



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YOGANIN KADIN SPORCULAR İLE İŞKADINLARINDA
PSİKOLOJİK ESENLIK DÜZEYİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ÇİĞDEM ÖNER

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Turgay BİÇER

İSTANBUL – 2015



REPUBLIC OF TURKEY
MARMARA UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

**AN ANALYSIS OF THE EFFECT OF YOGA
ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVEL
OF WOMEN ATHLETES AND BUSINESS WOMEN**

ÇİĞDEM ÖNER

DOCTORATE THESIS

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

SUPERVISOR

Prof. Dr. Turgay BİÇER

ISTANBUL – 2015

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Doktora
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Çiğdem Öner
Tez Başlığı : Yoganın Kadın Sporcular İle İşkadınlarında Psikolojik
Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Anadolu Hisarı Kampüsü
Sınav Tarihi : 29 Eylül 2015

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)	Kurumu	İmza
Prof. Dr. Turgay Biçer	Marmara Üniversitesi	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)		
Doç. Dr. Bilge Donuk	İstanbul Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Serap Mungan Ay	Marmara Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Yorulmazlar	Marmara Üniversitesi	
Yrd. Doç. Dr. Murat Yalçın Beşiktaş	Okan Üniversitesi	

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 09/10/2015 tarih ve 03 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Göksel ŞENER
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla 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.



ÇİĞDEM ÖNER

27.08.2015

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim boyunca bilimsel görüşüme derinlik ve güç kazandıran, eğitim sürecim boyunca öngörülerini, rehberliklerini, analitik katkılarının yanı sıra her daim yüreklendiren duruşlarıyla manevi desteklerini hep yanımda hissettiğim tez danışmanım, değerli hocam Prof. Dr. Turgay Biçer'e ve değerli hocam Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'ndan Yrd. Doç. Dr. Seval Erden'e,

Doktora öğrenimim sürecinde katkıları ile beni zenginleştiren değerli hocalarım Prof. Dr. Birol Çotuk'a, Prof. Dr. H. Can İkizler'e, Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü'nden Prof. Dr. Müslim Bakır'a, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu'ndan Doç. Dr. Zahit Serarslan'a, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden Doç. Dr. Bilge Donuk'a, Yrd. Doç. Dr. Serap Mungan Ay'a, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'ndan Yrd. Doç. Dr. Yaşar Kuzucu'ya,

Bilimsel destekleri ve dostluk dolu rehberlikleri ile beni onurlandıran hocalarım Arş. Gör. Dr. Aytekin Alpullu, Arş. Gör. Dr. Muazzez Ş. Ataçoğlu ile Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu'ndan Arş. Gör. Dr. Alkan Uğurlu ve Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü'nden Yrd. Doç. Dr. Murat Yalçın Beşiktaş'a,

Yoga öğrenimim boyunca kendileri ile çalışma fırsatı bulduğum tüm Yoga hocalarıma tuttukları ışıkla beni güçlendirdikleri için, ayrıca Yoga terapi hocalarım Makrobiyotik Uzmanı ve Masaj Terapisti Karen Heaven Claffey'e, Hemşire Jnani Chapman'a, Holistik Sağlık ve Eğitim Psikoloğu Stephane Bensoussan'a ve British Columbia Üniversitesi'nden Klinik Ast. Prof. ve Fizyoterapist Neil Pearson'a,

Eğitim hayatımın başından bugüne kadar destekleri hep yanımda olan annem ve babama,

Sonsuz teşekkürlerimle....

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	i
İçindekiler	ii
Kısaltma ve Simgeler	viii
Tablolar Listesi.....	ix
Şekiller Listesi.....	xiii
ÖZET	1
SUMMARY	2
1. GİRİŞ VE AMAÇ	3
1.1. Giriş.....	3
1.2. Amaç ve Önem.....	5
1.3. Tanımlar.....	7
2. GENEL BİLGİLER	9
2.1. Kadın ve Yetişkinlikte Gelişimsel Değişim Süreçleri.....	10
2.1.1. Biyolojik Gelişim.....	14
2.1.1.1. Kalıtım	15
2.1.1.2. Fiziksel ve Duyusal Değişimler	16
2.1.1.3. Beslenme Düzeni	18
2.1.1.4. Düzenli Egzersiz ve Fiziksel Performans	22
2.1.2. Bilişsel Gelişim	25
2.1.2.1. Gizil Güç Olarak Zeka	26
2.1.2.2. Potansiyel Yetenekler ve Yönetimi.....	28
2.1.2.3. Yaratıcılık.....	30
2.1.2.4. Yaşamboyu Öğrenme.....	32
2.1.3. Sosyo-Duygusal Gelişim.....	36
2.1.3.1. Yetişkin Bağlanma Biçimleri	38
2.1.3.2. Aile Sistemi.....	42
2.1.3.3. Sosyokültürel Yapı ve Toplumsal Değerlerin Etkileri.....	45
2.1.3.4. Kişilik ve Benlik Bütünlüğü.....	48
2.1.3.4.1. Erik H. Erikson'un Sekiz Evre Kuramı	49
2.1.3.4.2. Jane Loevinger'in Ego Gelişim Evreleri.....	54
2.1.3.4.3. Daniel Levinson'un Yaşamın Mevsimleri Yaklaşımı.....	55
2.1.3.4.4. Gould'un Dönüşüm Kuramı.....	59

2.1.3.5. Kendini Gerçekleştirme ve Anlam Arayışı.....	60
2.1.3.5.1. Carl Rogers.....	64
2.1.3.5.2. Abraham Maslow.....	66
2.1.3.5.3. Clayton Alderfer.....	68
2.1.3.5.4. Rollo May.....	69
2.1.3.5.5. Victor Frankl.....	71
2.1.3.5.6. Irwin Yalom.....	72
2.1.3.6. Benötesi ve Bilincin Genişlemesi.....	73
2.1.3.6.1. Stanislav Grof.....	75
2.1.3.6.2. Ken Wilber.....	77
2.2. İş ve Spor Yaşamındaki Kadın ve Sorunları.....	79
2.2.1. Yetişkin Kadının Yaşam Biçimi.....	80
2.2.1.1. Yalnız Yaşama.....	80
2.2.1.2. Evlilik.....	81
2.2.1.3. Boşanma.....	83
2.2.1.4. Birlikte Yaşama.....	87
2.2.1.5. Tek Ebeveyn Olma.....	88
2.2.2. Kadınsal Kimliğin Yorumlanması.....	90
2.2.2.1. Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rolü.....	92
2.2.2.2. Benlik Saygısı ve Özgüven.....	94
2.2.3. Çekicilik, Yakın İlişkiler, Aşk.....	97
2.2.3.1. Duyguların Bireyselleşmesi ve Oluşum Süreci.....	100
2.2.3.2. Duygusal Farkındalığın Kazanımı.....	104
2.2.3.3. Duyguları İfade Yetkinliği.....	106
2.2.3.4. Duygusal Düzenleme.....	108
2.2.4. İş Yaşamı.....	109
2.2.4.1. Karar Alma ve Sorun Çözme Becerileri.....	112
2.2.4.2. Stres ve Kaygı İle Başa Çıkma.....	115
2.2.4.3. Performans Baskısı, Yetkinlikler ve Gütülenme.....	118
2.2.4.4. Mobbing 'İşte Yıldırma'.....	120
2.2.4.5. Cinsiyete Dayalı Ayrımcılık, Cinsel İstismar ve Cinselleştirme.....	122
2.2.4.6. Ücret, İşe Alma, Yerleştirme ve Yükselmeye Eşitsizlik.....	123
2.3. Kadın, Sağlıklı Olma, Spor ve Psikolojik Esenlik.....	126
2.3.1. Yaşamboyu Gelişim Bakışı İle Bütünsel Sağlık Anlayışı.....	128
2.3.1.1. Sağlık ve İyi Oluş 'Esenlik'.....	131

2.3.1.1.1. Fiziksel Esenlik.....	133
2.3.1.1.2. Tinsel Esenlik.....	134
2.3.1.1.3. Psikolojik Esenlik.....	136
2.3.1.1.4. Sosyal Esenlik.....	136
2.3.1.1.5. Duygusal Esenlik.....	137
2.3.1.1.6. Entelektüel Esenlik.....	138
2.3.2. İyi Olma ‘Esenlik’ Kuramları.....	140
2.3.2.1. Hettler : Çok Boyutlu Model.....	140
2.3.2.2. Crose ve Arkadaşları : Entegre Sistemler Modeli.....	142
2.3.2.3. Greenberg : Beş Boyutlu Esenlik Modeli.....	143
2.3.2.4. Chandler, Holden ve Kolander : Tinsel Esenlik Modeli.....	144
2.3.2.5. Adams, Bezner ve Steinhardt : Algılanan Esenlik Modeli.....	145
2.3.2.6. Sweeney, Myers, Ivey A.E., ve Ivey M.B. : Bölünemez Ben – Kanıtı Dayalı İyilik Hali Modeli.....	146
2.3.2.7. Korkut-Owen ve Owen : İyilik Hali Yıldızı Modeli.....	148
2.3.3. Psikolojik Esenlik Kavramı ve Bileşenleri.....	151
2.3.3.1. Kendini Kabul.....	154
2.3.3.2. Diğerleri İle Olumlu İlişkiler.....	155
2.3.3.3. Özerklik.....	155
2.3.3.4. Çevresel Hakimiyet.....	156
2.3.3.5. Yaşam Amacı.....	157
2.3.3.6. Bireysel Gelişim.....	158
2.3.4. Spor Psikolojisinde Esenlik Kavramının Yeri ve Önemi.....	159
2.3.4.1. Kadın ve Spor.....	161
2.3.4.2. Duygular ve Sportif Performans İlişkisi.....	162
2.4. Bir Esenlik Yöntemi Olarak Yoga Uygulamaları.....	166
2.4.1. Yoga’nın Gelişimsel Süreci.....	166
2.4.1.1. Yoga’nın Tarihsel Boyutu.....	166
2.4.1.1.1. Modern Çağ Öncesi Dönem (M.Ö. 6.500 - M.S. 1.700).....	167
2.4.1.1.2. Modern Çağ (M.S. 1.700 - Bugün).....	171
2.4.1.2. Başlıca Yoga Ekolleri.....	173
2.4.1.2.1. Geleneksel Ekoller.....	173
2.4.1.2.2. Yeni Dönem Yoga Ekolleri.....	176
2.4.1.2.3. Patanjali’nin Klasik Yoga Yaklaşımı.....	179
2.4.2. Yoga ve İnsanın Gelişimsel Süreçleri.....	187
2.4.2.1. Yoga ve Benliğin Gelişimi.....	187
2.4.2.2. Yoga ve Kişiliğin Gelişimi.....	191

2.4.2.3. Yoga ve Zihinsel Gelişim.....	194
2.4.2.4. Yoga ve Duygusal Gelişim.....	197
2.4.3. Yoga ve Sağlıklı Yaşam Uygulamaları.....	199
2.4.3.1. Fiziksel Egzersiz Teknikleri : Asana'lar 'Yoga Duruşları'.....	200
2.4.3.2. Nefes Teknikleri : Pranayama.....	209
2.4.3.3. Gevşeme Teknikleri	214
2.4.3.3.1. Derin Gevşeme 'Şavasana'	215
2.4.3.3.2. Yogik Uyku 'Yoga Nidra'	215
2.4.3.4. Yogik Beslenme	218
2.4.4. Yoga ve Esenlik	220
2.4.4.1. Yoga ve Fiziksel Esenlik.....	221
2.4.4.2. Yoga ve Psikolojik Esenlik	222
2.4.4.3. Yoga ve Duygusal Esenlik	222
2.4.4.4. Yoga ve Sosyal Esenlik.....	224
2.4.4.5. Yoga ve Entelektüel Esenlik	225
2.4.4.6. Yoga ve Tinsel Esenlik	226
2.4.5. Yoga ve Spor.....	227
2.4.6. Yoga ve Kadın.....	228
3. GEREÇ VE YÖNTEM	230
3.1. Araştırmanın Modeli.....	230
3.2. Evren ve Örneklem.....	232
3.3. Araştırmanın Sayıtları.....	233
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	233
3.5. Araştırmanın Hipotez ve Alt Hipotezleri.....	234
3.6. Veri Toplama Araçları.....	237
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu.....	237
3.6.2. Psikolojik İyilik Oluş Ölçekleri.....	237
3.6.2.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği.....	238
3.6.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Puanlanması	241
3.6.3. Duyguları İfade Ölçeği.....	244
3.6.3.1. Duyguları İfade Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği.....	244
3.6.3.2. Duyguları İfade Ölçeğinin Puanlanması	246
3.6.4. Verilerin Çözümlemesi	246
4. BULGULAR	248
4.1. Örneklem Grubu Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler..	248

4.1.1. Yaş Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı	248
4.1.2. Medeni Durum Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı.	249
4.1.3. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı..	250
4.1.4. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı ...	251
4.1.5. Doğum Sırası Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı ...	252
4.1.6. Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı	253
4.1.7. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı	254
4.1.8. Yoga Dışında Yapılan Beden Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı.....	256
4.1.9. Yoga Dışında Yapılan Beden Egzersizlerinin Haftalık Uygulama Sıklığına Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Dağılımı.....	258
4.2. Deney ve Kontrol Grupları Ön-test Sonuçları.....	259
4.3. Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Becerileri ve Yoga Eğitimi.....	262
4.3.1. Yoga Eğitimi Öncesi Deney ve Kontrol Gruplarının Karşılaştırılması.....	262
4.3.1.1. Yoga Eğitimi Öncesi : Kadın Sporcular (Deney - Kontrol Grupları).....	263
4.3.1.2. Yoga Eğitimi Öncesi : İşkadınları (Deney - Kontrol Grupları).....	265
4.3.2. Yoga Eğitimi Sonrası Deney ve Kontrol Gruplarının Karşılaştırılması	268
4.3.2.1. Yoga Eğitimi Sonrası : Kadın Sporcular (Deney - Kontrol Grupları)..	268
4.3.2.2. Yoga Eğitimi Sonrası : İşkadınları (Deney - Kontrol Grupları).....	271
4.4. Yoga Eğitimi Sonrası Deney Gruplarının Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılması	273
4.4.1. Yoga Eğitimi Sonrası : Kadın Sporcular Deney Grubu (Ön-test ve Son-test)	273
4.4.2. Yoga Eğitimi Sonrası : İşkadınları Deney Grubu (Ön-test ve Son-test).....	276
4.5. Yoga Eğitimi Sonrası Deney Gruplarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	279
4.5.1. Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcuların Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	279
4.5.2. Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	281
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	283
5.1. Yoga'nın Kadın Sporcular ile İşkadınlarının Psikolojik Esenliklerine Etkisi ile İlgili Sonuçlar.....	283
5.2. Yoga'nın Kadın Sporcular ile İş Kadınlarında Duyguları İfadeye Etkisi ile İlgili Sonuçlar.....	289

5.3. Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcu ve İş Kadınlarının Psikolojik Esenlikleri ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkiler ile İlgili Sonuçlar.....	292
5.4. Deney Gruplarının Demografik Özelliklerine İlişkin Görüşler.....	295
5.5. Öneriler.....	298
5.5.1. Uygulamacılar İçin Öneriler.....	298
5.5.2. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	300
6. KAYNAKLAR.....	303
7. EKLER.....	329
7.1. Bilgilendirme Formu.....	329
7.2. Onam Formu.....	330
7.3. Kişisel Bilgi Formu.....	331
7.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİOÖ).....	332
7.5. Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ).....	338
8. ÖZGEÇMİŞ.....	340
9. ETİK KURUL ONAYI.....	341

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

PİO	: Psikolojik İyi Oluş
PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri
DİÖ	: Duyguları İfade Ölçeği
DASÖ	: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
ÖÖ	: Özduyarlık Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
STK	: Sivil Toplum Kuruluşları

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1	Santrock : Yaşam Boyu Gelişim Dönemlerinde Yetişkinlik Evreleri	14
Tablo 2	Yetişkinlik Sürecinde Duyusal Değişimler	18
Tablo 3	Havighurst : Yetişkinlik Dönemlerine Özgü Gelişim Görevleri....	38
Tablo 4	İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli : Benlik ve Başkaları Modeli.....	42
Tablo 5	Erikson : Yetişkinlikteki Gelişim Görevleri.....	51
Tablo 6	Loevinger : Yetişkinlik Sürecinde Ego Gelişiminin Altı Evresi.....	55
Tablo 7	Levinson : Yetişkinlik Gelişiminin Aşamaları.....	57
Tablo 8	Gould : Yetişkin Gelişiminde Dönüşüm Evreleri	60
Tablo 9	Bölünemez Ben : Kanıta Dayalı Bir İyilik Hali Modeli	147
Tablo 10	Yoga Tarihi : Modern Çağ Öncesi Dönemler	167
Tablo 11	Yoga'nın A.B.D'ye Gelişi (Tarihlere Göre).....	172
Tablo 12	Yoga'nın Beş Temel Etik Değeri	181
Tablo 13	Yoga'nın Beş Temel Öz Disiplin Prensipleri.....	184
Tablo 14	Yoga Sistemi'ne Göre 7 Temel Yaşam Dönemi.....	193
Tablo 15	Yoga ve Spor Arasındaki Farklar.....	228
Tablo 16	PIÖÖ Alt Boyutları Teoriye Dayalı Değerlendirme : Yüksek ve Düşük Puanlar	243
Tablo 17	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yaşlara Göre Dağılımları	248
Tablo 18	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yaşlara Göre Dağılımları	249
Tablo 19	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları.....	249
Tablo 20	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları.....	250
Tablo 21	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları	250
Tablo 22	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları	251
Tablo 23	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımları	251
Tablo 24	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımları	252

Tablo 25	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Dağılımları	252
Tablo 26	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Dağılımları	253
Tablo 27	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları.....	254
Tablo 28	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları.....	254
Tablo 29	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları	255
Tablo 30	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları	255
Tablo 31	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizleri Değişkenine Göre Dağılımları	256
Tablo 32	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizleri Değişkenine Göre Dağılımları	257
Tablo 33	Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizlerinin Haftalık Sıklığa Göre Dağılımları	258
Tablo 34	Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizlerinin Haftalık Sıklığa Göre Dağılımları	258
Tablo 35	Deney Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi PİÖÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri...259	
Tablo 36	Kontrol Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi PİÖÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri...260	
Tablo 37	Deney Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi DİÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri....261	
Tablo 38	Kontrol Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi DİÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.... 261	
Tablo 39	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların PİÖÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	264

Tablo 40	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların DİÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	265
Tablo 41	Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının PİOÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	266
Tablo 42	Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının DİÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	267
Tablo 43	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların PİOÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	269
Tablo 44	Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların DİÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	270
Tablo 45	Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının PİOÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	271
Tablo 46	Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının DİÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	272
Tablo 47	Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcuların PİOÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları	274
Tablo 48	Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcuların DİÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları	275
Tablo 49	Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının PİOÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları	277
Tablo 50	Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının DİÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları	278

Tablo 51	Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcuların PİOÖ ve DİÖ Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment arpım Korelasyon Katsayı Sonuçları.....	279
Tablo 52	Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının PİOÖ ve DİÖ Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment arpım Korelasyon Katsayı Sonuçları.....	281

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	Gelişimsel Değişimlerde Yer Alan Süreçler.....	11
Şekil 2	Yetişkinlik Dönemleri ve Gelişimsel Süreçler	13
Şekil 3	Willett'in Sağlıklı Beslenme Piramidi.....	22
Şekil 4	Aile Sisteminin Döngüsel ve Sürekli Etkileşimi	44
Şekil 5	Gelişimde Bronfenbrenner'ın Ekolojik Kuramı	47
Şekil 6	Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi.....	66
Şekil 7	Alderfer ve Maslow'un Kuramları Arasındaki İlişki	69
Şekil 8	Ken Wilber'in 4 Kadran Modeli.....	78
Şekil 9	Randall ve Bodenmann'ın Boşanma Modeli.....	86
Şekil 10	Duygunun Oluşum Süreci.....	103
Şekil 11	Çağdaş Kadının Karar Alanları	114
Şekil 12	Hasta ve Hastalık Kavramında Rol Oynayan Değişkenler	130
Şekil 13	Sağlığın Boyutları ve Sağlık-Zindelik İlişkisi	132
Şekil 14	Hettler : Esenliğin 6 Boyutu	141
Şekil 15	Chandler, Holden ve Kolander : Tinsel Esenlik Modeli	144
Şekil 16	Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli	145
Şekil 17	İyilik Hali Yıldızı Modeli'nin Uygulamada Kullanılabilmesine Yarayan Yıldız Grafiği.....	150
Şekil 18	Ryff'in Psikolojik Esenlik Kuramı Bileşenleri.....	154
Şekil 19	Geleneksel Yoga Ekolleri.....	173
Şekil 20	Yeni Dönem Yoga Ekolleri	176
Şekil 21	Yoga'nın Sekiz Basamaklı Yapısı	179
Şekil 22	Yoga'nın 3 Yollu Uygulama Sistematiği	180
Şekil 23	Yoga'nın Benlik Oluşum Süreci Yaklaşımı	189
Şekil 24	Yoga'ya Göre Evrensel Nitelikler Işığında Zihnin 5 Farklı Görünümü... 195	
Şekil 25	Şimdide, Geçmişte Ya Da Gelecekte Olmaya İlişkin Duygular.....	198
Şekil 26	Yoga Duruşlarının 5 Adımlı Uygulama Süreci	200
Şekil 27	Yoga Uygulamasında Bütünlük Araştırmasının Unsurları.....	201
Şekil 28	Güneşe Selam 'Surya Namaskara' Serisi	203
Şekil 29	Asana Uygulamasının 5 İşlevi	204
Şekil 30	Asana 'Yoga Duruşu' Sınıflandırmaları.....	205
Şekil 31	Hizanın 5 Temel Prensipleri	206
Şekil 32	Kas ve Organik Enerji Akış Yönü.....	207
Şekil 33	Enerji Halkaları ve Odak Noktalar	208
Şekil 34	Solunumda Göğüs Kafesinin Hareketi	211

Şekil 35 Solunumun Kalitesini Belirleyen Unsurlar.....	212
Şekil 36 Solunum Süreci.....	213
Şekil 37 Nefes ve Duygu İlişkisi	214
Şekil 38 Derin Gevşeme 'Şavasana'	215
Şekil 39 Fleksiyon ve Ekstansiyonda Omurganın Aldığı Açılar	223

Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Çiğdem Öner

Danışmanı: Prof. Dr. Turgay Biçer

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

ÖZET

Araştırmanın amacı, Yoga'nın; kadın sporcularla işkadınlarında psikolojik esenliğin yanı sıra duyguları ifadenin psikolojik esenlikle yüksek düzeydeki ilişkisine atıflar dolayısıyla duyguları ifade üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmaya, İstanbul'da aktif iş yaşamındaki kadın sporcularla işkadınları arasından tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilen, daha önce Yoga yapmamış 18'i deney 18'i kontrol grubu 36 kadın sporcu ve 18'i deney 18'i kontrol grubu 36 işkadını toplamda 72 yetişkin kadın katılmıştır. Deney ve kontrol gruplu ön-test son-test desenli deneysel araştırmada gruplara atamalar gönüllülük esasında gerçekleştirilmiştir. Bağımlı değişkenlerin ölçülenmesinde kendini değerlendirmeye dayalı Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Duyguları İfade Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçekler, tüm gruplara araştırma öncesinde ön-test, uygulama eğitimleri sonrasında son-test olarak sunulmuştur. Deney gruplarına, 12 hafta boyunca haftada bir sıklıkta 90'ar dakika süreli Yoga eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna çalışma yapılmamıştır. İstatistiki analizde SPSS-20 kullanılmış, bulgular "Mann Whitney-U" ve "Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testleri" ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, deney grubu kadın sporcular ile işkadınlarının Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak; kadın sporcularda ($Z = -4,75$, $p < .001$) ve işkadınlarında ($Z = -3,63$, $p < .001$) anlamlı farklılıklar oluşmuş, Yoga'nın psikolojik esenliğe olumlu etkide bulunduğu görülmüştür. Duyguları İfade ön-test ve son-test puanları arasında da bulgulara göre, deney grubu kadın sporcularla işkadınlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Alt boyutlar bazında bu farklılıklar incelendiğinde Yoga'nın; kadın sporcularda yakınlıkta ($Z = -4,47$, $p < .001$), olumlu duyguları ifadede ($Z = -4,29$, $p < .001$), olumsuz duyguları ifadede ($Z = -4,40$, $p < .001$), işkadınlarında yakınlıkta ($Z = -3,74$, $p < .001$), olumlu duyguları ifadede ($Z = -3,74$, $p < .001$), olumsuz duyguları ifadede ($Z = -3,74$, $p < .001$) düzeylerinde olumlu yönde etkide bulunduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler : Spor ve Egzersiz Psikolojisi, Psikolojik Esenlik, Yoga, Kadın Sporcular, İşkadınları

An Analysis of The Effect of Yoga on The Psychological Well-Being Level of Women Athletes and Business Women

Çiğdem Öner, **Supervisor:** Prof. Dr. Turgay Biçer

Department: Department of Physical Education and Sport

SUMMARY

The aim of the study is to analyse the effects of Yoga program; on the psychological well-being and also because the pointed high relevancy of the ability of expressing the emotions to psychological well-being, emotional expressiveness of women athletes and business women. All of the 72 participants are the women athletes and business women who are active business professionals living in Istanbul and never done Yoga before; 36 women athletes -18 for experiment, 18 for control- and 36 business women -18 for experiment, 18 for control-, which have been added to the groups on a volunteer basis. The research was designed according to pre-test and post-test procedure of experimental model with experiment and control groups. Both of the dependent variables, were measured by self report measured; Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ). The scales were given to all groups as pre-test before the experiment and as post-test evaluation after it has finished. The designed Yoga program was taught by researcher to experimental groups once a week, each for 90 minutes for 12 session. In the control group no experiment was implemented. By using SPSS-20, the findings were analyzed through Mann Withney-U and Wilcoxon Matched Paires Signed-Rank tests. According to the results, in both of the experimental groups the scores of pre- and last-tests of the SPWB has shown statistically significant differences on pshychological well-being level. These scores of differences has been found by women athletes on ($Z= -4,75, p<.001$) and by business women on ($Z= -4,75, p<.001$) levels. Between the scores of pre-tests and last-tests of EEQ statistically significant differences has also been found by both of the experimental groups. Regarding the findings of sub-dimension scores; the significant improvements was measured for women athletes on intimacy ($Z= -4,47, p<.001$), positive emotional expressiveness ($Z= -4,29, p<.001$), negative emotional expressiveness ($Z= -3,74, p<.001$) levels, while the measured statistical differences has been found by business women on intimacy ($Z= -4,47, p<.001$), positive emotional expressiveness ($Z= -4,29, p<.001$) and negative emotional expressiveness ($Z= -3,74, p<.001$) levels. Finally, according to the findings it can be said Yoga has positive effects on psychological well-being and emotional expressiveness.

Keywords : Sports and Exercise Psychology, Psychological Well-Being, Yoga, Women Athletes, Business Women

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Giriş

İnsan varlığının gelişimsel sürecine destek vermek üzere bir esenlik yöntemi olarak değerlendirilebileceği öngörülen Yoga'nın kadın sporcular ile işkadınlarında psikolojik esenlik düzeyini güçlendirmede fayda yaratan bir metod olarak kullanılabilirliği araştırma konumuzun özünü oluşturmaktadır.

Çalışmanın teorik bölümü kadın ve yetişkinlik sürecinin gelişimsel yönü irdelenerek başlatılmış, sürece özgü biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim evrelerinin özelliklerine değinilmiştir. Biyolojik gelişim sürecinin spor dünyasını önemli ölçüde etkileyen görünümleri olarak duyuşsal değışimler, beslenme düzeni, düzenli egzersiz ve performans ilişkisi bu bölümde incelenmiştir. Akabinde sürece ilişkin bilişsel gelişimin açıklığa kavuşturulması amacıyla sportif performansı doğrudan etkilediği düşünölen zeka, potansiyel yetenekler, yaratıcılık ve yaşamboyu öğrenme kavramları üzerinde durulmuştur. Yetişkin kişiliğinin yapılanmasında güçlü bir etkisi olan sosyo-duygusal gelişim başlığı altında kadın kimliğinin örgütlenmesine temel oluşturan bağlanma biçimleri, aile sistemi, ait olunan sosyal yapı ve sosyal sınıfın değerleri, kültürel unsurlar araştırılarak benlik bütönlüğünü oluşturma ve kendini gerçekleştirme yetkinliğinin kazanımı açıklanarak ilgili kuramlar aktarılmıştır.

Araştırmaya konu kadın grubuna özgü yaş dönemini tanımlayıcı bölümün ardından iş ve spor yaşamındaki yetişkin kadının yaşam biçimi, kadınsal kimliğin yorumlanması ve bağılı olarak cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolünden başlayarak çekicilik, aşk, yakın ilişkiler ve kariyer yaşamına ilişkin yaşantılar ve bunların kadın kimliğinin ifadesi üzerindeki tesirleri sorgulanmıştır.

Araştırmanın ilerleyen bölümlerinde kadın, sağlıklı olma, spor ve psikolojik esenlik arasındaki etkileşimsel ilişkinin incelenmesi ve yorumlanması hedeflenmiştir. Yine çalışmaya bütönlük kazandıracığı düşünöldüğünden, esenlik kavramının

öncelikle genel anlamı ile aktarılması, bağlantılı olarak psikolojik esenlik kavramının derin boyutta sorgulanarak kuramsal alt yapısı ile birlikte ele alınması gözetilmiştir.

Araştırma, Ryff'in (1989a) psikolojik esenliğe ilişkin kuramı esas alınarak ilerletilmiş, dolayısı ile olumlu psikolojik sağlığın altı ayrı bileşeni de ele alınmıştır. Ryff'a göre (1989a) sözü edilen bileşenler; bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini 'çevresel hakimiyet', bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini 'kendini kabul', diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı 'diğerleriyle olumlu ilişkiler', kendi kendine karar verme duygusunu 'özerklik', bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu 'bireysel gelişim' ve bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını 'yaşam amacı' içermektedir.

Diğer yandan, olumlu psikolojik sağlığın duygularla yakın ilişkisi gözetilerek iş ve spor yaşamındaki kadının sorunları başlığı altında ilişkiler boyutunda duyguların bireyselleşmesi ve oluşum süreci, duygusal farkındalığın kazanımı, duyguları ifade ve duygusal düzenleme konuları ele alınmış, izleyen bölümde ise duygular ile sportif performans ilişkisine yer verilmiştir.

Son aşamada, bir esenlik yöntemi olarak Yoga uygulamalarının ayrıntıları üzerinde durularak Yoga'nın tarihsel boyutu, farklı Yoga ekolleri, Yoga'nın sekiz alt basamaklı sistemik yapısına atıfta bulunularak, bu sistem içinde insanın gelişimsel süreçleri sorgulanmıştır. Bu noktada, Yoga'ya has yaklaşım içinde benlik, kişilik, zihinsel ve duygusal gelişim kavramlarına dair fikir edinilmesinin önceliklendirilmiş olmasının yanı sıra Yoga ve sağlıklı yaşam uygulamaları arasında bağ kurulması da gözetilmiştir. Ayrıca, araştırmanın bu bölümünde, psikolojik esenliğin altı bileşeni ile Yoga Sistemi'nin bakış açıları birlikte değerlendirilmiş, araştırmanın bütünselliğinin tamamlanabilmesi amacıyla Yoga ve spor ile Yoga ve kadın konuları da irdelenmiştir. İzleyerek, araştırmanın uygulama bölümü gereç ve yöntem, bulgular ile tartışma ve sonuç başlıkları altında aktarılmış ve çalışma sonlandırılmıştır.

1.2. Amaç ve Önem

Araştırmanın amacı, spor psikolojisinin araştırma sahasına uyumlu olarak Yoga'nın kadın sporcular ve işkadınlarında psikolojik esenlik düzeyine etkisini incelemektir.

İnsanın iyi olmasına, çalışmanın izleyen aşamalarında kullanılacağı ifade ile, esenliğine dair görüş, Tanhan'ın (2007) da vurguladığı gibi, bilimsel çevrelerde her dönemin kendi sürecine özgü bilgileriyle bağlantılı olarak farklı fikir ve algıları gündeme getirmiştir. Erikson'un (1963, 1968) esen olma durumunu, psiko-sosyal gelişim kuramı vasıtasıyla ortaya koyarak bireyin her gelişimsel dönemde yerine getirmesi gerekli ödevleri sıralaması, Maslow'un (1965) kendini gerçekleştirme kuramının yanı sıra Rogers'ın tam işlevsel insan (1963) yaklaşımı esenliği açıklayıcı düşünme tarzlarını yansıtan örnekler arasında değerlendirilebilir.

TDK Sözlüğü'ndeki (2011) karşılığı ile "sağlık, afiyet, sıhhat, selamet, esen olma durumu, hastalık karşıtı" ifadeleri ile açıklanan esenlik terimi, sağlık ve iyi oluşun tüm yönlerini kuşatan çağdaş bir terim olarak, insan varlığının beden-zihin-ruh eksenine egemen olan olumlu bir duyguduruma, olumlu bir iyi oluş haline işaret etmektedir.

Koestenbaum'a (1998) göre, dünyada yaşıyor olmanın anlamının farkına varmak ve neyin arzulanan, daha iyi olduğunun bilincinde olmak iyi olmanın öncülleri olarak görülebilir. Bu noktada Victor Frankl'ın (1988, 2006) anlam arayışı kavramı ile karşılaşmak mümkündür.

Bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünü olarak tanımlanan sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin sağlık sorumluluğunu alma, kendini gerçekleştirme, stres yönetimi, kişilerarası ilişkiler, beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarını içermektedir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Türkol ve Güneş, 2012; Yılmaz, 2013).

Bir sağlıklı yaşam biçimi davranışı olarak da dūřünülebilecek Yoga'yı Powers (2011); bedende, kalpte ve zihinde bütünsel tecrübeler geliştiren tüm davranışlar olarak anlaşılabilecek, kişiye tamamen canlı kılan ve meraklı bir şekilde kökten, hayata dahil eden bir süreç olarak tanımlamış, Yoga eğitimini ise uygulayıcıyı yalın varoluşa geçirecek, bedende ve zihinde gerçek anlamda sağlıklı bir mevcudiyet kapasitesi geliştirecek bir yöntem olarak değerlendirmiştir.

Tüm bu yaklaşımların ışığında; etik değerler, özdisiplin, fiziksel egzersizler, nefes teknikleri, duyuşal denetim, odaklanma, meditasyon ve kendini gerçekteştirme olmak üzere sekiz basamaklı çalışma disiplini içeren Yoga'nın yaşamboyu öğrenme ilkesiyle bütünleşik doğası dikkate alındığında; bireylerde sağlıklı yaşam davranışını geliştirmeyi destekleyici bir esenlik yöntemi olarak değerlendirilmesinin uygun olacağı dūřünülmektedir.

İş yaşamı ve sportif performans baskısı altında yoğun strese maruz kaldığı görülen araştırma evrenini oluşturan bireylerin bedensel ve ruhsal farkındalıklarını yakından gözlemleyebilmelerini sağlayacak içgörü, dinginlik, duyarlılık ve yaratıcılıkla donanmalarına sekiz basamaklı çalışma disiplini ile sağlam bir alt yapı oluşturacağı kanısı taşınan Yoga uygulamaları sonucunda kadın sporcu ve işkadınlarının kişisel özbakımlarına ayırdıkları bu sürecin bir yansıması olarak özdeğerlerinin, özgüvenlerinin, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma becerilerinin, özerk bir birey olarak hareket etme davranışlarının, bir yaşam amacı edinme yönelimlerinin ve tüm bunlara bağlı olarak psikolojik esenlik seviyelerinin olumlu yönde yükseliş göstererek kişilere katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı bir disiplin olarak tanımlanmakta olan Yoga'nın Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri bünyesinde incelenmesinin ve herkes için spor etkinlikleri kapsamında iyileştirici ve rekreatif yönüyle yer almasının, bununla birlikte disiplinlerarası içeriği nedeniyle ölkemizin gerçekteğine uygun bir yapısal düzenleme ile bir üst kurulda değerlendirilmesinin, daha da önemlisi gelişen süreçte devlet tarafından onaylanan özerk bir Yoga federasyonunun oluşturulmasının, tüm bu

süreçte Yoga eğitimcisinin eğitimi programlarının uluslararası zeminde kabul görmüş standartlar dahilinde yapılandırılmasının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bu araştırma, ülkemizde Yoga alanında yapılan az sayıdaki araştırmadan biri olmasının yanı sıra mevcut çalışmalar içerisinde Yoga ve psikolojik esenlik arasındaki köprüyü kurabilme ve Yoga eğitimleri ile kazanılan duyguları ifade yetkinliği bağlantısını açıklayabilme yönünde öncü olma özelliği dolayısıyla önem taşımaktadır. Araştırmanın, Spor ve Egzersiz Psikolojisi alanında çalışan uzmanlar için yeni açılımlar oluşturma potansiyeli ile pek çok araştırmaya ilham kaynağı olabileceği ve fayda yaratabileceği öngörülmektedir.

1.3. Tanımlar

Yoga

Bir Sanskrit kelimesi olan Yoga sözcük anlamıyla ‘kontrol etme’, ‘birleşmek’ veya ‘bütünleşmek’ demektir. Kontrol anlamı ile Yoga, vücudun, duyguların ve zihnin üst düzey denetimini ifade ederken, birleşme, bağlanma anlamı ile insanın doğa ve evrenle sürekli bağlantıda kalmasına vurgu yapar. Bütünleşmeden kastedilen, mikro düzeyde beden, zihnin ve ruhun mükemmel uyumu yoluyla bütünlüğün sağlanması iken makro düzeyde bireysel bilincin Evrensel Bilinç ile birliğidir.

Esenlik (Well-Being)

Esenlik kavramı Psikoloji literatüründe genel ruh sağlığını ifade eden bir terim olarak kullanılmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Well-being kavramının Türkçe’ye çevrildiği araştırmalarda, bu kelimenin Türkçe karşılığı olarak “iyi oluş”, “iyi olma” ve “iyilik hali” terimlerinin de kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, bu araştırmada, Türkçe’ye tam olarak çevrildiğinde “iyilik” olarak da tercüme edilen sözcüğün; TDK Sözlüğü’nde (2011) “iyilik” teriminin karşısında yer alan anlamsal karşılıklar arasında “esenlik” terimi ile eşleştirilmesinin uygun olacağı düşünülmüş ve bu şekli ile kullanımı benimsenmiştir.

Psikolojik Esenlik (Psychological Well-Being)

Psikolojik işlevselliğin en üst düzeyde olabilmesi halidir. Psikolojik esenlik, altı alt boyut (kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim) içeren olumlu psikolojik işlevsellik modelidir. Psikolojik esenlik düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri; sınırlarının farkında olarak kendilerini iyi hissetmeleri, çevre ile iyi ilişkiler kurmaları, gereksinimlerini karşılayabilmek için çevrelerini şekillendirmeleri, özerk olmaları, kendilerini geliştirmeleri ve hayat amaçlarının olmasıdır (Ryff, 1989a; Keyes, Smotkin ve Ryff, 2002). Bu çalışmada psikolojik esenlik Ryff'in (1989a) geliştirmiş olduğu psikolojik esenlik modeline dayandırılmış ve ölçüm yine aynı araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PIOÖ) ile gerçekleştirilmiştir.

Duygu (Emotion): Organizmanın gereksinimi, yaşamda kalması, çevreyle uyumu ve amaçları doğrultusunda davranış sergilemesine yüksek düzeyde etki eden, olaylara karşı gösterdiği düzenli ve kısa süreli uyumsal tepkiler, farklı deyişle, çevrenin algılanıp değerlendirilmesini takiben kişide meydana gelen iç yaşantılardır (Watson ve Clark, 1984; Lazarus ve Folkman, 1984).

Duyguları İfade (Emotional Expressiveness)

Duyguların sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurulmasıdır (Lane ve ark., 1990).

Duygusal Farkındalık (Emotional Awareness)

Bireyin, gerek kendi gerekse diğerlerinin duygularını tanıma yeteneğidir (Lane ve Schwartz, 1987).

Yetişkinlik (Adulthood)

Büyüme anlamını veren Latince kökenli "adolescere" fiilinin geçmiş zamanından türetilmiş olan yetişkin 'adult' sözcüğü, 'büyümüş kişi' demektir. "Olgunluk dönemi" olarak da adlandırılan yetişkinlik sürecinde kişinin gerek fiziksel ve gerekse psikolojik açıdan olgunlaştığı kabul edilir. Burada olgunluk ile ifade edilen; bireyin yaşamın gerek ve zorunluluklarına karşı uyum sağlamada gösterdiği başarı ve sürekli değişim gösterebilme yetisidir (Onur, 2006).

2. GENEL BİLGİLER

Bireylerin yaşam boyu süregelen değişimlerinin betimlenmesi, açıklanması ve yanı sıra kişiler arası benzerlik ve farklılıkları konu edinen gelişim psikolojisi, gelişimi sağlayan etkenlerin kaynağı olarak kalıtım-çevre, doğa-kazanım benzeri konular etrafında ilerlemeye devam etmekle birlikte, içinde bulunduğumuz dönemde davranışta biyolojik ve toplumsal etkilerin "nasıl?" birleştiği sorusuna yönelme eğilimini de taşımaktadır.

Onur'un (2006) da belirttiği üzere, genel bir değerlendirme yapıldığında gelişim psikologlarının, alanlarında veri toplamak üzere çalışmalarını; yapı ve organlardaki değişimleri dikkate alan fiziksel büyüme ilkeleri, reflekslerin, içgüdülerin ve diğer öğrenilmemiş davranışların gelişimiyle ilgili olarak olgunlaşma ilkeleri ve sadece geleneksel koşullanmayla değil, aynı zamanda okuldaki öğrenim ve diğer çevre etkileri ile birlikte tanımlanan öğrenme ilkeleri olmak üzere üç ilkeye dayandırdıkları görülmektedir.

Geleneksel yaklaşım, gelişimsel süreçlerde doğumdan ergenliğe doğru uzanan çizgide yaşanan yoğun değişmeyi vurgularken, yetişkinlik döneminde değişimin çok az ya da hiç olmadığı, ileri yaşlarda ise gerilemenin ortaya çıktığı savını öne sürmektedir. Ancak, ergenlikten sonraki 50 ya da 60 yıl içinde de önemli miktarda değişim gözlemlenmektedir. Nitekim, Onur'un (2006) da ifade ettiği üzere, Erikson, Bühler ve Jung gibi psikologların alana katkıları ile bilim dünyası, yetişkinliğin tek başına duran, ergenlik ile yaşlılık arasında ayrılaşmamış biçimde yer alan bir evre olmadığı savını kabule başlamış, yetişkinliğin bir "varlık durumu" olduğu anlayışı, yerini yetişkinliğin bir "oluşum süreci" olduğu anlayışına bırakmaya başlamıştır.

Yaşamboyu gelişim yaklaşımının ele aldığı temel konular "gelişim sırasında yaşanan değişimlerin doğası" ve "bu değişimleri hangi etkenlerin belirlediği" sorunlarıdır (Park ve Huang, 2010 ve Scheibe ve Carstensen, 2010'dan akt. Santrock, 2011; Honzik, 1984; Onur, 2006). Dolayısıyla, yaşam boyu gelişimde, kalıtsala karşı deneyim, sürekliliğe karşı süreksizlik, değişime karşı değişmezlik irdelenen en

önemli konular arasında yer almaktadır. Yaşam boyu gelişim yaklaşımı, gelişimin yetişkinlik sürecinde tamamlanmadığı, bilakis bütün yaşam sürecinde devam ettiği anlayışını temel varsayımı olarak benimsemektedir. Yaklaşımına göre, yaşam boyu gelişim; psikolojik yapılar ve söz konusu yapıların işlevleri üzerinde uyum sağlayıcı bir sürecin ögeleri olarak kazanım, sürdürme, dönüşüm ve yıpranma aracılığı ile gerçekleşmektedir. Sağlıklı gelişimin kayıpların en aza indirilmesi ve kazançların artırılmasıyla gerçekleşeceğini savunan yaşam boyu gelişim yaklaşımı, insana özgü gelişimi aile sistemi bakış açısıyla değerlendirmektedir. Bu bağlamda, yaşamboyu yaklaşımın ne tek bir kuramı ne de tek bir disiplin alanı vardır. Bilakis, içerisinde pek çok kuramı ve bilimsel disiplini barındırmaktadır (Neugarten, 1973; Honzik, 1984; Eryılmaz, 2011) .

Santrock (2011) tarafından da vurgulandığı gibi, Baltes'e (1987) göre, gelişimin birlikte çalışan biyolojik, sosyokültürel ve kişisel faktörler yoluyla oluştuğunu anlamak önem taşır. Bu sebeple, araştırmaya konu işkadınları ve kadın sporcuları, yaşlarının 20 ila 45 üzeri gibi geniş bir yelpazeye yaygın oluşu da göz önünde tutulduğunda, içinde buldukları gelişimsel dönem olarak yetişkinlik sürecine özgü doğaları içinde incelemenin, araştırma sonuçlarını değerlendirmek açısından öncelik taşıdığı düşünülmektedir.

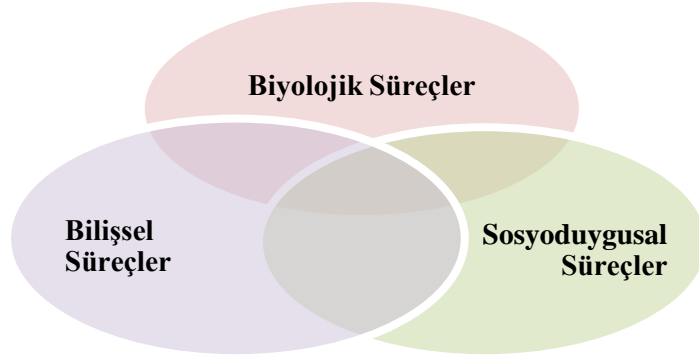
2.1. Kadın ve Yetişkinlikte Gelişimsel Değişim Süreçleri

Topses'e (2006) göre gelişim, çok değişkenli özellikleri içeren bir süreç ve olgudur. Bu süreç içerisinde yer alan yetişkinlik evresinin başlangıcı Onur'un (2006) da değindiği gibi, neredeyse tüm toplumlar için; öğrenim hayatının tamamlanması, iş hayatına atılma ya da evlenme ile birlikte düşünülür. Bir diğer bakış açısının, yetişkinliği yaşlılık veya biyolojik ve toplumsal değişimle bir tutuyor olması da dikkat çekicidir. Aslen birey, doğumundan ölümüne değin biyolojik ve toplumsal yansımaları olan bir çok evreden geçmektedir. Burada vurgulanan evreler sonucu oluşan yaşlanma, biyolojik düzeyde ele alındığında insan organizmasının yapı ve işleyişinde zamanla ortaya çıkan değişimleri, toplumsal düzeyde değerlendirildiğinde

ise kişilerin üstlendikleri rolleri benimsemeleri ve terk edişleri ile zaman içinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir.

Yaşamboyu bakış açısının merkezinde, gelişimin tüm yaşam boyunca devam ettiğine dair inanç ve kabul yer almaktadır. Yaklaşım; gelişimi yaşam boyu çok boyutlu, çok yönlü, çok disiplinli, çok kültürlü, esnek ve yenilenebilirlik özellikleri ile birlikte bağlamsal olarak değerlendirmekte ve ayrıca büyüme, sürdürme ve kaybın düzenlenmesini içeren bir süreç olarak görmektedir (Baltes, 1987; Baltes ve Smith, 2003; Baltes, Linderberger ve Staudinger, 2006; Bacanlı ve Işık Terzi, 2012).

Her bireyin döllenme ile başlayan ve ölümlle sonuçlanan yaşam çizgisi, insanın yaşam döngüsünün şematik bir tasarımını ifade etmekte olduğu gibi insan yaşamının tüm süresinin ilerleyen ve sırasal yönlerini de vurgulamaktadır (Onur, 2006; Santrock, 2011). Buna göre, gelişim, döllenmeyle başlayıp bütün bir yaşam boyu süregelen örüntü olarak tanımlandığı takdirde, Şekil 1’de görüldüğü gibi insanın biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçlerinin bir ürünü olarak da nitelendirilebilir.



Şekil 1 : Gelişimsel Değişimlerde Yer Alan Süreçler

Kaynak : Santrock JW. Lifespan Development Çeviri Ed. Yüksel G. Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi 13. basımdan çeviri, Nobel Yayıncılık, İstanbul; 2011, s: 15.

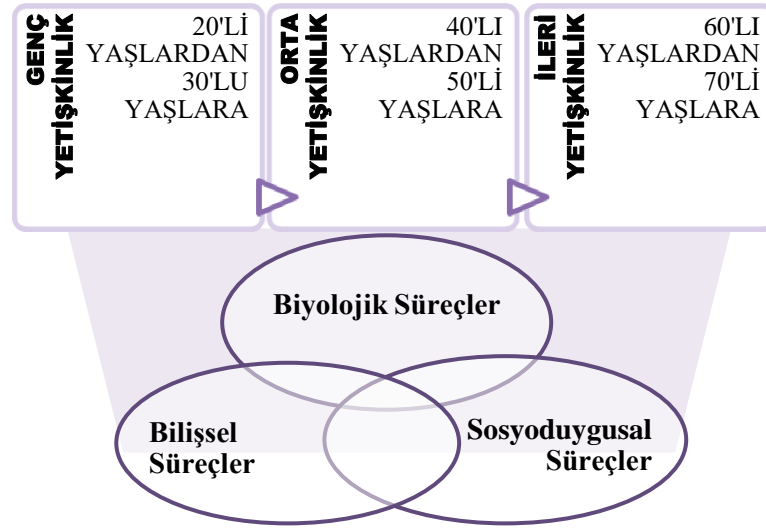
Bu örüntüde yer alan tüm süreçler birbirleri ile etkileşimde olup, her bir sürece özgü özellikler aşağıdaki gibidir (Bacanlı ve Işık Terzi, 2012; Santrock, 2011);

- a. **Biyolojik süreçler;** Bireyin fiziksel doğasındaki değişimleri içerir. Ebeveynden kalıtımla geçen özellikler, beyin gelişimi, boy ve kilo kazanımları, motor becerilerdeki değişimler, ergenlik dönemindeki değişiklikler, kalp damar sistemindeki bozulma ve benzer süreçleri kapsar.
- b. **Bilişsel süreçler;** Bireyin dil, düşünce ve zekasal etkinliklerinde görülen değişimlere işaret eder. Bilişsel beceri kazanma evresinde yaşanan değişimler, bilme, tanıma, anlama, kavrama, sorun çözme gibi zihinsel eylemlerde meydana gelen değişimler bu sürecin örnekleri arasındadır.
- c. **Sosyoduygusal süreçler;** Kişinin çevredeki diğer bireylerle etkileşimini ve bu etkileşim içinde oluşan duygusal tepkilerini içerir. Kendilik algısı, cinsiyet rolünü benimseme, cinsiyet rollerinin gelişimi, ahlak gelişimi ve kişilikte gözlemlenen değişimler bu süreci yansıtır.

Yetişkinlik ile ilgili ortaya atılan gelişim teorilerine göre, oldukça değişkenlik gösteren yetişkinlik döneminin yaş sınırlaması, diğer gelişim dönemlerine göre daha zorlayıcı özellik taşımaktadır. Öte yandan, farklı dönemlerin gelişimsel özellikleri ile karşılaştırıldığında, yetişkinlikte gözlemlenen gelişimin daha çok içinde yaşanan psiko-sosyal şartların etkisiyle şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda çocukluk ve ergenlikten farklı olarak bu dönemde, bireyin yaşamında belli bazı yaşantısal deneyimler, değişimler ve gereksinimler ortaya çıkmasına karşın, yaşı dolayısıyla oluşan önemli fizyolojik gelişmelere rastlanılmaz (Morris, 2002; Onur, 2006).

Bununla birlikte, sürece özgü kriz deneyimlerine bağlı olarak bireyin yaşamına yön verecek önemli ve güçlü benlik değişimlerinin yaşanma olasılığı, yetişkinlik sürecini dikkate değer kılar. Nitekim, bu evrede, evlilik, aile ve mesleki kariyerle alakalı ilişki ve bağlanmalar yoğun olarak yaşantılanmaktadır. Dolayısıyla, kişinin öğrenmeleri sahip oldukları içinde kendini gözden geçirerek hayatın bütününde etkin bir insan olarak varoluşunu sürdürmek üzere kendini düzenlemesini, yenilenme gereği ve gereksinimini gündeme getirebilmektedir.

Yetişkinlik süreci genellikle, dönemler itibarıyla ele alınarak genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç ana başlıkta incelenmektedir. Anılan tüm dönemlerin, yetişkin yaşamının gelişimsel süreçleri ile bağdaştırılması halinde, her birinin birbiri ile yoğun etkileşimde oluşu ve her bir dönemin birbirini izleyen çizgide süregelirken insan oluşun biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal süreçleri üzerinde yükselişi Şekil 2’de gösterilmektedir.



Şekil 2 : Yetişkinlik Dönemleri ve Gelişimsel Süreçler

Santrock'un (2011) gelişim süreçleri ve dönemlerinden esinlenerek hazırlanmıştır.

Bireyler yaş aldıkça ve yaşam içerisinde olgunlaşıp değiştikçe, farklı deyişle değişik yetişkinlik dönemlerine eriştikçe, Duman'ın (2007) da vurguladığı gibi, üstlenmekte oldukları toplumsal roller ve bu roller sonucu oluşan beklenti, umut ve sorumluluklar da farklılaşmaktadır. Buradan yola çıkılarak, denilebilir ki, bireyin değişen yaşam dönemlerinde farklı gelişim ödevleri ile karşı karşıya kalması yetişkinlik sürecine özgü ilerlemenin farklışan görünümelerini belirginleştirirken, aynı zamanda kişinin hayata olan uyumunu da etkilemektedir.

Santrock'un (2011) yaklaşımı ile yetişkinlik süreci değerlendirildiğinde; her bir yetişkinlik dönemine özgü belirginlik kazanan temel özellikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Santrock : Yaşam Boyu Gelişim Dönemlerinde Yetişkinlik Evreleri

Genç Yetişkinlik	10'lu yaşların sonlarında ya da 20'li yaşların başlarında başlayan ve 30'lu yaşların sonlarında biten bir dönemdir. Kişisel ve ekonomik açıdan bağımsızlaşma, kariyer geliştirme, biriyle yakın ilişki içinde yaşamayı öğrenme, eş seçimi, bir aile kurma ve çocuklara bakmanın gerçekleştiği dönemdir.
Orta Yetişkinlik	Yaklaşık 40 yaşından 60 yaşına kadar geçen süreyi kapsar. Kişisel ve sosyal sorumluluk ve katılımı genişletme, yetkin ve olgun bireyler olmaları için kendilerinden sonra gelen kuşaklara katkıda bulunma, kariyerde doyuma ulaşma ve sürdürülebilirlik zamanıdır.
İleri Yetişkinlik	60'lı ve 70'li yıllarda başlar ve ölüme kadar devam eder. Güç ve sağlık kaybına alışma dönemidir. Yaşamı gözden geçirme, emekli olma ve yeni sosyal rollere uyum sağlama söz konusudur.

Kaynak : Santrock JW. Lifespan Development Çeviri Ed. Yüksel G. Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi 13. basımdan çeviri, Nobel Yayıncılık, İstanbul; 2011, s: 17.

Gelişim dönemleri içinde en uzun süreyi kapsayan ileri yetişkinlik evresi Baltes ve Smith'e (2003) göre çoğunlukla, fiziksel ve bilişsel zindeliğin korunmasında yüksek bir potansiyelin gözlemlendiği, bilişsel yetkinliklerin büyük kısmının halen korunabildiği, yaşlanmanın kazanç ve kayıpları ile başa çıkmada stratejilerin geliştirilebildiği, 65-84 yaş aralığı ile bilişsel becerilerde önemli kayıpların baş göstermeye meylettiği, kronik strese artışların, dayanıklılıkta azalışın ortaya çıktığı 85 yaş ve üzeri zamanlar olarak incelenmektedir. İleri yetişkinlik evresinin 60'lardan 80'lerin ortalarına değin dikkate değer bir esneklik ve uyum kapasitesini açığa çıkardığı ifade edilmektedir.

