halde eşit ve sağlıklı bir eğitim imkânı bulamamaktadırlar. Tüm eğitim sistemlerinde bu sorunu çözmek için yatılı öğrenim veren pansiyonlu okullar faaliyet göstermektedir (MEB. EAGDB., 2005).

Öğrencilerin TEOG sınavları sonucunda kendi ilçe ya da illerinden başka bir yerdeki okula yerleşmesi durumunda barınma sorunu ortaya çıkmaktadır. Barınmayla ilgili sorunların çözümünde okul pansiyonları en etkili çözümlerden biridir.

Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı pansiyonlara öğrenciler; parasız yatılı ve paralı yatılı olmak üzere kabul edilmektedir. Eğitim kurumlarının parasız yatılı öğrenci kontenjanı her öğretim yılından önce MEB tarafından tespit edilir. Kontenjanlarının tespiti Millî Eğitim Bakanlığına bağlı, lise ve dengi okullarda burs, parasız yatılılık ve sosyal yardımlar yönetmeliğine uygun olarak yapılır (Demirel, 2014). Belirlenen kontenjanların %15'i, 2828 sayılı Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanununun kapsamına giren çocuklara; %30'u, oturdukları yerde devam edeceği düzeyde ve türde okul bulunmayanlara öncelik tanınmak kaydıyla illerin gelişmişlik göstergesi dikkate alınarak maddî imkânlardan yoksun ve başarılı çocuklara; %25'i öğretmen çocuklarına ve %30'u, diğer öğrencilere ayrılır (MEB, 2005).

Türkiye'de öğrenciler için büyük önem taşıyan okul pansiyonlarının fiziki şartlarının nasıl olacağı Öğrenci Yurtları ile Benzeri Kurumların Açılması, İşletilmesi, denetlenmesi hakkında Yönetmelik ile açıkça ifade edilmiştir. Yine bina içinde bulunması gereken odalar (yönetici, görevli, ziyaretçi, hizmetli, etüt, çalışma vb.), her öğrenci için etüt odasının en az ne kadar olacağı, her öğrenci için yemekhanede en az ne kadar alanın bulunacağı, kaç öğrenci için en az bir wc, banyo, lavabonun bulunacağı, bir öğrenci için en az kaç metre karelik yatakhane olacağı, vb. bulunması gereken özellikler yönetmeliğin aynı maddesinde belirtilmiştir (MEB, EAGDB., 2005).

Ayrıca; “Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul Pansiyonları Yönetmeliği” ne göre pansiyon binalarında:

- a) Koltuk, kanepeler, televizyon ve benzeri donanımla oluşturulacak dinlenme köşelerinde ev ortamının sağlanmasına özen gösterilir. Bu ortamlarda buzdolabı, çay seti gibi araç-gereç bulundurularak öğrencilerin yiyecek ve içecek gereksinimini karşılayabilecek önlemler alınır.
- b) Öğrenci/kursiyerlerin derslerine çalışabilecekleri, gerekli araç-gereçle donatılmış etüt odaları oluşturulur.
- c) Öğrenci/kursiyerlerin serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri çeşitli ilgi alanlarına yönelik bireysel veya grup etkinliklerinde bulunabilecekleri

bilgisayar, video, çeşitli spor araçlarının bulunduğu salon ve odalar ile görme engelli öğrenciler için teyp kullanabilecekleri ve braille daktilo ile yazarak çalışabilecekleri odalar düzenlenir.

- d) Gerekli araç-gereçle donatılmış yeterli sayıda ütü odası bulundurulur.
- e) Öğrenci/kursiyerlerin kullanacakları banyo, tuvalet ve çamaşırhanenin yatakhane ile aynı binada olmasına özen gösterilir.

Çamaşırhanelerde yeterli sayıda ev tipi otomatik çamaşır ve kurutma makineleri bulundurulur. Yatakhaneler bir öğrenci/kursiyer için en az 4 m² alan düşecek şekilde plânlanır (MEB. EAGDB., 2005).

Yönetmelikte öğrencilerin okul sonrası yapacağı çalışmalara ilişkin sosyal faaliyet odalarından ve ilgi alanlarına uygun spor etkinlikleri yapabilecekleri salon ve odalardan bahsedilmekte ancak pek çok pansiyon binasının bu konuda yeterli olmadığı görülmektedir. Oysa yatılı öğrenim gören gençler akademik faaliyetlerin yanı sıra sosyal ve bedensel aktivitelere de ihtiyaç duymaktadırlar. Ülkemizdeki pek çok okul pansiyonu gençlere arzu ettikleri hareketli yaşam imkanı sunmanın aksine hareketlerini kısıtlayacak ortamlar oluşturmaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama yöntemi, katılımcıları, araştırmacının rolü, verilerin analizi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli:

Gölköy Fatih Anadolu Lisesi kız pansiyonunda kalan öğrencilerde ki yoga etkinliğinin ders dışı eğitim kapsamında ne düzeyde uygulanabilirliğinin incelenmesi konulu araştırmada, katılımcıların bakış açılarından bakabilmeye ve bu bakış açılarını oluşturan sosyal temelleri süreç içinde ortaya koymaya fırsat vermesi nedeniyle deneysel desene bağlı nitel bir çalışma yöntemi tercih edilmiştir.

Nitel araştırma, insanın kendi sırlarını çözmek ve kendi çabasıyla biçimlendirdiği toplumsal sistemlerin derinliklerini keşfetmek üzere geliştirdiği bilgi üretme yollarından birisidir (Özdemir, 2010). Nitel araştırma, disiplinler arası bütüncül bir bakış açısını esas alarak, araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla incelemeyi benimseyen bir yöntemdir. Üzerinde araştırma yapılan olgu ve olaylar kendi bağlamında ele alınarak, insanların onlara yükledikleri anlamlar açısından yorumlanır (Karataş, 2015).



Şekil 1: Nitel araştırma sürecinin temel özellikleri

Bu araştırmanın araştırma desenini “fenomenoloji (olgubilim)” deseni oluşturmuştur. Olgu bilim deseni, “aslında bildiğimiz fakat açıklamada bulunurken bilimsel bulgulara dayalı olarak net söylemler üretmediğimiz olguları, derinlemesine inceleme fırsatı sunan ve zengin söylemler oluşturarak yorumlamalarda bulunma olanağı veren bir araştırma desendir” (Yaman, 2010).

3.2. Veri Toplama

Nitel araştırma, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği bir araştırma ortaya koyar (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırma da, nitel araştırma yöntemlerinden gözlem, görüşme ve doküman analizinden yararlanılmıştır.



Şekil 2: Araştırmada kullanılan nitel veri toplama yöntemleri

3.2.1. Gözlem; Araştırmada kullanılan nitel araştırma yöntemlerinden biri gözlem metodudur. Bailey’e (1982) göre, araştırmacı herhangi bir ortamda oluşan davranışa ilişkin ayrıntılı, kapsamlı ve zamana yayılmış bir resim elde etmek istiyorsa, gözlem yöntemini kullanabilir (Tanesen, 2008).

Gözlem yöntemi araştırmacının, bazı yapısal boyutları dikkate alarak gözlem türlerini iki temel üzerinde ele almaktadır:

- Ortamın kendisiyle ilgili yapı (doğal veya yapay),

- Araştırmacı tarafından ortama ilişkin geliştirilen yapı (Yıldırım ve Şimşek 2013)

Tablo 4: Gözlem çalışma türleri

Araştırmacı tarafından ortama ilişkin geliştirilen yapı	Ortamin kendisiyle ilgili yapı	
	Doğal Ortam (Alan çalışması)	Yapay Ortam (Laboratuar çalışması)
Yapılandırılmamış	Tür-1: Tamamen yapılandırılmamış alan çalışması (araştırmacının katıldığı)	Tür-3: Yapılandırılmamış Laboratuar çalışması (araştırmacının dışarıda kaldığı)
Yapılandırılmış	Tür-2: Yapılandırılmış alan çalışması (araştırmacının dışarıda kaldığı)	Tür-4: Yapılandırılmış alan çalışması (araştırmacının dışarıda kaldığı)

Tür-1: Yapılandırılmamış Alan Çalışmaları; davranışın gerçekleştiği doğal ortamlarda yapılır ve çoğu durumda araştırmacının ortama katıldığı, “katılımlı gözlem” denilen yöntemle gerçekleştirilir. Araştırmacı burada her hangi bir veya birkaç denenceyi test etmek veya bunlara kanıt bulmak yerine, çalıştığı kültür veya alt kültürü alabildiğine ayrıntılı olarak tanımlamayı deneyecektir.

Tür-2: Yapılandırılmış Alan Çalışmaları (yarı yapılandırılmış); yapılandırılmamış alan çalışmaları yolu ile elde edilen sonuçların doğal ortamlarda test etme amacına hizmet edebilir. Bu durumda araştırmacı, genellikle yapılandırılmış bir gözlem veya araçları kullanacaktır. Yani gözlenen ortamı, işe vuruk hale getiren davranışlar ayrıştırılacak ve gözlem formu üzerinde bunlara yer verilecektir. Bu türün en önemli sorunu, araştırmacıyı ortam üzerinde tam bir kontrol gücü vermemesidir.

Tür-3: Yapılandırılmamış Laboratuar Çalışmaları; tek yönlü aynaların olduğu laboratuarlarda yapıla gelmiştir. Denek veya denekler bu yapay ortamda tamamen kendi hallerine terk edilirler. Böylesi bir çalışmanın sonucu, genellikle, yapılandırılmamış doğal ortamda yapılan çalışmaların sonuçlarına benzer bir şekilde, denekler arası ilişki ve davranışların yapılandırılmamış bir şekilde kayda geçirilmesi şeklinde olacaktır.

Tür-4: Yapılandırılmış Laboratuvar Çalışmaları; kontrollü laboratuvar ortamlarında yapılır. Bu anlamda, anket gibi bir veri toplama aracının gözleme uyarlanmış halidir. Burada araştırmacı, bir seri denenceyi standart bir araç kullanarak test etmeye çalışır. Bu tür araştırmalarda kullanılan en tipik araç, ankete benzer şekilde gözlenen davranışın kaydedildiği bir davranışlar listesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013)

Araştırmada, gözlem türü olarak “yapılandırılmamış alan çalışması”, “yapılandırılmış alan çalışmaları”, “yapılandırılmamış laboratuvar çalışmaları” uygulanmıştır. Araştırmacı gözlem türlerini çeşitlendirerek araştırmasında küçük parçaları birleştirerek bir bütüne ulaşmayı amaçlamıştır. Bütünü oluştururken parçalardan birinci tür için, katılımcıların doğal davranışlarını gözlemlemeyi, araştırmacının okul ortamında katımlı gözlem ile ayrıntılı tanımlama yapmasını, yoganın yaşamlarının bir parçası olması hedeflenmiştir. İkinci tür için, yoga etkinliğinin yapıldığı yerin belirlenmesi ve etkinliğin uygulaması sırasında gözlem yapılmasıdır. Fakat katılımcıların pansiyon yaşamlarında kendi hallerine bırakılarak, davranışların doğal ortamda gözlenmesi olmuştur. Üçüncü tür için ise 12 haftalık yoga uygulamaları “deneysel laboratuvar” ortamı olarak düşünülerek, uygulamaların uyarıcılardan uzak, araştırmacının belirlediği yerde ve zamanda yapılması, davranışların yapılandırılmamış şekilde kayıt edilmesi sağlanmıştır.

Araştırmada kullanılacak gözlem metodu, okul pansiyonunda kalan kız öğrencilerin 12 haftalık, okul ortamında uygulanan etkinlikleri, katılımcıların okuldaki yaşamını ve katılımcı grupların etkileşimlerini oluşturan davranışlarını ayrıntılı olarak tanımlamak amacıyla kullanılacaktır ve tutulacak kamera kayıtları ile daha somut veriler elde edilecektir. Gözlem yoga eğitimi almış olan araştırmacı tarafından Gököy Fatih Anadolu Lisesi kız pansiyonunda yapılmıştır. Gözlemci her yoga etkinliği sonrası hazırlamış olduğu gözlem formlarını düzenli olarak doldurmuş ve video görüntüleri ile de tek gözlemci olma sınırlılığını azaltmayı amaçlamıştır.

3.2.2. Görüşme; Nitel araştırmada en sık kullanılan veri toplama aracı olarak bilinmektedir. Stewart ve Cash (1985) görüşmeyi, “önceden belirlenmiş ve ciddi bir amaç için yapılan, soru sorma ve yanıtlama tarzına dayalı karşılıklı ve etkileşimli bir iletişim süreci” olarak tanımlamıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmada, araştırmacı tarafından, katılımcılar ile yoga etkinlikleri öncesinde ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede, araştırma hakkında gerekli bilgiler verilerek yoga etkinliklerinin ne zaman başlayacağı belirtilmiştir.

Görüşme ilk bakışta kolay bir veri toplama aracı gibi gözükse de yüzeysel ve sıradan konuşmalardan çok farklıdır. Patton'a göre (1987), nitelikli görüşme, beceri, duyarlık, yoğunlaşma, bireyler arası anlayış, öngörü, zihinsel uyanıklık ve disiplin gibi pek çok boyutu kapsaması açılarından hem sanat hem de bilimdir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Görüşme türleri içinden, görüşülen bireylerden toplanan verilerin birbirlerine benzerlikleri ve farklılıkları saptanarak karşılaştırma yapılabilmesi için yapılandırılmış görüşme seçilmiştir. Gönüllü katılım gösteren 41 kız öğrenciye önceden hazırlanmış olan 3 soru sorulmuştur. Görüşme yapılan ortam araştırmacı tarafından belirlenmiş ve kendilerini rahat hissettikleri bir sınıfta görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Psikolojik ve fizyolojik kazanımların sağlanması, kendilerine karşı farkındalık geliştirme ve ders dışı farklı etkinlikler uygulama konularında detaylı görüş ve düşüncelerinin elde edileceği görüşme soruları kız öğrencilere yöneltilmiştir. Görüşme yoga etkinlikleri bittikten sonra yapılmıştır. Görüşmeler bir ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş, ayrıca araştırmacı tarafından kısa notlar tutulmuştur. Kaydedilmiş bilgiler araştırmacı tarafından deşifre edilerek bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir.

Ses kayıt cihazına kaydedilmiş görüşmeler metne dönüştürülmüş ve araştırmacının yanı sıra danışmanı ile birlikte tekrar kontrol edilerek hata olmaması sağlanmıştır. Verilerin analiz edilmesini sağlamak amacıyla görüşme verileri, araştırmacı ve araştırma konusu üzerinde bilgi sahibi olan iki kişi tarafından birbirlerinden bağımsız olarak incelenmiş, ortaya çıkan bilgilerin tema ve alt temalarına bakılarak kodlamalar oluşturulmuştur.

3.2.3. Günlük tutulması; Bu araştırmada, günlük tutulması doküman incelemesi içerisinde yer almaktadır. Günlük, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır. Nitel araştırmada doğrudan gözlem ve görüşmenin olanaklı olmadığı durumlarda veya araştırmanın geçerliliğini artırmak amacıyla, görüşme ve gözlem yöntemlerinin yanı

sıra, çalışılan araştırma problemiyle ilişkili yazılı ve görsel materyal ve malzemeler de araştırmaya dahil edilebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Yoga etkinlikleri öncesinde katılımcılara “Günlük” tutulmasının gereği ve önemi sözlü olarak bildirilmiştir. Yogayla tanışmalarından itibaren 12 haftalık uygulama dönemini, katıldıkları etkinliklerle ilgili düşüncelerini, hissettiklerini, öneri ve paylaşmak istediklerini yazmaları ve her haftanın sonunda araştırmacıya teslim etmeleri istenmiştir. Günlük yazımı için gerekli olan defter araştırmacı tarafından katılımcılara ilk yoga etkinlikleri sonrasında verilerek, her haftanın sonunda araştırmacı tarafından toplanması sağlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi (Katılımcılar)

2014-2015 Eğitim-Öğretim yılı arasında, Ordu ili-Gölköy ilçesinde bulunan Fatih Anadolu Lisesi okul pansiyonunda kalan 41 kız öğrenci araştırmanın örneklemi oluşturmuşlardır.

Bu araştırmada, katılımcı seçiminde yoga etkinliğinin ders dışı eğitim kapsamında uygulanabilirliğinin tespit edilmesi amacıyla, örneklem seçiminde “amaçlı örnekleme” yöntemlerinden “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi araştırmaya hız ve pratiklik kazandırmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2005: 113) ’e göre bu örnekleme yöntemi ulaşılması kolay olan bir durum seçilerek yapılmaktadır.

3.3.1. Katılımcıların Profilleri

2014-2015 Eğitim-Öğretim yılı arasında, Ordu ili-Gölköy ilçesinde bulunan Fatih Anadolu Lisesi okul pansiyonunda kalan kız öğrenciden oluşan 41 katılımcı ile ilgili kişisel bilgiler Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5: Katılımcıların profilleri

Katılımcı	Sınıfı	D.D.E Katıldığı Branş	Daha Önce Yaptığı Sporlar	Daha Önce Katıldığı Etkinlikler	Lisanslı sporcu
K1	12	Türk Dili ve Edebiyatı	Voleybol	-	-
K2	12	Türk Dili ve Edebiyatı	Voleybol	Voleybol	-
K3	9	Beden Eğitimi Müzik	Taekwondo	Tiyatro Resim	-
K4	9	Beden Eğitimi Matematik	Voleybol Badminton	-	-
K5	9	Beden Eğitimi	Voleybol	Voleybol	+
K6	9	Resim İş	Voleybol	Resim	-
K7	10	Beden Eğitimi	Voleybol	Halk Oyunları	-
K8	9	Beden Eğitimi	Masa Tenisi	-	-
K9	11	Türk Dili ve Edebiyatı	-	Bir Kitapta Sen Anlat	-
K10	11	Türk Dili ve Edebiyatı Ygs Kursları	Voleybol	Şiir Dinletisi	-
K11	12	Türk Dili ve Edebiyatı	Voleybol	-	-
K12	12	Beden Eğitimi	Badminton	Badminton	+
K13	12	-	-	-	-
K14	12	Beden Eğitimi	Voleybol Tenis	-	-
K15	11	Müzik Ygs Kursları	Voleybol	Şiir Dinletisi	-
K16	11	Müzik Ygs Kursları	Voleybol Basketbol Hentbol Badminton	Şiir Dinletisi	-
K17	11	Müzik Türk Dili ve Edebiyatı Ygs Kursları	Basketbol	Bando Halk Oyunları	-
K18	10	Matematik Fizik Biyoloji Almanca	Voleybol Atletizm	Halk Oyunları Voleybol	-
K19	11	Ygs Kursları	Voleybol	Resim	-
K20	12	Türk Dili ve Edebiyatı	-	-	-
K21	11	Ygs Kursları	-	-	-
K22	11	Türk Dili ve Edebiyatı Ygs Kursları	Voleybol	Şiir dinletisi	-
K23	12	Türk Dili ve Edebiyatı	Basketbol	-	-
K24	12	-	-	-	-
K25	12	Beden Eğitimi	Voleybol	Voleybol	-
K26	12	Türk Dili ve Edebiyatı Beden Eğitimi	Atletizm Hentbol	-	-
K27	12	Türk Dili ve Edebiyatı	Voleybol	-	+

Tablo 5'nin devamı: Katılımcıların profilleri

Katılımcı	Sınıfı	D.D.E Katıldığı Branş	Daha Önce Yaptığı Sporlar	Daha Önce Katıldığı Etkinlikler	Lisanslı sporcu
K28	12	Ygs Kursları	Voleybol	Badminton	-
K29	12	Beden Eğitimi	-	-	-
K30	12	Beden Eğitimi	Badminton	Badminton	+
K31	10	Beden Eğitimi Müzik Resim İş	Badminton Voleybol	Koro Resim Badminton	+
K32	9	Beden Eğitimi	Basketbol	Halk Oyunları	-
K33	10	Fizik Matematik Beden Eğitimi	Voleybol Atletizm	Halk Oyunları	-
K34	10	İngilizce	-	Halk Oyunları	-
K35	10	Müzik	Futbol	Koro Futbol	-
K36	10	Beden Eğitimi	Voleybol	-	-
K37	10	Beden Eğitimi Müzik	Badminton Voleybol Basketbol	Koro	+
K38	11	Ygs Kursları	-	-	-
K39	11	Beden Eğitimi	Voleybol	Voleybol	+
K40	11	Beden Eğitimi	Voleybol	Voleybol	+
K41	11	Beden Eğitimi	Voleybol	-	-

3.4. Araştırma Yapılan Alan ve Uygulamalar

Bu çalışma Celal Bayar Üniversitesi Etik Kurulu'nun (Ek 1) yazılı onayı alındıktan sonra Ordu ilinin Gököy ilçesindeki Fatih Anadolu Lisesi okul pansiyonunda kalan kız öğrencilerin gönüllü katılımları ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmayla ilgili Gököy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden ve okul müdüründen söz konusu araştırmanın ilgili yerde yapılabilmesi için izin alınmıştır (Ek 2). Çalışmaya başlamadan önce okulun konferans salonunda yoga etkinlikleri ile ilgili araştırmacı tarafından bilgilendirme ve tanıtım semineri verilmiş sonra gönüllü olacak katılımcılar belirlenmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara;

çalışmanın amacını, içeriğini anlatan bilgi formu ve çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair “gönüllü onam formu” sunulmuş daha sonra katılımcılarla yoga etkinliklerine başlanmıştır. Katılımcılara sunulan “gönüllü onam formu” Ek 6’de sunulmuştur.

Bu çalışmada yapılacak olan yoga etkinlikleri ve görüşmeler, öğrenciler gönüllü onam formunu imzaladıktan ve öğrencilerin ders saatleri dışında, okul müdürünün uygun gördüğü zamanlarda gerçekleştirilmiştir.

Medikal yoga temel olarak nefes egzersizleri, ısınma egzersizleri, gevşemeler, asanalar ve tekrar gevşeme egzersizlerinden oluşan bir uygulamadır. Yoga grubu 10 kişilik gruplar oluşturularak, 12 hafta, haftada 2 gün, günde 1 saat uygulanmak üzere, araştırmacı tarafından yaptırılmıştır. Yoga etkinliklerinde yaptırılacak örnek asanalar (duruşlar) Ek 10’da sunulmuştur.

3.5. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı, 2009 yılında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinden mezun olmuş ve takip eden yaz Amerika’da Inrx San Diego English Center’ da ders dışı etkinlik olarak yoga eğitimi almaya başlamıştır. Daha sonra belirli periyodlar ile İzmir’de Yoga Academy, İzmir Yoga ve Yaşam Vadisi’nde eğitim almaya devam etmiştir. 2011 yılında Avusturalya’ dan gelen eğitimcilerin programına katılarak Yoga Terapi Sertifikası almıştır. 2012’ de devlet okulunda öğretmenlik yapmak üzere ataması gerçekleşmiştir. En son Yaşam Vadisi Biyolojik Gençlik ve Yoga Merkezinde Medikal Yoga ile tanışmış ve yoga eğitmenlik eğitimini 2014 yılında üst seviyeye çıkarmıştır.

Araştırmada, araştırmacı 12 haftalık yoga eğitimi uygulama süresince zamanının büyük çoğunluğunu belletmen öğretmenlikte yaptığı pansiyonda geçirmiştir. Bu çalışmanın geçerliliğini; araştırmacının katılımcı olması, araştırmacının 12 hafta gibi uzun bir sürede, ev ortamından uzakta, yüz yüze olan etkinlikler, doğrudan ve olayın gerçekleştiği doğal ortam içinde bilgi toplama ve elde edilen bulguların tutarlılığı için gözlem notları ve video gibi etkenler sağlamaya destek olmuştur.

Araştırmacı bu süreç içerisinde, dikkat etmesi gereken çeşitli rol ve davranışları yerine getirmiştir. Bu davranışlar;

- Araştırmacı olarak ortamda bulunan bireylerin algılarını ortaya çıkarmaya çalışmıştır.
- Araştırmacı olay ve olguları bütüncül ve çok yönlü bir yaklaşımla görmüş ve yansıtmaya çalışmıştır.
- Alanda veri toplamak için çeşitli sosyal becerilerini kullanmaya, iletişim için empati kurmaya, ortamın özelliklerine göre, çeşitli iletişim stratejileri kullanmaya çalışmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Bu bölümde araştırmanın nitel verilerinin analizine yer verilmiştir. Araştırmada nitel analiz yöntemlerinden betimsel ve içerik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Betimsel analiz yöntemi ile elde edilen verilerin anlaşılır bir şekilde çözümlenmesi (kavram ve tema oluşturulması), neden sonuç arasındaki bağın derinlemesine incelenerek bazı sonuçlara varılarak ortaya çıkan bulguların yorumlanması, araştırma sorularına göre sınıflandırılabilmesi gibi, veri toplama aşamalarında (gözlem ya da mülakat) elde edilen ön bilgiler ışığında da düzenlenebilmesi, kaynaklarından bazı alıntılar yapılması çalışmanın güvenilirliğini arttıracak gibi, çarpıcı görüşlerin yansıtılması amaçlanmıştır.

Betimsel analizin aşamaları şu şekilde özetlenebilir:

- Betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma,
- Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi,
- Bulguların tanımlanması,
- Bulguların yorumlanması (Altunışık ve ark, 2004: 234).

Araştırmada görüşme sonucu elde edilen veriler araştırmacı tarafından daha önce belirlenen temalara göre özetlenmiş ve içerik analizi ile kodlar ve temalar düzenlenmiştir.

İçerik analizi yöntemi ise, verilerin tanımlanması, özetlenen ve yorumlanan verilerin derinlemesine incelemeler sonucu tüm gerçekliğiyle ortaya konması, benzer verilerin temalar ve kavramlarla bir araya getirilmesi için kullanılmıştır. İçerik analizinin yapılışında dört aşama izlenmektedir: Verilerin kodlanması, temaların

bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların tanımlanması ve yorumlanmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2005: 227-228).

İçerik analizinde yönteminde tümdengelim ya da tümevarım yöntemleri kullanılabilir. Bu yöntemlerden hangisinin kullanılabileceği araştırmanın amacına bağlıdır. Eğer araştırılan olgu hakkında yeterince edinilmiş bilgi yoksa tümevarım yöntemi önerilmektedir. Tümdengelim yöntemi ise analiz edilecek yapının önceki temel bilgisinin bulunması halinde kullanılmaktadır (Elo ve Kyngas, 2008: 109, 111). Araştırmada yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında değerlendirildiğine dair temel bir bilgi bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırma da analiz yöntemi olarak tümevarım yöntemi tercih edilmiştir.

Bu yöntemler ile araştırmanın geçerliğinin güçlendirilmesine katkı sağlanacağı düşünülmüştür.

Görüşme yoluyla elde edilen veriler ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilmiştir. Kaydedilen veriler elektronik ortamda düz yazı haline getirilerek Nvivo 10 for Windows programı aracılığı ile kodlanmıştır. Ayrıca veriler alanında uzman 2 kişi tarafından da kodlanmıştır ve verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır.

Gözlem yoluyla elde edilen veriler kamera kullanılarak kaydedilmiştir. Kaydedilen veriler elektronik ortamda düz yazı haline getirilerek Nvivo 10 for Windows programı aracılığı ile kodlanmıştır. Ayrıca veriler alanında uzman 2 kişi tarafından da kodlanmıştır ve verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır.

Doküman analizi (günlük) yoluyla elde edilen veriler ise elektronik ortamda düz yazı haline getirilerek Nvivo 10 for Windows programı aracılığı ile kodlanmıştır. Ayrıca veriler alanında uzman 2 kişi tarafından da kodlanmıştır ve verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır.

Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme yapılan katılımcılar alfabetik harfle (K) kodlanmıştır.

İki ya da daha fazla araştırmacının yaptığı değerlendirmeler için aynı veya değişik inceleme araçları kullandığı durumlarda uyumluluğunu belirlemek için Cohen'in Kappa istatistiği kullanılmaktadır. İki araştırmacı arasındaki uyumluluğu

ölçmede uyumluluğun genel yüzdesi (bütün eşlenmiş değerlendirmeleri hesaplayarak) veya etkin yüzdesi (en az bir araştırmacının ortaya koyduğu eşlenmiş değerlendirmeler üzerinden hesaplama) kullanılmaktadır. Bu değerler uyumluluğun ölçütlerini vermesine rağmen tesadüfen ortaya çıkan uyumluluğu hesaba katmaz. Eğer araştırmacılar tesadüfen uyumlu oluyorlar ise, hiçbir şekilde gerçekten uyumlu değildir; sadece tesadüfen beklenenin dışındaki uyumluluğun ‘gerçek’ uyumluluk olduğu düşünülebilir. Kappa, ‘gerçek’ uyumluluk ölçütüdür. Kappa tesadüfen beklenenin dışındaki uyumluluğun oranını gösterir. Bu aşağıdaki gibidir (Kılıç, 2009)

$$k = \frac{\text{gözlenen uyumluluk} - \text{tesadüfi uyumluluk}}{1 - \text{tesadüfi uyumluluk}}$$

P_o ; gözlenen uyumluluk oranı ve P_e ; rastgele beklenen uyumluluk oranı olmak üzere sembol olarak aşağıdaki gibidir.

$$k = \frac{P_o - P_e}{1 - P_e}$$

Kappa katsayısı, araştırmacıların uyumsuzluğunun şansa bağlı olarak mı yoksa sistematik farklılıklardan (örneğin; bunlar sürekli bir gidişattan) dolayı mı olduğunu göstermez ve veri buna göre değerlendirilmelidir. Landis ve Koch (1977) uyumluluğun derecesine göre kappanın değerlerinin değişik aralıklarını tanımlamıştır. 0,75 veya daha büyük değerler; mükemmel uyumluluğu, 0,40 veya daha altındaki değerler; zayıf uyumluluğu, 0,40 ve 0,75 arasındaki değerler; orta dereceli uyumluluğu gösterir. Kategori sayısı ne kadar küçük olursa kappa değeri de o kadar büyük olmaktadır (Kılıç, 2009).

Bu araştırmada Araştırmanın güvenilirliğinin sağlanması aşamasında basit uyum ve kappa katsayıları hesaplanmıştır. Güvenlik hesaplaması sonucunda kodlayıcılar arasındaki uyum $r=0.76$ bulunmuştur. Bu bulgular hesaplanan değerlerin, puanlayıcılar arasında iyi düzeyde uyumlu olduğunu göstermektedir.

3.7. Geçerlilik ve Güvenirlik

Nitel araştırmada geçerlik, bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği başka özelliklere karıştırmadan, doğru olarak ölçebilme derecesidir. Başka bir deyişle, bir ölçme aracının geliştirilmiş olduğu konuda maksada hizmet etmesidir (Yılmazer, 2012). Başka bir tanıma göre ise geçerlik, testin bireyin ölçmek istediği özelliğini ne derece doğru ölçtüğüyle ilgili bir kavramdır (Büyüköztürk, 2007).

Güvenilirlik ise bir ölçme aracı neyi ölçüyorsa ya da neyi ölçmek için hazırlanmışsa onu, kararlı bir şekilde ölçmesidir. Güvenirlik bir anlamda yapılan ölçmelerin hatalardan arınlık derecesidir (Karataş, 2015).

Geçerliliğin güvenilirliğe bağlı olmasından dolayı bir ölçme aracının geçerliliği, güvenilirliğini garanti eder. Yani, ölçme aracının geçerli olması, güvenilir olduğu anlamına da gelir.

Geçerlik; Kirk ve Miller'e göre, araştırmacının araştırdığı olguyu, olduğu biçimiyle ve olabildiğince yansız gözlemesi anlamına gelmektedir. Araştırmacı araştırma sürecinde gerekli gördüğü takdirde, yeni stratejilere başvurabilir, görüşmeye yeni sorular ekleyebilir, daha önce planlanmayan yeni görüşmeler yapabilir, elde ettiği bilgileri teyit etmek amacıyla farklı veri toplama yöntemleri kullanabilir. Tüm bu özellikler araştırmacının iç geçerlilik konusunda duyarlı olmasını ve gerekirse buna yönelik ek önlemler almasını gerektirmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bulguların kendi içerisinde tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiştir. Elde edilen veriler daha önce oluşturulan kavramsal çerçeve ile uyumludur. Bu çerçeve veri toplamada rehber olmuş ve uygulamada pratiklik sağlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırmacı tarafından hem görüntü ve ses kaydı alınmış hem de kısa notlar yoluyla denetlenmiştir. Böylece bulguların anlamlı bir bütün oluşturması sağlanmıştır. Yapılan tüm bu çalışmalar araştırmacının iç ve dış geçerliğini arttırıcı unsurlar olarak sağlanmıştır.

Güvenirlik; araştırma sonuçlarının inandırıcılığı açısından çok önemlidir. Nitel araştırmanın temel özelliklerinden tekrar edilebilirlik, algıların önemi ve doğal ortama duyarlılık iç ve dış güvenirlik de çelişkilere ortam hazırlamıştır. Bu durumu ortadan kaldırmak için bazı önlemler alınmıştır: Araştırmada elde edilen sonuçlara hangi yöntem kullanılarak nasıl varıldığının aşamalı, açık ortaya konması ve çıkarımlarla ilgili ham verilerin diğer kişilerin ulaşılabilceği bir biçimde dosyalanması, sunulması çalışmanın dış güvenirliğini arttırmıştır. Ayrıca katılımcılarla yüz yüze görüşme süreci gerçekleştirilmiş, araştırmacı gerekli durumlarda açıklamalarda bulunularak ilgili konulara odaklanmaları sağlamıştır. Araştırmanın iç güvenirliğinin sağlanması amacıyla ise elde edilen (video ve ses kayıtları ile desteklenmiş) verilerden doğrudan alıntılar yapılarak betimleme ve kodlar oluşturma yolu uygulanmış. Verilerin kodlanmasında birden fazla araştırmacı kodlama yapmış ve bu kodlamalar karşılaştırılmıştır.

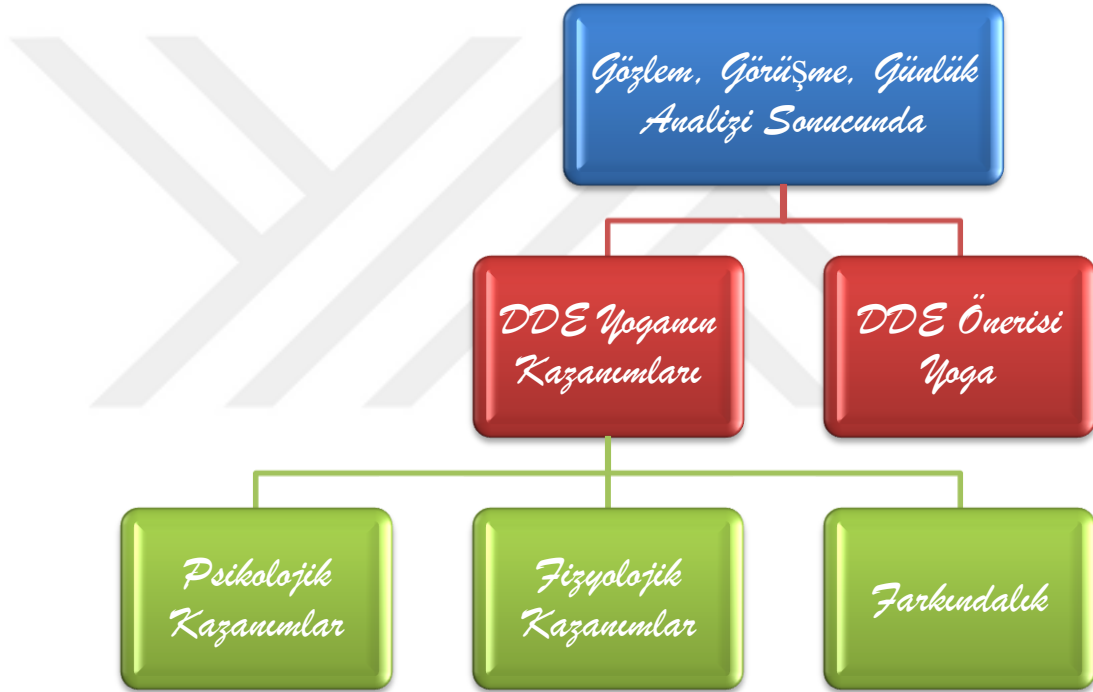
Çeşitleme; gerçeğin farklı yönlerini ve oluşumlarını öğrenebilmek için araştırmacı, araştırdığı olay ve olguya ilişkin farklı bakış açıları, farklı anlamları, farklı göstergeleri ve kaynakları ortaya çıkarmalıdır. Farklı yöntemlerle (görüşme, gözlem, doküman analizi gibi) elde edilen verilerin birbirlerini teyit amacıyla kullanılması, ulaşılan sonuçların geçerliğini ve güvenirliğini artırır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Bu araştırmada çeşitleme ölçütü olarak; araştırmacının katılımcı olarak gözlem ve görüşme yapması, alan notu elde etmesi, günlüklerin kız öğrenciler tarafından yoga etkinliğine katıldıktan sonra gün içinde istedikleri zaman düzenli olarak yazılması, kamera ile ses kaydı ve fotoğraf çekimi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde; MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde, yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi çerçevesinde elde edilen verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel çalışmalar ve analizler neticesinde araştırma konusu ile ilgili aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Demografik özelliklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur (Tablo 3-4). Ayrıca çeşitleme yönteminin (gözlem, görüşme ve doküman) analizi sonucunda elde edilen veriler 2 ana başlık altında sunulmuştur (Model 1-2).