2.1.1. Biyolojik gelişim

Gelişim üzerinde görülen biyolojik etkiler, Onur'a (2006) göre, bir türün bütün üyelerince paylaşılan türe özgü etkiler ile her bir bireye has olan genetik özellikleri içermektedir. Bu durum, aynı zamanda bireyin yaşamında yer alan en temel düzeydeki gelişimsel sürece işaret ettiğinden, doğal olarak insan yaşamının bilişsel, duyuşsal ve sosyoduygusal gelişim alanlarının tamamını etkilemektedir. Biyolojik

gelişim sürecinde, anne-babadan kalıtsal yolla edinilen genler, beynin gelişimi, beden ağırlığı, boy uzunluğu, organların yapıları ve sistemleri ile motor becerilerdeki değişiklikler, hormonal gelişim ve kardiyovasküler alandaki düşüşler benzeri işlevsel özellikler ele alınmaktadır.

Gelişim psikologları ile biyologlar arasında biyolojik süreçlere ilişkin olarak farklılaşan görüş ayrılıkları ve tartışmaların odağında yaşlanma sürecinin yer alışı “Yaşlanma, gelişimin bir ögesi midir, yoksa gelişim dışı bir konu mudur?” sorusunu güncel tutmaktadır. Biyologlara göre gelişim, organizmanın fenotip özelliklerini içeren ilerleyici bir üründür. Gelişim, hücrel farklılaşma süreciyle gerçekleşir. Gelişim, olgunlaşmayı, olgunlaşma ise organizmanın genetik potansiyelini ortaya koymasını sağlayan fiziksel gelişimini ifade eder ve bu noktada yaşlanma başlar. Bu tanımlamanın altında gelişimin ve evrimin ilerleyici olduğu düşüncesi yer almaktadır. Bu sebeple biyolojik tanımlamaya göre yaşlanma, gelişim döneminin bir parçası değildir. Buna karşın, yaşam boyu gelişim anlayışını benimseyen gelişim psikologları, gelişimin yaşam boyu gerçekleşen, doğumla başlayıp ölümle sona eren bir süreç olarak yaşamın tamamını içine aldığı görüşünü savunmaktadırlar (Baltes ve Staudinger, 2000; Baltes, 1987; Eryılmaz, 2011).

2.1.1.1. Kalıtım

Aytaç (2004), insanın doğuştan getirdiği potansiyel güçlerini kültürleşerek ve öğrenerek geliştirebilen, yeni kültürler yaratabilen bir varlık olduğuna işaret ederken, Köknel (2005) insanın aynı zamanda evrim süreci boyunca fiziksel ve ruhsal olarak çeşitli özellikler kazanan yönüne değinmiştir. Buna göre, soyaçekim yoluyla kendi türüne özgü nitelikleri bir kuşaktan diğerine aktarmakta olan insanın türüne özgü kalıtım sınırları içinde anne ve babadan gelen gen grupları ile bedensel ve ruhsal yaşamının alt yapısı oluşmaktadır. Nihayetinde birey bu alt yapı ile hem insana özgü gelişimselliği hem de diğerlerinden farklı olmak için gerekli gizilgücü edinmektedir.

Daha detaylı bakış ile kalıtım, insanın ailesinden kendisine geçen, doğuştan var olan nitelikleridir. İnsan kalıtım örüntüsünü değiştiremediği halde uygun bir çevre ile

kalıtsal yeteneklerini geliştirebilmekte, söz konusu yetilerini yeni, farklı niteliklere dönüştürerek kendine has yeni değerler yaratabilmektedir. Bu çevresel unsurların başında; beslenme, barınma, giyim, fiziksel çevre, eğitim ve kültürel olanaklar gelmektedir. Kişinin etrafını saran çevresel etmenler onun yaşamını yönlendirmekte güçlü bir etkiye sahiptir. Dolayısı ile çevresel etmenlerden herhangi bir tanesinin yetersizliği bireyin olduğu gibi, genişleyen halkada toplumun sağlık durumu üzerinde de olumsuz etki yaratabilmektedir (Baysal ve ark., 2008; Aytaç, 2004).

2.1.1.2. Fiziksel ve duyuşsal değişimler

Bacanlı ve Işık Terzi (2012), çocukluk ve gençlik çağında vücudun büyüme, kuvvetlenme ve gelişen koordinasyon özelliklerine değinirken, tüm bunlarla birlikte duyu sistemlerinin daha etkili bir şekilde bilgi toplama durumuna işaret ederek, 20’li yaşlarda insanın bedeninin fizikselliğinde en yüksek kapasitesi ve en etkin konumuna geçtiğini belirtmişlerdir.

Pek çok bireyin, fiziksel performansın doruk noktasına 30 yaşına erişmeden, 19 ila 26 yaş aralığında ulaştıklarını vurgulayan Santrock’a (2011) göre, işaret edilen fiziksel performansın zirve noktası sadece ortalama yetişkinler için değil, aynı zamanda başarılı sporcular için de söz konusudur. Bununla birlikte, uygulamada çok sayıda sporcunun üst düzey performans başarıları farklı yaşlarda görülebilmektedir. Yüzme ve jimnastik branşlarındaki sporcuların çoğunlukla doruk seviyeye onlu yaşlarda, golf sporcu ve maraton koşucularının ise yirmili yaşların sonunda eriştikleri gözlemlenmektedir. Ancak, son yıllarda üst düzey kondisyona sahip sporculardan olimpik yüzmede Dana Torrens, bisiklette Lance Armstrong ve golfte Tom Watson gibi isimler ileri yaşlarda aldıkları madalyalar ile sporda başarı için yaş ölçütlerini genişletmişlerdir.

Diğer yandan, genç yetişkinlik dönemi fiziksel performansın bir yandan en üst seviyeye ulaştığı bir yandan da düşmeye başladığı dönemi yansıtır. Nitekim, 30 yaş civarı bireylerde, kasların niteliği ve kas gücünde zayıflama belirtileri görülmekte, çene altı sarkmaları ve karın bölgesi yağlanmaları oluşmaya başlamaktadır.

Orta yaşta fiziksel gelişim genç yetişkinlikten gelen değişimlerle birlikte aşamalı olarak sürmektedir. Genç yetişkinlikte fark edilmeyen değişimler, bireyin eski fotoğraf albümlerini karıştırması sonrası, bunları mevcut durumuyla kıyaslaması ile daha da belirginleşmektedir. Saçların beyazlaması, ince yüz çizgilerinin oluşumu, fiziksel görünümde gençlik yansımasının gerilemesi ve beden şeklinin dikkat çekecek düzeyde değişmesi benzeri fiziksel belirtiler öne çıkmaya başlamaktadır. Bu net ve açık işaretlere ek olarak, orta yetişkinlik evresinde kişiler hayatlarını tehdit edebilme potansiyeline işaret eden bazı sağlık sorunlarının başlangıç evreleriyle yüzleşebilmekte, aynı zamanda bu belirtileri kendi yakınları ya da akran gruplarında gözlemleyebilmektedirler. Bu süreçte, kişinin zaman kavramı ile ilişkili olarak değişen farkındalığı “yaşayacağı geri kalan yıllar” algısı olarak dış dünyaya yansımaktadır (Neugarten ve Weinstein, 1964’den akt. Bacanlı ve Işık Terzi, 2012).

Öte yandan, orta yetişkinlik dönemine denk gelen yaşlanma etkilerine bağlı olarak kişiler bazı fiziksel değişimler yaşasalar da, yaşlanmanın derecesi kişiden kişiye farklılık göstermekte, genetik özellikler ve yaşam tarzı gibi unsurlar, kronik hastalıklara maruz kalma ve bunların gerçekleşebileceği zaman üzerinde önemli rol oynamaktadır. Lanchman’a (2004) göre orta yaş bir yönüyle, yaşlanma sürecini önlemek ve etkilemek için kişinin halen zamana sahip olduğu ve bulunduğu andan sonraki hayatına göz atacağı bir penceredir.

İleri yetişkinlik, sürecinde insanların sadece dış görünüşlerine bakarak yaşlarını tahmin çabaları çoğunlukla hata yapma olasılığını beraberinde getirmektedir. Zira, Bacanlı ve Işık Terzi’nin (2012) de ifade ettiği gibi, kronolojik yaş ile fonksiyonel yaş arasındaki ayırım belirgin bir şekilde farklılık içerebilmektedir. Nitekim, bireylerin biyolojik olarak farklı hızlarda yaşlanmaları sonucunda uzmanlar, “genç yaşlılar” (fiziksel olarak daha yüksek performansla sahip olan ve dinç görünenler) ile “yaşlı yaşlılar” (fiziksel olarak daha düşük bir performans sergileyen ve nispeten çökkün görünenler) arasındaki farklılıkları değerlendirmek ve birbirinden ayırt etmek suretiyle bireyleri ele alma eğilimindedirler. Bununla birlikte, yetişkinlik sürecine konu duyuşsal değişimler, temel bir bakış açısı kazanılabilmesi amaçlanarak Tablo

2’de kronolojik yaş değerlerinin kritik önem taşıdığı düşünülen yıllar dikkate alınmak suretiyle açıklanmaktadır.

Tablo 2
Yetişkinlik Sürecinde Duyusal Değişimler

Duyu	Değişim Zamanı	Betimleme
Görme	30 yaş sonrası	Lens, daha az elastikiyet gösterdiği ve kalınlaşma halinde iken yakın nesnelere odaklanma becerisi azalır. Gözbebeğinin kapanıp açılmasını sağlayan kaslar zayıflar ve göz içi sıvısı bulanıklaşır. Böylece retina üzerine düşen ışık miktarı azalır. Öte yandan, renk algısı ve gece görüşü, görsel netlik düşer. Yetişkin oluşun ileri dönemlerinde 70-80 yaş arası görme daha da azalır.
Duyuma	30 yaş sonrası	Ses duyarlılığı, özellikle yüksek frekanslarda azalır. Bununla birlikte, işitmede azalma tüm frekans düzeyleri için olasıdır. Ses hassasiyetindeki değişim erkeklerde kadınlara nazaran iki kat daha hızlanır.
Tat	60 yaş sonrası	Tatlı, tuzlu, ekşi ve acı gibi dört temel tat duyarlılığında azalma görülür. İnsanda doğum sonrası tat alma hücre sayısı sabit olduğundan bu değişimin nedeni yaştan bağımsız olabilir.
Koku	60 yaş sonrası	Koku reseptörlerinde azalma gözlemlenir. Buna bağlı olarak kokuların fark edilmesi ve adlarının belirlenme becerisi azalır.
Dokunma	Dereceli	Elde ve özellikle parmak uçlarında dokunma reseptörlerinin duyarlılığı azalır.

Kaynak : Bacanlı H, Işık Terzi Ş. Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi. 1. basım. Açılım Kitap, İstanbul; 2012, s: 145-146.

2.1.1.3. Beslenme düzeni

Beslenme; Yardımcı ve Özçelik (2006) tarafından da açıklandığı üzere, büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjiyi, açık deyişle besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak besinleri, besleyici değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde almak ve vücutta kullanmaktır. Bu yüzden, beslenme, kaçınılmaz olarak tüm insanları içine alan günlük bir yaşam etkinliği olarak tanımlanmaktadır. Bu yaşamsal etkinliğin önemi günümüzde daha da belirginleşirken; Gürsoy’un (2005) da işaret ettiği gibi,

toplumları analiz sürecinde beslenmeye yüklenen anlamlar artmış, günümüze hakim olan “ne yiyorsak oyuz” anlayışı toplumsal kimliğe eklemlenmiştir.

Beslenme alışkanlıkları, hayatın erken dönemlerinde kazanılmakta, ailenin içinde bulunduğu çevre ile sosyoekonomik ve kültürel yapıdan etkilenmektedir. Özçelik’e (2012) göre, yeterli ve dengeli beslenme süreci, vücut ısısını düzenleyici, büyüme, onarım ve yenilenme sağlayıcı, hastalıklara karşı dayanıklılık kazandırıcı, kemikler, beden sıvıları ve hücreler için gerekli mineralleri tedarik edici ve uygun sıvı dengesini koruyucu etkiler sunmaktadır. Vücudun büyümesi, hücrelerin yenilenmesi, işlevlerini sürdürmesi için gerekli olan temel besin öğelerinin yeterli miktarda ve dengeli alınmasına yeterli ve dengeli beslenme, bedenin gereksindiği miktarlardan daha az alınmasına ise yetersiz beslenme denilmektedir. Çoğunlukla tek tip besin öğesi alınarak uygulanan gıda rejimi ise dengesiz beslenme sorunlarına yol açmaktadır.

Sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi için yeterli ve dengeli beslenme anlayışının oluşturulması, sağlıklı beslenme davranışının kazanılması ve dengeli beslenme ve yeterli beslenmenin bir yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir. Zira, sağlıklı beslenme bireyin günlük yaşantının kendisine sunduğu zorlanmalar, olası yorgunluklar karşısında fizyolojik direncini koruyabilmesinin yanı sıra düşünme yetisini sağlıklı bir çizgide tutabilmesi ve olası hastalıkları önleyici özellik taşıyan en etkin araçlarından biridir. Öte yandan, sürdürülebilir fizyolojik dengeyi ve organların işlevselliğini korumada, günlük olarak tüketilen besinlerin kullanım sıklığı, öğüne düşen enerji miktarı ile bunların birbirlerine göre oranları da önem taşımaktadır.

Yeterli ve dengeli bir diyet, enerji ve tüm elzem besin öğesi gereksinimlerini karşılamalıdır. İnsan organizmasının metabolik ve fizyolojik işlevleri için gerekli enerji, besinlerdeki kullanılabilir kimyasal enerjiden, yani makro besin öğelerinden elde edilmektedir, şöyle ki; karbonhidratlar (4 kcal/gr; 17 kJ/gr), yağlar (9 kcal/gr; 37 kJ/gr), proteinler (4 kcal/gr; 17 kJ/gr), alkol (7 kcal/gr; 29 kJ/gr) ve diyet lifi (2 kcal/gr; 8 kJ/gr) enerji sağlamaktadır. Normal bir Beden Kitle İndeksine sahip olan

bireylerde alınan enerjiyle harcanan enerjinin dengede olması için gerekli olan enerji, yaşam tarzı ve alışkanlık haline gelmiş fiziksel aktivite düzeyine göre farklılık göstermektedir (FAO, 2004'den akt. Ziesenitz ve ark., 2012). Enerji dengesinin bir süre boyunca pozitif olması halinde, enerji fazlalığı adipoz dokuda yağ şeklinde depolanmaktadır. Uzun süreli negatif enerji dengesine, farklı deyişle enerji gereksinimini karşılayamayacak kadar düşük diyet enerjisi alımına, hemen her zaman birçok besin öğesinin yetersiz alımı eşlik etmektedir (Ziesenitz ve ark., 2012). Diğer yandan, insanın gerektiğinden çok yemesi, besin öğelerini gereğinden çok alması bedende yağ birikimi oluşturduğundan sağlık için zararlı olurken, yeterince yemesine karşın uygun seçim yapamadığı veya yanlış pişirme yöntemi uygulandığı halde besin öğelerinin bazılarında kayıplar oluşur, dolayısıyla bazı bedensel işlevler yerine getirilmediği için sağlık bozulabilir. Tüm bu durumlar dengesiz beslenme olarak tanımlanmaktadır (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004).

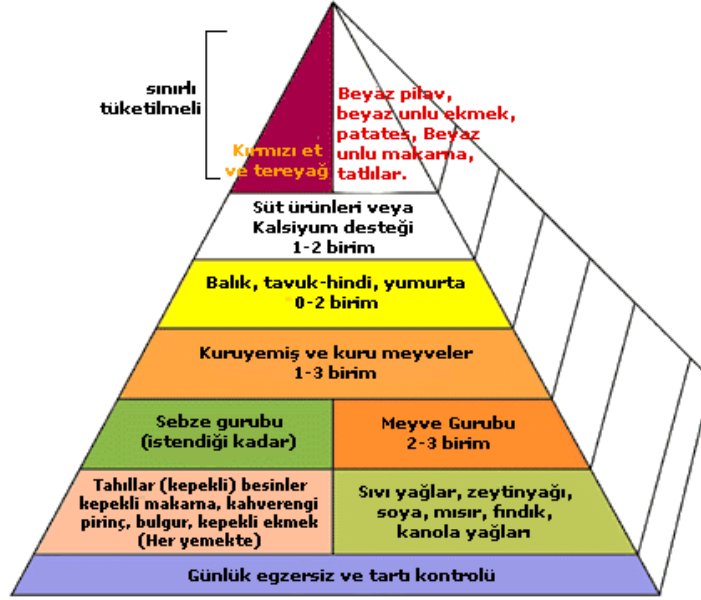
Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve beden tarafından kullanılmasının besinlerin bileşimleri ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak da farklılık gösterdiği görüşünü benimseyen Yılmaz'a (2013) göre, besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre, bedende hormonal ve enzimatik birtakım değişimler olmakta, beden yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi durumlarda organizmanın, sistemlerde oluşturduğu değişimler, sonuçta sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine yol açmaktadır. Organizmanın belirli bir süre aç kaldığı durumlarda bu değişimler daha da açık görülmektedir. Uzun aralıklarla beslenmede ise bedenin daha az protein ve su tuttuğu, idrarla fazla azot (protein yapısında bulunur) atıldığı belirtilmektedir. Organizmanın protein sentezi için protein kullanımı belirli bir zamanla sınırlıdır. Vücuda fazla miktarda protein alındığında idrarla azot atımı artar. Çünkü organizma kendisinin kullanmadığı azotu atacak bir uyum mekanizması geliştirir. Yemek kısa aralıklarla yendiğinde ise vücutta pozitif bir azot dengesi oluşur ve vücut proteinleri artar. Uzun aralıklarla beslenmede, bunun aksi olarak, bedende yağ birikimi fazlalaşır, bu durum kan yağları (kolesterol ve lipit) düzeyini arttırarak kalp hastalıkları ve diyabet oluşum riskini yükseltmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar alınan besinin ya da öğünün içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin

öğelerinin dengeli dağılımına doğrusal yanıt verme yönelimde olan metabolizma, sunulana uyumlu bir düzenle çalışır.

Bireysel beslenme tercihlerinin farklılık gösterme nedenlerinin, yaş ve cinsiyetin yanı sıra, enerji ve besin açısından hissedilen fizyolojik ihtiyaçlar olduğunu bildiren Yılmaz (2013), bunlara ilaveten duyuşsal olarak hoşlanma ve hoşlanmama ile anne karnından itibaren besin maddelerine maruz kalındığında edinilen tecrübelerin de bu farklılaşmaların gerekçeleri olabileceği görüşünü savunmaktadır. Ayrıca, diyetteki sınırlamalar, dış uyaranlar, stres, duygular ve ruhsal açıdan hassasiyet gibi psikolojik durumlar besin seçiminde etkili olabilmekte, öğrenilmiş besin alışkanlıkları, bilişsel davranışlar, kültürel ve etnik etkiler, düzenli yapılan fiziksel aktivite düzeyi ve sosyoekonomik statü de besin tercihlerini ve beslenme davranışlarını etkilemektedir.

Bugüne değin, geliştirilen en sağlıklı, güvenilir ve kapsamlı diyet olduğuna işaret edilen Walter Willett'in Sağlıklı Beslenme Piramidi, 7 katlı bir yapıya büründürülmüştür. Willett diyetinin temel hedefi, düşük glisemik yüklü, farklı ifade ile bileşik karbonhidrat türü tahıl ve bakliyatların tüketilmesi sonucu kandaki şeker düzeyinde oluşabilecek dalgalanmaların önüne geçilmesi esasına dayanmaktadır. Bu tür tam tahıl, bitkisel yağ ve sebzeler bağırsaklarda yavaş sindirildiğinden kan şekeri düzeyi fazla artmamakta, böylelikle pankreasın aşırı çalışması önlenmektedir. Willett diyeti kalp krizi riskini de en aza indirdiği için ayrıca önem taşımakta, aşırı kiloların verilmesi ve kan şekerinin kontrol altına alınarak sağlıklı bir yaşam sürdürülmesinde kolaylaştırıcı yönde etki yaratmaktadır. Anılan piramitte, sınırlı miktarda tüketilmesi önerilen gıdalar kırmızı et, tereyağı, pilav, beyaz unlu ekmek ve makarna, patates ile tatlılar yedinci yani en üst katmanda yer almaktadır. Willett, tüm yağları dışlamak yerine, doymamış yağların sağlıklı olduğunu ifade ederek sıvı yağları ikinci katmana yerleştirmiştir. Bol miktarda meyve, sebze, tam tahıl, bitkisel yağ ve tavuk öğünleri de içeren Willett piramidi, patatesi sebze kategorisinden çıkartarak, patatesin toz şekerle aynı hızda glikoza dönüşüyor olması nedeniyle nişasta sınıfına dahil etmiştir. En az tüketilmesi gereken besinlerin en üst katmana yerleştirildiği piramitte, aşağı katlara doğru inildikçe en fazla önerilen besin grupları yer almaktadır.

Diğer yandan, en geniş katmanı yani tabanı günlük egzersiz ve kilo kontrolünün kapsadığı Willett'in Sağlıklı Beslenme Piramidi Şekil 3'te gösterilmiştir (Baysaling, <http://www.sportmeniz.biz/archive.php?kid=118>, Erişim tarihi: 31 Mayıs 2015).



Şekil 3 : Willett'in Sağlıklı Beslenme Piramidi

Kaynak : <http://www.sportmeniz.biz/archive.php?kid=118>, Erişim tarihi: 31 Mayıs 2015.

Baysaling'e göre sporcu bu diyeti bir yaşam felsefesi olarak benimsediği takdirde, gerek yarışma dışı devrelerde gerekse sıkı çalışma zamanlarında ve yarışmalarda besin desteklerini de bu anlayış doğrultusunda alır ve daha sağlıklı olur (<http://www.sportmeniz.biz/archive.php?kid=118>, Erişim tarihi: 31 Mayıs 2015).

2.1.1.4. Düzenli egzersiz ve fiziksel performans

İnsan bedeni sürekli hareket etmeye gereksindiği gibi, doğayla mücadele ederek kendini savunabilecek, güç durumlarda ihtiyacını karşılayabilecek bir yapıya haizdir. Bu yapının özünde sağlıklı olmayı temellendiren fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Bireyler sağlık ve zindelik olarak iyi olma yolunda ilerledikçe ve olumlu sağlık davranışını benimsedikçe sağlıklı bir toplum olma yolunda atılan adımlar da daha sağlam olmaktadır (Şanlı, 2008; Çağlav, 2005).

Düzenli uygulanan egzersiz ve fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu yönü ve hastalıkları önlemede etkin bir yöntem olarak kullanılabilirliği günümüzde genel kabul görmeye devam ederken, uygulanan fiziksel egzersiz ya da spor etkinliğinin gerek fizyolojik kapasiteyi güçlendiren, gerekse iş ve sosyal yaşamda yaratıcılığı ve etkin rol alışı destekleyen etkileri bir yandan bireysel verimliliği artırırken diğer yandan boş zamanları değerlendirme yoluyla iyi oluş hislerini ve genel esenlik düzeyini yükseltmektedir. Düzenli uygulanan egzersiz ve sporun bireylerin duygusal düzeydeki esenliklerine olumlu etki yarattığı, kişilerin özgüvenlerini beslediği, beden imgelerini güçlendirirken kendilik algılarını olumlu yönde farklılaştırdığı, kişilerarası ilişkileri geliştirmeye olumlu katkı sunduğu, dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesinde artış yarattığı gözlemlenmektedir.

Toplumun büyük bir kesiminde, Caspersen, Powell ve Christenson'un (1985) da belirttikleri gibi, fiziksel aktivite, "spor" ve "egzersiz" kelimeleri ile eşanlamlı olarak algılanmakta, çoğu zaman bu kavramlar birbirlerinden farklı anlamları ifade ettikleri halde birbirlerinin yerine kullanılmakta ve birbirleri ile karıştırılmaktadır.

Fiziksel aktivite, Şahin'in (2002) tanımına göre, iskelet kasları aracılığı ile beden hareket sonucu enerji sarfı, vücudun biyomekanik ve biyokimyasal olarak sağlık ve performans boyutu açısından karmaşık tepkisidir. Spor ise, Haskell ve Kiernan'a (2000) göre, kişinin kendi kendisini ya da rakibini geçmesini hedef alan, rekabet içeren, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktivitelere verilen isimdir.

Fiziksel aktivitenin bir alt kümesi olarak da tanımlanmakta olan egzersiz ise, Haskell ve Kiernan'a (2000) göre, fiziksel performansı, fiziksel uygunluğu veya sağlık durumunu geliştirmek ve sürdürmek amacı ile istekli olarak yapılan bir veya birden fazla, programlı fiziksel etkinlikler toplamıdır.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kuralların öğrenilmesi, sağlık ve vücut kavramı, liderlik, cesaret, özyeterlilik, diğerlerine yardım, doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme, entelektüel gelişim, yaşam boyu sürebilecek olumlu yönelimli

alışkanlık ve davranışların kazanımı benzeri bilişsel gelişimi sağlamanın yanı sıra çağın en önemli sorunlarından olan obezite, kronik hastalıklar, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve bu sorunların önüne geçilmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Açıkada, 2009'dan akt. Arslan, 2014). Diğer yandan, Ersoy, Bilgiç ve Akyol'un (2008) ifade ettikleri gibi, egzersiz yapan bireylerde; kas-iskelet sisteminin işlevsel kapasitesi artmakta ve çeşitli iskelet sistemi rahatsızlıkları sonrasında da rehabilitasyonda olumlu sonuçlar alınmaktadır. Yine araştırmacıların bildirdiklerine göre, egzersiz yapan bireylerde, kolon kanseri riski azaldığı gibi kanserli hastalarda psikolojik olarak kendini iyi hissetme duygusunun gelişmesi ve yaşsız dokunun korunarak immün işlevlerin desteklenmesinde uygulanan egzersizin önemli role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivitenin, anksiyete ve stres tepkilerini düzenlediği, orta ve hafif düzeyli depresyonların görülme sıklığını azalttığı da bilinmektedir.

Sağlık için egzersizin asıl amacı, Günay ve arkadaşları (2008) tarafından da belirtildiği gibi, hareketsiz bir yaşantının yol açtığı organik ve fiziki bozuklukları önlemek, beden sağlığının ana unsuru olan fizyolojik kapasiteyi daha ileriye taşımak, fiziksel uygunluk ve sağlığı uzun yıllar boyunca korumaktır. Kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kassal dayanıklılık, beden kompozisyonu ve vücut öğelerinden oluşan fiziksel uygunluk, kısaca bireyin günlük ve rekreasyonel hareketleri yapabilmesi hali olarak da düşünülebilir.

Bayanlarda kemik gelişimi ve yoğunluğunun korunumu için egzersiz ya da fiziksel aktivitenin önemi yapılan pek çok bilimsel çalışma ile ortaya konmaktadır. Özdemir ve arkadaşları (2003), kemik kütlelerini; doruk kemik kütleleri ve kemik kayıp hızı olmak üzere iki unsurun belirlediğine işaret ederken, Elmacı ve arkadaşları (1993) da çalışmalarında kadınlarda kemik gelişiminin yaşlanmanın ilk 20 yılında son bulduğunu bildirmişlerdir. Araştırmacılar, iskelet mineralleşmesinin 20 ve 30'lu yaşlar arasında trabecular kemik kütlelerinde olduğu gibi kemik kütlelerinde de sürdüğünün gözlenmekte olduğunu açıklarken doruk kemik kütlelerinin, insanın hayatı boyunca elde ettiği en yüksek kemik yoğunluğu olduğunu vurgulayarak yüksek doruk kemik kütlelerinin yaşlılıkta kemik erimesini önlediğini savunmuşlardır.

Gür (2015) tarafından bildirildiği üzere, kemik yoğunluğu yaşı ilerlemesi ile doğal bir azalma göstermektedir. Bu doğal süreç her iki cins için de geçerli olmakla birlikte kadınlarda menapozla oluşan hormonal değişiklikler bu süreci ciddi oranda olumsuz yönde etkilemektedir. Kemik yoğunluğunu artırmanın yolu, kemiklere yük aktarmak farklı deyişle yük bindirmek suretiyle kemik yapımını uyarmaktır. Bu da egzersiz ya da fiziksel aktivite ile sağlanabileceği gibi egzersizle kemik kitlesi artan kadının bu yararı sağlayamamış kadına göre çok daha yüksek değerler ile menapozu başlayacağını göstermektedir (<http://www.sporhekimligi.com/kadinveegzersiz.php>., Erişim tarihi: 31 Mayıs 2015).

2.1.2. Bilişsel gelişim

Bilişsel süreçlerin, bireyin düşünce, dil ve zekasında gerçekleşen değişimleri içermekte olduğu bilgisinden hareketle bilişsel gelişimi, bireyin çevresindeki dünyayı anlama ve öğrenmesini sağlayan, aktif zihinsel faaliyetlerindeki gelişim ve değişim süreçleri olarak tanımlamak mümkündür.

Bilişsel gelişim süreçlerinde kadını inceleyen en önemli araştırmacı Carol Gilligan'dır. Çam ve arkadaşlarının (2012) da değindiği üzere, Gilligan, Erikson, Piaget ve Kohlberg'in görüşlerinden etkilenecek bir kuram geliştirmiş olmakla beraber; Freud'la başlayan gelişim kuramlarının erkeklere odaklanmasını bir problem olarak tanımlamış, yaptığı çalışmalarla ahlak gelişiminde kadınlar ve erkeklerin önemli ölçüde farklılaştıklarını göstermiştir. Gilligan'ın (2003), kadınların ahlaki gelişimini incelemek üzere yaptığı araştırmaları, bilişsel ahlak gelişimi kuramlarına farklı bakış açıları sunmuştur.

Kadınların ve erkeklerin ahlaki yargılamasında bazı niteliksel farklılıkların olduğunu belirten Gilligan, söz konusu farklılığı, Talbot (2002) tarafından da işaret edildiği üzere "Farklı Bir Sesle" ve "Ses ve Sessizlik Arasında" adlı eserlerinde dünya ve etik seçimlerle ilgili yargılamada iki farklı model kurarak açıklamıştır. Birinci model; insanların gereksinimleriyle uyumlu olarak; koruma, sorumluluk ve bakım üzerine odaklanan "bakım ahlakı", ikinci model ise adalet, eşitlik ve bireysel

haklar gibi etik ilkeler temelinde düşünmeyi öneren “adalet ahlakı” dır (Gilligan, 2003; Jaffe ve Hyde, 2000; Çam ve ark, 2012). Gilligan, bu iki ahlaki yargılamanın zaman zaman hem erkekler, hem de kadınlar tarafından kullanıldığını; bakım ahlakının ağırlıklı olarak kadınlara, adalet ahlakının erkeklere özgü olduğunu belirtmektedir (Gilligan, 2003; Jaffee ve Hyde, 2000). Araştırmacıya göre, kadınlar karşılaştıkları ahlaki konularda karar verirken başkalarının bakım ve korunmasını göz önünde bulundurmaya ve onları incitmekten sakınmaya erkeklerden daha çok eğilimlidirler (Friedman, Robinson ve Friedman, 1987; Hotelling ve Forrest, 1985). Erkekler ise, Friedman, Robinson ve Friedman’a (1987) göre, ahlaki ikilemlerde karar verirken başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı etmeye kadınlardan daha fazla eğimli olmakla beraber, adalet ve eşitlik gibi ilkeleri kadınlara kıyasla daha çok göz önünde bulundurmaktadırlar.

2.1.2.1. Gizil güç olarak zeka

Türk Dil Kurumu'na göre zeka: "İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlık, dirayet, zeyreklik, feraset" olarak tanımlanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim tarihi: 30 Mayıs 2015).

19. yüzyıl sonrası, farklılaşan psikoloji kuramları, bilincin temel unsuru olarak kabul edilen zeka için kendi görüşleri ile uyumlanan farklı tanımlar geliştirmişlerdir. Söz gelimi, yapısalcılık, bilincin araştırmasını ve açıklamasını yapmayı kendisine temel bir hedef seçerken, zeka kavramını, bilinci oluşturan çeşitli yeteneklerin, basitten karmaşığa bir bileşkesi olan insanın organize gücü yüksek temel yeteneği olarak kabul etmiştir. Farklı deyişle, zeka en basit duyumlarla karmaşık bilinç içeriklerinin toplamıdır. Diğer yandan, zekanın sadece insanlarda değil tüm canlılarda var olan geliştirilebilecek bir kapasite ya da potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulunduğu noktalarında birleşen görüşler zekayı, bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen ve merkezi sinir sisteminin işlevlerini kapsayan; deneyim, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir bileşim olarak tanımlamaktadırlar. Bir başka tanım, zekayı, bireyin kişisel

standartları ve sosyo kültürel yapısı aracılığıyla hayatta başarıyı yakalayabilme becerisi olarak ifade etmektedir (Topses, 2006; Sternberg, 2003).

Yakın zamana kadar tek boyutlu matematiksel ve bilişsel yetiler ile tanımlanan ve ölçülen zeka kavramı; Özdemir Yaylacı'nın (2006) da belirttiği gibi, artık çok boyutlu olarak değerlendirilmekte, zeka olgusu içinde iletişim yeteneği, insan ilişkileri, algılama, öz bilinç, sezgi, inançlar gibi çok sayıda gösterge sayılmaktadır. Nitekim, çağdaş zeka araştırmacılarından Golemann (2009), bu çerçevede ele alınabilecek duygusal zekaya bireylerin kendileri ve başkalarının duygularının farkında olabilmeleri, duygularını net ve doğru biçimde ifade edebilmeleri tanımını getirirken 'Duygusal Yetenek Çerçevesi' yaklaşımı ile duygusal zekayı belirleyici etkenler olarak kişisel yetenek ve sosyal yeteneğe de atıfta bulunmaktadır. Bir diğer kuramcı Robert Sternberg'in ortaya koyduğu iki farklı zeka çalışması da yenilik taşıyıcı özelliktedir (Selçuk, 2003; Sternberg, 1985, 2003);

- a. **Üç Eksenli (Triarşik) Zeka Kuramı:** Zekanın kültürel ve evrensel boyutunu inceleyen kuram, çevre ve kültürün zeka üzerindeki etkisine dikkat çekerken, bu iki unsurun zeki ve zeki olmayan davranışın neler olduğuna karar verdiklerini açıklamak suretiyle orijinallik ve otomatikleşmeyi, olası davranışları zeki davranışlara dönüştüren iki beceri boyutu olarak tanıtmaktadır. Sternberg, bilişimsel, bağlamsal ve deneyimsel olmak üzere üç alt kuramı içeren triarşik zeka kuramında, zekanın etkileşerek işleyen farklı bileşenlerden oluştuğunu, bireyin içsel ve dışsal dünyasına ilişkin deneyimlerinin zekayla ilişkili olduğunu öne sürmektedir.
- b. **Başarı Zekası Kuramı:** Triarşik zeka kuramının genişletilmesi, geliştirilmesi sonucunda ortaya attığı bu kuramda Sternberg (2003), herkesin kendi sosyokültürel bağlamında, kendi başarı tanımına göre, başarılı olabilmesi ya da kendini başarılı kabul etmesi için gereken yeteneklerinin tümünü başarı zekası olarak tanımlamaktadır. Kuramcı, başarı kavramının göreceliliğine karşın başarı zekasına sahip bireylerde ortak bazı değerlerin bulunduğunu belirtmektedir.

Bu özellikler aşağıdaki gibidir;

- Kendi kendini güdülemek ve kontrol etmeyi öğrenmek,
- Azimli olmak,
- Yeteneklerinin farkında olmak ve en üst düzeyde kullanmak,
- Başlatıcı olmak ve düşüncelerini eyleme dönüştürmek,
- Sonuç ve ürün odaklı olmak,
- İzleyerek ve sonuç alarak amaca ulaşmak,
- Başarısızlığı göze almak,
- Riske girmek,
- Sorumluluğu üstlenmek ve bağımsız olmak,
- Ertelememek,
- Bireysel sıkıntıların üstesinden gelmek ve kendine güvenmek,
- Amaca odaklanmak, yoğunlaşmak,
- Zamanını ve enerjisini iyi bir biçimde kullanmak,
- Bütünü ve parçaları algılamak,
- Yaratıcı ve pratik düşünme yetilerini en iyi ve dengeli biçimde kullanma.

2.1.2.2. Potansiyel yetenekler ve yönetimi

Yaşla birlikte; düşünme, öğrenme ve hatırlama süreçlerinde olan değişimler olarak düşünülen bilişsel gelişim, insanın doğumla birlikte getirdiği bazı yeteneklere de işaret etmektedir. Ak Mert (2007) tarafından da bildirildiği gibi, Piaget'ye (2004) göre, sözü edilen yetenekler; şemalar oluşturma, özümseme, uyum sağlama, organize etme ve uzlaşma olarak sınıflandırılabilir.

Güney (2009) yeteneği, bireyin belirli ilişkileri kavrayabilme, analiz edebilme, çözümleyebilme, sonuçlandırma benzeri zihinsel özellikleri ve kimi olguları gerçekleştiribilmesi şeklindeki bedensel özelliklerin bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan yola çıkılarak, yetenek kavramını, bireyin davranışlarını düzenlemede yararlandığı zihinsel ve bedensel kapasiteleri olarak değerlendirmek olasıdır.

Kişiliğin bir katmanı olmaktan öte, kişiliğin belirlenmesinde önemli bir etmen olduğu düşünülen yetenek, insanların toplumsal yaşamda tanınmasına yardımcı rol üstlenerek, gelişimlerini desteklemektedir. Diğer yandan, özgüven artışı, onaylanma, kabul görme, takdir edilme, beğenilme ve saygı duyulma gereksinimini karşılayan doğası itibarıyla da yetenek, kişileri güdüleyici özellik de taşımaktadır. Bu noktada, yetenekli kişiyi, yüksek potansiyel sahibi, engin bilgisi ve becerisi olan, değişimleri yönetebilecek, değer yaratarak içinde yer aldıkları kurumu geliştirebilecek kişiler olarak nitelendirmek mümkün olacaktır (Güney, 2009; Atlı, 2012).

Yetişkinlik sürecinde yeteneklerin ifade edilmesi ve yönetimi denildiğinde, yeteneğin sahip olunan gizil güç olarak değerlendirilişinin yanı sıra yaşama aktarılmış tüm yeteneklerin geliştirilebilirliği de bir ön kabul olarak gündeme gelmektedir. Bu aşamada, sahip olunan yeteneğin farkına varmak ve bu yetenin geliştirilmesi için çaba göstermek, araştırmak, çalışmak ve bu yeterlilik alanını besleyecek kaynaklara ulaşmak, bunları özümsemek, yeteneğin içinde harmanlamak, sindirmek, paylaşmak ve deneyim öne çıkan kişisel değerler olarak görülmektedir.

Öte yandan, benzer kavramlarla olan ilişkisi içinde yetenek değerlendirildiğinde, onu beceriden ayıran en önemli unsurun, becerinin kişiden kişiye aktarılan bir özellik olmasına karşın yeteneğin kişiden kişiye aktarılamamasının yanı sıra var ya da yok şeklinde keskin bir çizgide yer alışıdır. Dolayısı ile iş yaşamı içindeki bir yetişkinden bahis olunduğunda, kişinin tabi tutulacağı beceri geliştirme programları ile iş başarımının güçlendirilmesi yolunda atılan adımlar ile yeteneğinin yönetimi arasında büyük farklılıklar olması gereği aşıkardır.

Bir başka yakın kavram olarak yetkinlik, Biçer G. ve Düztepe'ye (2003) göre, herhangi bir görev ya da fiilde mükemmel performansa ulaşabilmek için ayırt edici bilgi, beceri ve tutumları kapsayan gözlemlenebilir davranışlar ve çalışanın yaptığı işte rol ve sorumluluğunu etkileyen, performansla bağlantılı, ölçülebilen ve eğitim ile geliştirilen bilgi ve beceri grupları olarak tanımlanmaktadır.

Tüm bunların ışığında, Ceylan'ın (2007) da vurguladığı üzere, yetenek ile ilgili aşağıdaki hususlar ön plana çıkmaktadır;

- Büyük ölçüde doğuştan gelen bir güçtür,
- Genelde kalıtsaldır,
- Potansiyel bir “yapabilme kabiliyeti” ni ifade eder,
- Yetenek bir duruma “uyum sağlama” ile ilgilidir,
- Yetenek bireyin zihinsel ve bedensel “kapasite” sini anlatır,
- Yetenek davranışlarla ilgilidir.

Günümüzün dinamikleşen yapısı içinde, çalışan insanın ilerleme gereksinimini karşılamada tartışmasız üstünlüğünü açığa çıkarabileceği en önemli unsurun, kendi yeteneklerini ayımsaması ve yetenekleri ile uyumlu bir iş yaşamına yönelirken aynı zamanda bu alana olan ilgisini de doğru olarak belirlemesi olduğu düşünülmektedir. Nitekim, mevcut üstünlükleri öne çıkarma eğilimli iş dünyasında 1990'lardan itibaren yetenek yönetimi kavramı tüm canlılığı ile çalışma hayatının içine dahil olmuştur. Bu noktada, yeteneğin deneyimle perçinlenme gerçeğinden hareketle bireylerin, yeteneklerinin keşfedilmesini salt sürece bırakmaları yerine gizil güçlerini geliştirici yönde bir disiplin oluşturmalarının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Alanda yapılan çalışmalarda, Öncel Demircioğlu'nun da (2010) bildirdiği üzere, yetenekli çalışanların özellikleri incelendiğinde, bu kişilerin değişim ve gelişime olan eğilimlerinin süreklilik gösterdiği, genellikle kısıtlanmaya gelemeyen bir yapıya sahip oldukları, hırslı, akıllı ve yaratıcı olmalarının yanı sıra sürekli öğrenme isteği taşıdıkları ve değer yaratmayı önceliklendirdikleri belirlenmiştir.

2.1.2.3. Yaratıcılık

Yaratıcılık doğası gereği bilişsel süreçlerle alakalı bir kavram olup temelinde akıcı, özgün ve esnek düşünebilme, dolayısıyla sorun çözebilme becerisi yer almaktadır. Akıcı düşünebilmek, kısa sürede, ardı ardına bir çok düşünce ve görüşü öne sürebilmektir (Aydoğan Çifçi, 2014; Çavuşoğlu, 2007).

Yaratıcılığı, akılcılık, esneklik ve özgünlük içeren bir süreç olarak tanımlayan Guilford'un (1950) ardından yaratıcılıkta bilişsel süreçleri araştırmayı sürdüren Torrance (1968), yaratıcı düşünceyi bir sezgi süreci olarak kabul ederken, bu süreci boşlukları, rahatsız edici ya da eksik öğeleri sezip, bunlar hakkında düşünüyü ya da varsayım kurmak, bunları sınamak, sonuçları karşılaştırmak ve olasılıkla söz konusu varsayımları değiştirip yeniden sınamak olarak açıklamaktadır. Kuramcıya göre, yaratıcılık, sorunlara, bozukluklara, bilgi eksikliğine, kayıp öğelere, uyumsuzluğa karşı duyarlı olma; güçlülüğü tanımlama, çözüm arama, tahminlerde bulunma ya da yeniden sınama, daha sonra da sonucu başkalarına iletmektir (Çavuşoğlu, 2007; Gürgen, 2008).

Yaratıcılık hayatın ilk yıllarında, çocuğun oyununda, özellikle annenin bebeği ile oynadığı oyunlar esnasında kendini gösterir. Gürgen (2008), yaratıcı davranışın ortaya çıkıp gelişmesinde en büyük rolü, bebeğin anne veya anne rolünü tutan kişiyle ilişkisinin oynadığı görüşünü savunmaktadır. Nitekim, Winnicott (2014) oyunun önemini "Oyun ve Gerçeklik" adlı kitabında açıklamış, çocuk ve yetişkin oyunlarının ciddi bir biçimde ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Buna göre, herhangi bir karmaşadan yeni bir düzen kurmayı amaçlayan oyun, yaratıcılığın temelidir. Bu düzen kurma, ister karışık isterse kişinin kendinde yaşadığı uzlaşmaz çelişkiler olsun, yaratıcılık anlamına gelir. Yaratıcılığın; yapıcı, bütünleştirici ve birliğe ulaştırıcı oluş benzeri özellikleri bir yönüyle kaynağını aldığı bireyin içsel bütünlüğüne bağlıdır.

Parsıl (2012), yaratıcı kişiliğe sahip bireylerin özelliklerine yönelik çok sayıda madde ile içeriklendirilmiş tanımlamalar yapılmaya çalışıldığına işaret ederek, bu tanımlamalardan en yoğun şekilde atıfta bulunulanları belirlemiştir. Bu tasnif uyarınca, yaratıcı kişiliğe sahip bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir;

- Esnek, özgün ve çabuk düşünebilme yetisi,
- Değişik strateji, yöntem ve araçları kullanma eğilimi,
- Konulara, sorunlara farklı açılardan yaklaşabilen duyuşsal, mizah, sezgi ve görsel algı gücünün yetkinliği,

- Soyut veya somut nesne ve kavramlar arasında bağlantıları yakalayabilme, ilişkilendirebilme gücü,
- Hayal gücünün zenginliği, esnek düşünebilme ve odaklanabilme yetisi,
- Yeni olanı yakalayabilme, mevcut durumları geliştirebilme becerisi,
- Senaryo üretebilme ve tasarım geliştirebilme özellikleri,
- Sorunlara çözüm arayabilme ve üretkenlik.

Sportadaki yaratıcı düşüncenin ise, durumların, eylemler arasındaki ilişkilerin ve hareketlerin bulunup ortaya çıkarılması ve bunların yeniden şekillendirilmesi olarak kendisini göstermekte olduğunu belirten Baumann'a (1994) göre, spor alanında, yaratıcı düşünce süreçlerine, daha çok jimnastik, dans ve artistik patinaj sporlarında gerek duyulmaktadır.

Sorun çözme düşüncesi yoluyla sporcu, deneyimlerine bağlı olarak ortaya çıkmış düşünce şemalarını esas alarak problemleri çözmeye çalışırken, mevcut yetenek ve becerilerini amacına yönelik olarak kullanabilmektedir. Sorun çözme düşüncesi, belirlenmiş hedef ile doğrudan doğruya ilintilidir. Bununla birlikte, stres, rutin davranışlar ve işler, inançlar, ego, korku, kendi kendini eleştirme ve yorgunluk gerek yaşamın bütününde gerekse mesleki alanda yaratıcılığın engelleri olarak bireyler üzerinde sınırlayıcı etkiler sunmaktadır (Baumann, 1994; Argon, 2004).

2.1.2.4. Yaşamboyu öğrenme

Öğrenme insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri, toplumsal yaşama uyum sağlayabilmeleri, ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri için sahip oldukları önemli bir özellik olup, öğrenmede ön plana çıkan, değişimin ortaya çıktığı bireydir. Tıpsal psikoloji öğrenmeye, içgüdü olarak tanımlanan ve doğuştan sahip olunan yetiler ile herhangi bir gereksinime yanıt olarak sonradan kazanılan uygun ve doğru davranış değişikliklerinin bütünü tanımını getirmiştir (Güney, 2009; Koptagel İlal, 2001).

İnsan için öğrenme etkinliğinin, sahip olduğu organizmasının var olan gizil güç ve performanslarını geliştirmek için gerekli hatta zorunlu olduğunu vurgulayan

Topses (2006), bireyin bebek ya da çocuk olsa dahi, doğası itibarıyla getirdiği türe özgü davranışsal yeteneklerini, gizil güçlerini, diğerlerinin kendisine ulaştırdığı öğrenmelerle daha da çok güçlendirip, geliştirdiğini bildirmektedir. Araştırmacıya göre, çocuğun, temel gereksinimleri, yeme, içme, tuvalet alışkanlıkları, emekleme, yürüme ve kalem tutma benzeri çeşitli davranışları geliştikçe, öğrenme yeterliliği de artar ve öğrenme yeterliliğinin artışına bağlı olarak gelişim dinamiği hızlanır. İnsan organizmasının türe özgü genotip, fenotip yapısından ve kalıtsal özelliklerinden getirdiği çeşitli davranış biçimleri öğrenme ile beslendiği ve desteklendiğinde daha çabuk, daha nitelikli, daha işlevsel bir gelişim düzeyine erişilebilmektedir.

Turan Özdemir'e (2003) göre, bir yetişkin için doğru ve etkin öğrenme deneyimleri kazanmak, geçmiş yaşantısından bugüne taşıyabileceği ve geleceğe götürebileceği en önemli hazinesi gibi gözükmektedir.

Yetişkinlerin öğrenip-öğrenemeyeceği ve nasıl öğrendiği sorusunun uzun süre bilim adamlarının gündemini oluşturmaya devam ettiğine işaret eden Duman (2007), Thorndike'in (1928) "Yetişkin Öğrenmesi" adlı eserinde bilimsel bulgulara yer vererek yetişkinlikte de öğrenilebileceğini ortaya koyması ile o yıllara değin yetişkin öğrenmesinin söz konusu olamayacağına dair yaygın inanın sönmeye başladığını bildirmiştir. Thorndike'in (1935) "Yetişkinin İlgileri" ve Herbert Sorenson'un (1938) "Yetişkinin Yetenekleri" başlıklı kitaplarının da desteği ile akademik çevrelerde, yetişkinlerin öğrenebileceği, ancak yetişkin öğrenmesindeki ilgi ve yeteneklerin çocukluk süreçlerinden farklı olduğu görüşü güç kazanmıştır.

Yetişkinlik sürecinde bireysel farklılıklar önemli ölçüde artmakla birlikte, yetişkin bireylerin kendilerine güvenlerinin korunması ve kendilerine yeterli zamanın verilmesi kaydıyla her türlü yeni konuyu öğrenmeye ve beceriyi elde etmeye yetenekli oldukları gibi, öğrendiklerini hemen kullanma (Onur, 2006), farklı deyişle hayata geçirme isteğini taşımakta oldukları da gözlemlenmektedir.

Yetişkin öğrenmesini farklı kılan unsur, yetişkinlik sürecindeki bireylerin gereksinimlerini karşılamak üzere tasarlanmış düzenli, planlı ve programlı öğrenme

deneyimlerine katılımlarının, bilinçli bir kazanım alanına yönelimi işaret etmekte oluşudur. Bu kazanımlara yoğunlaşarak, öğrenme davranışını koruyan bir yetişkini yaş ve zeka düzeyinden daha fazla ölçüde öğrenmeye yönelten unsurlar Duman'a (2007) göre aşağıdaki gibidir;

- a. Yetişkinlerin genel olarak sahip oldukları sağlık ve enerji düzeyleri,
- b. Yetişkinlerin öğrenmeye olan ilgileri,
- c. Yetişkinlerin sahip oldukları geçmiş öğrenme deneyim ve geçmiş yaşantıları,
- d. Yetişkinlerin geçmişten getirdikleri alışkanlıklar ve tutumları değiştirmeye yönelik yatkınlıkları,
- e. Sunulan öğrenme fırsat ve olanaklarının yeri, zamanı ve süresi,
- f. Sunulan öğrenme fırsat ve olanaklarının türü, nicel ve nitel durumu.

Yaşamboyu eğitim bağlamında sürekliliği olan bir davranış biçimi olarak tanımlanan yetişkin öğrenmesinin özellikleri pek çok varsayıma dayandırılarak açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu varsayımlar aslında andragojik öğrenme modelinin temelini oluşturan varsayımlardır. Yetişkin öğrenmesine kaynak oluşturduğu düşünülen varsayımlardan biri; deneyim ya da yaşantı varsayımdır. Bu varsayım yetişkinlerin zamanla artan bir deneyim koleksiyonuna ve yaşantı birikimine sahip oldukları gerçeği ile ilişkilendirilmiştir (Duman, 2007; Turan Özdemir, 2003).

Öğrenmeye hazır olma varsayımı, yetişkinlerin öğrenmeye hazır oluşlarının, yaşamlarıyla ilgili olarak üstesinden gelecekleri bir durumun varlığı ya da ortaya çıkışı ile doğrudan ilintili olduğunu gösteren bir varsayım iken, öğrenme yönelimi varsayımı yetişkinlerin öğrenmeyi karşı karşıya kaldıkları sorunların çözümünde hemen kullanabilecekleri araçlar olarak görmeleri temeline dayandırılmıştır (Turan Özdemir, 2003; Duman, 2007). Bu iki varsayımdan ilkinin yetişkinlerin öğrenme gereksinim, ilgi ve algılarının ortaya çıktığı durumlar ile öğrenme yaşantılarının eşleştirilmesinin önemine vurgu yaptığı, diğerinin ise yetişkin öğrenmesi açısından problem çözme yetkinliğini önceliklendirdiği görülmektedir.

Öğrenme gereksinimi varsayımı, yetişkin bireyin neyi, ne sebeple öğrenmesinin gerekli olduğunu bilmek istediği gerçeğine atıfta bulunmaktadır. Lowe (1985), araştırmasında bir yetişkinin öğrenmesindeki özellikleri şu şekilde sıralamıştır;

- Kural olarak, yetişkin eğitim faaliyetlerinden uzak durma, bunlara katılma ya da geri çekilme konusunda dilediği gibi davranmakta serbesttir.
- Eğitim alan yetişkin, öğrenmeye ayırdığı saatlere, zamana değer verir ve bu saatlerin yapıcı bir şekilde kullanılmasını bekler.
- Yetişkin öğrenen, öğretilenler ile bireysel deneyimleri arasında bir bağlantı yok ise ve öğrenmenin kendisine yakın bir gelecekte yararlı olacağını ümit etmiyor ise öğrenme etkinliğini isteksizlik göstererek reddetmeyi seçecektir.
- Yetişkinlerin geçmiş yaşantılarından edindikleri bazı deneyimleri vardır ve bu deneyimleri ile çelişen öğrenmelere direnç gösterme eğilimindedirler.
- Yetişkin öğrenen, değer verdiği inançlara ters düşen, bu inançlarla çelişen bilgi ve fikirleri de aynı hoşnutsuzluk ile reddedecektir.
- Yetişkin, öğrenme araçlarının bolluğundan faydalanmak ister ve faydalanır.
- Yetişkinin, öğrenmeyi sığdıracığı zamanı, meslek ve aile sorumluluklarına göre ayarlama zorunluluğu mevcuttur.
- Yetişkin öğrenen ile öğreticisi arasındaki ilişki, yetişkinlik öncesi dönemden farklılık içermektedir.
- Yetişkin edindiği bilgi ve becerileri iş ve sosyal yaşamına hemen aktarabilir.
- Yetişkin öğretiminde bir dizi yaptırıma başvurulamayacağından, öğretmenin kuracağı otorite onun ehliyetine dayanacaktır. Sınıfın dışında, yetişkin öğrenci daha yüksek bir sosyal ya da ekonomik statüde bulunabilecektir.
- Yetişkin öğrenmelerinde, öğrenci ve eğitmen arasında çoğunlukla yaş farkı olmayabileceği gibi eğitmenin yaş olarak daha genç olması ya da öğrenciye göre deneyiminin daha az olması söz konusu olabilmektedir.
- Yetişkin açısından öğrenmenin sonuçları dolaysız olduğu kadar hem yakın hem de uzak geleceğe dönük olmalıdır.
- Yetişkinler gereksindiklerini öğrenirler, ihtiyaç duymadıklarını öğrenmeye hazır değildirler. Daha çok aile, toplum ve mesleki konulara açıktırlar.

- Yetişkinler, öğrenme süreçlerinde gençlerin rekabetçi tavırlarından farklı olarak muhtemelen işbirliği ruhu içinde hareket edecek, birbirlerinin deneyimlerinden yararlanarak grup başarısını yüksek tutmayı seçeceklerdir.
- Yetişkin öğrenmelerinde başarısızlık korkusunun gençlerin eğitimlerine nazaran daha yüksek seviyelerde seyretme olasılığı bulunmaktadır.

Diğer yandan, yaşamboyu öğrenme kavramının günlük hayata dahil olmasıyla kişilerin dağarcıklarına eklenen tanımlardan bazıları Duman'a (2007) göre şunlardır; öğrenme toplumu, öğrenme örgütü, yaşam süresince öğrenme, yaşamboyu öğrenme, öğrenmeyi öğrenme, öğrenme çağı, yaşam için öğrenme ve öğrenme mutluluğu.

Sonuçta, yaşamboyu öğrenme tabanında yükselen görüşler 1990'lı yıllardan bu yana yaygın olarak araştırılırken, Duman'ın (2007) da belirttiği gibi, adına ister geç modern isterse postmodern toplum denilsin 21. yüzyıl gerçeğinde öğrenme, devamı yaşamboyu gerekli dönüştürücü bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, yaşamboyu öğrenme her toplumda var olan öğrenme etkinliklerinin toplamı olarak nitelendirilebilmektedir. Dolayısıyla, öğrenmenin, dünyada varoluş devam ettiği müddetçe kendini ifade eden bir davranış biçimi olarak tüm yaş dönemleri için vazgeçilmez nitelikteki yerini koruyacağı düşünülmektedir.

2.1.3. Sosyo-duygusal gelişim

Gelişim görevleri, Onur'a (2006) göre devinimsel, zihinsel, duygusal ya da toplumsal olsalar bile sonunda psikososyal alana yönelirler. Denilebilir ki, sosyo-duygusal süreçler, bireyin kendi duyguları ve kişiliğindeki değişiklikler ile diğer insanlarla olan ilişkilerindeki değişiklik ve etkileşimleri içerir. Nitekim, gelişim, ilerleyici, sırasal ve kuşaklar boyunca aynı örüntüyü izleyen bir oluşum olduğu gibi döngüseldir, zira her kuşak olgunlaştıkça diğer kuşağı büyütür. Santrock'un (2011) da belirttiği gibi Duck'a (2011) göre, yetişkinler için sosyo-duygusal gelişim, günlük yaşam içinde diğerleri ile olan ilişkilerde yaşantılanan duygusal deneyimlerin uyumlu bütünlüğü etrafında dönmektedir. Bununla birlikte, yetişkinlik sürecini önceki dönemlerden ayıran önemli unsur, bu dönem insanının yaşamını

yönlendirirken geçmiş deneyimlerin birikimlerinden yararlanarak hareket etme yetisidir. Dolayısı ile bir önceki evre olan ergenlik sürecinde kişiliğin gelişimine etken olan faktörler sonucu belirginlik kazanmış olan kişilik örüntüsü mevcut deneyimleri yorumlarken etkili olmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, insanoğlunun yaşam serüveninde yetişkinlikteki sosyo-duygusal yaşantıyı yordamada hayatın ilk yirmi yılının önemli olduğu ifade edilmektedir.

Karşıtlıklar ve çatışmalarla belirlenen insan yaşamında her değişim, karşıtlar arasındaki süreklilik arzeden bir çatışmanın ürünüdür. Bu bağlamda gelişim, var olan karşıtlıkların çözümü ve nihayetinde yeni karşıtlıkların belirmesiyle ilerleyen bir görünüme sahiptir. Bireyin hayatındaki karşıt güçler arasındaki çarpışmanın sonucu bir uzlaşma olmayıp, bütünüyle yeni bir üründür. Bu gerçeklikten hareket eden Riegel (1975) insan gelişiminin dört boyutta eşzamanlı bir hareket olduğunu öne sürmüştür. Bu dört boyut sırasıyla içsel-biyolojik, bireysel-psikolojik, kültürel-sosyolojik ve dışsal-fizikseldir. Gelişim tüm bu boyutların dengesi bozulduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Onur (2006) ise, çeşitli boyutlardaki değişimlerin her daim bir arada oluşmadıklarından aralarında bir çatışma meydana geldiğini ve bu halin de bir bunalım sürecini başlattığını bildirmektedir. Ancak, bunalım bireylerin davranışlarını yeni koşullara ayarlamalarını gerektiren zorlayıcı durumları gündeme getirirse dahi yeni olanın yapılanmasını teşvik etmektedir.

Gelişim psikolojisine katkıda bulunan önemli kuramlardan biri Havighurst'ün (1953) "Gelişim Görevleri" dir. İnsan yaşamının özel dönemlerine özgü belli beceri, yetenek ve görevlerin ele alındığı bu çalışmada, dönemlere has görevlerin yerine getirilmesinin bir sonraki gelişim evresi için taşıdığı önem üzerinde durulmaktadır.

Havighurst (1953), gelişim süreçlerini çocukluk, ergenlik ve yetişkinliğin ana ve alt dönemleri için ayrı ayrı belirlemiştir. Ancak, burada araştırmaya konu yetişkinlik sürecinde yerine getirilme yükümlülüğü taşınan gelişim görevlerine değinilerek anılan sürece ilişkin ana görevler; genç, orta ve ileri yetişkinlik alt dönemleri itibarıyla Tablo 3'de sunulmaktadır.

Tablo 3
Havighurst : Yetişkinlik Dönemlerine Özgü Gelişim Görevleri

Genç Yetişkinlik	Orta Yetişkinlik	İleri Yetişkinlik
1. Eş seçimi	1. Yetişkinliğin yurttaşlık ve toplumsal sorumluluğunu başarma	1. Fiziksel güç ve sağlıktaki düşüğe uyum sağlama
2. Eşle birlikte yaşamayı öğrenme	2. Yaşamak için ekonomik bir standart oluşturma ve sürdürme	2. Emekliliğe ve gelir azalmasına uyum sağlama
3. Bir aile kurma	3. Yetişkinliğin boş zaman etkinliklerini geliştirme	3. Eşin ölümüne uyum sağlama
4. Çocuk yetiştirme	4. Ergenlere sorumlu ve mutlu yetişkinler olmada yardım etme	4. Yaş grubuyla açık bir bağlılık kurma
5. Bir evin işlerini yürütme	5. Bir eşle bir kişi olarak ilişki kurma	5. Toplumsal ve yurttaşlık yükümlülüklerini yürütme
6. Bir uğraş başlatma	6. Orta yaşın fizyolojik değişimlerinin kabulü ve bunlara uyum sağlama	6. Yaşamın doyumlu fiziksel düzenlemelerini yapma
7. Yurttaşlık sorumluluğunu üstlenme	7. Yaşlı ebeveynlere uyum	
8. Uygun bir toplumsal gruba katılma		

Kaynak : Havighurst RJ. Human Development, Longmans, Gren and Co. Inc., 1953'den akt. Liebert RM, Wicks-Nelson R. Developmental Psychology, New Jersey, USA: Prentice Hall Inc; 1981, p: 555.

Yetişkin olmanın başkaları ile yakın ilişkiler kurabilme ve sürdürebilmeyi gerektiren yönü bu ilişkiler ağı içinde yer alışının ön belirleyicileri olarak yetişkinin bağlanma stillerinin, içine doğduğu aile sisteminin, hatta dünyaya geldiği sosyal yapıya has koşulların, bulunduğu sosyal sınıf ve kültürün etkilerinin sonucu oluşan kişilik ve benlik bütünlüğünün irdelenmesini de gerektirir.

2.1.3.1. Yetişkin bağlanma biçimleri

Adams ve Jones (1997) bağlanımı, sosyal etkileşimlerle biçimlenen dinamik bir süreç olarak tanımlarken, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde önemli bir etmen oluşuna da vurgu yapmışlardır. Bağlanma konusuna yönelik bir alanyazın araştırması yapıldığında, Mikulincer ve Shaver (2004) tarafından da bildirildiği gibi başlangıçta pek çok araştırmada bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanıldığı

görülmektedir. Bu yönde yapılan araştırmalarla birlikte alanın genişlemesi sonucu yetişkinlik sürecinde deneyimlenen bağlanma biçimlerine dönük ilginin arttığı belirlenmiştir. Mikulincer ve Shaver (2004) çalışmalarında bir adım daha ileri giderek, bağlanma kuramcılarının bağlanmanın yaşam boyu gelişim bakış açısından yola çıkarak son yıllarda yaşlılık dönemindeki bağlanma biçimlerini dahi incelemeye başladıklarını bildirmişlerdir.

Çalışır'ın (2009) da ifade ettiği üzere, bir duygulanım düzenleme kuramı olarak da kabul edilen bağlanma kuramına göre, bebek ve kendisine erken dönemde bakım veren arasındaki etkileşim yoluyla oluşan içsel çalışan modeller, kişinin kendini ve dünyayı anlamlandırma biçemi üzerinde etkili olmakta, dolayısı ile bireyin kişiliğinin gelişiminin yanı sıra olası depresyon ya da benzeri psikopatolojiler üzerinde belirleyici olabilme özelliği taşıyabilmektedir.

Bowlby'e (2005) göre, bireyin kurduğu ilk ilişki, yeni doğana bakım veren anne ya da annenin olmaması halinde onun yerini alarak temel bakım veren bir başka bakıcı ile gerçekleşebilmektedir. Nitekim, bakıcı ile kurulan ilişkinin, bebeğin kendini güvende hissetmesi, gereksinimlerinin giderilmesi, duygusal yakınlık görme beklentilerinin karşılanması gibi olumlu bir süreçte ilerlemesi halinde, bebek kurulan bu ilişkiye bağlı olarak kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görerek önemli olduğu hissini yaşayacak ve aynı zamanda karşısındakileri ve dünyayı da güvenilir ve olumlu bir yer olarak algılayacaktır. Çalışır'ın (2009) da belirttiği üzere, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı, güvenli bir temel oluşturan bu modeller 'içsel çalışan modeller' ya da 'zihinsel temsiller' olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma figürleriyle geliştirilen ilişkilerin yaşamın geri kalan evrelerinde yaşanan ilişkileri büyük ölçüde etkilediğini bildiren Damarlı (2006), hayatın erken dönemlerinde gelişen bağlanma ilişkileri sonucunda şekillenen içsel çalışan modellerin kişilerin kendilerine ve diğerlerine ilişkin bakış açılarını ve kişinin diğerleriyle olan ilişkilerini düzenlediğine vurgu yapmaktadır. Benliğe ilişkin içsel çalışan model, kişinin sevmeye, desteklenmeye değer bir kişi

olup olmadığına ilişkin inançları içermekte iken, başkalarına ilişkin içsel çalışan model, bağlanma figürünün ulaşılabilir, güvenilir ya da reddedici olmasıyla ilgili inançları kapsamaktadır.

Kelley (1983) bağlanımın, ilişkinin sürmesi veya sonlanmasında belirleyici olan nedensel koşullardan etkilendiğini, ilişki istikrarlığının ise; aşk, cinsel doyum ve paylaşılan etkinliklerden hoşlanma gibi nedensel koşullar altında geliştiğini öne sürmüştür. Kelley (1983) ilişkinin bozulmasını destekleyen nedensel koşulların da varlığına dikkat çekerek, bunları ilişki bedelleri ya da çekici başka seçenek ilişkiler olarak tanımlamıştır. Araştırmacı, Büyükşahin (2006) tarafından da değinildiği üzere, hem ilişkinin gelişimi hem de bozulması için katkıda bulunan nedensel koşulların öneminin zaman içinde değişebileceğini vurgulamaktadır.

Kişilerarası bağlanma büyük ölçüde duygusaldır. Ruppert'e (2011) göre, söz konusu olan, karşıdaki kişinin sadece orada olması değil, nasıl orada olduğudur; açık deyişle, mesele kişinin duyguları ve her şeyden önce sevgisi ile orada olup olmadığıdır. İnsan duygularının -korku, sevgi, öfke, yas, acı, utanç, suçluluk- kökleri bağlanma sürecine uzanmaktadır. Buradan yola çıkarak, duygu alışverişinin, bağlanma sürecinin temel bileşeni olduğu söylenebilecektir.

Sperling ve Berman (1994) yetişkin bağlanmasını fiziksel ve/veya psikolojik güvenlik sağlayabilecek bir ya da birkaç kişiyle yakın olmaya duyulan istek ve kurulan yakınlığı sürdürmeye yönelik kararlı bir eğilim olarak tanımlamışlardır. Buna göre, Görünmez (2006) tarafından da ifade edildiği gibi, bağlanma sistemi, kişinin yaşamının herhangi bir anında eyleme geçme potansiyeli taşıyan davranışsal bir sistem olup, etkinleşen davranışlar, duygusal tepkiler ve bilişsel aktivitelere bağlı bir nitelik taşımaktadır. Diğer yandan, içsel çalışma modelleri (Sperling ve Berman 1994; Görünmez, 2006), ilk bağlanma deneyiminin yanı sıra etkinleşen bağlanma davranışsal sistemindeki iki birey arasındaki o ana özgü etkileşimleri içermekte ve bu etkileşimlere ilişkin kuralları tanımlamaktadır. Dolaylı olarak da, kişinin bağlanma figürünün ne yapacağına dair doğru veya yanlış yordamalara yol açmaktadır.

Yetişkinlik döneminde bağlanma süreçlerine ilişkin ilk çalışmaları yapan Main, Kaplan ve Cassidy (1985) yetişkin bireylerin, kendi çocukluk evrelerine ilişkin değerlendirmelerinin şu anki işlevsellikleri üzerinde etkili olabileceği grşnn benimsyerek yönlendirdikleri araştırmalarında, yarı yapılandırılmış bir görüşmeye dayanan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (YBG, Adult Attachment Interview) adını verdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir. Araştırmacılar, bu ölçeğin düzenlemesinde, yetişkinlerin mevcut yakın ilişkilerinin genel bir tanımının yapıldığı ve bağlanmaya ilişkin zihinsel temsillerin ortaya çıkarılmasını hedefledikleri bir yaklaşımı izlemişlerdir. Bu nedenle, ölçekte bireylerin çocukluklarına ve ebeveynlerinin çocukluktaki tutumlarına ait kimi özgül anıların ve ebeveynleriyle mevcut ilişkilerinin yapısının anlaşılması üzere soruları belirlemişlerdir. Sonuçta, Ainsworth'un (1989) sınıflamasıyla da tutarlılık gösteren, güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize olmak üzere dörtlü bir yetişkin bağlanma kategorisi ortaya çıkarılmışlardır (Morsünbül ve çok, 2011; çalışır, 2009).

Diğer yandan, Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un (1989) cl bağlanma biçiminin yetişkin yaşamındaki karşılığı olan ve özellikle yakın ilişkiler bağlamında tanımladıkları romantik ilişkilerde bağlanmayı, kendini bildirime dayanan bir ölçekle araştırmışlar, çalışmaları sonunda yetişkinler için de güvenli, kaygılı ve kaıncacı bağlanma stilleri olmak üzere üç boyut tanımlamışlardır. Buna göre, güvenli bağlanma biçimine sahip yetişkinler kendine güvenen, sosyal açıdan girişken, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsızlık duymayan, ilişkilerinde daha olumlu görüşleri olan, ilişkide adanma ve sadakate önem veren bireylerdir. Kaygılı bağlanan yetişkinler kendilerine güvenmeyen, reddedilmek ve terk edilmekten korkan, daha duygusal, kıskanç ve tahakküm edici kişilerdir. Kaıncacı bağlanan yetişkinlerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları, kendilerini açmaktan rahatsız oldukları ve sosyal bakımdan baskılanmış oldukları görülmektedir (alışır, 2009; Santrock, 2011).

Bağlanmanın erken dönem tanımlarından yola çıkararak, Bowlby'nin (1998) orijinal teorisinde ne sürülen kendilik ve diğerine ilişkin iki tür içsel çalışan modeli bir araya getiren Bartholomew ve Horowitz (1991), dört kategori modeli adını verdikleri çalışmalarında yetişkin bağlanma tarzlarını olumlu ve olumsuz kutuplarda

değerlendirilen zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamışlar, modeli güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olmak üzere dört örüntü etrafında şekillendirmişlerdir. Sözü edilen model, Tablo 4’de sunulmaktadır.

Tablo 4
İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli :
Benlik ve Başkaları Modeli

BAŞKALARI MODELİ	BENLİK MODELİ	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakın ilişki kurmada rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve bağımlılık karşıtı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Kaynak : Çalışır, M. Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2009;1(3): 240-255.

2.1.3.2. Aile sistemi

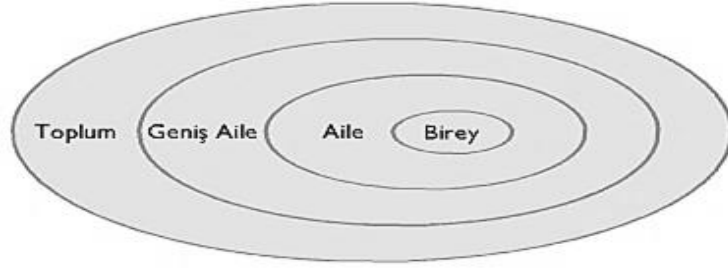
Aile, Budak’a (2005) göre, birbiriyle kan, evlilik veya evlatlık bağı olan, aynı çatı altında yaşayan ve sosyal, ekonomik bir birim oluşturan bireyler grubudur. Aile ilişkilerinin yapısı büyük ölçüde değişiklik gösterse de, bilinen bütün toplumlarda şu veya bu türden bir aile sistemi vardır. Kent toplumlarında bu yapı genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile biçiminde görülürken, diğer toplumlarda büyükanne ve büyükbabalar, amca, dayı ve gelinler ile çocukları gibi daha geniş akrabalar silsilesini kapsayan geleneksel veya geniş aile şeklinde gözlenmektedir.

Toplumun en küçük yapıtaşı olan aile, Akça Koca’nın (2013) da belirttiği gibi, insanlığın var olduğu günden bu yana önemini hiç yitirmemiştir. İnsanoğlunun sağlık ve mutluluğu için gerekli biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar, aile ortamı içinde karşılanmakta, beden, zihin ve ruh sağlığı en çok yakın ilişkilerden beslenmektedir.

Toplumunu oluşturan bireyler, sosyalleşme sürecine, bir aile içinde başlar ve gerek kişiliklerinin ve gerekse bireysel özelliklerinin önemli bir kısmını burada kazanırlar. Tüm sosyal gruplarda olduğu gibi, aile üyelerinin bir arada ve birbirlerine bağlı oluşlarının doğal bir sonucu olarak ortak amaçları bulunmaktadır. Ailenin amacının, kendisini oluşturan üyelerin bireysel gereksinim ve isteklerinden bağımsız, tamamen ayrı ve bunların üzerinde bir görünümü vardır. Üyelerinin sanki gizli bir anlaşma ile ortaklaşa belirledikleri bu amaç, tüm üyelerin ihtiyaçlarını eş zamanlı olarak karşılayabilecekleri sosyal, fiziksel ve psikolojik bir ortam oluşturmaktır. Bu açıdan bakıldığında aile, içine doğan çocuğun yanı sıra onu kuran ve yürüten eşler açısından da çok önemli işlevleri yerine getirmektedir. Anne-baba; karı-koca olma ve bunlara bağlı olarak beliren sorumluluk duygusu, eşlerin yaşama sevincini artırmaktadır. Bir bütünün parçası olma durumunu ortaya çıkaran aile üyeliği, kişiyi mutlu kılarken, daha düzenli ve istikrarlı bir yaşamı vaat etmesiyle eşlere psikolojik ve sosyal destek sağlamaktadır (Osmanoğlu ve ark., 2011; Hallaç ve Öz, 2014).

Hallaç ve Öz'ün (2014) bildirdiği üzere, genel sistem teorisini geliştiren Bertalanffy'ye (1936) göre, herhangi bir organizma ya da yapının devamlılığı, onu oluşturan element veya parçaların karşılıklı karmaşık ilişkilerinin bir sonucu olarak gerçekleşmektedir. Ailenin yapı ve süreçleri konularını farklı bir açıdan ele alan sistemik yaklaşıma göre aile, alt sistemlerden oluşan, belli kurallara göre birlikte hareket eden ve sınırları olan bir sistem olarak düşünülmektedir. Aile içindeki her bir birey bir alt sistem olduğu gibi; ayrıca anne-baba, çocuklar, anne-kız, baba-oğul gibi çeşitli alt sistemler de bu yapının içinde yer almaktadır. Kurama göre sistem, onu oluşturan parçaların toplamından daha fazlasını ifade etmektedir.

Aksaray ve arkadaşlarının (2013) da işaret ettiği gibi, bu yaklaşım uyarınca, aileye anne, baba ve çocuklardan oluşan bir sistem olarak bakıldığı ve ailedeki bireylerin ve alt sistemlerin birbirleri ile kurduğu karmaşık iletişim düzenekleri göz önüne alındığında; aile kavramının, ait olduğu akraba sisteminin ve yaşadığı toplumun alt sistemi olarak taşıdığı önem belirginlik kazanmaktadır. Ailenin, bir sistem olarak döngüsel ve sürekli etkileşimi, Gökdağ D. ve arkadaşları (2002) tarafından Şekil 4'de olduğu gibi gösterilmiştir.



Şekil 4 : Aile Sisteminin Döngüsel ve Sürekli Etkileşimi

Kaynak: Gökdağ D. ve ark. Aile Psikolojisi ve Eğitimi. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir; 2002, s: 3.

Aile sistemi yaklaşımı birkaç ana varsayıma dayanır (Özabacı ve Erkan, 2014);

- Her aile tektir. Bu yapı içinde sonsuz sayıda kişisel özellikleri, kültürel ve ideolojik özellikleri barındırabilen çeşitliliktedir.
- Aile, onu oluşturan unsurları ile etkileşimde bulunan aynı zamanda sınırlarını koruyan ve değişim olgusuna da değişen oranlarda tepki veren bir yapıdır.
- Aile, ailenin her üyesinin gelişip büyüyeceği, kendi gelişim ihtiyaçlarını karşılayabileceği değişik fonksiyonları olan bir yapıdır.
- Aile bütün aile üyelerini de etkileyecek olan gelişimsel veya bazen gelişimsel olması gerekmeyen değişimleri geçirir. Bu değişim sürecinin getirdiği gerilim ve stresten bütün aile üyeleri değişik ölçülerde etkilenir.

Aileyi bir sistem olarak değerlendiren Sabatelli ve Bartle (1995)'a göre ailenin temel işlevi Osmanoğlu ve arkadaşları (2011) tarafından da ele alındığı gibi aşağıda belirtildiği şekilde değerlendirilebilir;

- a. **Kimlik görevlerini yönlendirme;** her aile, hem üyelerinin, hem de tüm aile sisteminin kimlik gelişimine yardımcı olmalıdır. Bu görevlerin yerine getirilmesi ile bireyler kendileri hakkında (fiziksel, cinsel özellikleri, güçlü ve zayıf yanları vb. gibi) bilgi edinmelerine ve bunları benlik kavramlarına dahil etmelerine hizmet eder.
- b. **Sınırları düzenleme;** bütün aileler kendi sınırlarını kurmalı ve bunları devam ettirmelidir. Dışarıyla etkileşim stratejilerini oluşturduğu gibi, kendi

bütünlük ve özerkliğini korumak için fiziksel çevresini yönlendirmelidir. İçerisi yani alt sistemleri ile uygun ve sağlıklı bilgi akışını sağlamalı, bireylerin özerkliklerini ve bireyselliklerini desteklemelidir.

- c. **Ailenin duygusal atmosferini yönetme;** aile üyelerinin bakımı ve desteklenme stratejilerinin değerlendirilmesidir. Bu görev karar verme, güç ve kontrol stratejilerini gerektirir. Etkili yönetim ile aile üyeleri bakıldıklarını ve desteklendiklerini hissederler. Böylelikle, üyeler arasında işbirliği artar ve çatışma yaşandığında aile üyeleri risk almaya istekli olurlar.
- d. **Aile yapısında meydana gelen değişimi yönetme;** aile denen açık sistem, yeni bilgilere tepki olarak periyodik bir şekilde yeniden düzenlenir. Sistem içinde stres olarak yaşantılanan bu bilgiler değişimi gerekli ve talep edilir kılar. Dolayısıyla stratejilerde bir yeniden düzenlemeye yol açması sayesinde ailenin güncel şartlara daha iyi uyum sağlamasını gündeme getirir.
- e. **Ev halkının devamlılığını sağlama;** tüm ailelerin, üyeleri ile sistemin bütünüünün sağlığını arttırması ve ailenin fiziksel çevresini koruması ve sürdürmesi zorunludur. Aile, besin, barınma ve eğitim gibi temel ihtiyaçları karşılamak ile sorumlu olması nedeniyle anılan görevleri yerine getirmek için zaman, enerji ve para kaynaklarını kullanır.

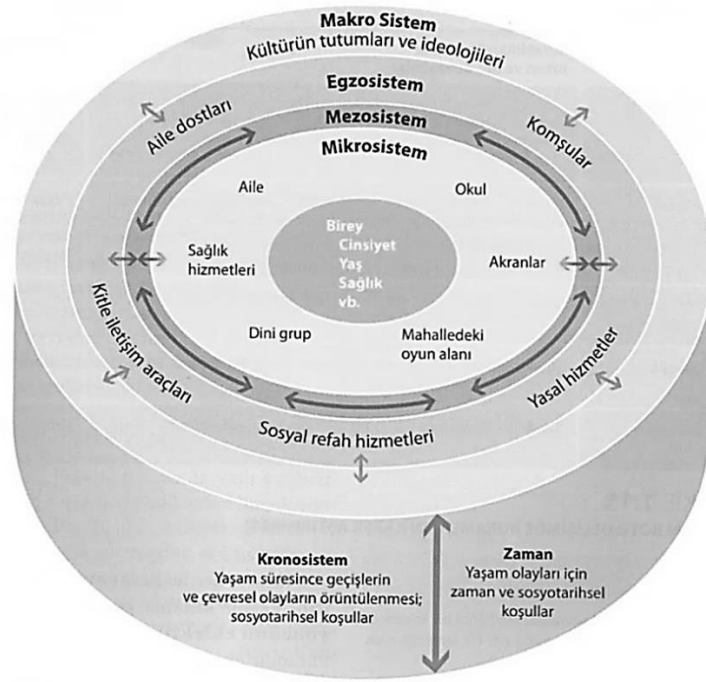
2.1.3.3. Sosyokültürel yapı ve toplumsal değerlerin etkileri

Belirli bir genetik yapı ile dünyaya gelen birey, sosyal çevresi ile karşılıklı etkileşimden doğan “sosyalleşme”, farklı deyişle “toplumsallaşma” süreci içerisinde kendisine rol üstlenmeyi olanaklı kılacak bazı yetenekler, beceriler, güdüler, tutum ve görüşler, sosyal değerler ve normlar oluşturmaktadır. Sosyalleşme üç süreçten oluşur; aile, öğrenim kurumları ve bireyin çalıştığı iş yeri. Ailede bireyin kişiliğinin temelleri oluşturulur, öğrenim kurumlarında ana hatları ile belirlenmiş kişiliğin ayrıntıları belirlenir ve kişiye bilgi ve yetenekler kazandırılır. Üçüncü sosyalleşme alanı olarak iş yeri, birey için kişiliğın ayrıntılarının belirleyiciliğinin sürdüğü ve kimi zaman karşılaştığı etkilere bağlı olarak bazı özelliklerini farklılaştırdığı yerdir (Groskurth 1979’dan akt. Aytaç, 2004; Groskurth, 1979).

Adler'e (2013) göre insan dünyaya, içinde yeterli olma, başarılı olma veya "üstün olma" gibi bir duyguyla gelmiştir. Kuramcıya göre, insanın bu duygu ve bu duyguya bağlı gösterdiği çaba, "üstün olma" duygusunun, kişinin doğumundan ölümüne değin her türlü gelişimine yön vermiş olması nedeniyle hayatının bir parçasını, daha doğrusu bizzat kendisini oluşturur. Adler (2013), "üstün olma duygusu" deyince, bununla yalnızca bireyin toplum içerisinde bir ayrıcalığa, bir liderlik konumuna ya da olağanüstü bir makama sahip olmak için sarf ettiği gayreti değil, Kurt Goldstein'in (1939) ifadesiyle "kendi kendini gerçekleştirme" için, hatta Kurt Lewin'in (1939) deyişiyle kendisi için bir "ümit seviyesi" belirlemesi ve Yörükkan'ın (2006) da vurguladığı gibi bu seviyeye erişmek için gayretini anlatmaktadır. Bununla birlikte, insanın, toplum içerisinde yaşayan, kendisine toplum içerisinde bir yer edinebilmek için çaba harcamak zorunda olan bir varlık olması, yine Yörükkan (2006) tarafından da işaret edildiği üzere, bireyin sahip olduğu amaçların toplumun kendisinden istedikleri ile uyumunu gerektirir.

Toplumsal ve kültürel çevrenin yarattığı değerler, Aytaç'a (2004) göre, içlerinde yaşattıkları kişilerin sosyalleşme süreçlerinde belirleyici olurken, bu etkileşimin doğal sonucu olarak kişiliğin yapılanması ve şekillenmesinde de etkin birer rol üstlenmektedirler. Bu bağlamda, kişinin içinde yaşadığı toplumun yaşam görüşü, ahlak anlayışı, kültür düzeyi, dini inanışları, örgütlenmesi, endüstrileşme düzeyi ile iletişim olanakları benzeri tüm kaynakları bireyin tutum ve davranışlarına etki etmektedir. Bu da, Aytaç'ın (2004) da ifade ettiği üzere, giyim stili, yemek yeme biçimi, temizlik alışkanlıkları, konuşma uslubu, çalışma tarzı, zamanı kullanma şekli ve kalıp yargılar gibi insan davranışlarının çoğunda yaşanan çevreye egemen olan kültürün yansımalarının görülmesine zemin yaratmaktadır.

Gelişimin birkaç çevresel sistemin etkisini yansıttığını öne süren ve yaşam boyu gelişimini yorumlamada önemli bir model olarak değerlendirilen Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik kuramı, Şekil 5'ten de izlenebileceği gibi, içten dışa doğru büyüyen ve genişleyen ölçekte mikrosistem, mezosistem, egzosistem, makrosistem ve kronosistem olmak üzere beş çevresel sistem üzerine yapılandırılmıştır.



Şekil 5 : Gelişimde Bronfenbrenner'ın Ekolojik Kuramı

Kaynak : Santrock JW. Lifespan Development Çeviri Ed. Yüksel G. Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi 13. basımdan çeviri, Nobel Yayıncılık, İstanbul; 2011, s: 29.

Buna göre, Santrock'un (2011) da belirttiği gibi, mikrosistem bireyin içinde yaşadığı ortamı, açık deyişle aile, akranlar, okul, mahalle gibi bağlamları içermektedir. Kişi, bu alanların aktörleri olarak ebeveyn, arkadaşlar ve öğretmenlerle doğrudan etkileşirken, sözü edilen ortamların yapılandırılmasında aktif rol almaktadırlar. Bir üst halka olarak tanımlanan mezozistem ise mikrosistemler arasındaki ilişkileri ve bağlamlar arasındaki bağlantıları içermektedir. Aile içi yaşanan deneyimlerin okul deneyimleri ile olan bağı buna örnek gösterilebilir. Diğer yandan, kişinin aktif bir rol üstlenmediği bir sosyal ortam ile yakın bağlamı arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere atıfta bulunulan ekosistem, kişinin dolaylı yaşantılarını anlatır. Evdeki çocuğun yaşantılarının ebeveynin iş dünyasından etkilenmesi ekosistem ilişkilerine örnek teşkil edebilir. Bronfenbrenner'ın (1979, 1986) kuramındaki bir sonraki geniş halka, kişilerin içinde yaşadıkları kültüre atıf yapan makrosistem, sonuncusu ise sosyotarihsel koşulların, yaşam boyu geçişlerin ve çevresel olayların nasıl bir örüntü içinde gerçekleştiği hakkında bilgi sunan kronosistemdir.

2.1.3.4. Kişilik ve benlik bütünlüğü

Jung'a (2006) göre, kişinin yaşam boyunca devam etmekte olan bireyleşme süreci, özellikle yaşamın ikinci yarısında daha fark edilir hal almaktadır. Bireyleşme süreci, kişinin "bütün insan" olma haline, açık bir ifade ile kendisinin gölgede kalan yönleriyle tanışması ve kimliğinin arka planda kalan yüzlerini de yaşamdaki etkinliği sağlayabilmek üzere varoluşsallığının içine katmasına vurgu yapmaktadır.

İnsanın varoluşunun özgürlükten ayrılamayacağını ileri süren Fromm (1996) ise, bireyin psikolojik açıdan iyi oluşu için bireyselleşmesinin önemine dikkat çekmektedir. Fromm'a (1996) göre, psikolojik açıdan sağlıklı olmanın göstergesi, benliğin bireyselleşmesi için güven ve ait olma duygusu veren temel bağlardan ayrılarak özgürleşmesi ve bu özgürlüğün getirdiği yalnızlık, çaresizlik ve kaygı gibi duyguları tanıyarak bireyselliğini yitirmeden diğer insanlarla dayanışma ve paylaşmaya yönelmesi, toplumla üretken bir birey haline gelerek sevgi bağlarıyla yeniden bütünleşmesidir.

Aytaç (2004), Kasatura (1998) ve Arkonaç (2005) tarafından da bildirildiği gibi, bir insanın duyuş, düşünüş, davranış tarzına etki eden unsurların kendine özgü görüntüsü kişilik olarak adlandırılmaktadır. Sürekli içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altında olan kişilik, bireyin biyolojik ve psikolojik, kalıtsal ve edinilmiş tüm yetenek, güdü, duygu, istek, alışkanlıkları ve bütün davranışlarını içine almakta iken kişiliğin gelişmesindeki olgu, doğuştan gelen özelliklerin zamanla açılması ve çevrenin etkisi ile biçimlenmesidir. Bu yönüyle düşünüldüğünde kişiliğin, bireylerin sergiledikleri davranışların yapısal ve dinamik özelliklerini gösterdiği açığa kavuşur.

Kişilik bir sistem olarak değerlendirildiğinde, Güler Şahin'in (2006) de söylediği gibi, ben kavramı bu sistemin en önemli parçası olarak nitelendirilebilir. Farklı bir deyişle, insan kişiliğinin temelinde "ben" yer alır. Benliğin merkezinde ise içsel bir varlık, bir çekirdek bulunmaktadır. Literatürde öz ben ya da gerçek ben olarak geçen bu içsel varlık, çevresi ile sürekli etkileşim içinde olduğu gibi benlik algısı da bu etkileşim süreci içerisinde gelişmektedir. Coleman'a (1969) göre, daha

açık bir ifade kullanıldığında, insanın doğuştan getirdiği ve genetik özellik de taşıyan bu içsel varlık, çekirdek ya da öz, kişinin çevre ile girdiği etkileşim sonucunda benlik algısı olarak nitelendirilen, kişinin kendisiyle ilgili imajı ya da resmini ifade eden sistemi oluşturmaktadır.

İç varlığın bütününe teşkil eden benlik, Baymur Balkış'ın (2004) bakış açısıyla kişilik gibi karmaşık bir kavram olup, bireyin kişiliğine ilişkin kanıları ve kendini görüş tarzından oluşmasından ötürü kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanmaktadır.

Benlik kavramının gelişimini, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreç olarak nitelendiren Geçtan (2006b, 2007), bireyin, psikolojik yönden, yaşamına ayrılmamış bir bütün olarak başladığını savunmaktadır. Araştırmacıya göre, yaşam sürdürüldükçe kişiliğin her bir boyutunun diğerlerinden farklılaşmaya başlamasının yanı sıra her bir boyut kendi içinde de bir ayrılmaya uğramaktadır. Sonuçta, bireyleşme olarak tanımlanan bu gelişim süreci neticesinde her insanın kendine özgü karmaşık psikolojik yapısı ortaya çıkmaktadır. Ancak, Mehmedoğlu'nun (2001) da belirttiği üzere, kişi, ailedeki kendi, işindeki kendi, zor durumlardaki kendi hatta coşkulu anlardaki kendi gibi pek çok kendilik yapılarına sahiptir. Ayrıca, araştırmacıya göre, tüm bu kendiliklerin biri diğerinden ayrımsanamaz ve hatta koparılamaz biçimde bir araya getirilme ve düzenlenmeye gereksinirler. Zira, yaşamın tüm alanlarındaki psiko-tinsel etkinlikler benliğin doğası kavranmaksızın ve benliğin bütünlüğü sağlanmaksızın tam olarak anlamlandırılmaz.

2.1.3.4.1. Erik H. Erikson'un sekiz evre kuramı

Kişilik ve gelişimini doğumdan hayatın son buluşuna uzanan geniş boyutlu bir yaşam çizgisi içinde inceleyen Erik Erikson'un kişilikle ilgili çıkış noktası Freud'un gelişim kuramına dayanmaktadır. Freud'un birey temelli yaklaşımına toplumsal boyut kazandıran Erikson (1998), Topses'in (2006) de vurguladığı gibi, her gelişim dönemini belirli bir kriz ya da çatışma özelliği ile açıklamaktadır. Buna göre, her dönemin kendine özgü kazanılması gerekli öncelikli nitelikleri olduğu gibi ilgili döneme özgü özellikler, güvensizliğin güvene dönüşmesi benzeri kendi karşıtlarını

yenerek gelişmekte, karşıt özelliklerin birbirleriyle atışması kriz, krizin çözülmesi ise uyum kavramıyla birleştirilmektedir. Dolayısıyla gelişim, kriz dönemlerinin aşılıp, belirli bir uyum sürecine girilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Erikson'un (1998) kuramına göre egonun, her dönem içerisindeki bütünleştirici işlevinin yanı sıra dönemler arası ilişkiyi sağlayan köprü kurma gibi ayrı bir görevi bulunmaktadır.

Erikson (1998), sağlıklı bir kişilik söz konusu olduğunda, dış dünya kaynaklı bilgileri bir düzene sokma, algılanan durumları değerlendirme, bilinç düzeyinde ağrıştırılacak anıları seçme, uyum sağlayıcı davranışları yönetme ve geleceğe yönelik tasarılar geliştirmenin ego tarafından gerçekleştirildiğini ifade etmektedir. Bu işlevler, Geçtan (2006b) tarafından da vurgulandığı gibi, egonun kendisini iyi hissetmesi için zemin yaratırken, kişinin olmak istediğini olabilmesi ve yapmak istediğini yapabilmesi oranında ona mutluluk sağlamaktadır. "İstekler" ve "olması gerekenler" Erikson'un (1998) şemasında iki karşıt grubu oluştururken, ego, bir taraftan aşırı ve yıkıcı istekler, diğer taraftan da ana-baba ve toplumun benliğe mal edilmiş kısıtlamaları ile sıkışmaktadır.

İnsan yaşamını sekiz gelişim evresine ayıran Erikson (1998), her bir dönemin beraberinde getirdiği kendine has bunalımların bireyin yaşamını sürdürmekte olduğu toplum ve kültürden önemli lde etkilendiği görüşünü benimsemektedir. Kuramını detaylandırarak kişiliğin tanımlanan sekiz evrenin tümünde gelişimini sürdürdüğünü, bir döneme özgü deneyimlenen olumsuz denge yaşantısının bir diğer dönemde aşılabileceğini savunmaktadır. Erikson'un (1998), Freud'un (1940) psikoseksüel evrelerine paralel olarak oluşturduğu gelişimin ilk beş evresi psikososyal krizler ve bağlantılı yaş dönemleri itibarıyla aşağıdaki gibidir (Geçtan, 2006b; Berk 2014);

- Temel güvene karşı güvensizlik: Doğumdan 1 yaşına kadar olan süreçtir.
- Özerkliğe karşı şüphe ve utanç: 1 yaş ile 3 yaş arasını kapsamaktadır.
- Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu: 3 ile 6 yaş arasında olan süreçtir.
- alışkanlığa karşı aşağılık duygusu: 6-11 yaş aralığını kapsamaktadır.
- Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası: Ergenlik dönemini kapsamaktadır.

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ele alınan ve yetişkinlik sürecine has gelişim görevlerini döneme özgü krizler, sosyal etkileşimin merkezi, kendini tanımlama ve erdem kriterlerinde tasnif eden ayrıma Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5
Erikson : Yetişkinlikteki Gelişim Görevleri

Yaşam Evresi	Psikososyal Krizler	Sosyal Etkileşimin Merkezi	Kendini Tanımlama	Erdem
Genç Yetişkinlik	Yakınlığa karşı yalıtılmışlık	Toplum, ulus	Neyi seviyorsak oyuz	Sevgi
Yetişkinlik	Üretkenliğe karşı kısırlık	Dünya, ulus, toplum	Neyi yaratıyorsam oyum	Özen
Olgunluk	Bütünlüğe karşı umutsuzluk	Evren, dünya, ulus	Beni hayatta tutan ne ise oyum	Akıl

Kaynak : Erikson EH. *Childhood and Society*. 2nd ed. USA: W.W. Norton&Company, Inc.; 1978'den akt. Hojer WJ, Rybash JM, Roodin PA. *Adult Development and Aging*. 4th ed. USA: McGraw - Hill Companies; 1999, p: 379.

Genç yetişkinlik olarak atıfta bulunulan ve “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” ile karakterize dönemde, yakınlaşma ve dayanışma duygularının kazanımı belirgin olurken, Topses'in (2006) de belirttiği gibi, bireyin kendini toplumun gerçek bir üyesi olarak görmeye başlamasıyla toplumda belirli roller üstlenmek, sorumluluklar almak, toplumsal etkinliklere katılmak ve kendini bu etkinlikler içerisinde kanıtlama çabası öne çıkmaktadır. Öte yandan, yaşamdaki dostluk, arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra karşı cinsle ilişkiler de kişinin hayatının merkezi konuları arasında yerini almaktadır. Aile ve iş yaşamında var olma, insan ilişkilerinde sevgi ve doyuma ulaşmayla kendini kabul ettirme çabaları bu evrede yoğunluk kazanmaktadır.

Gelişimsel süreçlerin yakınlık kurma basamağında başarı sağlayamayanların duygusal olarak yalıtılmışlık sorunlarıyla karşılaşabilmekte olduğunu, buna bağlı gelişen doyum ve yakınlık eksikliğinin ise pek çok yüzeysel ilişkinin birbirinin ardı sıra insan yaşamına dahil olması sonucunu yaratabileceği görüşünü benimseyen

Burger (2006), böylesi bir yaşantının ötesine geçememenin, duygusal olgunlaşma ve mutluluğa ulaşmanın önünde ciddi bir engel oluşturabileceğini belirtmektedir.

Genç yetişkinlik sürecini takip eden yetişkinlik dönemini belirleyici kılan temel ikilem, üretme duygusunun kazanılması ve kısırlıktan kurtulma olarak tanımlanırken sürece vurgu yapan psikososyal kriz “Üretkenliğe Karşı Kısırlık” olarak anılmaktadır.

Bu dönemin, yetişkin bireyin neslini çoğaltma isteminin yanı sıra iş ve meslek yaşamında üretici, başarılı ve verimli olma, kendini gelecek kuşaklara taşıma özlem ve arzularını barındıran, kişinin kendini gerçekleştirme yolunda yoğun çaba sergilediği bir yaşam dilimi olduğu kabul edilmektedir. Ancak evreyi belirleyici olan üretkenlik terimi, çocuk yapma ve büyütme anlamından farklı olarak, kişinin kendi evi dışında toplumsal fayda yaratmaya yönelen işler gerçekleştirebilmesi ve ardılı olan nesillere rehberlik yapabilmesini ifade etmektedir. Yine, aynı dönemin bir diğer belirleyicisi olarak işaret edilen karşıt kavramın yani kısırlık teriminin de kendine doyum sağlamak ve salt kendi çıkarlarını gözetme düşüncesinden öteye gidemeyen insanı tanımlamak üzere kullanıldığına dikkat edilmesi gerekmektedir (Topses, 2006; Geçtan, 2006b). Diğer yandan, Burger (2006) tarafından da işaret edildiği üzere, yetişkinlik döneminin gereği olumlu adımları atmada yeterli gelişim gösteremeyen bireylerin, yaşam amaçlarını sorgulamakla birlikte gelişen yoğun boşluk duygusunu içeren nispeten durgun bir sürece girme olasılıkları bulunmaktadır.

Olgunluk sürecinin belirleyici psikososyal krizi “Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk” olarak tanımlanırken, sürece has temel ikilem üretken geçen bir yaşamın sağladığı doyum ile yaşamı üretmeden geçirmenin yarattığı umutsuzluk arasındaki çatışma duygusudur. Bu döneme vurgu yapan en önemli özellik kişinin kendi yaşamını ve elde ettiklerini değerlendirerek yaşamının tarih içinde anlamlı bir serüven olduğu sonucuna ulaşmasıdır. Şayet kişi kendini çoğaltma girişiminde, gösterdiği çaba ve yapabildikleri neticesinde başarılı olmuşsa, o kişinin, varoluşunu gerçekleştirmiş olduğundan, farklı bir ifade ile bütünlük kazandığından söz edilir. Bu kazanım ile birey, çaresizlik, nefret ve ölüm korkusuna yönelik olumsuz duygularla da başa çıkma becerisine kavuşarak yaşlılık sürecinde dahi yaşamın zenginliğini, güzelliğini,

anlam ve doyumunu hissedebilecektir (Topses, 2006; Onur 2006; Bacanlı ve Işık Terzi, 2012).

Buna karşın, Geçtan'ın (2006a) da belirttiği gibi, gerçek yakınlığa ulaşamamış, narsistik eğilimlerle ve üretkenlikten yoksun sürdürülen yaşamları deneyimlemiş kişilerin bu evrede huzur ve mutluluğu yakalamaları mümkün olmayacak, üretkenlikten uzak kalmış olmanın yarattığı inançsızlık, kişileri ölüm korkuları ve umutsuzluk duyguları ile baş başa bırakacaktır.

Havighurst (1953) ve Levinson'un (1978) yaklaşımlarından yola çıkılacak olursa denilebilir ki, ergenliğin bitimi ile başlayıp 30'lu yaşlara kadar devam eden "ilk yetişkinlik dönemi"; geleceğe dönük hareket planlarının belirlendiği, hedeflerin oluşturulduğu zaman aralığını tanımlar. Bu evrenin ardından gelerek 30'lu yaşlar ile 40'lı yaşlara kadar süregelen dönemde ise seçilen yaşam tarzını hayata geçirme yönündeki edimler dikkat çekicidir. Sözü edilen dönemde birey kendisini tam bir yetişkin gibi hissederken iş ve aile hayatı ile ilgili alınmış kararları da uygulamaya geçirir. Her iki dönem arasında 28 ila 31 yaşları kapsayan geçiş evresi sancılı olabileceği öngörülen ilk kriz evresi olarak düşünülmektedir.

Kadınlar bu evrede özellikle; yirmili yaşlarda aldıkları kararların geçerliliklerini, kendilerine uygunluğunu ve amaçlarını ne ölçüde gerçekleştirebildiklerini sorgularlar. Anne olmayı destekleyen en uygun zaman dilimi olarak değerlendirilen bu yaşlarda, gerçekleştirilmiş bir evliliğin olmayışı ya da uzun süreli bir ilişkinin kurulamamış olması kadının yaşantısına gelecek kaygısını davet edebilir. 20 ila 30'lu yaşlar arasında bir evliliğin gerçekleştirilmiş olması durumunda dönem daha çok evliliğin irdelendiği; içinde bulunulan evlilikten bir çocuk sahibi olacak kadar doyum alınıp alınmadığı, ilişkideki eşe güven duyulup duyulmadığı, evlilikte doğru eş ile birlikte olunup olunmadığı sorularına yanıt arayışı içerir.

Kadının erken yaşta evlenip çocuk sahibi olması durumunda dönem, üretken yaşama geçiş olasılıklarının araştırılması, sorgulanması ile belirginlik kazanır. Nihai karar kimi zaman okula dönüş kimi zaman da iş yaşamına adım atışla sonuçlanır.

Kadın yaşamına eşlik eden ikinci kriz 40-50 yaşlar aralığına denk gelir. Yaşam hedeflerinin, iş yaşantısının ve ilişkilerin sorgulandığı bu dönemin öne çıkan özelliklerinden biri ergenlik sürecine benzer şekilde fiziksel özelliklerin görünür düzeydeki farklılaşması, değişimidir. Fiziksel gücün nispeten azaldığı, yüz ve ciltte görülen kırışıklıkların arttığı, saçtaki beyazların yoğunlaştığı, bedenın alışlagelmiş zindelik ve canlılığının bir miktar kayba uğradığı bu devre kadının beden imgesi ile yeni uyum arayışını gündeme getirir.

Diğer yandan, anılan dönemde gerek anne oluşla ilgili olasılıkların, gerekse iş ve/veya özel yaşamı düzenleme ile ilgili seçeneklerin azalışı görünür şekilde belirginleşir. Yine, süregelen ilişkide gelişen hoşnutsuzluk, değişen ilişki tanımları ve değişen fiziksel görünümün yarattığı duyumlarla başa çıkma becerilerini ne ölçüde etkin kullanabileceği baskılayıcı bir unsur olarak kadının hayatına dahil olabilir. Aynı dönem, artık ebeveynlerin de eski güçlü anne baba görünümlelerinden uzaklaştığı, çoğunlukla gelişen hastalıklara bağlı olarak yetişkin kadının bakımına gereksinim duydukları evreye işaret eder. Bu durum rollerin değiştiği yeni bir gerçeklik sahnesi olarak kadının gündemine yerleşebilir. Ayrıca, içinde bulunulan yaşlar öncesinde dünyaya getirilmiş çocukların ergenlik süreçlerinin de döneme iştirak etme olasılığı vardır. Böyle ise çocukların kadına artık bir anne olarak gereksinimlerinin azalması ve hatta kadının bizzat kendisinin bir takım kronik rahatsızlıklarla yüz yüze gelme riskinin artış göstermesi mümkündür. Bu da doğal olarak, kadını yeni varoluşsal gerçekliği ile derin düzeyde buluşmaya yöneltir.

2.1.3.4.2. Jane Loevinger'in ego gelişim evreleri

Loevinger'a (1976) göre insanlar, sürekli, enerjilerini gerçek kendilerine ulaşmak için kullanmaktadırlar. Bireyin gerçek kendi ya da egosu, kişinin gerçekte ne olduğu ve ne yaptığı arasında çelişkinin kalmadığı mükemmellik noktasına doğru yavaşça ilerler. Ego, bireyin değerleri, hedefleri ve kendisi ile diğerlerini görme biçimini yönetir. Kişi geliştikçe içsel benliğin gelişen doğası vurgusu ile yapılandırılmış olan Loevinger'in teorisinde gerçek kendiliğin ya da egonun gelişimi aşağıda değinilen unsurlar yoluyla gerçekleşmektedir (Hojer ve ark., 1999; Onur 2006);

- sorumluluk ya da mesuliyete ilişkin temel duygular,
- dürüst özeleştirici kapasitesi,
- bireyin kendi standart ve ideallerini formüle etme arzusu,
- bencillikten uzak ilgi ve diğerlerini sevmek.

Loevinger'in (1976) aslen dokuz evre olarak belirlemiş olduğu ego gelişim teorisinin yetişkinliğe dair altı maddesi Tablo 6'da gösterildiği gibidir.

Tablo 6

Loevinger : Yetişkinlik Sürecinde Ego Gelişiminin Altı Evresi

Konformist (Uygitsinci)	Dışsal sosyal kurallara itaat. Görünüş, aidiyet ve yüzeysel sorunlara ilişkin özen.
Dürüst Konformist	Bireyin yüzeye çıkan kişiliğine dair artan farkındalık. Kişinin davranışlarının başkaları üzerinde yarattığı sonuçların idrakinde artış.
Dürüst	Bireyin kendi standartlarını güçlendirmesi ve tam idraki. Özeleştirici
Bireysellik	Başkaları için sarfedilen efor ve eylemlerin bireysel çıkarlardan daha önemli olduğunun kabullenilmesi.
Özerk	Her bir insanın kişiliğine saygı. Belirsizliği kabullenme. Başkalarının eylem ve yaklaşımlarını takdir etme hissinden doğan içsel çatışmalarla sürekli başa çıkış
Bütünleşmiş	İçsel çatışmaların çözümlenmesi. Ulaşılamaz olandan vazgeçiş. Başkalarının kişiliğinden hoşnut olma.

Kaynak : Loevinger J. Ego Development., San Francisco: Josey and Bass, 1976'dan akt. Hojer WJ, Rybash JM, Roodin PA. Adult Development and Aging. 4th ed. USA: McGraw-Hill Companies; 1999, p: 384.

2.1.3.4.3. Daniel Levinson'un yaşamın mevsimleri yaklaşımı

Yetişkin gelişimi konusunu psikoloji ile sosyoloji, biyoloji, tarih gibi farklı disiplinler arasında önemli bir bağ olarak gören Levinson'a (1978) göre, yaşam döngüsü bir bütün olarak ele alınmalıdır. Kuramcı, Hojer ve arkadaşlarının da (1999) belirttiği gibi, çalışmasında döngülerin ilk çağın gelişimsel kazanımları sonucunda ortaya çıkan temel ile ardılı olan çağları başlatan hareket noktasını oluşturduğunu açıklamakta ve Onur'un (2006) da işaret ettiği üzere, yetişkin gelişimi kuramını aşağıda belirtilen öğeler çerçevesinde yapılandırmaktadır;

- Yaşam akışı ve yaşam döngüsü kavramları,
- Kişiliğin ve dış dünyanın birçok veçhesini içeren, fakat bunların hiçbiri ile aynı olmayan ve kendi farklı yolunda gelişen bireysel yaşam yapısı kavramı,
- Bireysel yaşam yapısının, ilk ve orta yetişkinlikteki gelişimini dile getiren bir yetişkin gelişimi anlayışı.

Yaşam akışı ile verilmek istenen, bir yaşamın başlangıçtan sona uzanan gelişimselliği içindeki somut özelliğidir. Levinson'un (1986) ifade ettiği üzere, terimin içindeki "Akış" sözcüğü sırayı, geçici dalgayı, yaşamın yıllar boyunca açılımını inceleme gereksinmesini belirtirken bir yaşamın akıcılığının incelenmesinin kararlılık ve değişimi, süreklilik ve süreksizliği, düzenli ilerleme ve kaotik dalgalanmayı dikkate alma zorunluluğuna vurgu yapar. Araştırmacıya göre, salt belirgin bir ana yoğunlaşmak ya da üç dört anı birbirinden ayrı ve kopuk olarak incelemek yetersizdir. "Yaşam" sözcüğü, sürece yönelik bir araştırmanın yaşamın iç dilekler ve fantaziler, aşk ilişkileri, aile, iş, diğer toplumsal sistemlere katılım, beden değişimleri, iyi ve kötü zamanlar, yaşamda anlamı olan her şey benzeri bütün yönlerini içermesine işaret etmektedir.

Yaşam döngüsü düşüncesi ise Levinson'un (1986) deyişiyle, yaşam akışı kavramının ötesine uzanarak insanın yaşam akışında alttan alta işleyen bir düzenin var olduğunu telkin etmektedir; her bireysel yaşam biricik olmakla birlikte, herkes aynı temel sıra içinde yaşar. Yaşam akışı basit, sürekli bir süreç değildir; niteliksel açıdan farklı evreleri ya da mevsimleri vardır. Tıpkı baharın yaşam döngüsünün çiçeklenme mevsimi oluşu gibi aşkta, savaşta, politikada, sanatsal yaratımda ve hastalıkta da mevsimler vardır. Yaşam döngüsü imgesi yaşam akışının belirli bir sıra içinde gelişimini ve kendi zamanları içerisinde bütüne özel katkısını çağrıştırmaktadır.

Yaşam yapısı, bir kişinin belirli bir zamandaki yaşamının temelini oluşturan örüntüyü, yetişkinin tüm anlamlı diğerleriyle ilişkilerinin doğası, sarmalı ve bu ilişkilerin yıllar boyu gösterdiği evrimi açıklar. Söz konusu ilişkiler yaşamın

örüldüğü kumaşı oluşturur, yaşam akışına biçim verir, onlar aracılığıyla birey çevresindeki dünyaya - iyi ya da kötü biçimde - katılır.

Levinson, kavramın yetişkin gelişimi anlayışının temel direği olduğunu söylerken terimi “şu anda yaşamım neye benziyor?” sorusuna verilen yanıtı kavramlaştırma yolu olarak nitelendirmektedir. Her çağın kendi biyo-psikososyal niteliği olduğu görüşünü benimseyen Levinson’un bu temeller üzerine kurulu kuramı Tablo 7’de verilmektedir.