Şekil 3: Gözlem, görüşme ve doküman analizi (günlük) sonucunda ortaya çıkan temalar

4.1. Demografik özelliklere ilişkin bulgular (Kişisel Bilgi Formu Ek 4)

Bu bölümde nitel araştırma katılımcılarının demografik özellikleriyle ilgili bulguların yüzde ve frekans dağılımları tablolar halinde sunulmuştur (Tablo 6-7).

Tablo 6: Katılımcıların demografik sorulardaki etkinliklere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı

ETKİNLİKLER		F	%
Katıldığı ders dışı etkinliklere devam etme	Evet	17	%41.4
	Hayır	24	%58.6
	Toplam	41	%100
Aile veya çevresinde çeşitli etkinliklere katılma	Evet	11	%26.9
	Hayır	30	%73.1
	Toplam	41	%100
Katıldığı ders dışı etkinlikleri önerme	Evet	26	%63.4
	Hayır	15	%35.6
	Toplam	41	%100

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcılardan daha önce katıldıkları etkinliklere devam etme ile ilgili 17 kişi (%41.4'ü) *evet* yanıtı, 24 kişi (%58.6'sı) *hayır* yanıtını vermişlerdir. Katıldıkları bu etkinlikleri önerme sorusuna 26 kişi (%63.4'ü) *evet* derken, 15 kişi (%35.6'sı) *hayır* yanıtını vermişlerdir. 'Aile veya çevresinde çeşitli etkinliklere katılan var mı?' sorusuna ise 11 kişi (%26.9'u) *evet* derken, 30 kişi (%73.1'i) ise *hayır* yanıtını vermişlerdir.

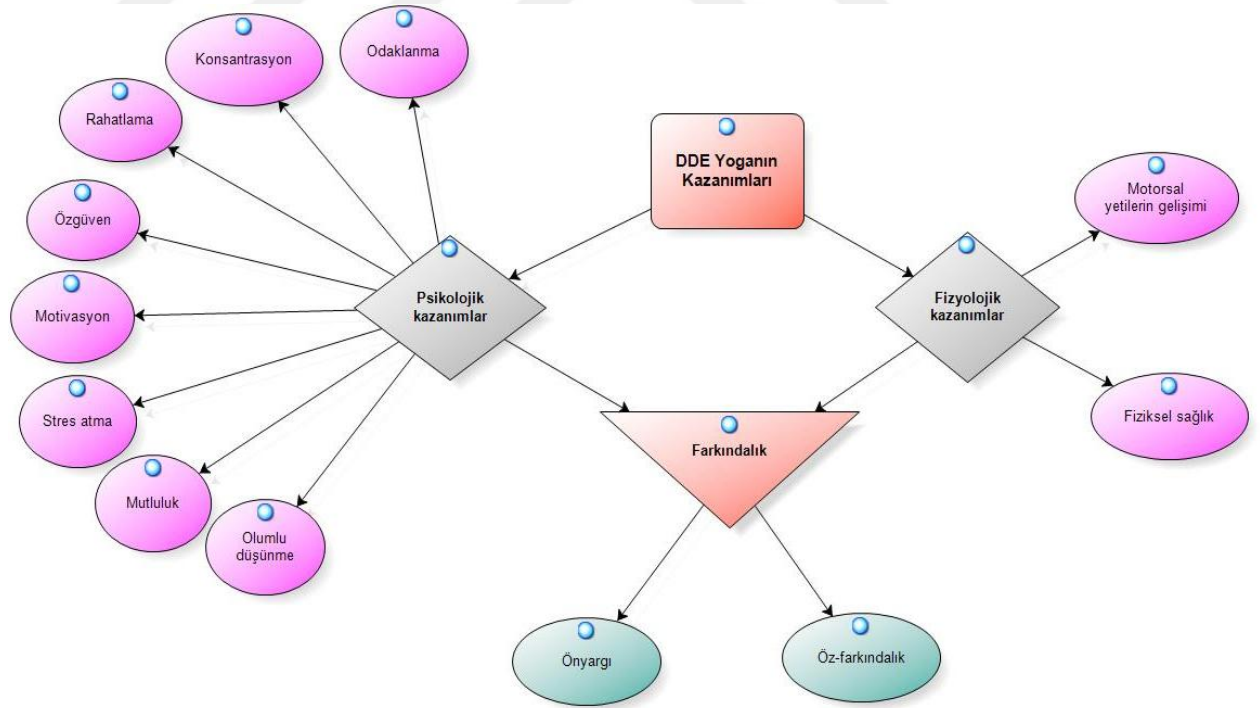
Tablo 7: Katılımcıların demografik sorulardaki ailelerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımı

AİLE		F	%
Yaşadığı yerleşim yeri	Köy	16	%39
	Belde	4	%9.8
	İlçe	17	%41.4
	İl	4	%9.8
	Toplam	41	%100
Ekonomik durum	Zayıf	2	%4.9
	Orta	28	%68.2
	İyi	11	%26.9
	Toplam	41	%100
Anne eğitim	Eğitim almamış	8	%19.6
	İlkokul	24	%58.5
	Ortaokul	6	%14.6
	Lise	2	%4.9
	Üniversite	1	%2.4
	Toplam	41	%100
Baba eğitim	Eğitim almamış	3	%7.5
	İlkokul	19	%47.5
	Ortaokul	5	%12.5
	Lise	11	%27.5
	Üniversite	2	%5
	Toplam	40	%100
Anne meslek	Ev hanımı	33	%80.4
	Çiftçi	2	%4.9
	İşçi	2	%4.9
	Serbest meslek	4	%9.8
	Memur	-	-
	Toplam	41	%100
Baba meslek	İşsiz	3	%7.5
	Çiftçi	8	%20
	İşçi	7	%17.5
	Serbest meslek	18	%45
	Memur	4	%10
	Toplam	40	%100
Katılımcıların birinin babası hayatta olmadığından toplam sayı 40'a düşmüştür.			

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların ailelerinin %39'u köyde, %9.8'i belde de, %41.4'ü ilçede ve % 9.8'inin de ilde yaşadığı tespit edilmiştir. Ekonomik durumlarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde ise % 4.9'u zayıf, %68.2'si orta ve %26.9'unun iyi olduğu görülmüştür. Anne eğitim durumu en düşük üniversite %2.4 iken en yüksek ilkokul %58.5'tir. Baba eğitim durumu en düşük üniversite %5 iken en yüksek ilkokul %47.5'tir. Anne mesleği en düşük memur %0 iken en yüksek ev hanımı %80.4'tür. Baba mesleği en düşük işsiz %7.5 iken en yüksek serbest meslek %45'tir.

4.2. Gözlem, görüşme ve doküman analizi (günlük) yoluyla ders dışı eğitim olarak yoganın kazanımlarına ilişkin elde edilen bulgular:

Gözlem, görüşme ve doküman analizinden (günlük) elde edilen verilerin analizi sonucunda okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerin yoga etkinlikleri ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin algıları ve düşüncelerine yönelik bulgular Model 1'de sunulmuştur.



Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin ortaya çıkan temalar

Model 1’de elde edilen bulgulara göre katılımcılar DDE olarak yoganın kazanımlarına ilişkin görüşlerini ilk olarak psikolojik kazanımlardan *odaklanma, konsantrasyon, rahatlama, özgüven, motivasyon, stres atma, mutluluk ve olumlu düşünme* temaları üzerinde dururken, ikinci olarak ise fizyolojik kazanımlara ilişkin *motorsal yeti gelişimi ve fiziksel sağlık* temalarına dair veriler elde edilmiştir. Üçüncü ve son temada ise katılımcılar farkındalığa ilişkin *önyargı ve öz-farkındalık* temaları üzerinde durarak görüşlerini belirtmişlerdir. Bu görüşlere ilişkin bazı ifadeler aşağıda verilmiştir. Detaylı ifadeler ise Ek 7-8-9’da verilmiştir.

4.2.1. Psikolojik Kazanımlara İlişkin Temalar:

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda psikolojik kazanımlara ilişkin sekiz (8) alt tema ile ilgili bulgulara ulaşılmıştır. Bunlar; *rahatlama, motivasyon, mutluluk, olumlu düşünme, özgüven, konsantrasyon, odaklanma ve strestir.*

4.2.1.1. Rahatlama:

Beni rahatlatıyor, kendimi buluyorum yoga da. Hele o yatış bölümünde bana o kadar güzel etki yaptı ki gerçekten o yaptığım hareketlerin hepsini hissettim. Yoga gerçekten çok iyiydi, çok güzeldi (K11).

Kendimi daha rahat hissettim. Hareketleri yaptıkça rahatladım. İlk gittiğim zaman daha yeni yeni alıştıyorduk, ilk gittiğimde hiçbir şey olmuyordu. Bir süre sonra alışıyorsun, konsantre oluyorsun. Bir şeylerin farkına varıyorsun, yaptığın hareketlerin farkına varıyorsun, rahatlıyorsun (K14).

4.2.1.2. Motivasyon:

Yoga çalışmasının beni rahatlattığını düşünüyorum. Mesela sınav haftamızda bile geliyoruz, aksatmıyoruz. Sınav haftasında oda da okul çıkışı uyuyamıyoruz, dinlenemiyoruz. Etütte de sınava çalışmak zorundayız o yüzden de yogaya gelince

kendimi rahatlatacağını düşündüğümde yoga gidiyorum, orda kafamda dinleniyor. En azından motive oluyorum. Sınava çalışırken de bunu uyguluyorum. Daha rahat çalışıyorum, daha konsantre oluyorum. Kafam dağılmış oluyor (K15).

4.2.1.3. Mutluluk:

Zihinsel olarak çok stresli biriyimdir, sınav zamanlarında da öyle oluyordu. Yogaya indiğim zaman böyle bir rahatlama, stres azalıyor. Yogadan sonra orda mutlu olduğum için odaya çıktığım zamanda arkadaşlara etkisini, mutluluğumu gösteriyorum (K36).

Okul içinde pek bir imkanımız yok. İmkanlar doğrultusunda yapabileceğimiz çok az etkinlik var ve yogada bunlardan bir tanesiydi. Ve ben yoganın yapılmasına çok sevindim. Çünkü benim stresimi azaltıyordu, eğlendiriyordu. Haftada en az 2 saatimi kendime ayırmamı sağlıyordu ve bundan mutlu oluyordum (K13).

4.2.1.4. Olumlu Düşünme:

Mesela olumsuz cümleleri, olumsuz şeyleri hayatımda yaşadığım olumsuz şeyleri bir süre hissetmemeye çalıştım. Rahatlık, huzur, kendime dinlenme şansı verdim (K35).

Derin gevşeme de bizi yatırıp dediğiniz şeyler bütün okulda yaptıklarım geçiyor gözümün önünden çok sinirlerim bozulduğu zamanlar geçiyor. Sonra siz diyorsunuz ki bütün kötü düşüncelerini negatif düşüncelerini at diyorsunuz nefes verirken, sonra hepsi bir anda bulut oluyor direk gidiyor, dağılıyor. Sonra pozitif düşünceleri yavaş yavaş içine çek diyorsunuz ben bu sefer mutlulukla doluyorum. Hepsi gitti, silindi hepsi. Bu ara baya şeydim yogaya başlamadan önce ama yogaya başladıktan sonra ufak şeyleri takmamaya başladım. Sonra okulda falan sinirlerim buzunca direk o geliyor aklıma hemen odaklanıyorum diyaframıma elimi koyuyorum üzerine hiçbir şey yok diyorum (K40).

4.2.1.5. Özgüven:

Kendime özgüvenim geldi. Ben geri takla atamıyordum, mum duruşu yapamıyordum. Hani onları yaptıkça kendime olan güvenim artmaya başladı, ben yapabiliyormuşum aslında o denge ve duruşları yapabiliyormuşum. Kendime güvenmeye başladım (K37).

İlk başlarda yogayı yapamam, başaramam diye düşünüyordum. Sonra başarma hissi verdi. Yoga yaptıkça mutlu olduğumu ve rahatladığımı hissettim (K30).

4.2.1.6. Konsantrasyon:

Dengemi eskiye nazaran daha çok sağlayabildiğimi düşünüyorum. Bir de dikkatimi arttırdı. Paragraf sorularını eskiden birkaç kez okumak zorunda kalıyordum, şimdi bir kez okumam yeterli oluyor. Sınavlarda derin nefes aldığım zaman daha iyi yapabildiğimi keşfettim. Diyaframı kullanabiliyorum. Eskiye nazaran daha güçlendiğimi hissediyorum (K11).

Konsantre olamıyordum sınava girerken dikkatimi toparlayamıyordum, özellikler sözel sınavlarda falan artık ders çalışırken nefes egzersizlerini uygulayabiliyorum, sınavlarda da etkili oluyor (K19).

4.2.1.7. Odaklanma:

Ben YGS öğrencisi olarak ders çalışmakta sıkıntı yaşıyordum, odaklanmada falan problemim vardı. Yogadan sonra odaklanmam daha kolay oldu. Mesela eskiden bir şeyi iki üç kez okumak zorunda kalıyordum. Daha sonra bu sorun ortadan kalktı, odaklanınca ders çalışmaya hemen başlıyorum (K23).

Yoga sırasında daha sakin, huzurlu bir ortam oluyor, kendi düşüncelerime o kadar yer vermiyorum. Hareketlere odaklandığımız zaman aklıma günlük hayatta ilgili fazla sıkıntı getirmiyorum. Aklımda illaki bir şeyler oluyor ama daha az etkiliyor. Sakin oluyorum, biraz mutlu olduğumu hissediyorum (K12).

Ben nefes alırken falan kendimi kontrol altına alabildim. Sonra konsantre konusunda YGS öğrencisiyim, soru çözerken paragraf sorularına, matematik sorularına odaklandığımda daha iyi anlayabiliyorum (K27).

4.2.1.8. Stres:

Boş zamanlarımda kendime bir vakit ayırıyorum, rahatlamamı sağlıyor. Okulun yorgunluğunu, stresi atıyorum (K7).

Zihinsel olarak çok stresli biriyimdir, sınav zamanlarında da öyle oluyordu. Yogaya indiğim zaman böyle bir rahatlama, stres azalıyor (K36).

Yoga yaparken 12. Sınıf olduğumu, sınav stresini üzerimden atıp, unutuyordum. Ama yogaya gelince eğleniyorduk, mutlu oluyorduk çıkışta (K29).

4.2.2. Fizyolojik Kazanımlara İlişkin Temalar:

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda fizyolojik kazanımlara ilişkin iki (2) alt tema ile ilgili bulgulara ulaşılmıştır. Bunlar *motorsal yeti gelişimi* ve *fiziksel sağlıktır*.

4.2.2.1. Motorsal Yeti Gelişimi:

Fiziksel olarak da kaslarımı daha güzel kullanmaya başladım ve dik oturmaya başladım. Belimi kullanırken hareketlerde zorlanıyordum artık daha rahat kullanabiliyorum, bacak kaslarımda da gelişmeler oldu (K19).

En fazla kambur durma konusunda etki yarattı. Dik duruyorum, hatta arkadaşlarımla birbirimize dik durun diye uyarılar yapıyoruz. Ders çalışırken kambur durunca daha çok uykuya teşvik ediyor. Ama dik durunca aklın daha iyi, zihnin daha açık oluyor. Fiziksel olarak bazı hareketleri başlarda hiç yapamıyordum, sonra yapabilir hale geldim. Kollarımda kaslarım çok güçsüzdü, şimdi geliştiler (K17).

4.2.2.2. Fiziksel Sağlık:

Hayatımda bir farklılık oldu. Yoga yaparken rahat hissediyorum, kafamı boşaltıyordum, en fazla sınav haftalarında çok rahat oluyordum, kafamı boşaltmamı sağladı. Mesela yoga saatlerinde normalde tv seyredirdim, gözlerimi yorardım. Onun yerine yogaya gelerek egzersiz yapmaya başladım (K17).

Fiziksel olarak yoganın ilk zamanları çok yoruluyordum, bacaklarım falan titriyordu. Son zamanlarda hareketleri rahat yapıyorum. Bunun sebebi öncesinde çok hareketsiz bir hayata sahip olmamızdı. Kaslarım eskisine göre daha güçlü ve daha esnek oldu (K23).

4.2.3. Farkındalığa İlişkin Temalar:

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda farkındalığa ilişkin iki (2) alt tema ile ilgili bulgulara ulaşılmıştır. Bunlar önyargı ve öz-farkındalıktır.

4.2.3.1. Önyargı:

Benim için farklı bir şey oldu. Farklı bir etkinlik güzel oldu. İlk başta istemiyordum. Yoga tersti bana ya gibisinden düşündüm. Sonra güzelmiş onu anladım (K2).

İlk başlayacağım zaman ben şimdi sadece meditasyon yapacağımızı zannettim. Sadece onu biliyordum ama yoga denilince o geliyordu aklıma, böyle elleri koyuyorsun dize gözleri kapatıyorsun (K40).

4.2.3.2. Öz-farkındalık:

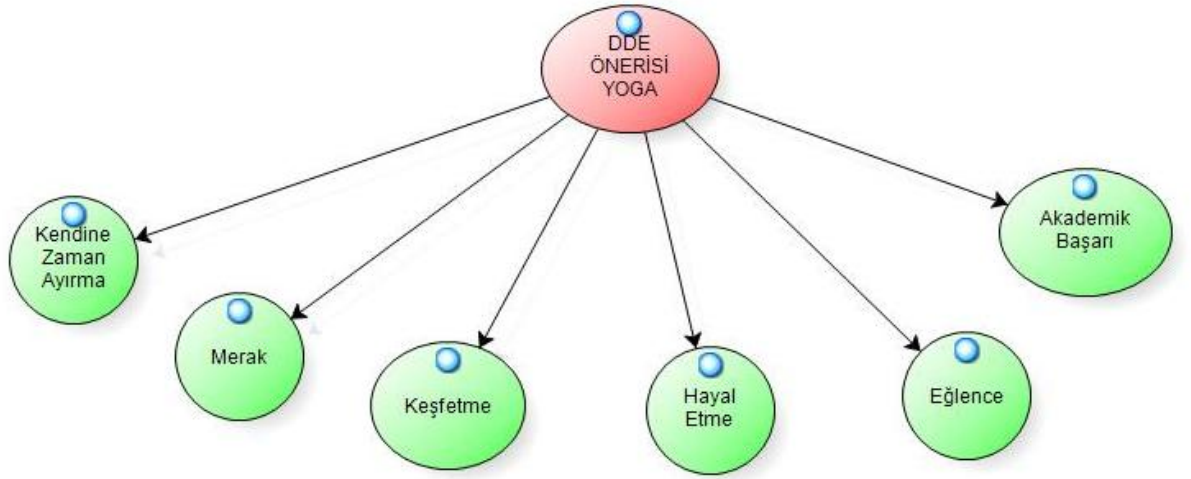
Çok esnek oldum. Kemiklerim daha çok güçlendi. Eskiden yapamadığım birçok hareketi yapabiliyorum (K5).

Yoga çalışmasına gittikten sonra okul ve günlük hayatımda yaşadığım streslerim azaldı. Fiziksel olarak da kaslarımı daha güzel kullanmaya başladım ve

dik oturmaya başladım. Belimi kullanırken hareketlerde zorlanıyordum artık daha rahat kullanabiliyorum, bacak kaslarımda da gelişmeler oldu (K19).

4.3. Ders dışı eğitim (DDE) önerisi olarak “Yoga”nın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin bulgular:

Gözlem, görüşme ve doküman analizlerinden (günlük) elde edilen verilerin analizi sonucunda okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ders dışı eğitim önerisi olarak “Yoga”nın ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin altı (6) tema elde edilmiştir (Model 2).



Model 2: DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin temalar

Model 2’de elde edilen bulgulara göre katılımcılar görüşlerini *kendine zaman ayırma, merak, keşfetme, hayal etme, eğlence ve akademik başarı* temaları üzerinde durarak belirtmişlerdir. Bu görüşlere ilişkin bazı ifadeler aşağıda verilmiştir. Detaylı ifadeler ise Ek 7-8-9’da verilmiştir.

4.3.1. Kendine zaman ayırma:

Kendime zaman ayırmanın önemli olduğunu hissettim. Önceden vücudumun böyle hareketlere ihtiyacı olduğunu, rahatlamaya ihtiyacı olduğunu hiç bilmiyordum. Genelde ne zaman uyusam o zaman vücudum dinleniyordu. Yani şimdi en azından

vücutumun rahatlamaya ihtiyacı olduğunu, bunun bana daha iyi hissettirdiğini anladım (K39).

Boş zamanlarımda kendime bir vakit ayırıyorum, rahatlamamı sağlıyor. Okulun yorgunluğunu, stresi atıyorum (K7).

4.3.2. Merak:

Yoga benim çok ilgimi çekti. Aslında sizden önce böyle düşünmüyordum, saçma buluyordum. Çünkü içeriği ile ilgili hiçbir fikrim yoktu. Ama üniversiteye gidince yine yapmayı düşünüyorum (K26).

Ben jimnastiğe hep ilgi duyuyordum. Yogadaki hareketlerde jimnastiğe yakın, bir de yogayı çok merak ediyordum. Birazda ilgilim yüzünden geldim zaten (K9).

4.3.3. Keşfetme:

Aslında insan hayatında birçok şeyi doğru yaptığını zannediyor ama yogaya başladığımda nefes almayı bile yanlış yaptığımızın farkına vardım. Vücutumuzun birçok şeyi yapabildiğini ama yapmadığımızın farkına vardım. O yüzden yoga bana birçok şey kattı (K27).

Yoga benim daha önce yaptığım bir etkinlik değildi o yüzden farklıydı, güzeldi (K20).

4.3.4. Hayal etme:

Uyurken böyle başka başka hayallere dalıyoruz falan ama işte gelecekteki hayatımızla ilgili hayallerimiz oluyor ya işte öyle. Mesela orada müzik dinliyoruz ya benim çok büyük bir hayalim uzun zamandır da var piyano çalmayı çok istiyorum (K21).

Daha çok hareketleri falan yaparken hayalmiş gibi geliyor. Rahat bir duygu içeriyor (K6).

4.3.5. Eğlence:

Çok farklı bir etkinlik oldu. Çünkü hiçbir şey bilmediğim bir konu hakkında küçük de olsa bir eğitim almış oldum. Güzeldi, eğlenceliydi, arkadaş ortamı zaten güzeldi. Okulun imkanları doğrultusunda yaptığımız için çok güzel olmayan bir yeri eğlenceli bir mekana çevirdik (K13).

4.3.6. Akademik Başarı:

Rahatlatıyor, sınavlarla ilgili düşüncelerimizi bizden alıyor. Zihnimi boşaltıp rahatlıyorum. Okula öyle gidiyorum. İyi bir şey yapıyor. Bazen aklıma geliyor, bazen gelmiyor mesela edebiyattan 95 aldım. Onları yogada düşündüklerimle aldım, son dakikalar yatıyoruz ya oradakilerden (K3).

Sınav haftasında oda da okul çıkışı uyuyamıyoruz, dinlenemiyoruz. Etütte de sınava çalışmak zorundayız o yüzden de yogaya gelince kendimi rahatlatacağını düşündüğümde yoga gidiyorum, orda kafamda dinleniyor. En azından motive oluyorum. Sınava çalışırken de bunu uyguluyorum. Daha rahat çalışıyorum, daha konsantre oluyorum (K15).

5.SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Demografik özelliklere ilişkin sonuçlar

Kız öğrencilerden daha önce katıldığı ders dışı etkinliklere 17 katılımcı (%41.4) devam etmiştir. Öğrenciler akademik başarıyı arttırıcı ders dışı etkinlikler dışında sosyal ve spor etkinliklerin açılmamasından şikayet ederken ayrıca serbest zamanlarını değerlendirerek pasif yaşantıdan uzaklaşmak için fiziksel aktivite yapacak uygun tesis ve araç-gereç eksikliğinden de yakınmaktadırlar.

Kız öğrencilerin ‘Aile ve çevresinde çeşitli etkinliklere katılan var mı?’ sorusuna 30 katılımcı (%73.1) hayır demişlerdir. Bu nedenle katılımcıların ailelerinin herhangi bir taleplerinin olmaması, okullarda ders dışı etkinliklerin yetersiz ve çeşitlendirilmemiş olmasında rol oynadığı düşünülebilir.

Kız öğrencilerden daha önce katıldığı ders dışı etkinlikleri çevresine öneren 26 katılımcı (%63.4) vardır. Öğrenciler ders dışı etkinliklere istekli olmakla birlikte öneride bulunmama sebeplerini ilgi ve isteklerine uygun herhangi bir etkinliğin bulunmamasından kaynaklandığını ifade ederken fiziksel aktivite yapmak için uygun tesis ve araç-gereçlerinde yetersizliğinden yakınmışlardır.

Bu sonuçlar ışığında Gökalp (2007)’in araştırmasında da elde edilen sonuçlar katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmek için istediği gibi bir etkinliğin olmadığını, yapılan programların kendisine uymadığını, uygun programların olmaması gibi şartlardan dolayı serbest zamanlarını değerlendiremedikleri araştırmamızla aynı doğrultudadır. Gençlerin serbest zamanlarında en iyi şekilde yapabilecekleri ve yeteneklerine uygun etkinliklere yönlendirilmesi toplumsal ve sosyal anlamda ülke gelişmişliğini de katkı sağlayacağı söylenebilir.

Katılımcıların ailelerinin ekonomik durumları %68.2 ile orta düzeyde olup %39’u köyde ve %41.4’ü ilçede yaşamaktadır. Annelerinin %58.5’i ilkokul mezunu olarak meslek seçiminde %80.4’ü ev hanımlığını tercih etmiştir. Babalarının %47.5 ile çoğunluğu anneleri gibi ilkokul mezunu olarak %45’i serbest meslek yapmaktadır. Bu verilerin ışığında ailelerinin çocukların DDE dair bir farkındalığının oluşmadığı sonucuna varılabilirken Çakıroğlu (1987)’na göre; bir kişiyi belirli bir

amaca yöneltmek ve aktif hale getirmek için en geçerli faktörlerden birisi aileden kaynaklanan motivasyondur (Gökalp, 2007).

Karapınar (2014)'ın çalışmasında lise son sınıf öğrencilerinin serbest zamanlarını pasif biçimde 'evde geçirdikleri' değerlendirdiklerini orta koymuştur. Akkaya (2008)'nın çalışmasına göre televizyon, gazete, internet gibi kitle iletişim araçları diğer serbest zaman etkinliklerine oranla daha çok tercih edilmektedir. Gültekin (2008)'in çalışmasında ise katılımcıların büyük bir kısmının öncelikli olarak serbest zamanlarını evde dinlenerek, televizyon karşısında ya da internet başında geçirmeyi tercih ettiklerini, bu durumunda serbest zamanın daha çok pasif şekilde değerlendirildiği sonucunu ortaya koymuştur.

Diğer bir çalışmada Gökalp (2007) aile eğitimi ile ilgili bulgularda katılımcıların baba eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda çocukların eğitimleri ve yetiştirilmeleri için annelerin rolünün daha fazla olduğu düşünülürse, annelerin eğitim seviyelerinin düşük olması bir eksiklik olarak kabul edilebilir. Sosyal çevre olarak araştırmaya katılan gençlerin büyük çoğunluğunun köyde büyümüş olması önemli bir veridir. Serbest zamanları değerlendirme ve gençlerin spora bakış açılarının yorumlanmasında bu bulguların dikkate alınması gerekmektedir. Çünkü köyde büyüyen bir kişi ile şehirde büyüyen bir kişinin serbest zamanları değerlendirme veya spor yapma alışkanlığı konusunda farklılıklar gözlenebilir.

Hergüner (1991)'e göre aileler çocuklarının derslerinden geri kalacağı düşüncesiyle spordan uzaklaştıracaklarına, onların günlük hayatlarını iyi organize etmeyi, zamanlarını israf etmeden faydalı amaçlarla kullanmayı öğretmelidirler. Böylece ders, spor, dinlenmek, eğlenmek için zamanını iyi ayarlayan çocuk ve gençler hem derslerinde hem de spor faaliyetlerinde başarılı olabilecektir. Dolayısıyla ailelerin spora bakış açıları da daha olumlu olacaktır (Akgül, Göral ve ark. 2012).

Ergenlerin yaşam becerilerinin desteklenmesi, düzenli fiziksel aktivite yapma konusunda teşvik edilmeleri ve okul pansiyonlarındaki serbest zamanlarını daha aktif geçirmek için olanakların iyileştirilmesi, ruh sağlığının geliştirilmesi açısından önemli gözükmektedir.

5.2. Ders dışı eğitim olarak yoganın kazanımlarına ilişkin sonuçlar

Gözlem, görüşme ve doküman analizinden (günlük) elde edilen verilerin analizi sonucunda okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerin ders dışı eğitim olarak yoganın kazanımlarına ilişkin algıları ve düşüncelerine yönelik sonuçlar elde edilmiştir (Model 1). Ders dışı eğitim olarak yoganın kazanımlarına ilişkin olarak üç (3) temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; psikolojik kazanımlar, fizyolojik kazanımlar ve farkındalıktır.

5.2.1. Psikolojik kazanımlara ilişkin sonuçlar

Psikolojik kazanımlara ilişkin katılımcı verilerinin analizi sonucunda sekiz (8) alt temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; *rahatlama, motivasyon, mutluluk, olumlu düşünme, özgüven, konsantrasyon, odaklanma ve strestir.*

5.2.1.1. Rahatlama temasına ilişkin sonuçlar:

Üzüntü, sıkıntı, tedirginlik veren bir durumun ortadan kalkması veya azalması, rahata kavuşması ya da sakinleşme olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2015). İnsanlar zaman zaman gevşeme ve rahatlamanın bedeninin ihtiyaç duyduğu doğal bir durum olduğunu unutmaktadır. Beden ve zihin sürekli baskı altında olduğundan, gün içindeki ritüeli sürdürebilmek için gerekli olan enerjiyi zaman içinde boşa tüketmektedir. Bu nedenle beden ve zihnin yorgunluğu düzenlemek ve dengelemek için organizmanın ürettiği enerjiyi ölçülü harcayarak gevşemeyi öğrenmemizden geçmektedir. Gevşemeyi sağlamak için yoga hem fiziksel hem zihinsel hem de ruhsal bütün kanalları kullanmaktadır.

Bagchi ve Wenger (1957) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların sinir sisteminde yoganın psikolojik olarak derin bir rahatlama sağladığını belirtmiştir. Diğer bir araştırmada Schultz ve ark. (2011) 12 hafta boyunca yoga yapılan bir programda tedavi sonunda, yoganın bel ağrısını ve stresi azalttığını, farkındalığı artırdığını, postürü düzelttiğini, daha iyi bir uyku ve gevşeme sağladığını bildirmişlerdir.

Araştırma da benzer sonuçlara ulaşılarak kız öğrencilerin yoga etkinliklerinde asanaları (hareketleri, duruşları) yaptıkça rahatladıkları gözlemlenmiştir. Özellikle etkinliğin son kısmı olan derin gevşeme sürecinde komutlarla sağlanan konsantrasyon ile nefes alıp-vermeye odaklanılmakta ve yönetime uygun olarak hareket edilerek, fiziksel ve zihinsel rahatlamanın gerçekleştiği görülmüştür.

Bu araştırma sonuçları ile bedenlerindeki rahatlama sonucunda kız çocuklarının daha sakin, daha enerjik, bir konu üzerine dikkatini daha iyi toplayabilen, duygusal açıdan daha dingin ve kontrollü oldukları söylenebilir.

5.2.1.2. Stres temasına ilişkin sonuçlar:

Stres kavramının tanımı Işıkhani (2004)'a göre bir kişinin üzerinde belirli bir uyarıcının neden olduğu aşırı psikolojik ve fiziksel taleplere uyum gösterme sırasında verdiği yanıt" şeklinde yapılmaktadır. Selye (1974)'nin tanımıyla stres ise kişinin dışarıdan gelen herhangi bir baskıya vermiş olduğu fizyolojik cevaptır ve her şeyden önce bireyde bir enerji tükenmesine, aynı zamanda da hücrelere zarar verebilme özelliği nedeniyle, vücutta deformasyona ve yaşlanmaya yol açmaktadır. Lazarus (1984)'a göre stres kişinin çevresinden gelen baskılarla ya da iyi olma durumunu tehdit eden unsurlarla yeterince başa çıkamadığını hissettiği zamanlarda ortaya çıkar (Duyan, 2008).

Stres kontrolünü sağlamak amacıyla geliştirilmiş birçok bireysel yöntem vardır. Bunlardan birisi de yogadır. Simard ve Henry (2009) çalışması sonucunda yoganın stres ve depresyonu azaltmada ve genel iyilik halini artırmada etkili olabileceği kanısına varılmıştır. Bunun yanı sıra Schultz ve ark. (2011) araştırmasında yoga programının içeriğinde bulunan gevşeme ve nefes egzersizleri sayesinde parasempatik sinir sisteminin devreye girerek stres düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Stueck ve Gloeckner (2005) ise araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşılarak yoga ile katılımcıların stresle başa çıkma durumu gelişirken, çaresizlik ve agresifliklerinin azaldığı görülmüştür.

Sahajpal ve Ralte (2000) çalışmasında bir aylık yoga programı uygulaması sonucunda benlik saygısı ve stres düzeyinde olumlu yönde değişiklikler meydana geldiğini rapor etmişlerdir (Taşpınar, 2010). Duyan (2008), yine konuyla ilgili benzer

bir araştırma yapmış, çıkan sonuç ise yoganın stres kontrolünde yardımcı olduğu gibi iş ve yaşam tatmini seviyelerini yükseltmek için de faydalı olabileceğini tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda kız öğrencilerin, gün içinde yaşadıkları olumsuzları sorun haline dönüştürerek stres faktörü oluşturdukları, gerek okul yaşantıları (dersler, sınavlar, vb.) gerekse adölesan dönemde olmaları nedeniyle stres faktörünün daha da arttığı elde edilen veriler ışığında söylenebilir. Düzenli yapılan yoga etkinlikleri ile uygulanan asanaların (hareketlerin, duruşların) öğrencilerin vücutlarını çok yönlü çalıştırarak, meditasyon ve derin gevşeme ile bütünleştirdiği, daha sakin ve rahatlamış bireyler haline geldikleri gözlemlenmiştir. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

Yoga etkinliklerine katılımcıların devam etmeleri durumunda bedenlerindeki olumlu etkileri devam ederek yorgunluk, halsizlik ve çeşitli hastalıklara yakalanma riskinin azalabileceği söylenebilir. Ayrıca vücutlarında oluşan dengenin beraberinde zihinsel huzuru da getireceği de söylenebilir.

5.2.1.3. Odaklanma temasına ilişkin sonuçlar:

Oxford sözlüğü odaklanmayı ilk ilgi veya aktivitenin merkezi olarak tanımlarken ikincisinde ilgi ve aktivite alanları üzerine konsantre olunmuş eylemi gerçekleştirmek olarak tanımlamıştır (Oxford, 2015).

Davidson ve ark. (2003) araştırmasında bireyin bedeni ile bağlantı kurmasını sağlayan en güçlü yöntemlerden birisinin bedeni üzerine kapsamlı ve anlık odaklanmalar olduğunu belirtmiştir. Duncan ve Bardacke (2010) ve Kabat-Zinn (2009)'nin araştırmasında da bu odaklanma esnasında birey ayakucundan başlayarak başa doğru odağı vücudun yavaş yavaş bütün bölgelerinde kaydırdıktan sonra egzersiz sonlandırılır ve solunumun bedenin her bir noktasına etki ettiğini hissedebilir hale gelmiştir. Ayrıca Kabat-Zinn (2009)'nin araştırmasında solunuma odaklanmanın sürekli solunumu düşünmek olmadığını, onu hissetmek ve solunumdaki değişimler açısından farkında olmak olduğunu belirtmiş, solunum sırasında karna odaklanmanın sakinleştirici tarafından ve karın solunumunun daha

doğal, yavaş ve derin olduğu için stresle baş etmede göğüs solunumuna göre daha etkin olabileceğine değinmiştir (Körükçü ve Kukulu, 2015).

Praisman (2008) araştırmasında yoga bireyin rahatsız edici düşüncelerle meşgul olması yerine egzersiz sırasında yaptığı hareketlere odaklanmasını amaçlar, böylece zihin duruşa odaklanarak bireyin rahatlamasını sağlar. Yoga, katılımcıların esnekliklerinde ani artışa ve bedenleri üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmalarına yardımcı olduğu için somatik ya da fiziksel yakınmaları olan bireylerde özellikle yararlıdır. Cohen-Katz ve arkadaşları (2005) farkındalık temelli stres azaltma programına katılan katılımcıların farkındalık, dikkat ve bilinç düzeylerinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Programa katılmayanların mesleki yıpranma düzeyi katılanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan hemşirelere farkındalık temelli stres azaltma programının kendilerine ne kattığı sorulduğunda, öz farkındalık, kendi kendini rahatlatma, kendi bedenine ve bilincine odaklanma, stresli durumlarla baş etme becerisi, iç huzur, mutluluk, iyileşme, açık düşünme yeteneği ve sakinlik yanıtları alınmıştır.