Tablo 7
Levinson : Yetişkinlik Gelişiminin Aşamaları

İLERİ YAŞ GEÇİŞİ: 60-65	
Orta yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma 55-60	GEÇ YETİŞKİNLİK ÇAĞI 60-?
50 yaş geçişi: 50-55	
Orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş 45-50	
ORTA YAŞ GEÇİŞİ: 40-45	
İlk yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma 33-40	ORTA YETİŞKİNLİK ÇAĞI 40-65
30 yaş geçişi: 28-33	
İlk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş 22-28	
İLK YETİŞKİNLİK GEÇİŞİ: 17-22	
İLK YETİŞKİNLİK ÇAĞI 17-45	
ÖN YETİŞKİNLİK ÇAĞI 0-22	

Kaynak : Levinson, 1978’den akt. Whitborn SK. Adult Development and Aging : Bio-psychosocial Perspective. 2nd ed. Australia: John Wiley&Sons Inc.; 2005, p: 264.

Detaylı olarak incelendiğinde, kuramda yetişkinlik sürecinde yaşanan üç adet geçiş döneminden bahsedildiği görülmektedir. Bunlar; 17 ila 22 yaş aralığında

yaşanan ilk yetişkinliğe geçiş dönemi, 40 ila 45 yaş aralığında yaşanan orta yaş geçişi ve 60 ila 65 yaş aralığında deneyimlenen ileri yaş geçişidir.

Bir geçiş dönemi var olan yaşam yapısını sona erdirerek, Onur'un (2006) da vurguladığı gibi bir yenisi için zemin hazırlar. Levinson (1986) kuramında, her bir geçiş döneminin birincil görevinin, var olan yapıyı yeniden değerlendirmek, benlikte ve dünyada değişim olanaklarını araştırarak, bir sonraki dönemin yaşam yapısının temellerini atacak ön seçimleri yapmaya yönelmek olduğunu belirtirken, geçiş dönemlerinin yaklaşık 5 yıl sürdüğünü bildirmektedir. Bu da demek olur ki, yetişkin yaşamının yaklaşık yarısı gelişimsel geçişlerden ibarettir.

Yaşam yapısı yetişkinlik yılları boyunca yaşa bağlı dönemlerle nispeten düzenli bir sırada gelişmektedir. Bu sıradan kasıt, bir yapı kurma ve yapı değiştirme dizisinin izleniyor olmasıdır. Yapı kurma dönemlerinde bireye düşen bir yaşam yapısı oluşturmak ve yaşamını bu yapı içerisine yerleştirmektir. Bunun için bazı temel seçimlerin yapılması ve onların etrafında bir yapı oluşturulması, değer ve amaçların da bu yapının dışında izlenmesi gereklidir. Bir yapı kurma görevi oldukça meşakkatli ve umulandan daha az doyurucu olabilmektedir. Genellikle bir yapı kurma görevi 5 ila 7 yıllık bir süreyi kapsamakta, en çok da 10 yıl kadar sürmektedir (Onur, 2006).

Bir yaşam yapısı kendi içerisinde yaşam yapısına giriş, yaş geçişi ve yaşam yapısını sonuçlandırma gibi üç evreden oluşmaktadır. Aşağıda, Levinson'un (1986) kuramının yetişkinliğin farklı dönemlerindeki yaşam yapısına giriş, yaş geçişi ve yaşam yapısını sonuçlandırma aşamalarına değinilecektir;

- a. **İlk Yetişkinlik (17-45 Yaş):** Biyolojik açıdan yaşamın doruk noktası olarak nitelendirilebilecek olan 20-30'lu yaşlar, büyük enerji ve bolluğun, büyük çelişki ve stresin yaşandığı çağdır. Toplumsal ve psikolojik açıdan, toplumda uygun bir yer kazanılması, aile kurulması, çağın sonunda yetişkin dünyasında daha saygın bir konuma ulaşılması gibi hedeflere yönelindiği görülür. Aşk, cinsellik, tutkular, istekler, aile yaşamı, mesleki ilerleme, yaratıcılık vb. arasında sürdürülen yaşamın yüksek bir doyum sağlamaması gibi ezici stresleri beraberinde getirmesi olasıdır.

- **İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş (22-28 Yaş):** Aile odaklı yaşam terk edilerek yetişkin yaşamının ilk biçimi oluşturulur ve sürdürülmeye çalışılır. Yetişkinin rol ve sorumlulukları öğrenilerek, uygulamasına geçilir.
 - **30 Yaş Geçişi (28-38 Yaş):** Yaşam tekrar gözden geçirilerek, yenilenir ve değiştirilir. Sonraki yaşam yapısının temellendirilmesine çalışılır.
 - **İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (33-40 Yaş):** İlk yetişkinlik çağının tamamlandığı evredir.
- b. **Orta yetişkinlik (40-65 yaş):**. Biyolojik kapasite ilk yetişkinliğe göre daha düşük olmasına karşın kişisel olarak doyum sağlayıcı bir enerjilik görülür. Birey artık sadece kendinden değil, yaşça daha küçük olanların gelişiminden de sorumludur.
- **Orta Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş (45-50 Yaş):** Yeni çağa uyumun temelleri oluşturulur.
 - **50 Yaş Geçişi (50-55 Yaş):** Mevcut yaşam yapısının değiştirilmesi ve iyileştirilebilmesine olanak sağlayan bir süreçtir.
 - **Orta Yetişkinlik Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (55-60 Yaş):** Orta yetişkinlik çağının sonlandırıldığı evredir.
- c. **Geç yetişkinlik (60 yaş ve üzeri):**
- **İleri Yaş Geçişi (60-65 Yaş):** Orta ve son yetişkinlik arasında yer alarak her iki dönemi birbirine bağlayan ve birbirinden ayıran sınır dönemdir.

2.1.3.4.4. Gould'un dönüşüm kuramı

Perlmutter (1992) tarafından da vurguladığı gibi, Gould'a (1978) göre yetişkin kişiliğinin gelişimi bir dizi dönüşümden geçerek oluşmaktadır. Her bir dönüşüm, bireyin benliğinin yeniden biçimlendirildiği, çocukluk evresinden gelen sorunlarla yüzleşilerek, çatışmaların çözüme kavuşturulduğu dönemleri içerir.

Levinson gibi yetişkinliği kararlılık içeren duygu ve güdülenmeler süreci olarak değil, bir değişim zamanı olarak gören Gould'a (1978) göre, birey yetişkinlik dönemi boyunca Tablo 8'de işaret edilen yedi farklı evreden geçmektedir.

Tablo 8
Gould : Yetişkin Gelişiminde Dönüşüm Evreleri

Evre	Yaklaşık Yaş	Gelişimler
1	16 - 18 arası	Ebeveyn kontrolünden kurtulma isteği
2	18 - 22 arası	Aileden ayrılma; yaşıtlı gruba yönelim
3	22 - 28 arası	Bağımsızlığın gelişimi; kariyer yapma ve çocukların üstlenilmesi
4	29 - 34 arası	Kendini sorgulama, rol karmaşası; evlilik ve kariyerde hoşnutsuzluğa varan yaralanmalar, kırılmalıklar
5	35 - 43 arası	Yaşamın hedeflerine ulaşmada ivedilik dönemi; zamanın sınırlılığının farkına varma; yaşam hedeflerini yeniden düzenleme
6	43 - 53 arası	Alışmak, yerleşmek; yaşamı kabullenme
7	53 - 60 arası	Daha fazla tolerans; geçmişi kabullenme; daha az olumsuzluk; genel bir olgunluk hali

Kaynak : Gould RL. Transformations. Simon and Shuster, 1978'den akt. Santrock JW. Life-Span Development. 6th ed. USA: Brown & Benchmark Publishers. McGraw - Hill Companies, Inc.; 1997, p: 504.

2.1.3.5. Kendini gerçekleştirme ve anlam arayışı

Kendini gerçekleştirme kavramı ilk defa Kurt Goldstein (1939) tarafından ortaya atılmıştır. Bu eğilim, kişinin gittikçe daha fazla biçimde olabileceği şeyi olması, yani zamanla olabileceği şeyi tam olarak olması biçimde ifade edilir. Doğal olarak bu gereksinimin alacağı biçim kişiden kişiye değişir. Birinde bu muhteşem bir ebeveyn olma arzusu biçimini alabilirken, diğerinde atletik yetilerde mükemmel olma isteği, diğer bazılarında ise resim yapma ya da icat etme biçiminde kendini gösterebilir. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının ortak özelliği, bunların ortaya çıkmasının fizyolojik, güvenlik, sevgi ve kendini kabul ihtiyaçlarının doyurulmasını takip etmesidir (Maslow, 1970'den akt. Türkoğlu, 2007; Maslow 2001).

Kendini gerçekleştirme, insanın sahip olduğu tüm potansiyelleri en üst düzeyde geliştirmesidir. İnsanın var olduğunun bilincinde olarak yaşaması, var olmaktan hoşnut olması ve yaşamını kendi kararları uyarınca etkin ve huzurlu bir şekilde sürdürebilmesidir. Kişinin benliğini toplumsal otorite içinde eritmeksizin, toplumsal kurullarla çatışmaya düşmeksizin, kendi duygu ve gereksinimleri doğrultusunda davranabilmesi ve kendine ait gizil güçleri sonuna kadar kullanabilmesidir. Bir diğer ifade ile kendini gerçekleştirme yetenekler, hedefler ve yetiler de dahil olmak üzere bireyin kişiliğinin tüm yönlerinin gerçekleştirilmesi, bireyin kendi yeteneklerini sonuna kadar kullanarak istediği yere gelebilme arzu ve çabasıdır (Kuzgun, 1972; Erden ve Akman, 1997; Budak, 2005; Dökmen Ü, 2008).

Kendini gerçekleştirme kavramı, İnsancıl Psikolojiye dayanan önemli kavramlardan biridir. İnsancıl psikoloji, davranışçı farklı bir deyişle “birinci güç” ve psikanalitik ya da diğer adı ile “ikinci güç” akımlarının insan davranışlarını sınırlandırarak açıklamasına bir tepki olarak ortaya çıkan ve Maslow’un “üçüncü güç” olarak tanımladığı bir akımdır. Bu akım, insanın “tam olarak fonksiyonda bulunmasına” yönelerek; neşeli olma, hoşnutluk, coşku, şefkat, cesaret, güç, erdem gibi olumlu insan özelliklerini ve insan doğasının ele alınmayan olumlu yönlerini açıklamaya çalışmıştır (Karakavak Çıracak, 2006; Schultz ve Schultz, 2007).

Rogers (1963) ve Goldstein’a (1939) göre, organizmada, çok çeşitli gereksinim ve güdüler yerine, bütün organik ve psikolojik süreçlere egemen tek bir güdü vardır: “kendini gerçekleştirme” güdüsü. Bu gelişme güdüsünü, Kuzgun’un (1985) da vurguladığı gibi, Lecky (1969) “benliğin tutarlılığı”, Frankl (1963) “anlam arama”, Rogers (1963) “benlik doyumu” ve “tam olarak fonksiyonda bulunma”, Maslow (1970) “özünü gerçekleştirme”, Snygg ve Combs (1959) ise “benliği idame ettirme” olarak adlandırmışlardır.

Her insanın amacının, kendini gerçekleştirebilmek olduğunu belirten Jung (2006), kişinin bu amaca ulaşabilmesi için önce kendini tanıması gereğini vurgular. Kendini gerçekleştirebilme; uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılmasını gerektirir. Jung’un, “Analitik Psikoloji Kuramı”nda açıkladığı en önemli arketipi bilinçaltının

tüm yönlerini dengeleyen ve kişiliğin tüm yapısına tutarlılık kazandıran yapı olarak tanımladığı “ben”dir. Jung’a (2006) göre kişinin tümünü temsil eden ben, tam bir bütünlüğe ulaşmaya çabalar. Bu bağlamda Jung, “ben”i kendini gerçekleştirmeye veya kendini kavramaya yönelik bir dürtü ya da gereksinime benzeştirmiştir. Kendini gerçekleştirme ile kişiliğin tüm yönlerinin bir uyum veya olgunluk içinde olacağını belirten Jung, bu halin 35 ila 40 yaş aralığını kapsayan orta yaşa kadar ortaya çıkamayacağını öne sürmüştür (Jung, 2006; Schultz ve Schultz, 2005).

Otto Rank (1945) ise, kendini gerçekleştirmeyi “kişinin yaratıcılığı” olarak görmüştür. Rank, insanın kişisel kuvvetlerce itilip çekilmesine karşı çıkmış ve insanı, çaba gösteren, olumlu ve yaratıcı doğasını kabul eden kararlı bir varlık olarak betimlemiştir. Rank, bu anlamda, Altıntaş ve Gültekin’in (2003) de belirttikleri gibi, nevrozlu kişiyi, olumlu istekleri sonucundaki korkuyla çatışan kişi; sağlıklı kişiyi ise, korku olmaksızın yine kendi olan kişi olarak tanımlamıştır.

İnsanı “istem” sahibi bir varlık olarak değerlendiren Rank (1945), bireyin bilinçli, amaçlı seçim yapabilme ve kendine yön verebilme yetkinliğine haiz olduğu görüşünü taşımaktadır. Buna göre, insanın içinde geçmişinden koparak bağımsız olmaya yönelik doğal bir eğilim olduğu gibi, kişi birçok güçlüğü katlanarak gerçek kimliğini kazanma çabasındadır. İnsanları üç gruba ayıran Rank’a (1945) göre, “ortalama insan” da bu süreci tamamlayacak yaratıcı irade yoktur. Ortalama insan bağımsızlığını kazanamaz, çünkü bu kişi öteki seçeneği hiç düşünmeden topluma uyum sağlar. Nörotik insan, kendi problemlerini aşamadığı için irade gösteremez. Artist insan ise yaratıcı iradeye sahip olan kimsedir, bir yandan kendi istemini gerçekleştirirken, diğer insanlarla ilişkiler kurarak beraberlik ihtiyacını da karşılar; yaşam ve ölüm korkularının oluşturduğu kutuplaşmaya çözüm getirir. Yaşantılarında en uygun tepkiyi en uygun zamanda gösterip, çevresinde gerekli değişikliği yaratarak etkinlik gösterir. Sanatçı insan, herhangi bir işçi ya da ev kadını olabilir (Geçtan, 2006a, 2003; Altıntaş ve Gültekin, 2003). Önemli olan sahip olduğu irade doğrultusunda bu sıkıntılı yola katlanmasıdır. Sanatçı insan kendi kendine yetebilen, problemlere uygun çözümler bulabilen, yaratıcı insandır. Tüm bu özellikleri ile artist insan kendini gerçekleştirmiş birisidir.

Karen Horney (1991), kendini gerçekleştirme kavramını, daha çok patolojik bir süreç için kullanmış, Budak'ın (2005) da belirttiği gibi, kişinin, hayalinde yarattığı "ideal öz"ün gerçek olduğuna inanması ya da bu ideal özü, güncel yaşama aktararak gerçekleştirmeye çalışması" olarak açıklamıştır.

Maslow'a (2001) göre, kendini gerçekleştirme, kişinin şu anda olduğu ile gelecekte olabileceklerinin aynı anda var olabileceğini gösteren, bu şekilde "varlık" ile "oluş" arasındaki ikilemi ortadan kaldıran bir yaklaşımdır. Gizil güç salt gelecekte olacak ve olabilecekler değil, aynı zamanda olandır da. Öz gerçekleştirme değerleri birer erek olarak var olur ve yaşama geçirilmemiş olsalar da gerçektirler. İnsan, aynı anda hem olduğu hem de olmak istediğidir. Bireyi güdüleyen en önemli güç olarak öz gerçekleştirme; kişinin varlığını sürdürebilmesi, zenginleştirip geliştirebilmesini sağlayan tüm gizil güçlerinin, büyüme, olgunlaşma, ayrımlaşma, bağımsızlaşma ve kendi kendinden sorumlu olma gibi süreçlere bağlı olarak dışa akışıdır.

İnsancıl yaklaşımın öncülerinden Maslow'a (2001) göre, bir insanın kendini gerçekleştirmesi, onun korku, kaygı ve engellenmelerden uzak, özgürce seçme olanağına bağlıdır. Yemenici (2006) tarafından da vurgulandığı gibi, Maslow'a göre engellenme, korkutulma, bastırmaya zorlanma, çevresel yetersizlik gibi nedenlerle gereksinimlerini doyuramayan kişilerde ruhsal ve bedensel eksiklikler olması beklenmektedir. Söz konusu eksiklikler, kişiyi bunları gidermeye güdülemekte, böylesi halleri deneyimlemekte olan kişi, kendini gerçekleştirme gayreti yerine, engellenen gereksinimini giderme uğraşını temel çabasına dönüştürmektedir.

Birey özgün ve mutlu bir varoluş biçimi geliştirmek için, Maslow'a (2001) göre gerçekte neye gereksinimi olduğunu bilmelidir. Bireyin güdülenmesinin temelinde bu gereksinimler vardır. Farklı bir deyişle, bu gereksinimler bireyleri hedefe doğru yönlendiren bir baskı oluştururlar. Diğer yandan, gereksinimlerin karşılanmasında hiyerarşik sıra önemlidir. Buna göre, bireyin farkındalık bilincinin gelişmesi ve kendini gerçekleştirmiş bir kişi olabilmesi için hiyerarşik olarak dizilmiş ihtiyaçlar dizisinde öncelikle en alt seviyede bulunan fizyolojik, güvenlik, aidiyet benzeri gereksinimlerinin düzenli olarak karşılanması gerekir. Ulusoy'un (2007) da ifade

ettiği gibi, her bir ihtiyaç doyuma ulaştığında, hiyerarşide kendisinden bir yukarıda bulunan diğer ihtiyacı harekete geçirir.

Rogers'a (1963) göre, insandaki en önemli güdü, "kendini gerçekleştirme" güdüsüdür. İnsandaki diğer güdüler de önemli olmakla birlikte, bunlar insanın kendini gerçekleştirme ve kendini iyi durumda tutma isteğine hizmet ederler. İnsanda kendini gerçekleştirilmeye yönelik bu istek, doğuştan gelmekle birlikte çocukluk yaşantıları ve öğrenme yoluyla desteklenebilir veya engellenebilir özellik taşır.

Kendini aşma kavramı ile kendini gerçekleştirme teorisini bir adım daha ileriye taşıyan Frankl'a (1994, 2006) göre, kendini gerçekleştirmenin nihai noktası kutsallık ya da aşkınlıktır. Kuramcıya göre, kişinin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, temel güdüleyici güçtür. Ayten'in (2004) de belirttiği gibi, Freudcu psikanalizde merkezi öneme sahip olan haz ilkesi ve Adlerci psikolojinin dayandığı "üstünlük" arayışına karşın Frankl anlam isteminden söz etmiştir. İnsanın hayatındaki edimlerine bir anlam aradığı görüşünü öne süren Frankl (1994, 2006), bireyin bu anlamı bulamadığı takdirde kendisini "var oluşsal bir engellenme" içerisinde algıladığına işaret etmektedir.

İnsan gerçekliğinin kendini aşma özelliği sayesinde kişi ya gerçekleştirilecek bir anlama ya da sevgiyle bir insana yönelerek kendisinin ötesine uzanmayı amaçlar. Neticede kendini gerçekleştirme de yine kişinin kendini aşması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ayten'in (2004) de bildirdiği üzere, birey "kendini gerçekleştirme"de mutluluğu amaçlamaz, ancak mutluluk bu deneyimin peşi sıra gelir.

2.1.3.5.1. Carl Rogers

İnsancıl psikolojinin önde gelen isimlerinden olan Rogers (1963), Budak'ın (2005) da belirttiği gibi, insanın gelişmeye ve büyümeye yönelik doğuştan gelen bir eğilim taşıdığını; bu eğilimin normal seyrinde akabilmesinin, açık bir deyişle, sağlıklı bir gelişimin gerçekleşmesinin ön şartının koşulsuz olumlu saygıya bağlı bulunduğunu ve insanın kişiliği de dahil olmak üzere, davranışlarına kendi

potansiyellerini gerçekleştirme güdüsünün yn verdiğini vurgulamıştır. Topes'in (2006) de işaret ettiği gibi, organizmayı bütünsel ve dinamik bir sistem olarak kabul eden Rogers'a göre, tek bir yaşam amacı ve tek bir güdü vardır ki, o da organizmanın kalıtımının belirlediği yönde gelişip ayrımlaşmasının yanında, daha kendiliğinden, daha toplumsallaşmış olmasını sağlayan gddr. Doğal olarak bu kişinin toplum içerisinde zgn olmasını sağlayabilecek olan gddr.

Benlik ve benlik kavramının Rogers'ın (1963) kişilik kuramının köşe taşlarını oluşturduğuna atıfta bulunan Atkinson ve arkadaşları'na (2006) göre benlik, "ben"i tanımlayan fikir, algı ve değerlerden ibaret olup, "ben kimim" ya da "ne yapabilirim" sorularının içeriklerinin farkında olunmasını kapsar. Dolayısıyla, algılanan benlik, kişinin gerek dünyayı gerekse kendi davranışını algılama biçimini etkiler. Kendi yaşantılarını en iyi algılayacak ve yaşantılarının bilincine varacak olanın yine insanın kendisi olduğunu öne süren Rogers'a (1963) göre, gerçeğin insan tarafından nasıl algılandığı da oldukça önem taşır. Zira, her birey kendisinin merkez olduğu bir evrende yaşadığı varsayımı ile hareket ettiğinden, herkesi etkileyen kesin gerçekler olmadığı gibi, her bireyin kendisine has gerçeklik olguları da vardır.

İnsanların kabul edilme gereksinimlerini de dikkate alan Rogers (1963), kişilerin kabul gördüklerinde kendilerini gerçekleştirme yönünde ilerleme kaydettiklerini bildirmiştir. Rogers'ın burada ifadelendirdiği şekli ile öz gerçekleştirme, kendine değer verme, esneklik, kendine ve diğerlerine saygı duyma yönünde ilerlemektir. Rogers'a (1963) göre, kendini gerçekleştirmiş bir insana ait temel özellikler dört ana esas altında toplanabilmektedir. şöyle ki;

- a. Yaşantılara açık olma,
- b. Varoluşsal bir yaşantı sürme,
- c. Organizmaya daha çok güvenme,
- d. Daha tam olarak işlevde bulunma.

2.1.3.5.2. Abraham Maslow

Kendini gerçekleştirmenin kişiye özgü bir yapı sergiliyor oluşunu her insanın bir diğerine göre farklı olmasına dayandıran Maslow'a (2001) göre, eksiklikler, yani türe özgü gerekler, bireyin gerçek kişiliğinin tam anlamıyla gelişmesi öncesinde gereğince karşılanmalıdır. Nasıl tüm ağaçların güneşe, suya ve çevreden edinecekleri besinlere gereksinimi varsa Maslow'a (2001) göre, tüm insanlar da kendi çevrelerinden edinecekleri güvenliğe, sevgi ve statüye gereksinim duymaktadırlar. Bununla birlikte, gerçek kişiliğin gelişimi bu yaygın gereksinimlerin giderilmesiyle başlar ve her ağaç, her insan bu gereklilikleri kendi amaçları doğrultusunda, kendi tarzında, kendine özgü bir şekilde kullanmaya başlar. Bu durumda gelişim dışsal olmaktan çok içsel koşullarla belirlenir. Rogers'la birçok açıdan örtüşen bir yaklaşıma sahip olan Maslow, özgül olarak bireyin bir gereksinimler hiyerarşisine tabi olduğu savını ortaya atmıştır.

Söz konusu ihtiyaçlar hiyerarşisi, temel biyolojik ihtiyaçlardan başlayarak, karşılandıkça Şekil 6'da görüldüğü gibi daha üst basamaklarda yer alan daha karmaşık güdülenmelere değin uzanır.



Şekil 6 : Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi

Kaynak : Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen-Hoeksema S. Hilgard's Introduction to Psychology Çeviren: Alogan Y. Psikolojiye Giriş. 3. basım, Arkadaş Yayınevi, Ankara; 2006, s: 479. ; <http://fundaerdemir.blogspot.com.tr/2011/04/kurumsal-mutluluk-utopya-m.html>, Erişim tarihi : 31 Mayıs 2015).

Maslow'un, gelişimsel olmasa da, insanın ontolojik varlığını esas alan ve insan kişiliğinin temeli olabileceğini öne sürdüğü bu kuramının ana ilkeleri Topses'in (2006) de değindiği gibi iki alt başlıkta toplanabilir:

- a. İnsan gelişimine temel olan gereksinimler, alt seviyelerden üst seviyelere doğru sıralamalı bir yapı oluştururlar. Açlık, susuzluk, cinsellik vb. temel fizyolojik ihtiyaçlar olarak görülürken sıralamada en üst düzey kendini gerçekleştirir.
- b. Piramitsel yapı içerisinde, alt kademede yer alan bir ihtiyaç karşılanmaksızın üst düzey gereksinim ortaya çıkamaz. Denilebilir ki, alt gereksinim üst gereksinimin ön koşuludur.

Maslow'un araştırmalarının büyük bir bölümü, kendini gerçekleştirme ihtiyacını doyummuş ve bu yüzden psikolojik açıdan sağlıklı olarak addedilen insanların özellikleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Maslow (2001), Schultz ve Schultz'un (2007) da çalışmalarında yer verdikleri üzere, kendini gerçekleştirmeyi başarmış insanların aşağıda belirtilen kişilik özelliklerine sahip olduğunu vurgulamıştır:

- nesnel bir gerçeklik algısı,
- kendi yaradılışını olduğu gibi kabullenme,
- kendini bir tür işe adanma ve sorumluluk,
- davranışlarında sadelik ve doğallık,
- bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet gereksinimi,
- yoğun mistik veya doğa üstü deneyimler,
- tüm insanlığa yönelik sevgi ve empati,
- konformist bir yaşam tarzına direnç,
- demokratik karakter yapısı,
- yaratıcılık,
- yüksek derecede sosyal ilgi.

2.1.3.5.3. Clayton Alderfer

Maslow'un gereksinimler hiyerarşisini farklı bir biçimde düzenleyerek iş yaşamını modeline dahil eden Alderfer, kuramında örgüt içindeki insanın gereksinimlerine yönelik uyarlamalar sonucunda bireyin gereksinimlerini varoluş (Existence), ilişki kurma (Relatedness) ve gelişme (Growth) ana başlıkları altında incelemiştir. Şöyle ki (Johns ve Saks, 2001);

- a. **Varoluş Gereksinimi:** İnsanın varlığını sürdürmesi ve varoluşunu devam ettirmesini sağlayıcı maddesel özelliğe sahip fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerini kapsamaktadır. Varoluş gereksinimi, insanın varoluşuyla ilişkili olan ve Maslow'un kuramındaki ilk iki basamakta yer alan fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerini ifade etmek için kullanılmıştır.
- b. **İlişki Kurma Gereksinimi:** Bu gereksinimler ise, açık bir iletişim, diğer kişilerle duyguların ve düşüncelerin paylaşımından alınan doyumunu içermektedir. Maslow'un kuramında yer alan sevgi, ait olma gereksinimi ile başkalarından gelen geri dönüşümleri içeren saygı gereksinimine karşılık gelmektedir. Bununla birlikte Alderfer, ilişki kurma gereksiniminin eleştirisiz samimiyetten ziyade açık, doğru ve dürüst etkileşimle doyuma ulaştığını vurgulamıştır.
- c. **Gelişme Gereksinimi:** Gelişme gereksinimi yine Maslow'un kuramında yer alan kendini gerçekleştirme gereksinimini kapsamakta ve ayrıca başarı ve sorumluluk niteliğini içeren saygınlık gereksiniminin bir yönünü içine almaktadır.

Alderfer'in E.R.G. kuramı olarak da bilinen yaklaşımına göre, varoluş ve ilişki kurma gereksinimleri belli bir doygunluğa eriştiklerinde kendilerinin ardılı olan ihtiyaçlara dönük arzular öne çıkacak, bununla beraber "gelişme ihtiyaçları" karşılandıkları ölçüde daha çok istenecektir. Kuramın Maslow'dan ayrılan bir yönü, gereksinimlerin somut oluşları nispetinde basamaklandırılmış olmasıdır. Dolayısıyla bir üst düzeydeki gereksinimi karşılamak güç olduğunda bir alt düzeydeki gereksinim kümesi daha çok istenecektir. Zira, Onaran (1981) tarafından da işaret

edildiği gibi, kurama göre, daha ayrılmış, daha az somut amaçları elde edemeyenler daha somut amaçlara yönelirler. Gerçek istek böylece doyurulmuş olmaz, ancak daha somut olanı onun yerine geçebilir. Alderfer ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi arasındaki ilişki Şekil 7'de görülmektedir.



Şekil 7 : Alderfer ve Maslow'un Kuramları Arasındaki İlişki

Kaynak: Johns G, Saks AM. Organizational Behaviour. 5th ed., Toronto: Pearson Education Canada Inc.; 2001, p: 138.

Buna göre, Maslow'daki kendini gerçekleştirme ve saygı statü basamaklarının karşılığı olarak Alderfer'de "Gelişme", sevgi ve aidiyeti açıklayan sosyal gereksinimler ile diğerlerinden gelen geri dönüşümleri içeren saygı gereksinimi karşısında "İlişki Kurma", güvenlik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılığında ise "Varoluş" gereksinimlerine yer verildiği görülmektedir.

2.1.3.5.4. Rollo May

Rollo May, Avrupa'da filizlenen varoluşçuluğun ve varoluşçu psikoterapinin Amerika'da yayılmasının öncülerinden olmuştur. Kimi zaman adı insancıl psikoloji ile anılırsa da May, Özen'e (2012) göre, insan varoluşunun trajik boyutunu öne çıkarmasıyla Rogers ve Maslow gibi bu ekolün temsilcilerinden ayrılır.

May (1994), varlık analizi aracılığı ile bireyin yaşamındaki farklı boyutları ele almayı araştırırken insanın, diğer yaratılmış olanların aksine sadece biyolojik kanunların geçerli olduğu ve fizyolojik gereksinimlerin giderildiği bir doğal çevrede yaşadığı savının ötesine geçerek, kişinin aynı zamanda türdeşleriyle olan karşılıklı ilişkisinin gerçekleştiği sosyal bir dünyaya da sahip olduğunu belirtmiştir. Akbay'ın (2011) da aktardığı üzere, May'e (1994) göre, dış dünya olarak kabul edilen doğal çevre ve sosyal dünyanın yanı sıra, benliğin merkezi olarak betimlenen, her bireyi bir diğerinden ayıran ve dış dünyaya açılan bir psikolojik iç dünya vardır. May (1994), ontolojik olarak bireyin bu üç farklı dünyada aynı anda var olduğunu öne sürerek, bireyi ve manevi yaşantısını “doğal çevre”, “sosyal dünya” ve “psikolojik dünya” isimleri altında tasnif ettiği bu farklı yaşamsal boyutlarda yeniden tanımlamaktadır.

Bireylerin gizil güçlerinin yaratıcı bir şekilde eyleme dönüşebilmesini May, kişinin özgürlük ve sorumluluk duygusunu aktif olarak kullanmasına bağlamakta, bu sorumluluğa özgür ve aktif şekilde yanıt veremeyenlerin kendileri, sosyal dünyaları ve doğal çevreleriyle bütüncül bir varoluştan yoksun kalacağı savını ortaya koymaktadır. Yaşamı karşıt güçlerin mükemmel dengesi olarak kabul eden May, insanın yaşamını sürdürebilmesi için bu farklı kutuplarla bir diğer ifade ile yaşamın iyi ve kötü yönleriyle cesurca yüzleşmesi gerektiğini düşünmektedir. Hayatını dengeleme görevine sahip olduğu halde yaşamın karşıtlıklar içeren yapısıyla yaratıcı bir yüzleşmeden yoksun olan bireyler kendilerine, topluma ve doğal dünyaya zarar veren canlılara dönüşebilmekte, kişilerin gizil güçlerinin olumlu bir aktivasyon ile desteklenmediği takdirde tehlike yaratma potansiyeli barındırdığı görüşünü taşımaktadır. Diğer yandan, kendini gerçekleştirmenin bireyden beklenen ontolojik ve manevi bir sorumluluk olduğunu öne sürmekte, bu görevin yerine getirilmesini, kişinin kendisine ve diğer bireylere güvenmesiyle mümkün olacağını belirtmektedir. Kısaca, May'e (1994) göre bireyden beklenen görev, onun hem kendisine ve topluma karşı hem de kutsal olana karşı sorumluluğunu yerine getirmesidir. Aksi durum, yani bireyin bu ontolojik sorumluluğuna yanıt vermemesi hali, kişinin gerek kendine, gerek topluma ve gerekse kutsal olana yönelik suç işlemesi anlamına gelmektedir. Böylesi bir birey, May'in yaklaşımında egoist güdülerine esir düşmüş bencil ve hasta kişilik olarak değerlendirilmektedir. Zira, bu durumda birey sadece psikolojik

dünyaya hapsolarak, kendisini dış dünyaya karşı kapatmaktadır (May, 1994; May, 2010; Akbay, 2011).

2.1.3.5.5. Victor Frankl

Frankl, 1920'lerden başlayarak "logoterapi" yani "anlam terapisi" adını verdiği psikoterapi modelini oluşturmuştur. Frankl (1988), insanın Freud'un öngördüğü gibi haz peşinde koşan, yaşadığı gerilimi sürekli sönmülmendirmeye odaklı ruhsal bir sürece indirgenemeyeceğini, öte yandan Adler'in (2013) iddia ettiği gibi salt güç isteğinin egemen dürtü olduğu bir ruhsal yapı modelinin kabul edilemeyeceğini savunmuştur. Frankl'a (1988) göre, bugünün insanı anlamsızlıktan yakınmakta ise de aslen insan, değerli amaç ve anlamlar peşinde olan ve etkinliklerde bulunan bir varlıktır.

Logoterapi farklı deyişle anlamterapi gerçekten de ıstırabın kaynağında, insanın hayatına anlam verememesi gerçeğinin yattığını ileri sürer. Anlam istemini, bireyin insan oluşunun gerçek bir dışavurumu olmasının yanı sıra ruh sağlığının da güvenilir bir ölçütü olarak değerlendiren Frankl'a (1988, 2006) göre, kişinin yaşamda bir anlama ulaşmasının üç temel yolu vardır. Bunlardan ilki bir eser yaratmak ya da bir iş yapmaktır. İkincisi bir şey yaşamak ya bir insanla etkileşmektir; başka bir deyişle sadece işte değil, ayrıca sevgide de anlam bulunabilir. Ancak en önemlisi yaşamdaki anlama giden üçüncü yol, yani acı ve ölümden bile anlam bulma olasılığıdır. Denilebilir ki, Frankl'ın anlam merkezli teorisinde Aristocu bir bakış açısıyla insan potansiyelinin en yükseğe çıkarılmasının gerekliliği savunulmaktadır. Ancak burada kendini gerçekleştirme değil "kendini aşma" kavramı kullanılarak, insanın sadece varoluşundaki kendini aşmayı gerçekleştirdiğinde, yani kendinden başka bir insana, bir davaya veya bir inanca odaklandığında gerçekten insan olacağı söylenmektedir. Logoterapiye göre kişinin hayatında anlamlı olanı bulmaya çalışmak, insanlarda en temel harekete geçirici güçtür. Bu da, gerçek bir karşılaşım ile farklı ifade ile salt kendini dile getirmeden çok kendini aşkınlığa dayalı bir yönelimle mümkün olabilir (Frankl, 1988 ; Frankl, 2006; Aydın, 2004; Balcı, 2011).

Frankl (1988), teorilerini varoluş, sorumluluk, sevgi, acı benzeri kavramlar üzerine temellendirerek insanın her şeyden önce “anlam” sahibi olduğu zaman ruhen ve bedenen sağlıklı olabileceğini öne sürmüştür. Diğer yandan, anlam ne denli kapsamlı ise o kadar az anlaşılabilir diyerek görüşünü genişletmiştir. Buradaki atıf, Aydın’ın (2004) da vurguladığı gibi, sonsuz anlamın, zorunluluk gereği sonlu bir yaratılan kavrayışının ötesinde oluşuna dayanmaktadır. Nitekim, bu nokta, bilimin vazgeçtiği, bilgeliğin devreye girdiği noktadır.

2.1.3.5.6. Irwin Yalom

Yalom’a (2001) göre, “Hayatımın anlamı ne?” sorusu dünyevi anlama ilişkin bir sorudur ve anlam hissine sahip biri hayatı, bir amaca veya yerine getirilecek bir işleve, insanın kendini vereceği bir hedef ya da hedeflere sahip olarak yaşar. Buna karşın anlam duygusu ne kadar az ise psikopatoloji yatkınlığı da o denli fazladır. Hayatta sahip olunan olumlu anlam duygusu dinsel inançlar, kendini aşma değerleri, gruplara üyelik, bir nedene adanma ve kesin hayat hedefleri edinmeyle bağlantılıdır.

Corey (2012)’in de ifade ettiği üzere, varoluşçu yaklaşımın odağında insanların kendini fark etmelerinin artacağı, bu kapasiteye sahip oldukları ve yaşamındaki mevcut durumundan seçme yoluyla daha özgür hale gelebileceği varsayımı yer alır. İnsanlar, geçmişlerinin ya da dış dünyanın kurbanları olmadıkları gibi; kendileri için karar verme ve eyleme geçme gücüne de sahiptirler.

Nitekim, varoluşçu yaklaşımın güçlü isimlerinden Yalom (2001) da modelini bu ilkeler etrafında bütünleştirmiş, Özen’in (2012) de değindiği gibi, bireyin yaşamına uyarlanabilecek pratikte uygun yöntem ve tutumların keşfi ve yaratıcı uygulamasını gerektiren çalışmasını aşağıda verilmekte olan esaslar üzerinde yapılandırmıştır;

- a. Kendinin Farkında Olma,
- b. Özgürlük ve Sorumluluk,
- c. Kaygı,
- d. Ölüm.

Yalom'a (2001) göre, varoluşçu perspektiften bakıldığında derinlemesine araştırma, daha çok, kişinin günlük kaygıları bir kenara bırakıp varoluşçu durum hakkında derinlemesine düşünmesi anlamını taşımaktadır. Zamanın dışında düşünmek, insanın ayağı ve onun altındaki zemin arasındaki ilişkiyi düşünmek, bireyin bilinçliliği ve etrafındaki boşluk arasındaki ilişkiyi düşünmesi; insanın olduğu hale nasıl geldiğini değil, ne olduğunu düşünmesidir. Geçmiş -kişinin geçmişle ilgili belleği- insanın şu anki varoluşu kadar önemlidir ve kişinin nihai kaygılarıyla şu anki yüzleşme tarzına katkıda bulursa da; iyi oluş süreçlerinin incelenmesi için en doyurucu alan değildir. Gelecek-olan-şu an, varoluşçu terapinin birincil zaman kipidir.

2.1.3.6. Benötesi ve bilincin genişlemesi

Doğu kökenli yaklaşımlar, insanı değerlendirmek için insanı anlamaya dayalı bir gerçeklik zeminine oturmaktadır. Uysal (2007), bu nedenle, Doğu anlayışında aklın, alem-i sagir farklı deyişle küçük alem, mikrokozmoz ya da zübde-i alem olarak tanımlanan insanı, gizli güçlerini gerçekleştirmeye yönlendirdiğini ve hayatın asıl gayesini belirlemesine yardımcı olduğunu, bununla birlikte varoluşsal sorunu tek başına çözmeye yeterli olmadığını bildirmiştir. Bu bağlamda bir değerlendirme yapıldığında; entellekt ve gerçek benlik, akıl ve sezgi, Ben ve Ben-olmayan arasında süregelen karşıtlığın görünür olduğu açıklığa kavuşur.

Bilincin genişleyen doğası varoluşsal farkındalığa ulaştığında alışlagelmiş olanın ötesinde daha derin bir güvenlik alanının var oluşuna tanıklık eder. Ancak gündelik yaşamın hareketli doğası ve dışsal dünyaya odaklı zihnin akışkan yapısı bu alanın deneyimlenmesinin önüne engel oluşturan cazibe alanlarını dikkatin ışığına yoğun olarak davet etmeyi sürdürür. Bu arada maddi ve manevi egonun sınırları test edilirken kişinin benliğin katmanları arasındaki yolculuğu, olan biten hakkında farklı duyarlılık alanlarını tanımayı teşvik edebilir.

Transpersonal psikoloji, Türkçe karşılığı ile benötesi psikoloji ya da bir diğer adlandırma ile dördüncü güç; psikoloji alanında doğmuş bir alana, psikologlarca ve

diğer alanlardaki pozitivist ya da davranışçı teoride (birinci güç), klasik psikoanalitik teoride (ikinci güç) ya da humanistik psikolojide (üçüncü güç) yer almayan en üst insan kapasitesi ve potansiyeliyle ilgilenen uzmanlarca verilen isimdir (Ruzek, 2004'den akt. Uysal, 2007).

Benötesi psikolojiyi, huzurun, mutluluğun ruhsal boyutlarıyla ve duygusal ve fiziksel açıdan bütünleşmeyi amaçlayan, psikoterapinin popüler bir yaklaşımı olarak değerlendiren Özdoğan'a (2005) göre, ben ötesi yaşantılar diğer psikolojik yaşantılardan, varolan sınırların ötesinde olması, bilincin yoğunluğu ve genişliği, yer ve zamanın sınırlarının ötesinde olanı içermesi yönüyle farklıdır. Bu yaklaşım, çalışmalarında kendini gerçekleştiren insanların yaşadıkları doruk deneyimleri araştıran Maslow'un çalışmalarından etkilenmiştir.

Benötesi psikoloji, deneysel bilimsel çalışmayla, güvenilir buluşları uygulama ile, varoluşla; birey ve tür çeşitleri, metabolizmik ihtiyaçlar, en büyük değerler, birlik bilinci, uç deneyimler, kendinden geçme, mistik deneyim, korku ve merak barındıran saygı, varoluş, kendini gerçekleştirme, öz, aşırı mutluluk, kaygı, en üst anlam, ben ötesi, ruh, birlik, kozmik bilinç, bireysel ve türsel sinerji, insanüstü fenomen gibi kavramlar, deneyimler ve hareketlerle ilgilenmektedir. Benötesi süreçler, değer ve durumlarla ilgili bütünleştirici bilinç hallerini, aşkın gereksinimleri, doruk deneyimleri, vecdi, mistik tecrübeyi, varoluş, öz, mutluluk, huşu, merak ve kendini aşma üzerine teorik ve uygulamalı çalışmaları, meditasyonu, ruhsal yönelimleri, telepatiyi, duyumdışı algı ve diğer evrensel deneyimleri içermektedir. Dolayısıyla, benötesi psikoloji en ileri seviyede psikolojik sağlık ve iyilik araştırmasını içeren psikolojik çalışmaların sahasının genişlemesiyle ilişkilidir. Diğer yandan, bilinegelen geleneksel sağlık tanımlarının belirlenen seviyesinin ötesinde bilinçlilik ve büyümeye dönük bir ilginin yanı sıra geleneksel sahaları ve ilgileri de kapsayarak, bilincin düzenlenmesinin önemi ve aşkın kimlik ile tecrübenin değerini onaylamış olmaktadır (Ruzek, 2004'den akt. Uysal, 2007; Walsch ve Vaughan, 2001; Özdoğan 2005).

Benötesi modelin, bilinç, şartlanma, kişilik ve kimlik olmak üzere dört temel boyutu mevcuttur. Walsch ve Vaughan'a (2001) göre bu boyutlar aşağıda yer aldığı şekilde açıklanabilir;

- **Bilinç:** Farklı bilinç hallerinin geniş bir yelpazesi olduğunu savunan yaklaşım uyarınca, bu durumların bir kısmı potansiyel olarak yararlı ve diğerlerinde olmayan, aralarında "yüksek bilinç düzeyleri"nin de olduğu bazı işlevlere sahiptir.
- **Şartlanmalar:** Yaklaşım, insanların takdir ettiklerinden daha fazla şartlanmaların tuzağına saplanıp tutuklu kaldıklarını ve bu şartlanmadan kurtulmanın mümkün olduğunu savunur. Benötesi psikolojinin asıl amacı, zihni bu şartlanmalardan özgürleştirmektir.
- **Kişilik:** Benötesi psikolojide nihai bir hedef değil, araçtır. Çünkü kişilik, bireyin onunla özdeşleşebileceği fakat buna zorunlu olmadığı, varoluşun bir yanıdır. Bu modelde sağlık, kişiliğin düzeltilmesi yerine bireyin onunla birebir özdeşleşmesinden uzak olması hali olarak ele alınır.
- **Kimlik:** Bu düşünce modelinde kimlik hayati öneme sahip bir terimdir. Kavramsal olarak geleneksel Batı anlayışının ötesine yayılmıştır. Zira, Batı, dış nesnelere özdeşleşme olgusu üzerinde dururken Doğu, bu özdeşleşmeyi kabul etmekle birlikte içsel olgular ve süreçlerle özdeşleşmenin daha önemli olduğunu savunmuştur. Buna göre, kişi kimliğini ancak iç özdeşleşme ile kazanabilir.

2.1.3.6.1. Stanislav Grof

Benötesi psikolojinin kurucu ve baş kuramcılarında yerini alan Grof, klinik ve araştırma etkinliklerinin büyük bir kısmını bu hallerin terapötik, dönüştürücü ve evrimsel potansiyelinin sistematik incelemesine adanmış, şuur araştırmaları kendisi için bir keşif, hatta bir öz keşif serüveni haline gelmiştir.

Grof'a (2000) göre, Şuur; beyin travmaları, kimyasal maddelerin yol açtığı zehirlenmeler, enfeksiyonlar ya da beyindeki dejeneratif ve dolaşımla ilgili süreçler gibi çeşitli patolojik oluşumlardan yüksek düzeyde etkilenebilir ve değişiklik gösterebilir. Kuramcı, insan Őuuru tüm varoluşun içine işleyen kozmik Şuurun daha geniş, evrensel bir alanının bir parçasıdır ve ona katılır görüşünü savunmaktadır. Benötesi deneyimlerin, dış dünya ve diğer gerçeklik boyutlarını kapsayarak insanın benlik duygusunu oldukça genişlettiğini aktaran Grof (2000), benötesi deneyimlerin önemli bir kategorisinde diğer insanlar, hayvanlar, bitkiler ve doğa ya da kozmosun çeşitli yönleri ile otantik bir özdeşleşme yaşandığını savunmaktadır.

Diğer yandan, Özdoğan'ın (2005) da altını çizdiği üzere, Grof'a (2000) göre, ruhsallık ve din arasında açık bir ayrım yapmak çok önemlidir. Ruhsallık gerçekliğin olağandışı yönleri ve boyutlarının doğrudan deneyimine dayanır. Tanrısal olanla temasa aracılık eden özel bir yer ya da resmi olarak tanınmış bir kişi gerekmediği gibi mistikler kilise ya da tapınaklara gereksinim duymazlar. Zira, gerçekliğin kutsal boyutlarının yaşandığı bağlam, kendi tanrısalıkları da dahil olmak üzere kendi bedenleri ve doğalarıdır. Öte yandan, resmi bir görevi yerine getiren ruhani liderler yerine, destekleyici bir araştırmacı grubu veya içsel yolculukta kendilerinden daha fazla ilerlemiş olan bir öğretmen rehberliğine ihtiyaç duyarlar.

Grof'un bu alandaki müthiş katkılarından biri "holotropik solunum" olarak adlandırdığı çalışmasıdır. "Geleceğin Psikolojisi" adlı eserinde Grof (2000), bu tip deneyimleri nitelendirmek için holotropik sözcüğünü türettiğini, bu bileşik sözcüğün tam olarak "bütünlüğe yönlenmiş" ya da "bütünlük yönünde giden" (Yunanca holos=bütün ve trepein=bir Şeye doğru ya da bir Şey yönünde hareket etmek) anlamına geldiğini ifade etmektedir. Araştırmacı; bu eserinde, ani olarak ortaya çıkan ruhsal fenomenler ya da holotropik Şuur hallerinin günlük yaşamın ortasında meydana geldiğini ve nedeninin genellikle bilinmediğini belirtir.

Grof'a (2000) göre; benötesi deneyimlerin ardından bireyin dünya görüşü tıpkı dünya üzerindeki farklı yerli halkların ve kadim kültürlerin evren anlayışlarının bazı

temel yönlerini kapsayacak şekilde genişlemektedir. Bu gelişim, zeka, eğitim ve meslekten bağımsız olarak gerçekleşmektedir.

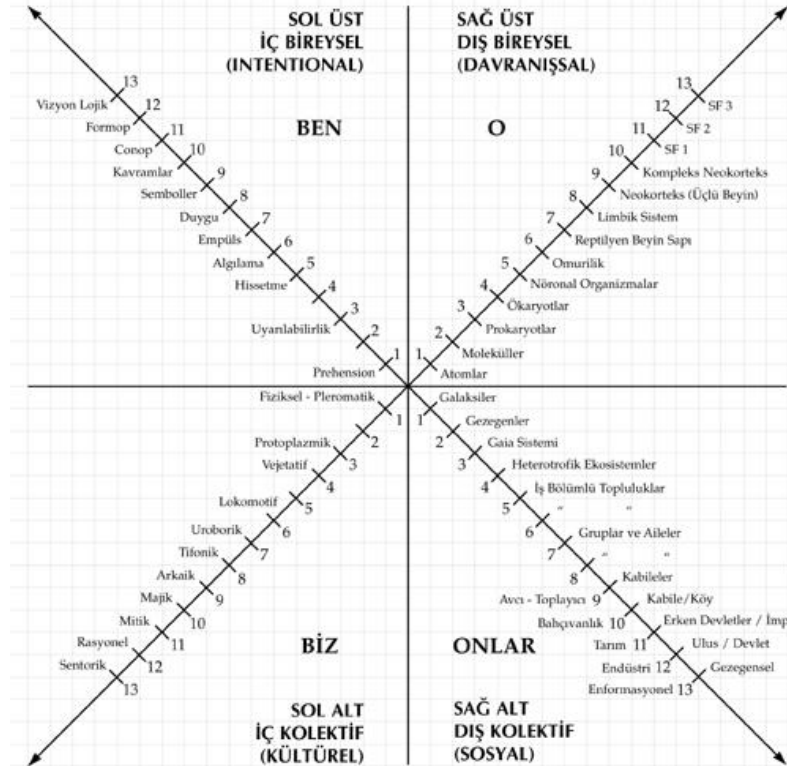
2.1.3.6.2. Ken Wilber

Wilber insan gelişiminin bilişsel, duygusal, sosyal ve tinsel yönlerini araştırarak, bu yönler arasındaki hassas dengeyi açıklamaya çalışmış, bilinç tayfı teorisine dayanan "bütünleyici terapi" isimli bir yöntem geliştirmiştir. Bu yaklaşım, terapistin, danışanın bulunduğu bilinç aşamasını belirlemesi ve onun daha yüksek aşamalara çıkmasına yardımcı olması esasına dayanmaktadır. Wilber'e göre bu terapiyi uygulayan terapist, hem Batı'daki psikolojik yeniliklere hem de Doğu'daki geleneksel yöntemlere hakim olmalıdır. Çünkü o, bilincin gelişim labirentinde danışanı için uzman rehberlik yapmalıdır (Bidwell, 1999; Merter 2012).

Wilber'a (2003) göre, integral yaklaşım kişinin kendisi ve etrafındaki dünyayı daha kapsamlı ve etkili biçimlerde görmesine yardım eder. Öte yandan, kişinin, belli tipteki psikolojik ve tinsel içerikli eğitimlerde bilinç hallerinin çeşitliliği ve farklı deneyimlerle (doruk deneyimler, meditatif deneyimler, şamanik haller, değiştirilmiş haller vb.) tanışabilmesi mümkündür. Bu mümkün oluşun nedeni birçok temel bilinç halinin (fizik, süptil, kozal) her an mevcut olasılık dahilinde yer almasıdır. Ancak, birey her ne kadar yüksek bilinç halleriyle çabucak tanışabilse de gerçek anlamda bir gelişim ve uygulama olmaksızın yüksek aşamaların tüm nitelikleri ile tanışamaz. Burada dikkat edilecek husus, haller ile tanışıklık ve halin sunduğu doruk deneyim farkıdır. Bilincin yüksek seviyeli deneyimleri aşamalar halinde ilerleyen yolculukta kademeli olarak açığa çıkmakta, aşamalar kendilerinden önceki basamakların üzerine oldukça somut bir biçimde inşa olmaktadır. Dolayısı ile herhangi bir basamağın atlanması olanaksızdır. Bu tıpkı, atomlardan moleküllere, moleküllerden hücrelere, hücrelerden organizmalara geçişte olduğu gibi bir yön izler. Moleküller atlanarak atomlardan hücrelere sıçranamaz. Bu, haller ile aşamalar arasındaki en önemli farklılıklardan bir tanesidir. Bilinç hallerine ilişkin ilginç olan husus şudur, bir anda gelirler ve bir anda giderler. Doruk deneyimler ya da değiştirilmiş haller dahi ne kadar derin olurlarsa olsunlar gelir, bir süre kalır ve giderler. Kapasiteleri ne kadar

harika olursa olsun geçicidirler. Bilinç hallerinin geçici olmalarına karşın bilinç aşamaları sürekli oldukları gibi büyüme ve gelişimin gerçek kilometre taşlarını temsil ederler. Bir aşamaya ulaşıldığında bu kalıcı bir kazanımın belirleyicisidir.

Bir daireyi dörde bölerek oluşturduğu gelişim şemasında, iç ve dış dünyalar arasında bireysel ve toplumsal açıdan ayrılması olası olmayan müşterekliği gösteren Wilber (2003), bireysel, toplumsal, içsel ve dışsal yönleri ile dünyaya ve insanlığa “yukarıdan” bakarak bütünsel bir sentez oluşturmaya çalışmış ve İntegral Modeli içinde bilinç gelişimine ait 8-10 aşama veya düzeyin ele alındığını bildirmiştir. Merter’in (2012) de değindiği gibi, Wilber’in (2003) tüm kadranlar, tüm düzeyler yaklaşımının ruhsallıkla ilgili başlıca önermesi; fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal düzeylerin eş zamanlı olarak benlik, kültür ve doğa içerisinde çalıştırılmasıdır (ben, biz ve o alanları). Bu tema üzerinde Şekil 8’den de görülebileceği üzere İntegral Dönüşümsel Uygulamadan sosyallikle bütünleşmiş ruhsallığa ve ruhsal yol olarak görülen ilişkilere dek pek çok varyasyonlar vardır.



Şekil 8 : Ken Wilber'in 4 Kadran Modeli

Kaynak : Wilber K. (2003). Introduction to integral theory and practice. Journal of Integral Theory and Practice. 2004;1(1).

2.2. İş ve Spor Yaşamındaki Kadın ve Sorunları

Kadın sorunu, insanlığın özgürleşme mücadelesinin kilit unsurlarından biri olmaya devam ederken, erkeklerle birlikte bütün bir toplumun özgürleşmesinin koşulunun aynı zamanda kadının özgürleşmesinden de geçtiğini, bunun toplumsal dengelerin sağlıklı bir zemine oturabilmesi açısından kaçınılmaz olduğunu, ataerkinin, her iki cinse de temel haklar düzeyinde sunulan eşitlik düzeninde de varolabileceğini çağdaş yaşamın gerçekliği içinde kabul etmek, yaşam kalitesini yüksek tutacak bir seçenek olarak değerlendirilmektedir (Özbudun, Sarı ve Demirer, 2007; Yaman Öztürk ve Ergüdeş, 2006).

Kadın yoksulluğunun, yeryüzünün her bucağında yaygın bir görüngü olduğu bilinirken, Özbudun, Sarı ve Demirer'in (2007) bildirdiği üzere, bu görüngünün oransal verilerine bakıldığında, dünya yoksullarının %70'inin kadın ve çocuklardan oluştuğu dikkat çekmektedir. Buna göre, kadınların halen çalıştıkları durumlarda genellikle düşük gelir sunan, esnek zamanlı işlerde çalışmaya zorlandıkları, kadın ücretlerinin dünyanın her yerinde erkeklerin gerisinde kaldığı, informal sektörün ve ücretsiz aile işçilerinin ana gövdesini kadınların oluşturduğu, "azgelişmiş" sınıfta yer bulan ülkelerde temel sağlık ve eğitim hizmetlerine erişimden yoksun nüfusun büyük kısmını kadınların oluşturduğu pek çok araştırmanın birleştiği temel kadın sorunları olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye'de kadınların işgücüne farklı deyişle kalkınmaya katılımında erkeklere nazaran daha geride olduğunun ve yıllar itibariyle kadınların işgücüne katılım oranlarında sürekli bir düşüşün yaşandığının yapılan çalışmalarda ortaya konmakta olduğunu belirten Korkmaz ve Korkut'a (2012) göre, iş yaşamı içinde var olmanın kadına sundukları salt ekonomik özgürlükten hariç olmak üzere özgüven, toplumsal saygınlık ve aile içinde yükselen konum benzeri sosyo-duygusal etkileri de içermektedir. Araştırmacılar, halihazırda, işgücüne katılımında yasal açıdan bir ayrım olmamasına karşın toplum tarafından kadına yüklenen rol gereği aile yaşamına ait sorumlulukların kadının çalışma ya da çalışmama yönünde bir seçim yapmasına yol açabileceği gibi, çalışma koşullarını da belirleyici olabileceğini ifade etmektedirler.

2.2.1. Yetişkin kadının yaşam biçimi

Yaşam biçimi, bireylerin değerleri, nerede ve nasıl yaşadıkları, sahip oldukları inanç ve düşünceler, ilgi alanları, günlük yaşam alışkanlıkları ve boş zamanları değerlendirme davranışlarını içeren bir kavramdır. Bir hayatın bütünü hakkında genel bir çerçeve sunan yaşam biçimi, sosyal bir varlık olarak insanın sürdürmekte olduğu kişilerarası ilişkileri etkilediği gibi bu ilişkilerin biçimini de belirleyici olmaktadır.

Bu bölümde kadının evlilik ve aile içinde olma ya da alternatif yaşam biçimi olarak tanımlanan yalnız yaşama, boşanma, birlikte yaşama, tek ebeveyn olma durumlarına değinilecektir.

2.2.1.1. Yalnız yaşama

Hayata ilişkin kararları almada özgür oluş ve bağımsız karar alma yetkinliğinin sürdürülebilirliğini sağlama gereksinimi, hedeflere ulaşma yönelimli kişisel kaynakları kullanma ve geliştirme üstünlüğü, ilgi alanlarına yeterli zamanı ayırmada özgürlük, yeni yerleri keşfetme ve yeni deneyimler kazanma olanaklarının daha geniş olduğu algısı, gizlilik ve mahremiyeti koruma yönelimli tavırları bireylerin yalnız yaşama kararlarının sosyo-duygusal boyutuna işaret ettiği düşünülmekle birlikte bireylerin tek başına yaşama kararında günümüzün çeşitlenen ve farklılaşan yaşam koşullarının da etkili olduğu, bireylerin gelişimsel süreçlerini desteklemek amacıyla eğitim alma ya da iş yaşamında yer bulma arayışları doğrultusunda ailenin ikamet ettiği yerden uzak, kimi zaman bir diğer kentte ya da bir başka ülkede hayat kurma çabasında tek başına yaşamayı seçtiği de görülmektedir.

Onur'un (2006) belirttiği üzere yalnız yaşayanlar grubunu oluşturan yetişkinler, hiç evlenmemiş, dul kalmış, boşanmış ya da ayrı yaşayan kişilerden oluşmaktadır.

Kadının tek başına yaşama davranışı değerlendirildiğinde, Satir'e (2001) göre, geçmiş ve bugün arasında belirginlik kazanan farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Nitekim, 1900'lere kadar, neşeli ve özverili olmak, çocuk doğurmak ve bakmak, eşine iyi hizmet etmek kadının uyması gereken toplumsal kurallar olarak ele alınır hatta kadının dünyası neredeyse bu seçenekler ile sınırlandırılmışken, kadın için en kötü halin evlenmemek ya da boşanarak dul kalmak olduğu dayatılırken, bugün birçok kadın sırf evlenmiş olmak için evlenmek ile bekar kalmak arasında bir tercihe zorlandığı noktada seçimini evlenmeyi düşünmeme yönünde kullanabilmektedir. Bu seçimin ardında kadının iktisadi yaşamda rol almaya başlamasının önemli düzeyde etkili olduğu düşünülmektedir.

2.2.1.2. Evlilik

Evlilik, karşı cinsten iki kişinin, birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapma ve yetiştirme amaçları ile yaptıkları bir sözleşmedir. Evlilik, kurumsallaşmış bir yol; biyolojik, sosyal ve psikolojik işlevleri olan bir ilişkiler sistemi; bir kadınla bir erkeği "karı-koca" olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan bir yasal ilişki biçimidir. Eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri yasalarla olduğu kadar, toplumsal kurallar, gelenekler, inançlarla da belirlenmiştir. Evlilik, bu kurumsal birleşmenin yanı sıra eşlerin düşüncelerinin, inançlarının, kültürel düzeylerinin, görüşlerinin, zeka ve akıllarının, yaşam görüşlerinin ve beklentilerinin birleşmesini de içerir. Bu yönüyle evlilik, bireysellikten toplumsallığa geçişin simgesi olarak da düşünülebilir (Özgüven, 2000; Günay, 2000).

Yavuz Ç. (2006) tarafından bireylerin en önemli sosyal destek kaynağı olarak görülmekte olan evlilik, Tarhan'a (2011) göre kültürel bir olgudur. Kültürler, kadın ve erkek arasındaki içgüdüsel çekimi kurum haline getirir. Bir toplum için kültür, kabul edilebilir standartlar kümesi anlamını taşır, bununla birlikte farklı kültürlerde evlilik ile ilgili standartlar da farklılıklar göstermektedir. Evlilikteki standartları kültürler kadar, insanın kişiliğinde bulunan iletişim stili, sorun çözme tarzı ve düşünce biçiminin de belirlediğini ifade eden Tarhan'a (2011) göre, bu üç unsur,

sosyal bir kurum olan evliliği iki tarafın karşılıklı uzlaşısına dayanarak işleyen bir birliktelik haline getirmektedir.

Satir'in (2001) işaret ettiği üzere, evlenen her çiftin sen, ben ve biz olmak üzere üç parçası vardır ve her parça bir diğerini mümkün kılmaktadır. Kişiler arasında filizlenen sevginin sürmesi, bu üç öge ile bütünlük kazanan sürecin ne denli iyi işlediğine bağlıdır. Evlilikle birlikte kişiler, daha önce tek başlarına yapageldikleri para kazanma, yemek pişirme, temizlik benzeri sorumlulukları artık beraber yapma kararı almışlardır. Bu ortak yaşamı, evliliği, başlatan ilk duygu sevgi olabilir, bununla birlikte evliliğin nasıl gideceğini belirleyen akıp giden yaşam ve süreçtir.

Ailenin kendi içinde etkileşen bir sistem oluşu ve bu sistemin iyi işleyişi, bu yapıyı oluşturan kadın ve erkeğin uyumuna bağlı olduğu görüşünü benimseyen Çelik (2006), evliliğin bireyin hayatının birçok yönünü etkileyen önemli bir kurum olduğunu savunmaktadır. Araştırmacı, kişinin evlilik uyumu veya temel ilişkilerini, onun yaşamındaki mutluluğun önemli bir etkeni olarak değerlendirilmektedir.

Bacanlı'ya (2001) göre, evlilik kurumu, insanoğlunun soyunun devamını sağlamaya yöneliktir. İnsan bu kurum yoluyla kendi neslinin devamını garantiye almaya çalışmıştır. Aynı zamanda evlilik, insanın düzenli yaşamasını ve bunun sonucu olarak da bireyin toplumsal kurallara uymasını zorlayıcı bir kurumdur. Evlilik kurumu yoluyla, kimin ne olduğu, nasıl denetlenebileceği kolayca bilinebilir. Bu önemli kurumun nasıl yaşatılacağı uzun yıllardan beri tartışılmalan önemli konulardan biridir. Son zamanlarda evlilik kurumunun hastalandığı, hatta öldüğü iddiaları, evlilik kurumunu etkileyen değişkenlerin belirlenmesini psikoloji biliminin önemli konuları arasına yerleştirmiştir.

Cotten (1999) çalışmasında, evliliğin yasal bir kurum olduğu için bireyin sosyal yapıyla olan bağlarını daha verimli hale getirdiğini, dolayısıyla da bireyin daha fazla sosyal destek bularak daha iyi bir psikolojik esenlik düzeyine sahip olmasında belirleyici rol oynamakta olduğunu bildirmiştir. Ross, Mirovski ve Goldsteen'e (1990) göre, evli bireyler; sosyal ve ekonomik destek alma, acil durumlarda duygusal

destek bulabilme ve daha az hastalık ve ölüm oranı gibi noktalarda evli olmayanlara göre daha iyi bir konumdadır. Yapılan bazı araştırmalarda evli kadın ve erkeklerin tüm yönlerden daha sağlıklı olduğu bulunurken, Simon (2002) tarafından da vurguladığı üzere, bazı çalışmalar evliliğin kadınlar için duygusal dezavantajlara neden olduğunu ancak erkekler için duygusal yararlar sağladığını ortaya koymuştur.

Evlilik kurumu bir bağlanım deneyimi olarak düşünüldüğünde Levinger'in (1965, 1991) Evlilik Sargınlığı Modeli en göze çarpan ve etkili modellerden birisi olarak görülmektedir. Lewin'in (1951) alan kuramından esinlenen Levinger 1965 yılında, grup sargınlığı kavramından yola çıkarak evlilik ilişkilerinde istikrarlılığın açıklanabileceğini öne sürmüştür. Araştırmacıya göre, yakın ilişkilerin istikrarlılığı sargınlığın bir işlevidir. Model, sargınlığı belirleyen; ilişkinin çekiciliği, seçeneklerin çekiciliği ve dışsal engeller olmak üzere üç etmene işaret etmektedir. İlişkinin çekiciliği, kişinin beklentileri ya da karşılaştırma düzeyi ile karşılaştırıldığında, mevcut ilişkiden olumlu kazançların, açık ifade ile en yüksek düzeyde ödüller ve en az düzeyde bedellerin elde edilmesi ile ilgilidir. Buna arkadaşlık, cinsel doyum, sosyal statü benzerliği örnek gösterilebilir. İlişki çekiciliği arttıkça, ilişki sargınlığı da artmakta ve ilişkinin sonlanma olasılığı azalmaktadır. İkinci etken, seçeneklerin çekiciliğidir. Bireyler mevcut ilişkilerinde elde ettikleri kazançlarını, diğer olası ilişkilerden elde edebilecekleriyle karşılaştırırlar. Buna göre, ilişkilerini ya sürdürürler ya da bitirirler. Arzu edilebilir seçenekler, sargınlığı azaltır ve ilişkinin sonlanma olasılığını artırır. Büyükaşahin (2006) tarafından da vurgulandığı gibi, Levinger'e (1965, 1991) göre, ilişkinin sürmesi ya da bitmesini etkileyen dışsal engeller; çocuklar, evlilik bağı ve ekonomik nedenler benzeri zorlayıcı psikolojik güçlerdir.

2.2.1.3. Boşanma

Modernleşme çabası içinde olan günümüz toplumlarında hızlı bir değişime tanıklık edilmekte, yaşanan değişim ve dönüşümlerden toplum dinamiği içerisinde biçimlenmesi bakımından aile kurumu da payını almaktadır. Uğur'a (2014) göre, ailenin birliğinin ve devamlılığının sağlanmasına yönelik baskı, bireysel istek ve arzuların daha görünür hale geldiği günümüz evliliklerinde görece olarak azalmakta,

günümüz toplumları, evliliğin çıkmaza girdiği zamanlarda bireylere bu açmazdan korunmayı sağlayacak farklı yollar sunmaktadır. Boşanma, bu yollardan bir tanesidir.

Karşılanmayan beklentiler, başarılı şekilde yürütülemeyen ilişkiler, artan tartışma ve çatışmalara bağlı olarak eşlerin evliliklerini sonlandırmaları olarak tanımlanan boşanmanın, Şentürk'e (2008) göre, psikolojik, ekonomik, sosyal ve hukuki boyutları vardır. Araştırmacı, nedenleri, sonuçları ve etkileri toplumdan topluma, zamandan zamana ve kişiden kişiye değişiklik gösteren boşanmanın, aile ve evlilik kadar eski oluşuna karşın günümüzde artan bir eğilim kaydederek gerçekleşmesinin, bu yaşantının güncel sosyal sorunlar arasında ele alınmasına yol açtığına işaret etmektedir. Diğer yandan, daha önceki zamanlarda toplumsal açıdan sapma, ayıp, günah ve bir anlamda suç olarak değerlendirilmesine bağlı olarak az gözlemlenen boşanma, günümüzde birçok toplumdaki evli eşlerin çok sık yaşadıkları bir olgu olarak gündeme gelmektedir.

Karney ve Bradbury'e (1995) göre, evlilikteki çatışma ve çözümler aşağıda sıralanan unsurların birleşiminin bir sonucudur;

- a. Devamlılığı olan hassas noktalar (sorun yaratan kişilik özellikleri gibi),
- b. Stres verici olaylar (büyük yaşam olayları ve stres yaratan koşullar gibi),
- c. Zayıf uyum süreçleri (eşle empati kuramama veya eşe destek olamama, savunucu, düşmancıl ve işlevsiz problem çözme becerileri gibi).

Boşanmanın, farklı sosyoekonomik gruplarda yaygın olarak görülmesine karşın, bazı gruplarda oransal olarak daha yüksek bir seyir izliyor oluşu dikkate değerdir. Genç yaşta yapılan evlilikler, düşük eğitim düzeyleri, dini bir inanca sahip olmama, boşanmış ebeveynler, evlilik öncesi bebek sahibi olma, eşlerden birinin madde bağımlısı oluşu, psikolojik sağlığın yerinde olmayışı, şiddet, sadakatsizlik ve evliliğin gereği sorumlulukların yerine getirilmeyişi boşanma gerekçeleri arasında sayılabilmektedir.

Onur'a (2006) göre, araştırmalar boşanmış insanın yaşam biçimi konusunda çok az bilgi vermektedir. Erkeklerin yarısı yalnız, kadınların yarısı da çocuklarıyla yaşamakta, genç olanlar kendi ailelerine dönmekte, orta yaşlılar ise yalnız yaşamayı seçmektedirler. Ancak, söz konusu bilgiler birey için boşanmanın ne anlama geldiği konusunda yetersiz kalmaktadır. Diğer yandan, boşanma yeniden toplumsallaşmayı gerektirebileceği gibi yeniden evlenmeyi de içerebilmekte, duygusal ve fiziksel bazı zorluklara yol açabileceği gibi yeni yaşam biçimi bu zorluklara neden olabilmektedir. Evlenmenin rol değişimini gerektirmesi gibi, boşanma da roller ve statüde belirgin değişiklikleri gündeme getirebilir. Bu durumda, bütün toplumsal bağların yeniden düzenlenmesi gerekebilir. Evliliğin aksine boşanma, toplumsal normlarla belirlenmiş kurumsal bir geçiş değildir. Birey normatif ipuçları olmadan ve dışardan pek yardım görmeden yeni rollerini kendisi düzenlemek zorundadır.

Bodenmann (1995) tarafından geliştirilen stres-boşanma modeli, temel olarak günlük stresin, çiftin beraber geçirdiği zamana, iletişimine, eşlerin iyilik hali üzerindeki etkisine ve tüm bu unsurların evlilik doyumuyla ilişkisine odaklanmakla birlikte belirleyici rol olarak strese önem vermektedir.

Bodenmann'ın Ledermann ve Bradbury (2007) ile yaptığı çalışmada, evlilik ilişkisinin dışından gelen minör streslerin, ilişkiye zarar verici niteliğe sahip olduğu savunulmuştur. Bu tür stres, ilk olarak eşlerin birlikte geçirdikleri süreyi etkileyerek kendini göstermekte, dolayısıyla birlikte yapılan aktivitelerin azalması, birliktelik duygusunun zayıflaması, kendini ifade etme ve çiftin daha zayıf baş etme biçimleri gelişmesini doğurmaktadır. İkincil etki olarak, dış stres kaynakları daha olumlu etkileşimde zayıflamaya yol açarak iletişimin kalitesini düşürmekte, bu stresörlerin varlığı uyku bozuklukları, cinsel işlevsizlik ve duygu durum bozuklukları gibi psikolojik ve fiziksel sorunları beraberinde getirmektedir.

Sonuç olarak, evliliğin dışından gelen stres, sorunlu kişilik özelliklerinin eşler arasında katılık, kaygı ve düşmanlık olarak kendini dışa vurması sonucunu doğurabilmektedir. Bunu izleyerek eşler arasında yabancılaşma ve çoğunlukla da çatışmalar gözlemlenmektedir. Bir evliliğin boşanmayla bitmesi ise, kolaylaştırıcı

şartların varlığı (yeni bir partnerin varlığı gibi), engelleyici şartların (dini ve ahlaki normlar, çocukların varlığı gibi) yokluğu ve yeterli tetikleyicilerin (evlilik dışı ilişkiler gibi) varlığıyla ilişkili olup, bu ilişki Şekil 9’da gösterilmiştir.



Şekil 9 : Randall ve Bodenmann’ın Boşanma Modeli

Kaynak : Randall AK, Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 2009;29: 105-115.

Boşanmanın, kadın üzerindeki önemli etkilerinden biri, özellikle çocuğun da var olduğu boşanmalarda çevrelerinde gördükleri tam ailelerin çocuklarına baba yokluğunu hissettirme olasılıklarıdır. Diğer, yandan çevrelerinin kendileri hakkında dedikodu yapacağı endişesi ve dış çevrenin bekar anne olmaları dolayısıyla tehdit olarak algılanması boşanmış kadınların iş yerlerinde, oturdukları yerleşim birimleri ve diğer sosyal çevrelerinde özellikle erkeklerle olmak üzere ilişki kurmaktan kaçınmalarına sebep olmaktadır. Evliliğin sonlanması ile birlikte kadın, mekansal bir hareketlilik içinde yaşamını düzenlemeye başlamaktadır. Boşanmayla oluşan ekonomik zorluklar sonucu eski sosyal çevrelerinin olduğu evlerinden taşınmak zorunda kalmaları, yeni bir işe başlama ya da iş değiştirme zorunlulukları, ekonomik kazanımın azalması da bu ilişkilerin sınırlandırılmasında etkilidir (Feyzioğlu ve Kuşcuoğlu, 2011; Clarke-Stewart ve Brentano, 2006’dan akt. Uğur, 2014).

Kadınların, boşanma sonrasında aileleri veya arkadaşları tarafından hoşgörü ile kabullerinin, boşanma sonrasında iş konumlarında etkili olduğunu ve yeni yaşam

biçiminde karşılaştıkları zorluklarla savaşımalarında daha güçlü olmalarını sağladığını savunan Uğur'a (2014) göre, boşanma ertesini yaşanan süreç, kadınların çevreleri ile ilişkileri aracılığıyla boşanmalarını değerlendirmelerinin yanı sıra kendilerini algılama biçimlerine yansımaları açısından önem taşımaktadır.

2.2.1.4. Birlikte yaşama

Yarı evlilik olarak ele alınan birlikte yaşama durumunda çiftler yakın duygusal destek, birbirine hakim olma, yaşama müdahale etme ve özsaygı gereksinimini giderme açısından evli bireylere yakın bir konumda olmakta, evlenme öncesi birlikte yaşama hemen hemen evrensel bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, beraber yaşayan bireylerin, tutum ve davranışları açısından evli bireylerden farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Whitehead ve Popenoe (2003) araştırmaları sonucunda daha az geleneksel olan birlikte yaşama hayat tarzının, evliliğe daha az inanan, daha az geleneksel duruş sergileyen bireyler tarafından benimsendiğine işaret etmektedirler (Santrock, 2011; Whitehead BD, Popenoe D. The state of our unions. 2003. <http://www.stateofourunions.org/pdfs/SOOU2003.pdf>. Erişim tarihi: 26 Mayıs 2015).

Birlikte yaşayan çiftlerin hem ilişkinin içinde hem de toplumsal düzeyde evli çiftlerden farklılık içeren bazı sorunlarla yüzleşme olasılıkları vardır. Ebeveynler ve diğer aile bireylerinin, evlilik dışı birlikte yaşama gerek törel gerekse dinsel görüşleri nedeniyle olumlu yaklaşmamaları, ilişkiyi onaylamamaları söz konusu olabilmekte, bu durum çiftler arasında duygusal baskı yaratmaktadır. Öte yandan, ilişkinin doğası gereği ortak mal edinme de bir sorun olarak gündeme gelebilmektedir, zira ilişkinin sonlanması halinde boşanmada olduğu gibi tarafları koruyacak yasal düzenlemeler ya yoktur ya da yetersizdir. Stack ve Eshleman'ın (1998) gerçekleştirdikleri çalışma, birlikte yaşayan bireylerin evlilere göre daha fazla ekonomik sıkıntı yaşadıklarını ve psikolojik esenlik düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, evlilik öncesi birlikte yaşayan çiftlerin evliliklerine ilişkin daha düşük hoşnutluk ve daha yüksek boşanma oranlarına sahip oldukları görülmüştür. Rhoades, Stanley ve Markman'a (2009) göre, nişanlılık öncesi birlikte yaşayan çiftler, nişandıktan

sonra birlikte yaşamaya başlayanlara göre daha düşük evlilik doyumu, adanma ve güvenin yanı sıra yüksek oranda boşanma sergilemektedirler. Jose, O'Leary ve Moyer (2010) ise sevgilisi ile birlikte yaşayan çiftlerin, birlikte yaşamayanlara nazaran daha düşük düzeyde evlilik kalitesi ve istikrar gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ancak, Santrock'a (2011) göre, birliktelik ve evlilik istikrarı arasındaki olumsuz ilişki, son evlenilen eş ile birlikte yaşam söz konusu olduğunda görülmemektedir, zira bu tür birliktelikler ortak yaşama dair daha uzun süreli anlamlar katabilmektedir.

2.2.1.5. Tek ebeveyn olma

Sosyal hayatın genelinde kendine etki alanı yaratan değişim ve dönüşüm olgusu, Şentürk'ün (2008) de ifade ettiği üzere bir kurum, sosyal çevre ve grup olarak değer atanan ailede birtakım yapı, özellik ve işleyiş farklılıklarını şekillendirmektedir.

Günümüzde çalışan kadınların çoğu artık, eşlerinin iş değiştirmesi, çocukların bakılıp büyütülmesi ya da ekonomideki dalgalanmalar benzeri gerekçeler dolayısıyla iş yaşamlarından ödün vermek veya çalışma hayatından çekilmek benzeri eğilimleri sergilememektedirler. Barutçugil'e (2002) göre, bunun anlamı; çocuk bakımı, ev işleri, harcamalar, ödemeler gibi konularda eşlerin daha paylaşımcı davranma eğilimleri ve bu işlerde zaman kazandırıcı destek hizmetlerin giderek daha fazla talep edilmesidir. Araştırmacı, ilginç bir durum olarak, günümüzün çalışan kadınının sorununun büyüyerek evi ile işi arasında seçim yapma noktasına eriştiğinde, kadının çoğu kez tercihini mesleğinden yana kullanmakta olduğuna işaret ederken bunun sonucu olarak, tek ebeveynli ailelerin, diğer bir ifadeyle bekar kadın aile reislerinin giderek artmakta olduğunu bildirmektedir.

Feyzioğlu ve Kuşçuoğlu'nun (2011) araştırmalarına göre, kadınlar tek ebeveyn oldukları ilk zamanlarda çocuğu tek başlarına yetiştirme konusunda yoğun bir kaygı yaşadıklarını ifade etmişler, bunun kaynağı olarak maddi sıkıntılar ve sosyal hayatta karşılaştıkları sorunları göstermişlerdir. Sorunlarla karşılaştıklarında paylaşacak kimse olmaması nedeniyle kendilerini yalnız hissettiklerini, bir boşluk yaşadıklarını belirten tek ebeveyn konumundaki kadınlar, tek ebeveyn olma durumlarını doğuran

nedenlere göre farklı duygulara işaret etmişlerdir. Ayrılmış ya da boşanmış annelerde burukluk ve mutsuzluk duyguları baskın olarak deneyimlenirken eşinin vefatı sonucu tek kalan kadınlarda acı ve üzüntü duygularının daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan, kadınların tamamı çocuklarına tek ebeveynli aile olmayı açıklama konusunda endişe yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Aynı araştırmada, Feyzioğlu ve Kuşçuoğlu (2011), annelerin ilerleyen zaman içinde eşlerinin yokluğunda ayakta kalabildiklerini, çocukları ile kendilerine yeniden yaşam kurabildiklerini gördükçe kendilerini daha güçlü ve özgüvenli hissettiklerini ya da evliliklerinde yaşadıkları duygusal ve fiziksel şiddet gibi sorunların ortadan kalkmasıyla daha huzurlu ve mutlu bir hayat sürdüklerini dile getirmiş olduklarını bildirmişlerdir. Buna karşın, tek ebeveyn olarak son dönemlerde ekonomik sıkıntılar, sosyal hayata karıştıkları zaman kendilerini yalnız ve eksik hissetmeleri, çocuklarının tek ebeveynli olmasından ötürü mutsuz olduklarını düşündükleri için kendilerini hala kötü hissettiklerini belirten anneler olduğu gibi eşi tarafından terk edilmiş ve eşinden haber alamayan annelerin kaygı ve çaresizlik hislerinin sürdüğü görülmüştür.

Gladding'e (2012) göre, tek ebeveynliliğin belirli bir seçimle oluştuğu üç farklı durum vardır ki, her üçünde de çocuk aileye dahil olmadan önce ebeveyn kendisini bu duruma hazırlayacak zamana sahiptir. Bunlardan ilki, kasıtlı olarak evlilik dışı çocuk sahibi olma, diğerleri ise yanlışlıkla evlilik dışı hamile kalma ile sonrasında çocuğu dünyaya getirme kararını alma ve bekar yetişkinlerin evlat edinmesidir.

Tek ebeveynli ailelerin karmaşık ve çok yönlü sorunlara sahip olduğunu belirten Gladding (2012), tek ebeveyn olma durumunun zayıf yönlerine ilişkin sıralaması aşağıdaki gibidir;

- a. Açık olmayan ve tanımlanmamış sınırlar,
- b. Çocuğun kimlik karmaşası yaşama potansiyeli,
- c. Çocukların karşı cinsle ilişki kurmada zorlanma olasılıkları,
- d. Yoksulluk sınırında ya da bu sınıra yakın durumda yaşama,
- e. Bunalım ve diğer olumsuz duygularla başa çıkma zorunlulukları,

- f. Çocukların, özellikle erkek çocukların, diğer aile tiplerinde yetişen çocuklar kadar başarılı olamama riski. Bu durum özellikle boşanma sonucu oluşan tek ebeveynlik durumunda yüksek risk oluşturmaktadır.

2.2.2. Kadınsal kimliğin yorumlanması

Toplumların kadın ile erkeğin nasıl davranması, hangi rolleri üstlenmesi gerektiği, daha da ötesi hangi kişisel özellikleri taşıyacaklarını belirleyen biçimsel ve biçimsel olmayan kuralları üretmekte olduklarına işaret eden Barutçugil'e (2002) göre, toplumca ortaya atılan kurallar kaçınılmaz olarak, erkekler açısından kadınları ve kadınlar açısından da erkekleri belirli kalıplar içinde algılamaya sevk etmektedir.

Zamanın değişen koşulları altında toplumu egemenliği altına alan genel yaklaşım ve ilkeler değişiyor olsa da halihazırda dünyanın en çağdaş ülkelerinde dahi sosyal rollerin dağıtımında erkeğe atfedilen eve kaynakları sağlayan kişi, kadına ise ev ile ilgilenen ve aile ilişkilerini düzenleyen kişi rollerinin korunduğu dikkat çekmektedir.

Bu noktadan hareketle, sosyal yaşam içinde kadının üstlendiği rollere bakarken, Oppong ve Abu'nun (1985) yedi temel rol üzerine kurulmuş olan sınıflandırmasını gözden geçirmenin çağdaş yaşam içinde kendini var etmeye çaba gösteren kadını anlamak konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Şöyle ki;

- **Annelik rolü;** kadının çocuğunu yetiştirmesi ve topluma hazırlamasıyla ilgili rol olup, kadından annelikle ilgili olarak kendinden beklenen rolleri elinden geldiğince en iyi biçimde oynaması istenmekte, toplumsallaşma sürecinde kadın tarafından öğrenilmişlikler onu bu rolü oynamaya hazır kılmaktadır. Dolayısı ile kadında, çocuğunun olmaması, olduğu takdirde bu rolü iyi oynayamaması ya da bu rolü oynarken rol çatışmasına girmesi kaygı yaratan bir unsur olarak görülmektedir.
- **Eşlik rolü;** kadının kocası karşında üstlendiği roldür. Toplumsallaşma sürecinde evlendiği erkeği mutlu etmesi ve erkeğe sadakat göstermesi

gerektiğini öğrenen kadın rolünü oynamaya hazırdır. Evlenmemek, evlilik içinde eşlik rolünü oynarken engellerle karşılaşmak ya da rol çatışması yaratan durumlara maruz kalmak kadında kaygı yaratabilmektedir.

- **Ev kadınlığı rolü;** kadının evde oynadığı role işaret etmektedir. Kadın bir evlilik kurmamış olsa dahi kendisinden beklenen ev kadınlığı rolü, oynaması için kendisini beklemektedir. Bu rolü oynamaması ya da oynamaya çalışsa da başarılı olamaması kadında rol çatışmasını ve buna bağlı gelişen kaygı davranışını doğurabilir.
- **Akrabalık rolü;** kadının akrabalık pozisyonu içinde oynadığı rollerin toplamına atıfta bulunmaktadır. Aile ve akrabalık ilişkilerinin sık dokulu bir görünüm arz ettiği toplumlarda söz konusu rollere ilişkin beklenen rol kalıpları da daha katıdır. Dolayısıyla kadında bu rolü oynayamama, başarısız olma, rol çatışmasına düşme olasılıkları kaygı yaratan durumlar olarak düşünülmektedir.
- **Mesleki rol;** kadının ev ve aile grubu dışında, sosyal bağlamda üstlendiği bir roldür. Kadının temel rolleri arasında yer alması oldukça yeni olan bu rol, kendisinin gelir getirici, ekonomik bir faaliyete katılmasıyla ortaya çıkar. Kadının mesleki rolüyle ev içi rollerinin çatışması kaygıya yol açan bir diğer unsur olarak tanımlanabilir.
- **Topluluk rolü;** kadının aile ve meslek yaşantısının dışında kalan alanlardaki rolüdür. Sosyal yaşamın karmaşıklaşması sonucu toplumsallaşmanın gereği olan siyasal yaşama katılma, sosyal sorumlulukları üstlenme benzeri konular etrafında belirlenen bu rolü yerine getirmesi beklenir.
- **Bireylik rolü;** kişinin birey olarak kendini ortaya koyması, kişisel gelişimi, dünyaya, yaşama ve olan bitene katılma sürecinde sergilediği davranışları özetler.

Tüm bu roller çerçevesinde kendini bulmaya ve ifade etmeye çalışan kadının iş ve sosyal yaşam dengesini kurabilmesi psikolojik esenlik düzeyini yüksek tutacaktır.

2.2.2.1. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolü

Cinsiyet terimi, kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönünü ifade etmekte ve biyolojik bir yapıya karşılık gelmektedir. Dökmen Z.'e (2006) göre, cinsiyet, bireyin biyolojik cinsiyetine göre belirlenen demografik bir kategoridir ve insanların nüfus cüzdanlarında yazan cinsiyet bu terimin anlamına uygundur. Nitekim, TDK Sözlüğü (2011) cinsiyeti, “Bireye, üreme işinde ayrı bir rol veren ve erkekle dişiyi ayırt ettiren yaradılış özelliği, eşey, cinslik, seks” olarak tanımlamıştır.

Kadın ve erkek organizmasına sahip olarak doğmanın, bireyin belli bir cinsel kimliği taşımasına olanak sunduğuna işaret eden Erden İmamoğlu (2009), ancak var olan biyolojik ve anatomik donanımdan öte bireyin, toplum içinde kadın ve erkek olarak davranış sergilemesini etkileyen yapıların, sahip olduğu cinsel kimlik ve cinsiyet rolleri olduğunu belirtmektedir.

Cinsel kimlik, bireyin kendi bedenini ve benliğini belli bir cinsellik içinde algılayışı, kabullenışı; duygu ve davranışlarında buna uygun yönelişler geliştirmesi olarak tanımlanmıştır. Cinsel kimlik sosyalleşme içerisinde cinse bağlı kimlik ve cinsiyet rolleri kavramlarıyla yaşam içindeki yerini almaktadır. Cinsle bağlı kimlik ile biyolojik yapıdan ziyade kişinin kendisini kadın ya da erkek olarak algılaması kastedilmektedir. Cinsiyet rolü ise, bireyin kendisini kadın ya da erkek olarak tanımladıktan sonra kendi cinsiyetine uygun şekilde davranması olarak açıklanmaktadır. Bu tanım, kadın ve erkeğin sosyal olarak saptanmış cinsiyet özellikleri uyarınca toplumun içinde üstlenmesi beklenen rollere, sahip olması istenen davranış, tutum ve özelliklere işaret etmektedir (Bem, 1984'den akt. İmamoğlu, 2008).

Bem'e (1974) göre cinsiyet rolü, bireyin kendi kimliğini kadın ve erkek olarak algılayıp, cinsiyetinin gerektirdiği davranışı göstermesi demektir. Bem, bireyleri kadınsı ve erkeksi özellikleri taşımalarına göre dört gruba ayırmıştır (Bem, 1974; Erden İmamoğlu, 2009);

- a. **Dişil** : Kadınsı özellikleri (neşeli, kibar, çocuksu, şefkatli, tutkulu, üretici, sadık) daha çok, erkeksi özellikleri daha az taşıyanlardır.
- b. **Eril** : Erkeksi özellikleri (saldırgan, atılgan, atletik, hırslı, analitik, başat, güçlü) daha çok, kadınsı özellikleri daha az taşıyanlardır.
- c. **Androjen**: Hem kadınsı hem de erkeksi özellikleri taşıdıkları gibi her iki cinsiyet özelliklerini yüksek düzeyde yansıtan bireylerdir.
- d. **Farklılaşmamış**: Ne kadınsı ne de erkeksi özellikleri (uysal, kibirli, vicdanlı, mutlu, kıskanç, güvenilir, ağır başlı, yardımsever, sır saklar, doğru sözlü) taşıyanlardır. Her iki cinsiyet özelliklerini belirgin olarak taşımayanlardır.

Genel olarak, toplumsal cinsiyet rolleri geleneksellik ve geleneksel olmama boyutları üzerinden sınıflanmakta ve bu konudaki çalışmalar, öncelikle, kadınların geleneksel normlar tarafından sunulan rol ve beklentilere uyması gerektiğine dair inançlara odaklanmaktadır. Bu bağlamda geleneksellik boyutu, kadının ev hanımı, eş ve anne rollerine sahip olduğunu benimserken, geleneksel olmayan boyut, kadının talip olabileceği statü ve rollerde bir sınırın olmadığına dair inançları kapsamaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerine bir diğer bakış açısı, kadınlarla ilgili tutum ve inançların yanında, erkek rolüne dair hangi davranış ve tutumların uygun olduğuna ilişkin inançları içermektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri temel olarak, evlilikte, evin ekmeğini getiren erkek ve evin hanımı olarak kadın kavramlarını benimsemekte, eşler arası güç ilişkilerini bu roller üzerinden tanımlamaktadır. Geleneksel olmayan cinsiyet rolleri ise eşler arasında rol paylaşımı ve eşitlikçiliği vurgulamaktadır (Fitzpatrick ve ark., 2004'den akt. Yüksel, 2013; Amato ve Booth, 1995).

Davis ve Greenstein (2004), toplumsal cinsiyet ideolojisini, kadınların kendi dünyalarına ve yaşamlarına baktıkları ve onun üzerinden karar verdikleri bir objektif olarak tanımlamakta ve kadınlar için toplumsal cinsiyet rollerinin tezahür ettiği altı temel kategoriden bahsetmektedir. Bunlar sırasıyla;

- a. evin geçimini sağlama, eve ekmek getirme rolünün ayrıcalığı ve üstünlüğü,
- b. toplumsal cinsiyetle ilişkili olarak kadın ve erkeğin ayrı alanları olduğuna dair inanç,

- c. kadının çalışması ve ilişki kalitesi,
- d. annelik ve kadın benliği,
- e. ev halkına hizmet,
- f. erkek üstünlüğünün kabulü.

Aktarılanlardan yola çıkılarak, geleneksel anlayışa özgü toplumsal cinsiyet rollerine göre kadının anne ve eş olmak üzere iki temel rolü olduğu görülmektedir. Buna göre, kadının gündelik yaşantısına ağırlıklı olarak hakim olan yönün evin işlerini görme olduğu anlaşılmaktadır. Yine, bu bakış açısı ile kadının mutlu yaşam anlayışının bir evliliğe sahip olmayla eşleşik seyredebileceği izlenimi oluşmaktadır. Bu tarz bir yaşam, kadın için eşle güç yarısına girilmemesi gerektiği, kadının yerinin evi olduğu, iş yaşamındaki kadının evlat yetiştirme rolünü tam anlamıyla icra edemeyeceği gibi alt inançları da taşıyabilmektedir.

Buunk ve arkadaşlarına (2000) göre, eşitlikçi tutumdaki bir kadına kıyasla, geleneksel tutumdaki bir kadın için ev işlerinde takdir görmek çok daha önemlidir ve ev hanımlığı ile annelik hayatın temel rollerini oluşturmaktadır. Öte yandan, eşitlikçi tutumdaki bir kadının hayatında mesleği çok daha önemli bir rol kazanmaktadır. Nitekim, eşitlikçi kadınların, geleneksel kadınlara göre zamanlarının daha büyük bir kısmını ücretli işlerine ayırdıkları ortaya konulmuştur.

2.2.2.2. Benlik saygısı ve özgüven

Benliğin duygusal boyutu olan benlik saygısı, bireyin kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlerinin yanı sıra kim olduğuyla ilgili sahip olduğu duyguları da içerir. Teşneli (2007) tarafından da ifade edildiği gibi, benlik saygısı, benlik kavramının tasviri veya kısımlarına ilişkin hoşnutluk düzeyi olup kişinin önemine, değerliliğine, özel oluşuna dayanmaktadır. Bir diğer tanıma göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Denilebilir ki, ruh sağlığının bir göstergesi olan benlik saygısı, yeterlilik duygusu ve başarı için gerekli bir koşuldur.

Rosenberg (1965) benlik saygısının, bireyin kendisine atfedilen değerlendirici tutumların bir dizgesi ya da bireyin kendi değeri hakkındaki algılamaları olarak düşünülebileceğini savunmuştur. William James (1890) ise benlik saygısının, kişinin kendisiyle barışık olma derecesi ve ayrıca elde ettiği başarılarının isteklerine oranıyla belirlendiğini ileri sürmektedir. Buna göre, ancak gerçekçi istek ve amaçlara sahip bir kişi, kendini değerli olarak görebileceği için mutluluğu tadabilecektir. Benlik saygısı; kişinin kendini benimsemesi, değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması, bireyin psikolojik açıdan etkin olmasını sağlayan temel belirleyicilerdendir (James, 1983; Teşneli, 2007).

Tafarodi ve Swann (1995), benlik saygısını kendini sevmeye ve özyeterlilik olarak ifade eden iki boyutlu bir yapı olarak ele almış, kendini sevmeye boyutunu, bireyin kendisini öznel olarak değerlendirmesi, sosyal bir varlık olarak değerli görmesi ve onaylaması olarak tanımlarken, özyeterliliği, kişinin kendisini yetkin, etkili ve kontrol sahibi olarak görme hissi şeklinde ifade etmişlerdir. Tafarodi ve Swann'a (2001) göre kendini sevmeye, bireyin iyi ya da kötü bir insan olarak kendine değer biçmesi anlamına gelirken, Rogers'a (1961) göre, kendini sevmeye düzeyinin yüksek oluşu, bireyin sosyal ortamlarda pozitif etkide bulunmasını, rahat olmasını ve kendini kabullenmesini sağlamaktadır. Kendini sevmeye düzeyinin düşük seyri bireyin kendini küçük ve değersiz görmesi ve sosyal çevrede yetersizlik yaşamasına yol açmaktadır. Hedeflere ulaşma ve arzu edilen sonuçları elde etme konusunda kişinin kendisine olan pozitif ve negatif yaklaşımları olarak da tanımlanabilecek özyeterlilik düzeyinin yüksek olması, doğası gereği birey üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Blatt ve Zuroff, 1992'den akt. Doğan ve Eryılmaz, 2013; Tafarodi ve Swann, 1995, 2001).

Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekmediğini savunan Yörükoğlu (2007), bunun gerekçesini, benlik saygısının, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini değerli, olumlu görme, beğenilme ve sevmeye değer bulma durumu olmasına dayandırmıştır. Bu noktadan hareketle, benlik saygısını, kişinin kendisini olduğu kişi olarak görmesini, kabullenmesini ve özüne güven duymasını sağlayan olumlu ruh hali olarak tanımlamak da mümkün olabilecektir.

Benlik saygısının önemli bir çıktısı olarak özgüven Covey SM, Covey R ve Merrill'e (2011) göre kişinin kendine hedefler belirleyip bunlara ulaşması, sözler vermesi, tutması ve söylediklerinin arkasında durması ile biçim kazanan, ana ilkesi inanırlık üzerine kurulu hem kendi hem de başkalarının gözünde itimata layık bir insan olma farklı deyişle itimat telkin etme yetisini açıklamaktadır.

Kişinin kendi değer ve yeteneklerini güçlü bir şekilde duyumsaması olarak tanımlanabilecek özgüven duygusu için Yavuz KE (2009) bireylerin yaşamlarının her anında en küçük sorumluluktan en büyük sorumlulukları yerine getirmeye, küçük sorunlardan büyük yaşam sorunlarını çözmeye kadar yaşamın bütün dönemlerinde ihtiyaç duyduğu yapabilme gücü tanımını vermektedir. Yavuz KE'ye (2009) göre özgüven duygusunu insanlar yaşamlarının ilk yıllarından itibaren kendi özleri ve buldukları yetiştirme ve büyüme ortamından aldıkları mesajlar ile kendi içlerinde yapılandırır. Yavuz KE (2009), bu yapılandırma sürecini bir bitkinin yetiştirilmesi ile benzeşim kurarak açıklamaktadır. Buna göre, çiftçi bir meyve ağacı yetiştirmek için toprağı hazırlar, ağacı zararlı böceklerden korumak için ilaçlar ve bakımını yapar, suyunu verir ve ağacının güneş almasını sağlar ve ayrıca ağacının büyüyüp meyve vermesi için gerekli yetiştirme ortamını oluşturur. Çiftçinin bu emeği ağacın tohum çekirdeğinin içinde bulunan gizli güçle birleşir ve ağaç büyümeye başlar.

Bir bireyin sosyal özyeterlilik algısının yükselmesinin, sosyal performanslarını değerlendiren diğer güçlülük algısı üzerinde olumlu yönde katkı sağladığı görüşünü savunan Özbay ve arkadaşlarına (2012) göre, bireylerin kendilik algılarının olumlu olması yaşam doyumu ile ilişkili olup, özgüven ve bireyin mutluluk algısına bağlı olarak şekillenebilmektedir. Bir diğer ifade ile özgüven yüksekken daha fazla olumlu duygulanım yaşama, olaylardan alınan hazzın daha fazla olması yönünde bir eğilim söz konusudur. Olumlu duygu bakımından, özgüvenin öncelikle var olması gereken bir kişilik boyutu olduğu gözlemlenmektedir. Kişinin özgüveni sonucunda yaşadığı mutluluklar, kendine duyduğu güvenin pekişerek artmasını sağlamaktadır. Mutsuzluk ve başarısızlık yaşantılarına bağlı gelişen olumsuz duygulanım ise özgüven azalışına yol açmaktadır.

Özgüven kazanımının önemine vurgu yapan Biçer T. (2006), bu savını gerekçelendirirken özgüvene ilişkin olarak aşağıda sunulan unsurlara işaret etmiştir;

- Yapılamayanı yaptırır.
- Performansı olumlu etkiler.
- Amaçları belirler.
- Mücadele ruhu kazandırır.
- Zorluklara göğüs gerdirir.
- Kişiyi çevrede değerli kılar.
- Umut ve çare üretmeye katkı sağlar.
- Özsaygı ve özdeğeri geliştirir.
- Odaklanmayı geliştirir.
- İç barışı sağlar.
- Ne istediğini bilmeye katkıda bulunur.
- Sabır ve hoşgörü kazandırır.
- Kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlar.

2.2.3. Çekicilik, yakın ilişkiler, aşk

Dönmez ve arkadaşlarına (2009) göre, çekim bir tutum, bir duygu, bir tür inanç ya da bilgi ve belirli bir biçimde davranma yönünde bir eğilim içeren, belirli bir nesneye yaklaşma veyahut ondan uzaklaşma doğrultusunda bir yönelim olarak ifadelendirilebilir.

Kişilerarası çekicilik, pek çok ilişkinin yalnızca ilk evresini değil, aynı zamanda yakın ilişkiler alanının başlangıç noktasını da oluşturmaktadır. Farklı bir söylemle, yakın ilişkiler alanı "kişilerarası çekicilik" ile başlamaktadır. Söz gelimi, birey değerleri, tutumları, görüşleri hatta fiziksel özellikleri kendine benzeyen insanlara doğru çekilmekte, görünüşü, tutumları kendisine benzer ya da yakın olan, kendisini seven, gülümseyen ya da gülümseten herhangi tanıdık olmayan bir kişiyi tepki vermeyen bir kişiden daha güvenilebilir, yaklaşılabilir ve dolayısıyla daha çekici algılama eğilimindedir.

Homans (1961) olumlu yönelimli bir etkileşime sahip insanların bu içerikteki etkileşimlerinin artmasının onların birbirlerinden daha fazla hoşlanmaları, sevmeleri ve birbirleri için çekiciliklerinin fazlalaşacağı hususlarına işaret etmiştir. Dönmez ve arkadaşlarının (2009) vurguladıkları gibi, insanların sıkça etkileşime girebilmelerinin ön koşulu yakın olma durumudur. Buna göre, aynı yerdeki insanlar, daha yoğun etkileşebilecek ve karşılıklı olarak birbirlerine daha çok çekileceklerdir.

Bir kişinin diğerini çekici bulmasındaki en güçlü etmenlerden biri fiziksel çekicilik, kişinin dış görünümü aracılığıyla bir diğerinde yarattığı etkiyi olumlu ve olumsuz olarak yönlendirebilmesidir. Her ne kadar ilişkisel süreçlerde gelişimi sürdürülebilir kılan önemli unsurlar arasındaki yeri daha gerilerde yer alsın ve kimi yaklaşımlar çerçevesinde nispeten sığ olarak değerlendirilse de çekim alanı yaratmanın bu yönünün, kişiler hakkında ilk izlenim oluşturma ve sözsüz iletişimin belirleyicileri arasındaki önemini koruduğu görülmektedir.

Öte yandan, birbirleri ile coşku dolu, keyifli, hoşnutluk içeren hatta bazen sıkıntılı ya da zorlayıcı deneyimler geçiren kişilerin birbirlerine sıklıkla çekildikleri gözlemlenmekte, nihai olarak, çekiciliğin yakınlaşmayı öncellediği, yakın olma deneyimini güçlü kıldığı söylenebilmektedir.

Yakınlık, kişinin kendisini bir diğerinin önünde açığa vurmasını; gerçek duygu, düşünce ve inanışlarını ortaya koyabilmesini, tüm kırılabilirliği ve incinmişliği içerisinde kendisini korkudan özgür ve savunmasızca gösterebilmesini ifade etmektedir. İçtenliğin, masumiyetin, güvenin, sevginin açıklanmasına izin veren yakınlık deneyimine her zaman bir ilişkinin eşlik ettiği varsayımı altında, bir ilişkiyi ilişki yapan unsurların da iletişim, etkileşim, kişisel bakış, bütünleşme ve sevgi olduğu görüşü açıklık kazanabilecektir.

Jourard (1971), kendini açmayı nedensel olarak diğerleriyle yakın ilişkiler olarak tanımlamakta ve psikolojik esenlikle ilişkilendirerek yüksek düzeyde kendini açmanın uyum ve akıl sağlığını olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır. Jourard'ın (1971) yüksek düzeyde kendini açmanın düşük düzeyde kendini açmaya oranla

psikolojik sağlıkla yüksek düzeyde ilişkili olduğuna dair bulgularını Lombardo ve Fantasia (1976) gibi araştırmacılar da desteklemektedir. Bununla birlikte, Yałçın'ın (2010) da vurguladığı gibi Cozby (1973) araştırmasında, gereksiz kendini aımanın akıl sağlığı ile olumsuz, orta düzeyde kendini aımanın akıl sağlığıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, kendini aımanın tam olarak psikolojik esenlik üzerinde etkisinin bulunmadığını ne süren bir ıalışmaya rastlanmamıştır.

Yakın ilişkilerde insan deneyiminin doruk yaşantılarını sunan sevgi, kişilerarası ilişkilerin perıinlenmesi ve sürdürülebilir oluşunu temellendiren güçlü bir duygudur. Timuıın'e (2010) göre sevgi ilişkisi önkoşulsuz bir ilişki iken sevme duygusu her durumda gerekliliklerin dışında gelişmekte, bilinı kendi yapısına uygun ya da yatkın olanı ıerıeveye almakta ve sarmaktadır. Sevgi duygusu, doğrudan doğruya bir bir olma duygusu olarak izlenmektedir.

Kişilerarası yakınlaşmada duygusal boyutun derinleşmesi ile yaşantılanan aşk, "Sonsuz gizem", "Duyguların derin boyutu" "İnsan varoluşunun gerıeği", "Bir diğerinin varlığında erime", "Ancak yaşandığında fark edilebilir kökten değişim ve dönüşüm" olarak değerlendirilebilmektedir.

Rubin'e (1970) göre aşk, iıinde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenleri barındıran bir ıeşit tutum, kültürel bir olgudur; insanlar farklılaştıka aşkın anlamı da farklılaşmaktadır. Kuram, aşk ve hoşlanma üzerine kurulu ikili bir sınıflama önermektedir. Arkadaşa duyulan hoşlanma ile sevgiliye duyulan aşk ilişkili, fakat ayrı Őeylerdir; ınk farklı duygu, düşünce ve davranışlar iıermektedirler. Sternberg'in (1986) de değindiği gibi, Rubin'e (1970) göre aşkın ı temel faktörü vardır;

- a. **Bağlanma** : Bir diğerini ile olabildiğince bir arada olma ve ondan duygusal destek görme,
- b. **Gözetme** : Bireyin karşısındaki kişinin mutluluğu ile kendi mutluluğundan daha fazla ilgilenmesi,
- c. **Yakınlık** : Diğer kişiyle sıkı bir bağ kurma, duygu ve düşüncelerini başkaları ile olduğundan daha farklı biıimde paylaşmasıdır.

Aşkın doğal bir davranış değil, öğrenilmiş bir yaşantı olduğunu savunan Lee'ye (1973) göre, ebeveynler, akranlar, kültürel norm ve tarihsel değerler bireylerin aşka ilişkin değerlerinin şekillenmesinde etkilidirler. Diğer yandan, aşk biçimleri yaşam biçimlerine benzer, değişebilir ve tercih edilebilir niteliktedirler.

Lee (1973), kuramını açıklarken renk analogjisinden yararlanmıştır. Araştırmacı, görülen tüm diğer renklerin kendilerinin farklı oranlarda karışımlarından meydana geldiğini belirttiği çalışmasında doğada var olan kırmızı, sarı ve mavi olmak üzere üç temel renge vurgu yapmış, benzer şekilde hiçbiri diğerine indirgenemeyen üç temel ya da birincil aşk biçimine atıfta bulunmuştur. Tutkulu aşk (eros), oyun gibi aşk (ludus), arkadaşça aşk (storge) olarak tanımlanan Lee'nin aşk biçimleri, ikili bileşimleri ile ikincil aşk biçimlerini de ortaya çıkarmaktadır. Arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk mantıklı aşkı (pragma), tutkulu aşk ve oyun gibi aşk sahiplenici aşkı (mania), tutkulu aşk ve arkadaşça aşk ise birleşerek özgeci aşkı (agape) oluşturmaktadır.

Temel renkler diğer renklerden üstün olmadığı gibi Lee'ye (1973) göre birincil aşk biçimleri de diğer aşk biçimlerinden daha iyi ya da kötü, daha az ya da çok değerli değildir. Bu yaklaşım, her bireyin aşk anlayışını özetleyen altı boyutlu bir matrisi yansıtmaktadır. Sternberg (1986) ile Hendrick ve Hendrick'in (1986) de işaret ettikleri gibi belirli bir zamanda bireyler bu boyutların her biri üzerinde belli bir bölgede yer almaktadırlar. Bununla birlikte, yapısal farklılıklar bir ya da daha fazla boyutu destekleme eğilimini ortaya çıkartabilmektedir. Diğer yandan, özellikle çocukluk deneyimleri, toplumsallaşma süreçleri, yaşam stilleri ve kişilik özellikleri bu aşk matrisinin gelişimine etki etmektedirler.

2.2.3.1. Duyguların bireyselleşmesi ve oluşum süreci

Cevizci'ye (1999) göre duygu, duyulan, duyumsanan her şey; özellikle tüm tutkuların, hafif veya ortalama şiddetteki heyecanların, aşk, sevgi gibi genel hallerin, genel ve içgüdüsel eğilimlerin genel adıdır. Duyguların, insan deneyimlerinin tüm yönlerinin merkezi olduğunu belirten Crawford (2007), kısa ve öz olarak duygu kelimesinin aşağıdaki unsurlardan oluştuğunu öne sürmüştür;

- a. Hisler, neyin tecrübe edildiği,
- b. Duygular, sergilenen ve gösterilen hisler,
- c. Ruh Durumları, zamanla sabitleşen, ısrar eden hisler.

Goleman (2009) duyguyu, kişinin öğrenme potansiyelini uyararak öğrenmesini sağlayan, soru sormaya yönelerek merak uyandıran, bilinmeyeni aramaya sevk eden, kapasitesini geliştirip öğrendiklerini uygulamaya alması ve böylelikle bir davranış sergilemesini ifade eden özellikler bütünü olarak tanımlamaktadır.

Tran'a (2004) göre duygu, biliş, motor ifade, fizyoloji, hareket eğilimi ve öznel hisler (veya bilinçli farkındalık) gibi organizmanın çeşitli alt sistemlerini içeren dinamik bir süreçtir. Duyguyu ruh hali veya etkiden, tesirden farklı kılan, duygunun bir nesne olması, olayla ilişkili olması ve kısa bir devam süresinin olmasıdır.

Bir diğer yaklaşıma göre duygu; iç ve dış uyarıcıların zihinsel işlevlerden ayrı olarak bireyde yarattığı etkiler bütünü olmakla birlikte bu uyarımların hoş gitmesi ya da gitmemesi sonucu haz ya da elem doğrultusunda uyanan izlenimler olarak nitelendirilmekte, ayrıca düşünme, planlama ve uzak bir hedefe hazırlanma, sorun çözme gibi yetenekleri engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde bireyin zihinsel yeteneklerinin destekleyicisi olarak anılmaktadır (Köknel, 2005; Goleman, 2009).