Bu araştırma sonucunda da benzer sonuçlara ulaşılmış, kız öğrenciler yoga yaparken hareketlere odaklanmalarının onları o anı yaşamaya yönelttiğini ve zihinlerine o gün yaşadıkları kötü olayların gelmediğini belirtmişlerdir. Yogada kazandıkları odaklanma becerisiyle derslerine daha iyi çalıştıklarını söylemişlerdir. Katılımcılarda derin gevşeme esnasında verilen direktif üzerinde dikkatin yoğunlaşması, yani odaklanmanın gerçekleşmesi rahatlamının daha kolay ve etkili olmasını sağladığı gözlemlenmiştir.

5.2.1.4. Konsantrasyon temasına ilişkin sonuçlar:

Saraswati (2001)'e göre konsantrasyon belli bir süre zihni tek bir şeyle meşgul edebilmek, bunu yaptığınız süre içinde ne yaptığının tam olarak bilincinde olmak şeklinde tanımlamıştır.

Düşünmek için konsantrasyon gereklidir. Konsantrasyon ne kadar sıkı tutuyor, ne kadar geniş kavırıyorsa düşünme o ölçüde dolambaçsız ve doğrudan olmaktadır. Eğitimli bir zihin sonuca neredeyse doğru bir çizgide ulaşmaktadır (Wood, 2008).

Karven (2003)'nin deneyimlerine göre yoga konsantrasyonu ve ruhu, engelleyici düşüncelerden ve gereksiz endişelerden kurtarıyor. Bir yoga duruşunda olmak, nefes almak aynı zamanda da başka şeyi düşünmek mümkün değildir. En kolay duruşlar bile konsantrasyon gerektirir. Yogayla mükemmel bir şekilde kolayca elde edilen şimdi de kalma durumu, insanın içine gittikçe daha fazla yerleşiyor. Ne kadar sık çalışırsanız, konsantrasyonu yoga dersinden gündelik hayata aktarmak o kadar kolay olur. Günlük hayatta konsantrasyon problemi yaşayanlar sadece yetişkinler değil, çocuklarda yaşamaktadır.

Davidson ve ark. (2003) araştırmalarında bireyin bedeni ile bağlantı kurmasını sağlayan en güçlü yöntemlerden birisi bireyin bedeni üzerine kapsamlı ve anlık odaklanmasıdır, bu da bireyin aynı anda hem konsantrasyonunu, hem de bedeni konusunda zihinsel esneklik geliştirmesine olanak sağlamaktadır.

Khalsa ve Gould (2012) araştırmasında katılımcılar yoga ve meditasyon yöntemleri sayesinde stresle başa çıkma, hafıza, konsantrasyon ve anlama kabiliyetini geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Kauts ve Sharma (2012) çalışmasında yoganın stresi azalttığı, konsantrasyon ile kısa süreli hafızayı geliştirdiği söylenebilir. Çeşitli araştırma çalışmaları gösteriyor ki yoga ve meditasyonun konsantrasyona olumlu etkisi vardır.

Bu çalışmada kız öğrenciler hareketleri yaparken dengede durmakta zorlandıklarını, bir işe ve özellikle sınav anında yaşadıkları stres sonrası konsantrasyon sağlamakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar yoga sonrasında yaptıkları işe ve derslerine daha iyi konsantrasyon gerçekleştirdiklerini söylemişlerdir. Ayrıca dengelerinde de eskiye göre gözle görülebilen bir gelişim gözlemlenmiştir. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

5.2.1.5. Özgüven temasına ilişkin sonuçlar:

Özgüven, insanın kendine güvenme duygusu olarak tanımlamaktadır (TDK, 2015). Yurtseven (2011) ise özgüveni, kişinin genel olarak kendi fikirlerine, duygularına, öğrenme yeteneğine inanması olarak tanımlamıştır.

Kendine güvenen kişi, deneyimlerini doğru değerlendirebilir, karşılaştığı olaylara olumlu ve gerçekçi açıdan bakabilir, kendisi için doğru kararlar alabilir ve hayatındaki değişimlere etkili tepkiler verebilir. Kişinin sahip olduğu olumlu ya da olumsuz özelliklerinin bütününe dair inanışlarını kabul ederek, değerli olduğunu hissedip, kendisine saygı duyabilmesi kendine güven meselesinin temel taşlarındanır (Yurtsever, 2011).

Raingruber (2007) araştımada kişinin kendi sezgilerine ve uzmanlığına güvenmesinin, bazen hata yapsa bile, attığı adımları, yaşamını ve kararlarını dışarıdakilerin yönlendirmesinden çok daha iyi olduğunu belirtmektedir. Tsang ve ark. (2012) araştımada göre kendine, kendi bilgeliğine ve erdemine güvenme tutumu meditasyon uygulamasının önemli bir unsurdur. Aynı şey yoga için de geçerli olduğunu söylemek yanlış bir tutum olmamaktadır. Kabat-Zinn (2009) araştımada sonucunda; yoga egzersizleri sırasında bedeninin bireyin durması gerektiği noktayı ve esneme egzersizlerini sonlandırmasını söylemesi, kişinin bedeninin sesine güven duymasını tetiklemektedir. Egzersizler sırasında duygularına güvenmeyen birinin bedenine zarar vermesi aınılmazdır.

Ergen ve Zergeroğlu (2003)'nın araştımada, fiziksel aktiviteye katılıminin adölesanlarda kendine güven duygusu geliştirdiğini, kaygı ve stress düzeylerini azalttığını göstermektedir (Ildız, 2014). Ryska (2003)'nın araştımada içsel sebeplerle spora başlayanlar yeni kabiliyetler kazanmak, ekip ruhunu yaşamak ve özgüvenlerini arttırıp yüksek performans göstermeye eğilimli olurken, dışsal nedenlerle spora ynelenlerde daha baskın sosyal tutumlar gözlenmektedir. Zira dışsal sebepler ile spora yönelenlerin önceliği sosyal statüyü yükseltmek, geliştirmek ve profesyonel kariyer kazanmaktır (Ryska, 2003). lger ve ark. (2007)'nin yoganın esneklik ve denge üzerine etkileri çalışmasında iş stresinden ve sedanter yaşam biçiminden kurtulmak için yoga yapan kadınların, kendilerine kısıda olsa zaman ayırmış olmalarının kazandırdığı zgven, kadınlar üzerinde olumlu geri bildirimlerin oluşmasını sağlamıştır.

Bu araştırma sonucunda da benzer sonuçlara ulaşılmış, kız öğrenciler fiziksel olarak farkındalıklarının arttığını, bedenlerini daha iyi tanıdıklarını bunda özgüvenlerini arttırdığını belirtmişlerdir. Yoga ile kendine güvenleri gelen kız

öğrencilerin yaşantılarının her alanında ve her aşamasında kazandıkları bu gücü gelecekteki başarılarına da yansıyacağı söylenebilir.

5.2.1.6. Olumlu düşünme temasına ilişkin sonuçlar:

İbrahimoğlu (2007)'na göre pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır. Bugün artık iş, spor ve sanat dünyasında bile pozitif düşünce ve beyin gücü verim artırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir. Doğada, evrende her şey karşılıklı etkileşim halinde olmaktadır. Zihinle beden arasında da böyle bir etkileşim vardır, zihindeki olumlu düşünceler bedende de olumlu sonuçlar yaratmaktadır (İbrahimoğlu, 2007).

Taşpınar (2010)'ın araştırmasında yoga alıştırması sinir sistemini güçlendirip, arındırdığı; böylece dünyayı bilinçli ve olumlu bir tutum içinde ve net olarak algılayarak etkileşime geçmenin mümkün olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Çılgın (2007) Hakkari ilinde yapmış olduğu araştırmasında katılımcıları bulundukları o kutudan çıkartıp sporsal faaliyetlere ve sosyal etkinliklere yönlendirerek, onların geleceğe ve hayata bakışlarını daha olumlu hale getireceğinin tartışılmaz olduğu söylenebilir.

Bu araştırma sonucunda katılımcılar yoga ile hayatlarında yaşadıkları olumsuz şeylerden arındıklarını, yoga sonrasında da bu etkinin günlük yaşamlarına da yayıldığını belirtmişlerdir. Bu kazandıkları olumlu tutum kendilerine olan inançlarını arttırarak daha başarılı bireyler haline gelmelerine yardımcı olacağı söylenebilir. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

5.2.1.7. Mutluluk temasına ilişkin sonuçlar:

Mutluluk, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2015)

Yoganın en önemli amaçlarından biri, başkalarının arasında sağlık ve mutluluk içinde yaşayacak mükemmel ve bütünleşmiş insanı yaratmaktır. Bu da

ancak sakin ve temiz bir zihne ulaşma veya bilincin üstüne çıkma ile elde edilir (Baş, 1998).

Fishman (2003)'a göre yoga etkinlikleri ilk olarak akli sakinleştirme, huzura kavuşturma bilimi olarak başlamıştır ve her yoga yaklaşımı bilinçlilik halini geliştirmeyi ve yaşamda karşılaşılan durumlardan etkilenmemeyi araştırmaktadır (Taşpınar, 2010). Hadi ve Hadi (2007)'nin çalışmasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda tüm puanlarda olumlu yönde değişiklikler meydana geldiği görülmüştür. Sonuç olarak yoganın fiziksel ve mental sağlığı iyileştireceği, böylece iyilik halini artıracak kanısına varılmıştır. Oken ve ark. (2006)'nın araştırmasında ise yoga grubunda fiziksel ölçümler, yaşam kalitesiyle ilgili iyi olma, enerji seviyesinde artış ve yorgunluk hissinde azalma düzeylerinde diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha fazla artış meydana gelmiştir. Diğer bir çalışmada Taşpınar (2010) hem yoga, hem de dirençli egzersizlerin erişkinlerin benlik saygısı, beden imajı, yaşam kalitesi, depressif semptomlar ve hissedilen yorgunluk düzeyini olumlu yönde etkilediği, yani psiko-sosyal fonksiyonlarını iyileştirdiğini göstermiştir. Her iki egzersiz yönteminin de psiko-sosyal fonksiyonlar üzerine olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırma sonucunda da benzer sonuçlara ulaşılmış, katılımcılar kendilerine zaman ayırarak yoga ile günlük yaşamın getirdiği stresten, yorgunluktan bedenlerini ve zihinlerini kurtararak rahatladıklarını belirtmişler. Bu rahatlama sonucu yoga da geçirdikleri eğlenceli anların beraberinde mutluluğu getirdiğini söylemişlerdir. Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve gelecekte daha sağlıklı toplumlar oluşması için düzenli olarak egzersiz yapılmasının önemli olduğu söylenebilir.

5.2.1.8. Motivasyon (Güdü) temasına ilişkin sonuçlar:

İngilizce karşılığı “motivation” olan, Latince harekete etme anlamına gelen ‘mot’ kökünden türetilmiş olup psikolojide iç’den gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen maksatlı davranışlar olarak tanımlanır (Çalışkan ve Göral, 2013). Motivasyon (güdü) istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Güdüler organizmayı önce uyarır ve faaliyete geçirir,

sonra organizmanın davranışını belirli bir amaca doğru yöneltir (Cüceloğlu, 1999). Motivasyon kavramı insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını içermektedir (Başar, 2014).

Yüksel (2004)'e göre motive olmuş öğrencide gözlenen bazı genel davranışlar şunlardır:

- Okula karşı pozitif düşünceye sahip olma ve okulu tatmin edici bulma,
- Güç görevlerde ısrarcı olma ve az sayıda yönetim problemlerine neden olma,
- Bilgiyi derinlemesine işlemedir.

Aynı zamanda, motive olmuş öğrenci, öğretmeni için önemli bir iş doyum kaynağı olduğu gibi sınıf işleyişine olumlu katkıda bulunur (Akbaba, 2006).

Allen (2003)'ün araştırmasında sporda bireylerin motivasyonunun her zaman fiziksel yeteneğini göstermek ya da geliştirmek isteği ile ilgili olmadığını, sosyal bağları geliştirmek gibi sosyal konuların da gençlerin spora katılım motivasyonlarını anlamada önemli olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca takım üyeliği, bir takımın parçası olmak ve sosyal statü gibi sosyal konuların, katılımcıların motivasyonlarında çok belirgin olduğunu da savunmuştur. Kiper (2004)'ün eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonu ile ilgili çalışmasında, kız ve erkek öğrenciler birlikte değerlendirildiğinde spora katılımda en önemli sebepleri sırasıyla; beceri gelişimi, fiziksel uygunluk, enerji harcama, başarı, statü ve eğlence olarak bulmuştur. Yılmaz (2002)'ün araştırmada spora katılım motivasyonunda kız öğrencilerin başarı, statü ve eğlence faktörüne erkeklerden daha çok önem verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öncü (2004)'nün araştırması güdülenme ve başarı arasında kuvvetli bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Güdülenmedeki artış, öğretmen ve öğrencilerin okuldan daha çok haz duymalarına imkan sağlamaktadır.

Bu araştırma sonucunda katılımcılar yogadaki rahatlamının sonrasındaki ders çalışmalarında motivasyonlarını arttırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar yogaya katılım motivasyonlarında fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin yanında sosyal olarak bir gruba dahil olmanın da etkin olduğunu söylemişlerdir. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

Yoga ile kız öğrencilerin çoğunun kendi özelliklerinin farkına varmaya başlaması, öğrenim görme nedeninin bilincine varması ve uygun motivasyon kaynaklarının işe koşulması sonucunda bireyin başarılı olma yolundaki çabasını daha da arttıracığı söylenebilir.

5.2.2. Fizyolojik kazanımlara ilişkin sonuçlar

Fizyolojik kazanımlara ilişkin sonuçlarda iki (2) alt temaya ulaşılmıştır. Bunlar; motorsal yeti gelişimi ve fiziksel sağlıktır.

5.2.2.1. Motorsal yeti gelişimi temasına ilişkin sonuçlar:

Oxendine (1982)'a göre motor gelişim, kas, kemik, sinir sistemi, beyin gibi vücut organlarının büyümesi ve gelişmesiyle organizmanın hareket edebilme yeteneğidir. Genel motor gelişimi, pratik ve deneyim sonucu olarak bir kişinin motor yeteneklerindeki ilerlemeyi işaret eder (Polat, 2009).

Yoga, görsel ve işitsel reaksiyon süresinin azalmasına neden olmaktadır. Telles (1993) yaptığı çalışmalar ile yoganın gençlerde statik motor performansı arttırdığını göstermiştir. Bunu, el göz koordinasyonu, ince motor kontrolü ve konsantrasyonu geliştirerek sağladığı düşünülmektedir (Baş, 1998).

Madanmohan (1992) araştırmasında yoganın fiziksel sağlığın gelişimine çok önemli bir katkısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yoga yapan bireylerde çabukluk, kas gelişimi ve hızda önemli bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Benzer araştırmalardan Baş (1998)'ın çalışmasında sağlıklı bireylerde de yoganın denge, esneklik, anaerobik güç, kassal endurans (kasların tekrarlı olarak kasılabilmesi veya uzun süreli olarak yorulmadan kasılabilmesidir) ve çevikliği geliştirmede klasik egzersiz eğitimine göre olumlu etkileri olduğu ve koruyucu amaçla uygulanabileceğini belirtmiştir. Barry ve ark., erkek ve kadınlara değişen sürelerde yapılan programların fiziksel ölçüm yapılarak değerlendirilmesi sonucunda, bütün gruplar içerisinde anlamlı artış en çok yoga grubunda gözlemlenmiştir (Ülger ve ark. 2007). Tran ve ark. (2001) çalışmasında kas kuvveti ve esneklik üzerine yoganın etkilerini araştırmak üzere yaptıkları çalışma uygulanan yoganın kas kuvveti ve esnekliği arttırdığı kaydedilmiştir. Polat ve ark.(2003)'nın araştırmasında düzenli antrenmanın

çocukların motor performansları ve motor becerilerini önemli ölçüde etkilendiği görülmektedir. Ayrıca düzenli antrenmanın çocukların somatotip sınıflamalarını ve antropometrik özelliklerini de pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırma sonucunda da benzer sonuçlara ulaşılmış, kız öğrencilerin postür bozukluklarının azaldığı gözlenmiş ve konu ile farkındalıkları oluşmuştur. Bazı öğrencilerin esneklik ve kas yoğunlukları artarken bazılarında hareketleri yapabilme yetisinin arttığı gözlemlenmiştir. Düzenli yoga etkinlikleri ile kız öğrenciler kazandıkları yeni motorsal yetileri kaybetmeden korumaları ve hatta ileride yogayı bir yaşam tarzı haline getirmeleri yönünde zihinlerinde bir düşünceye neden olduğu söylenebilir.

5.2.2.2. Fiziksel sağlık temasına ilişkin sonuçlar:

Baş (1998)'a göre fiziksel sağlık, fiziksel ve fizyolojik problemlerin olmayışıdır. Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslar arası bir terimdir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Düzenli fiziksel aktivite yapılması kalp ve beyin fonksiyonlarının düzenlenmesinin yanı sıra bazı hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde de son derece önemlidir (Atılğan, 2011).

Yoga denge, sağlık, uyum ve neşe ile tanımlanan bir hayat biçimidir. Yoga pratiği yapmak, insanın zihinsel sakinliğine ulaşmasını, dışarıdan gelen tepkileri içselleştirip bireysel kontrol altına almasını sağlamaktadır. Ayrıca yoga, uygulayıcılarına fiziksel ve zihinsel sağlık, manevi yükseliş ve sosyal hayata uyum sağlama gibi unsurlara ulaşmasını sağlayan geniş bir bilgi yelpazesini işaret etmektedir (Kauts and Sharma, 2009). Dünyada yapılan uygulamalar incelendiğinde yoga zihinsel ve fiziksel sağlık için alternatif ve tamamlayıcı tıp olarak görülmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2008 <http://wellnessproposals.com/health-care/complimentary-and-alternative-medicine/using-yoga-to-improve-health.pdf>).

Dünya genelinde yaklaşık yetişkinlerin %20'si yorgunluk semptomu rapor etmektedir. Fiziksel aktivite düşük enerji ve yorgunluk için sağlıklı bir davranıştır. Puetz'in (2006) çalışmasında, fiziksel aktivite ile yorgunluk-düşük enerji düzeyi arasındaki ilişki açısından incelenmiştir. Aktif yetişkin bireylerle benzer yaşta ki sedanter bireyler karşılaştırıldığında fiziksel aktivite ile azalmış yorgunluk ve enerji hissi arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar yapılan bu araştırmadaki sonuçlar ile örtüşmektedir. Yoga eğitimi sonucunda öğrencilerin yorgunluk hissini azaldığı gözlemlenmiştir.

Baş (1998)'ın gençlerde postür ve fiziksel uygunluk üzerine etkileri çalışmasında vücut ağırlığında ve VKİ değerlerinde azalma gözlenmiştir. Yarcheski ve Mahon (1997) araştırmasında yoganın çok yönlü kronik hastalıklarla; kalp, diyabet, kanser gibi başa çıkma konusunda büyük bir potansiyeli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gençler arasında yoganın psikolojik, sosyal, bireysel ve fiziksel sağlığı artırıcı bir özelliğe sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Datta ve Broota (2000), Rani ve Rao (2005), Rao (2000)' nun araştırmalarına göre yoga klinik tedavisinde koruyucu ve şifa verici etkisiyle yeni bir terapi olarak ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre kızlarda kilo kaybı ve bedensel incelmeye gözlenmiştir. Yoga etkinlikleri öncesinde kızlar sedanter yaşam tarzını benimsediklerini ve sağlıksız yiyeceklerle beslenerek serbest zamanlarını bu tip etkinliklerle boşa harcadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar yoga ile bedensel egzersiz yaparak zamanlarını daha verimli geçirdiklerini araştırma sonucunda vurgulamışlardır. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

Yoga ile fiziksel sağlıklarına kavuşan ve bunun önemini kavrayan katılımcıların yaşamları boyunca bu bilinçle devam edebilecekleri söylenebilir. Ayrıca bu bilinci çevrelerine de yayabilecekleri düşünülmektedir.

5.2.3. Farkındalığa ilişkin sonuçlar

Farkındalığa ilişkin sonuçlarda iki (2) alt temaya ulaşılmıştır. Bunlar; önyargı ve öz-farkındalıktır.

5.2.3.1. Önyargı temasına ilişkin sonuçlar:

Önyargı, bir kimse veya bir şeyle ilgili olarak belirli şart, olay ve görüntülere dayanarak önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz yargı, peşin yargı, peşin hüküm, peşin fikir olarak tanımlanmıştır (TDK 2015). Önyargının iki temel ögesi vardır: (1) Bir grup ya da kişiye karşı olumsuz bir duygu, (2) kalıp yargı, bireyleri tanımadan onları bir grup üyesi olarak yargılamak (Cüceloğlu, 1999).

Rogers (2011)'ın çalışmasında öğrencilerin etkinliklerin başında var olan yogada meditasyon ağırlıklı az hareketli çalışma biçimindeki önyargıları eğitim ile ortadan kalktığı sonucuna ulaşılmıştır. İlhan ve Çevik (2003)'in önyargıların psikolojisi çalışmasında seçimlerimizden, verdiğimiz kararlara kadar farkında olmadan önyargılarımızın etkisi altında olabileceğimizi belirtirken olumsuz önyargıların oluşumunda, geniş grup dinamiklerinin büyük rolü olduğuna değinmiştir. Bazı önyargılar bilgi verilerek düzelirken, bazı önyargılar her türlü bilgiye rağmen varlığını korumaktadır. Bu tarz önyargıların kişi ile duygusal bir bağlantısı olduğu sonucuna ulaşılmışken, Anne ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliği, önyargıların kötü huylu ya da yıkıcı bir karaktere bürünmesinde yordayıcı olma çalışma da elde edilen benzer sonuçlardır. Coşgun (2004) tarafından yapılan araştırma da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlardan farklı kültürlerden aynı bölgede yaşayan kişilerin ön yargıların ve kalıp düşüncelerin değişmesinde etkin iletişimin önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalardan da anlaşıldığı gibi önyargı olumsuz bir tutumdur ve birçok sosyal durumda kendini gösterebilir (Cüceloğlu, 1999).

Yapılan bu araştırma sonuçlarında; örnekleme 9-10-11-12. sınıf kız öğrencilere uygulanmıştır. DDE olarak yoga etkinliğinin başlangıç aşamalarında bu yaş farklılıklarından dolayı grup içindeki farklılık yogaya karşı önyargı ile başlamalarına neden olmuştur. Kız öğrencilerin yoga etkinliğine ilk geldikleri zaman çekingen oldukları gözlemlenmiştir. Yoga ile ilgili bilgileri sınırlı hatta yok denecek kadar az olmakla birlikte duyum ve görmüşlüklerinden çok daha farklı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcı öğrencilerin hareketleri yapmayla ilgili önyargılı oldukları saptanmıştır. Yoga eğitimi süreci sonucunda ise bu önyargılarından uzaklaştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca öğrenciler yogaya katılmakla ilgili dini söylemlerden ötürü belirgin bir önyargıya sahip olduklarını eğitim öncesi süreçte belirtmişlerdir. Tüm bu

Çalışmaların sonuçları ve bizim çalışmamızdan elde edilen sonuçların uyumlu olduğu görülmüştür.

Yoga etkinliği kız öğrencilerin önyargılarının yıkılmasına sebep olurken, birbirleriyle daha etkili bir iletişim kurmalarına ve yeni karşılaştıkları durumlara karşı daha pozitif bir algı oluşturmalarına neden olduğu söylenebilir.

5.2.3.2. z-farkındalık temasına ilişkin sonuçlar

z farkındalık, kişinin sahip olduğu özelliklerin yine kendisi tarafından ciddi bir şekilde gözden geçirilmesiyle güçlü ve zayıf yönlerinin ortaya konma süreci olarak tanımlanabilir (şahin, 2013). Ayrıca kişinin kendi iç dünyasını tanıması, tercihlerini yapabilmesi, sahip olduğu kaynakların ve gücün farkında olması durumudur (Keleşoğlu, 2007).

Yoga alışmaları sayesinde duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler arasındaki ilişkinin farkındalık düzeyi gelişmekte ve herhangi birinde meydana gelebilecek bir bozulmanın diğerlerini nasıl etkileyeceği anlaşılmaktadır. Bu farkındalık zaman içerisinde varoluşun, anlaşılması güç yanlarını algılanmasını sağlamaktadır. Yoga, vücudu ve zihni arındırarak gerçek doğayla birliğe erişme pratiğidir (Güler, 2010).

Duyan (2008) tarafından yapılan çalışma yaşamında yoganın etkileri araştırmasın da anlık tepkilerinin eskiye nazaran daha ılımlı olduğu, daha sakin ve huzurlu olma ortak görüşler arasında yer almaktadır. Fiziksel kuvvetlerinin geliştiğini söyleyen katılımcılar aynı zamanda farkındalıklarının artmasıyla daha duyarlı ve yaptıkları işe daha konsantrasyon sağladıklarını belirtmektedirler. Acara (2012)'nın Avustralya Beden Eğitimi ve Sağlık Müfredatı ile ilgili araştırmasında da benzer sonuçlara ulaşılmış yapılan fiziksel etkinliklerle katılımcıların öz-farkındalıkları gelişerek, fiziksel ve psikolojik olarak farklılık gözlemlenmiştir. Singh ve Misra (2015) araştırmasında gençlerin karakteristik özelliği olan psikolojik kargaşa (okulda her gün görülebilecek hayal kırıklığı, anksiyete, çatışma gibi) anlarında yoganın sağlıklı olma konusunda önemli yardımları olduğu sonucuna varmışlardır. Katılımcıdaki psikolojik kargaşanın ortadan kalkarak kendini, yeteneklerini, ilgi duyduğu konuları anlaması yoga ile farkındalık arasında güçlü bir

ilişkinin olduğunu göstermektedir. Böylece katılımcı kariyeri ile ilgili kararları daha sağlıklı verebilir.

Bu araştırma sonucunda da benzer sonuçlara ulaşılmış, yoga eğitimi süreci sonucunda öğrenciler kendilerine zaman ayırarak fiziksel özelliklerinin yanında zihinsel ve ruhsal açıdan da kendilerini tanıma imkanı bulmuşlardır. Yoga ile katılımcı öğrenciler olumlu-olumsuz yönlerinin farkına vararak duygu ve düşüncelerinin değişimlerini fark edip kendilerini ve çevrelerindeki bireyleri hatta durumları olduğu gibi kabul etme bilincine ulaşmışlardır. Yapılan bu araştırma sonuçlarında; kız öğrencilerin yoga etkinlikleri ile kendi bedenlerini yavaş yavaş tanıdıkları gözlemlenmiştir. Öğrencilerin kendi bedenlerini tanıdıkça güçlü ve zayıf yönlerini keşfettikleri ve hatta bedenlerini ne kadar zorlayabileceklerinin de bilincine vardıkları elde edilen veriler ışığında söylenebilir.

Yoga etkinliği kız öğrencilerin öz-farkındalıklarını geliştirerek hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olarak farklı bakış açıları kazanmalarına ve çevresiyle barışık geleceğe kendinden emin, sosyal bir birey olarak ilerlemesine yardımcı olduğu söylenebilir.

5.3. Ders dışı eğitim önerisi olarak “Yoga”nın kazanımlarına ilişkin sonuçlar

Gözlem, görüşme ve doküman analizinden (günlük) elde edilen verilerin analizi sonucunda okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerin ders dışı eğitim önerisi olarak yoganın kazanımlarına ilişkin algıları ve düşüncelerine yönelik bulgular elde edilmiştir (Model 2). Ders dışı eğitim önerisi olarak yoganın kazanımlarına ile ilişkin olarak altı (6) temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; *kendine zaman ayırma, merak, keşfetme, hayal etme, eğlence ve akademik başarıdır*. Bu temaların kuramsal bilgiler ve araştırmalar ile sonuçları tartışılmıştır.

5.3.1. Kendine zaman ayırma temasına ilişkin sonuçlar:

Cowey’e (1995) göre zaman doğrusal değil varoluşsaldır, niceliği değil niteliği ve kalitesi önemlidir. Bir başka deyişle önemli olan bir işe ne kadar zaman harcadığınız değil, o süre içinde ne kadar değer elde ettiğinizdir. Bu nedenle zamanı

verimli bir şekilde planlayarak bireyin fizyolojik ihtiyaçları ve para kazandığı işi dışında kendine zaman ayırması çok önemlidir.

Suveren (1991)'ın araştırmasında yoğun bir çalışma temposunda, yüklü bir eğitim ğretim programında günümüzde öğrencilerin bir üst kuruma hazırlanmak düşüncesiyle dersanelere giderek bir yarış atı gibi koşturdukları bir ortamda, spora katılımın yeterince sağlanmasının mümkün olamayacağını belirtmiştir. Kalkavan ve ark. (2006)'nın yaptığı araştırmada çeşitli okullar kazanmak gayesiyle hazırlanmaları için özel kurs, dersanelere devam etmesi, yüklü imtihan maratonuna hazırlanması, spora ayıracak zamanlarının olmaması, öğrencilerde spor merkezlerine, okul içi ve okullar arası spora olan ilgiyi azaltmaktadır. Fakat spor, çocuğun çok yönlü gelişmesinde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynadığı için erken yaşlarda spora başlanması tavsiye edilmektedir (Akgül, Göral ve ark. 2012). Ülger ve ark.(2007)'nın esneklik ve denge üzerine yaptıkları çalışmada iş stresi ve sedanter yaşam biçiminden kurtulma amacı ile yogaya katılan kadınların kendilerine kısıda olsa zaman ayırmanın üzerlerinde hissettirdiği olumlu geri bildirimleri ortaya koymaktadır.

Bu araştırma sonucunda kız öğrencilerin yoga ile farkındalıkları gelişerek ders çalışmak dışında fiziksel etkinlikler ile kendilerine zaman ayırmaları gerektiğinin bilincine vardıklarını belirtmişlerdir. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

Kendine zaman ayırmanın önemini kavrayan katılımcıların mezun olduktan sonra gerek üniversite gerekse iş yaşantılarında zamanlarını daha iyi planlayarak stresin yaratabileceği olumsuz etkilerinden etkilenmeden sağlıklı bir yaşam sürecekleri söylenebilir.

5.3.2. Merak temasına ilişkin sonuçlar:

Merak, bir şeyi anlamak ve öğrenmek için duyulan istek olarak tanımlanmıştır (TDK, 2015). Özellikle bu dürtü yeni veya ilginç şeyleri araştırma, inceleme, bilgi toplamaya yöneliktir. Budak (2000)' göre merak, insandaki temel öğrenme biçimlerinden birisidir ve 3-4 yaşlarındaki çocukların “ bu ne? ” türünden

bitip tükenmez sorularıyla doruğa ulaşır. Çok erken yaşta başlaması ve hayvanlarda da gözlenmesi nedeniyle genellikle merakın doğuştan, öğrenilmemiş bir güdü olduğuna inanılır (Akgül ve Özdilek, 2014).

Çelik (2003)'de yaptığı araştırmaya göre öğrenciler, daha çok merak ettikleri ve ilgi duydukları konuları daha kısa sürede öğrenirler. Akgül ve Özçelik'in araştırmasına göre analiz sonuçları etkinliklere katılım şekli açısından spor yapan ve yapmayan öğrencilerin meraklılık düzeyi ile genişlik ve derinlik alt boyut ortalama puanları arasındaki farkın manidar olduğunu gösterdi. Bunun nedeninin; öğrencilerin meraklılık alanlarının bir konu başlığı ile sınırlı olmadığı, ancak, bu konulara ilişkin yeterli tecrübeye sahip olmadıklarından ötürü olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucunda da benzer sonuçlara ulaşılmış, katılımcılar yoga hakkındaki bilgilerinin sınırlılığı nedeniyle merak duygularının oluştuğunu belirtmişlerdir. Ayrıca yoganın diğer fiziksel aktivitelerden farklı olması da katılımcıların merak duymasına neden olmuştur.

Yoga ile ilgili edindikleri bilgidan sonra katılımcıların merakının giderildiği söylenebilir. Katılımcıların yoga etkinliklerine katıldıkça bedenlerini tanıma merakının daha da arttığı, yeniliklere ve öğrenmeye karşı olumlu tutuma sahip oldukları, merak ettikleri konularla ilgili fırsat ve olanakları değerlendirmeye açık oldukları, söylenebilir.

5.3.3. Keşfetme temasına ilişkin sonuçlar:

TDK (2015) keşfetmeyi, keşfetmek işi olarak tanımlamıştır. Kendimize, çevremize, insanlığa etkin fayda sağlamamızın yolu kendimizi keşfetmekle başlamaktadır. Kendini keşfetmeyen ne istediğini bilmeyen birey, etrafına geniş perspektifle bakamayacağı için üretken olamaz.

Tsang ve ark. (2012) araştırmasında içinde yaşanan zamanın sahip olduğu eşsizliği ve zenginliği görmek için her şeyi sanki ilk sefer yaşıyormuş gibi görmeye istekli olan acemi bir zihne sahip olmak gerektiğini belirtmiştir. Kabat-Zin (2009)'de her bir meditasyon uygulamasında yapılan işlem aynı olsa dahi, hissedilen duyguların, uygulamalar sırasındaki ruh halinin farkında olmak ve acemi bir zihin ile faaliyetleri yerine getirmek gerektiği sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma sonucunda benzer sonuçlara ulaşarak katılımcılar her yoga etkinliğinde zihinsel olarak sanki bedenlerini yeniden keşfettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca yeni bir etkinliği keşfediyor olmaktan da büyük keyif aldıklarını söylemişlerdir.

Yoga etkinlikleriyle kendini keşfeden, sınırlarını ve kalıplarını yıkarak yeni bir karakter inşa eden bir bireyin hayattan ne istediğini bileceği söylenebilir.

5.3.4. Hayal etme temasına ilişkin sonuçlar:

Zihinde tasarlanan, canlandırılan ve gerçekleşmesi özlenen şey imge ve hülya olarak tanımlanmıştır (TDK, 2015).

White ve Hardy (1998) sportif yeteneklerde hayal etmenin, daha çok yaratıcılık isteyen bir tekniğin canlandırılmasında veya onun tekrar yapılmasında kullanılan irade ile ilgili bir durum olduğunu belirtmiştir (Kafkas, 2011).

Gregg ve Hall (2006) golf sporcusu üzerinde yaptıkları çalışmada hayal etmeyi kullanarak daha iyi bir performans sergilediğini bulmuşlardır. Cumming ve Hall (2002) bölgesel ve ulusal liglerde mücadele eden sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada sezon sonunda ulusal ligde oynayan sporcuların bölgesel ligde oynayan sporculara göre daha fazla hayal etmeyi kullandıklarını tespit etmiştir. Araştırmacılar çoğunlukla hayal etme durumunu sportif etkinlik içerisinde uygulayan sporcuların daha yüksek beceri seviyesine sahip olduğunu bulmuşlardır.

Bu araştırma sonucunda benzer sonuçlara ulaşarak katılımcılar derin gevşemenin ilk anlarında komutlarla imgeleme yaparak kendi hayal dünyalarında olmak istedikleri yeri yarattıklarını söylemişlerdir. Yoga ile uğraştıkça hareketleri kavrayan katılımcılar asanaları (hareketleri, duruşları) yapmanın hayal gibi olduğunu yani zamanla yapamayacaklarını düşündükleri hareketleri yapabilir hale geldiklerini belirtmişlerdir.

5.3.5. Eğlence temasına ilişkin sonuçlar:

Eğlence, neşeli ve hoşça vakit geçirten şey veya kimse olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2015). Bireyler artık birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almakta, spora ve eğlenceye olan bu ilgi 20. yüzyılın başlarında giderek artmakta olan bir akımın etkisiyle; sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik ruh hallerine verdikleri önemde artmıştır ve artmaya da devam etmektedir (Mutlu, 2008).

Worby (2007)'e göre yaşı, kilosu, bedensel esneklik ve sağlık durumu ne olursa olsun, her insan yoganın yapabileceğini belirtmiştir. Herkese uygun bir yoga programı hazırlanarak hareketler bireyin gereksinimlerine göre seçilmesi gerekmektedir. Zor gibi görünse de yoga yapmak öğrendikten sonra, eğlenceli ve rahatlatıcıdır (Taşpınar, 2010).

Ekici ve ark. (2009)'nın yapmış olduğu bir çalışmada, boş zaman etkinliklerinin öğrenciler üzerinde nasıl bir etki bıraktığına ilişkin olarak, öğrenciler %22,2 oranında stresten uzaklaştıklarını, %15,7 oranında dinlendirici bulduklarını, %8,3 oranında eğlenceli ve heyecan verici bulduklarını belirtmişlerdir. Sit ve Lindner (2006)'ın Hong Kong'ta yaptığı çalışma sonucu eğlence, fiziksel uygunluk, arkadaşlık ve beceri gelişimini spora ve fiziksel aktiviteye katılımda göz önünde bulundurulmuş en önemli nedenler olarak bulmuşlardır. Salguero ve ark. (2003)'nın İspanyol yüzücülerle yaptıkları çalışmada, aktiviteye katılım motivasyonunda kızların erkeklere göre başarı ve statüden ziyade eğlencenin daha ön plana çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Saap ve Haubenstricker (1978)'in Michigan' da okul dışı spora katılıma ilişkin nedenler üzerine yaptıkları araştırma sonucunda ana sebeplerin eğlence, becerilerini geliştirmek, fiziksel olarak uygunluk, arkadaşlarıyla birlikte olma ve yeni arkadaşlar edinme olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2002).

Yapılan bu araştırma sonucunda katılımcı öğrencilerin yoğun okul müfredatı sonucunda zihinlerini boşatıp rahatlatabilecekleri bir fiziksel aktiviteye katılarak keyifli zaman geçirdikleri ve eğlendikleri gözlemlenmiştir. Literatürden elde edilen sonuçlar ile yapılan bu araştırmanın sonuçları birbiriyle örtüşmektedir.