Kendini düzenleyen dizgeler ve bu dizgelerin çalışma düzeyleri açısından bakıldığı takdirde, duygu, Düzen'e (2006) göre, davranışı oluşturan esas bileşenler arasında görüleceği gibi, her durumda organizmanın motivasyonu ile bütünleşik doğasıyla da dikkat çekici olacaktır. Duygunun motivasyonla her düzeyde bütünleşik olma hali, davranışın amaçlı/yönelmiş olma koşulunu sağlaması yönüyle önem taşımaktadır. Araştırmacı, bu noktada, Ellis'i (2000) izleyerek, farkındalık olsun ya da olmasın zihinsel durumların oluşumunda duygunun rolünü saptamanın anlamlı olacağını ifade etmiştir. Nitekim, Ellis (2000), davranışın amaçlılığını ele alma konusunda aktardığı bilgilerde, Düzen'in de (2006) değindiği üzere, amaçlılığın gerçekleştiği dört düzeyden bahsetmiştir, şöyle ki;

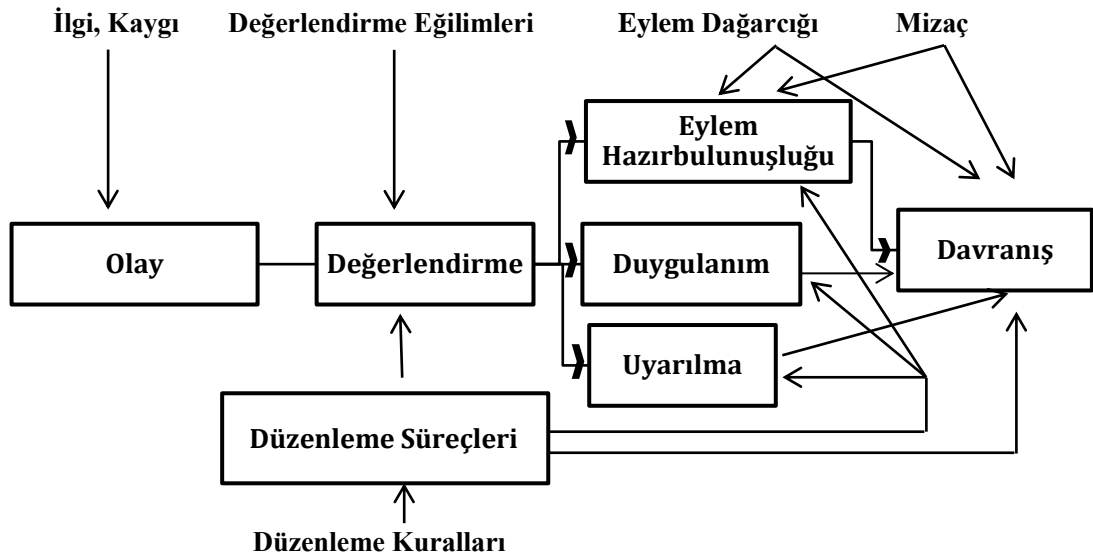
- a. Ne duygu ne de güdü olmayan bütünleşik eğilimler.
- b. Duygularla bağlaşıklık olmayan güdüler.
- c. Bilinçdışı duygularla bağlaşıklık güdüler.
- d. Bilinçli duygularla bağlaşıklık güdüler.

Biçer T.'nin (2006, 2007) ifadelendirdiği üzere, duygular insanın yaşamında kendini hissettiren önemli unsurlardır. Sevinç, kendini göstermek, hedeflere ulaşmak, mutluluk, ait olma duygusu, nefret, korku benzeri duygular bir birey olarak insana hatta daha geniş ölçekte insanlık tarihine yön vermekte, medeniyetin gelişmesi, sanatın varoluşu insanlık gelişiminin en önemli ivmesi olarak yer bulmaktadır. Araştırmacı, insanların duygularıyla yön bulduğu ve hayatlarını duygularına göre yaşadıklarına değinirken, aynı zamanda duyguların insanı insan yapan ve insanlaştıran doğasına da atıfta bulunarak, duyguları insanın doğal motivasyonu olarak nitelendirmiştir.

Bireyleri birbirinden ayıran önemli unsur duygusal yaşantılarıdır. İnsanlar çeşitli duyguları farklı koşullar altında, farklı şiddet derecelerinde duyumsamaktadırlar. Oldukça geniş yelpazede yer alan duyguları iyi ya da kötü olarak nitelendirmek, kötü olduğu kabul edilen duygulardan uzak durmaya çalışmak, çok sık karşılaşılan geleneksel bir hatadır. Yaşamla birlikte başlayan, yaşam boyu gelişen ve zenginleşen duygular ayırımı yapılmaksızın tümüyle insan için gereklidir ve yaşam mücadelesinde itici bir güç sağlamaktadır. Farklı bir deyişle, duygular, insana enerji vermede, insanı harekete geçirmede ve güdülemede güçlü birer kaynaktır ve bu açıdan insan yaşamı için stratejik bir önem taşırlar. Hatta, öyle ki bireyin gerek özel yaşantısı, gerekse iş yaşamında oluşan değerler ve anlamlar sisteminin kaynağı olarak varlığının temelini oluşturmakta ve mantığın tamamlayıcısı olarak kişinin hayatı anlamlı kılmaya sürecini desteklemektedirler. Öte yandan, duygular yaşamla ilgili pek çok önemli bilginin kaynağı olduklarından gereksinim duyulan yaşamsal bilgileri kişiye sunarak sezgisel bilgeliğin kapılarını da aralamaktadırlar. Aynı zamanda, kalpten gelen kaynak olarak nitelendirilen duygular, yaratıcı dehayı ateşlemekte, kişiyi kendisine karşı dürüst kılmakta, güvenilir ilişkiler kurmasını sağlamakta, yaşamı ve mesleği adına içsel bir pusula görevi yaparak beklenmedik

durumlarda yol göstermektedirler (Aysel, 2006; Köknel, 1995; Cooper ve Sawaf, 2003).

Damasio (1999), duyguların yalnızca varolan ya da deneyimlenen süreçlerle ve nesnelere değil, deneyimlenmemiş süreçler ve nesnelere de algılanmasıyla oluştuğunu savunmuştur. Frijda (1996) ise, duygunun oluşumunu bir takım unsurların etkileşimleriyle ortaya çıkan ve belli bir aşamayı izleyen süreçle açıklamış, Şekil 10'dan izlenebileceği gibi, duyguyu etkileşimli bir süreç içinde oluşan karmaşık bir yapı olarak düşünmüştür. Buna göre, bireyin olaya ya da gerçeğe ilişkin yaptığı içsel bir değerlendirmenin, kişinin kendisinde bir tepki ya da yanıt oluşturduğu söylenebilir. Diğer yandan, oluşan tepkinin niteliğinin bireyin mizaç ve eğilimlerinin etkisiyle şekillenerek duygu ve bunun sonucunda da bir davranışın oluşmasına yol açtığı görülebilecektir.



Şekil 10 : Duygunun Oluşum Süreci

Kaynak : Fridja NH. Emotion and Socially Consequential Behaviour, In RD Kavanaugh, B Zimmer-berg, S Fein (Eds.), Emotion : Interdisciplinary Perspectives. 1996; p: 1-27.

Aktarılanlardan yola çıkarak, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı yönelimlerinin psikolojik esenlik ve varoluş gereksinimlerini karşılayabilmesi açısından duygusal farkındalık, duyguları ifade ve duygusal düzenleme davranışları hakkında bir öz

araştırma yaparak her üç alanda da kendilerini geliştirmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.2.3.2. Duygusal farkındalığın kazanımı

İnsan davranışlarının temelinde geçmişte yaşanan olaylar ya da geleceğe yönelik beklentilerin duygusal etkilerinin belirleyici olduğu göz önüne alındığında, bireyin duygularına yönelik farkındalığının yaşam kalitesi açısından önemli ve belirleyici özellik taşıdığı kabul edilmektedir (Cüceloğlu, 2005; Özen Ş. ve ark., 2010).

İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, Kuzgun'a (1992a) göre, duygusal dünyasının anlaşılması ve geliştirilmesini gerekli kılar. Öte yandan, bireyde davranış değişikliği yaratabilmenin ön koşulu kişinin söz konusu davranışının gerisindeki duyguyu fark edebilmesidir. Açık ifade ile kişi tam olarak işlevde bulunacaksa öncelikle kendini bütün yönleriyle algılamalıdır.

Duygusal farkındalık, duygulara dikkat etme ya da duyguların netliğini fark edebilme olarak da tanımlanmaktadır. Duygulara dikkat etme, bireyin duygu durumunun ayırıcında olması, üzerinde düşünmesi ve o duygu durumunu izlemesini anlatırken, duyguları netleştirme, kişinin kendi duygularını net bir şekilde anlaması, duygularını birbirlerinden ayırıştırabilmesinin yanı sıra söz konusu duyguları ne şekilde isimlendirebileceğini bilmesine de işaret etmektedir (Thompson, Dizen ve Berenbaum, 2009; Kuzucu, 2006). Ergin'e (2000) göre, duyguları fark etmek ve ifade etmek, iletişimin önemli bir parçasıdır. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, sahip olduğu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur.

Duygusal farkındalığı, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve tanımlama yeteneği olarak tanımlayan Lane ve Schwartz (1987), duygusal farkındalığın, duygunun yaşanması ve ifade edilmesinden farklı olarak, bireyin belli bir anda yaşamakta olduğu duygu hakkında bilgi sahibi olması anlamına geldiğini de savunmuşlardır. Buna göre, duygusal farkındalık, duygunun bilinçli bir düzeyde ve net bir şekilde ayırt edilmesi olarak açıklanabileceği gibi, farklı bir deyişle, dikkatin

hissedilen duygusal değişim kadar varolan duyguyu tanımlamaya dönük yoğunlaşma süreci olarak da düşünülebilir. Söz konusu süreçte kişi duygusunu izleyebilme, farklı duygular arasında ayırım yapabilme ve duygularının nedenlerini saptayabilme yaşantıları geçirmektedir (Lane ve Schwartz, 1987; Lane ve ark., 1990).

Lane ve arkadaşları (1990), oluşturdukları bilişsel-gelişimsel modelde, duygusal farkındalığın beş farklı düzeyden oluştuğuna dikkat çekmişler, her birinin bir önceki ile birleştiği ve gittikçe karmaşıklaşan hiyerarşik bir duygusal deneyim örüntüsü ortaya çıkardığı bu düzeyleri aşağıdaki gibi tasnif etmişlerdir;

- farkındalıktan yoksun olma,
- farklılaşmamış bir duygusal durumun farkına varma (kötü hissediyorum),
- özgün bir duygunun farkına varma (öfkeliyim),
- duygu kümesinin farkına varma (mutlu ve üzgün hissediyorum)
- son olarak da hem kendisinin hem de diğerinin hissettiği duygu kümesinin farkına varma ve kendi benliğindeki farklılaşmış hisleri diğerinin farklılaşmış hislerinden net bir şekilde ayırt etme becerisi kazanma.

Duygulara yönelik farkındalığın duygu eğitimi yoluyla kazanılabileceğini öne süren Goleman (2005), bireyin yaşadığı duyguyu başlangıcından ifade aşamasına değin süren bir duygusal farkındalığa yönlendirerek duyguları hakkında yüksek bilince sahip olabileceğini bildirmektedir. Bu bağlamda, duygusal farkındalığın bireylerin olumlu yanlarını pekiştirmelerine katkı sunacağı gibi olumsuz içerikli ve kendilerinde rahatsızlık hisleri yaratan özelliklerini denetleyerek değiştirebilme ve dönüştürebilmelerine kolaylık yaratacağı da düşünölmektedir.

Duyguların farkındalığı, bireyin kendini ifade etmesi açısından çok yararlıdır. Çünkü fark edilmeyen duygu ve istekler kişiyi yönetirken, fark edilen duygu ve istekleri yöneten kişinin kendisi olmaktadır. Sosyal bir varlık olarak insan, duygularına günlük yaşamı sürdürebilmesi açısından bir güdülenme kaynağı olarak gereksinmekte ve yanı sıra varoluş düzeyini yükseltmek için de duygulara ihtiyaç duymaktadır. Kendisini, dış dünyayı ve dış dünyadaki insanların iç dünyalarını fark

eden insan, evrenle uyum sürecine girmiş demektir. Bireyin yaşamış olduğu duygulara dönük farkındalığı, bir anlamda bireyin kendiliğine yönelik farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Böylelikle, kişinin kendi istek ve arzularını, beklentilerini, benliğinde var olan kendini geliştirici güç ve potansiyeli fark etmiş olacağı düşünülmektedir. Duygusal farkındalık düzeyi aynı zamanda bireyin tutarlı davranma, farklılaşma, davranışsal bütünlük gibi psikolojik gereksinimlerinin belirleyicisi kabul edilmektedir (Dökmen Ü, 2009; Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005).

Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, Kuzucu'nun (2006) da, işaret ettiği üzere Greenberg'e (2002) göre, bireyin çevresini ve yanı sıra çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır. Swinkels ve Giuliano (1995) ise, duygusal farkındalığı düşük olanlarla karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olan kişilerin daha sık olumlu duygu yaşadıklarını, daha yüksek özsaygı duyduklarını, daha dışadönük oldukları gibi sosyal olarak daha düşük kaygı sergilediklerini ve yaşam doyumlarını daha fazla yansıttıklarını bildirmişlerdir.

Feldman Barrett ve arkadaşları (2000), kadınların duygusal farkındalık testlerinden erkeklerden daha yüksek skor elde ettiklerini ortaya koymuşlar, ayrıca kadınların duygusal deneyimlerini ifade etmede de daha karmaşık ve daha ayırt edici tutum gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Bu durum, sözel zeka etkisi kontrol edildiğinde de aynı kalmıştır. Neticede, araştırmacılar çalışmalarının sonucu olarak duygusal farkındalıkta cinsiyet farklılığının kalıcı ve yüksek düzeyde genellenebilir bir etki taşıdığını öne sürmüşlerdir.

2.2.3.3. Duyguları ifade yetkinliği

Kuzucu'nun (2006) da ifade ettiği üzere, duygular da düşünce ve davranışlar kadar psikoloji biliminin üzerinde en çok durduğu konulardan biridir. Beck'e (2001) göre, duyguların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar.

Rottenberg and Vaughan (2008), duygu ifadesinin duygusal tepkinin davranışla ilgili parçası olduğunu öne sürerek, bu ifadenin tipik olarak yüz ifadesi, sesle ilgili özellikler, duruş ve mimikleri içerdiğini açıklamışlardır.

Goleman (1996), güçlü duyguların bedende belirgin fizyolojik değişiklikleri beraberinde getirdiğini açıklamakta, bedende gözlemlenen bu değişimlerin sözsüz mesajları oluşturduklarına ve yanı sıra kişiler arası iletişimde sözlü mesajlarla birlikte aynı anda kullanıldıklarına atıfta bulunmaktadır. Öte yandan, her ne kadar birey duygularını eşzamanlı olarak gerek sözlü gerekse sözsüz olarak ifade ediyor olsa da, sözlü iletiler mesaj alış verişinin oldukça küçük bir bölümünü kapsamaktadır. Cüceloğlu'na (1999) göre, yüz ifadeleri, el kol hareketleri, beden konumları ve sesin yükselip alçalmasıyla gönderilen sözsüz mesajlar, iletişimde kullanılan mesajların daha büyük bir bölümünü içermekte, kişinin gerçek duygularını daha iyi yansıtmaktadır.

Duyguları ifade etmenin dinamiklerini açıklayan iki kuramdan biri Gelişimsel-Etkileşimsel Kuram diğeri ise Sosyal Bilgi Modelidir. Bunlardan ilki, bilişsel yaklaşıma dayanarak duyguları yapılandırılmış bilgiler olarak ifadelendirmekte, duyguyu gerçek anlamda bir tür "bilgi", bir tür "bilış" olarak tanımlamaktadır. Kuram, kimi varsayımların en başta yapılandırılmış bilgi kaynakları olarak insan zihninde yerleşik olduğuna vurgu yapmaktadır. Buna göre, kişinin, kendisi ve diğerlerine ilişkin bilgi işleme sürecinde yaptığı atıflar bu varsayımlar sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyler söz konusu bilişsel düşünce ve duyguları, yaşam deneyimleri ve dil aracılığıyla anlamayı ve adlandırmayı öğrenmektedirler. İkinci kuram olarak Sosyal Bilgi Modeli, duyguları ifade etmenin diğerlerine bilgi taşıdığı varsayımı üzerine yapılandırılmıştır. İnsanlar, diğerlerinin duygularını ifade etmelerine bağlı olarak, onların duyguları, tutumları, niyetleri ve davranışları hakkında bilgi işleyerek bazı çıkarımlar yaparlar. Bu çıkarım sonrasında duygularını ifade eden kişinin döngüsel olarak davranışlarını da etkiler ve ifade etme dolaylı olarak desteklenir ya da ketlenir. Diğerlerinin duygularını ifadeleri sonucu varılan çıkarımlar ve gösterilen duygusal tepkiler sadece bilgi işleme süreci ile değil; aynı zamanda yaygın kültürel

normlar, sosyal-ilişkisel faktörlerle de ilişkilidir. Neticede, bu unsurlar duyguları ifade etmenin uygunluğu ve davranışsal tepkinin yönünü etkiler (Keltner ve Haidt, 1999'dan akt. Kuyumcu, 2012).

King ve Emmons (1990) çalışmalarında duyguları ifade etmemekten ziyade duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın çok daha önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu kararsızlık durumu sıklıkla duyguları ifade etme yetersizliği olarak kendini göstermektedir.

Duyguları ifade bir yetkinlik olarak düşünüldüğünde, Hamurcu'ya (2011) göre, kişilerin duygularını içinde buldukları duruma uygun bir biçimde uyarlayabilme yeteneği hakkındaki yargıları olarak tanımlanan duygusal yetkinlik inancının günümüzde yerini duygusal zeka kavramına bırakmakta olduğu dikkat çekmektedir.

Kirk ve arkadaşları (2011) da, duygusal zeka ve yetkinlik algısı üzerine yaptıkları çalışmada, bireyin duygusal yetkinlik algısının bilişsel-duygusal bir model olan duygusal zeka adı altında da kavramsallaştırılabileceğini öne sürmüşlerdir. Bireyin, duyguları hakkındaki bilişsel yargıları ve duygusal yetkinlik durumunun duygusal zeka kapsamında geniş bir yer bulduğunu ifade etmekle birlikte duygusal zeka kavramının duygusal yetkinlik inancı gibi birçok görüşü de içinde barındıran daha kapsamlı bir alan olduğunu belirtmişlerdir (Andonian, 2010; Mavroveli ve ark., 2008; Petrides ve Furham, 2003; Petrides ve ark., 2007'den akt. Hamurcu, 2011).

2.2.3.4. Duygusal düzenleme

Bireyin sosyal yaşam içinde kendini ifade etmeye olan gereksinimi, kişinin aynı zamanda sağlıklı ilişkiler ağı yaratmasının da ön koşulu olarak düşünülebilecektir. Bu bağlamda kişinin insana özgü duyuları açığa çıkarırken, bütünü kavrayacak ve kendi iç dinamiklerini koruyabilecek şekilde duygularını düzenlemesi, nedensellik ilkesinde alınabilecek yanıtları kucaklayabilmesi ve yanı sıra maruz kalınan ile başa çıkma stratejilerini geliştirebilmesi açısından gerekli ve önem taşıyan bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kopp (1989) duygusal düzenlemenin, bireylerin özellikle başa çıkma sürecine dönük sağladığı enerji ve yanı sıra kaçınma davranışlarına karşılık katılımcı ve etkiye bulunucu davranışlara yönelik desteği ile öznel iyi olma süreci üzerindeki etkisine işaret ederken, Rosenberg (1985), insanların duygusal yaşantılarından yararlanmak ya da kendi içsel durumlarından yola çıkmak suretiyle duygularını bilinçli bir şekilde düzenleyebileceklerini, anlaşılması güç olan duygularını çeşitli yollar ile düzene sokabileceklerini belirtmiştir.

Gross, John ve Richards'a (2001) göre, duyguların zamanla açıklığa kavuşan çok bileşenli süreçler olması, duygu düzenlemesinin, duygu dinamiğinde görülen değişiklikler ile gerek davranışsal, gerek deneyimsel ve gerekse fizyolojik alanlarda tepkilerin oluşum zamanı, büyüklüğü ve sürekliliğini de içermesini olanaklı kılar. Araştırmacılara göre, duygu düzenleyici süreçler otomatik ya da kontrollü, bilinçli veyahut bilinçsiz olabileceği gibi, aynı zamanda duygu üretici süreçlerin bir ya da birden fazla noktasına etki edebilirler. Şarlak (2008), duygu düzenlemesinin olumlu ve olumsuz duyguların farklı yönlerini, alt ve üst düzenlemelerini kapsayabileceğini ifade etmektedir.

Gross (1998), çalışmasında bireylerin duygularını düzenleyebildikleri beş noktaya atıfta bulunmuştur; durum seçimi, durum değişimi, dikkatin dağılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu. Bu beş nokta, aynı zamanda, duygu düzenleme sürecindeki beş özelliği de göstermektedir.

Şarlak (2008) tarafından, vurgulandığı gibi duygusal düzenlemenin bir özelliği de bilişsel değişimdir. Nitekim, bir durum seçildikten, değiştirildikten ve durumla ilgilenildikten sonra dahi duygusal değerlendirme halen sürmektedir.

2.2.4. İş yaşamı

Kariyer, Kocacık ve Gökkaya (2005) tarafından açıklandığı üzere, kişinin çalıştığı kurum içindeki yerini belirleyici nitelik taşıyan ve yanı sıra bireyin meslek veya kurum içindeki gelişimini, yükselen başarısını anlatan bir kavram olarak ifade

edilmektedir. Bu ifade, aynı zamanda, çalışanın iş hayatı boyunca aldığı basamaksal yükselişler, yaptığı işler ve de bulunduğu konular ile ilgili tutum ve davranışları kapsayan bir süreci de kapsamaktadır.

Kadınlar hem dünyada ve hem de Türkiye’de nüfusun yaklaşık yarısını oluşturmalarına rağmen, ekonomik faaliyetlerde aynı oranda temsil olanağı bulamamışlardır. Bu durum çoğu zaman toplumların kadının üstlenmesi gereken rollere dair çizdikleri çerçeveden kaynaklanmaktadır. Yine buna bağlı olarak toplumda, ekonomik yaşamda, iş tanımları, iş ortamı ve iş koşullarının genellikle erkek ağırlıklı belirlenmiş olması, kadının iş dünyasında ikinci plana itilmesi sonucunu da beraberinde getirmiştir. Kadının ilk olarak emeğini bir ücret karşılığı sunumu Sanayi Devrimiyle başlamış, kadının çalışma hayatına katılımı, tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de sanayileşmeye paralel bir gelişme göstermiştir. Yaşanan sosyo-ekonomik gelişmeler, toplumsal bakış açısını da yönlendirerek kadına aile içinde ve toplumda yeni roller yüklemiştir. Böylece artık kadın, dış dünyada yani, iş yaşamında yerini almaya başlamıştır (Kocacık ve Gökaya, 2005; Önder, 2013).

Kadının aktif olarak iş yaşamına girmesinde, Ögüt’ün (2006) de işaret ettiği üzere, ailesi için ek gelir edinme, kendi ayakları üzerinde durabildiğini kanıtlama, yapılan işten alınan doyum ve mutluluk hissi gibi nedenler etkili olmuştur. Ayrıca, hizmet sektörü gibi iş sahalarında kadın çalışana yönelik talebin artışı, kadınların eğitim düzeyinin yükselmesi, sosyokültürel yapıdaki değişiklikler, kadın rolünün algılanmasındaki farklılıklar, Batı ülkelerinin feminist hareketleriyle başlayan pozitif cinsel ayrımcılık çabalarının yaygın bir tabana ulaşması, bilgi çağı üretim ve yönetim sistemlerinin kadın çalışanlara uygun iş alanlarını fazlalaştırması, erkeğin gelirinin yetersiz kalışıyla kadının aile ekonomisine katkıda bulunma zorunluluğunun doğması, teknolojik gelişmelerin ev işlerine ayrılan süreyi kısaltması, kadının çalışmasını destekleyen sendikal hak ve benzer sosyal kurumların gelişmesi, çalışmanın kadınlar açısından sosyo-ekonomik özgürlük algısını artırışı diğer etken unsurlar arasında sayılabilmektedir.

Kadınlar, Mercanlıoğlu'na (2009) göre, doğuştan getirdikleri genetik özellikleri ile 2000'li yıllarda örgütsel hayata egemen olan esnek, hoşgörülü, güç ve bilgiyi paylaşan, astlarının kararlara katılımını sağlayan ve yaratıcılığı arttıran insana dönük yöneticilik özellikleriyle, yeni yönetim anlayışının gereklerini, amacı her şeyi kontrol etmek olan, emir vermeye dayalı, hiyerarşik düzen içinde katı kurallar uygulayan erkek yöneticilere göre, daha iyi yerine getirebilmekteyken, yöneticilik görevi için, erkeklerden daha fazla çalışmak ve daha fazla fedakarlık yapmak zorunda kalmaktadırlar. İş ve aile yaşamını dengelemeyi arzu eden kadın, karşılaştığı zorlukları aşabilmesi için toplumsal ve hukuksal desteğe gereksinim duymaktadır.

Duygusal zeka ve eşduyumun, kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu ve kadınların iş yaparken daha paylaşımcı, işbirlikçi ve takım arkadaşlarını destekleyici olduklarına yönelik birçok araştırma, günümüzün geçerli yönetim biçimlerinin bir çoğunda, kadınların üstünlükleri olduğunu göstermektedir. Bu özelliklerine rağmen, dünyada ve Türkiye'de, istihdama katılım oranları açısından özellikle karar mekanizmalarında yer alan kadınların, erkeklere oranla arka planda bir konuma itildikleri ortadadır. Erkeklerin yönetim kadrolarında kadınların yer almalarını istememesi, diğer yandan aynı ataerkil kültürü içselleştirmiş ve geleneksel rollerini benimsemiş kadınların da bu konudaki isteksizlikleri var olan durumu daha da güçlendirmektedir. Günümüzde kadınların yaşadıkları ayrımcılık, değişik nedenlere dayanmaktadır. İş hayatında erkek ile aynı işi yapan kadının işe alınma, ücret, yükselme, terfi, tayin, işten çıkarma ile diğer maddi ve maddi olmayan olanaklar açısından farklı uygulamalarla karşı karşıya kalması, istihdamın çeşitli kademelerinde süregelen kadın karşıtı eşitsizliğin göstergeleridir. Kadın çalışanlar, işlerinde ilerleme konusunda erkek meslektaşlarına göre, daha fazla çalışmak ve daha uzun süre beklemek zorunda kalmaktadır (Mercanlıoğlu, 2009; Aytacı, 1999).

Kadınların yükselmelerinde, biyolojik özellikleri ön plana çıkartılırken, aldığı eğitim, sahip olduğu tecrübe ve iş yetkinliğine karşın kadın, kendisine atfedilen "anne" rolüne istinaden; annelik sürecinde işe ara vereceği, ailesini ihmal etmemek için iş seyahatlerine, toplantılara, iş yemeklerine ya da eğitimlere katılamayacağı benzeri gerekçelerle engellemeler ya da geciktirilmelere maruz bırakılabilmektedir.

Fels'e (2004) göre, kadınların çalışma hayatında karşılaştıkları bir diğer olumsuz tavır, erkekler kadar konuştukları zaman veya yüksek bir konum için yarışmaları halinde rutin bir şekilde kadınlıklarına saldırıda bulunulması, cinsiyetleriyle ilgili bir sorun yaratılıp, ya cinsiyetsiz ve çekici olmadıkları veya baştan çıkarıcı oldukları söylemleriyle karikatürize edilebilmeleridir.

Daha çok, erkek zihninin tasarımı olarak düşünülebilecek iş dünyasında, kadının sahip olduğu cinsiyet özelliği nedeniyle, Fels'in (2004) de işaret ettiği şekilde alaya maruz kalması, halihazırda ataerkil görgüden gelen bireylerin, icra ettikleri bu tür küçük görme, alaya alma, sindirme, korkutma ya da püskürtme tavırlarının arkasında saklı nedenlerin sorgulanmasını gerekli kılmakta, işyerinde duygusal ve psikolojik tacizin ne olduğuna dair iş görenlerin bilgilendirilmesi, çalışanların bireysel hak ve sınırlarının salt ücret, izin, çalışma saatlerinin düzenlenmesinden hariç olmak üzere iş barışına engel olacak tavır ve tutumlardan kaçınmayı da kapsadığının hatırlanması, iç disiplin uygulamalarının çalışanlarla detaylı bir şekilde paylaşılması gereğini düşündürmektedir.

2.2.4.1. Karar alma ve sorun çözme becerileri

Birey, günlük yaşam akışı içerisinde etkileşim alanını oluşturan tüm ortamlar ve kişiler arası ilişkilerinde basitten karmaşığa doğru uzanan çizgide farklı içerik ve önemde kararlar alma durumundadır. Mevcut olanak ve olasılıklar dahilinde bir seçim yapmayı önceliklendiren karar süreci, kişiyi olası eylem yelpazesi içinde en uygun olana yönlenmeye sevk etmektedir. Bu yönlenmenin objesi olan kişi o ana değin kendine yaptığı yatırımla şekillenmiş olan bilişsel ve duygusal donanımının ve içinde bulunduğu gelişimsel döneme özgü yaşantılarının etkileri doğrultusunda biçimlenmiş bir kararı ortaya çıkartmaktadır.

Bağırkan'a (1983) göre, karar alma sonuçlandırılması zorunlu olan bir ya da bir dizi sorunun tüm boyutlarıyla değerlendirilerek en uygun sonucun alınabileceği seçeneğin belirlenmesidir.

Varoluşun doğal yansımaları olarak gelişme ve sosyalleşme bireyin her anına ulaşan karar alanları ile sorun çözme becerilerinin eş zamanlı yönetimini gerekli kılmaktadır. Buna göre, gerek karar alma ve gerekse sorun çözme pek çok olası seçeneğin değerlendirildiği ve amacın yerine getirilebilmesi için seçenekler arasından optimum faydayı yaratacak seçimin gerçekleştirildiği karmaşık bir süreç olarak görülmektedir.

Kuzgun'a (1992b) göre, bir güçlüğü gidermede şu ya da bu seçeneğe yönelme meselesi olarak içeriklendirilmiş karar alma, sorun çözme işleminin en önemli aşamasını oluşturmaktadır.

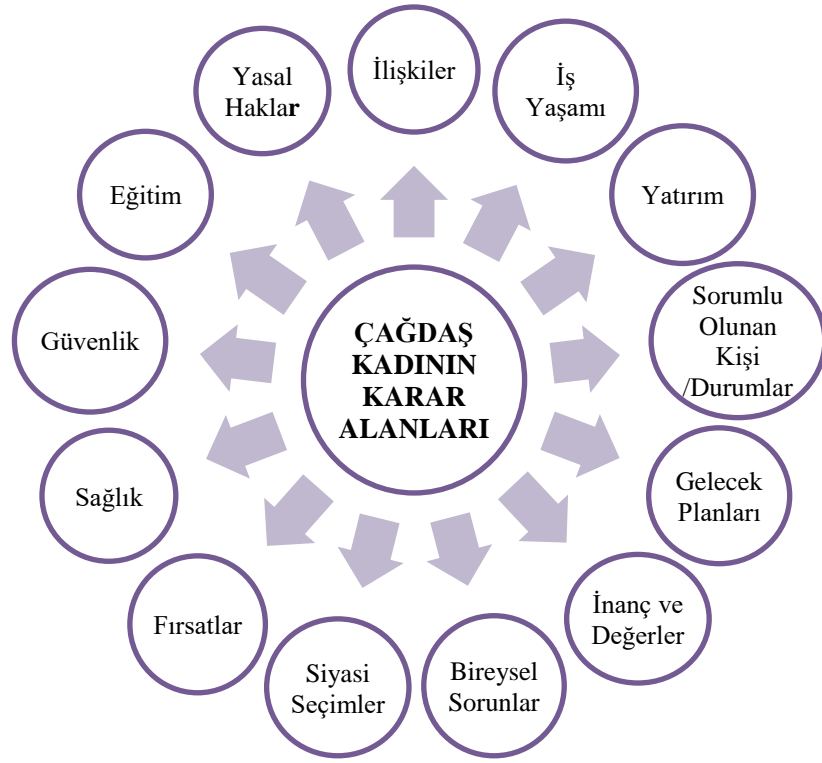
Nezu (2004), sorunu, kişinin gündelik yaşamda karşılaştığı çeşitli engeller nedeniyle mevcut başa çıkma becerilerinin yetersiz kaldığı, etkili bir şekilde çözülmesi beklenen yaşam olayları veya görevler olarak tanımlamaktadır. Araştırmacıya göre, sorun kapsamında değerlendirilebilecek hususlar, aşağıda belirtilen durumlar sonucu ortaya çıkabilmektedir;

- beceri eksikliği gibi kişinin kendisinden kaynaklı nedenler,
- beklentilerin farklılığı dolayısıyla yaşanan çatışma gibi kişiler arası ilişkiler,
- belirsizlik, kaynakların yetersizliği gibi çevresel unsurlar.

Karar almayı sorun çözümünün bir evresi olarak değerlendiren D'Zurilla ve Nezu (1987) için sorun çözümü, aşağıda sıralanan evrelerden oluşmaktadır;

- Sorunla yüzleşme,
- Sorunu tanımlama,
- Sorun için seçenekler üretme,
- Gösterilecek davranışın farklı biçemlerine olası sonuçları göz önünde bulundurarak karar verme,
- Kararları uygulama ve olası sonuçları değerlendirme.

Gündelik yaşamın karmaşık süreçleri içinde mevcudiyetini sürdüren çağdaş kadının karar almaya itildiği alanlar Şekil 11'de sunulmaktadır.



Şekil 11 : Çağdaş Kadının Karar Alanları

Öğülmüş'e (2004) göre, kişisel ve toplumsal yaşamı geliştirmeye yönelik girişimlerin itici gücü olarak nitelendirilebilecek sorunları çözme, mevcut durumla ulaşılmak istenen amaç arasındaki boşluğun, farklı ifade ile olan ile olması gereken arasındaki farkın algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreci içermektedir. Sorunun fark edilmesi ve tanımlanmasıyla başlayan bu süreç, çözüm bulununcaya değin devam etmektedir.

Oluşan her sorun için çözüm alternatifinin belirlenmesi mevcutlar içinde bir seçim kararını içerdiği ve bulunan her çözümün aynı zamanda etkin bir karar almayı gerektiriyor olması nedeniyle bu noktada, Janis ve Mann'ın (1977) işaret ettiği etkin karar alma süreçlerini değerlendirmenin katkı yaratacağı düşünülmektedir. Şöyle ki;

- Sorunu tanımlama,
- Farklı seçenekleri üretme,

- Her kararın olası sonuçlarını göz önünde bulundurma,
- Farklı seçenekleri daha iyi değerlendirmek için bilgi toplama,
- Farklı seçeneklerle bağlantılı verileri değerlendirme.
- Uygun seçeneği tanımlama,
- Verilen kararı uygulama ve gerekli planları yaparak sonuçları değerlendirme.

Yukarıda verilen süreçlere uyum göstererek yapılandırılan karar alma sürecinin ardından gelen izleme davranışını tedbirli bir bilgilenme süreci olarak tanımlayan Janis ve Mann (1977), karar alma sürecine eşlik eden stresin karar almayı doğrudan etkilediğine işaret etmektedirler. Araştırmacılara göre, olası riskler göze alındığında alınan karar sonrasında streste azalma görülmektedir. Buna göre, risklerin göz ardı edildiği ya da seçeneklerin yeterli düzeyde değerlendirilmediği karar alma süreci olumsuz yönde etkilenecek gereksinimleri desteklemeyen seçeneklerin hayata geçirilmesi sonucunu doğurabilecek ve dolaylı olarak stresin aktif ve yoğun olarak yaşantılanmasına yol açabilecektir.

2.2.4.2. Stres ve kaygı ile başa çıkma

İnsan hayatının günlük koşuşturması içerisinde zamanın büyük bir bölümünü kapsayarak yaşama geçirilebilmeleri esnasında yüksek dikkat, güç ve enerji gerektiren ve doğaları itibarıyla yetişkinin yaşam biçimini tanımada ve analiz etmede çoğu psikolojik ağırlıklı olarak “kişinin var oluşu” ile eşdeğer tutulabilecek önemdeki unsurlar aşağıdaki gibidir (Ataç, 1991’den akt. Kurt, 2008);

- mesleki ve sosyal başarılar,
- aile içi mutluluk,
- varoluş gerçeğinin farkında olmak,
- monotonluktan kurtulmak,
- var oluşun geçerliliğini sürdürmek
- var oluşu sonsuzluktan ayırabilmek.

Tüm bu oluşun içinde yer alan bireylerin otokratik yapıları, duygusal düzeyde içe dönük olmaları, duygusal açıdan çabuk incinen bir özellik taşımaları ile olumsuz olay ve durumlar karşısında sergileyebildikleri direncin azalmasıyla (Erdoğan, 1999) iş yaşamlarında açığa çıkan zorlanmalar, kişilerin kaygı ve stres boyutlarında yüksek düzeyde dalgalanmalar yaratırken psikolojik esenliklerini de tehdit etmektedir.

Cüceloğlu'na (2005) göre stres; bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayrettir. Güney (2009), psikolojik kökenli olmasına karşın belli bir süre içinde fiziksel sonuçlarını görmenin mümkün olduğu stres olgusunun iki farklı anlamda kullanılıyor oluşunun altını çizmektedir. Araştırmacıya göre, genel anlamda değerlendirildiğinde stres, insanın veya bir başka organizmanın tehlike içinde bulunduğu etmenler ve koşullara göre dengenin bozulduğu bir durumu ifade etmektedir. Daha geniş düzeyde ele alındığında ise stres kavramı, organizmanın dengesini bozacak tüm etmenleri kapsayacak genişlikte; fiziksel (travma, sıcak, soğuk vb.), psikolojik (duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar, eş sorunları vb.) ve sosyal (çevre etmenleri, kültürel değişim vb.) içerikli tüm etmenleri kapsamaktadır.

İş stresini, bireylerin kendilerini normal işlevlerinden farklılaşmaya zorlayan değişimlerin belirlediği, işler ve diğer insanlarla etkileşimden kaynaklanan bir durum olarak tanımlayan Pehlivan'a (1995) göre, bir organizasyon çalışanlarının önemli bir bölümü, düşük düzeyli süreklilik içeren kaygı yaşantıları ya da yeterli ölçüde başa çıkma ve psikolojik destek yollarına ulaşamamalarından ötürü gerek özel ve gerekse iş hayatlarında yüksek düzeyde zorlanmalarla karşılaşabilmektedir. Diğer bir bölümü de yaşantıları ve işlerinden hoşnut olmadıkları halde yine de durumu idare edebilmeyi başarabilmektedir. Çalışan grubun sayıca oldukça az bir kısmı zevkli bir işe ve yönetilebilir düzeyde stres yaşantısına sahiptir.

İşletmenin doğasında olan bazı özellikler sonucu ortaya çıkan stres kaynakları, çalışanlar için sürekli sorun yaratmakta, sorunun kaynakları fark edilmediği sürece stresi etkili bir şekilde kontrol altına almak mümkün olmadığından çoğu zaman örgüt iklimine kronik stres kaynakları hakim olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1999;

Özü, 2010). Ertekin (1993), çalışma hayatında iş başarısı açısından stresi değerlendirdiğinde, dört işlevsel ilişkinin önemine dikkat çekmektedir, şöyle ki;

- Temel bir stres kaynağı olarak iş çalışanların yeteneklerini zorlayıcı ve sınırlayıcı etki yaratır,
- İş dışı kaynaklar dolayısıyla oluşan stres etmenleri zamanla işi de etkiler,
- Birey işi dolayısıyla bazı stresli durumları azaltma ya da ortadan kaldırma çabası içinde olabilir,
- İş başarımı ya da buna bağlı bir eksilme stres göstergesi olarak değerlendirilebilir ve yapılan iş bir stres ölçüsü olarak gösterilebilir.

Balcı'ya (2000) göre, işyerinde süreklilik arz eden stres kaynakları; rollerdeki belirsizlik, rol çatışması, kişilerarası çatışma, sorumluluk, katılım, iş güvenliği, yönetim tarzı, fiziki mekan ve çevrenin koşulları, yoğun iş yükü, zaman yetersizliği, kariyer engeli, emeklilik, tekdüze çalışma ve monotonluk, vardiyalı çalışma düzeni, düşük ücret ve yıldırma 'mobbing' olarak sıralanabilir. Örgüt yapısında rol, görev ve sorumluluk dağılımında görülen bozuklukların yanı sıra iş görenlerin işin gerektirdiği bilgi, yetenek, deneyim ve becerilere sahip olmamaları sonucu beklenen başarı düzeyine ulaşamadıklarında hem çalışanların hem de yöneticilerin stres düzeylerinin artacağını belirten Eren (2000), bu durumun örgüt ikliminin olumsuz şekilde etkilenmesi, işgörenlerin birbirlerine duydukları güvenin sarsılması, moral düzeyinin düşmesi dolayısıyla da motivasyon eksikliği sorunlarına yol açtığına işaret etmiştir.

Kadının çalışma yaşamı içinde yaşadığı stres ve kaygının en temel örüntüsü Giddens'e (2000) göre, ataerkil etkiler etrafında şekillenirken, kadın açısından çocuk sahibi olma ya da olma düşüncesi bir dezavantaj olarak görülmektedir. Bu durumun, kadın çalışanların deneyimsel ve eğitimsel durumlarında boşluk yaratabileceği endişesi kadının üzerinde yük olmaya devam etmektedir. Nitekim, kadının çocuk sahibi olması ya da olmayı düşünmesi, kendilerinin ne denli güvenilir ve verimli bir çalışan olabileceği hususunda bir gösterge olarak değerlendirilirken, işe alımlarda bu ayrıntı ile yalnızca kadın çalışanlara yöneltilen bir soru olarak karşılaşılmaktadır. Burada ortaya çıkan durum, ataerkil yapının ev ve çocuk sorumluluğunu kadına

yüklemesinden kaynaklanmakta, biyolojik olarak olamasa dahi erkeklerin de aynı derecede sorumluluğa sahip olabileceği göz ardı edilmektedir.

İş hayatının içindeki kadın için stres ve kaygı yaratıcı diğer unsurlar, mesleki eğitimde, iş bulma, işe alım, atama ve yükseltimede eşitsizlik, ücretlendirmede ve sosyal haklardan yararlanmada eşitsizlik olarak görülmektedir.

Güney (2009), Ertekin'in (1993) iş başarısı açısından stres olgusu değerlemesine göre açıkladığı dört işlevsel ilişki sınıflamasından yola çıkarak, iş yaşamındaki stres yoğunluğu ile çalışan verimliliği arasında yakın bir ilişki olduğunu, dolayısıyla gerek örgütsel gerekse bireysel verimliliğin artırılması için iş hayatında süregelen stres yoğunluğunun kontrol altına alınması gereğine işaret etmiştir. Bu noktada, bireysel olarak kullanılan bazı stratejilerin, stres ve kaygı ile başa çıkmada gerekli ve önemli bir yer tutmakta olduğu söylenebilir. Nitekim, Pehlivan (1995) da, söz konusu stratejilerin ortak yönü için, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngördükleri yorumunu getirmiştir. Böylelikle, bedende başlayan zararlı stres tepkisi karşıt önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Bu uygulamalar; bir egzersiz yönteminin benimsenmesi, nefes, gevşeme tekniklerinin günlük yaşama aktarılması, meditasyon, zihinde canlandırma metodlarının kullanımı, sahip olunan organizmanın destek verdiği uygun bir beslenme düzeninin izlenmesi, masaj, sosyo-kültürel etkinliklere katılma, zaman yönetimini öğrenme, bir inanç ve ibadet yolunu benimseme ve ilgi alanları ile örtüşük bir hobinin edinilmesi olarak sıralanabilecektir.

2.2.4.3. Performans baskısı, yetkinlikler ve güdülenme

Biçer G. ve Düztepe'ye (2003) göre, iş yaşamında başarılı olmak isteyen işletmeler, çalışanlarından daha yüksek düzeyde başarımlar göstermelerini, müşteriye odaklanma kavramına uygun davranışlar sergilemelerini, süreç odaklı düşüncelerini, belli sorumlulukları alarak liderliği daha fazla üstlenmelerini ve şirketin rekabet üstünlüğünü sağlayan yetkinliklerine daha yüksek oranda katkıda bulunmalarını beklemektedirler. İşletmelerde ortak bir dil ve iklim oluşturmada, çalışanların bilgi,

beceri, tutum ve davranışlarının yeterlilik düzeyleri, farklı ifade ile yetkinlikleri yüksek etkinliğe sahip bir rol olarak değerlendirilmektedir. Kurumların çalışanlardan bekledikleri davranışların tarif edilmesinde kullanılan bir araç olduğu noktasından hareketle, yetkinlik kavramına bakıldığında; yetkinliği, çalışanların iş ve kariyer hedeflerine ulaşma yolunda kendilerine sağlanan olanakları kullanmak koşulu ile “bireysel gelişim” lerine sahip çıkararak, kendileri ve dolayısıyla kurumlarını ileriye taşımak üzere sergilemeleri gerekli davranışları içeren bir rehber olarak tanımlamak mümkündür. Organizasyonun hedefleriyle uyumlu, kurumsal ve kişisel başarı için kritik davranışlardan oluşan rehber niteliğindeki temel yetkinlikler aşağıdaki gibidir;

- Bilgi, beceri ve deneyim,
- Yetenek (çalışanın neyi yapabilecek kapasitede olduğu),
- Tarz (Çalışanların iş arkadaşları, takımları ve organizasyonun tamamı ile nasıl bir ilişki içinde oldukları),
- Güdü (Çalışanların işi yapmadaki enerjileri, onlara yön veren veya vermeyen unsurlar)

Sağlıklı bir birey, güç ve yetenekler düzeyinde gelişip serpildikçe kendini geliştirme güdüsü doğrultusunda işini geliştirmek, bir diğer ifadeyle ilerlemek ve yükselmek ihtiyacı duymaktadır. Şahin G (2007), mesleki başarı veya başarısızlığı sonucunda her bireyin kendi iş hayatına ilişkin öngörülerde bulunurken, eş zamanlı olarak kimliğini oluşturduğu ve kişiliğini tamamladığı görüşünü savunarak kişinin böylelikle iş doyumu ve tüm bunların ötesinde çalışma istekliliğinin artış gösterdiğini öne sürmektedir.

Yüksel’e (2006) göre, işgörenlerin sahip olduğu kişisel yetenekler başarımlarını olumlu yönde etkilemektedir. Yani işgörenin kendi iç dünyasını tanıması, seçimlerini yapabilmesi, sahip olduğu kaynaklar ile gücün farkındalığı içinde oluşu, işgörenin performansında pozitif yönde artışa sebep olmaktadır. Çalışanın kendi duygularını ve bunların doğurduğu sonuçları fark etmesi, bunları dile getirmesi gerek yöneticileri gerekse mesai arkadaşları arasında huzurlu bir çalışma ortamını destekleyici olacaktır. Özsaygısı yüksek olan işgörenler, olumsuz durumlar karşısında kendilerini

değersiz hissetmek yerine nesnel bir durum değerlendirmesi yaparak olumsuz sonuçlardan ders çıkarır ve durumu bir gelişme fırsatı olarak ele alarak geleceğe daha güçlü bir şekilde hazırlanmayı önceliklendirir. Diğer yandan, kendini gerçekleştirme duygusunun yüksek seyrettiği işgörenler, işletmenin amaçlarını kendi amaçlarının yerine koymak suretiyle uzun vadeli planlar yaparak bu hedeflere ulaşmayı amaçlarlar. Dolayısı ile yapabileceklerinin en iyisini yapmaya gayret göstererek üstün performans seviyesine ulaşırlar.

Bu nokta, sahip olunan değerler ile iş başarımının ve üst düzey performansa ulaşmanın doğru orantılı olabileceğini düşündürürken, gerek çalışma gerekse spor yaşamında aktif olarak varlığını sürdüren, bununla birlikte bireysel çalışmayı tercih eden kadınlarda da her üç kriterin mesleki saygınlık ve uzmanlığı geliştirme ve işini ustaca yapan kişi konumuna yükselme ölçeklerinde benzer şekilde etkiler yaratacağı görüşü edinilmektedir.

2.2.4.4. Mobbing ‘işte yıldırma’

İşyerinde psikolojik taciz veya İngilizce söyleniş şekliyle mobbing, Tınaz’a (2006) göre, çalışma yaşamının var oluşundan bu yana yaşanan, ancak insan doğasının gereği açığa çıkarılmaktan kaçınılan, adeta bilinmezden gelen karmaşık, çok boyutlu ve çok disiplinli bir konudur. Yıldırma, kültür farkı gözetmeksizin tüm işyerlerinde ortaya çıkabileceği gibi cinsiyet farkı gözetmeksizin herkesin maruz kalabileceği sonuçları ağır bir durumdur.

Baykal (2005), mobbing, farklı deyişle psikolojik tacizi, çalışanlara manevi baskı uygulayarak veya onları hataya sevk ederek kendi konumunu güçlendirmeye çalışmak ve rakiplerinden kurtulmak olarak tanımlamıştır. Tutar’a (2004)’e göre mobbing, bir diğer ifade ile psikolojik şiddet uygulayan kişi; mağdurun özgüvenini zayıflatarak, onun kronik bir endişe içine ve yoğun stres altına girmesi amacıyla, saldırgan, müteceviz ya da hakaret edici davranış sergilemek ve gücü kötüye kullanmak suretiyle kurbanın kendisini tehdit altında hissetmesi ve aşağılanmasına yol açmaktadır.

Keashly ve Jagatic'in (2003) yaptıkları araştırmada ulaştıkları sonuçlara göre, mobbing, bürokrasinin yoğun olduğu ve kadın ayırımcılığının bulunduğu özellikle kamu sektöründe daha yaygındır.

Çalışma yaşamında mobbing kavramı, işyerinde bireylere üstleri, eşit düzeydeki çalışanlar veya astları tarafından sistematik biçimde uygulanan her tür kötü muamele, tehdit, şiddet, aşağılama gibi davranışları ifade eden anlamlar içermektedir. Genel rntde işyerlerinde gerçekleşen psikolojik taciz süreci içerisinde Tınaz'ın (2006) belirttiği üzere, üç tip rol ayırt edilir; mobbing uygulayanlar (saldırđanlar, tacizciler), mobbing mağdurları (kurbanlar) ve mobbing izleyicileri.

Mobbing rahatsız edici davranışlarla kendini gösteren, zaman geçtikçe acı vermeye başlayan ve olayların sarmal biçimde hız kazandığı; çeşitli aşamalardan oluşan bir süreçtir. Bu süreç içinde yıldırmaya işaret eden belirtilerin tanınması büyük önem taşır. Diğer yandan, her mobbing olgusunda olası davranışsal belirtilerin tamamının yer alması şart olmamakla birlikte söz konusu davranışların kasıtlı ve süreklilik içeren şekilde yinelenmesi, mobbingin ortaya çıkmasına ve sonuçta bireyin iş yaşamından uzaklaşmasına sebep olmaktadır. İşyerinde mobbingin davranışsal belirtileri Tınaz'a (2006) göre, şu şekilde sıralanabilir;

- Telefon, bilgisayar ve lamba gibi işyerinde bulunan kişiye ait eşyalar, birdenbire kaybolur veya bozulur. Yerine yenileri konulmaz.
- Çalışma arkadaşlarıyla aralarında çıkan tartışmalar, her zamankinden çok daha fazla olmaya başlar.
- Kişinin sigara kokusu ve dumandan çok rahatsız olduğu bilindiği halde yanındaki masaya çok sigara içen biri yerleştirilir.
- Kişi, başkalarının ofisine girdiğinde konuşma hemen kesilir, konu değiştirilir.
- Kişi, işle ilgili önemli gelişmeler ve haberlerin dışında bırakılır.
- Kişinin arkasından çeşitli söylentiler çıkarılır; kulaktan kulağa fısıltılar yayılır.
- Kendisine yetenek ve becerilerinin çok altında veya uzmanlık alanına girmeyen işler verilir.

- Birey, her yaptığı işin ince ince gözlendiğini hisseder.
- İşe geliş gidiş saatleri, telefon konuşmaları, çay ya da kahve molasında geçirdiği zaman ayrıntılarıyla kontrol edilir.
- Birey, diğerleri tarafından sürekli eleştirilir veya küçümsenir.
- Birey, sözlü veya yazılı soru ve taleplerine yanıt alamaz.
- Birey, üstleri veya iş arkadaşları tarafından kontrol dışı tepkiye vermeye kısıktırılır.
- Birey, şirketin özel kutlama veya diğer sosyal etkinliklerine kasıtlı olarak çağrılmaz.
- Bireyin dış görünüşü veya giyim tarzıyla alay edilir.
- Bireyin işle ilgili tüm önerileri reddedilir.
- Kendisinden daha alt düzey görevlerde çalışanlardan daha düşük ücret alır.

2.2.4.5. Cinsiyete dayalı ayrımcılık, cinsel istismar ve cinselleştirme

Kadınlar çalışma yaşamında işe ilk alınışlarından itibaren gerek ailelerin ataerkil yapısından gerek toplumların geleneksel olarak kadına atfettikleri rollerden kaynaklanan bir ayrımcılığa tabi tutulmakta, bu nedenle işgücü piyasasında sürekli ikincil konumda değerlendirilmektedirler. Acar ve arkadaşlarına (1999) göre, cinsiyete dayalı ayrımcılık; bir kişinin bir kadına, cinsiyetine dayalı olarak bir erkeğe davrandığı veya davranacağından daha olumsuz ya da daha az olumlu davranması şeklinde ifade bulan dolaysız ayrımcılık ve/veya biçimsel olarak eşitlikçi gözükken davranış ve uygulamaların daha sonra kadın üzerinde ayrımcı etkiler yaratışıyla karakterize dolaylı ayrımcılık olarak ortaya çıkmaktadır. İş yaşamında cinsiyete dayalı ayrımcılığın ortaya çıktığı alanlar, mesleklere yönlendirmede ayrımcılık, işe alımlarda ayrımcılık ile iş yerlerindeki tutum, davranış ve değerlendirmelerde ayrımcılık olarak görülmektedir.

Demirel (1999), istihdamda kadın aleyhinde yürütülen ayrımcılıkta etkin olan mekanizmaları aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- a. Kadının resmi eğitim düzeyinin düşük tutulması ve beceri isteyen işlere hazırlayıcı özel beceri kurslarının sağlanmaması,
- b. Belli iş ve mesleklere kadınların kabul edilmemesi,
- c. Belli iş ve mesleklerde kadın oranlarının dondurulması,
- d. İşe alışıta ve iş yerinde ayrımcı uygulamalar,
- e. Ücretlerde ayrımcı uygulamalar,
- f. Evlenme ve çocuk doğurma hallerinde işten çıkarma,
- g. Kriz ve ekonomik gerileme dönemlerinde, özellikle kadınların erkeklerden önce işten çıkarılmaları,
- h. Kadınları koruyucu mevzuattan dolayı, bazı işlere girmelerinin engellenmesi,
- i. Sendikalarda, yönetim kademelerinde kadınların çok az temsil edilmesi.

Diğer yandan, kadınların kariyer yükselmelerinde cinsel tacize maruz kalabilme riskleri de farklı bir sorun olarak gündemde yer almaktadır. İş yerinde cinsel tacizin, bir otorite ve güç gösterisi olarak düşünülmesi mümkündür. Solmuş'a (2005) göre, bu güç gösterisini özellikle taraflardan birinin yönetici (genellikle erkek) diğerinin çalışan (genellikle kadın) olduğu durumlarda, yöneticinin ödüllendirme ve cezalandırma yetkisine haiz olmasıyla sağladığı gücün ürünü olarak değerlendirmek olasıdır. İş arkadaşlarının da, mağdurun gereksindiği bilgilere sahip olmalarından, özellikle takım çalışması sürecinde birlikte çalışma zorunluluğunun doğurduğu bağımlılıktan ya da performans değerlendirmesi sürecinde onları değerlendirecek olmaları gibi etkenlerden kaynaklanan bir güce sahip oldukları söylenebilir.