Ders dışı fiziksel etkinliklerin kız öğrencilere, okulun sadece sınavların, derslerin değil aynı zamanda eğlenceli oyun ve etkinliklerin de yapıldığı,

eğlenebilecekleri bir kurum olduğunun gösterilmesiyle okulu daha çok sevmelerine ortam hazırlayacağı söylenebilir.

5.3.6. Akademik başarı temasına ilişkin sonuçlar:

Carter ve Good (1973) akademik başarıyı; bir eğitim veya öğretim kurumunda, okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenler tarafından takdir edilen notlarla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgiler olarak tanımlamıştır (Sığırı ve Gürbüz, 2011).

Bir ders dışı etkinlik olarak spor, öğrencinin bir bütün olarak gelişimine katkı sağlamaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar, okullardaki spor etkinliklerinin akademik başarıya, okula devama, bir üst öğrenimi tercih etmeye, okulu bırakmaları önlemeye, okul kültürünün gelişimine, liderliğin gelişimine olumlu etkide bulunduğunu göstermektedir (Köse, 2013).

Yoga ile rahatlamış, gevşemiş bir kişi, yapmak, tamamlamak zorunda olduğu bir işi, kendini daha çok işe vererek yerine getirmektedir ve performans düzeyi yükselmektedir (Erkan, 2005).

Tarhan (1995)'in araştırması sonucunda beden imajının özsaygı ve akademik başarı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yönündedir. Mamak ve Pepe (2002)'nin öğretmenlere, Bayrakdar ve ark. (2009)'nın yönetici ve öğrencilere yönelik yapmış oldukları çalışmada da ders dışı etkinliklerin derslerdeki başarıyı artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan bir çok fiziksel uygunluk çalışması fiziksel olarak daha aktif olan gençlerin optimal yani en uygun fiziksel büyüme ve gelişme gösterdiklerini, duygusal olarak daha dengeli olduklarını ve akademik başarılarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Haskell ve ark, 1985). Kauts ve Sharma (2009)'nın araştırmasında uygulanan yoganın deneklerde var olan stresi azaltarak akademik başarılarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırma sonucunda benzer sonuçlara ulaşılarak, kız öğrencilerin yoga etkinliklerine katılarak fiziksel ve zihinsel olarak gelişimleri sonucunda kendilerine güvenleri artarak nefes egzersizleri ile dinlemeye daha iyi odaklandıklarını ve derslere olan konsantrasyonlarının eskiye oranla olumlu gelişme kat ettiğini

söylemişlerdir. Bu durumun akademik başarılarına da katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Yoga etkinliği kız öğrencilerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini sağlayarak akademik başarıların arttırırken, kendinden emin, sağlıklı ve gelecekte kendini gerçekleştirmiş bir birey haline geleceği söylenebilir.

Sonuç olarak; DDE çalışmaları kapsamında yapılan yoga uygulamalarının, katılımcıları zihinsel ve bedensel olarak rahatlatarak üzerindeki stresi azalttığı tespit edilmiştir. Bu rahatlama bireyin yapacağı işe karşı duyduğu motivasyonu arttırmasının yanı sıra, ana odaklanmasını sağlayarak konsantrasyonuna da olumlu etki oluşturmaktadır. Böylece kendinin farkına varan birey önyargılarını ortadan kaldırarak, geleceğe dair kurduğu hayalleriyle birlikte olumlu düşünceler oluşturur. Birey kendine ayırdığı bu zaman içerisinde yaptığı yoga uygulamaları sonucunda bedensel ve ruhsal olarak gösterdiği gelişimle sağlam bir özgüvene ve fiziksel sağlığa erişebileceği söylenebilir.

6. ÖNERİLER

Elde edilen veriler doğrultusunda MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde “Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin” incelenmesi (Ordu Gököy Örneği) ile ilgili araştırmacılara ve kurumlara şu önerilerde bulunulabilir:

6.1. Kurumlara yönelik öneriler

- DDE çalışmaları incelendiğinde yoga etkinlikleri ile ilgili elde edilebilecek kazanımların MEB tarafından DDE müfredatına alınabilir.
- Okul pansiyonlarında kalan öğrencilere serbest zamanlarını daha aktif geçirebilmeleri için ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik rekreatif etkinlikler düzenlenebilir.
- Okul pansiyonlarında kalan öğrencilere serbest zamanlarını daha aktif geçirebilmeleri için özellikle her iklim koşulunda kullanabilecek kapalı spor tesislerinin yapılması ve gerekli malzemelerin temini sağlanabilir.
- Üniversitelerin; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni yetiştiren programlarının müfredatlarına yoga dersleri eklenebilir.

6.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Yoga ile akademik çalışmalar yapılarak sonuçlar bilimsel platformda paylaşılabilir.
- Türkiye’de özellikle eğitim alanında yoga ile ilgili çalışmaların sayısı artabilir.
- Nitel araştırma yöntemiyle yapılan bu çalışma nicel yöntemle de desteklenerek bir çalışma yapılabilir.
- Kız çocuklarda yapılan bu çalışmanın benzeri erkek çocuklar ve yetişkinler üzerinde de yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Acar Z. İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Ders Dışı Etkinliklere Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
- Acara Australion Curriculum, Assesment And Reporting Authority, Australian Curriculum Health And Physical Education: Foundation To Year 10 Draft For Consultation, 2012, [Http://Consultation.Australiancurriculum.Edu.Au](http://Consultation.Australiancurriculum.Edu.Au)
- Afyon Y. A., Karapınar M., Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Değerlendirilmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 33, 2014 Güz, 147-163 147 .
- Ağaoğlu Y.S. Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2002.
- Ağaoğlu Y.S., Boyacı M., Serbest Zaman Eğitimi, Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi Issn: 1306-4371 Cilt:8 Sayı:1, 2013.
- Akar V. Yaşam Vadisi Medikal Yoga Terapileri, İzmir, 2003.
- Akgül S. Göral M. Demirel M. Üstün Ü.D. İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi Ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması Dpujss Number 32, Vol. I, April 2012.
- Akkaya, S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Popüler Kültür Etkinlikleri Ve Boş Zaman Alışkanlıkları, Yüksek lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Aksoy, A.N. Coğrafya Öğretmenliği Ortaöğretim Coğrafya Ders Kitaplarının Doğal Sistemler Bölümlerinin Yapılandırmacılık Yaklaşımına Göre Değerlendirilmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014.

- Alkan, C., Deryakulu, D., Şimşek, N. (1995). Eğitim Teknolojisine Giriş: Disiplin, Süreç, Ürün. Ankara: Önder Matbaacılık Ltd.Şti.
- Allen, J. B. Social Motivation In Youth Sport. Journal Of Sport & Exercise Psychology,2003; **25**,551-567.
- Amit Kauts And Neelam Sharma /Effect Of Yoga On Academic Performance In Relation To Stress /Ijoy International Journal Of Yoga 2009 Jan-Jun; 2(1): 39–43).
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Ve Yıldırım, E. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Sakarya Kitabevi, Sakarya,2004; S: 234.
- Arcury, T.A., Snively, B.M., Bell, R.A., Smith, S.L., Stafford, J.M.,At Al. (2006). Physical activity among rural older adults with diabetes. J Rural Health., 22(2),164-168.
- Arslan S. Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri Ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri, Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt-Sayı: 13-2 Yıl: 2011.
- Atılgan D. Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Ortaöğretim Okullarında Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Mental Ve Fiziksel Sağlıklarının Araştırılması. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mayıs 2011, Kayseri.
- Aygün, N. (1986). Egzersiz fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova-İzmir.
- Bagchi Bk, Wenger Ma, Electro-Physiological Correlates Of Some Yogi Exercises, Electroencephalography And Clinical Neurophysiology, 7 (Suppl):132-149, 1957).
- Bailey, D.A., & Martin, D.A. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. Pediatric Exercise Science, 6, 330–347.
- Baş, Ü. Hatha Yoga Ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür Ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998.
- Başar O. Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014.

- Başaran, İ. Ethem. Eğitim Psikolojisi, Yargısı Matbaası, Ankara, 1994.
- Biçer S.Y., Aysan H.A. (2008). “Mental Konsantre Çalışmalarının Bilek Güreşi Erkek Sporcularının Reaksiyon Zamanlarına Etkisi”, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, s.147-153.
- Biçer, Y.S., Peker, İ. ve Savucu, Y. (2005). Kalp damar tıkanıklığı olan kadın hastalarda planlanmış düzenli yürüyüşün vücut kompozisyon değerleri üzerine etkisi Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 19(4),241-248.
- Binbaşioğlu, Cavit. Okulda Ders Dışı Etkinlikler. MEB Öğretmen Kitapları Dizisi, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul-2000.
- Birkel DA¹, Edgren L. Hatha yoga: improved vital capacity of college students, Altern Ther Health Med. NCBI 2000 Nov;6(6):55-63.
- Bridges, K., Madlem M., Yoga, Physical Education, And Self-Esteem: Off The Court And Onto The Mat For Mental Health, Californian Journal Of Health Promotion, Volume 5, Issue 2, 13-17, 2007.
- Cameron, M. E. (2002). Yoga. In M. Snyder and R. Lindquist (Eds.), Complementary/alternative therapies in nursing (4th ed., pp. 81Y88). New York: Springer.
- Can S. Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Öğrenci Ailelerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi 861-870 Cilt:18 No:3, Eylül 2010.
- Cengiz Z. G., T.C Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Yatılı Ve Pansiyonlu İlköğretim Okulların Tarihsel Gelişimi, T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimin Sosyal Ve Tarihi Temelleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2008.
- Cengiz C. & İnce M. L., Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri, Yönetim Bilimleri Dergisi Cilt: 11, Sayı: 21, Ss. 135-147, 2013.
- Coulter, H.D. Anatomy Of Hatha Yoga. Timothy Mccall M.D, Usa, 2002.
- Cüceloğlu, D. "İnsan Ve Davranış" Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999.

- Çalışkan G., Göral M., Antrenörün Liderliği, Nobel Akademik Yayıncılık, Ekim 2013.
- Çolakoğlu m.,Tiryaki Ş., Moralı S.,Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi, Spor bilimleri dergisi, (4)4,1993,32-47.
- Çolakoğlu, F.F. (2003). 8 haftalık koş-yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayanlarda fizyoloji, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(3), 275-290.
- Danacı M. Adana İlinde Farklı Tipteki Liselerde Öğrenim Gören Adölesan Dönemi Sedanter ve Spor Yapan Erkek Öğrencilerin Spora Yaklaşımı, Fiziksel Yapıları ve Fizyomotorik Özelliklerinin Saptanması, T.C. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Demirel H. S. Gölbaşı Ortaöğretim Kurumları Pansiyonlarında Kalan Öğrencilerin Hizmet Kalitesi Algı Düzeyleri, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Programı, Yüksek Lisans Tezi, Eylül 2014.
- Demirhan, G. (2006). Spor Eğitiminin Temelleri, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Devananda V. Yoga. Three Rivers Press, New York, 1988.
- Dişçigil G. Günümüzün Çocukluk Ve Adölesan Çağı Epidemisi: Obezite Türk Aile Hekimi Dergisi; 2007;11(2): 92-96.
- Doydu İ. İlköğretim II. Kademe Ders Dışı Futbol Çalışmasında Uygulanan Spor Eğitimi Modelinin Öğrencilerin Bilişsel, Psikomotor Ve Oyun Performansı Erişi Düzeylerine Etkisi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Bolu, 2012.
- Duman, S. Özel Eğitim Sınıflarında Uygulanan Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının Öğretmen Görüşleriyle Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi 2003, Konya.

- Duman, S., T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ana bilim Dalı Almanya`da yaşayan 13-16 yaşları arasında ‘Spor Yapan Ve Spor Yapmayan’ Türk öğrencilerinin uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması, Doktora Tez, Ankara Temmuz, 2008.
- Duyan, E.C., Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini Ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yönetim Ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa 2008.
- Düzgün, İ., Baltacı, G. Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Adölesanlarda Esneklik Test Sonuçlarının Yaş ve Cinsiyete Bağlı Değişimi. Türkiye Fizyoterapistler Derneği Yayını, Ankara.2009 Sayı 20, S.189
- Ekici S. Bayrakdar A. Uğur A.O. Ortaöğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin Ve Öğrencilerin Ders Dışı Etkinliklere Bakış Açılarının İncelenmesi, Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi Cilt:6 Sayı:1 Yıl:2009
- Elo S., Kyngas H. The Qualitative Content Analysis Process, Journal Of Advanced Nursing, Vol: 62, No: 1, P: 109, 111. Doi: 10.1111/J.1365–2648.2007.04569.X.2008
- Ercan, O., Adolesanın Psikososyal Gelişimi. Adölesan Sağlığı Sempozyum Dizisi, İstanbul 2005. Sayı 43, S.187,
- Erdoğan M. Genç Kızlarda Primer Dismenore Ve Vücut Kitle İndeksi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum-Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Hdk-Yl–2013–0001, Aydın.
- Eynur B. R. İlköğretim Dördüncü Sınıf Beden Eğitimi Dersinde Geleneksel Ve Yapılandırmacı Öğretim Yaklaşımlarının Öğrencilerin Kaba Motor Becerilerinin Gelişimine Etkisi, T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2007.
- Garfinkel MS, Schumacher Jr HR, Husain A, Levy M, Reshetar RA. Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands. J Rheumatol 1994;21:2341–3.

Garfinkel MS, Singhal A, Katz WA, Allan DA, Reshetar R, Schumacher Jr HR. Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome: a randomized trial. J Am Med Assoc 1998;280:1601-3.

Gökalp H. Gençliğin Boş Zamanlarını Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri ve Önemi (Tunceli İli Örneği) Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ 2007.

Hadi, N., Hadi, N. Effects Of Hatha Yoga On Well-Being In Healthy Adults In Shiraz, Islamic Republic Of Iran. Eastern Mediterranean Health Journal, 2007. 13(4): 829-837.

Haskell WL, Montoye HJ, Orenstein D. Physical Activity And Exercise To Achieve Health-Related Physical Fitness Components. Association Of Schools Of Publichealth. 1985;100(2):202-212.

Hiranmayananda Dada Ac. Yoga Sağlığın Yolu, Evrensel Rönesans Yayınları, İstanbul, 2005.

HİS, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu, 2015 Resmi Web Sitesi, http://www.his.gov.tr/index.php?Sayfa=haberlisteweb&tur=HT_02_DUYURU&Id=172 Erişim Tarihi: 06.06.2015.

Hossain P, Kavar B, El Nahas M. (2007) Obesity and diabetes in the developing world-a growing challenge. N Engl J Med. 356:213-215.

Iyengar B.K.S. Yoga. Dk Publishing, New York, 2008.

Ildız M., 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eylül 2014, Muğla.

İçöz P. F. Orta Öğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, Gazi Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2011.

Janakananda S. Yoga. Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2001; S. 8

Kaminoff L., Matthews A., Yoga Anatomi, Sitem Yayıncılık, İstanbul, 2012.

- Karataş, Z. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi Cilt 1, Sayı 1, Ocak 2015.
- Keleoğlu Ö. Duygusal Zekâ Seminer Çalışması, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum 2007.
- Khalsa, S.,Ph.D. Yoga As An Intervention For Mental Health Within The High School Curriculum February 23, 2011 Prevention Research Center Spring Seminar Series, Penn State University.
- Khalsa S., Gould J., Your Brain On Yoga, Harvard University 2012.
- Kılıç S, Biyoistatistik Anabilim Dal Ölçümlerin Uyumluluğu Ve Tıptaki Uygulamaları, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Adana-2009.
- Köse E. İlköğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Etkinlikleri Tercih Etme Nedenleri, Atatürk Üniv. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum, 2004.
- Köse E. Eğitim Kurumlarında Gerçekleştirilen Ders Dışı Etkinliklerin Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Öneri, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 2/2 2013 s. 336-353*.
- Lidell, Lucy; Rabinovitch, N.; Rabinovitch, G., “The Sivananda Companion To Yoga” Simon & Schuster Inc. New York 1983.
- Lohman Tg, Caballero B, Himes Jh, Hunsberger S Reid R, Stevard D, Skipper P, Composition Assesment İn American İndian Children, Am J Clin Nutr 1999;64: 764–766.
- Mana N. Yogaloji, İstanbul, Ovvo Basım Yayın, 2011.
- M. Stueck & N. Gloeckner Yoga For Children İn The Mirror Of The Science: Working Spectrum And Practice Fields Of The Training Of Relaxation With Elements Of Yoga For Children/ Early Child Development And Care/Volume 175, Issue 4, 2005 Pages 371-377
- Meb Eğitim Araştırma Ve Gelişim Dairesi Başkanlığı. Okul Pansiyonlarının Etkiliğinin Değerlendirilmesi, Ankara 2005. [http://Yegitek.Meb.Gov.Tr/Tamamlanan/Okul_Pansiyon_Etkiligi_\(K%C4%B1z_Teknik.Pdf](http://Yegitek.Meb.Gov.Tr/Tamamlanan/Okul_Pansiyon_Etkiligi_(K%C4%B1z_Teknik.Pdf) Erişim Tarihi: 04.11.2014

- Meb Mevzuat. Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul Pansiyonları Yönetmeliği, 1983.
[Http://Mevzuat.Meb.Gov.Tr/Html/82.Html](http://Mevzuat.Meb.Gov.Tr/Html/82.Html), Erişim Tarihi: 04.11.2014
- Menteş E., Mentesh B., Karacabey K. Adölesan Dönemde Obezite Ve Egzersiz
Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi 2011; Cilt:8 Sayı:2.
- Muni S. R. Classical Hatha Yoga. Life Mission Publications, India, 2007; S. 3-6.
- Nagendra H. R., Nagarathna R., Gürelman A. Evde Yoga, İstanbul, Purnam Yayınları, 2013.
- Oken, B.S., Zaidel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., Kraemer, D.F., Lawrence, J., Levva, J. (2006) Randomized, Controlled, Six-Month Trial Of Yoga In Healthy Seniors: Effects On Cognition And Quality Of Life. Alternative Therapy Health Medicine, 12(1): 40-7.
- Onis M, Blösner M. Prevalence And Trends Of Overweight Among Preshool Children In Developing Countries. The American Journal Of Clinical Nutrition Aajcn.Nutrition.Org 2000; 72: 1032-9
- Özbey S., Çelebi M., Spor Bilimlerine Giriş, Bağırhan Yayınmevi, 2003, Ankara.
- Özdemir, M. Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,2010; 11(21), 323-343.
- Polat Y, Çınar V, Sahin M, Yalçın R. Futbolcu Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin incelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi 2003-2011; 3: 195 – 198
- Polat G. 9–12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları Ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana 2009.
- Prabhavananda S. Patanjali'nin Yoga Sutraları, İstanbul, Okyanus Yayıncılık, 2006.
- Puetz, T.W. Physical Activity And Feelings Of Energy And Fatigue: Epidemiological Evidence; Sports Med.,2006; 36(9): 767-80.
- Ravishankar N. S., Yoga ve Sağlık, Bilim Teknik Yayınevi, İstanbul, 2004.

- Ross A., M.S.N., R.N., And Thomas S., F.A.A.N., Ph.D., R.N, The Health Benefits Of Yoga And Exercise: A Review Of Comparison Studies, The Journal Of Alternative And Complementary Medicine Volume 16, Number 1, 2010, Pp. 3–12^a Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089=Acm.2009.0044
- Saraswati S. J. Günlük Yaşamda Yoga, Tantra Ve Meditasyon, İstanbul, Okyanus Yayıncılık, 2001.
- Saygın E., Karacabey K., Saygın Ö. Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2011; 8:2, <http://www.insanbilimleri.com>
- Schultz,L.H., Uytterhoeven,S., Khalsa,S.B.S., Evalution Of Yoga Program For Back Pain, Yoga And Physical Therapy 2011.1(2).
- Sevimli D., Erişkinlerde Fiziksel Aktivite - Beden Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması, Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2008: 7(6) Wwww.Korhek.Org 523 2008; 7(6):523-528, Adana.
- Sığrıl Ü. Gürbüz S. Akademik Başarı Ve Kişilik İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma [Http://Www.Kho.Edu.Tr/Akademik/Enstitu/Savben_Dergi/101/Makale2.Pdf](http://Www.Kho.Edu.Tr/Akademik/Enstitu/Savben_Dergi/101/Makale2.Pdf)
- Simard, A.A., Henry, M. Impact Of A Short Yoga Intervention On Medical Students' Health: A Pilot Study. Med. Teach,2009. 31(10): 950-952.
- Sit, C.H.P. And Lindner, K.J., Situational State Balances And Participation Motivation İn Theory Perspective. British Journal Of Educational Psychology,2006; 76, 369–384.
- Sönmez V. Öğretim İlke ve Yöntemleri, Anı Yayıncılık, Ankara, 2010.
- Stokowski, P. A. (1994). Leisure in society. Tourism, leisure and recreation series. London: Mansell Publishing Ltd.
- Süzer M. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, Pamukkale Üniversitesi, Sınıf Öğretmenliği Bölümü Eğitim Fakültesi, 2000.
- Şahin A. E. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öz Farkındalık Araçları: Swot Analizi Ve Johari Penceresi http://uzem.kutuphaneturkiye.org.tr/dersler/kisisel_gelisim/kgof_ders_notu.pdf Erişim Tarihi: 05.08.2015.

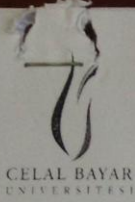
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı (2014-2017), Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:773, Ankara, 2013. www.beslenme.gov.tr
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014. [Http://Beslenme.Gov.Tr/Content/Files/Basin_Materyal/Fiziksel Aktivite Rehberi/Farehberi Tr.Pdf](http://Beslenme.Gov.Tr/Content/Files/Basin_Materyal/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Farehberi_Tr.Pdf) Erişim Tarihi: 10.06.2015
- Tanır Z. İstanbul İli Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı Ve Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009.
- Tarhan, S. 'Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsayıları Ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi', Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1995.
- Taşpınar B, Hatha Yoga Ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması, Pamukkale Üniversitesi, Haziran 2010, Denizli.
- Tezcan M., Yaşlılıkta Boş Zamanların Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 15 Sayı: 2 DOI: 10.1501/Egifak_0000000912 Yayın, 1982.
- Tezcan M. Eğitim Sosyolojisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları No:150, Ankara, 1985.
- Tezcan M. Bos Zamanlar Sosyolojisi: A.Ü. Egitim Fak. Yayınları No: 1993;174.
- Tuncer E., Gültekin T. İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Obezite Oranları: Çubuk Örneği, Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi, Sayı: 25, Sayfa: 029-045, 2013.
- Turan T., Ceylan S.S., Çetinkaya B., Altundağ S. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obesite Sıklığının Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Taf Preventive Medicine Bulletin. 2009 8(1).11

- Tran ve ark. Effect Of Hatha Yoga Practice On The Health-Related Aspects Of Physical Fitness/ Preventive Cardiology/ 2001;4:165-170.
- Ulusoy Yeliz, Gözlem Tekniği, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftişi Ekonomisi Ve Planlaması, Tezsiz Yüksek Lisans Programı Ankara Mayıs, 2006
- Uysal F. Sporcu ve Sedanterlerde Sportif Aktiviteye Katılım Öncesi Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi, Süleyman Demirel Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Isparta 2012.
- U.S. Department Of Health And Human Services “Yoga For Health: An Introduction”, National Institutes Of Health; 2008
[Http://Wellnessproposals.Com/Health-Care/ Complimentary-And-Alternative-Medicine/Using-Yoga-To-İmprove-Health.Pdf](http://Wellnessproposals.Com/Health-Care/ Complimentary-And-Alternative-Medicine/Using-Yoga-To-İmprove-Health.Pdf).
- Ülger ve ark. Sağlıklı Kadınlarda Hatha Yoganın Esneklik Ve Denge Üzerine Etkileri, Fizyoterapi Rehabilitasyon, 2007; 18(2):72-78.
- Vardar C., Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014) Denizli Sağlık Beslenme Ve Hareketli Yaşam Çalıştay 05-07 Ocak 2011 T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı [Http://Beslenme.Gov.Tr/Content/Files/Yayinlar/Sunumlar/Obezite/Denizli_Sunum.Pdf](http://Beslenme.Gov.Tr/Content/Files/Yayinlar/Sunumlar/Obezite/Denizli_Sunum.Pdf) Erişim Tarihi: 06.05.2015
- Webster M. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/focusing> Erişim Tarihi: 08.06.2015
- WHO, Global Recommendations On Physical Activity For Health, 2010, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ Erişim Tarihi: 01.07.2015
- Wood E., Yoga Ve Meditasyona Başlangıç, Mitra Yayınları, İstanbul, 2008.
- Worby C. Her Yönüyle Yoga, Ankara, Arkadaş Yayınevi, 2010.
- World Health Organization, 2015 [Http://Www.Who.Int/Mediacentre/Factsheets/Fs311/En/](http://Www.Who.Int/Mediacentre/Factsheets/Fs311/En/) Erişim Tarihi: 04.07.2015.

- Yaman, E. Psikoşiddete (Mobbinge) Maruz Kalan Öğretim Elemanlarının Örgüt Kültürüne Ve İklimine İlişkin Algıları. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice, 2010, 10 (1), 547-578.
- Yaşın İ. İlköğretim 2. Kademe ve Ortaöğretimde Ders Dışı Etkinliklere Katılan Öğretmen Ve Öğrencilerin Ders Dışı Etkinliklerden Beklentileri, Gazi Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
- Yıldırım M.,Akyol A., Ersoy G. Şişmanlık (Obezite) Ve Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniv. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, 2012.
- Yıldırım A., Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi, 5. Baskı, 2005.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (9. Baskı). Ankara: Seçkin, 2013.
- Yılmaz, V. Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu: Çocuklar Spora Neden Katılırlar? Atletizm Bilim Ve Spor Dergisi, 2002; 2: 26- 38.
- Yurtseven, F. Kendine Güven. A.Zara (Ed.) Yaşadıkça: Ruhsal Sorunlar Ve Başa Çıkma Yolları (S. 55-73). İstanbul: İmge Yayınevi, 2011.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı

 **T.C.
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik**

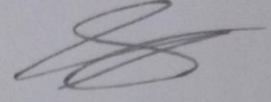
Sayı : 85679348/ Manisa, 03/09/2014
Konu :

Sayın, Yrd.Doç.Dr.Pınar GÜZEL
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğüne

Etik Komisyonumuzun 03/09/2014 tarih ve 2014-9/2 sayılı toplantısında alınan karar ile:

“MEB, Okul Pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi” başlıklı araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verilmiş ve araştırma Etik Komisyonumuz tarafından onaylanmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof.Dr.Süheyla SÜRÜCÜOĞLU
Rektör Yardımcısı
Etik Komisyonu Başkanı

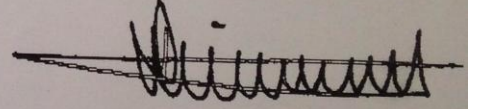
EK: Karar Sureti (1 Sayfa)

EK 2: İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İzni

Sayın ; Pınar GÜZEL
Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı öğrencisi Duygu BAYSAL'ın Yrd.Doç. Dr. Pınar GÜZEL başkanlığında olmak üzere "MEB, okul Pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin incelenmesi" adlı çalışma kapsamında Gököy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı tüm liselerde okul müdürleri tarafından uygun görülen saatlerde anket ve uygulama çalışması yapması tarafımızca uygun görülmüştür.

Birol ERDOĞDU
İlçe Milli Eğitim Müdürü



EK 3: Okul Pansiyon Çizelgesi**2013/2014 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI****GÖLKÖY ANADOLU ÖĞRETMEN LİSESİ PANSİYONU VAKİT
ÇİZELGESİ**

ÇALIŞMA GÜNLERİ	SAATLER	TATİL GÜNLERİ
SABAH KALKIŞ	06:30	07:30
TEMİZLİK DÜZEN	06:30-07:00	
SABAH KAHVALTISI	07:10-07:50	07:00-09:00
PANSİYONDAN AYRILMA	07:45	
DERSLER	08:15-12:10	
ÖĞLE YEMEĞİ VE DİNLENME	12:10-12:50	12:30-13:15
DERSLER	13:00-15:20	
DİNLENME	15:20-17:50	
AKŞAM YEMEĞİ	18:00-18:30	18:00-18:30
OKUMA SAATİ(CUMARTESİ)		19:00-20:30
BİLGİSAYAR KULLANIMI(CUMA,CUMARTESİ)	20:00-22:00	15:00-1700
1 . ETÜT	19:00-19:45	
DİNLENME	19:45-20:00	
2. ETÜT	20:00-20:45	
DİNLENME	20:45-21:00	
3. ETÜT	21:00-21:45	
DİNLENME	21:45-22:45	
YAT YOKLAMASI	22:45	22:45
YATIŞ	23:00	23:00

NOT:

1. Tüm öğrenciler bu vakit çizelgesine uymak zorundadır.
2. Tüm yatılı öğrenciler 16:45 de pansiyonda olacaktır.
3. Pazar akşamları etüt yapılır.

30/09/2013

Bilgen GÜZEL

Pans. Mdr. Yrd.

UYGUNDUR

Saniye ÖZBİLEN

Okul Müdürü

EK 4: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışmanın amacı, sizin okul saatleri dışında kalan zamanlarınızı değerlendirme şekillerini tespit etmektir. Soruları dikkatle okuyarak, size en uygun seçeneği (x) “çarpı” ile işaretleyerek cevaplayınız.

Soruları cevapladığınız için teşekkür ederiz.

Duygu BAYSAL
Beden Eğitimi Öğretmeni
Aydoğan Turan Kaya Ortaokulu

Dr. Pınar GÜZEL
Akademisyen
Celal Bayar Üniversitesi
BESYO

1. Okulunuzun Adı:
2. Alanınız-Bölümünüz:
3. Sınıfınız 9 () 10 () 11 () 12 ()
4. D. D. E. Katıldığınız Branş: Beden Eğitimi () Müzik () Resim İş () Türk Dili ve Edebiyatı ().....
5. Ailenizin yaşadığı yerleşim birimi hangisidir?
İl () İlçe () Belde () Köy ()
6. Size göre ailenizin ekonomik durumu nedir?
İyi () Orta () Zayıf ()
7. Annenizin eğitim durumunu belirtiniz.
Eğitim almamış () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu () Üniversite mezunu () Diğer ()
8. Babanızın eğitim durumunu belirtiniz.
Eğitim almamış () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu () Üniversite mezunu () Diğer ()
9. Annenizin meslek durumunu belirtiniz.
Çalışmıyor () Çiftçi () İşçi () Serbest meslek () Memur () Diğer ()
10. Babanızın meslek durumunu belirtiniz.
Çalışmıyor () Çiftçi () İşçi () Serbest meslek () Memur () Diğer ()
11. Daha önce hiç spor yaptınız mı? Hangi sporu yaptınız?
Voleybol () Basketbol () Atletizm () Hentbol () Diğer ().....
12. Lisanslı sporcu musunuz? Evet () Branş:..... Hayır ()
13. Daha önce herhangi bir etkinliğe katıldınız mı? Bunlar nelerdir?
Evet () Hayır ()
14. Ailenizde veya çevrenizde bu etkinliklere katılan var mı? Evet () Hayır ()
15. Bu etkinliklere devam ettiniz mi? Evet () Hayır ()
16. Bu etkinlikleri tavsiye ediyor musunuz? Evet ()..... Hayır ()
17. Daha önce Yoga eğitimi aldınız mı? Evet () Hayır ()

EK 5: Görüşme Soruları

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışmanın amacı, sizin okul saatleri dışında kalan zamanlarınızı değerlendirme şekillerini tespit etmektir. Sizinle yapılan görüşmede aşağıdaki soruları almış olduğun Yoga eğitimleri sonucundaki kazanımlarını düşünerek cevaplamanızı istiyoruz. Vereceğiniz cevaplar araştırmamız için büyük önem taşımaktadır.

Soruları cevapladığınız için teşekkür ederiz.

Duygu BAYSAL
Beden Eğitimi Öğretmeni
Aydoğan Turan Kaya Ortaokulu

Dr. Pınar GÜZEL
Akademisyen
Celal Bayar Üniversitesi BESYO

Görüşme Soruları:

1. Yoga çalışması ile ilgili hissettiklerin nelerdir?
2. Yoga çalışmaları okul ve günlük yaşamında sende ne gibi etkiler yarattı?
3. DDE olarak “Yoga” etkinliği önerisini değerlendirir misiniz?

EK 6: Gönüllü Onam Formu

T.C.

CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

ETİK KOMİSYONU BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

CALIŞMANIN ADI (Etik kurul başvuru formunda yer alan araştırma adı kullanılmalıdır.) :

Bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını, risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirsiniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu verilecektir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz.

CALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :

Çalışmanızın konusu hakkında kısa, bir paragrafı geçmeyecek şekilde bilgi verilmesi ve çalışmanızın amacının yazılması beklenmektedir.

CALIŞMA İŞLEMLERİ:

“Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde”.cümlesi ile başlayarak çalışmadaki yöntem ve prosedürlerin kısaca açıklanması beklenmektedir. Anket çalışmalarında katılımcının dolduracağı anketin ölçüm amacı ve cevap verilecek olan anket soruların toplam sayısı verilmelidir.

CALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Yapılan çalışmaya katılımın ya da kullanılan anketin doldurulmasının sonrasında alınan sonuçların getireceği yenilikler ve olası yararların katılımcı ile paylaşılması beklenmektedir.

CALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI RİSKLERİ NELERDİR?

Yapılan çalışmaya katılımın ya da kullanılan anketin doldurulmasının sonrasında alınan sonuçların getireceği olası risklerinin paylaşılması beklenmektedir.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

“Bu formu imzalayarak araştırmaya katılım için onay vermiş olacaksınız. Bununla birlikte kimlik bilgileriniz çalışmanın herhangi bir aşamasında açıkça kullanılmayacaktır. Doldurduğunuz anketlere verdiğiniz cevaplar ve araştırma süresince görsel/işitsel cihaz kullanılarak edinilen her türlü bilgi yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bilgileriniz hiçbir kimse ile ya da ticari bir amaç için paylaşılmayacaktır” ibaresi kullanılmalıdır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

Başta proje yöneticisinin ismi olmak üzere, anketleri uygulayacak araştırmacılardan seçilen iki tanesinin unvan, isim soyadı, çalıştığı kurum ve cep telefon numaraları paylaşılmalıdır.

Çalışmaya Katılma Onayı

“Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.” ibareleri yer almalıdır.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

<i>Tanık¹ Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine başından sonuna dek tanıklık eden kişi

EK 7: Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
RAHATLAMA	İyi idim, güzeldi. Beklediğimden daha farklıydı. TV’ de gördüğümüz gibi bağdaş kurup OMMM diyip yükseleceğimizi düşünüyordum ki alakası yoktu. Ama rahatlatı, sinirlerim yatıştı.	K1
	Rahatlatıyor, sınavlarla ilgili düşüncelerimizi bizden alıyor. Zihnimi boşaltıp rahatlıyorum. Okula öyle gidiyorum. İyi bir şey yapıyor.	K3
	Yoga çalışması yaparken rahatlıyorum.	K4
	Daha çok hareketleri falan yaparken hayalmiş gibi geliyor. Rahat bir duygu içeriyor.	K6
	Boş zamanlarımda kendime bir vakit ayırıyorum, rahatlamamı sağlıyor. Okulun yorgunluğunu, stresi atıyorum.	K7
	Yapabildiğim hareketlerde rahatladım.	K8
	Bazen çok eğleniyorum. Özellikle şu masa sağ olsun, çok güzel bir hareket ama üst üste yapınca hiç güzel olmuyor. Kol kaslarım yazı yazarken gayet güzel çalışıyor. Bazen bizi yatırıyorsunuz ya çok eğleniyordum yatarken bir an önce yatalım diyorum. Yogaya başladığımızdan beri baya rahatladım.	K9
	Esnek olduğumu daha iyi anladım. Hareketleri yaparken hangi tarafımın daha fazla çalışıp çalışmadığını anladım. Bir tarafım bir diğerine göre daha esnek. Vücudumun farkına vardım. Bir olay karşısında duyguya daha iyi girebiliyorum. Bir şeyi düşünürken aklım başka yerlere gidebiliyordu, ama şimdi daha iyi konsantre olabiliyorum.	K10
	Beni rahatlatıyor, kendimi buluyorum yoga da. Hele o yatış bölümünde bana o kadar güzel etki yaptı ki gerçekten o yaptığım hareketlerin hepsini hissettim. Yoga gerçekten çok iyiydi, çok güzeldi.	K11
	Yoga sırasında daha sakin, huzurlu bir ortam oluyor, kendi düşüncelerime o kadar yer vermiyorum. Hareketlere odaklandığımız zaman aklıma günlük hayatta ilgili fazla sıkıntı getirmiyorum. Aklımda illaki bir şeyler oluyor ama daha az etkiliyor. Sakin oluyorum, biraz mutlu olduğumu hissediyorum. Hareketleri yaptığımızda kaslarımız falan çalıştığında kendimde bir farklılık hissediyorum.	K12
	İster istemez düzenli bir şekilde geldiğim için vücudumda rahatlama oluyordu.	K13
	Kendimi daha rahat hissettim. Hareketleri yaptıkça rahatladım. İlk gittiğim zaman daha yeni yeni alışıyoruz, ilk gittiğimde hiçbir şey olmuyordu. Bir süre sonra alışırırsun, konsantre oluyorsun. Bir şeylerin farkına varıyorsun, yaptığın hareketlerin farkına varıyorsun, rahatlıyorsun.	K14
	Yoga çalışmasının beni rahatlattığını düşünüyorum. Mesela sınav haftamızda bile geliyoruz, aksatmıyoruz. Sınav haftasında oda da okul çıkışı uyuyamıyoruz, dinlenemiyoruz. Etütte de sınava çalışmak zorundayız o yüzden de yogaya gelince kendimi rahatlatcağımı düşündüğümde yoga gidiyorum, orda kafamda dinleniyor.	K15
	Yoga yaparken kendimi daha rahat hissediyorum. Daha sakin, daha huzurlu hissediyorum. Yoga yapmak güzel geliyor.	K16

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
RAHATLAMA (DEVAMI)	Yoga yaparken psikolojikte olabilir ama yoga kelimesini duyunca rahatlama geliyor direk aklıma. Yoga yaptıktan sonra kendimi rahatlamış hissediyorum. Kendimde olan değişiklikleri fark ediyorum ve de gerçekten vücudumda etkisi oluyor.	K18
	Yoga çok rahatlatıyor, kesinlikle nefes alış özellikler diyafram çalışınca karnımızdan nefes alınca göğsümüze göre daha rahat olduğu için alışkanlık oldu artık.	K21
	Başlangıç olarak gayet rahatlatıyordu fakat araya zaman girdiğinden dolayı eskisi gibi etkisini göremedim. Düzenli olarak gelirken etkisini baya hissediyordum, araya zaman girince eskisi gibi odaklanamıyorum.	K23
	Ben günlük hayatta esnek olan insanlara çok imrenmişimdir. Kendi vücudumun da esnek olmasını çok istemişimdir. Bu yüzden yogaya katıldım zaten buradaki hareketleri öğrenmek güzeldi. Tam öğrenemesem de tam yapamasam da en azından bir fikrimin olmasına mutluyum. Rahatlama tabi oldu. Ben genelde yalnız kalmayı seven bir insanım, kendime konsantre olduğum için mutlu oldum.	K28
	İlk başlarda yogayı yapamam, başaramam diye düşünüyordum. Sonra başarıma hissi verdi. Yoga yaptıkça mutlu olduğumu ve rahatladığımı hissettim.	K30
	Mutlu ediyor ve çok eğleniyoruz yogada. İnsan kendini mutlu, huzurlu hissediyor. Derin gevşemede dedikleriniz baya rahatlatıyor.	K31
	Yoga insanı rahatlatıyor. Mesela yoga yaparken siz son 15 dk rahatlayın falan orda diyorsunuz işte yoga yaparken bazı yerleriniz ağrımış olabilir, ağırlığınız olabilir o bölgeleri düşünün ve nefes verdikçe yok edin diyorsunuz. O anda insan rahatlıyor. Zihindeki tüm kötü düşünceleri yok ediyor.	K34
	Mesela olumsuz cümleleri, olumsuz şeyleri hayatımda yaşadığım olumsuz şeyleri bir süre hissetmemeye çalıştım. Rahatlık, huzur, kendime dinlenme şansı verdim.	K35
	Yoga çalışmalarında orada olduğum zaman kendimi mutlu hissediyorum. Rahat, huzurlu, stresten uzak hissediyorum. Güzel oluyor.	K36
	Aslında hareketlerin çok yavaş olması falan biraz sıkılıyorum onlarda ama sonra rahatladığımı hissediyorum. İyi geliyor vücuduma özellikle, rahatlıyorum.	K38
	Kendime zaman ayırmanın önemli olduğunu hissettim. Önceden vücudumun böyle hareketlere ihtiyacı olduğunu, rahatlamaya ihtiyacı olduğunu hiç bilmiyordum. Genelde ne zaman uyusam o zaman vücudum dinleniyordu. Yani şimdi en azından vücudumun rahatlamaya ihtiyacı olduğunu, bunun bana daha iyi hissettirdiğini anladım.	K39
	Yoga yaptıktan sonra rahatladığımı, zihnimin boşaldığını hissediyorum. Bazı şeylerden uzaklaşmış, olumsuzluklardan uzaklaşmış olarak hissediyorum.	K41
	Yoga yaparken psikolojikte olabilir ama yoga kelimesini duyunca rahatlama geliyor direk aklıma. Yoga yaptıktan sonra kendimi rahatlamış hissediyorum. Kendimde olan değişiklikleri fark ediyorum ve de gerçekten vücudumda etkisi oluyor.	K18
	Yoga çok rahatlatıyor, kesinlikle nefes alış özellikler diyafram çalışınca karnımızdan nefes alınca göğsümüze göre daha rahat olduğu için alışkanlık oldu artık.	K21

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MOTORSAL YETİ GELİŞİMİ	Fiziksel olarak esnekliğim arttı, bacaklarım başlarda titrerken şimdi oturduğumda titremiyor. Baya çalışmışlar.	K2
	Bana zayıflamışın dediler. Esneklik ve kas gücünde biraz etkisi oldu.	K4
	Çok esnek oldum. Kemiklerim daha çok güçlendi.	K5
	Otururken dik durmam gerektiği aklımda oluyor. Fiziksel olarak da etkileri oldu. Daha esnek oldum. Nefes almamı bozan şeyler oluyordu, onu düzelttim.	K6
	Fiziksel olarak da etkileri oldu. Çok fazla esnek değildim, şimdi daha esneğim.	K7
	Hocam beşik gibi sallanıyoruz ya ilk önceleri ben onu yapamıyordum, ters taklada atamıyordum. Artık ters takla atabiliyorum. Daha çok dik duruyorum. Esnekliğim gelişti özellikle beden eğitimi derslerinde hissediyorum.	K9
	Dengemi eskiye nazaran daha çok sağlayabildiğimi düşünüyorum. Diyaframı kullanabiliyorum. Eskiye nazaran daha güçlendiğimi hissediyorum.	K11
	İster istemez düzenli bir şekilde geldiğim için vücudumda bir esneme oluyordu.	K13
	Fiziksel olarak kilo verdim. Esneklik yönünden de hareketleri yararken de olumlu etkisi oldu. İlk önce hamlıyoruz çünkü hiçbir şey yapmıyoruz. Burada doğru düzgün yapabileceğimiz aktivite de yok. Hareketleri yaptıkça esneklik kazanıyoruz.	K14
	Fiziksel olarak esnekliğim arttı, bacaklarım başlarda titrerken şimdi oturduğumda titremiyor. Baya çalışmışlar.	K2
	Bana zayıflamışın dediler. Esneklik ve kas gücünde biraz etkisi oldu.	K4
	Çok esnek oldum. Kemiklerim daha çok güçlendi.	K5
	Otururken dik durmam gerektiği aklımda oluyor. Fiziksel olarak da etkileri oldu. Daha esnek oldum. Nefes almamı bozan şeyler oluyordu, onu düzelttim.	K6
	Fiziksel olarak da etkileri oldu. Çok fazla esnek değildim, şimdi daha esneğim.	K7
	Fiziksel olarak önceden yapamadığım hareketleri daha rahat yapabiliyorum. Önceden de dik durmaya çalışıyordum ama tam becerememiştim yoga da hareketlerde de önemli olduğu için daha bir etkisi oldu. Az da olsa kilo kaybı oldu.	K15
	Fiziksel olarak daha iyi mesela ilk başlarda yaptığımızda pek yapamıyordum, hareketleri nefes alış egzersizlerini de yapamıyordum ama sonlara doğru kendi kendime yapmaya başladım, otururken olsun, yatarken olsun. Bende fiziksel olarak güzel sonuçlar oldu.	K16
	En fazla kambur durma konusunda etki yarattı. Dik duruyorum, hatta arkadaşlarımla birbirimize dik durun diye uyarılar yapıyoruz. Ders çalışırken kambur durunca daha çok uykuya teşvik ediyor. Ama dik durunca aklın daha iyi, zihnin daha açık oluyor. Fiziksel olarak bazı hareketleri başlarda hiç yapamıyordum, sonra yapabilir hale geldim. Kollarımda kaslarım çok güçsüzdü, şimdi geliştiler.	K17
	Fiziksel olarak kendimi daha esnek hissettim. Eskisine nazaran hareketleri yaparken daha rahatım.	K18
	Fiziksel olarak da kaslarımı daha güzel kullanmaya başladım ve dik oturmaya başladım. Belimi kullanırken hareketlerde zorlanıyordum artık daha rahat kullanabiliyorum, bacak kaslarımda da gelişmeler oldu.	K19

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MOTORSAL YETİ GELİŞİMİ (DEVAMI)	En başta yogadaki hareketleri yaparken zorlanıyordum, şimdi çok daha rahat, bizi zorlayan hareketleri daha rahat yapıyorum.	K21
	Fiziksel olarak esnekliğim arttı.	K22
	Fiziksel olarak yoganın ilk zamanları çok yoruluyordum, bacaklarım falan titriyordu. Son zamanlarda hareketleri rahat yapıyorum. Bunun sebebi öncesinde çok hareketsiz bir hayata sahip olmamızdı. Kaslarım eskisine göre daha güçlü ve daha esnek oldu.	K23
	İyi bir çalışmaydı; vücut açısından da nefes açısından da. Beni geliştirdiğini düşünüyorum, en azından esneklik kazandım.	K24
	Fiziksel olarak kesinlikle farklılık oldu mesela o bağdaş kurduğumuz zaman artık daha rahatım. Esnekliğim gelişti, önceden zorlandığım hareketleri daha rahat yapıyorum. Arada bazı hareketleri kendimde yapıyorum ve gelişmeyi görüyorum.	K26
	Kas gücü ve esneklik açısından eskiye nazaran farklılık hissettim. Özellikle bacaklarımda, karın bölgemde ciddi farklılık hissettim.	K27
	Benim zaten sırt kaslarımda, kol kaslarımda kuvvetsiz olduğu için yogada hareketleri yaptıkça kaslarımda geliştiğini hissettim. Esneklik yönünden de eskisine göre daha iyiyim.	K28
	Bazı zor hareketleri benim için yapmak artık daha kolay.	K30
	Esnememi sağladı. Kaslarımda güç yönünden eskiye nazaran daha farklı.	K32
	Bacak kaslarımda bir değişiklik yarattı. Vücudum artık daha esnek.	K33
	Yoga insanı rahatlatıyor. Mesela yoga yaparken siz son 15 dk rahatlayın falan orda diyorsunuz işte yoga yaparken bazı yerleriniz ağrımış olabilir, ağırlığınız olabilir o bölgeleri düşünün ve nefes verdikçe yok edin diyorsunuz. O anda insan rahatlıyor. Zihindeki tüm kötü düşünceleri yok ediyor.	K34
	Fiziksel olarak esnekliğim gelişti. Nefes alış verişlerde baya değişiklik oldu, diyaframı kullanmaya başlamak baya etkili oldu. Dik duruş kazandırdı. Yogaya başladığımız zamanki hareketlerde kollarım titriyordu fakat sonlara doğru gayet rahat yapar oldum.	K36
	Kol kaslarım daha da kuvvetlendi hatta eskiden yazı yazarken yoruluyordum, parmaklarımızı falanda çalıştırdığımız için yazı yazmakta kolaylık sağladı. Kollarım ağır bir şey kaldırırken hani direk alıyordum, şimdi düşünüyorum dikkat ediyorum. Yürürken de eskiden olduğu gibi yorulmuyorum.	K37
	Daha fazla esnediğimi fark ettim. Yürürken falan daha dik yürüyorum, geçmişe göre. Normal sportif faaliyetler de daha iyiyim. Nefes alış verişim gelişti mesela eskiden ben diyaframı hiç kullanmıyordum, artık çok rahat kullanabiliyorum. Esnediğimi fark ediyorum. Önceden yogada bile hareketleri yaparken baya zorlanırdım, şimdi daha kolay yapıyorum. Kas gücümde de eskiye nazaran gelişme var.	K38
	Beden eğitimi derslerinde ki hareketleri yapmam kolaylaştı, eskiye göre daha rahatım. Bazı hareketleri daha rahat yapabiliyorum, kaslarım falan geliştiği için. Yogada ki hareketler sayesinde hala esneğim.	K41

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
FİZİKSEL SAĞLIK	Sağlığımız açısından önemli.	K1
	Fiziksel olarak ben kilo verdim. Bilmiyorum alakası var mı yok mu ama bence var çünkü ben normalde hiç hareket etmem. Eskisi kadar asabi değilim. Daha az kavga ediyorum	K2
	Nefes alış verişlerimde bir değişim gözledim. Sınav kaygılarım bitti. Fiziksel anlamda dik duruş, omurga sağlığı, başka bir şey yok.	K3
	Özellikle yatarken baya etkisi oluyor, hemen uyuyorum. Önceden uykuya geçişlerde yurttta olduğumuz için sıkıntı yaşıyordum.	K4
	Boş zamanlarımda kendime bir vakit ayırıyorum, rahatlamamı sağlıyor. Okulun yorgunluğunu, stresi atıyorum.	K7
	Bazen çok eğleniyorum, bazen de çok sıkılıyorum. Özellikle şu masa sağ olsun, çok güzel bir hareket ama üst üste yapınca hiç güzel olmuyor. Kol kaslarım yazı yazarken gayet güzel çalışıyor. Bazen bizi yatırırıyorsunuz ya çok eğleniyordum yatarken bir an önce yatalım diyordum ama son zamanlarda çok sıkılmaya başladım uyuyamıyorum. Yogaya başladığımızdan beri hiç uyuyamadım ama rahatladım.	K9
	Yoga sırasında daha sakin, huzurlu bir ortam oluyor, kendi düşüncelerime o kadar yer vermiyorum. Hareketlere odaklandığımız zaman aklıma günlük hayatta ilgili fazla sıkıntı getirmiyorum. Aklımda illaki bir şeyler oluyor ama daha az etkiliyor. Sakin oluyorum, biraz mutlu olduğumu hissediyorum. Hareketleri yaptığımızda kaslarımız falan çalıştığında kendimde bir farklılık hissediyorum.	K12
	Okulda dik durma konusunda aklıma geldiği zaman, normalde öyle dikkat eden bir insan değilim ama aklıma gelince düzeltiyorum. Nefes alış verişim değişti. Hızlı yürüdüğüm zaman tıkanıyordum, derin nefes alıp verdiğim zaman bir süre sonra rahatlıyorum.	K14
	Hayatımda bir farklılık oldu. Yoga yaparken rahat hissediyorum, kafamı boşaltıyordum, en fazla sınav haftalarında çok rahat oluyordum, kafamı boşaltmamı sağladı. Mesela yoga saatlerinde normalde TV seyredirdim, gözlerimi yorardım. Onun yerine yogaya gelerek egzersiz yapmaya başladım.	K17
	Yoga yaparken psikolojikte olabilir ama yoga kelimesini duyunca rahatlama geliyor direk aklıma. Yoga yaptıktan sonra kendimi rahatlamış hissediyorum. Kendimde olan değişiklikleri fark ediyorum ve de gerçekten vücudumda etkisi oluyor. Nefes alış-verişlerimde bir düzene girdi, daha düzgün nefes aldığımı daha sağlıklı olduğuma inanıyorum.	K18
	Fiziksel olarak yoganın ilk zamanları çok yoruluyordum, bacaklarım falan titriyordu. Son zamanlarda hareketleri rahat yapıyorum. Bunun sebebi öncesinde çok hareketsiz bir hayata sahip olmamızdı. Kaslarım eskisine göre daha güçlü ve daha esnek oldu.	K23
	İyi bir çalışmaydı; vücut açısından da nefes açısından da. Beni geliştirdiğini düşünüyorum, en azından esneklik kazandım.	K24
	Kendimi daha çok zorlamak istedim. Biraz daha özellikle o uyku bölümünden sonra daha huzurlu oldum.	K25

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
FİZİKSEL SAĞLIK (DEVAM)	Aslında insan hayatında birçok şeyi doğru yaptığını zannediyor ama yogaya başladığımda nefes almayı bile yanlış yaptığımızın farkına vardım. Vücudumuzun birçok şeyi yapabildiğini ama yapmadığımızın farkına vardım. O yüzden yoga bana birçok şey kattı.	K27
	Ben günlük hayatta esnek olan insanlara çok imrenmişimdir. Kendi vücudumun da esnek olmasını çok istemişimdir. Bu yüzden yogaya katıldım zaten buradaki hareketleri öğrenmek güzeldi. Tam öğrenemesem de tam yapamasam da en azından bir fikrimin olmasına mutluyum. Rahatlama tabi oldu. Ben genelde yalnız kalmayı seven bir insanım, kendime konsantre olduğum için mutlu oldum.	K28
	Yoga insanı rahatlatıyor. Mesela yoga yaparken siz son 15 dk rahatlayın falan orda diyorsunuz işte yoga yaparken bazı yerleriniz ağrımış olabilir, ağırlığınız olabilir o bölgeleri düşünün ve nefes verdikçe yok edin diyorsunuz. O anda insan rahatlıyor. Zihindeki tüm kötü düşünceleri yok ediyor.	K34
	Dik durunca daha rahat oluyor en azından belim ağrımıyor. Sürekli kollarımı çalıştırma isteği duyuyorum. Koştuğum zaman artık nefes darlığı yaşamıyorum, nefes darlığım var diye koşmayı bile bırakıyordum. Ama şimdi koşabiliyorum.	K37
	Aslında hareketlerin çok yavaş olması falan biraz sıkılıyorum onlarda ama sonra rahatladığımı hissediyorum. İyi geliyor vücuduma özellikle, rahatlıyorum	K38
	Benim için farklı bir şey oldu. Farklı bir etkinlik güzel oldu. İlk başta istemiyordum. Yoga tersti bana ya gibisinden düşündüm. Sonra güzelmiş onu anladım.	K2
	Bazı konularda, ders çalışmada konsantre olmamı sağladı.	K6
	İlk başlarda yogayı yapamam, başaramam diye düşünüyordum. Sonra başarıma hissi verdi. Yoga yaptıkça mutlu olduğumu ve rahatladığımı hissettim.	K30
	İlk başlayacağım zaman ben şimdi sadece meditasyon yapacağımızı zannettim. Sadece onu biliyordum ama yoga denilince o geliyordu aklıma, böyle elleri koyuyorsun dize gözleri kapatıyorsun.	K40
KONSANTRASYON	Derslere konsantrasyonum arttı.	K7
	Konsantrasyona iyi geliyor.	K9
	Esnek olduğumu daha iyi anladım. Hareketleri yaparken hangi tarafımın daha fazla çalışıp çalışmadığını anladım. Bir tarafım bir diğerine göre daha esnek. Vücudumun farkına vardım. Bir olay karşısında duyguya daha iyi girebiliyorum. Bir şeyi düşünürken aklım başka yerlere gidebiliyordu, ama şimdi daha iyi konsantre olabiliyorum.	K10
	Dengemi eskiye nazaran daha çok sağlayabildiğimi düşünüyorum. Bir de dikkatimi arttırdı. Paragraf sorularını eskiden birkaç kez okumak zorunda kalıyordum, şimdi bir kez okumam yeterli oluyor. Sınavlarda derin nefes aldığım zaman daha iyi yapabildiğimi keşfettim. Diyaframı kullanabiliyorum. Eskiye nazaran daha güçlendiğimi hissediyorum.	K11

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ÖZGÜVEN	Okulda özgüvenim arttırdı bir kere. Sınavlara hazırlanırken kendimi daha iyi hissediyorum, yapabileceğime inanıyorum.	K4
	İlk başlarda yogayı yapamam, başaramam diye düşünüyordum. Sonra başarma hissi verdi. Yoga yaptıkça mutlu olduğumu ve rahatladığımı hissettim.	K30
	İnsanın özgüveni artıyor.	K31
	Kendime özgüvenim geldi. Ben geri takla atamıyordum, mum duruşu yapamıyordum. Hani onları yaptıkça kendime olan güvenim artmaya başladı, ben yapabiliyormuşum aslında o denge ve duruşları yapabiliyormuşum. Kendime güvenmeye başladım.	K37
	Yoga yaptıkça bedenimde meydana gelen değişimler sonucunda aynaya artık daha çok bakar oldum. Tabi ki bu da özgüvenimde olumlu etkisi olduğunu gösteriyor.	K39
	Yoga yaparken olumlu düşüncelere odaklandıkça kendime daha çok güvenmeye başladım. Adeta tek başıma dünyadaki bütün kötülükleri yok edebileceğim gibi hissediyorum.	K41
ÖZ-FARKINDALIK	Çok esnek oldum. Kemiklerim daha çok güçlendi. Eskiden yapamadığım birçok hareketi yapabiliyorum.	K5
	Esnek olduğumu daha iyi anladım. Hareketleri yaparken hangi tarafımın daha fazla çalışıp çalışmadığını anladım. Bir tarafım bir diğerine göre daha esnek. Vücudumun farkına vardım. Bir olay karşısında duyguya daha iyi girebiliyorum. Bir şeyi düşünürken aklım başka yerlere gidebiliyordu, ama şimdi daha iyi konsantre olabiliyorum.	K10
	Beni rahatlatıyor, kendimi buluyorum yoga da. Hele o yatış bölümünde bana o kadar güzel etki yaptı ki gerçekten o yaptığım hareketlerin hepsini hissettim. Yoga gerçekten çok iyiydi, çok güzeldi.	K11
	Yoganın aklımda oluşan cümlelerden daha farklı bir şey olduğunu fark ettim. Okulda alışılmış bir rutin içinde yaşıyordum ve monotondu. Bunun farkında olduğum için bu sıradanlığı yıkmak istiyordum. Bu yüzden yogaya gelmeye başladım. Çok farklı bir etkinlik oldu. Çünkü hiçbir şey bilmediğim bir konu hakkında küçük de olsa bir eğitim almış oldum. Güzeldi, eğlenceliydi, arkadaş ortamı zaten güzeldi. Okulun imkânları doğrultusunda yaptığımız için çok güzel olmayan bir yeri eğlenceli bir mekâna çevirdik. Bu açıdan gerçekten girişimci bir okul kitlesine sahip olduğumuzu anladım.	K13
	Kendimi daha rahat hissettim. Hareketleri yaptıkça rahatladım. İlk gittiğim zaman daha yeni yeni alışıyoruz, ilk gittiğimde hiçbir şey olmuyordu. Bir süre sonra alışılıyorsunuz, konsantre oluyorsunuz. Bir şeylerin farkına varıyorsunuz, yaptığınız hareketlerin farkına varıyorsunuz, rahatlıyorsunuz.	K14
	Hayatımda bir farklılık oldu. Yoga yaparken rahat hissediyorum, kafamı boşaltıyordum, en fazla sınav haftalarında çok rahat oluyordum, kafamı boşaltmamı sağladı. Mesela yoga saatlerinde normalde TV seyredirdim, gözlerimi yorardım. Onun yerine yogaya gelerek egzersiz yapmaya başladım.	K17
	Yoga yaparken psikolojikte olabilir ama yoga kelimesini duyunca rahatlama geliyor direk aklıma. Yoga yaptıktan sonra kendimi rahatlamış hissediyorum. Kendimde olan değişiklikleri fark ediyorum ve de gerçekten vücudumda etkisi oluyor.	K18

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ÖZ-FARKINDALIK (DEVAMI)	Yoga çalışmasına gittikten sonra okul ve günlük hayatımda yaşadığım streslerim azaldı. Fiziksel olarak da kaslarımı daha güzel kullanmaya başladım ve dik oturmaya başladım. Belimi kullanırken hareketlerde zorlanıyordum artık daha rahat kullanabiliyorum, bacak kaslarımda da gelişmeler oldu.	K19
	Daha önceden kaslarımı rahat kullanamadığımı fark ettim ayrıca doğru nefes almadığımı da fark ettim. Bu açıdan benim için iyi bir şey oldu.	K20
	Okulda beden eğitimi derslerinde faydasını gördüm.	K22
	Başlangıç olarak gayet rahatlatıyordu fakat araya zaman girdiğinden dolayı eskisi gibi etkisini göremedim. Düzenli olarak gelirken etkisini baya hissediyordum, araya zaman girince eskisi gibi odaklanamıyorum.	K23
	İyi bir çalışmaydı; vücut açısından da nefes açısından da. Beni geliştirdiğini düşünüyorum, en azından esneklik kazandım. Birçok şeyi yapabiliyormuşum, kendimin farkına vardım.	K24
	Kendimi mutlu, huzurlu, güvenli hissediyorum. Sağlık açısından kendime çok fazla yararlı olduğunu düşünüyorum. Arada gelmeme sebebim sorumsuzluğumun o ana denk geliyor olması.	K26
	Aslında insan hayatında birçok şeyi doğru yaptığını zannediyor ama yogaya başladığımda nefes almayı bile yanlış yaptığımızın farkına vardım. Vücudumuzun birçok şeyi yapabildiğini ama yapmadığımızın farkına vardım. O yüzden yoga bana birçok şey kattı.	K27
	Ben günlük hayatta esnek olan insanlara çok imrenmişimdir. Kendi vücudumun da esnek olmasını çok istemişimdir. Bu yüzden yogaya katıldım zaten buradaki hareketleri öğrenmek güzeldi. Tam öğrenemesem de tam yapamasam da en azından bir fikrimin olmasına mutluyum. Rahatlama tabi oldu. Ben genelde yalnız kalmayı seven bir insanım, kendime konsantre olduğum için mutlu oldum.	K28
	Dikkatimi bir şeylere verebiliyorum, dikkat eksikliğim biraz azaldı. Derslere kafamı tam yorabiliyorum. Bazı şeyleri birbirinden ayırt edebiliyorum, sonradan düşünüp duygularımı ayrı kefeye koyabiliyorum. Sonra kendime özgüvenim geldi. Ben geri takla atamıyordum, mum duruşu yapamıyordum. Hani onları yaptıkça kendime olan güvenim artmaya başladı, ben yapabiliyormuşum aslında o denge ve duruşları yapabiliyormuşum. Kendime güvenmeye başladım.	K37
	Aslında hareketlerin çok yavaş olması falan biraz sıkılıyorum onlarda ama sonra rahatladığımı hissediyorum. İyi geliyor vücuduma özellikle, rahatlıyorum.	K38
	Kendime zaman ayırmanın önemli olduğunu hissettim. Önceden vücudumun böyle hareketlere ihtiyacı olduğunu, rahatlama ihtiyacı olduğunu hiç bilmiyordum. Genelde ne zaman uyusam o zaman vücudum dinleniyordu. Yani şimdi en azından vücudumun rahatlama ihtiyacı olduğunu, bunun bana daha iyi hissettirdiğini anladım.	K39

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ÖZ-FARKINDALIK (DEVAMI)	Sadece onu biliyordum ama yoga denilince o geliyordu aklıma, böyle elleri koyuyorsun dize gözleri kapatıyorsun. Sonra yatırıp bizi dediğiniz şeyler bütün okulda yaptıklarım geçiyor gözümün önünden çok sinirlerim bozulduğu zamanlar geçiyor. Sonra siz diyorsunuz ki bütün kötü düşüncelerini negatif düşüncelerini at diyorsunuz nefes verirken, sonra hepsi bir anda bulut oluyor direk gidiyor, dağılıyor. Sonra pozitif düşünceleri yavaş yavaş içine çek diyorsunuz ben bu sefer mutlulukla doluyorum. Hepsi gitti, silindi hepsi. Bu ara baya şeydim yogaya başlamadan önce ama yogaya başladıktan sonra ufak şeyleri takmamaya başladım. Sonra okulda falan sinirlerim buzluca direk o geliyor aklıma hemen odaklanıyorum diyaframıma elimi koyuyorum üzerine hiçbir şey yok diyorum.	K40
STRES	Düzgün nefes alıp vermeyi öğrendim. Sonra stresli olduğumda derin derin nefesler alıp verdiğinde biraz daha stresim geçiyor, özellikle de sinirlendiğimde.	K2
	Boş zamanlarımda kendime bir vakit ayırıyorum, rahatlamamı sağlıyor. Okulun yorgunluğunu, stresi atıyorum.	K7
	Sınavlarımız var, YGS öğrencisiyiz. İster istemez bir stres oluşuyor. Bu stresi atmak için etkinliklere ihtiyaç duyuyorum. Okul içinde pek bir imkânımız yok. İmkânlar doğrultusunda yapabileceğimiz çok az etkinlik var ve yogada bunlardan bir tanesiydi. Ve ben yoganın yapılmasına çok sevindim. Çünkü benim stresimi azaltıyordu.	K13
	Sınav stresini attık ona faydası oldu.	K14
	Okulda sınavım olduğu zamanlarda çok heyecanlanıyordum. O zaman heyecanımı biraz olsun azalması için nefes alış egzersizi yapıyorum, bunun sonucunda heyecanım birazda olsa azalmış oluyor.	K16
	Yoga çalışmasına gittikten sonra okul ve günlük hayatımda yaşadığım streslerim azaldı.	K19
	Yoga o günün yorgunluğunu alıyormuş gibi bir his veriyor bana. Dinlendirici oluyor. Gün içinde yaşadığım strese etkisi oluyor.	K22
	Yoga yaparken 12. Sınıf olduğumu, sınav stresini üzerimden atıp, unutuyordum. Ama yogaya gelince eğleniyorduk, mutlu oluyorduk çıkışta.	K29
	Mesela olumsuz cümleleri, olumsuz şeyleri hayatımda yaşadığım olumsuz şeyleri bir süre hissetmemeye çalıştım. Rahatlık, huzur, kendime dinlenme şansı verdim.	K35
	Zihinsel olarak çok stresli biriyimdir, sınav zamanlarında da öyle oluyordu. Yogaya indiğim zaman böyle bir rahatlama, stres azalıyor.	K36
	Sonra siz diyorsunuz ki bütün kötü düşüncelerini negatif düşüncelerini at diyorsunuz nefes verirken, sonra hepsi bir anda bulut oluyor direk gidiyor, dağılıyor. Sonra pozitif düşünceleri yavaş yavaş içine çek diyorsunuz ben bu sefer mutlulukla doluyorum. Hepsi gitti, silindi hepsi. Bu ara baya şeydim yogaya başlamadan önce ama yogaya başladıktan sonra ufak şeyleri takmamaya başladım. Sonra okulda falan sinirlerim buzluca direk o geliyor aklıma hemen odaklanıyorum diyaframıma elimi koyuyorum üzerine hiçbir şey yok diyorum.	K40
	Yoga yaptıktan sonra rahatladığımı, zihnimin boşaldığını hissediyorum. Bazı şeylerden uzaklaşmış, olumsuzluklardan uzaklaşmış olarak hissediyorum.	K41

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MUTLULUK	Beni rahatlatıyor, kendimi buluyorum yoga da. Hele o yatış bölümünde bana o kadar güzel etki yaptı ki gerçekten o yaptığım hareketlerin hepsini hissettim. Yoga gerçekten çok iyiydi, çok güzeldi.	K11
	Yoga sırasında daha sakin, huzurlu bir ortam oluyor, kendi düşüncelerime o kadar yer vermiyorum. Hareketlere odaklandığımız zaman aklıma günlük hayatta ilgili fazla sıkıntı getirmiyorum. Aklımda illaki bir şeyler oluyor ama daha az etkiliyor. Sakin oluyorum, biraz mutlu olduğumu hissediyorum. Hareketleri yaptığımızda kaslarımız falan çalıştığında kendimde bir farklılık hissediyorum.	K12
	Okul içinde pek bir imkânımız yok. İmkânlar doğrultusunda yapabileceğimiz çok az etkinlik var ve yogada bunlardan bir tanesiydi. Ve ben yoganın yapılmasına çok sevindim. Çünkü benim stresimi azaltıyordu, eğlendiriyordu. Haftada en az 2 saatimi kendime ayırmamı sağlıyordu ve bundan mutlu oluyordum	K13
	Yoga yaparken kendimi daha rahat hissediyorum. Daha sakin, daha huzurlu hissediyorum. Yoga yapmak güzel geliyor.	K16
	Yoga güzel ve keyifli bir çalışmaydı. Çok düzenli yararlarını hissettim.	K19
	Yoga benim daha önce yaptığım bir etkinlik değildi o yüzden farklıydı, güzeldi.	K20
	İyi bir çalışmaydı; vücut açısından da nefes açısından da. Beni geliştirdiğini düşünüyorum, en azından esneklik kazandım.	K24
	Kendimi daha çok zorlamak istedim. Biraz daha özellikle o uyku bölümünden sonra daha huzurlu oldum.	K25
	Kendimi mutlu, huzurlu, güvenli hissediyorum. Sağlık açısından kendime çok fazla yararlı olduğunu düşünüyorum. Arada gelmeme sebebim sorumsuzluğumun o ana denk geliyor olması.	K26
	Ben günlük hayatta esnek olan insanlara çok imrenmişimdir. Kendi vücudumun da esnek olmasını çok istemişimdir. Bu yüzden yogaya katıldım zaten buradaki hareketleri öğrenmek güzeldi. Tam öğrenemesem de tam yapamasam da en azından bir fikrimin olmasına mutluyum. Rahatlama tabi oldu. Ben genelde yalnız kalmayı seven bir insanım, kendime konsantre olduğum için mutlu oldum.	K28
	İlk başta yoga çalışması var diyince şaşırmıştım. Çünkü ne bileyim çok farklıydı, merak da ediyordum ondan katıldım. Yoga yaparken 12. Sınıf olduğumu, sınav stresini üzerimden atıp, unutuyordum. Ama yogaya gelince eğleniyorduk, mutlu oluyorduk çıkışta.	K29
	İlk başlarda yogayı yapamam, başaramam diye düşünüyordum. Sonra başarma hissi verdi. Yoga yaptıkça mutlu olduğumu ve rahatladığımı hissettim.	K30
	Mutlu ediyor ve çok eğleniyoruz yogada. İnsan kendini mutlu, huzurlu hissediyor. Derin gevşemede dedikleriniz baya rahatlatıyor.	K31
	Yoga mutluluk ve huzur verici.	K32
	Yoga çok güzel bir spor, insana huzur veriyor. Hareketleri yaparken insan düşünmüyor, yani kafasındaki sıkıntıları düşünmüyor.	K33
	Yogadan sonra orda mutlu olduğum için odaya çıktığım zamanda arkadaşlara etkisini, mutluluğumu gösteriyorum.	K36

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MUTLULUK (DEVAMI)	Pozitif düşünceleri yavaş yavaş içine çek diyorsunuz ben bu sefer mutlulukla doluyorum. Hepsi gitti, silindi hepsi. Bu ara baya şeydim yogaya başlamadan önce ama yogaya başladıktan sonra ufak şeyleri takmamaya başladım. Sonra okulda falan sinirlerim buzluca direk o geliyor aklıma hemen odaklanıyorum diyaframıma elimi koyuyorum üzerine hiçbir şey yok diyorum.	K40
OLUMLU DÜŞÜNME	Olaylara daha genel bakmamı sağladı, artık daha mantıklı düşünebiliyorum. Duygularımı bir kenara bırakıp hareket edebiliyorum. Daha tarafsız ve net bakabiliyorum.	K30
	Mesela olumsuz cümleleri, olumsuz şeyleri hayatımda yaşadığım olumsuz şeyleri bir süre hissetmemeye çalıştım. Rahatlık, huzur, kendime dinlenme şansı verdim	K35
	Yoga dersinin son 15 dk sında yaptığımız derin gevşeme anında o anda aklımızdan geçen bütün olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak içimize yavaş yavaş işleyen pozitif düşünceler, dersten sonrada etkisini göstererek beni hayata karşı daha olumlu bakmaya itiyor.	K36
	Yoga dersleri sayesinde olumsuz düşüncelerin zihnimi yordüğünü fark ettim. Olumlu düşünmek hem hayatımı kolaylaştırıyor hem de zihnimi yormamış oluyorum. İyi ki yoga ile tanışmışım. Bu durum arkadaşlık ilişkilerime de yansdı.	K38
	pozitif düşünceleri yavaş yavaş içine çek diyorsunuz ben bu sefer mutlulukla doluyorum. Hepsi gitti, silindi hepsi. Bu ara baya şeydim yogaya başlamadan önce ama yogaya başladıktan sonra ufak şeyleri takmamaya başladım. Sonra okulda falan sinirlerim buzluca direk o geliyor aklıma hemen odaklanıyorum diyaframıma elimi koyuyorum üzerine hiçbir şey yok diyorum.	K40
	Yoga yaptıktan sonra rahatladığımı, zihnimin boşaldığını hissediyorum. Bazı şeylerden uzaklaşmış, olumsuzluklardan uzaklaşmış olarak hissediyorum.	K41
AKADEMİK BAŞARI	Zihnimi boşaltıp rahatlıyorum. Okula öyle gidiyorum. İyi bir şey yapıyor. Bazen aklıma geliyor, bazen gelmiyor mesela edebiyattan 95 aldım. Onları yogada düşündüklerimle aldım, son dakikalar yatıyoruz ya oradakilerden.	K3
	Derslerimiz çok yoğun oluyor, yardımcı oluyor, kendimize vakit ayırıyoruz.	K4
	Sınav haftasında oda da okul çıkışı uyuyamıyoruz, dinlenemiyoruz. Etütte de sınava çalışmak zorundayız o yüzden de yogaya gelince kendimi rahatlatacağımı düşündüğümünden yoga gidiyorum, orda kafamda dinleniyor. En azından motive oluyorum. Sınava çalışırken de bunu uyguluyorum. Daha rahat çalışıyorum, daha konsantre oluyorum.	K15
	Hayatımda bir farklılık oldu. Yoga yaparken rahat hissediyorum, kafamı boşaltıyordum, en fazla sınav haftalarında çok rahat oluyordum, kafamı boşaltmamı sağladı. Mesela yoga saatlerinde normalde TV seyredirdim, gözlerimi yorardım. Onun yerine yogaya gelerek egzersiz yapmaya başladım.	K17
	İlk başta yoga çalışması var diyince şaşırmıştım. Çünkü ne bileyim çok farklıydı, merak da ediyordum ondan katıldım. Yoga yaparken 12. Sınıf olduğumu, sınav stresini üzerimden atıp, unutuyordum. Ama yogaya gelince eğleniyorduk, mutlu oluyorduk çıkışta.	K29