2.2.4.6. Ücret, işe alma, yerleştirme ve yükselmede eşitsizlik

Toplumsal düzeyde kadına dair süregelen önyargılar, işe alınma ve yükselme süreçlerinde kadın çalışanların karşısına çıkmaktadır. Gürdal'ın (2006) da ifade ettiği üzere, topluma hakim olan genel anlayışa göre kadınlar duygusaldır, erkeklere göre daha az yetenekli, daha az rekabetçi oldukları gibi mücadeleci de değildirler. Öte yandan, dünya üzerinde varlığını sürdüren pek çok toplumda, günümüz değişen koşullarında dahi kadınların iyi bir yöneticide bulunması gereken özelliklere sahip

olmadığı görüşü yaygınlıkla kabul görmekte, söz konusu düşünce yapısı, aynı toplum içerisindeki örgütlerin kadınlara bakış açılarını da etkilemektedir.

Kadınların kariyer süreçleri boyunca karşılaşılabilecekleri ve üst yönetim düzeylerine ilerlemelerini durdurabilecek kadar etkili olabilecek bu tür engeller, cam tavan olarak adlandırılmıştır. Bu kavram, Uzun'un (2005) da vurguladığı gibi ilk kez 1986'da Wall Street Journal'ın "İş Yaşamında Kadın" konulu bir haberinde Hymowitz ve Schellhardt tarafından, devlette, şirketlerde, eğitim kurumlarında veya kar amacı gütmeyen kuruluşlarda yüksek mevkilere gelmeyi arzulayan ve bunun için çaba gösteren kadınların karşılaştıkları engeller olarak tanımlanmıştır.

Her ne kadar günümüzde kadınlara karşı bariz bir ayrımcılık yapılmıyor gibi görünse de Önder (2013) bu eşitsizliğin yok olduğu anlamına gelmediği gibi sadece yer altına inmiş olarak kadınlara yönelik ayrımcılığın önyargısız gibi görünen çok sayıda iş kolu ve kültürel normda gizlenmiş olarak varlığını sürdürdüğünün gözlemlendiğini bildirmiş, öte yandan oldukça yaygın olduğu ve olağan sayıldığı için birçok kişinin bunları sorgulamak bir yana farkına bile varmadığına işaret etmiştir.

İşgücü piyasasında kendine yer bulabilen kadın ile erkek beraber çalışmaya başlamışlar, ancak kadınların ücretsiz aile işçisi olma sorunu bu kez de ucuz işgören olma sorununa dönüşmüştür. Bu durum, işe alma sürecinden itibaren kadınlara karşı ayrımcılığın dayanak noktası olarak izlenmektedir. Şöyle ki; işe alma sürecinin üç farklı aşaması olup, bunlardan ilki boş pozisyonlara eleman alınacağı duyurusunun gazete ilanı, özel istihdam büroları, internet vb. yollarla açıklanması, ikincisi ilan edilen işe başvuran adaylarla görüşme yapacak kişinin seçimi, adaylara nasıl testlerin uygulanacağı, bu testlerin kim tarafından uygulanacağı, işe almaya kimin karar vereceği ve üçüncüsü de pozisyonlara önerilen ücret, sorumluluk, ek ücret ve yan ödemelerin belirlenmesi süreçleridir. İşe alma sürecinde kadına yönelik ayrımcılık ilk aşamada, ayrımcılığı belirleyen koşulların birçok gelişmiş toplumda yasalarla engellenmiş olması nedeniyle özellikle ikinci ve üçüncü aşamada ortaya çıkmaktadır. Yasal olarak ayırım yapılamayacağı gerçeği, kurumların işe alma sürecinde çeşitli değerlendirme aşamalarında, akılcı gerekçelere dayandırılarak kadın çalışan seçilmesini

tercih etmeme ya da kadınların nispeten düşük ücrete iknası yoluyla istihdamını sağlama yönlü tavır alışlarını gündeme getirmektedir. Dolayısıyla kadınlar ucuz işgücü olarak, işgücü piyasasında oluşan boşlukları doldurmaktadırlar (Petersen ve Togstad, 2006; Kayıkçı, 2002; Özkan ve Özkan, 2010).

İşgücü piyasalarında, erkek ve kadın çalışanlar arasında oluşturulan ücret farklılıklarına yol açan ayrımcılık kaynağını değişik nedenlerden alabilmektedir. Bu sebeplerden ilki, kadınların farklı işlere ve farklı kurumlara (düşük ücretli kurum ve işler) yönelmelerinden ötürü oluşan ücret farklılıklarıdır. Bu durumda ayrımcılık işe alma sürecinde başlayıp, terfi ettirme sürecinde de devam etmektedir. Bu ayrımcılığa “dağılım ayrımcılığı”ndan kaynaklanan ücret ayrımcılığı adı verilmektedir. İkincisi, bir kurumda kadın çalışanlar aynı işi yaptıkları halde erkeklerden daha düşük ücret almaktadırlar ki bu durum “işten kaynaklanan ücret ayrımcılığı” tanımı altında değerlendirilmektedir. Üçüncüsü, erkek işi olarak kabul gören ve erkeklerin ağırlıklı olarak çalıştığı sektörlerde kadın çalışanlar işin gerektirdiği niteliklere haiz olmasına karşın sektöre erkeklerin egemen oluşundan ötürü kadınların erkeklerden daha düşük ücret almalarıdır ki bu duruma “değersel ayrımcılık” denilmektedir (Petersen ve ark., 1997’den akt. Özkan ve Özkan, 2010).

Cam tavanın aşılması odaklı işyerlerinde, sorunun önlenmesi için farklı içerikli yaklaşımların benimsendiği görülmektedir. İlk yaklaşımı uygulayan işyerleri, kadına erkek gibi davranmayı öğreterek işgücüne katma yoluna giderken, kadınlara erkek işlerinde erkek gibi davranarak görev icra etmeyi önermektedir. İkinci yaklaşımı izleyen şirketler kadınların özel durum ve gereksinimlerine uymaya çaba göstererek kadınlara doğum izni, kreş, esnek çalışma koşulları sunmaktadır. Üçüncü yaklaşımı benimseyen şirketler ise, özümseme ya da uyarlanma yolunu seçmeyip, bunun yerine kadınların işyerlerine kattığı farklılıkları vurgulama, kadınları geleneksel faaliyetler veya kadın ürünlerinin kadınlara pazarlandığı işlere yönlendirerek iş hayatına dahil etme çabasındadırlar. Söz konusu yaklaşımlar, cinsiyet eşitsizliğinin kaynaklarından daha çok belirtilerine çözüm arayışındaki yüzeysel yaklaşımlar kategorisinde düşünülebilecektir. Birinci yaklaşım, sistemsel faktörleri hiç bir zaman ortadan kaldırma özelliğine sahip değildir. Bir kadının golf oynamayı öğrenip golf sahasında

edindiği ilişkileri üst konumlara gelmek için kullanması var olan herhangi bir sorunu çözemeyecektir. İkinci yaklaşım ev ve işi dengelemenin bir kadın sorunu olduğu inancını sarsacak nitelikte değildir. Üçüncü yaklaşımın ise sınırları bellidir. Bu nedenle, dördüncü bir yaklaşım olarak, ayrımcılığın derinlerine uzanan köklerini keşfedip, bunları ortadan kaldıracak güçte aşamalı değişiklikler içeren kampanyaları ısrarlı bir şekilde yürütmek, sorunun çözümlenmesi için bir seçenek olabilecektir. Bu yaklaşım, çözüme eşitsizliğin köklerinin kültürel kalıplarda olduğu inancı ile başlayıp, küçük kazanımlarla insanların fikirlerinin hızla değiştirilebileceği, davranış değişikliklerinin zaman içinde anlayış değişiklikleri ile birleştirilebileceği, yerel olanı küresel olanla bağlayarak bir çığ etkisi yaratmak suretiyle salt çalışan kadının değil, kuruluşun düzeltilerek ayrımcılığın kökünün kazınacağı iddiasını taşımaktadır (Alican, 2007; Alican ve Gül, 2008; Önder, 2013).

Önder'e (2013) göre, kısmi çalışma, uzaktan çalışma benzeri esnek çalışma modelleri günümüz koşullarında bir yandan kayıt dışılığı azaltırken diğer yandan kadınların işgücüne katılımlarının önünü açacaktır. Belli dönemlerde esnek çalışma olanağına kavuşabilen kadın iş hayatından uzaklaşmayacak, şartları uygun olduğunda tekrar tam zamanlı çalışma imkanına da kavuşacaktır. Bakım yükümlülüklerinin aile içinde eşit dağılımı ve toplumsal cinsiyetçi bakış açısının değişmesi kısa vadede sonuçlandırılabilir konular olmadığı için esnek çalışma uygulamaları kadınların iş hayatında oluşlarını kolaylaştıracadığı gibi kopmalarını da önleyici rol üstlenecektir. Bu konuda yapılacak düzenlemelerin güvenceli esneklik ekseninde konunun sosyal güvenlik dahil tüm boyutları göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesinin bazı kesimlerin endişelerini gidereceği de ifade edilmektedir.

2.3. Kadın, Sağlıklı Olma, Spor ve Psikolojik Esenlik

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, "fiziksel, zihinsel ve sosyal esenlik durumu" olarak tanımlanmış, sadece hastalığın olmaması anlamına gelmediği belirtilmiştir. Esenlik kavramı 1960'lı yıllarda tamamlayıcı sağlık çalışmaları esnasında konuşulmaya başlamış, Korkut Owen'in (2013) de işareti ettiği gibi, ilk akademik tanımlama Dunn (1959) tarafından gerçekleştirilmiş, Dunn'u izleyerek

Ardell (1977) ve Hettler (1984) konuyla ilgili kuramsal çerçevelerini oluşturmuş, peşi sıra iyilik hali, çalışmamızda kullandığımız ifade ile esenlik hakkında bir dizi tanımlama ve model oluşturulmuştur.

Dunn (1959), esenliğin iyi bir sağlık durumuna sahip olmaktan çok daha farklı bir anlama geldiğini öne sürmüştür, kişinin hastalıktan özgür olduğu nispeten pasif bir durum olarak iyi sağlık olarak tanımlanan şeyin “basit bir denge durumu” olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, esenliğin bireyin işlevselliğini sürdürdüğü alanda yaşamdaki faaliyetlerini en iyi şekilde gösterme potansiyeline doğru sürekli bir hareket süreci olduğunu savunmuştur.

Ardell (1977), esenliği gelişmiş bir fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlık hali için bilinçli ve kararlı bir yaklaşım olarak tanımlarken, Hettler (1984) ise, esenliği kişinin daha başarılı bir varoluş için gerekli olan seçimlerin farkına vardığı ve bu seçimleri yaptığı aktif bir süreç olarak görmüştür.

Esenlik, sosyal, kültürel ve davranışsal fenomenler tarafından etkilenen sağlık ile derin düzeyde bağlantılıdır. Psikoloji alanına özgü çalışmalar, bireysel esenlik ya da kişinin yaşam kalitesi ve sosyal ilişkilerinin kalitesini de içeren kendi esenliğini algılayış tarzına vurgu yaparken, bunu daha çok hayatın önem arzeden boyutları arasında denge ve uyumu sağlayan bütünsellik deneyimi olarak açıklamaktadır.

Denilebilir ki, psikolojik esenlik, kişinin bizzat kendisine ve daha geniş ölçekte gerek içine doğduğu hayata gerekse yaşamın bütünsel akışına dönük olumlu yönelimli yaklaşım tarzını oluşturması, geliştirmesi ve içselleştirmesiyle tanımlanır. Bu yaklaşım, kişiye iş ve özel yaşamını çerçeveleyen deneyimlerde karşılaşmakta olduğu ve olacağı bütün zorlukların kolaylıkla üstesinden gelebileceği hissini verir. Böylelikle, birey olumsuz stres yaşantılarından özgürleşirken, olumlu stresi yaşamsal etkinliğini güçlendirici bir araç olarak değerlendirir.

Psikolojik esenlik ve yeterlilik kriterleri dikkate alındığında kişinin bir öz araştırma içerisinde kendini analiz edebilme yetisi, içgörü geliştirerek bireysel

farkındalığı artırma yolculuğuna bir başlangıç oluşturur. Artan psikolojik esenlik içe bakış yöntemlerinin kullanılması suretiyle zenginleştirildiğinde bilinç, bilinçaltı ve bilinçüstü düzeylerin incelenebilir doğası gün ışığına çıkarak günlük koşuşturma içerisinde göz ardı edilebilen süreçler zamanla bireysel gelişimi kalıcı dönüşümsel süreçlere evriltebilir.

Diğer yandan, sağlığa bir denge modeli olarak bakıldığında, insan yaşamını destekleyen, bireyin beden-zihin-ruh ölçüğünde bütüncül sistemine esenlik ve zindelik katıcı yönüyle spor etkinlikleri dikkat çekicidir. Günümüz insanının yoğun tempolu yaşamına renk ve eğlence katan spor faaliyetleri aynı zamanda bireylerin sosyalleşmeleri ve kendilerini ifadenin yeni yollarını kavrayıp geliştirebilecekleri zemini de sunmaktadır.

2.3.1. Yaşamboyu gelişim bakışı ile bütünsel sağlık anlayışı

Varlığından mutluluk duyarak, topluma ve insani değerlere katkıda bulunarak yaşamak insanın varoluşunu anlamlı kılar görüşünü savunan Baltaş (2008), bu anlamın oluşmasındaki temel şartı sağlıklı olmaya bağlamaktadır.

Türkçede sağlık kavramı “sağ olmak, hayatta olmak” kökünden türemiştir. Kavramın İngiliz dilindeki karşılığı olan “health” sözcüğü ise bütünlük ve sağlamlık manasına gelen “wholeness” kelimesinden köklenmiştir. “Hole” dinç, zinde anlamını taşımakta, kaynağını “holy” Türk dilindeki karşılığı ile “kutsal” kavramından almaktadır. Baltaş (2008), sağlığın ve kutsallığın Anglo-Sakson dillerinde aynı kökten gelmesinin şaşırtıcı olmadığı söylerken, tarih incelendiğinde din ve sağlığın uzun bir ilişkiler bütünlüğü dönemi yaşadıklarının görüldüğüne atıfta bulunarak, bu bütünlüğün, tıbbın bilimsel köklerini bulmaya başladığında dahi var olduğunu, tıbbın din ve ruhani konularla ilişkisinin devam ettirdiğinin bilinmekte olduğunu aktarmış ve kimi kültürlerde bu yakınlığın halen varlığını sürdürmekte olduğuna değinmiştir.

20. yüzyılın ortalarından günümüze kadar uzanan zaman diliminde esenlik ve hastalık tanımlamalarının değiştiğini, ruhsal rahatsızlıkların tanımlanmasında teşhis

merkezlilik yöneliminden birey merkezli bir tanımlamaya doğru geçildiğini bildiren Manderscheid ve arkadaşları (2010), birey merkezli tanımlamanın temelinde, pozitif psikolojik işlevler gösterenlerin ruhsal sağlık yönünden rahatsızlıklara sahip olmadığı görüşünün olduğunu, bireyin rahatsızlığı olsa bile psikolojik olarak kendini olumlu ve hayat dolu görmesinin esen oluş durumunun bir göstergesi olarak kabul edildiğini savunmuşlardır. Nitekim, esenlik hali hem ruhsal hem de fiziksel rahatsızlıklar için geçerli pozitif psikoloji kaynaklı bir tanımlamadır. Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikolojinin konularının sağlık hizmetleri düzenlemeleri ve sağlık düzenlemeleri çalışmalarında da etkili olan bir konu olduğu görülmektedir. Alana bakıldığında, sağlık hizmetleri düzenlemelerinin daha çok hastalıkta tedavi ve rehabilitasyon süreçlerine odaklanırken, sağlık düzenlemelerinin ise koruyucu ve geliştirici nitelikli sağlıklı oluş ve esenlik durumlarına yoğunlaştığı anlaşılmaktadır.

Sağlığı geliştirme, bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan yüksek sağlık düzeyi ve destekleyici sosyal çevreye erişebilmeleri için davranışlarını değiştirebilmelerini sağlayan yolları ve değişim sürecini etkileyen unsurları tanımlayan bir süreçtir.

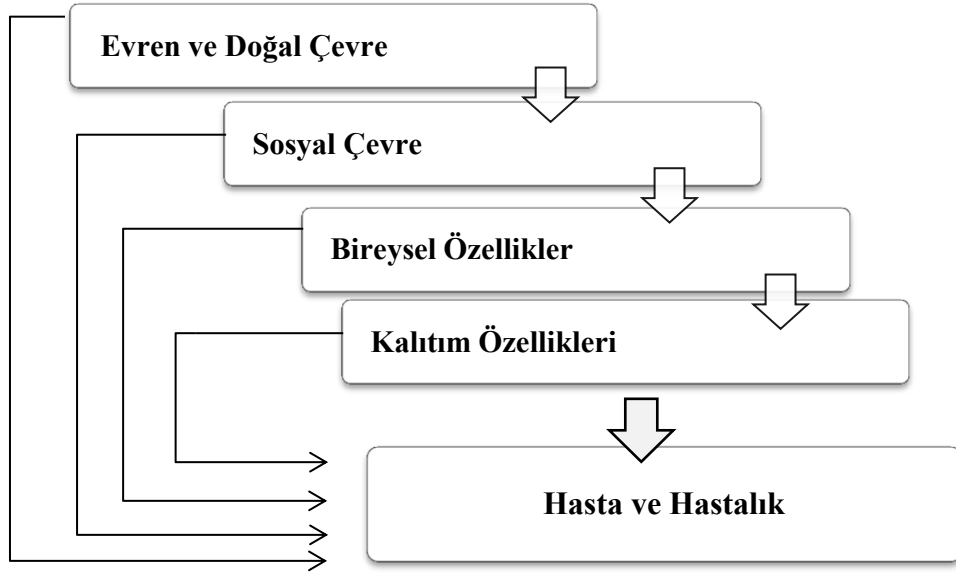
Walker, Scherist ve Pender'in (1987) geliştirdikleri, sağlığı geliştirici davranışlarla ilgilenme olasılığını saptayan ve bu konuda bilişsel süreçlerin önemini açıklayan Sağlığı Geliştirme Modeli (SGM), var olan davranışları değiştirme üzerine kurulu olup, SGM'de "bilişsel-algısal faktörler" olarak gösterilen değişkenler (Pender ve ark., 1992; Maurer ve Smith'den akt. Adıbelli, 2014);

- öz-etkililik/yeterliliği algılama,
- sağlığın kontrolünü algılama,
- sağlığı geliştiren davranışların yararını algılama,
- sağlığı geliştiren davranışları engelleyen ve destekleyen faktörleri algılama,

olurken, sağlığı geliştirmeyi dolaylı olarak etkileyen faktörler ise aşağıda sunulduğu şekilde tanımlanmıştır (Maurer ve Smith'den akt. Adıbelli, 2014);

- bireysel özellikler ve deneyimler
- ile kişilerarası etkileşim,
- durumsal ve davranışsal faktörler.

İnsanın sağlığına ilişkin sorunları, anababasından getirdikleri farklı deyişle kalıtsal özellikleri, bireysel özellikleri, sosyal çevre ve kültür etkisi ve son olarak içinde yaşadığı evrenin koşullarından soyutlanamadığı gibi, bu unsurların her biri insanın yaşamına biçim vermekte dolayısıyla da kişinin sağlığı üzerinde önemli ölçüde rol oynamaktadır.



Şekil 12 : Hasta ve Hastalık Kavramında Rol Oynayan Değişkenler

Kaynak : Baltaş Z. Sağlık Psikolojisi. 4. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul; 2008, s: 73.

Şekil 12'nin ilham ettiği noktadan hareketle denilebilir ki, bireyin üzerinde denetim sahibi olabileceği tek kaynağı olarak kendisi ve salt kendisi, sağlığını geliştirme ve esenliğini artırmayı bir başarımlar olarak hayatına aktarabilir. Zira, sağlığı geliştirme ve esenliği yükseltme yolculuğunda destek alacağı tüm uzman görüşleri ve uygulama önerileri, kişinin değişim sorumluluğunu üstlenerek, öz disiplin anlayışı ile olumlu sağlık davranışlarını benimsemesi ve bir yaşam biçimi olarak sürdürmesi halinde sonuç getirebilecektir.

2.3.1.1. Sağlık ve iyi oluş ‘eselik’

İnsanoğlunun tarih boyu nihai amacının mutluluğa erişmek olduğu düşünöldüğü takdirde, eselik arayışının da mutlu olmaya götüreceğ eylemler ve seçimler dizisi olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Eseliğin tanımı ve ne olduğunun araştırılması sürecinde karşılaşılan iki farklı bakış açısı, aynı zamanda eseliği psikolojik eselik ve öznel eselik olarak ayırt edebilmeyi de gerekli kılmaktadır.

Waterman’a (1993) göre, öznel eselik genelde mutluluk, rahatlama ve sorunların görelî olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik eselik meydan okuma, çaba gösterme, bireysel gelişim ve büyüme için uğraş göstermek olarak tanımlanmaktadır.

Mutluluğun ne olduğu, mutluluğa nasıl ulaşıldığı yüzyıllarca sorgulanırken, bu önemli konu, başlangıçta uğraş alanı insan ve psikolojik sağlığı olan psikolojiden çok dinin ve felsefenin konusu olagelmıştır. Psikoloji ise medikal ağırlıklı yaklaşımların doğal yansımaları ile daha çok insanların psikolojik rahatsızlıklara sahip olup olmadıklarıyla ilgilenmiş, kişilere kendi güç ve kapasitelerini geliştirmelerine yardım etmek ve daha iyiye ulaşmalarını sağlamaya değil, fakat hasarları onarmak ve akıl hastalıklarını iyileştirmeye yoğunlaşmıştır. Psikoterapinin sorgulanma sürecinin peşi sıra Seligman’ın öncülüğünde pozitif psikoloji akımı önem kazanmaya başlamıştır. Seligman’a göre, 100 yıllık araştırma tarihinde depresyon ve anksiyete üzerine 750.000 araştırma yapılmışken; sorumluluk, sevgi, umut gibi insan sağlığına dair olumlu değişkenleri kapsayan 8.000 araştırma gerçekleştirilmiştir (Carruthers ve Hood, 2004; Kuzucu, 2006).

Eselik, kavramsal arka planda Aristo’ya kadar uzanmaktadır. Aristo (1999), insan davranışı ile başarılılabilen şeylerin zirvesinde eudaimonizm olduğunu belirtmiştir. Bradburn (1969), Aristo’nun eudaimoni tanımını “mutluluk” olarak anlamlandırmış, mutluluğu, süreç değil olumlu ve olumsuz duygu dengesi ve yaşam

doyumunun sonucu olarak açıklamıştır. Ryan ve Deci (2001)'ye göre, esenlik teriminin kolaylıkla anlaşılabilmesi için esenliğe ilişkin yaklaşımları psikolojik işlevsellik (eudamonik) ve hazcılık (hedonik) olmak üzere iki ana perspektife ayırmak mümkündür. Hazcı bakış açısı; esenliği haz, öznel mutluluk, haz ve doyum terimleri ile tanımlarken, olumsuz duygulardan ziyade olumlu duyguların yaşanmasına ve daha çok yaşamın farklı alanlarından alınan doyuma yoğunlaşır. Bu perspektifte temel olan şey bireyin yaşamına ve yaşamdan aldığı mutluluk ve doyumuna ilişkin kendi belirlediği standartlara göre yaptığı kendi öznel değerlendirmeleridir. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise esenliği buna karşıt olarak anlamlılık, canlılık ve gizilgücü tam olarak kullanmanın yanı sıra kendini gerçekleştirme ile açıklar. Yaklaşımına göre esenliğin temel göstergesi bireyin öznel değerlendirmeleri değil teoriler tarafından belirlenen sağlıklı davranış ölçütleridir (Fava ve Riuni, 2003; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, 2000).

Downie ve arkadaşları (1996) sağlığın boyutları ile sağlık ve zindelik ilişkisini incelerken sağlığı Şekil 13'den de takip edilebileceği üzere olumlu ve olumsuz boyutları ile bir denge sistemi olarak ele almışlardır.



Şekil 13 : Sağlığın Boyutları ve Sağlık-Zindelik İlişkisi

Kaynak : Downie RS, Tannahill C, Tannahill A. Health Promotion : Models and Values. Oxford : Oxford University Press; 1996'dan akt. İkizler CH. Spor, Sağlık ve Motivasyon. Alfa Yayınları, İstanbul; 2002, s: 7.

Bu denge sistemi sağlığın olumlu boyutunun zirvesini zindelik ve gerçek iyilik hali olarak tanımlarken sağlığın olumsuz boyutunu hastalık, engellenme, yaralanma, illet ve rahatsızlık terimleri ile birleştirmiştir. Ryff (1989a), esenliğin patolojinin yokluğu anlamına gelmeyebileceğini ifade etmiş; esenliğin temelinde, mevcut potansiyeli en üst düzeyde ortaya çıkarmanın yer aldığını vurgulamıştır. Ryan ve Deci (2001), esenliği psikolojik gereksinimlerle birleştirerek; özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının karşılanma becerisinin esenliği açıkladığını öne sürmüştür.

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) esenlik halini; “insan varlığının fiziksel, tinsel, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlamışlardır.

Myers, Sweeney ve Witmer’in (2000) yaklaşımına göre, esenlik, en üst düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruh bütünlüğünün sağlandığı, bireysel amaçların edinildiği, daha anlamlı bir hayat sürme hedefini içeren, sosyal, kişisel ve ekolojik tüm alanlarda işlevsellik taşıyan bir yaşama sahip olma ve bunu idame ettirme olarak tanımlanmıştır. Ivey ve arkadaşları (2013) daha kısa bir tanım getirerek esenliği, ideal olarak; her bir bireyin gerçekleştirebilme kapasitesine sahip olduğu en iyi sağlık ve refah durumu olarak nitelendirmişlerdir. Diğer yandan, Myers Sweeney ve Witmer (2000) yaptıkları çalışmada esenlik düzeyi yüksek kişilerin; tinsellik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlılık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yönetimi, iş doyumunu, hobilere, arkadaşlık ve aşk boyutlarında da yüksek performans sergileme özelliği taşıyan bireyler olduklarını bildirmişlerdir. Myers ve Williard’a (2003) göre bu yaklaşım kişilere, daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemeleri konusunda yardım etmektedir.

2.3.1.1.1. Fiziksel esenlik

Fiziksel esenlik, bireyin beden sağlığı ile ilgili olumlu algı ve beklentileri ile fizyolojik iyi oluşunu önceliklendiren tutumları sergileyerek dengeli beslenme, uygun ve düzenli egzersiz programlarını sürdürme, dinlenme ve uyku düzenine özen

gösterme, olumsuz alışkanlıklar olarak sigara, alkol, madde kullanımından sakınmak, gerekli olan tıbbi desteğe başvurma ve hastalıklara maruz kalmayacak şekilde gerekli önlemleri alma davranışlarını içerir.

Adams ve arkadaşlarına (1998) göre algılanan fiziksel esenlik düzeyi yüksek kişiler aşağıda sunulan özelliklere sahiptirler;

- fiziksel açıdan sağlıklı olmayı gerektiren günlük aktiviteleri daha ustalıkla gerçekleştirebilirler.
- egzersiz yapma ya da sigara içme benzeri davranışlar hakkında daha sağlıklı kararlar alabilirler.
- fiziksel olarak daha sağlıklı hissederler.
- kendi fiziksel durumları ile ilgili daha olumlu bir imaja sahiptirler.

2.3.1.1.2. Tinsel esenlik

Spiritüel farklı deyişle tinsel esenlik; “birleştirici bir güce duyulan inanç”, “zihin ve bedeni bağlayan kuvvet” veya “yaşamın anlamı ve amacı konusundaki farkındalık hali” gibi farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Yaşamın anlamını arayışa eşlik eden, özellikle, “Benim hakiki Öz’üm nedir? Ben kimim?” sorularıyla başlayan öz-düşünüm Tvorogova’ya (2011) göre, bir tinsel çalışma olarak bireysel büyümeye katkıda bulunmaktadır. Her bir insanın geniş değerler yelpazesi içinde seçimler yapmak zorunda oluşu ve bunları kişisel davranışlarının düzenleyicisi olarak ataması, bir anlamda bu seçimin günlük bir egzersiz içinde bireyin kişiliğinin testidir. Bu bağlamda, kişinin kendi tinsel yolunu bilinçli bir şekilde belirleme fırsatı olduğu söylenebilecektir.

Bireyin, oluşturduğu değerler sistemi farklı yaşam olaylarına maruz kalınması suretiyle kişileri yaşamlarının belli bir evresinde, yaşamın anlam ve amacı ile sorgusal düzeyde de olsa bir bağ kurmaya teşvik etmektedir. Görülen o ki, kişinin derinliği ile bağ kurmasını sağlayan özsel iletişimi, bireyin algısal kriterlerini de

kapsıyor oluşu nedeniyle “olumlu sağlık durumu” ve “esenlik” ile ilişkilendirilen anlayış içinde büyük bir yer edinmiştir.

Ellison’a (2006) göre, tinsel esenliğin yaşamın ruhsal kalitesi, dinsel ve varoluşsal gerçeklik ile bağlantılı oluşu esenliğin manevi unsurlarını farkındalık alanına yükseltmektedir. Kararımak (2004) ise, tinsel esenliğin rasyonel ve nesnel olan kuralların yanı sıra, maneviyat, evrendeki bütünlüğe ve birliğe inanma, ve acı deneyimlere rağmen kendini iyi hissetme, hastalıklardan sonraki iyileşme sürecinde kullanılan alternatif yollar olarak da görülebileceğini savunmuştur.

Tinsel esenliğe sahip kişilerin taşıdığı özellikler, Adams ve arkadaşlarınca (1998) aşağıda belirtildiği şekilde bildirilmiştir;

- Adanmışlık ve içsel prensiplere dayalı bir yaşamı kabullenmiştir.
- yaşamını bir neden ve amaca bağlamıştır.
- etik davranışlara yönelik hızla gelişen bir duyarlılığa sahiptir.
- hayatın anlamını görmektedir.

Bu noktada tinsel oluşun, aynı zamanda dinsel bir yaklaşım biçimine sahip olmakla aynı anlama gelmediğini vurgulayan kuramcılara da yer vermek doğru olacaktır. Buraya kadar olan bölümde, tinsellik daha çok Frankl’ın bakış açısı ile bütünlük şeklinde açıklandığı halde, Kararımak’ın (2004) da Jung’a atıfta bulunarak belirttiği üzere, kavramın Jung terminolojisi içinde de yer aldığı bilinmektedir. Jung’a (2006) göre insan sadece psikoseksüel ve psikososyal bir varlık değil, aynı zamanda psikotinsel bir varlıktır da. Önermesini bir adım daha ileriye taşıyan Jung (2006), kişilerin yaşadığı tüm sorunların tinsellikle ilişkili olup, bireyin tinsel bir farkındalık yaşamadığı takdirde iyi olamayacağı görüşünü ortaya atmıştır. Bu bağlamda tinsel boyutun, insanı kavramada fiziksel, duygusal ve bilişsel boyut ile eşit düzeyde önemli role sahip olduğu söylenebilir.

Stanard, Sadhu ve Painter (2000), insan gelişiminin en üst düzeyinin yaşamdaki güzelliği ve doğruluğu görmek, birlik olmanın olduğu gibi hayatın değerini de fark

etmek olduğunu savunmuşlardır. Kararırmak'ın (2004) ifadesiyle, insanoğlunun tinsel yönü, bireyin gelişimin en üst seviyesindeki kendini gerçekleştirmeye kolay ulaşmasını sağlamaktadır.

2.3.1.1.3. Psikolojik esenlik

Psikolojik esenlik, Hamurcu'ya (2011) göre, genel olarak bütün kavramlarıyla birlikte, bireyin kendine ve yaşamına dair olumlu bir bakışa sahip olmasını, kendini sürekli bir gelişme, ilerleme içinde hissederek yaşamının anlamlı olduğuna inanmasını, yaşama amacı doğrultusunda hareket etmesini, bu süreç içinde diğer insanlarla olumlu ve faydalı ilişkiler kurmasını, kendi amaçları ve gelişimine uygun özerk kararlar alabilmesini içeren işlevsel bir kavramdır. Psikolojik esenlik kavramı ile ilgili pek çok yorumlama yapılmıştır. Kavram, temelini psikolojideki "iyimserlik eğilimi" tanımlamasından referans almakta, kişinin hayatta karşısına çıkan tüm olay ve koşulların kendisi için olumlu sonuçlanacağına dair algısı şeklinde tanımlanabilmektedir (Tsai, 2004'den akt. Memnun, 2006; Adams, 1995).

Psikolojik esenlik algısı yüksek olan kişilerden beklenen özellikler Adams, Bezner ve Steinhardt'a (1997) göre aşağıda verildiği gibidir;

- daha tutarlı,
- daha esnek,
- hayatın akışı üzerinde daha güçlü bir kontrol duygusuna sahip,
- daha iyimser,
- fiziksel ve zihinsel olarak daha iyi bir sağlık durumuna sahip.

2.3.1.1.4. Sosyal esenlik

Sosyal esenlik ile ilgili yapılan çalışmalarda sosyal destek ana tema olarak öne çıkmaktadır. Sosyal desteğin çeşitli tanımlamaları yapılmış olmakla beraber, Harari'ye (2002) göre, en fazla kabul gören tanımı; "kişinin çevresi tarafından

sevildiğine, kollandığına, sayıldığına ve değer verildiğine duyduğu inanç ve bunun yanında karşılıklı bir iletişim ve yükümlülükler sistemine ait olma hissidir.

Bir diğer tanıma göre sosyal destek, bireylere gerçek yardım sağlama veya bireylerin sevildiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme onları bağlama veya değerli bir sosyal gruba bağlılık geliştirme olarak açıklanmıştır. Bu tanıma göre, sosyal destek, alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olarak ortaya çıkan yardım davranışlarını kapsamaktadır. Algılanan destek, bu tür yardım davranışlarının ihtiyaç olduğunda ortaya çıkacağına ilişkin inançtır. Kısaca, alınan destek gerçekleşmiş yardım davranışı, algılanan destek ise gerçekleşebilecek yardım davranışı anlamına gelmektedir (Lepore, Evans ve Schneider, 1991).

Cooper ve arkadaşları (2001) tarafından da vurgulandığı üzere araştırmacılar sosyal destekle sağlık arasında, dört anahtar bağlantı tanımlamışlardır;

- Yeterli sosyal desteğe sahip olunduğu algısı kişilerin sağlıklarını olumlu yönde etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Gerektiğinde yeterli destek bulabileceği düşüncesi, kişinin var olduğu sosyal ortam içinde ne kadar kabul gördüğü, sayıldığı ve sahiplenildiğinin de bir göstergesidir.
- Sosyal desteğin niceliğinden çok niteliği önemlidir.
- Aile ve arkadaşlardan alınan desteğin önemi, destek gereksinimini doğuran duruma göre farklılaşmaktadır.
- Bu desteğin karşılıklı olması halinde güzel ve sağlıklı bir ilişki biçimi oluşur.

2.3.1.1.5. Duygusal esenlik

İnsan var olduğu ilk günden beri çevresiyle etkileşim ve iletişim içerisinde olmak zorundadır. Özdemir'e (2015) göre, insanın sosyal bir varlık oluşu onu diğer varlıklardan ayıran akıl ve irade yetileriyle bütünleşince uyum sağlama süreci de nitelikli hale gelmektedir. Bu uyum ve hayatta kalma süreci içerisinde bilişsel zekanın yanı sıra duyguların da oldukça önemli yeri olduğunu ifade eden araştırmacı,

duyguların yaşamı anlamlandırma, değer katma, karar verme ve uygulama aşamalarında yol gösterme gibi kayda değer işlevleri içerdiğini vurgulamaktadır.

Mayer, Salovey ve Caruso'ya (2000) göre duygular, bireyin çevreyle ilişkisinde karşılaştığı değişimlere verdiği fizyolojik, deneyimsel ve bilişsel öğeler barındıran tepkiler olup dört bileşenden oluşmaktadır. Birinci bileşen, duyguların farkına varma ve duyguları yüz ifadeleri, beden dili, ses tonu ve içerik yolu ile ifade edebilme yeteneğidir. İkinci bileşen, duyguları tanıyarak ayırma varabilmedir. Üçüncü bileşen öfke, korku, mutluluk gibi duyguların deneyimler yoluyla anlaşılmasıdır. Dördüncü bileşen ise, duyguların düzenlenmesi yeteneğidir.

Duygusal esenliği, kişinin yaşamsal deneyimleri sonucu iç dünyasında hareketlenen duyguları gözlemleyebilme, bunlar arasında bağ kurabilme, bir duygunun peşi sıra gelen tetikleyici ya da söndürücü bileşenleri ile birlikte değerlendirebilme, içten dışa doğru yükselen hisleri gerçeğe uyumlu bir şekilde yansıtabilmek olarak da tanımlamak mümkün olabilir. Bunlarla birlikte, iç barış, öz saygı, iç denetim odaklılık, içtenlik, duyarlılık, eşduyum, dinginlik ve umutlu oluş özelliklerinin de duygusal esenlik kriterleri arasında sayılabileceği düşünülmektedir.

Adams ve arkadaşlarına (1998) göre, duygusal esenlik düzeyi yüksek kişilerin olası yönelimleri aşağıdaki gibidir;

- diğerlerinin onay ve güvencesi olmadan da harekete geçebilme yeteneği,
- kendi öz-kimliğine dair açık bir kavrayış,
- kişisel yeterlilik ve kendinden hoşnut olma hali,
- genel anlamda özgüven sahibi olmak.

2.3.1.1.6. Entelektüel esenlik

Entelektüel esenlik, bireyin merak, öğrenme ve gelişimiyle ilgili daha çok bilişsel etkinliklere yöneliktir. Beck'e göre (1995), bilişsel yaklaşım günümüzde, insanların ruhsal durum ve davranışlarını etkileyen unsurların çarpıtılmış ya da

işlevsel olmayan düşünceler olduğunu öne sürmekte ve bunların tamamının tüm psikolojik bozuklukların temelinde yer aldığına işaret etmektedir.

Zihnin doğasına ilişkin önemli esen oluş unsurlarından birinin zihinsel esneklik kabiliyeti olduğu düşünülebilecektir. Zira katı, aşırı disiplinli, kendi ve diğerleri için çıtası yüksek ve gerçekçi olmayan beklenti kalıpları ile değişmez değer yargılarının yanı sıra hoşgörü sınırı dar tavırları, hayatı yorumlama ve yaşamı bir sanat olarak yürütmede engel yaratırlar. Böylece ortaya çıkıp, zamanın geniş bir bölümüne yayılan gerginlik yaşantıları, düşünsel süreçlerde olumsuz duygu yükünün etkisi ile hızlanma yaratabilir. Bu yüzden, bilişsel süreçlerde kendini tekrar eden zihinsel kalıplara dönüşerek entelektüel esenlik üzerinde olumsuz tesirler yaratabilir.

Bilişsel esneklik, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak açıklanmakta, bu yetiye sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşünceleri yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilen, seçenekler üretebilen ve zor durumları daha baş edilebilir şekilde değerlendirebilen kişiler olarak tanımlanmaktadır (Teasdale ve ark., 2001 ve Deveney ve Deldin, 2006'dan akt. Gülüm ve Dağ, 2012). Bu noktadan hareketle, bilişsel esnekliğin bir yan kazanımı olarak kişilerin yaşadıklarını anlamlandırma ve yaşanılanlar arasında bağ kurma yetilerinin yüksek olduğu ve yanı sıra meydana gelenler arasında bir seçim yapabilme ve dolayısıyla muhakeme etkinliğini diğerlerinin yaşadıkları ve hissettikleri ile de bütünleştirebilme yönünde hareket edebildikleri düşünülmektedir.

Adams ve arkadaşları (1998), entelektüel esenliği kişiyi entelektüel açıdan uyaran optimal derecede eylemlilik için duyulan içsel enerji olarak tanımlamaktadır. Buna göre, Harari'nin (2002) de işaret ettiği gibi, hem kişide stres yaratacak aşırı entelektüel yüklem hem de bireyin kendini geliştirmesini engelleyecek düzeyde yetersiz entelektüel eylemler entelektüel esenlik için uygun değildir. Diğer yandan, yüksek entelektüel esenlik düzeyinin optimal entelektüel uyaranları gerektireceği de hatırlanmalıdır.

Entelektüel esenlik düzeyi yüksek bireyler, yaşamı bir öğrenme ve gelişme süreci olarak görürler. Meraklıdırlar ve yaşam boyunca yeni bir şeyler öğrenme ve gelişme arzusu içindedirler. Bunun için de okurlar, seyahat ederler, yazarlar ve araştırırlar. Yeni hobiler edinmeye çalışırlar. Bu anlamda yaşam sevinçleri ve coşkuları yüksek düzeyde seyrederek (Doğan T., İyi bir yaşam nasıl olmalıdır?, <http://www.internethaber.com/iyi-bir-yasam-nasil-olmalidir-17608y.htm>, Erişim tarihi : 2 Mayıs 2015).

2.3.2. İyi olma ‘esenlik’ kuramları

Esenlik kavramını kuramlaştırmak üzere geliştirilmiş çok sayıda model bulunmaktadır. Araştırma içeriğinde, ilgili kuramlardan Hettler’in “Çok Boyutlu” (1984), Crose ve arkadaşlarının “Entegre Sistemler” (1992), Greenberg’in “Beş Boyutlu Esenlik” (1985), Chandler, Holden ve Kolander’in “Tinsel Esenlik” (1992), Adams, Bezner ve Steinhardt’ın “Algılanan Esenlik” (1997) , Sweeney, Myers, Ivey A.E., ve Ivey M.B.’in “Bölünemez Ben – Kanıtı Dayalı İyi Hali” (2000) ve yanı sıra Korkut-Owen ve Owen’in “İyilik Hali Yıldızı” (2012) modellerine yer verilmiştir.

2.3.2.1. Hettler : Çok boyutlu model

Hettler’e (1984) göre esenlik, kişinin daha başarılı bir varoluş için gerekli olan seçimlerin farkına vardığı ve bu seçimleri yaptığı aktif bir süreçtir.

Şekil 14’de sunulan model, yaşamın duygusal, entelektüel, mesleki, fiziksel, sosyal ve tinsel boyutları ile örüntülenmiştir.



Şekil 14 : Hettler: Esenliğin 6 Boyutu

Kaynak : Hettler B. Six Dimensions of Wellness Model ©1976 by Bill Hettler, MD© National Wellness Institute, Inc. | NationalWellness.org, Erişim Tarihi : 12 Mayıs 2015.

Bu boyutlar aşağıda açıklandığı şekilde ele alınmaktadır (Hettler, http://www.nationalwellness.org/?page=Six_Dimensions, Erişimtarihi: 12 Mayıs 2015);

- **Duygusal boyut;** kişinin kendi duygularını kabullenmesi, duygularını yönetebilmesi, iyimserlik, kendini iyi hissetmesi ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurup sürdürebilmesidir.
- **Entelektüel boyut;** Bireyin yaratıcılığını ve kendisini harekete geçiren, coşturan zihinsel etkinliğini açıklar. Kişinin bir armağan olarak kendisinde taşıdığı gizil güç ve değerleri diğerleriyle paylaşarak bilgi dağarcığını genişletmesini ve entelektüel olgunluğa erişmesini sağlar. Bu boyuttaki yolculuk kişiyi sorun çözme, yaratıcılık ve öğrenme alanlarında geliştirir.
- **Mesleki boyut;** kişinin iş yaşamı dolayısıyla bireysel doyumu, güçlenmesi ve zenginleşmesini anlatır. Bu noktada, kişinin kendi için uygun ve uyumlu olanı bulabilmesini, yetenekleri hakkında bilgi edinmesi ve geliştirebilmesini içerir.

- **Fiziksel boyut;** Kişinin düzenli fiziksel aktivitesini tanımlar. Fiziksel gelişim, beslenme, ilaç kullanımı, kişinin bakım alışkanlıkları ve tıbbi sistemin uygun kullanımı benzeri konularda bilgi edinmesini, sağlıklı alışkanlıklara açılarak, sağlıksız olandan kaçınmasını önerir.
- **Sosyal boyut;** Bireyin çevresi ve içinde bulunduğu topluluklarla ilişkilerini açıklamaktadır. Dolayısıyla da diğerleri ve doğa arasındaki karşılıklı bağlılığı vurgulamaktadır. Kişi esenlik yolunda ilerlediğinde kendinin toplum içindeki önemini ve söz konusu çevreler üzerindeki kişisel etkisini bütünüyle fark edebilecektir.
- **Tinsel boyut;** yaşamın anlamı ve bireyin varoluş amacına atıfta bulunur. Yaşamın derinliği ve sonsuzluğunu ve evrenin süregelen doğal itki ve kanunlarının derin takdirinin gelişimini de içerir. Bu boyuttaki yolculuk insanı kendi doğasının içinde varolan tüm duygularla buluşturur.

Birey, esenliğin yukarıda işaret edilen altı boyutlu yaklaşımını hayata geçirdiği halde bu altı boyutun birbiriyle bağlantısını doğrudan ve kolaylıkla fark edebileceği gibi bu bağlantı sayesinde esenlik düzeyindeki gelişimi de net olarak görebilecektir.

2.3.2.2. Crose ve arkadaşları : Entegre sistemler modeli

Entegre sistemler modeli Hettler'in çok boyutlu modelinin üzerine geliştirilmiş olup, yapısını esenliğin altı boyutunu tanımlamalarıyla birlikte kabul ederek kurmuştur. Hutchinson'un (1996) da değindiği gibi, bu modelde her boyut hem kendi içinde bir bütün olarak hem de diğer boyutlarla karşılıklı etkileşim içerisindedir.

Entegre sistemler modelinde hangi unsurların daha yüksek bir esenlik düzeyi sağladığını kavrayabilmek için modelin ana prensiplerini anlamak gereklidir. Harari (2002) tarafından da ele alındığı üzere, anılan prensipler sırasıyla aşağıdaki gibidir;

- Sağlığın beden zihin ve ruhu kapsayan bütünsel bir kavram olduğu gerçeği,

- Esenliğin her bir boyuttaki alt ve üst sınırlarının davranışsal, biyolojik ve kültürel unsurlar tarafından belirlendiği dinamik bir kavram olması,
- Esenliğin yaşamın her bir boyutu içerisinde kendisini düzenlemesidir.

Harari'ye (2002) göre, her ne kadar verili bir zaman diliminde boyutların her birinde harcanan enerji farklı olsa da, sistem boyutlar içindeki dengeyi oluşturmaya dönük işlemekte, yaşamın boyutları arasındaki etkileşim ve denge, bütün sistemin sağlıklı çalışmasını sağlamaktadır.

Memnun (2006), esenliğin iki önemli bileşeni olduğunu öne süren modele ilişkin yorumunda, bunlardan ilkinin, kendisini yaşamın her bir boyutu içinde işlev gören bir varlık olarak algılayan insanın esenlik derecesi; ikincisini de bireyin sözü edilen altı boyutun hepsinde eşit düzeyde varolabildiğini algılama derecesi olarak tanımlamıştır.

Yaşamdaki boyutlar birbirinden ayrı olarak var olmalarına karşın, denge durumu boyutlar arasındaki karşılıklı etkileşimi tüm sistemin bir parçası olarak görmektedir. Farklı bir deyişle, kişiler herhangi bir boyutta etkinliklerini artırdıklarında, diğer boyutlar da bu durumdan olumlu yönde etkilenmektedir. Bu yüzden, entegre sistemler modeli; kişinin kendisini eylemlilik içinde algıladığı ve yaşamın sözü edilen altı boyutunu dengelediğini hissettiğinde bireyin üst düzey esenliğe ulaştığına vurgu yapmaktadır (Tsai, 2004'den akt. Memnun, 2006).

2.3.2.3. Greenberg : Beş boyutlu esenlik modeli

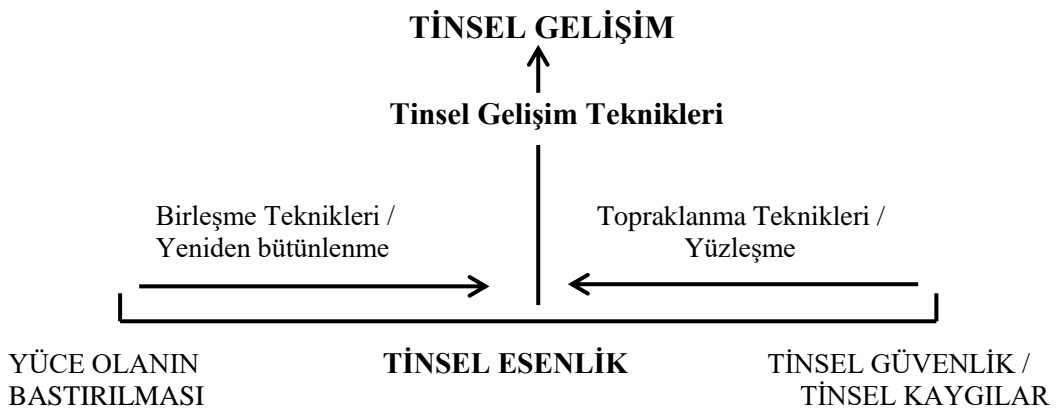
Greenberg'in beş boyutlu esenlik modelinin en önemli özelliği sağlık ve esenlik kavramlarını birbirinden ayırmış olmasıdır. Model, böylelikle esenlik ve yaşam dengesi gibi konulara katkıda bulunmuştur. Greenberg sağlığı birbirinden ayrı beş boyutta incelenebilen; sosyal, zihinsel, duygusal, tinsel ve fiziksel içerikli bir kavram olarak tanımlamakta, sağlığın her bir boyut için ayrıcalıklı olduğunu belirtmektedir. Model bu önermeye karşın, boyutlar arasındaki etkileşimi hesaba katmamaktadır. Ancak, şayet optimum farklı deyişle en uygun esenlikten bahis olunacaksa, bunların karşılıklı etkileşim ve dengesinin gerekliliği kaçınılmaz olacaktır (Harari, 2002;

Steward, 1998). Diğer yandan, Memnun (2006)'un da ele aldığı üzere, modelin içindeki kavramlar aşağıdaki gibi açıklanmıştır;

- Duygusal sağlık, duyguların uygun şekilde kontrol ve ifade edilebilmesi,
- Zihinsel sağlık, entelektüel kapasite ve öğrenme yeteneği,
- Fiziksel sağlık, kişinin biyolojik bütünlüğü,
- Sosyal sağlık, insanlarla karşılıklı etkileşim içinde olmak, sosyal ilişkilerden duyulan doyum,
- Tinsel sağlık, doğa, bilimin yasaları ya da doğaüstü bir güç gibi birleştirici bir güce duyulan inanç.

2.3.2.4. Chandler, Holden ve Kolander : Tinsel esenlik modeli

Hettler'in altı boyutlu esenlik modelinde alt bileşenlerden biri olarak yer alan tinsel esenliğin, sağlık eğitimleri ve danışmanlık sahasında açığa çıkan bir ilgi alanı olarak diğer beş boyutla alakalı olduğunu savunan Chandler, Holden ve Kolander (1992) bu unsurun yeterli düzeyde tanımlanmamış olduğunu bildirmekte ve Opatz'dan (1986) yaptıkları alıntıda tinsel esenliği, insanın varoluşu içinde anlam ve amaç arayışındaki istekliliğini, herşeyi sorgulayarak ve halihazırda açıklanamaz ve anlaşılabilir olan tinsel değerleri takdir etmesi ile birleştirmektedirler.



Şekil 15 : Chandler, Holden ve Kolander : Tinsel Esenlik Modeli

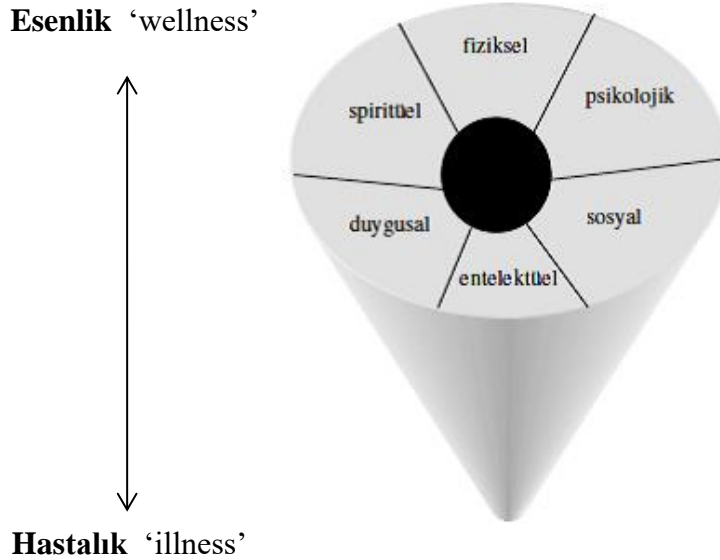
Kaynak : Chandler CK, Holden JM, Kolander CA. Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. Journal of Counseling & Development. 1992;71(2), 168-75.

Öte yandan, Chandler, Holden ve Kolander (1992), tinsel esenliği yüksek olan kişinin iç dünyasında olan biten ile kendi dış dünyasından gelen arasında uyum arayışına vurgu yapmaktadırlar.

2.3.2.5. Adams, Bezner ve Steinhardt : Algılanan esenlik modeli

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen algılanan esenlik modeli, Harari'ye (2002) göre, optimal esenliğe ulaşmak için bütünsel bir kavramsallaştırma çabası ile geliştirilmiştir.

Esenliği, insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi olarak tanımlamakta olan Adams, Bezner ve Steinhardt'ın (1997) oluşturdukları Şekil 16'da sunulan model, Tsai'nin (2004) de değindiği gibi, fiziksel, tinsel, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel olmak üzere altı boyut içermesine karşın, tüm alt boyutları birbirleri ile ilgili, etkileşimli ve tüm çalışma sistemi içinde birleşik bir yapı sergilemektedir.



Şekil 16: Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli

Kaynak: Adams T, Bezner J, Steinhardt M. The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. American Journal of Health Promotion. 1997;11(3): 208-218.

Memnun'un (2006) ifadesiyle, Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) ayrı ayrı her bir boyutun içindeki yaşamsal faaliyetlere "büyüklük", boyutlar arasındaki etkileşimlere de "denge" adını vermektedir. Kişinin boyutlardaki büyüklüğü ve bu boyutlar arası dengesi onun genel esenlik algısına katkıda bulunmaktadır. Diğer yandan, model kişinin tüm esenlik boyutlarına eşit oranda katılım gösterdiğinde daha sağlıklı olacağı varsayımına dayanmakta, dolayısıyla oluşan denge, bireylerin genel esenlik algılarına katkıda bulunmaktadır.

2.3.2.6. Sweeney, Myers, Ivey A.E., ve Ivey M.B. : Bölünemez ben - Kanıta dayalı iyilik hali modeli

İlk kez Sweeney ve Witmer (1991) tarafından tanımlanan ve daha sonra Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından geliştirilen İyilik Hali Çemberi Modeli, insan gelişimi ve davranışı ile ilgili insancıl kuram ve çoklu disiplinlere dayalı olması nedeniyle özgün bir içerik kazanmıştır. Model optimal düzeyde sağlıklı oluşu açıklamış, beden, zihin ve ruhun bütünleştiği, bireysel amaçlara sahip oluşu ve daha anlamlı bir hayat sürme hedefini içeren sosyal, kişisel ve ekolojik tüm alanları kapsayan işlevselliğe haiz bir yaşamı devam ettirmeyi içeren bir anlayışı ortaya koymaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Korkut Owen, 2013).