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
AKADEMİK BAŞARI (DEVAMI)	Dikkatimi bir şeye verebiliyorum, dikkat eksikliğim biraz azaldı. Derslere kafamı tam yorabiliyorum. Bazı şeyleri birbirinden ayırt edebiliyorum, sonradan düşünüp duygularımı ayrı kefeye koyabiliyorum. Sonra kendime özgüvenim geldi. Ben geri takla atamıyordum, mum duruşu yapamıyordum. Hani onları yaptıkça kendime olan güvenim artmaya başladı, ben yapabiliyordum aslında o denge ve duruşları yapabiliyordum. Kendime güvenmeye başladım.	K37
MOTİVASYON	Yogadan çıkınca kafamız dağılıyor ya o zaman daha iyi motive oluyorum okuduklarıma.	K9
	Ders çalışmaya karşı motivasyonum arttı.	K12
	Yogada kafam dinleniyor. En azından motive oluyorum. Sınava çalışırken de bunu uyguluyorum. Daha rahat çalışıyorum.	K15
	Yoga yaptığım süre zarfında derslere olan motivasyonum arttı. Derslere daha istekli katılıyorum. Ödevlerimi severek yapmaya başladım.	K22
	Yoga bende zihinsel olarak bazı değişiklikler yarattı. Artık eski oranla derslere karşı motivasyonum daha gelişti.	K31
ODAKLANMA	Bir de dikkatimi arttırdı. Paragraf sorularını eskiden birkaç kez okumak zorunda kalıyordum, şimdi bir kez okumam yeterli oluyor.	K11
	Yoga sırasında daha sakin, huzurlu bir ortam oluyor, kendi düşüncelerime o kadar yer vermiyorum. Hareketlere odaklandığımız zaman aklıma günlük hayatta ilgili fazla sıkıntı getirmiyorum. Aklımda illaki bir şeyler oluyor ama daha az etkiliyor. Sakin oluyorum, biraz mutlu olduğumu hissediyorum.	K12
	Deneme sınavlarında odaklanmada sıkıntılar yaşıyordum. Yoga sayesinde eskisine nazaran daha iyi odaklanabiliyorum.	K13
	Deneme sınavlarında odaklanamadığım zamanlarda nefes egzersizleri yapmaya başladım. Yararını gördüm.	K20
	Derslerde odaklanmamı sağladı.	K22
	Ben YGS öğrencisi olarak ders çalışmakta sıkıntı yaşıyordum, odaklanmada falan problemim vardı. Yogadan sonra odaklanmam daha kolay oldu. Mesela eskiden bir şeyi iki üç kez okumak zorunda kalıyordum. Daha sonra bu sorun ortadan kalktı, odaklanınca ders çalışmaya hemen başlıyorum.	K23
	Adaptasyon sorunu yaşıyordum, odaklanamıyordum. Yogadan sonra odaklanmada eskisine göre daha az sorun yaşadığımı fark ettim.	K24
	Ben nefes alırken falan kendimi kontrol altına alabildim. Sonra konsantre konusunda YGS öğrencisiyim, soru çözerken paragraf sorularına, matematik sorularına odaklandığımda daha iyi anlayabiliyorum.	K27
	Zihinsel anlamda konsantrasyon ve yapamadığım denge hareketleri vardı. Odaklanın deyince siz bunları yapabiliyordum.	K29
	Dikkat problemim daha aza indi. Dikkatim daha fazla dağılırken daha az dağılıyor artık odaklanabiliyorum.	K33

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ODAKLANMA (DEVAMI)	Dikkatimi bir şeye verebiliyorum, dikkat eksikliğim biraz azaldı. Derslere kafamı tam yorabiliyorum. Bazı şeyleri birbirinden ayırt edebiliyorum, sonradan düşünüp duygularımı ayrı kefeye koyabiliyorum. Sonra kendime özgüvenim geldi. Ben geri takla atamıyordum, mum duruşu yapamıyordum. Hani onları yaptıkça kendime olan güvenim artmaya başladı, ben yapabiliyordum aslında o denge ve duruşları yapabiliyordum. Kendime güvenmeye başladım.	K37
	Odaklanmada bende sıkıntılar vardı. Çevreye çok takılıyordum, başka sesler beni çok rahatsız ediyordu. Yoga bu durumu biraz daha ileriye götürdü odaklanmam eski göre daha iyi.	K39
	Yoganın etkisi oldu tabi daha fazla odaklanabiliyorum.	K40
EĞLENCE	Benim için farklı bir şey oldu. Farklı bir etkinlik güzel oldu. İlk başta istemiyordum. Yoga tersti bana ya gibisinden düşündüm. Sonra güzelmiş onu anladım.	K2
	Keyif alıyorum, sıkılmıyorum.	K4
	Çok güzel, eğlenceli ama günlük yazmak çok kötü.	K5
	Bazen çok eğleniyorum. Özellikle şu masa sağ olsun, çok güzel bir hareket ama üst üste yapınca hiç güzel olmuyor. Kol kaslarım yazı yazarken gayet güzel çalışıyor. Bazen bizi yatırıyorsunuz ya çok eğleniyorum yatarken bir an önce yatalım diyorum.	K9
	Beni rahatlatıyor, kendimi buluyorum yoga da. Hele o yatış bölümünde bana o kadar güzel etki yaptı ki gerçekten o yaptığım hareketlerin hepsini hissettim. Yoga gerçekten çok iyiydi, çok güzeldi.	K11
	Çok farklı bir etkinlik oldu. Çünkü hiçbir şey bilmediğim bir konu hakkında küçük de olsa bir eğitim almış oldum. Güzeldi, eğlenceliydi, arkadaş ortamı zaten güzeldi. Okulun imkânları doğrultusunda yaptığımız için çok güzel olmayan bir yeri eğlenceli bir mekâna çevirdik.	K13
	Mutlu ediyor ve çok eğleniyoruz yogada. İnsan kendini mutlu, huzurlu hissediyor. Derin gevşemede dedikleriniz baya rahatlatıyor.	K31
HAYAL ETME	Yoga duruşlarına verilen isimlerle empati yaparak hayal gücümü geliştirdim.	K1
	Daha çok hareketleri falan yaparken hayalmiş gibi geliyor. Rahat bir duygu içeriyor.	K6
	Uyurken böyle başka başka hayallere dalıyoruz falan ama işte gelecekteki hayatımızla ilgili hayallerimiz oluyor ya işte öyle. Mesela orada müzik dinliyoruz ya benim çok büyük bir hayalim uzun zamandır da var piyano çalmayı çok istiyorum.	K21
	Gözümüzü kapatarak yaptığımız meditasyon esnasında zihnimizde canlandırdığımız şeyler, hayal gücümü bazen benim de şaşılabileceğim tarzda güzelliklere yöneltti.	K23
	Yoganın zihnimde yarattığı olumlu düşünceler geleceğe dair hayallerimde de farklılıklar oluşmasına neden oldu.	K28
	Yoga yaptıktan sonra karamsarlıktan uzaklaşıp, hayal kurduğumu fark ediyorum.	K32

EK 7 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MERAK	Ben jimnastiğe hep ilgi duyuyordum. Yogadaki hareketlerde jimnastiğe yakın, bir de yogayı çok merak ediyordum. Birazda ilgim yüzünden geldim zaten.	K9
	Yoga benim çok ilgimi çekti. Aslında sizden önce böyle düşünmüyordum, saçma buluyordum. Çünkü içeriği ile ilgili hiçbir fikrim yoktu. Ama üniversiteye gidince yine yapmayı düşünüyorum.	K26
	İlk başta yoga çalışması var diyince şaşırmıştım. Çünkü ne bileyim çok farklıydı, merak da ediyordum ondan katıldım. Yoga yaparken 12. Sınıf olduğumu, sınav stresini üzerinden atıp, unutuyordum. Ama yogaya gelince eğleniyorduk, mutlu oluyorduk çıkışta.	K29
	Daha önce yogayı filmlerde görmüştüm. Gerçekte nasıl bir şey olduğunu merak ediyordum. Okulumuzdaki bu etkinliğe katıldım.	K31
	Yoga yaptıkça kendi bedenime olan merakım arttı. Çünkü hareketleri yaptıkça vücudumdaki değişimleri fark ettim.	K32
	Daha önce hiç yogaya katılmamıştım. Okuldaki bu farklı etkinliği öğrenince merakıma yenik düşüp derslere katılmaya karar verdim.	K35
	Yoga deyince aklıma meditasyon gelirdi hani şu bağdaş kurup OMM yapma. Sadece meditasyon olmadığını öğrenince yogaya olan merakım daha da arttı.	K36
KENDİNE ZAMAN AYIRMA	Boş zamanlarımda kendime bir vakit ayırıyorum, rahatlamamı sağlıyor. Okulun yorgunluğunu, stresi atıyorum	K7
	Biz yurttan kaldığımız için aşırı sıkılıyordum. Bu sıkılganlık ders çalışmama etki ediyordu. Sıkılınca ders çalışmak istemiyordum. Şimdi yoga bir aktivite olarak ortaya çıkınca, kendimize zaman ayırınca daha iyi oldu.	K12
	Haftada en az 2 saatimi kendime ayırmamı sağlıyordu	K13
	Mesela olumsuz cümleleri, olumsuz şeyleri hayatımda yaşadığım olumsuz şeyleri bir süre hissetmemeye çalıştım. Rahatlık, huzur, kendime dinlenme şansı verdim	K35
	Kendime zaman ayırmanın önemli olduğunu hissettim. Önceden vücudumun böyle hareketlere ihtiyacı olduğunu, rahatlamaya ihtiyacı olduğunu hiç bilmiyordum. Genelde ne zaman uyusam o zaman vücudum dinleniyordu. Yani şimdi en azından vücudumun rahatlamaya ihtiyacı olduğunu, bunun bana daha iyi hissettirdiğini anladım.	K39

EK 7 Devamı: Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin görüşmeler sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÖRÜŞMELERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
KEŞFETME	Yoga sayesinde tüm karmaşalardan uzaklaşıp zihnimi dinlendirebileceğimi keşfettim.	K2
	Yoga hareketleri ile bedenimin neler yapıp neler yapamayacağını keşfettim.	K5
	Sınavlarda derin nefes aldığım zaman daha iyi yapabildiğimi keşfettim.	K11
	Ben daha önce yoga kelimesini çok duymuştum fakat anlamını falan bilmiyordum. Siz yoga yapacağınız dediğiniz zaman içimde hiçbir merak duygusu uyanmamıştı. Yoganın aklımda oluşan cümlelerden daha farklı bir şey olduğunu fark ettim. Okulda alışılmış bir rutin içinde yaşıyordum ve monotondur. Bunun farkında olduğum için bu sıradanlığı yıkmak istiyordum. Bu yüzden yogaya gelmeye başladım. Çünkü hiçbir şey bilmediğim bir konu hakkında küçük de olsa bir eğitim almış oldum. Güzeldi, eğlenceliydi, arkadaş ortamı zaten güzeldi. Okulun imkânları doğrultusunda yaptığımız için çok güzel olmayan bir yeri eğlenceli bir mekâna çevirdik. Bu açıdan gerçekten girişimci bir okul kitlesine sahip olduğumuzu anladım.	K13
	Yoga benim daha önce yaptığım bir etkinlik değildi o yüzden farklıydı, güzeldi.	K20
	Aslında insan hayatında birçok şeyi doğru yaptığını zannediyor ama yogaya başladığımda nefes almayı bile yanlış yaptığımızın farkına vardım. Vücudumuzun birçok şeyi yapabildiğini ama yapmadığımızın farkına vardım. O yüzden yoga bana birçok şey kattı.	K27

EK 8: Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin gözlem sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin gözlem sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	GÖZLEM SONUCU ORTAYA ÇIKAN İFADELER	GÖZLEMCI
RAHATLAMA	Yoga uygulamalarının ilk derslerinde, katılımcıların yoğun ders programları nedeniyle gergin ve huzursuz oldukları dikkat çekmekteydi. Ancak düzenli olarak yoga derslerine devam eden katılımcıların gerginlik ve huzursuzluktan uzaklaşarak rahatladıkları, sakin bir ruh hali içerisinde oldukları gözlemlendi.	G
KONSANTRASYON	Yoga derslerine düzenli devam eden katılımcıların giderek daha iyi konsantrasyon sağladıkları böylelikle hem duruşları doğru ve eksiz yaptıkları hem de duruşlarda kalabilme sürelerinin arttığı gözlemlendi.	G
ODAKLANMA	Yoga dersleri süresince kendi nefes alış verişine odaklanan katılımcıların daha iyi konsantrasyon sağladıkları, nefes alış verişlerine zaman içinde daha iyi odaklanmaları sonucunda yapılan hareket ve duruşların da daha etkili olduğu gözlemlendi.	G
ÖZGÜVEN	İlk yoga derslerinde hareketleri tedirginlik içinde yapan katılımcıların ilerleyen derslerde daha özgüvenle yaptıkları belliydi. Hayatında ilk defa yoga ile tanışan katılımcıların özgüven duygularının geliştiği ve bu özgüvenin hayatlarının her alanına yansıdığı gözlemlendi.	G
MOTİVASYON	Yoga dersleri devam ettikçe katılımcılarda yoga derslerine ve okul derslerine olan ilgi ve isteklerinin arttığı gözlemlendi. Yoga derslerinde katılımcılar, okula gelmeye daha istekli olduklarını da belirttiler.	G
STRES ATMA	Katılımcılarda okul dersleri, sınav kaygısı ve aileden uzak olmanın getirdiği stresin yoga dersleri sayesinde giderek azaldığı açıkça görülmekteydi.	G
MUTLULUK	Yogada hareketleri, odaklanarak yoğun konsantrasyonla yaptıkça vücutlarında yarattığı olumlu etkiler sonrasında katılımcıların daha keyif aldıkları, mutluluklarının yüzlerinden okunduğu söylenebilir. Bu mutluluk günlük hayatlarına da yansarak etkisini yaymaya devam etmiştir.	G
OLUMLU DÜŞÜNME	Nefes egzersizlerinin yadsınamayan katkıları sonucunda katılımcıların üzerindeki stresin azaldığı ve vücutlarında oluşan rahatlama ile birlikte negatif düşüncelerden yavaşça sıyrılarak olumlu düşünme eğilimi gösterdikleri gözlemlenmiştir.	G
ÖNYARGI	Katılımcılarda yoga dersleri konusundaki bilgi yetersizliği hatta yanlış bilgiler sonucu oluşan önyargıların derslere katıldıkça ortadan kalktığı gözlemlenmiştir. Hatta yogayı, etkinliğe katılmayan arkadaşlarına tavsiye eder duruma gelmişlerdir.	G

EK 8 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin gözlem sonucu ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin gözlem sonucu ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	GÖZLEM SONUCU ORTAYA ÇIKAN İFADELER	GÖZLEMCI
ÖZ-FARKINDALIK	Katılımcıların yoga ile birlikte fiziksel ve zihinsel olarak kendi yapabilirliklerini kavradıkları aynı zamanda kendilerinde var olan potansiyellerinin de zamanla farkına vardıkları gözlemlenmiştir.	G
MOTORSAL YETİ GELİŞİMİ	Katılımcılarda görülen hareketsiz yaşamın ve yanlış beslenmenin getirdiği bedensel yorgunluk ve enerji düşüklüğünün yoga dersleri ile birlikte ortadan kalktığı ayrıca yoga ile eklem esnekliklerinin arttığı, postür bozukluklarının düzeldiği, kol ve bacak kaslarının geliştiği, başlangıçta zorlandıkları hareketleri daha rahat yaptıkları ve hatta üst seviye hareketlerin de üstesinden geldikleri gözlemlenmiştir.	G
FİZİKSEL SAĞLIK	Yoga yaptıkça fiziksel ve zihinsel olarak rahatlayan katılımcılar daha düzgün bir postüre kavuşarak ruhsal olarak da daha sağlıklı hale geldikleri gözlemlenmiştir.	G
MERAK	Yoga hakkında sahip oldukları kısıtlı bilgi ve özellikle son dönemlerde medyada ön plana çıkmış olmasından dolayı yogaya karşı var olan merakları etkinliğe katılmalarında olumlu etki yaratmıştır.	G
KENDİNE ZAMAN AYIRMA	Okul saatleri dışında var olan yoğun etüt programları sonrasında kendilerine zaman ayırmanın ve farklı bir etkinliğe katılmanın verdiği keyif katılımcıların yüzlerinden belli oluyordu.	G
HAYAL ETME	Katılımcılar yoganın etkisiyle hayal kurma yeteneklerinin geliştiğini ifade etmişlerdir. Hayal kurma yetenekleri geliştikçe hareketleri daha iyi özümseyerek yaptıkları gözlemlenmiştir.	G
AKADEMİK BAŞARI	Yogadan edindikleri motivasyon, odaklanma ve konsantrasyon gibi kazanımların transferini sağlayan katılımcılar, derslerinde olumlu etkiler görmüşlerdir. Bu etkileri de sınavlarda göstermiş oldukları başarılarından anlayabiliyoruz.	G
KEŞFETME	Katılımcılar yoga ile bedenlerini keşfederek yapabilirliklerini her ders biraz daha geliştiriyorlar.	G
EĞLENCE	Yoga da gerek grup etkileşimi sonucu hareketleri keyifle yapmaları gerekse kendilerini keşfetmenin vermiş olduğu haz sonrası katılımcıların eğlendikleri gözlemlenmiştir.	G

EK 9: Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
RAHATLAMA	En son dinlenme kısmında bugün kendimi olanlara o kadar kaptırmadım sadece dışarıdan gözlemledim ve hiç olmadığı kadar dinlendim, rahatladım.	K1
	Yattığımız zaman o acıyan yerlerimi hissediyorum. Bir ağırlık oluşuyor oralarda. Ve sonra oranın acıları geçiyor rahatlıyorum. Hani yattığımızda her şeyi unutup sadece nefes alıp verişime odaklandığımda kafam boş, rahat, huzurlu oluyor. Bir anlık tüm sıkıntıları atıyorum, anın tadını çıkarıyorum.	K2
	Gün geçtikçe daha da rahatladığımı hissediyorum.	K3
	Yoga dersinin son 10 dk kendimizi dinlendirmek amaçlı biraz yattık. Hatta ben biraz fazla rahatlamışım ki uyuya kaldım. Sonuç olarak yoga dersi beni rahatlatmış bazı şeyleri daha iyi düşünmemi sağladı.	K4
	Bu akşam gerçekten yogadan çıkınca gerçi her yogadan çıktığımda kendimi mutlu neşeli enerji dolu olarak buluyorum. Çünkü yoga insanı çok rahatlatan huzur veren bir çalışma. Rahatlayın derken nerede daha çok yoğunluk gösterdiysem o bölge hemen salıveriyor kendini.	K6
	Yoga dersinden sonra kendimi daha dinç hissettim. Moralim bozukken gittiğimde rahatlıyorum.	K7
	Bugün yoga dersinde o herkesin bahsettiği rahatlama duygusunu bende tattım. Çok değişik bir duyguydu.	K8
	Derin gevşemenin başında o kadar çok rahatladım ki az daha dursam uyuyacaktım.	K9
	İnsan tüm stresinden günün yorgunluğundan koparıp başka bir zamana götürüyor gibi geldi. Diyafram nefesi insanı çok rahatlatıyor. Hareketleri yapabilmek beni hem rahatlatıyor hem de mutlu olmamı sağlıyor.	K10
	Yoga her zamanki güzelliğiyle, rahatlatıcılığıyla devam ediyor. Kendimi yoga da bütün dertlerimden, sıkıntılarımın uzakta hissediyorum.	K11
	Tüm vücudum her nefes alışımında hafifliyor, verişimde ise ağırlaşıyor ama bu ağırlık beni rahatlatıyor.	K12
	Son kısımda bedenim gevşeme bölümünde bedenimden ellerimden ayaklarımdan çok ruhumun gevşediğini hissettim. Yogadan çıktıktan sonra ben daha sakinim. Bazı olayları sadece gözlemliyorum tıpkı son bölümde gün içinde yaşadığım her şeyi gözlemlediğim gibi.	K13
	Yoga bütün yorgunluğumu aldı. Bir rahatladım ki anlatamam. Dikkatimi bir süreliğine yogaya verdiğim için yaşadığım tatsız olaydan uzaklaştım.	K14
	Yarın fizik sınavımız var ve bugün konsantre olup kendimi dinlendirmem, sakinleştirmem gerekiyordu. Öylede oldu.	K15
	Bittiğinde rahatladığımı ve kafamın geldiğimden daha boş olduğunu hissettim	K16
	Yoga yaparken rahatlıyorum.	K17
	Yoga yaptıktan sonra kendimde rahatlama hissettim ve yaptığımız hareketler sonrası o bölgelerde yoğunluk hissettim.	K18

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
RAHATLAMA (DEVAMI)	Sınav haftası olduğu için baya yorgundum ve yoga bu konuda gerçekten çok etkili, dinleniyorum kendimi dinliyorum.	K19
	Hareketleri yaptıktan sonra bedenim çok rahatlamış oluyor.	K21
	Ardından bu etkinlik beni rahatlatmış ve sakinleştirdi. Ayrıca dinlendim beni memnun kıldı.	K22
	Hele yaptığım en son hareket zihnimdeki sorunları sadece düşünmek ama takılı kalmamak şuan bile rahatlatmaya yetiyor beni. Yogadan sonra iletişim bozuklukları, dersler, sınavlar kafam da sorun değildi. Bayağı rahatladığımı hissettim.	K23
	Hele o en sondaki mum ışığında yatmak harikaydı. Kuş gibi hafifim.	K24
	Yogada olumlu düşüncelerle kendimi rahatlattım. O son bölümde öyle kaptırıyorum ki kendimi uyuyabiliyorum. Biraz olsun beynimizi, bedenimizi rahatlatıyoruz.	K25
	Gerçekten ruhum ve vücudum rahatlıyor. Kendimi daha dingin daha huzurlu hissediyorum.	K26
	Yoga insana gerek bedenem gerek ruhen rahatlık veriyor.	K27
	Vakit ilerledikçe rahatlamaya, sadece yaptığım hareketleri düşündüğüm için diğer sorunlarımı geçici bir süreliğine de olsa düşünmediğimi fark ettim.	K28
	Derin gevşemede nefes alıp verirken o an hiçbir şey düşünmüyordum. Hatta bir ara gene aklıma YGS geldi. Sonra onları kafamdan çıkardım ve gerçekten çok rahatladım.	K29
	Kafamı sadece yogada rahatlatabiliyorum.	K30
	Işıkları kapatıp gevşemeye geçtiğimiz zaman kendime ayırmış olduğum o anın tadına varırken rahatlıyorum.	K31
	Her geçen yoga günü daha fazla rahatlıyorum ve yogaya daha da ısınıyorum.	K32
	Yoga kursu insanı kuş gibi hafifletiyor. Ayrıca ne derdim kaldı ne de tasam yoga kursunda çok rahatlıyorum.	K33
	Hele o sondaki uyuma. İnsan çok rahatlıyor. Çünkü bizi uyurken rahatlatmak için bir şeyler söylüyor ya o çok iyi geliyor. O söyledikçe ben sanki içimdeki bütün tüm sıkıntıları atıyormuş gibi geliyor ve rahatlıyorum. Mesela boynun falan ağrıyor ya hani. Sana masaj yaparlar. Tıpkı ondaki rahatlamayı hissediyorsun.	K34
	Bir süre olsun dış dünyadan kendimi soyutluyorum ve zihnimi rahatlatıyorum.	K35
	En çok da yere sırt üstü uzandığımızda daha da rahatlayıp zihnimi boşaltmayı seviyorum. Gerçekten rahatlatıcı oluyor.	K36
	Psikolojik olarak rahatlasam da vücudumdaki değişiklik daha çok beni rahatlatıyor.	K38
	Kendime zaman ayırıp vücudumu rahatlatmak şu ara iyi geliyor bana.	K39
	Vücudum gayet dinlenik ve rahatlamış sanki aynı zamanda kafamın da rahatladığı düşünüyorum.	K41

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
KONSANTRASYON	Hareketi bacaklarımızı geri atarak ama kendimize çekerek yavaş bir şekilde yaptık güzeldi. Ben korkardım normal bir şekilde olsam yapamazdım ama o konsantre de olunca insanın yapamayacağı bir şey olmuyormuş gerçekten.	K6
	Birkaç hafta önce bağdaş kurup gözlerimizi kapatıp ellerimizi birbirine doğru hareket ettirdiğimizde bir şey hissetmemiştim ama bugün konsantrasyonum daha iyi olduğu için hissettim gerçekten eğlenceliydi.	K9
	Konsantrasyonum gittikçe geliyor. Salı günü elimde hissedemediğim topu bugün hissettim. Çok iyi bir duyguydu.	K10
	Birkaç ay sonra sınava girecek olan bizlerin konsantrasyonu da artıyor.	K11
	Bugün nefes alış verişimize konsantre olduktan sonra vücudumuzun enerjisini ellerimizin arasında hissettiğimiz zamanı çok sevdim. Resmen elimde bir küreği tutuyormuşum gibiydi. Bu hareket beni çok etkiledi.	K12
	İlk başta çok komik ve basit gelse de zaman geçtikçe ve odaklandıkça anladım konsantrasyon olmadan hareketleri yapmanın ne kadar zor olduğunu.	K13
	Konsantre olmaya çalışıyorum. Aslında konsantre olmak yoganın en önemli noktası. Yapacağın şeye kendini adapte ettikten sonra zaten her şey kendiliğinden oluyor. Püf nokta bu bence.	K14
	Yarın fizik sınavımız var ve bugün konsantre olup kendimi dinlendirmem, sakinleştirmem gerekiyordu. Öylede oldu.	K15
	Konsantrasyonumu sağlayabiliyorum. Hareketleri de daha rahat yapıyorum.	K17
	Baya iyi konsantre oldum. Bu arada denge çalışmalarında daha iyi yapıyorum.	K19
	Ve bugün ilk defa zihnime gelen düşüncelerimi erteleyebildim, iyi konsantre oldum. Garip bir deneyim oldu benim için. Uyum gibiydim ama aslında uyumuyordum.	K20
	İlk defa bu kadar konsantre olabildim. O yüzden bütün hareketleri çok rahat bir şekilde yaptım.	K21
	Artık konsantre olabiliyorum rahatlıkla. Hem benim için konsantre olabilmenin bir sürü artısı var. Sınava gireceğim ne de olsa.	K25
	Özellikle son bölümdeki derin gevşemede konsantre olunca zihnimi boşaltabildiğimi anladım ve çok keyif aldım.	K26
	Yalnız kalmayalı uzun zaman olmuştu. Yogada da kendimize konsantre olduğumuz için bu ihtiyacımı gidermiş oldum.	K28
	Artık bir süre olsun konsantre olup olumsuz düşünceleri beynimden uzaklaştırıp kendi kendimi, kendi vücudumu tanımak için bir şans sunabiliyorum.	K35
	Artık tam olarak özellikle bugün hareketleri yaparken sadece yaptığımız hareketlere konsantre oluyorum ve bunu başarıyorum. Umarım bu durum ders çalışırken de konsantre olmama yardımcı olur.	K38
	Bugün moralimin bozuk olmasına rağmen tek iyi şey yoga yapmak artık daha iyi konsantre olabiliyorum.	K39
	Ben adapte olabiliyorum. Bugün tam anlamıyla vücudumu dinledim. Diğer bütün kötü düşünceleri, hisleri attım birer birer.	K40

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MOTORSAL YETİ GELİŞİMİ	Bu akşam önceki akşamlarda yapamadığım birkaç hareketi daha kolay yapmaya başladım. Vücudum git gide alışıyor.	K1
	Bacaklarımın daha da esnediğini hissettim. Önceden bağdaş kurduğumda titriyordu ama şimdi titiremedi.	K2
	Vücudumun gün geçtikçe daha esnek olduğunu fark ediyorum. Hocanın gösterdiği hareketleri daha iyi yapabildiğimi hissettim.	K3
	Bacak ve kol kaslarımın gün geçtikçe geliştiğini hissediyorum. Esnekliğim git gide artıyor.	K4
	Bugün yogada çok eğlendim artık hareketlerin hepsini yapabiliyorum.	K5
	Beşik gibi bir hareket yapmıştık. Onu başta hiç yapamıyordum ama şimdi eskisine göre daha düzgün yapıyorum. Esnekliğim git gide daha iyi oluyor.	K9
	Her hareketi yaparken vücudumun o an hangi bölgesi çalışıyorsa o bölgesinde yoğunluk hissediyorum. Düzenli olarak yaptığım bu egzersizler sonrası esnekliğim gelişirken kas gücümde arttı.	K10
	Gittikçe daha zor hareketler yapıyoruz. Ve vücudumuz daha da gelişmeye başlıyor. Önceden yapamadığım birçok hareketi artık yapabiliyorum.	K11
	Dik durma da esneklik ve kas gücü gerektiren hareketlerde çok zorlanıyordum. Artık tamamen çok iyi yapıyorum diyemesem de eskisine göre ciddi farklılıklar var.	K12
	Esnekliğimle ilgili hala sıkıntılar yaşasam da kaslarımdaki farklılığı ilk günlere nazaran vücudumdaki ağrıların yerini rahatlamaya bıraktığını hissediyorum.	K13
	Yogaya başladığımızdan bu güne kadar vücudumu daha iyi kullanıyorum. Kendim de gelişme görmeye başladım. Hareketleri daha iyi yapmaya başladım. Bir de galiba vücudum esnek olmaya başlıyor. Çünkü hareketleri yaptıkça vücut çalışıyor ve alışıyor. Çok faydasını da görüyorum. Ayrıca zayıfladım.	K14
	Geçen hafta kollarım falan çok ağrıyordu, bu onların geliştiğini gösteriyor tabi. Bu arada bacak kaslarımda çok gelişti. Önceki oranla daha iyi esneyebiliyorum. Artık eskisine göre daha esneğim, bazı hareketleri yaparken daha rahatım. Önceden bacağımı uzatıp otururken ayak tabanlarımı açmakta zorlanıyordum. Yani çok değdiremiyordum. Ama artık bacaklarımı o şekilde daha çok açabiliyordum.	K15
	Esnekliğim ve hareketleri yapabilirim gün geçtikçe gelişti. Biraz kilo almaktan korunduğumu fark ettim.	K16
	Denge hareketlerinde de ilk günlere göre daha uzun kalabiliyorum. Bugünde benzer hareketler üzerinde ilerledik. Bu da ne kadar ilerleme kaydettiğimizi anlamamızı sağladı.	K17
	Esnekliğimin ve kaslarımın geliştiğini hissediyorum günler geçtikçe.	K19
	Bugün yogada değişik aktiviteler yaparak biraz daha ilerlettik. Bu hareketler vücudumun esnemesini sağlarken benden günün yorgunluğunu da alıp götürdü.	K22
	Yurtta çok hareketsiz bir hayatımız var. Yoga sayesinde ne kadar hareketleri yapmakta zorlansam da harekette kalırken titresem de yaptıkça kaslarımın gelişimini ve sonraki günde hareketlerde daha az zorlanıp daha iyi yapabildiğimi hissediyorum.	K23

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
MOTORSAL YETİ GELİŞİMİ (DEVAMI)	Kaslarım daha iyi çalışıyor artık. Her hafta yeni hareketler öğreniyoruz çünkü.	K24
	Günden güne hareketleri yaparken vücudumun bazı bölgelerinde ağrı hissetsem de bu o bölgedeki kasların geliştiğini ve daha rahat hareket etmemi gösteriyor.	K25
	Eskiden sadece aklıma geldiği zamanlar dik durmaya çalışıyordum, şimdi ise alıştım artık. Vücudum gittikçe daha esnek bir hal alıyor.	K28
	Derslerde önceden yaptığımız hareketleri daha iyi yapabiliyorum.	K29
	Artık dik durmayı seviyorum. Dik duramazsam rahatsızlık hissi uyanıyor. Vücudumuzun her yerini çalıştırdığımız için kaslarımdaki güç farkını hissedebiliyorum.	K31
	İlk başlarda yapmakta zorlandığım hareketleri şimdi daha rahat yapıyorum.	K32
	Kursta bir hareketi zorlanarak yaptım ama nasıl yapıldığını anlayanca hemen yaptım. Bazı hareketlerde zorlanıyorum ama sonradan onları da yapmaya başlıyorum.	K33
	Artık hareketlerimdeki ilerlemeyi iyice fark ettim. Rahat rahat hareket yapabiliyorum. Sanki daha rahat sakinleşebiliyorum. Yoga bana çok şey öğretti.	K34
	Artık hareketleri daha rahat yapabiliyordum, doğru nefes alıp verebiliyordum. Bugünde vücudumuzun belli bölgelerini esnettik ve rahatladık. Doğru nefes alış verişini, dik durmayı, yeni hareketler ile esnemeyi öğrendim.	K35
	Artık nefes alışverişlerim ve esnekliğim arttı. Daha çok ve daha rahat yapabiliyorum hareketleri yani gittikçe iyiye gidiyor gibiyim.	K36
	Artık kaslarımı daha doğru çalıştırıyorum. En azından ilk güne göre daha kolay oldu. Biraz daha esnek olduğumu hissettim. İlk başta yapamadığım hareketleri yapabiliyorum. Dik durma alışkanlığı kazandım. Artık hareket yaptıkça kaslarım ağrımıyor(omzum, belim vb.)gayet iyiyim. Sonra dik duruyorum. Eğik durduğum zaman aklıma geliyor, hemen duruşumu düzeltiyorum.	K37
	Artık hareketleri daha kolay ve rahat yapıyorum. Bu arada bugün ilk defa bağdaş kurabildim. Demek ki ilerleme var. Bak bu bile beni mutlu ediyor. Esneklik olarak da tabi daha iyiyim.	K38
	Aslında başlarda zorlandığım hareketleri şimdi yapabildiğimi fark ediyorum. Esnekliğim ve konsantrasyonum arttı.	K40
HAYAL ETME	Yoga benim yaratıcılığımı ve hayal kurma gücümü geliştirdi.	K4
	Zihnimizi yaptığımız hareketler sonucu boşalttığımız için hayal kurarken sadece o anı yaşıyorum. Başka düşüncelerin bunu bozmasına izin vermiyorum.	K9
	Yoga sayesinde hayal kurdukça kendimde var olan ama henüz keşfedemediğim yönlerimde ortaya çıkacağını hissediyorum.	K13
	Her zaman hayal kurmayı severdim ama yogadan sonra daha çok hayal etmeye başladım. Sonuçta herşey hayal etmekle başlıyor, belki günün birinde hayallerim gerçek olur.	K25
	Yoga derslerinin sonundaki derin gevşeme sırasında kendimi hayal kurarken buluyorum. Hayat hayal ettikçe güzelleşiyor.	K34
	Yoga sayesinde hayal gücüm de gelişti hareketlere verilen isimler ve doğadan esinlenerek bulunmuş hareketler zihnimde çok şey canlandırıyor.	K40

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ÖNYARGI	Şu televizyonlarda gördüğümüz gibi bağdaş kurup ‘Ommm’ demeyi beklemiyordum tabi ama yaptığımız o şeyleri de düşünmemiştim.	K1
	İlk başta yoganın tarzına ters olduğunu düşünüyordum ama gayet güzel ve dinlendirici bir etkinlikmiş.	K2
	İlk defa yoga dersi aldığım için, yaptığımız hareketler biraz saçma geldi ama bu hareketleri tekrarladıkça rahatladığımı hissettim.	K4
	Derse geçtikçe ne kadar zevkli ve rahatlatıcı olduğunu gördüm.	K3
	Ben yogayı hiç böyle bilmezdim, bizim gördüğümüz taraf başka tarafıymış meğer.	K5
	Hareketi bacaklarımızı geri atarak ama kendimize çekerek yavaş bir şekilde yaptık güzeldi. Ben korkardım normal bir şekilde olsam yapamazdım ama o konsantre de olunca insanın yapamayacağı bir şey olmuyormuş gerçekten.	K6
	Bugün ilk defa yogaya katıldım. İlk başta çok önyargılı başlamıştım ama anladım ki bütün yargıları da yanlışmışım.	K10
	Önceden bir anda her şeyi unutabilirsin deselerdi inanmazdım. Ama yoga ile tanışınca çok az bir zaman bile olsa unutabildiğimi, düşünmediğimi fark ediyorum.	K12
	Daha önce ismini çok duyduğum ama hakkında hiçbir şeye sahip olmadığım bir kelimeydi yoga benim için. Önyargılıydım.	K13
	Yogada bugün ilk günümdü. Bir hevesle gittim. Bu kadar faydası olacağını sanmıyordum. Rahatlamak için birebir.	K14
	İçeride müzik çalıyordu ve o an açıkçası içeriye girerken tedirgin olmuştum. Ama yoga başlayıp nefes egzersizleri yaptıkça rahatladım.	K15
	Düşünüyorum da hayatımda yogaya gideceğim aklıma bile gelmezdi.	K19
	Hiç tahmin ettiğim gibi değildi. Direkt bağdaş kurup gözlerimizi kapatırız diye düşünüyordum.	K20
	Televizyonlardan gördüğüm kadarıyla yoganın hareketlerini yapacağımızı düşündüm. Ya da benim düşündüğüm gibi değilmiş. Yine de memnun kaldım.	K21
	Bizler genellikle yogayı televizyon, internet, gazete gibi kitle iletişim araçlarından görüyorduk. İlk duyduğum da pek istemedim ancak katıldım.	K23
	Yoga, bu terim bana önceden çok saçma gelirdi. Ama yapmaya başladığım zaman gerçekten ön yargılarımdan kurtuldum. Yoganın bendeki etkilerini görebiliyorum.	K25
	Yoganın ilk gününü hatırlıyorum da ne kadar ön yargılı başlamıştım. Aslında böyle güzel bir şey olduğunu bilseydim tereddüt etmeden başlardım.	K27
	Aslında ilk başta katılıp katılmamak konusunda emin değildim ama daha ikinci günden iyi ki katılmışım diyorum	K30
	Hareketlere başladığımda çok sıkıcı keşke katılmasaydım dedim. Dün keşke katılmasaydım diye düşünürken şimdi bu düşüncelerimden pişmanım. Yogayı çok sevdim.	K32
	Aslında gidip gitmemek arasında kaldım ama sonradan son gün yazılıya çalışsam ne olacak hem 3 etüt var o zaman bakarım dedim ve kursa gittim. İyi ki de gitmişim.	K33

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
OLUMLU DÜŞÜNME	Bir saat önce bana söylenen her kelimeden bir mana çıkarıp ağlayacak durumda iken yogadan sonra öyle olmadı ve hemen yurda çıkar çıkmaz yeni kararlar aldım.	K1
	Son 10 dk dinlenme süresinde önümüzdeki sınavları düşündüm ve çalışırsam yapabileceğimi anladım.	K4
	İnsan bazı anlarda öyle kendini kaptırıyor ki... Hele de gözümüzü kapayıp nefes aldığımız zaman sanki başka bir dünyanın kapıları açılıyor insana.	K10
	Yoga daha önce bu kelimeyi duyduğumda kafamda bununla ilgili hiçbir düşünce oluşmuyordu. Oysa şimdilerde tam da bu kelimenin içimdeyim artık bende yoga yapıyorum ki bence bu bir ayrıcalıktır.	K11
	Yoga ne kadar saat olarak kayıp olsa da ruhen bir kazanımdı. Ama kararlıyım yogaya devam edip esnek bir insan olacağım. Doğru bir şeyler yapmaya nefes almayla başlayacağım.	K13
	Aynı huzurlu ortamı evde oluştursam evde de yoga yaparım sanırım.	K23
	Gün boyunca üzüldüğüm, sinirlendiğim şeylerin çok saçma ve gereksiz olduğunu fark ettim. Bu da beni olumlu düşünmeye yönlendiriyor.	K24
	Yogada olumlu düşüncelerle kendimi rahatlattım. O son bölümde öyle kaptırıyorum ki kendimi uyuyabiliyorum. Biraz olsun beynimizi, bedenimizi rahatlatıyoruz.	K25
	Hayat her zaman bizi zorlayıp bize engeller çıkaracaktır işte tam bu zamanda biz kendimizden vaz geçip probleme odaklanmamalı kendimizin farkında olup ben bu alt edebilmeliyim demeli. Yoga gelecekte de daha güzel şeylere, olaylara daha olumlu, daha sakin, daha kokusuz bakmamı sağlayacak.	K27
	Bugün yoga kursundan çıkınca ilerde belki bende bir yoga kursu açarım yoga eğitmeni olurum dedim.	K33
	En önemlisi de kendime zaman ayırmayı öğrendim yani eskiden sadece uyurken vücudumu dinlendiriyordum. Sadece uyuduğumda vücudumun dinlenmesine izin veriyordum. Ama artık vücudumun da rahatlaması gerektiğini öğrendim ve ona zaman ayırdıkça kendimi daha rahat hissetmeye başladım. Ve bundan sonra da yoga yapmaya devam edeceğim.	K39
	Bugün tam anlamıyla vücudumu dinledim. Diğer bütün kötü düşünceleri, hisleri attım birer birer. Ve pozitif düşüncelerin aldığım nefesle içeri girmeme izin verdim.	K40

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ÖZGÜVEN	Daha güçlü bir ben olarak, idealleri olan bir ben olarak yogaya devam edeceğim.	K1
	Artık kendimi daha özgüvenli hissetmeye başladım. Artık iyice alıştım ne yapacağıma kendim karar veriyorum.	K3
	Yoga dersi özgüvenimi bir nebze daha ilerletti.	K4
	Hareketi bacaklarımı geri atarak ama kendimize çekerek yavaş bir şekilde yaptık güzeldi. Ben korkardım normal bir şekilde olsam yapamazdım ama o konsantre de olunca insanın yapamayacağı bir şey olmuyormuş gerçekten.	K6
	Köprü falan yaptık, iyi yaptığımı düşünüyorum.	K10
	Bir kez görmem yetiyor hareketleri yapmam için.	K17
	Ama hareketleri daha önceden yapmış olmanın özgüveni bir başkaydı. Çok rahat yaptım.	K19
	Yoga da insana garip bir şekilde güven geliyor. Kendinin neler yapabileceğini ona neler yaptırabileceğinin farkına varıyorsun.	K27
	Kendime olan güvenim arttı.	K37
KEŞFETME	Yoga öyle bir ritim tutturmuşum ki hala öyle nefes alıp veriyorum. Bu akşam beni en çok etkileyen şey şu güç olayı oldu. Mükemmel bir şeydi ya yok böyle bir şey çok etkilendim.	K1
	Ben yogayı daha farklı olarak bekliyordum. Ama ilk derse başladığımda düşündüğümde daha farklı olduğunu keşfettim.	K8
	İnsanın hayatında değişikliğe ihtiyacı var. Yoga da benim için bir değişiklik, bir rahatlama yöntemi keşke yogayı daha erken keşfedebilseydim.	K11
	Çok etkilendim. Bu güne dair benim için en önemli şey buydu. Farklılık bazen gerçekten çok iyi geliyor. Çok seviyorum ya böyle farklı şeyler yapmayı, yeni şeyler keşfetmeyi. Kendimi çok iyi hissettiriyor.	K14
	Nefes alış verişimde olumlu bir değişiklik oldu. Sinirlenince kesinlikle beni rahatlatıyor.	K16
	Esnek olduğumu keşfettim.	K18
	Yurtta çok hareketsiz bir hayatımız var. Yoga sayesinde ne kadar hareketleri yapmakta zorlansam da harekette kalırken titresem de yaptıkça kaslarımın gelişimini ve sonraki günde hareketlerde daha az zorlanıp daha iyi yapabildiğimi hissediyorum.	K23
	Kendi bedenimi tanımak, onu keşfetmek benim için değişik bir deneyim oldu.	K29

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
STRES	Klasik manik depresif hallerim ayağımı sürüye sürüye yogaya gittim. En başta çok kötüydüm ama zaman ilerledikçe topladım kendimi. Gerçekten çok iyi geldi.	K1
	Bütün yorgunluğum, stresim, 17 yılın yorgunluğu çıkıyor, gidiyor. Negatif enerjim yok oluyor.	K2
	Yoga dersinin son on dakikası dinlenirken de sınav streslerini ve kafamdaki bazı düşünceleri daha kolay attığımı anladım.	K4
	Yogaya giderken yorgundum sinirliydim biraz. Yogaya gidince sinirim falan gitti.	K6
	İnsan tüm stresinden günün yorgunluğundan koparıp başka bir zamana götürüyor gibi geldi.	K10
	Yoga yaparken o kadar iyi hissediyorum ki sanki bütün dert tasa yok oluyor. Hayat o anla kısıtlı kalıyor dışarıda hiçbir şey yok sanki.	K11
	Nefes alış veriş hareketimizi yaptık bu diyaframdan nefes almak bana iyi geliyor. Mesela birine sinirlendiğimde derin derin nefes alıyorum. Bu beni birazda olsa sakinleştiriyor.	K12
	Bazı arkadaşlarım ne kadar yogaya zaman kaybı olarak baksalar da ben zevk alıyordum aynı zamanda stres atıyordum. Ben dinlenirken diğer arkadaşlarımı izledim. Hepsi YGS öğrencisiydi. Sanki biraz olsun uzaklaşmış gibiydiler sınav stresinden. Sakin, huzurlu biraz da dinlenmiş. Onlar fark ediyorlar mıydı bilmiyorum ama ben onların suratlarındaki değişimi fark etmiştim.	K13
	Stresli olduğumdan mı bilmiyorum ama... Karanlıkta yatarken yaptığımız nefes egzersizleri sinirden gerilen vücudumun rahatlamasını sağladı. Hatta diğer günlere göre daha fazla ağırlık çöktü üzerime. Gözlerim kapalı, nefes alıp verirken daha da gevşediğimi hissettim. Tüm hafta boyunca sınavlarım vardı. Onun stresini attım bir güzel. Çok rahatladım.	K14
	Bugünde güzeldi ya. Sınav stresini atmak ve diğer kötü şeyleri aklımızdan atmakta güzel oluyor.	K15
	Bugün coğrafya ezberliyordum ve biraz stres yaptım. Bu yüzden yoga çok çok çok iyi, geldi.	K19
	Bir saatte olsa böyle dertlerden uzaklaşmış gibi olmak iyi geliyor.	K20
	Gözlerimi kapattığımda bütün olumsuzlukları nefes alış verişimde kafamdan attım. Yogada günün bütün yorgunluğunu, stresini attım üzerimden.	K24
	O en son ki bölüm zihnimi dinlendirmek ve stres atmak için bana çok iyi geliyor.	K26
	Yoganın pozitif enerjisi hayata pozitif bakmamı sağladı. Olaylara ne kadar pozitif bakarsan o kadar mutlu oluyorum, mutlu ediyorum.	K27
	Benim için bir stres atma yeri oldu. Yukarda uyumak yerine buraya gelip bunları yaptığım için daha dinç hissediyorum en azından kendimi.	K28
	Derin gevşemede karanlıkta gözlerimizi kapayıp nefesimize konsantre olduğumuz o anda gün boyu kafama taktığım tüm şeylerden uzaklaşıyorum.	K29
	Stresim her geçen gün biraz daha azalıyor.	K30

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMA LAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
STRES(DEVAMİ)	Bence yoga çok güzel bir şey bir saat sürse bile sıkıntıyı, stresimi atıyorum. İnsan böyle aktivitelere katılmalı ki biraz olsun düşüncelerinden kurtulsun, artık beynindeki kargaşaya bir dur desin. En önemlisi de olumsuz düşünceleri kafamdan atmak ve zihnimi rahatlatmak oldu.	K35
	Ben bu dersten sonra kötü olan şeyleri unutuyorum. Sınavım kötü geçmiş olsa bile.	K36
	Kötü duyguları, düşünceleri içimden atıp evrenin pozitif enerjisini içime çekmek.	K39
	Kimseye belli edemeden içimizi kemiren kurtlar vardır ya hani. Beynimizden başlarlar ve vücudumuza yayılırlar. İşte yoga bunun tam tersini yapabileceğimi gösterdi bana. O kurtları tek tek attım içimden. Şu an biraz olsa da inanıyorum devam ettikçe yok olacak ve daha iyi konsantre olabileceğim.	K40
	Yoga stresi de azaltıyor. Çünkü şimdi sınavlara girerken önceki kadar kendimi bunaltmıyorum.	K41
MUTLULUK	Asıl mutluluk veren mesele başımdan geçen olayları onları eskisi kadar takılı kalmadan gözlemleyebiliyorum.	K1
	Güzel bir mutluluk geliyor insanın içine. Bilmiyorum çok güzel oluyor ki en sonunda uyumada en çok hangi bölgede yoğunluk daha fazla göstermişsem orası ilk önce rahatlamaya başlıyordu. Her zaman böyle oluyor.	K6
	Anneme anlattığımda annemin de yogaya ilgisi arttı, bu beni daha mutlu etti.	K7
	Hareketleri yapabilmek beni hem rahatlatıyor hem de mutlu olmamı sağlıyor.	K10
	Mutluydum, huzurluydum, hareketleri bir an önce yapmak için can atıyordum.	K13
	Gayet severek yapıyorum yogayı o yüzden çabalıyorum. Bu hareketleri yapabilme şansını elde ettiğimiz için çok mutluyum.	K21
	Müzik, mum, tütsü. Bu üç öge yoga ortamına huzur veriyor bence.	K23
	Yoga dersleri mutluluk verici, iyi ki bu derslere katılıyorum.	K24
	Gerçekten ruhum ve vücudum rahatlıyor. Kendimi daha dingin daha huzurlu hissediyorum.	K26
	Yoganın üzerimde yarattığı pozitif etki sayesinde her dersten çıkarken o kadar mutlu oluyorum ki bu günlük hayatımdaki davranışlarıma da yansıyor.	K36
	İçimde yeni bir şey öğrenmenin, yapmanın vermiş olduğu mutluluk var. Bunu iletmemeyi çok isterim doğrusu. Vücudumun iyi olması beni de mutlu ediyor tabi.	K38
	Yararını görüyorum, seviyorum ve yaparken mutlu oluyorum.	K41

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
FİZİKSEL SAĞLIK	Normal yogasız günlerde yine stresim ve sinirim aynı derece de ama yoga yaptığım gün ve sonraki gün çok rahat oluyorum. Esneklik sağlıyor hem kafa rahat oluyor, stres azalıyor nefes almayı öğretiyor.	K2
	Yurtta bazı geceler oda da canımız sıkıldığında öğrendiğimiz yoga hareketlerini tekrarlıyoruz ve bu çok işe yarıyor. Derslerde daha dik oturmaya başladım.	K3
	Düşündüklerimi ise aklımdan çıkarırken şakaklarım acıyor. Bilmiyorum ama orada çok yoğunluk hissederek düşüncelerimi aklımdan çıkarıyorum. Bana enerji veriyor hem de pozitif (+) enerji.	K6
	Yogadan çıkınca ilk işim bugün yaptığımız hareketleri oda da yapmak oldu. Mum duruşunu yarım yamalak da olsa yaptım.	K9
	Derin gevşeme bölümü ismini koyamıyorum ama beni çok rahatlatmış kesin. Ben bu şekilde bir gün uyumayı denedim düzgün nefes aldım ve yatış pozisyonumu değiştirdim, nasıl uyuduğumu bilmiyorum. Yoganın bende gerçekten iyi izler bıraktığını düşünüyorum. Ben yogaya gitmeye başladığımdan beri oturuşum, nefes alışım gibi bazı şeylerim yavaş yavaş değişmeye başlıyor.	K10
	Bundan sonra elimden geldiğince diyaframdan nefes alacağım.	K11
	Kendimi yoga yaparken gökyüzünde uçuyormuşum gibi hissediyorum. Uçarken hem çaba harcayan ama etrafı seyrettikçe ve uçtuğunu hissettikçe rahatlayan biri gibi.	K12
	Son uyma bölümünde sırt üstü yatarken ve sırt üstü hareket yaparken kafamızın altında hiçbir şey yoktu, alışkın değildim buna. İki yastıkla uyuyan bir insan olarak da haliyle zorlanıyordum. Ama yoga dersinin olduğu akşamlarda çift yastıkla uyumakta zorlanıyordum. Bence bu iyi bir şey.	K13
	Yoga da yaptıklarımız günlük hayatta da yapmaya başladım. Nefes alıp verirken mesela. Rahatlamaya ihtiyacım olduğu zaman burundan alıyorum ağızdan veriyorum derin derin. Sırada otururken mesela. Daha dik oturmaya çalışıyorum mesela. Çok faydasını da görüyorum. . Ayrıca zayıfladım.	K14
	Yoga esneklik, konsantre açısından bana çok şeyler kattı. Özellikle hayatıma uyarlayınca dik durma vb. gibi.	K15
	Nefes alış verişim de ilk başa göre bayağı gelişme var. Bazen kendim yatarken deniyorum.	K16
	Yoga yaparken kendimi değerli hissediyorum. Artık yogayı daha da ciddiye almaya başladım. Bu yüzden hareketlere daha çok özeniyorum, yapamadığımda söylüyorum.	K17
	Kendimi daha enerjik hissetmemde bana yardımcı oluyor.	K18
	Dik duramadığım zamanlarda da hemen dik durmaya çalışıyorum. kendimde ki fiziksel ve düşüncelerimde ki fark bunun bir kanıtı. Çok yararını görüyorum. Aneminde belinde ve boynunda sorun var. evde onunla yoga yapmayı planlıyorum.	K19

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
FİZİKSEL SAĞLIK (DEVAM)	Yogadan çıktığımız zaman da gerçekten dik durmaya özen göstermeye başladım. Boş zamanlarımda yurttan ya da evde yapmak istiyorum. Çok güzel hareketler bence. Vücuduma çok iyi geliyor bence. Nefes alış verişimde dik durmam da özellikle.	K21
	Dersler bana günlük hayatımda okulumda yardımcı olmaya başladı.	K22
	Yoganın sonunda yaptığımız uzanıp nefesimizi kontrol aşaması gerçekten güzel. O hareket bittiğinde sanki farklı bir güne merhaba demiş gibi oluyorum.	K23
	Artık sırada falan dik oturabiliyorum.	K24
	Yaptığımız hareketler sayesinde günlük hayatta daha güzel nefes alıyor. Ve hareket ediyorum.	K26
	Artık vücudum yoga yapmadığım zaman zorlanmalar yaşamıyorum, ama yoga yapmam gerekmiş gibi hissediyorum. Nefesimden vücuduma, ruhuma kadar her şeyimi bana hissettiren yogayı yapmayı bırakmayacağım.	K27
	Yoga da insan çok rahatlıyormuş. Hani yoga dersinden çıkıyoruz ve yurda geliyoruz ya o zaman bile seve seve hareketleri tekrar ediyoruz.	K34
	Sınıftayken unuttuğum zaman aklıma gelince hemen dik duruyorum. Nefes alış verişlerim kolaylaştı. Artık istemeyerek daha doğrusu farkında olmadan diyafram nefesi alabiliyorum. Kitap okurken ya da ders çalışırken dikkatimi verebiliyorum.	K37
	Aslında müzikleri isteyip evde yada ilerde bende yoga yapmayı istiyorum. Hayatımın bir çok alanında çok yardımcı oldu bu bana.	K40
MERAK	Bugün ilk gün olduğu için biraz içimde merak ve korku vardı.	K3
	Her geçen gün farklı şeyler hissetmek ben de merak duygusu uyandırıyor.	K8
	Rahatladım, çok merak ediyorum ya biz insanlar nasıl bir anda stresimizi atıp unutabiliyoruz ki.	K12
	Heyecandan daha çok merak duygusu uyanmıştı içimde. Acaba bugün hangi hareketi yapacağız diye merak etmeye başlamıştım.	K13
	Yogada bugün ilk günüm. Bir hevesle gittim. Bu kadar faydası olacağını sanmıyordum. Rahatlamak için birebir.	K14
	Yogaya ilk başladığım gün oldukça meraklıydım. Ne yapacağımızı çok merak ediyordum.	K21
	Yogada ilk günümde heyecanlıydım çünkü daha önce hiç yapmadığım bir şeyi yapacaktım. Merak ediyordum.	K25
	Ben ilk başta ne yapacağız diye çok merak ediyordum.	K32

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
EĞLENCE	Yoga gayet iyiydi ilk başta yine mi aynı şeyleri yapacağız diye sıkılısam da sonra bir ara “ daha şimdi uçacağız “ dedim. Eğlenceliydi sıkılmadım artık düzenli olarak katılmaya karar verdim.	K1
	Hareketleri yaparken zevk alıyorum. Yogayı sevdim gerçekten iyi ki böyle bir şey başlatmışsınız.	K2
	Bugün çok güzel bir gün geçirdim. Yogada çok eğlendim.	K3
	Yoga benim için önemli bir yere sahip çünkü hareketli bir insanım, hareketleri yapmayı sevdiğim için bana yakın geliyor.	K5
	Yogaya gitmek daha bir güzel, daha bir zevkli oldu.	K7
	Gün geçtikçe daha bir keyif almaya başladım.	K8
	Bugün çok güldüm ve çok eğlendim.	K9
	En sonda dinlenmek için ışıkları kapatıp üstümüzü örttük. Bu ara kendimi başka bir yerde gibi hissettim. El ve ayak parmak uçlarım biraz üşür gibi oldum. Odanın içindeki tütsü kokusu ve mum ışığı kendimi çok iyi hissettirdi. Arka fon müzik ise harikaydı. Ben melodinin eşsiz güzelliğine kapılıp müzikteki yeri hayal ettim ve kendimi orda gibi düşündüm. Orda olmak benim için çok güzel bir duyguydu.	K10
	Yogayı gerçekten çok seviyorum çünkü kendime ayırdığım özel bir zaman ve ortam çok güzel.	K11
	Hareketler, yoga müziği, tütsü, yoga minderi çok güzel bir ortam.	K12
	Ortamımız çok iyi. Müziğimiz, tütsümüz, matlarımız...☺ Pozitif bir enerji ile doldum.	K14
	Bugün yogada geçirdiğimiz saatler güzeldi.	K16
	Yogayla iyi ki tanışmışım, keyif alarak gidiyorum.	K18
	Yogadan sonra iyi ki gitmişim dedim.	K19
	Bugünkü yoga dersi çok eğlenceli geçti.	K20
	Az kişi öz kişi... Böylesi bence daha iyi. Topluca yaptığımızda daha eğlenceli oluyor.	K23
	Gerçekten eğleniyorum ve güzel vakit geçiriyorum.	K25
	Zevkle ve büyük bir istekle katılıyorum yoga.	K26
	İyi ki yogaya katılmışım. Keyifle, zevkle gittim her gün.	K27
	Yogada çok eğleniyorum.	K28
	O müzik ve tütsünün güzel kokusuyla ortamı ve yogayı seviyorum.	K29
	Artık hafta sonları olan yogayı ipe çeker hale geldim.	K30
	Yoga bambaşka bir şey.	K32
	Yoga kursu bir harika. Ben yoga kursunu gerçekten seviyorum, iyi ki katılmışım. İyi ki bu kurs açılmış. İyi ki de gitmişim çok eğlendim.	K33
	Bugün yoga dersinde diyaframdan nefes almayı öğrendik ve çok eğlenceli geçti.	K34
	Bugün yoga yine çok güzeldi. Artık eskisi gibi sıkılmıyorum aksine çok eğleniyorum. Gittikçe zevkli hale geliyor.	K35
	Benim katıldığım grupta çoğunlukla 12. Sınıflar vardı. Onlarla yoga çok eğlenceli oluyormuş.	K36
	Yoga iyi ki var, hareketsizlikten kurtulup hayatımıza eğlence kattı.	K37

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ÖZ-FARKINDALIK	Yoga derslerinde yaptığımız hareketler sonucunda daha rahat hareket edebildiğimi fark ettim. Dik durmak gibi bazı hareketleri yapmakta zorlandığımı fark ettim. Kol ve bacak egzersizlerinde daha iyi olduğumu anladım. Dengemin iyi olduğunu anladım.	K4
	Bugün iyiydi ya artık hareketleri daha düzgün yapabiliyorum. Bir de hızlı yapmasam.	K9
	Ben hareketleri yaparken zorluk çekmedim, bazı kızlar baya zorlandılar. Benim vücudum esnek galiba...	K10
	Bugün anal kaslarımı, karın kaslarımı çalıştırdım ve o bölgeleri daha önce çalıştırıp çalıştırmadığımı farkında bile değildim.	K12
	İlk defa ellerimi hissettim. Sürekli kullandığım ama daha önce hissetmediğim bir organın varlığı, ağırlığı vardı üzerimde.	K13
	Yogaya başladığımızdan bu güne kadar vücudumu daha iyi kullanıyorum. Kendim de gelişme görmeye başladım. Hareketleri daha iyi yapmaya başladım. Bir de galiba vücudum esnek olmaya başlıyor. Çünkü hareketleri yaptıkça vücut çalışıyor ve alışıyor. Çok faydasını da görüyorum. Ayrıca zayıfladım.	K14
	Öncekine oranla daha iyi esneyebiliyorum. Artık eskisine göre daha esneğim, bazı hareketleri yaparken daha rahatım.	K15
	Esneklik hareketleri ise denge hareketlerinin aksine daha iyi yapıyorum.	K17
	Esneklik hareketlerini yaptıkça kendi esnekliğimin farkına vardım.	K18
	Bende vücudumu daha iyi tanımaya başladım.	K24
	Her nefes verişimde vücudumdaki ağrıları attığımı fark ettim.	K26
	Kaslarımı harekete geçirmede biraz zayıfım. Denge problemimde var. Beni bana gösterdi kendimin farkındayım artık.	K27
	Yoga bana çok iyi geliyor. Ve yogayla kendimi yeniden tanıyorum.	K34
	Artık bir süre olsun konsantre olup olumsuz düşünceleri beynimden uzaklaştırıp kendi kendimi, kendi vücudumu tanımak için bir şans sunabiliyorum.	K35
	Ellerimde hissettiğim o enerjiye bayıldım. Muhteşemdi daha önce böyle bir duygu tatmamıştım. Yatıp hani diyor ya hoca acıyan yerlerini bul ve iyileştir. Gerçekten vücudumda gezindiğimi hissedebiliyorum.	K39
	Vücudumu tanımadığımı anladım bugün. Garip bir enerji hissediyorum vücudumda. Sanki yogadan sonra geliyor bu enerji bana. Ve gün boyunca benimle...	K40

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

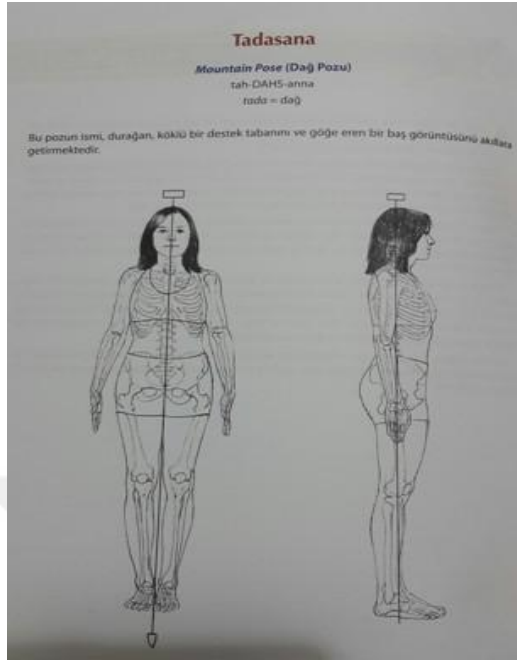
TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
ODAKLANMA	Hani yattığımızda her şeyi unutup sadece nefes alıp verişime odaklandığımda kafam boş, rahat, huzurlu oluyor. Bir anlık tüm sıkıntıları atıyorum, anın tadını çıkarıyorum.	K2
	İlk başta çok komik ve basit gelse de zaman geçtikçe ve odaklandıkça anladım konsantrasyon olmadan hareketleri yapmanın ne kadar zor olduğunu.	K13
	Yoga odaklanınca bana çok rahatlatıcı geliyor. Gelişmeleri gözlemleyebiliyorum.	K15
	Odaklanmamda yardımcı oldu.	K22
	Dengede durmada zorlandık. Odaklandığım zaman başarıyorum.	K23
	Mesela bir derste istediğim zaman odaklanabiliyorum. Sinirlenince derdin derin nefes alarak rahatlayabiliyorum.	K34
	Artık bir süre olsun konsantre olup olumsuz düşünceleri beynimden uzaklaştırıp kendi kendimi, kendi vücudumu tanımak için bir şans sunabiliyorum.	K35
	Kafamı karıştıran bazı saçma sapan düşünceleri kovmayı başardım. Derslere ders çalışırken dikkat veremiyordum ama bu şimdi daha çok azaldı. Dikkat eksikliğim gitti. Düşüncelerimi kontrol ediyorum, kafama her şeyi takmıyorum. Aslında tek bir noktaya odaklanınca dengede durabiliyormuşuz.	K37
	Ama ben sadece hareketlere odaklanmaya çalışıyorum ve işe yarıyor. Yoga bana odaklanma konusunda da çok iyi geldi diyebilirim, yani bir şeye odaklanmak sanki daha kolay.	K38
	Kendimi sessiz bıraktığım zaman başka düşünceleri bırakıp kendimi odaklamaya çalıştım. Ben adapte olabiliyorum. Bugün tam anlamıyla vücudumu dinledim. Diğer bütün kötü düşünceleri, hisleri attım birer birer.. Ve pozitif düşüncelerin aldığım nefesle içeri girmeme izin verdim.	K40
AKADEMİK BAŞARI	Yoga, taklaya benzer hareketlerle sınavımın iyi geçmesini sağladı.	K16
	En son yaparken zaten sınavın aklıma öyle bir yerleştiğini anladım ki, yoganın daha verimli geçmesi için derslerime düzenli olarak çalışmaya karar verdim.	K20
	Beden eğitimi sınavını çok rahat yaptım. Hiç yorulmadım ve kolayca yaptım. Hareketleri yapmadan önce deniyordum ama olmuyordu. O hareketler sayesinde yaptım yani.	K21
	Dersler bana günlük hayatımda okulumda yardımcı olmaya başladı.	K22
	Yoga ile derslere dikkatimi daha iyi verebiliyorum. Bu da sınavlardan yüksek not almamda etkili oldu.	K27
	Yogada enerjimizi attığımız için daha sakin ve daha sessiz ders dinleme ortamı oluşturabiliyoruz. Öğretmenlerimi daha iyi dinliyor, derslerimi daha iyi algılayabiliyorum.	K34
	Yoga sayesinde daha başarılı olacağıma inanıyorum. Daha şimdiden sınavlara çalışma isteğimi arttırdı. Notlarımda yükselmeye başladı.	K36

EK 9 Devamı Model 1: Okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde DDE çalışmaları kapsamında yoga ile psikolojik kazanımlara, fizyolojik kazanımlara ve farkındalığa ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler **ve Model 2:** DDE önerisi olarak yoganın okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde ortaya çıkarttığı kazanımlara ilişkin yoga günlüklerinde ortaya çıkan ifadeler

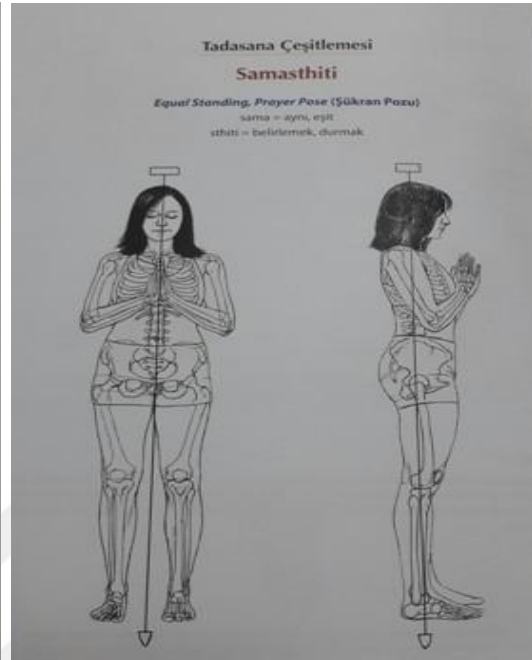
TEMALAR	YOGA GÜNLÜKLERİNDE ORTAYA ÇIKAN İFADELER	KATILIMCI
KENDİNE ZAMAN AYIRMA	Evrenle aramı düzeltmeye başladım yavaş yavaş her şey raylarına giriyor. Fark ettim ki orası benim çoğu salaktan uzaklaştığım kendime zaman ayırdığım kafamı dinlediğim tek yer keşke bir iki saat daha kalsak yine şu salakların arasına girince sinirim bozuldu yine neyse yoga beni sakinleştiriyor.	K1
	Kendini insan bir farklı hissediyor. Sadece kendime ayırdığım kendim için harcadığım bir vakit. Şimdi yogada var en azından bir farklılık yani ve gerçekten fayda sağlıyor bana. Değişik bir şey. Önce yoruluyorum sonra o yorgunluk yerini rahatlığa bırakıyor. Hem yorulup hem rahatlamak güzel bir his.	K12
	Kendime ayırdığım bu zamanın değerini bilmeliyim. Hareketleri daha iyi yaptığımı farkına vardım. Kendimi daha iyi adapte ediyorum.	K14
	Çok ilginç çok güzel geliyor. Vücudumla geçirdiğim bir saatte çok farklı şeyler fark ediyorum.	K23
	Bu yoğun sınav döneminde en azından kendime vakit ayırabiliyorum.	K25
	Nefesimi daha iyi kontrol edebiliyorum. Bütün o YGS temposundan kendime vakit ayıramıyorum. Bu yüzden yoganın olması bana kendimi hatırlatıyor.	K27
	Işıkları kapatıp gevşemeye geçtiğimiz zaman kendime ayırmış olduğum o anın tadına varırken rahatlıyorum.	K31
	Yoga artık benim bir parçam oldu diyebilirim. Kendime biraz olsun zaman ayırma fırsatım oldu. Benim için yoga iyi bir deneyimdi.	K35
	Kendime zaman ayırıp vücudumu rahatlatmak şu ara iyi geliyor bana.	K39
	Bedenimin ve ruhumun yogaya ihtiyacı olduğunu hissediyorum. Bu da motivasyonumu artırıyor.	K19
MOTİVASYON	Yogaya geldikçe ve bedenimde yarattığı gelişimi fark ettikçe etkinliğe gelme motivasyonum arttı.	K20
	Yoganın odaklanmam ve konsantrasyonum da yattığı olumlu değişiklikler derslere karşı motivasyonumun artmasında etkisi oldu.	K24
	Yoga sayesinde o an uğraştığım iş ne olursa olsun motivasyonum yüksek oluyor, hemen sıkılmıyorum.	K25
	Yoga motivasyonumu arttırdı.	K39
	Yogadan sonra yurdun üzerimde yarattığı bıkkınlık ve memnuniyetsizlik azalarak yaşama karşı motivasyonum arttı.	K41

EK 10: Yoga Duruşları (Asanalar)(Kaminoff ve Matthews, 2012)

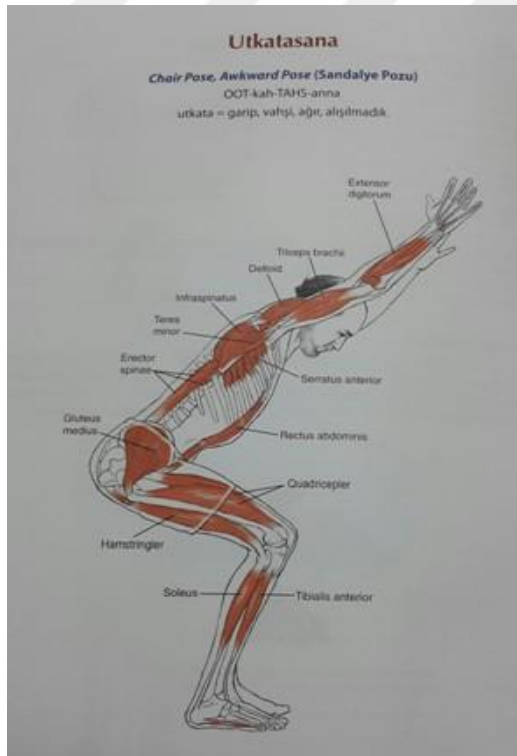
1)



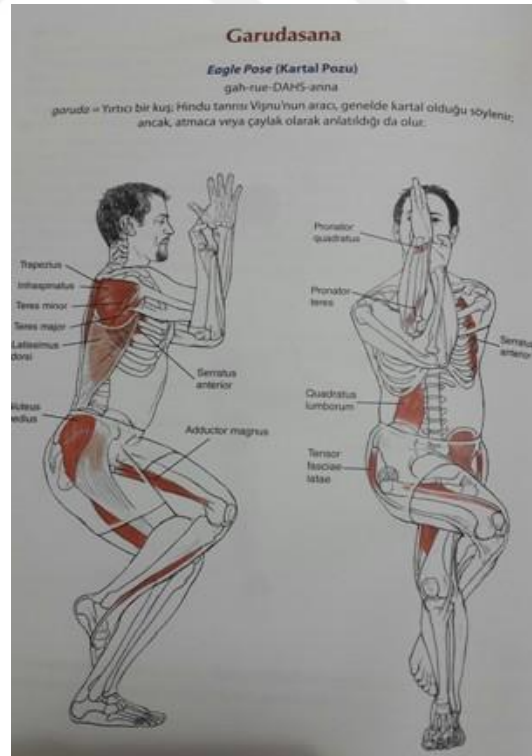
2)



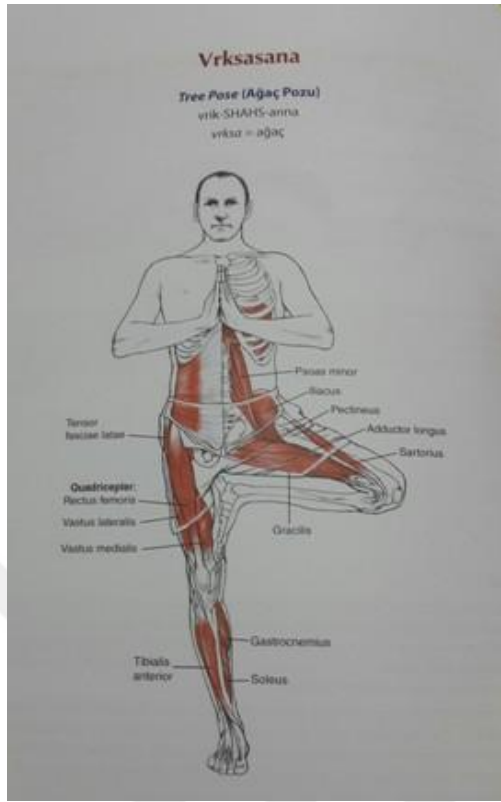
3)



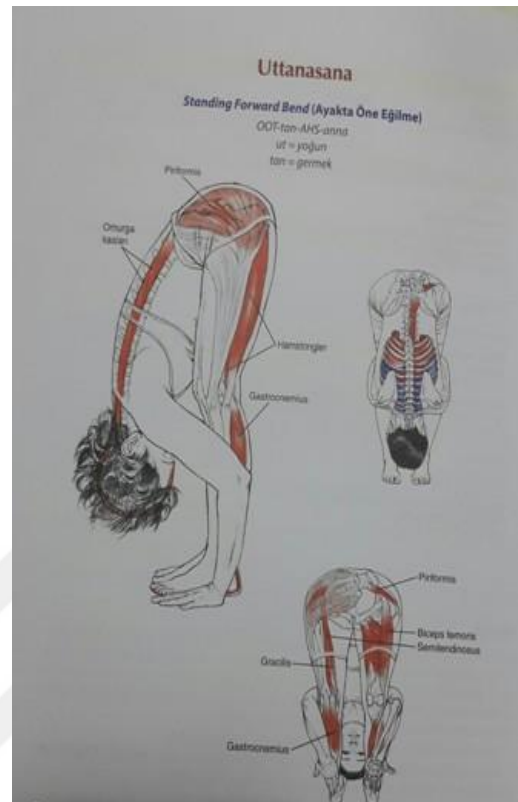
4)



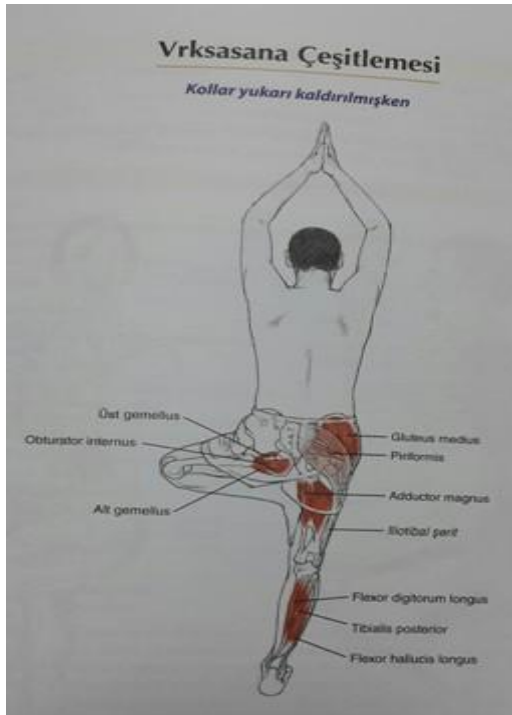
5)



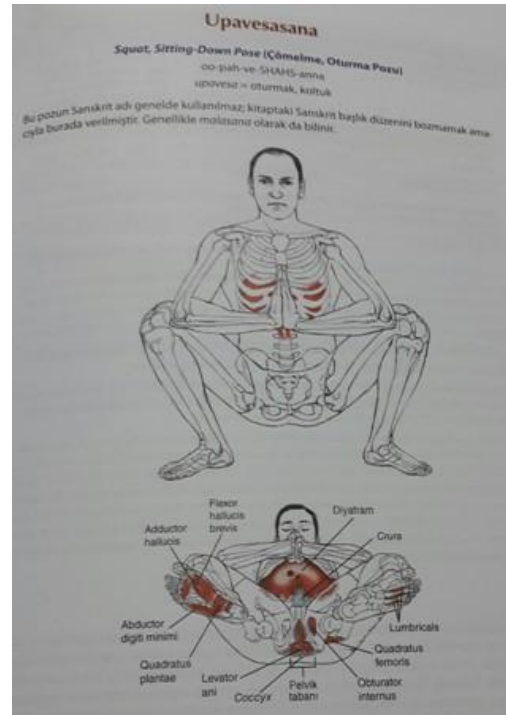
6)



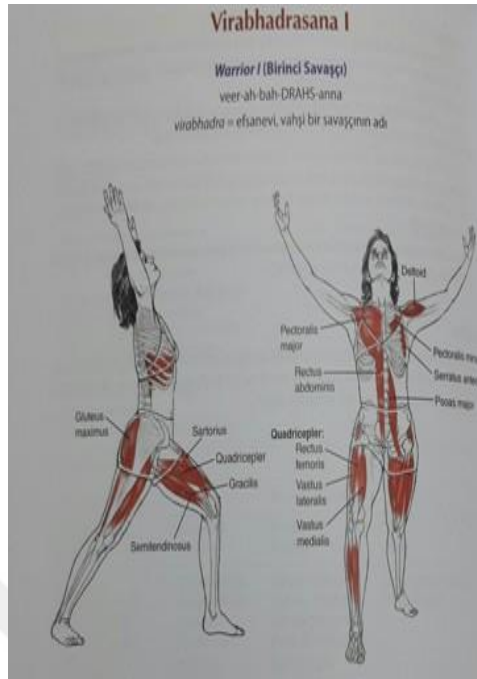
7)



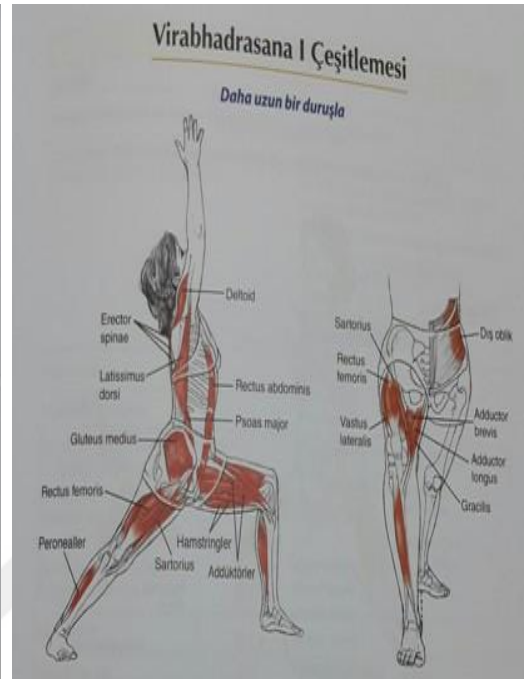
8)



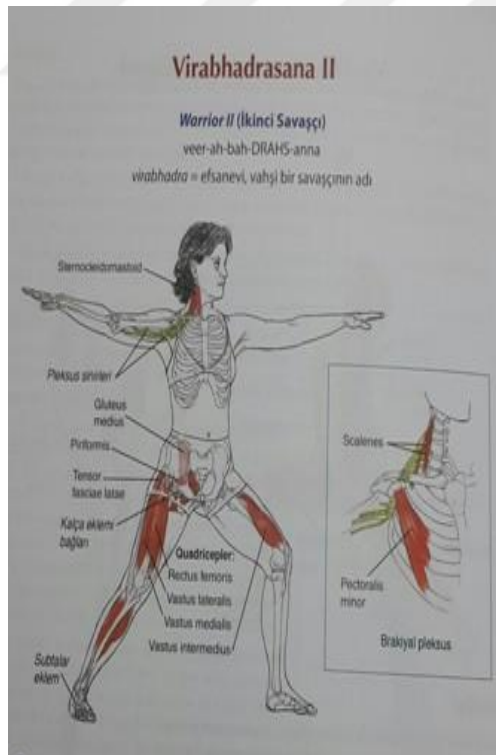
9)



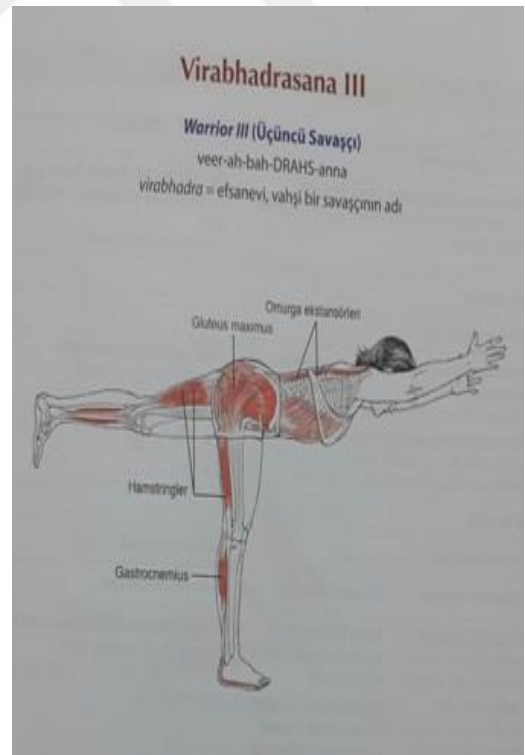
10)



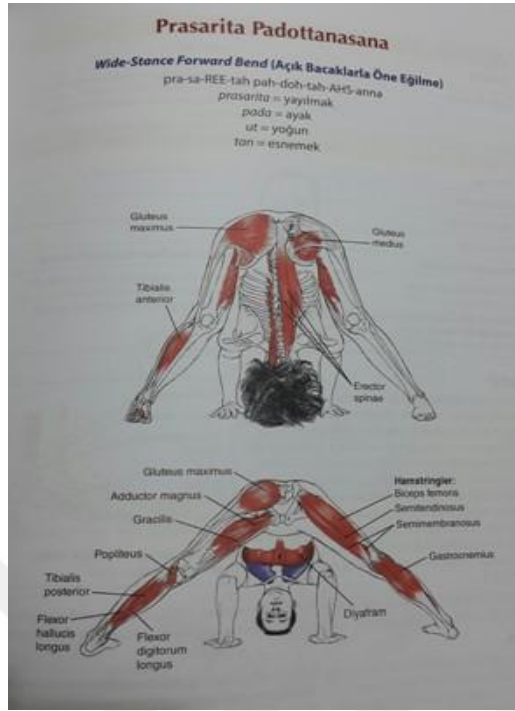
11)



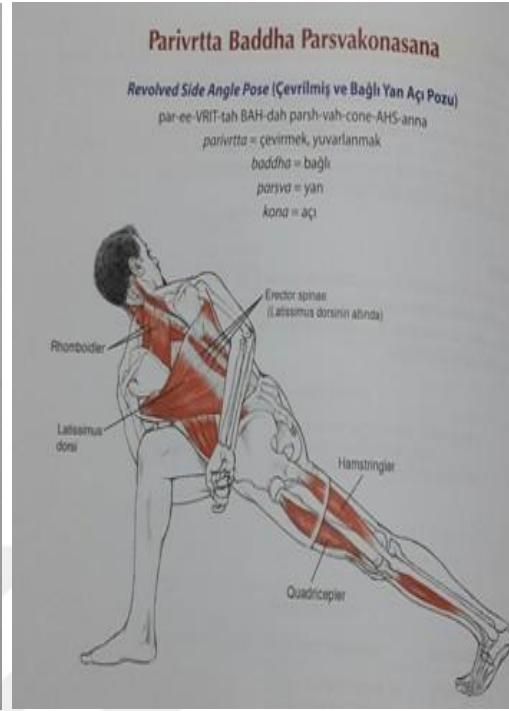
12)



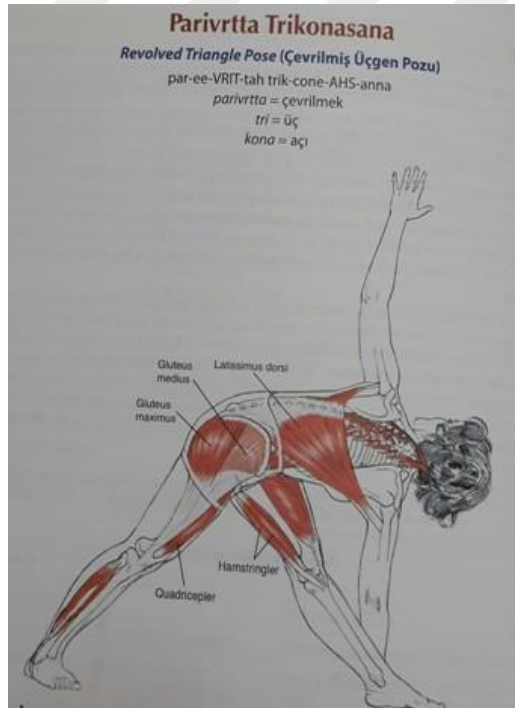
13)



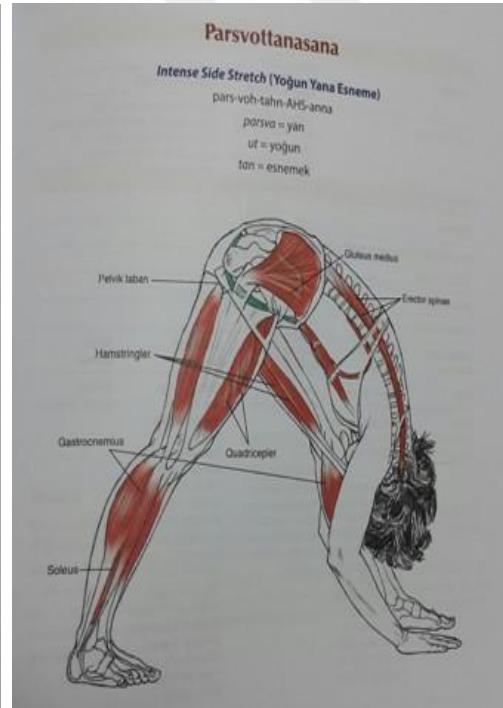
14)



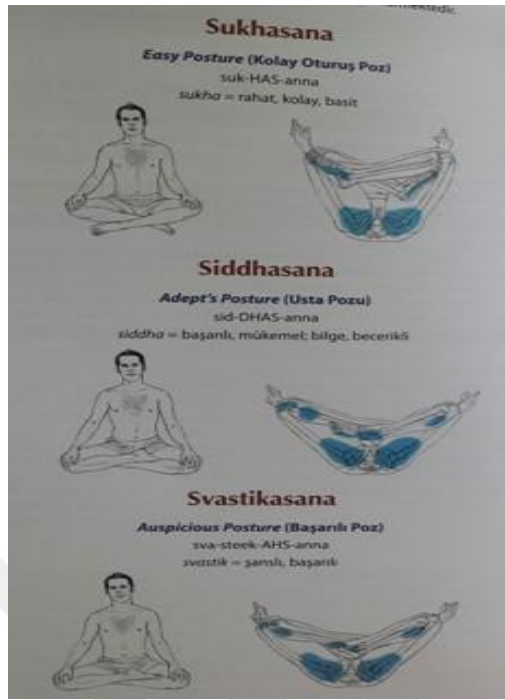
15)



16)



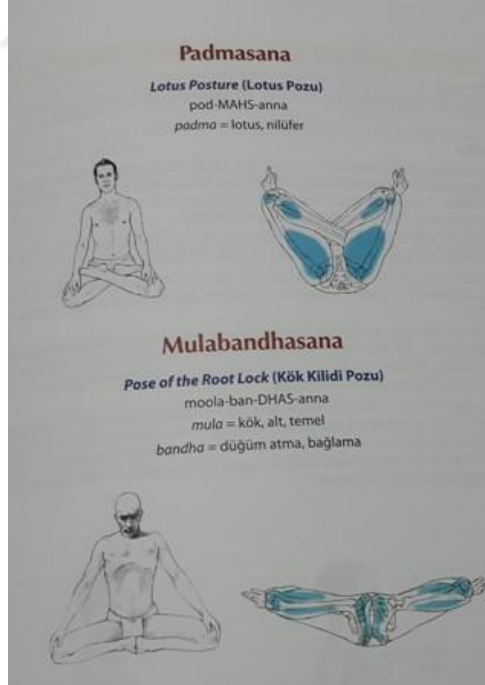
17)



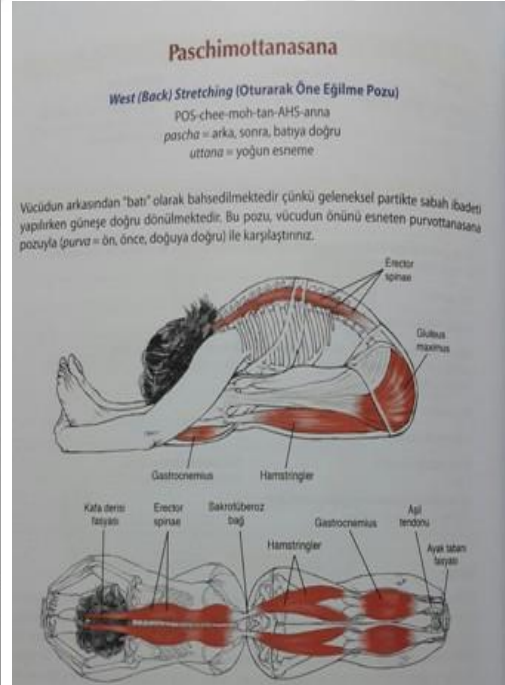
18)



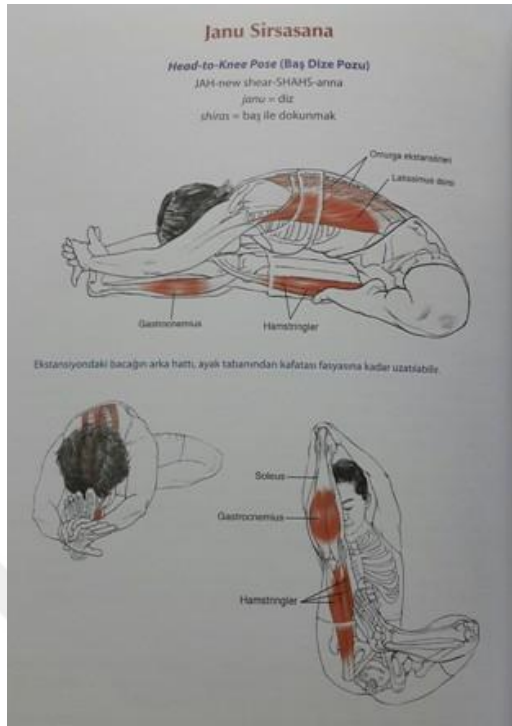
19)



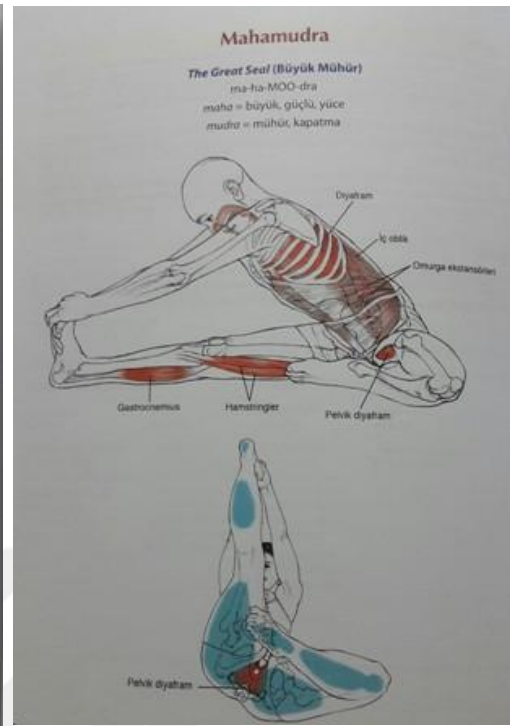
20)



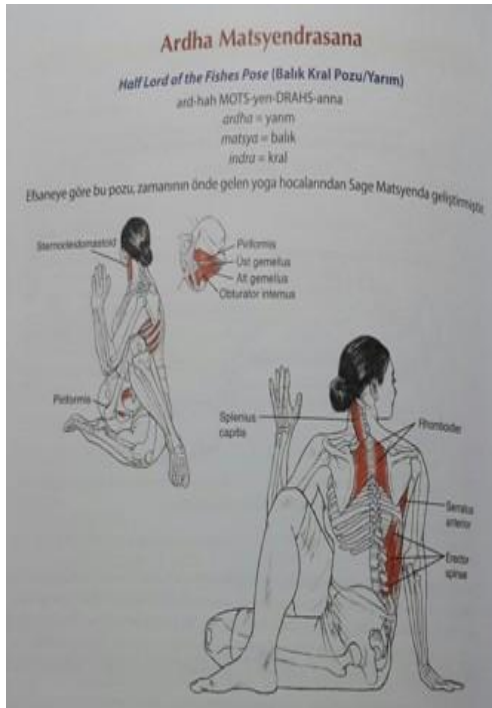
21)



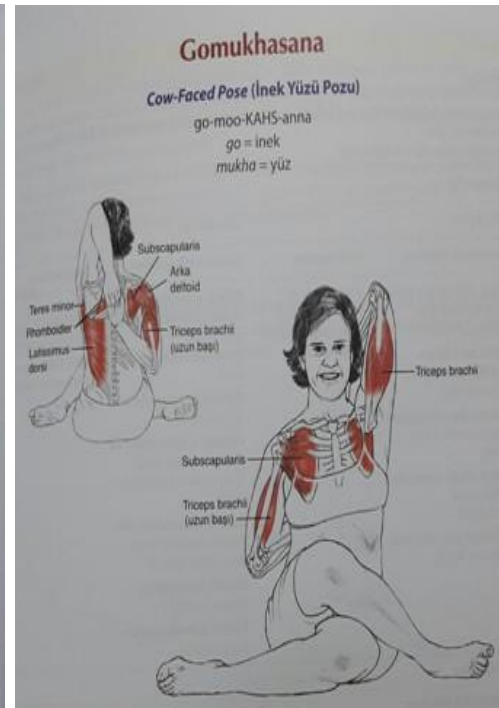
22)



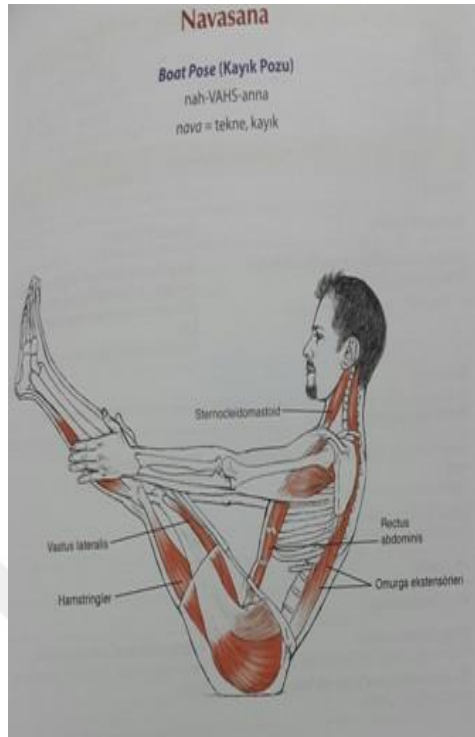
23)



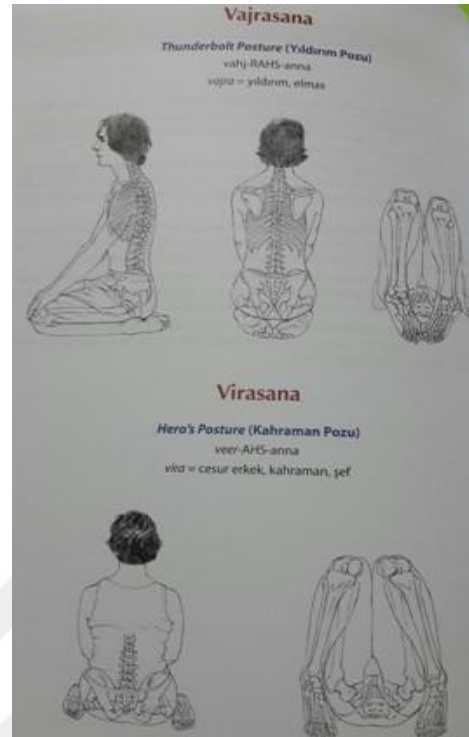
24)



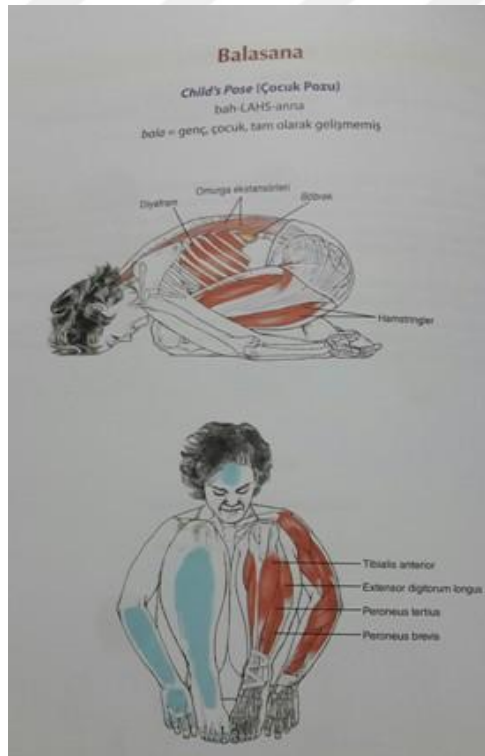
25)



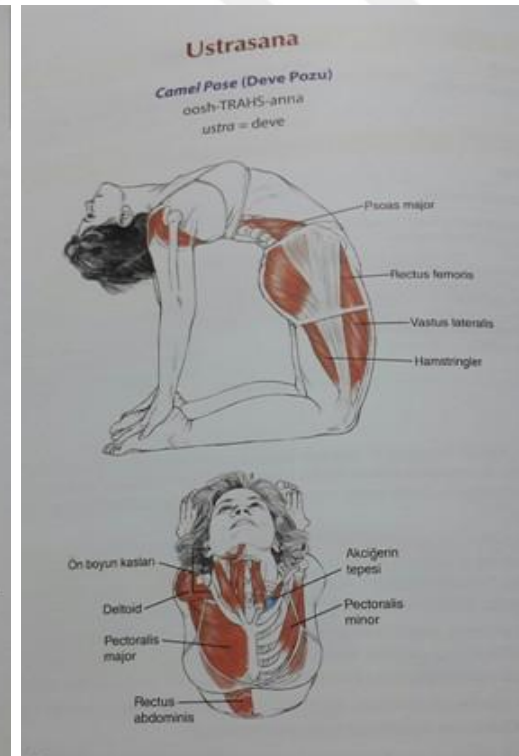
26)



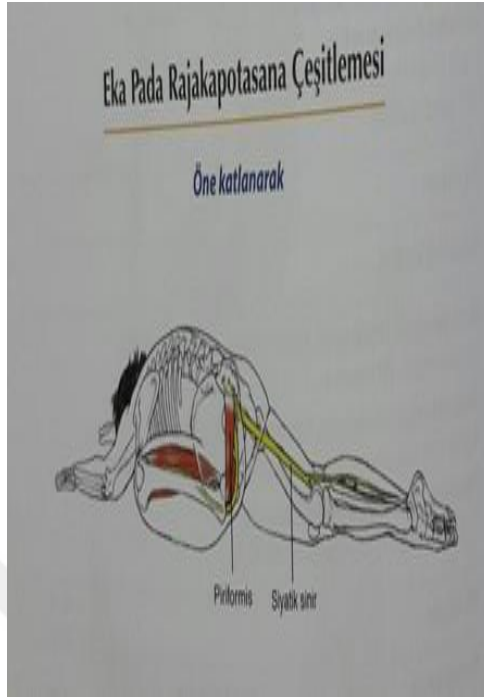
27)



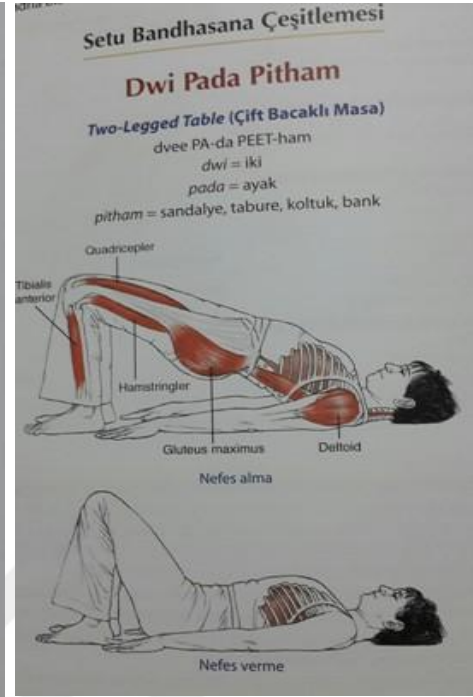
28)



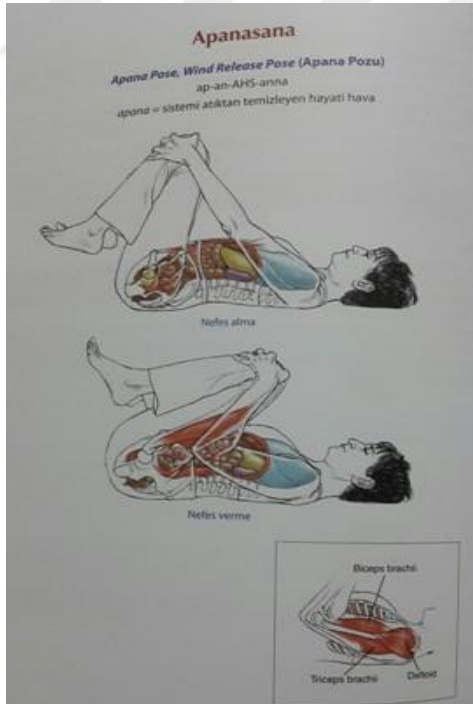
29)



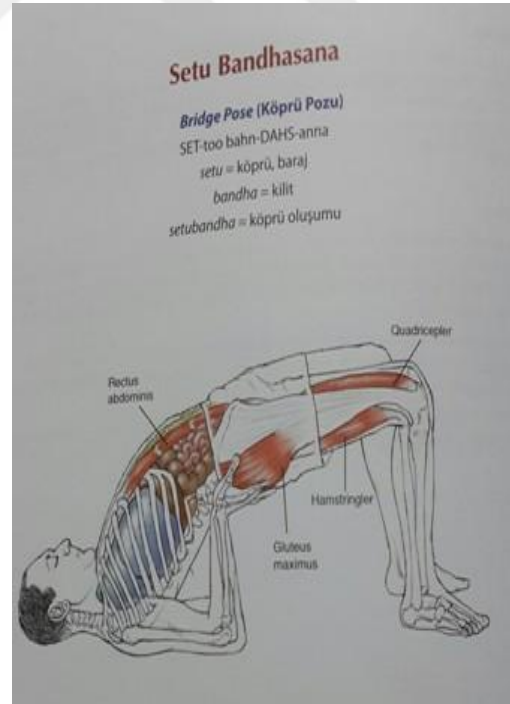
30)



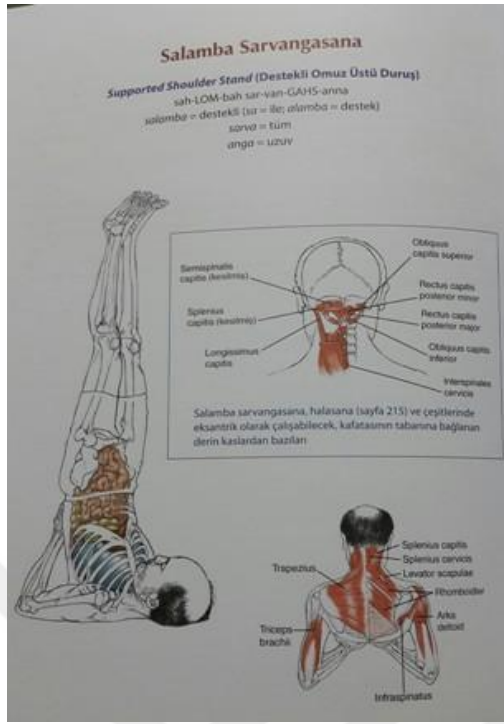
31)



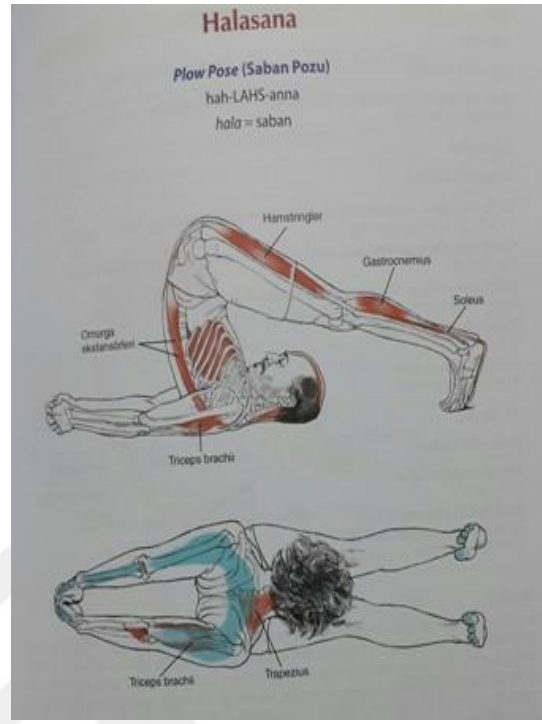
32)



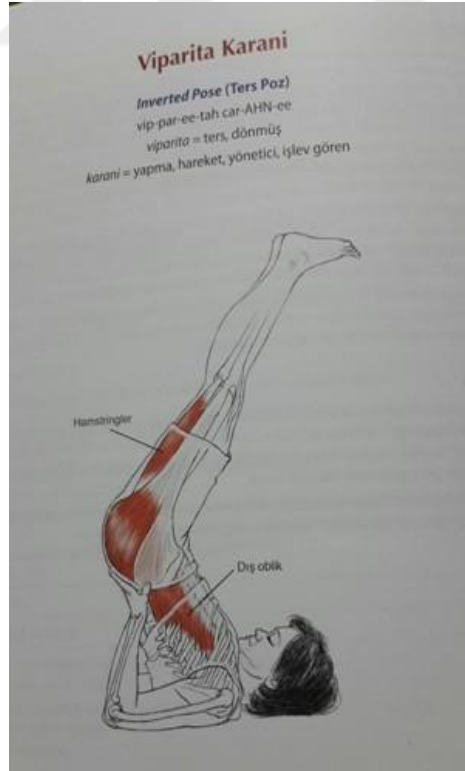
33)



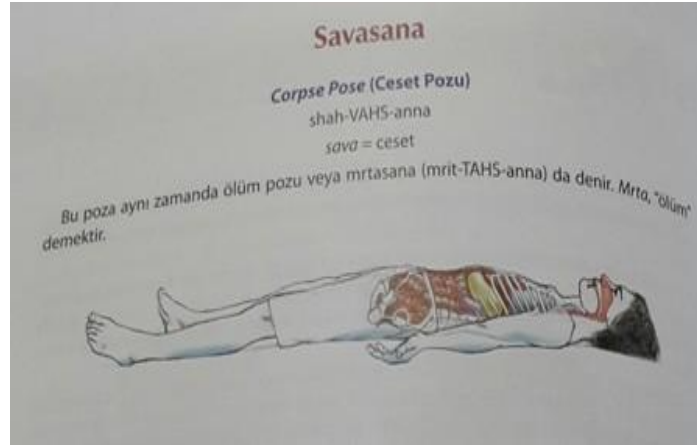
34)



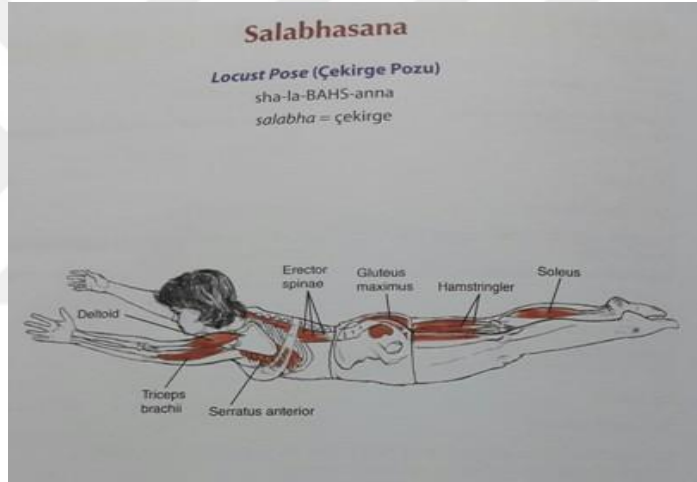
35)



36)



37)



ÖZGEÇMİŞ

Adı	DUYGU	Soyadı	BAYSAL
Doğum Yeri	İZMİR	Doğum Tarihi	02.03.1985
E-Mail	<u>duygu.baysal36@gmail.com</u>		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Celal Bayar Üniversitesi	2015
Lisans	Celal Bayar Üniversitesi	2009
Lise	İnönü Lisesi	2003

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Zeytinburnu İhsan Mermerci Anadolu Lisesi	2015-...
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Aydoğan Turan Kaya Ortaokulu	2012-2015
Belletmen Öğretmen	Gölköy Fatih Anadolu Lisesi	2012-2015