Daha sonralarda gelişen model, yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sınamaları ertesinde farklılaşarak "Bölünemez Ben : Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli" olarak tanıtılmıştır. Kısaca, IS WEL (Indivisible Self Wellness) diye adlandırılan modelin tek bölünemez boyutunun altında tanımlanabilir olan beş alt boyut ve onların altındaki üçüncü dereceden faktörlerin adları aşağıdaki gibidir: Temel (esas) ben, dünyayı anlamlandırma (maneviyat, tinsellik), kendine bakma, cinsel ve kültürel kimlik; yaratıcı ben, düşünme, duygu, kontrol, olumlu mizah, iş; sosyal ben, arkadaşlık ve sevgi; fiziksel ben, beslenme ve bedensel hareketler yapma; başa çıkan ben ise serbest zaman kullanımı, stresle başa çıkma, kendilik değeri ve gerçekçi inançlar (Korkut Owen, 2013; Gürkan, 2014). Model içeriği Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9**Bölünemez Ben : Kanıta Dayalı Bir İyi Hali Modeli**

BÖLÜNEMEZ BEN (THE INDIVISIBLE SELF)					
1. YARATICI (Creative) BEN	2. FİZİKSEL (Physical) BEN	3. ESAS (Essential) BEN	4. SOSYAL (Social) BEN	5. BAŞA ÇIKAN (Coping) BEN	BAĞLAMLAR (Contexts)
Düşünme	Fiziksel alıştırma	Tinsellik	Arkadaşlık	Serbest zaman kullanımı	I.Yerel (Güvenlik) (Aile-Komşuluk Topluluk)
Duygular	Beslenme	Cinsel kimlik	Sevgi (aşk)	Stres yönetimi	II.Kurumsal (Kuram ve Yasalar)Eğitim Din-Devlet-İş
Kontrol		Kültürel kimlik		Benlik değeri	III.Genel (Dünya Olaylar)Politika Kültür-Küresel Olaylar-Çevre Medya
Çalışma (İş)		Öz bakım		Gerçekçi inançlar	IV.Kronografik Yaşam Boyu Sürekli Pozitif-Amaçlı
Olumlu Mizah					

Kaynak: Gürkan U. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyi Hali Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. NWSA: Education Sciences. 2014;9(1): 19-35; Ivey et all. The Invisible Self : An Evidence Based Model of Wellness. İngilizce ve Türkçe Edt. Korkut Owen F. Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi: Yaşam Boyu İyi Hali Halini Arttırmak. 1. Basım, Türk PDRDER Yayınları, Ankara; 2013, s: 51-52.

Bu modelde bağlamsal faktörler olarak yerel, kurumsal, küresel ve zaman unsurları ele alınmıştır. Yerel bağlam, aile, komşular ve içinde yaşanan toplum; kurumsal bağlam eğitim, din, hükümet, eğitim, iş ve endüstri ve medya; küresel bağlam, politikalar, kültür, küresel olaylar ve çevre; zaman bağlamı ise kişinin zaman içinde anlamlı biçimlerde değiştiğini bilmesi ve takdiri olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde tüm öğeler birbirleriyle etkileşmekte ve bütüncül bir şekilde işlev görmektedir (Ivey ve ark., 2013; Owen Korkut, 2013; Gürkan, 2014).

2.3.2.7. Korkut Owen ve Owen : İyilik hali yıldızı modeli

Korkut-Owen ve Owen'in (2012) İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM); fiziksel, psikolojik/duygusal, sosyal, entellektüel/mesleki ve tinsel olmak üzere beş boyuttan oluşmakta, işaret edilen boyutların birbirleriyle ilişki halinde olduğu, birbirlerini etkileyebileceği ifade edilmektedir. Araştırmacıların bildirdiği üzere, metaforik açıklamayla bu boyutların tümü bir arada bireyin yıldızını oluşturmaktadırlar. Sözü edilen boyutların tanıtları aşağıdaki gibidir;

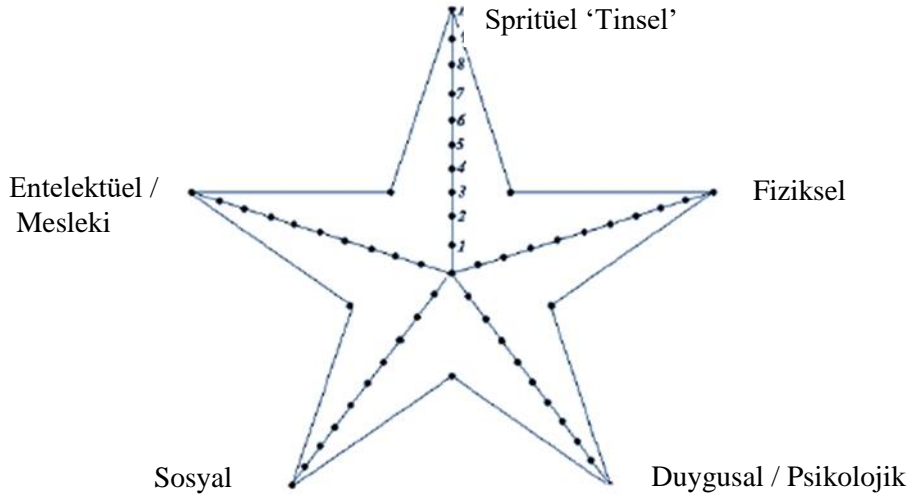
- **Fiziksel iyilik hali:** Sağlıklı olmanın fiziksel yanlarına değinen bu boyut, genel olarak dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma, düzenli uyku, doktor kontrolü gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları sergileme yönlü sağlıklı yaşam davranışlarını içermektedir. Fiziksel iyilik halinin daha da çok iyileştirilmesine ilişkin çalışmalar beden tepkileri ve gerilim örüntülerinin farkındalığının sağlanarak sağlıklı beslenme ve bedensel dengeyi korumayı dikkate alır. Kötü beslenme, fiziksel hareket azlığı etkilerini uzun sürede sağlığı bozucu yönde göstermektedir. Kalp krizi, felç, şeker hastalığı, kanser gibi çoğu yetişkinlik hastalığı aslen sağlıklı alışkanlıklarla önlenebilecek hastalıklardır. Fiziksel sağlığı bozan madde kullanımı, aşırı hızlı araba kullanma benzeri olumsuz alışkanlıklar ve korumasız cinsel yaşam içinde olmak gibi riskli davranışlardan kaçınmak da bu boyuta ilişkindir. Sonuçta, fiziksel düzeyde iyilik düzenli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel etkinlik ve etkin medikal hizmetlerden desteği almayı gerektirir (Needham ve Crosnoe, 2005; Myers ve Sweeney, 2004).
- **Psikolojik / duygusal iyilik hali:** Sağlıklı oluşun daha çok içsel deneyimler ile ilgili boyutudur. Duygusal farkındalık, duygusal denetim, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme benzeri özellikleri içerir. Bireyin kendisi ve dünyaya ilişkin olumlu algılarının olması; güvenli bir kimlik duygusu geliştirmesi; kendini gerçekçi olarak değerlendirmesi; çatışmaları, zorlu deneyimleri daha ileri seviyeli gelişim için fırsat olarak görebilmesi gibi özellikler de bu kapsamdadır. Bu boyut,

duygusal ya da zihinsel hastalıklardan arınık olmak değil daha çok günlük olaylarla, kişisel duygularla yapıcı ve olumlu biçimde başa çıkabilmek anlamında kullanılmaktadır (Roscoe, 2009).

- **Sosyal iyilik hali:** Bireylerin diğer kişilerle, toplumla, çevreyle ve doğayla etkileşiminin niteliği ve derecesini gösteren bu boyut, aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişiler tarafından alınan sosyal desteği içermekte, hem cins ve karşı cinsle sağlıklı ilişkilere yer vermektedir. Sosyal iyilik hali güçlü birey, iletişimde olduğu herkes için destek vermeye ve onlardan destek almaya hazır olan ve yaşam kalitesini zenginleştiren ilişkileri artırabilen bireydir (Corbin ve ark., 2006; Horton ve Snyder, 2009).
- **Entelektüel / mesleki iyilik hali:** Entelektüel ve mesleki iyilik halini ayrı olarak ele alan yaklaşımlar olsa da, her iki boyutu birlikte değerlendiren yaklaşım ve kurumlardan ki bunlar arasında Güney Kaliforniya Üniversitesi (2011), Oakland Üniversitesi (2011) ve Mississippi Üniversitesi (2011) yer almaktadır, yola çıkılarak modelde iki boyut bir arada kullanılmıştır. Entellektüel düzeyde aktif olmayı sevme, bilgilerini kendi ve toplum için kullanma, kendini zihinsel açıdan zorlayacak etkinlikler arama, sorun çözme benzeri özelliklerin yanında paralı ya da gönüllü olarak bireysel değerlerini doyuracak etkinliklerde bulunma, rolleri arasında denge kurma, becerilerini topluma katkı için kullanma gibi özellikler de yer almaktadır. Bu boyutta iyi olan birey, öğrenmeye açık, kendisi için zihinsel uyarıcılar arayan ve iş/okul arkadaşlarıyla dengeli ilişkiler kuran ve okulundan/işinden memnun kişidir (Miller ve Foster, 2010; Horton ve Snyder, 2009; Scheer ve Lockee, 2003).
- **Tinsel iyilik hali:** Araştırmacılar tarafından spiritüel iyilik hali olarak tanımlanmış olan kavram çalışmamızda tüm diğer iyilik kuramları ile denklik kurabilmek ve Türkçe karşılığı açısından daha uygun olabileceği düşünülerek tinsel iyilik hali olarak kullanılmıştır. Bu boyut, yaşamı anlamlandırmayla ilgilidir. Doğada, sanatta, müzikte, sosyal ilişkilerde bulunabilecek yaşamı anlamlandırmaya dair bireye esin veren her türlü yaşantıyı gösteren spiritüel

kavramın dinle eş anlam taşımadığı bilakis daha geniş olduğu belirtilmektedir. Westgate (1996) de spiritüel ve din kavramlarının bazı binişiklikleri olsa da farklı olduğunu savunmaktadır. Tinsel iyilik halinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, daha büyük bir güçle paylaştığı bağlantıları fark etme gibi özellikler vardır. Tinsel esenlik düzeyinin yüksekliği, kişinin kendisini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan biri olarak hissetmesini ifade etmektedir (Berk, 2014; Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997; Hatch ve ark., 1998).

Bu noktadan hareketle, iyilik halinin beş boyutlu yapısı dikkate alındığında, her boyutun birey için belli bir derecede doyurucu olmasının, kişide her şeyin yolunda olduğu hissini yaratması olasıdır. Bu da, kişinin bir yıldız gibi parladığı metaforu ile açıklanabilir. İyilik halindeki bir ya da daha fazla boyutu doyurucu nitelik taşımayan kişi, yaşamında yolunda gitmeyen hususların olduğu duyumuna kapılabilmektedir. Bu durumda, kişinin yıldızının sönük olduğu metaforu kullanılabilir. Elbette iyilik halinin öznel yapısı nedeniyle bireyin iyilik haliyle ilgili algıları olaylara, zamana göre farklılık gösterebilmekte, durağan olmayıp değişen bir yapı göstermektedir.



Şekil 17: İyilik Hali Yıldızı Modeli'nin Uygulamada Kullanılabilmesine Yarayan Yıldız Grafığı

Kaynak: Korkut-Owen F, Owen DW. İyilik hali yıldızı modeli uygulanması ve değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi. 2012;3(9): 24-33.

2.3.3. Psikolojik esenlik kavramı ve bileşenleri

Psikolojik esenlik geleneği, Kuzucu'ya (2006) göre, insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla formüle edilmektedir. 1950 ve 1960'lı yıllarda oluşan geniş literatür, temel yaşam zorluklarına en iyi çözüm varyasyonlarını belirtmiştir.

Psikolojik işlevsellik yaklaşımıyla bakıldığında esenlik, Deci ve Ryan'a (2008) göre, yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşama anlamdadır ve kavramsal olarak "psikolojik iyi oluş" kavramına karşılık gelir.

Psikolojik sağlık kavramıyla ilgili alanyazın incelendiğinde, hali hazırda olumlu psikolojik işlevsellik konulu çalışmaların psikolojik sorunlara dönük araştırmalara kıyasla sayıca az oluşu dikkat çekmektedir (Cenkseven, 2004; Ryff, 1995). Akın (2009) tarafından vurgulandığı gibi, psikolojik sorunların ele alındığı araştırmalarda, psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin, yüksek düzeyde depresyon ve düşük düzeyde yaşam doyumunu bildirdikleri görülmüştür. Bununla birlikte, bazı kronik hastalıklara sahip kişilerin kendilerini iyi ve olumlu algılamalarının dikkat çeken bir unsur olduğu düşünülmektedir. Nitekim, Ryff ve Singer (1996) de, araştırmalarında fiziksel sağlık ve psikolojik esenlik arasındaki ilişkinin net olmaktan uzak olduğunu öne sürmüşler, çeşitli koşullarda, psikolojik veya fiziksel sorunları aynı düzeyde olmasına karşın kimi bireylerin yüksek yaşam kalitesine sahip olma ve sürdürme becerisi sergileyebildiğini, kimilerinin ise depresif veya yaşamdan doyum alamama gibi özellikler gösterdiğinin gözlenebilir olduğunu vurgulamışlar, ayrıca psikolojik uyumun olumlu ve olumsuz yönlerini birbirinden ayırmanın önemine işaret etmişlerdir.

Psikolojik esenlik literatürü incelendiğinde, Akın'ın (2009) belirttiği gibi, alanda bu yapının tanımlanması ve ölçülmesine yönelik bazı çelişkiler görülebilmektedir. Akın'a (2009) göre, psikolojik esenlik kavramına yönelik derin bir anlayışa ulaşabilmedeki zorluğun bir kısmı, alanyazında karşılıklı yer değiştirilebilir özellikli ve psikolojik esenliği tanımlayan çok sayıda kavramın bulunması ile ilişkilidir. Araştırmacı, bu kavramlardan bazılarını şöyle sıralamıştır; mutluluk (Bradburn,

1969), yaşam doyumu (Wood, Wylie ve Sheator, 1969), duygu durumu (Lawton, 1972), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991). Bununla birlikte, bu kavramların iç dokularına bakıldığında psikolojik esenlik ile tam bir özdeşlik sağlanamadığı anlaşılmaktadır.

Ryff (1989), esenlik kavramını açıklayan çalışmaların psikolojik olarak iyi olmanın ne olduğunu eksik kavradığını ileri sürerek; ne Bradburn'ün (1969) olumlu olumsuz duyguların ayırımını yapmasının, ne de Diener'in (1984) üç bileşenli öznel esenlik yaklaşımının kuramsal olarak temellenmediğini savunmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Nitekim, Ryff (1989) kendi özgün çalışmasında esenlik kavramını bireylerin psikolojik olarak ne kadar işlevsel olduğu şeklinde tanımlamakta ve bu yönde çeşitli kuramları temel alan bir bakış açısı sunmaktadır.

Diğer yandan, Waterman'ın (1993) mutluluğu açıklarken yaptığı psikolojik işlevsellik ve hazcılık ayırımından yola çıkarak, esenliği iki farklı bakış açısından açıklayan iki kavramdan söz edilebilir. Hidalgo ve arkadaşlarının (2010) da ifade ettiği şekilde, hazcı yaklaşım öznel esenlik ile mutluluğu ilişkilendirirken; psikolojik işlevsellik yaklaşımı ise psikolojik esenliği insan gelişimi açısından açıklamaktadır.

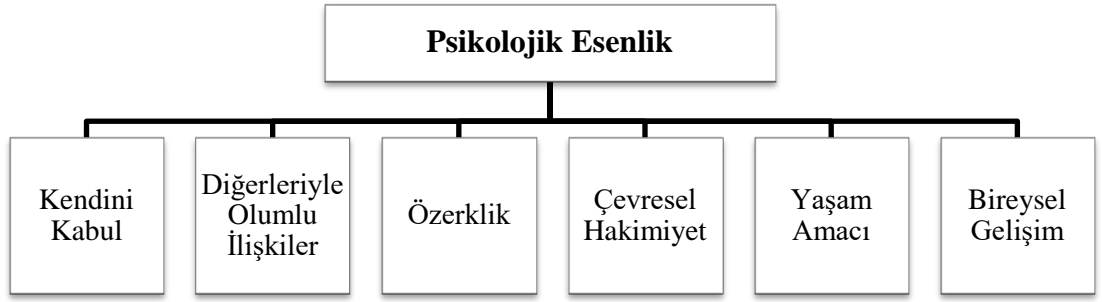
Ryff'in, psikolojik esenlik kavramı incelendiğinde, insanın gelişimsel süreçleri ve çok boyutlu doğasının ele alınma tarzındaki güçlülük kolaylıkla görünürdür. Ryff (1989) kuramını; Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme, Rogers'ın (1963) tam işlevsel birey; Jung'un (1933) bireysellik ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı yaklaşımlarını içerecek şekilde oluşturmuş, yanı sıra kuramının temelini güçlendirmek için Erikson (1959)'un psikososyal gelişim aşamaları; Bühler'in (1935) temel yaşam eğilimleri; Neugarten'ın (1973) kişiliğin yönetici süreçleri ve Johada'nın (1958) olumlu ruh sağlığı gibi yaşam boyu gelişim kuramlarından da yararlanmıştır. Söz konusu kuramların birçoğunun olumlu psikolojik işlevselliğin benzer ve ilişkili yönlerine değindiği görülmektedir. Sonuçta, psikolojik esenlik kuramı, Ryff'in (1989) da belirttiği gibi, pek çok araştırma tarafından psikolojik işlevsellik hakkında söylenenleri kapsayarak bütüncül bir açıklama sunmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik esenlik ile ilgili sınırlı sayıda ölçme aracı olduğu görülmüştür. Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri karşısında Diener ve arkadaşları (2009, 2010) da bir ölçek oluşturmuşlar ve yeni bir ölçek geliştirme nedenlerini şu şekilde açıklamışlardır;

- Geliştirmiş oldukları ölçeğin PİOÖ'ne göre daha kısa olması.
- Ölçeğin mevcut PİOÖ'nde bulunmayan “bağlı ve ilgili olma” ve “iyimserlik” gibi bazı öğeleri içermesidir.

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik esenliği ölçmek amacı ile oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri çeşitli iyi oluş teorilerinin ortaya koyduğu temel bileşenler dikkate alınarak oluşturulmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olma, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunma, başkaları tarafından saygı görme gibi sosyal ilişkilere dayalı bazı maddeler içerir. Ölçek bir de, amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olma, kişinin günlük aktivitelere ilgi duyması ve bir işle meşgul olmasına dayalı maddeleri kapsamaktadır. Maddeler özsaygı ve iyimserlik ile ilişkilidir. Son olarak ölçekte kişi için önemli olan aktivitelerde yetenekli ve yeterli hissetmeye dayalı maddeler yer almaktadır. Ölçek sosyo-psikolojik fonksiyonların önemli öğelerini kişinin kendi bakış açısından değerlendirir.

Bu araştırmada, psikolojik esenliği olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamakta ve altı evrensel gereksinimin birleşimi olarak kabul etmekte olan Ryff'in (1989a) PİOÖ kullanılmaktadır. Ryff'a (1989a) göre, psikolojik esenliğin temel boyutları olarak görülen bu gereksinimler Şekil 18'de verildiği gibi; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olarak sıralanmakta, tüm boyutların bir arada incelenmesi, bireyin psikolojik esenlik düzeyi hakkında bir değerlendirme yapılmasına olanak sunmaktadır.



Şekil 18 : Ryff'in Psikolojik Esenlik Kuramı Bileşenleri

2.3.3.1. Kendini kabul

Kendini kabul; kişinin kendisini ve kendi geçmişini olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu boyut; hem ruh sağlığı için hem de kendini gerçekleştirme, işlevsellik ve olgunluk için temel bir özelliktir. Kendini kabul eden kişiler, kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahiptir. Fakat bu durum bencilce kendini sevme anlamına gelmemektedir. Kendini kabul eden kişiler, hem olumlu yönlerini hem de olumsuz yönlerini bilerek kabul eder (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff ve Singer'e (2008) göre, Yunanlıların "Kendini Bil" yönelmesi, kişinin davranışlarını, motivasyon ve duygularını algılamaları, anlamaları yönünde bir uğraş içinde olmaları amacıyla yapılmıştır. Ancak, tüm bu bileşimler kendilerinden çok daha fazla bir şeye, özsaygının gereğine vurgu yapmaktadır. Bireyin kendini tanıma süreci sonunda kazandığı özsaygı, Jahoda'da zihinsel sağlığın merkezi ögesi, Maslow'un kendini gerçekleştirmesinin belirgin bir özelliği, Rogers'ın optimal işlevselliği ve Allport'un olgunlaşma anlayışının önemli bir ögesi olarak görülmektedir. Yaşam boyu kuramları içinde de yer bulan kendini kabul, Erikson ve Neugarten'da olduğu gibi kişinin geçmiş yaşamı da dahil özkabulünü vurgulamaktadır. Jung'un bireyselleşme kuramı ise, kişinin kendiliğine ait olumsuz, karanlık yanlarını kabulüne atıfta bulunmaktadır. Nitekim, Erikson'un benlik bütünlüğü yöntemi ve Jung'un bireyselleşme anlayışı özsaygı boyutunun oldukça üstünde bir kendini kabul anlayışı içermektedir. Kendini kabul, bir yönüyle, kişinin

güçlü ve zayıf yönleri ile birlikte kendini fark etmesi ve kabulünü de içeren uzun süreli bir öz değerlendirme (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.2. Diğerleri ile olumlu ilişkiler

Psikolojik esenliğin bu boyutu, diğer kişilerle kaliteli ilişkilere sahip olmak demektir. Sıcak ve güven veren kişilerarası ilişkilerin ruh sağlığı için oldukça temel olduğunu önceki kuramlar da kabul etmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

Kişilerarası bir alanda yer almak, kuramcılar tarafından pozitif, iyi bir yaşamın en temel özelliği olarak gösterilmektedir. Aristo'nun etiğinde arkadaşlık ve sevgi konuları diğerlerine göre daha fazla yer tutmuş, Mill'in özyaşam öyküsünde sahip olduğu yüksek sevgiyi, Russell'da mutluluğun iki büyük kaynağından biri olarak tutkuyu görmek mümkün olmuştur. Jahoda, sevme yetisinin zihinsel sağlığın merkezi bir özelliği olduğunu ifade ederken, Maslow kendini gerçekleştirenlerin güçlü eşduyum becerilerine sahip olduklarını, insan sevgilerinin büyük bir aşk, derin arkadaşlık ve diğerleri ile yakınlık içerdiğini açıklamıştır. Allport'a göre insanlarla yakın ilişkiler kurabilmek bir olgunluk göstergesidir. Erikson, yetişkine özgü gelişim evrelerinde "yakınlık" durumunu diğer insanlarla samimi, içten ilişkiler kurmanın yanı sıra diğerlerine rehberlik ve yön verebilme olarak da ele almıştır. Tüm bunların ötesinde Becker (1992) felsefik bir içerikle iyi yaşamın sevgi, eşduyum ve duygusal yakınlık zemininde birleşen kritik öğelerin diğer insanlarla olumlu etkileşimlerle ortaya çıkabilecek yaşantıları içermekte oluşuna dikkat çekmiştir. Kültürel bakış açısından yaklaşıldığında, iyi bir yaşamın anahtar unsurlarının ilişki zeminde buluşuyor olmasının neredeyse evrensel bir destek bulduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.3. Özerklik

Özerk olmak, Ryff ve Keyes'e (1995) göre, kişinin hür iradesini kullanabilme yeteneği, bireyin kendi davranışlarını belirlemede ve kararlarını vermede bağımsız olmasıdır.

Ryff (1995, 1989) kararlarında bağımsız olabilen, düşünce ve eylemlerini kendisi belirleyen, sosyal baskılara direnebilen, davranışlarını düzenleyebilen, diğerleri tarafından kontrol edilmek istemeyen ve dolayısıyla kendini başkalarının sahip oldukları değerlere göre değil, kendi değerlerine göre değerlendirebilen bireylerin özerk bir yapıya sahip olduklarını ifade etmiştir. Araştırmacı, özgür olma, öz belirleme, özerk hareket etme, içsel kontrol odağına sahip olma ve bireyselleşme gibi psikolojik olarak sağlıklı bireylere özgü özelliklerin özerklik ile bağlantılı oluşuna da işaret etmiştir.

Psikolojik esenlik çok boyutlu yönüyle öz belirleme kuramı ile birlikte özerklik boyutunun önemini vurgulamaktadır. Maslow'un modelinde, kendini gerçekleştirenler özerk işlevsellik gösteren kişiler olarak tanımlanmış, bu kişilerin sosyal kontrol sürecine karşı dirençli olabilecekleri ifade edilmiştir. Rogers, tam fonksiyon gösteren bireyi tanımlarken, kişinin kendi içsel değerlendirme kriterlerine sahip olduğunu, başkalarının yönlendirme ve onaylamaları ile hareket etmediğini ve kendi kişisel standartları ile kendini değerlendirdiğini belirtmiştir. Jung, bireyselleşen kişinin ortak gelenek-görenek ve adetten uzak eğilimlere sahip olduğunu bildirmiştir. Bireyselleşen kişi kalabalıkların, halkın ortak fikirleri, korkuları ve kurallarını uzun süre taşımayacak, kendi kural ve yargılarını oluşturacaktır. Erikson, Neugarten ve Jung gibi gelişim kuramcıları da bireylerin kararlarında ileri yaşlara doğru bir içe dönüş yaşayarak, kendi içsel kararlarını ortaya koyabileceklerine vurgu yaparken, günlük yaşamın normlarından bağımsızlık kazanabileceklerini de ifade etmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.4. Çevresel hakimiyet

Çevre hâkimiyeti kişinin kendi yaşamını ve çevresini yönetme kapasitesidir. Bireylerin yaşamları boyunca kendi psikolojik ihtiyaçlarına uygun olarak çevre oluşturabilmesi ve bu çevreyi idare edebilmeleri ruh sağlıkları için oldukça önemli bir özelliktir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 1989a).

Jahoda, zihinsel sağlığı yerinde olan kişinin kendisine uygun ortamı seğebilecek, oluşturabilecek yeteneğe sahip olduğunu belirtir. Yaşam boyu gelişim kuramları, özellikle orta yaş grubu bireylerin, karmaşık çevresel durumları kontrol edebilme ve bu durumları yönlendirebilme konusunda gerek zihinsel gerekse fiziksel düzeyde etkin oluş yetisine sahip olmaları gereğine vurgu yapar. Allport'un olgun birey ölçütleri içinde yer alan "kendini yetiştirme" kavramı ile kişiyi çevreleyen ortamlarda kendini ifade etmesi, ortaya koyması ve kendi olmaya devam etmesi kast edilmektedir. Buna göre, bireyin çevresel ortamlara aktif olarak katılımı ve çevresel hakimiyet kurması olumlu bir psikolojik işlevselliğin göstergesidir. Diğer yandan, bu durum, denetim duygusu ve öz-yetkinlik gibi farklı esenlik durumları ile paralellik taşısa da kişinin ihtiyaçlarını bilerek yetkinlik inancına göre hareket etmesi çevresel hakimiyet konusunda bir ön gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.5. Yaşam amacı

Bireyin ruh sağlığına ışık tutan ölçütlerden biri, Ryff'a (1989, 1995) göre, kişinin yaşamda ulaşmak istediği bir amaca sahip olması ve yaşamın amacını kavrayabilme yetisidir. Bu bakış açısı ile bir yaşam amacının var olması, kişinin ilerleyeceği yönü belirleyen ve hedeflerini geręekleřtirme yolunda kendisine katkı sağlayan bir rehber niteliğinde düşünülebilir.

Bu boyut, kuramsal temelini varoluş perspektifinden, özellikle de Frankl'ın "anlam arayışı" açıklamalarından almış olmasının yanı sıra Sartre'ın otantik yaşama, açık deyişle olduğu gibi görünebilme algısından da etkilenmiştir. Sözü edilen, iki yaklaşım da yaşanan iyi ya da kötü her deneyime yüklenen anlama vurgu yaparken; yaşanan şeylerin amacına işaret eden bakış açıları da bu kuramsal yapının oluşumuna etki etmiştir. Bunlardan ilki mutluluk üzerine araştırmalar yapan Russell'in "iştah" kavramıdır. Russell'a göre aç birinin yemekle olan ilişkisi neyse kişinin yaşamla ilişkisi de öyledir. Esenlik ya da mutluluk bu ilişkinin doğru kurulmasıyla sağlanacaktır. Bunun için kişinin çaba göstermesi, yaşadıklarının anlamını, amacını farketmesi gerekir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları yaşam amacının; gelişimsel

süreçlerde farklılaşabileceğine işaret ederek, zaman içerisinde bireyin amacını yenileme, değiştirme becerisinin de olması gerektiğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda, ruh sağlığı yaşamın anlamını ve amacını fark ettiren inançların olmasını gerektirmektedir (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

2.3.3.6. Bireysel gelişim

Bireysel gelişim, bireyin kişisel olarak sürekli bir değişim ve gelişim içinde olduğuna inanması anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle, bireyin potansiyelini olumlu yönde geliştirmesi ve değişim yolunda kullanmasıdır. Bireysel gelişim, aynı zamanda kişinin gelişim devamlılığını sürdürme isteğini korumasını, potansiyelinin farkına varmasını, potansiyelini bireysel gelişimini sürdürme yönünde ortaya koyabilmesini, yeni yaşantılara açık olmasını, zaman içerisinde davranışlarında değişimler meydana geldiğini görmesini ve kendini daha iyi ifade edebilmesini de içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 1995).

Bireyin kendi gizilgücünün farkına varması ve bu potansiyeli öz gerçekleştirme yönünde kullanması, Ryff'ın (1989) da vurguladığı gibi, bireysel gelişim açısından merkezi bir öneme sahiptir. Nitekim, Maslow (2001), kendini gerçekleştiren bireylerin yaratıcı, doğal, kendilerini ve diğerlerini olduğu gibi kabul eden, özgüvenli, gerçek yaşamdaki problemlere odaklı, olumlu sosyal ilişkileri ve arkadaşlıkları olan bireyler olduğunu vurgulamaktadır.

Esen oluşun bütün yönlerini de kapsayacak şekilde geniş bir kapsama alanı olan bireysel gelişim, kendine en yakın anlamını Aristo'nun "Eudiamonia" kavramında bulmaktadır. "Eudiamonia" kavramı bireyselliğin kendini ispatı, göstermesi olarak yorumlanmaktadır. Bireyin dinamik bir potansiyeli geliştirme süreci içinde olması, bireyselliğini kazanmasında öncül rol alır. Maslow'un geliştirdiği ve Norton'un ayrıntılandığı ihtiyaçlar hiyerarşisi, Jahoda'nın olumlu zihinsel sağlık algısı gibi genel olarak bireyin kişisel potansiyelini gerçekleştirmesini amaçlamaktadır. Rogers da tam olarak işlevsel olan insanın deneyimlere açık, sürekli bir gelişme ilerleme içinde olduğu gibi karşılaştığı sorunlara yönelik mutlak çözüm arayışında oluşuna

dikkat çekmektedir. Diğer yandan, Bühler, Erikson, Neugarten ve Jung gibi yaşam boyu kuramcılar da, bireylerin öz yaşamlarının farklı evrelerinde farklı yaşamsal meydan okumalarla karşılaşabileceklerinin altını çizerken, yaşam boyu süreklilik içeren bir gelişimin gereğine de atıfta bulunmuşlardır (Ryff ve Singer 2008).

2.3.4. Spor psikolojisinde esenlik kavramının yeri ve önemi

İkizler (2002)'in de vurguladığı gibi sağlık için yapılan spor faaliyetlerinin, spor psikolojisinin ilgi alanına girmesinin çeşitli sebepleri vardır. Her şeyden önce, düzenli olarak yapılan spor sadece fiziksel değil, psikolojik değişikliklere de yol açmaktadır.

Erkal'a (1986) göre, spor, bireyin doğal çevresini, beşeri çevre haline getirirken, elde ettiği becerileri geliştiren, belli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak yapılan bir etkinliktir.

Sportif faaliyet, gerek boş zaman etkinliği gerekse mesleki yönelim ve seçim yoluyla hayata alınan, insanın sosyalleşme sürecini besleyen, bireyi yaşadığı toplum ve toplulukla bütünleştirmesinin yanı sıra psikofizyolojik gelişime doğrudan katkıda bulunan, dayanışmayı önceliklendiren, olumlu rekabete dayalı bir kimlik taşıır.

Sporcu ise, Erkal'ın (1986) tanımına göre, belirli kurallar içerisinde, amaçlı veya amaçsız, bireysel ya da grup içinde, kendini spora veren, kültürel bir olgu içinde yer alan, yaptığı işte maddi ve manevi doyum arayan kişi ve aynı zamanda sporun etkin elemanıdır.

Spor yönelimli etkinlikler içinde yer alan insan davranışının açıklanması daha çok güdülenme kavramı dahilinde değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, göz önünde bulundurulması gerekli en önemli husus spor yapan kişinin "hareket etme" gereksinimini karşılamayı hedefleyen tavrıdır.

Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellenmelere rağmen

başarabilme ve başarısızlık halinde ise uğraştan kopmamak için gerekli yüksek motivasyonla bütünleşen kişilik özelliklerinin yanı sıra yeterli antrenman için uygun performansa gereksinim vardır. Motivasyon farklı deyişle güdülenme, organizmayı davranışa sevk eden, ortaya konan davranışların düzenli ve sürekli oluşunu belirleyici, davranışa yönlendiren, davranışın bir amaç dahilinde gerçekleştirilmesini sağlayan, bireyin iç ve dış iklim koşullarını belirleyici etkenler ve tüm bunların faaliyetini yöneten mekanizmalar olarak tanımlanabilir.

Sporcuların yaşantıları değerlendirildiğinde, Tiryaki'ye (2000) göre, onların yüksek yoğunluk barındıran antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan “Başarı Motivasyonu Kuramı”yla açıklamak mümkün olabilir. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır. Murray (1938) tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu kavramı, “bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma” olarak tanımlanmıştır. Cox (1990) ise, başarı motivasyonunun sporcunun yarışma durumlarında yaklaşma ya da kaçınma eğilimleri olarak yorumlanabileceğini bildirmiştir.

Günümüze değin spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisi konulu çalışmaların İvizler'in (2002) belirttiği gibi, genel olarak dört boyut üzerine yoğunlaştığı görülmektedir: duygudurum, korku, depresyon ve benlik tasavvuru. Bununla birlikte, esenlik kavramının spor etkinlikleri ile birleştiği alanları incelemek üzere, Türk araştırmacılar içerisinde, Memnun'un (2006) “Algılanan esenlik ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları”, Üçdağ'ın (2011) “Elit kadın sporcularda menstruel evrelerin esenlik düzeyi ve performansa olan etkisi” ve Güler'in (2010) “Yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi” konulu çalışmalarının spor psikolojisinde iyi oluş kavramının yerleşmesinde önem taşıyan çalışmalar olduğu düşünülmektedir.

2.3.4.1. Kadın ve spor

Amman (2005), 19. yüzyılda Batı dünyasında “Ben de varım” diyerek öne çıkan kadının, mücadelesinin meyvelerini 20. yüzyılda toplamaya başladığını vurgularken, bu sürecin doğal yansıması olarak spor hayatının içine dahil oluşunun da altını çizmiştir. 1950’li yılların “Spor herkesin olmak istiyor” sloganına atıfta bulunan Amman’a (2005) göre, bu slogandaki herkesin ifadesi kadınları da kapsamaktadır.

Gill (1986), bir çok insanın genellikle sporun erkeksi bir aktivite olduğunu ve yine bir çok sporun erkeksi davranışlar gerektirdiğini düşünmekte olduğu gerçeğine değinirken, şu sorunun ele alınmasını önermiştir: “Tipik spor davranışları maskülen midir, ya da spordaki farklılıkları feminen davranışlar mı yaratır?”. Kadınlar ve erkeklerin fiziksel antrenmandan benzer yararlar sağladığını öne süren Wells (1985) ise, spor ve egzersizin kadınlar için de güvenli ve sağlıklı oluşuna dikkat çekerek, kadınların bu düzeydeki üstünlüklerinin, fiziksel kondisyon ve benzer becerideki rakiplerine karşı yarıştıkları zaman ortaya çıktığını belirtmiştir.

Kadının toplum içindeki yerinin değişmesi, Sevim’e (2007) göre, teknolojik gelişmelerle birlikte teknolojik gelişmeyi yakalayan ve uygulayan toplumlarda daha da belirginleşmiş, dolayısıyla ilgili toplumlarda kadının boş zaman faaliyetlerinde artış görülmüştür. Hem teknolojik gelişmeler hem de kadının toplum içindeki yerinin değişmesi, kadınların da erkekler kadar spor yapabileceğini gözler önüne sererken, kadınların değişik spor branşlarındaki eğilimleri, kadınlar hakkında bilinmeyen birçok verileri de beraberinde getirmiştir. Sevim’e (2007) göre, daha önceleri kadınlara ilişkin olumsuz içeriklerle öne sürülen tezler, yine kadınlar tarafından sportif faaliyetlerde edinilen başarılarla çürütülmüştür. Dolayısıyla, gelişim düzeyleri farklı olan toplumlarda kadınlarca sergilenen bu beklenmedik başarılar, bilim adamlarını bu konuda araştırmalar yapmaya iterken, spor bilimlerinin içerisinde kadın ve sporun ayrı ve önemli bir konu olarak ele alınmasına da yol açmıştır.

Nitekim, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından 2004’de yeniden uyarlanan Olimpik Antlaşma’da, komitenin görevleri arasında yer alan 7. madde ile

kadınların spordaki yerinin desteklenmesi gereği ele alınmıştır. Buna göre, kadınların sporun tüm düzeyleri ve tüm durumlarında kadın-erkek eşitliği ilkesi uygulamalarına dikkat edilmek suretiyle cesaretlendirilmeleri ve spordaki yerlerinin yayılmasının sağlanması önemli görevler kapsamında yer bulmuştur. Öte yandan 1995’de IOC tarafından kurulan “Kadın ve Spor Çalışma Grubu” 2004 yılında “IOC Kadın ve Spor Komisyonu” adı altında yeniden düzenlenmiştir. Komisyon halihazırda dünyanın pek çok ülkesinde çalışmalarına devam etmektedir (Özbeý ve Güzel, 2011; <http://www.olympic.org/news/women-in-sport>, Erişim tarihi: 15 Mayıs 2015).

Özbeý ve Güzel’e (2011) göre, cinsiyet eşitliğinin ve kadının spora katılımının desteklenmesi çalışmaları son zamanlarda istenilen düzeye ulaşmaya başlamıştır. Bölgesel, ulusal ve uluslararası seviyede faaliyet gösteren organlar, özellikle kadın ve spor hareketinde, kadınların, genç kızların ve kız çocuklarının spora tüm alanlar ve düzeylerde katılımlarındaki dengesizliği gidermek üzere yoğun çaba içindedirler. Araştırmacılar, bunların yanı sıra, cinsiyet-hassasiyeti araştırma kaynakları yaratma; kadınların karar alma ve liderlik konumları için hedefleri yükseltme; sporda şiddet, istismar ve tacize karşı savaşmada politikalar geliştirme ve uygulamalar ile belirgin güçlenmeler ve koordineli çalışmalar sağlandığına da dikkat çekmektedirler.

2.3.4.2. Duygular ve sportif performans ilişkisi

İnsanın yaşamına derinlemesine nüfuz eden ve bireyin akılcı varlığının yanı sıra etkin bir yaşamı sürdürmesine destek veren duygular esenlik içeren bir varoluşun sürdürülebilirliği açısından dikkate alınmayı gerektirir. Duygularla beslenen bir akılcılığın çözüm üretebileceğini ortaya koyan duygusal zeka yaklaşımı, bireysel ve sosyolojik süreçlere farklı yansımaları olan bir içeriğe sahiptir. Bireysel boyutta bir değerlendirme yapıldığında duygusal zeka, kişilerin amaçlarına ulaşmasında, yaşam doyumu elde etmesinde, ilişki ve performans yönetiminde, problem çözümünde, seçenekler arasında sağlıklı, bilinçli tercihler yapabilmesinde, vizyon oluşturmasında, enerjisini olumlu ve yapıcı bir biçimde yaşamına katkı sağlayacak yönde kullanmasında yararlanabileceği bir zeka boyutu olarak değerlendirilmektedir. Bir kavram olarak ele alındığında, duygusal zekanın, duyguları anlamak ve ifade

etmek, duyguları düşünce içinde özümseyebilmek, duygularla anlayabilmek ve sorgulayabilmek, kendinde ve başkalarındaki duyguları düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlanabileceği görülmektedir.

Spor psikolojisi araştırmalarına da konu edilen duygusal zeka kavramı, Tok'a (2008) göre, sportif performansla ilişkili olduğu kabul edilen; stres, kaygı, stresle başa çıkma, güdülenme gibi gerek bireysel gerekse grup performansını etkilediği varsayılan değişkenleri içermesinin yanı sıra, grup içi süreçler ve bireyler arası ilişkilerde de yüksek öneme sahiptir. Bu noktadan yola çıkarak, sporla bağlantısı incelendiğinde duygusal zekanın spor ve sporcu etiğine ait olduğu kabul edilen aşağıda verilmekte olan pek çok değer ile de buluştuğu görülür;

- Kendini ifade,
- Özgüven,
- Özdisiplin,
- Kendi yaşam ilke ve değerlerini belirleyebilme,
- Hedef belirleyebilme,
- Zorluklarla başa çıkabilme,
- Olumlu ve üretken bir düşünce modelini benimseme,
- Duygularını tanıma, yönetebilme ve kontrol edebilme,
- İç denetim odağına sahip olma,
- Sorun çözebilme,
- İstikrar ve irade,
- Başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını anlayabilme, empati kurabilme,
- Etkin iletişim ve dinleme becerilerini geliştirme,
- Diğerlerinin yaşamına katkıda bulunma.

Öte yandan, özellikle sporcularda performansın tam olarak sergilenebilmesi açısından olmazsa olmaz olarak tanımlanabilecek “kişisel bütünlük” kavramı da duygusal zeka ile doğrudan bağlantılıdır. Cüceloğlu'na (1999) göre, kişisel bütünlük sahibi olmak bir sporcu için kendisine özgü olarak algıladığı özellikleri yaşantısının her alan ve anında gerçekleştirebilme yetisini kullanmakla eşanlamlı düşünülebilir.

Kişisel bütünlük sahibi olmak kendi değerlerine ve gücüne inanmayı gerekli kılar. Bununla birlikte, asıl olan kişinin kendisini dürüst ve açık bir şekilde ortaya koyabilme yürekliliğini gösterebilmesidir. Zira, kişinin kendisi hakkında ulaştığı sonuçlar, kendisi ile kurduğu ilişkideki tutarlılık, onun kendi özdeşim yasasının, “ben kimim” tanımlamasının temelini oluşturur. Söz gelimi, sporcu kendisini "sorumluluk sahibi ve disiplinli" olarak algılıyor iken antrenmanlara katılma davranışında zayıflık gösteriyor ya da çalışmalara belirlenen saatlere uyumlu şekilde katılmaktan kaçınıyor ise bu halde onun kendisiyle kurduğu ilişkideki tutarsızlıktan bahsedilir.

Üst düzey performans sergilemenin yaşamsal gerçeğine dönüştüğü gözlemlenen bir sporcu için performans öncesi, sırası ve sonrası gibi durumlarda duygularını kontrol edebilme ve birlikte performans sergilediği kişilerin duygusal durumlarını anlayabilme becerisi, geliştirilmesi gerekli bir enstrümandır. Zira, duygular üzerinde kurulamayan denetim, sportif performans sırasında deneyimlenen duygunun olumlu ya da olumsuz olmasından bağımsız olarak dört ana unsur etkilemektedir: dikkat, odaklanma, algı ve zaman yönetimi.

Olumlu ya da olumsuz yoğun duygulanımlar, performans sırasında zihnin "şimdi ve burada" olma halinden yoksunlaşmasına, dolayısıyla anın gerektirdiği doğru hareket, eylem ve stratejinin değerlendirilmesine olanak vermeyeceği için beklenen başarı ile sergilenen arasında olumsuz bir görüntünün duruma hakim olmasına, izleyen süreçte sporcunun bireysel performansında içine düştüğü zayıf konum ile ilişkili olarak pişmanlık, kendini eleştirme, mazur gösterme, suçlama döngüsünde sıkışmasına, özsayı ve özdeğerliliğini sorgulamasına zemin yaratabilecektir. Bu döngüdeki duygusal zorlanma aşamadığı halde, düşük seyreden duygusal denetim sporcunun meslek yaşamında bir zayıflık oluşturma olasılığını da taşıyabilmektedir.

Hanin'in (2003) elit spor ortamında geliştirdiği IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) kuramına göre, duygular, toplam insan işlevselliğinin çok modelli, durumsal ve dinamik göstergesi olarak kavramsallaştıran psikobiyososyal durumun bir bileşenidir. Kuramcıya göre, beş temel duygu boyutu olan; biçim, içerik, yoğunluk, zaman ve bağlam, bireysel optimal ve işlevsiz yapı ile performansa

ilişkin duygusal deneyimlerin dinamiklerini tanımlar. Tanımlanan bu yapılar önce başarılı ve zayıf performansla ilgili duygusal durumların bireysel işaretlerini belirler, daha sonra, sezon boyu tekrarlanan ölçümlerle, mevcut duygusal durumun tahmin edilebilmesi için bireyselleştirilmiş bir ölçüm olarak işlev görür.

IZOF modelinde, Hanin (2003) duyguların içeriğini birbiriyle ilişkili olmakla birlikte iki farklı faktörle kavramsallaştırır. Bu faktörlerden biri haz (zevкли veya zorlayıcı) ilkesine dayanırken, diğer faktör duygunun performans üzerindeki etkisine bağlı olarak kolaylaştırıcı veya engelleyici olarak sınıflandırılır. Sözü edilen bu iki faktörün etkileşimi aşağıda verilen dört farklı duygu içeriğini oluşturmaktadır;

- Olumlu, zevкли, kolaylaştırıcı duygular;
- Olumsuz, zorlayıcı, kolaylaştırıcı duygular;
- Olumlu, zevкли, engelleyici duygular;
- Olumsuz, zorlayıcı ve engelleyici duygular.

Duygular ve performans ilişkisinin çok yönlü doğası ve sporcunun performansı ile yakın düzeyde ilişkisini vurgulayan Hanin (2003), bazı duyguların sporcuların bir kısmında performansını desteklerken, bir kısmında farklı olarak tepkiselliğe yol açabileceğine de işaret etmektedir. Cerin ve Barnett (2002), yarışma öncesi stres ve kaygı süreçlerinin yönetiminde duyguların önemini vurgulayarak, bu süreçte izlenen bazı duygulardaki yoğunluk ve sıklıkların belirlenebilmesinin yarışma stresi ile başa çıkmayı kolaylaştırıcı olma özelliği taşıyabileceğine değinmişlerdir.

Sporcuların pek çok durumda rakip, çevre veya bir objeye karşı fiziksel bir mücadele için de olsa yarışma kaygısı, seyirci baskısı, özgüven sorunları, takım içi iletişim sorunları, grup bütünlüğünün sağlanabilmesi gibi duygusal açıdan zorlayıcı konularda deneyim sahibi oldukları bilinmektedir. Nitekim, bu durum elit sporcu veya egzersiz yapan bireylerin egzersiz davranışını sürdürebilmeleri için duygusal düzenleme yapmaları gereğini tartışmasız olarak ortaya koymaktadır. Sporda üst düzey performans ve başarı; sadece fizik, teknik ve taktik hazırlıktan ibaret olmayıp, aynı zamanda psikolojik hazırlanma ve sosyal yaşamın düzenlenmesiyle de ilgilidir.

2.4. Bir Esenlik Yöntemi Olarak Yoga Uygulamaları

Sanskrit bir sözcük olan Yoga, sözcük anlamıyla ‘birleşmek’, ‘bağlanmak’ veya ‘bütünleşmek’tir. Açık bir deyişle, Yoga uygulaması beden, zihin ve ruh arasında birliğin sağlandığı bir sanat ve bilim olup, amacı nefes ve bedenin kullanımı yoluyla uygulayıcıların, tüm yaratılış ile bütün halindeki bireyler oldukları gerçeğine yönelik farkındalık süreçlerine rehberlik yapmaktır.

Yogananda (1990)’ya göre Yoga, özgül ve sonucu belli olan aşamalı yöntemler yardımıyla insan ruhunun evrenle bütünleşmesi demektir ve aynı zamanda tüm dogmalardan özgür olduğu gibi kesin ve bilimseldir. Yoga’yı, fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan bir öğretiyi tanımlayan Worby (2007), insanın dışsal dünyaya ilişkin deneyimlerinin genetik özellikleri, içinde büyüdüğü ve halen yaşamını sürdürdüğü ortamdan, sergilediği davranış, içselleştirdiği tavır ve tutumlardan tükettiği besinlere değin etkilenen sinir sisteminin sağlıklı oluşu ile içerik kazanıyor oluşuna dikkat çekmiştir.

Yoga teknikleri bir yandan fiziksel, diğer yandan zihinsel ve tinsel muhtevaları ile sinir sistemini güçlendirirken aynı zamanda insan yaşamının bu üçlü doğası üzerinde dengeleyici ve arındırıcı rol üstlenir. Böylelikle kişi olumlu yönelimli tutum sergileme yönünde gittikçe artan bir güdülenmeyle içinde varolduğu dünyayı daha bilinçli ve daha berrak bir kavrayışla algılar. Buna bağlı olarak, dış dünya ile olumlu etkileşimi olabilen en üst düzeyde gerçekleşir.

2.4.1. Yoga’nın gelişimsel süreci

2.4.1.1. Yoga’nın tarihsel boyutu

Yoga’nın başlangıç tarihleri ile ilgili tartışmalar halen süregelmeyle birlikte, köklerinin yazılı tarihin gerisine uzandığı hatta insanlık tarihi kadar eski olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışma içerisinde Yoga tarihi, konuya bir bakış kazandırabilmek

adına modern çağ öncesi ve modern çağ dönemi olarak iki ana başlıkta incelenecek ve en temel unsurlarına değinilerek açıklanacaktır.

2.4.1.1.1. Modern çağ öncesi dönem (M.Ö. 6.500 - M.S. 1.700)

Yoga tarihi incelendiğinde, modern çağ öncesi gelişimsel süreç Tablo 10’da verildiği şekilde tasnif edilebilir;

Tablo 10
Yoga Tarihi : Modern Çağ Öncesi Dönemler

Tarih	Dönem Adı
M.Ö. 6.500 - 4.500	Pre-Vedik Dönem
M.Ö. 4.500 - 2.500	Vedik Dönem
M.Ö. 2.500 - 1.500	Brahmanik Dönem
M.Ö. 1.500 - 1.000	Vedik/Upanişadik Dönem
M.Ö. 1.000 - 100	Ön Klasik/Epik Dönem
M.Ö. 100 - M.S. 500	Klasik Dönem
M.S. 500 - 1.300	Ön Tantrik/Puranik Dönem
M.S. 1.300 - 1.700	Bölümsel Dönem

Pre-vedik dönem (M.Ö. 6.500 - 4.500), Yoga'ya ilişkin ulaşılan en eski bulgu Feuerstein’in (2001) belirttiği üzere, arkeolojik kazılar esnasında ortaya çıkartılmış Yoga uygulayan insan figürlerini resmeden 5.000 yıllık taş mühürlerdir. Bu bulgular, günümüz Pakistan’ının doğu Belucistan bölgesinde yapılan kazılarda ortaya çıkan ve M.Ö. 7. bin yıla tarihlenmiş bir yerleşim merkezine aittir. İndus ve Sarasvati nehirleri arasında konumlanan “Mehrgarh” isimli bu neolitik yerleşim merkezi kendinden sonra gelecek uygarlığın ilk adımı olarak görülmektedir. Doğanın gözlemlenmesi ve bireyle olan birliğine dayalı felsefe sistemi, aynı topraklarda yaşayan “İndus-Sarasvati Uygarlığı”nın varlığını sürdürdüğü dönemlerde gelişmeye başlamıştır.

Vedik çağ (M.Ö. 4.500 - 2.500), felsefe ve bilimin birleşmeye adım attığı dönemdir. Başlangıcından itibaren üstattan öğrenciye şifahen aktarılan Yoga felsefesi Vedik Çağ’da “Veda” adı verilen bilgi kitaplarında yazıya dökülmüştür. Samhitalar

olarak tanımlanan ve mantralardan oluşan bu dört adet Veda şunlardır; Rig Veda, Sama Veda, Yacur Veda ve Atharva Veda. Anılan kaynakları izleyen süreçte Yoga'ya dair konuları daha detaylı açıklayan Brahmana, Aranyaka ve Upanişada adlı kitaplar yayınlanmış, akabinde evrenin tarihini anlatmak üzere Purana, dünya gezegenin varoluşunu aktarmak için İtihasa isimli kitaplar yazılmıştır (Feuerstein, 2001).

Aranyakalar ve özellikle Cope'un (2000) da işaret ettiği üzere "Veda'ların sonu" Sanskrit karşılığı ile "Vedanta" olan Upanişadlar (M.Ö. 800- M.Ö. 400) daha felsefi ve mistik yapıdadır. Anlaşılması mantralara göre çok daha kolay olduğu için "Vedaların en önemli bölümleri, zirvesi" olarak kabul edilir ve Yoga kültürü içinde en önemli kaynaklar arasında yerlerini alırlar.

Döneme vurgu yapan felsefi ve kültürel refah sonrası yaşanan iklim değişikliği topluluğun yaşam dengesini olumsuz yönde etkilerken, Sarasvati ırmağının en büyük desteği Yamuna nehri de M.Ö. 3.100'lerde yatağını değiştirerek Ganj'a akmaya başlamıştır. M.Ö. 2.300'de de Büyük Sutlej nehri yönünü değiştirince Sarasvati tamamen susuz kalıp, kuruyarak çöle dönüşmüştür. Akabinde bölge kentlerinin de çöle dönüşmesiyle büyük uygarlığa ait yerleşim merkezleri bu topraklardan çekilmek zorunda kalmıştır (Feuerstein, 2001). Kimi bilim adamlarına göre Vedik Çağ, Mahabharata destanında adı geçen savaşa dayanmaktadır. Geleneksel olarak bu savaş M.Ö. 3100'e tarihlenmektedir. Purana'lar ve Tantra'larda sözü edilen savaş ile Karanlık Çağ 'Kali Yuga' başlamıştır. Bir başka grup araştırmacıya göre döneme özgü tarihler M.Ö. 1.500'e kadar çekilebilir.

Brahmanik çağ (M.Ö. 2.500 - 1.500), Sarasvati ve İndus kıyılarında yerleşik uygarlığın çöküşüyle Vedik topluluklar Ganj nehrinin uygun ve verimli kıyılarına taşınınca pek çok yeni yerleşim merkezi kurulmuştur. Bu yeni oluşumların her bakımdan yepyeni bir toplum yaratması ertesinde Vedik kültür ve bu kültüre ait inanç sistemi giderek daha dinsel bir kimliğe bürünmüştür. Böylelikle, Brahmana geleneğini iyice bilen, vedik bilgiye sahip elit tabaka Brahmanik rahipleri ortaya çıkarmıştır. Orman Okulları ismiyle tanınan ve bilginin saklanarak öğretildiği sistemin varoluşu bu döneme rastlar. Orman okullarının bilgilerini içeren ritüel ve

yaşam metinlerini içeren bilgi kaynakları Feuerstein'in (2001) da bildirdiği gibi Aranyaka'lardır. Bu kültür, dönemin etik ve sanatsal yaşamı üzerinde de etkin olmuştur.

Vedik / Upanişadik sonrası çağ (M.Ö. 1.500 - 1.000), daha çok Brahmana'ların rahip sınıfının katı dışsal törenselliğine tepki olarak ortaya çıkan Upanişad'lar, yeni bir metafiziksel ve kültürel tad vererek dönemi etkilemiştir. Upanişad'ın kelime anlamı birinin yanında düşünceli bir şekilde oturmaktır. Anlaşıldığı üzere, içe dönüş ve içsel dönüşüm odaklı çalışmaların çoğaldığı bu dönemde, özellikle, bireysel gelişimde, içsel arınma ve özveri çalışmaları yoğunluk kazanmıştır. Upanişad'ları içeren 200 kadar yazıda Atman 'Üstün Benlik' ve bunun Brahman 'Nihai Gerçeklik' ile ilişkisi anlatılmaktadır. Bu noktada Brahman, dünyayı ayakta tutan, hem kozmik eksen hem de ontolojik temel olan Zemin'i ifade eder. (Feuerstein, 2001; Eliade, 2013). Özellikle bu dönemde geçmiş çağlara ait bilgilerin toplanmakta olduğu anlaşılmaktadır. Bu miras, Hindistan'ın psiko-tinsel tekniklerinin bilimselleşmeye doğru adım atışının başlangıcı olarak görülmektedir.

Ön klasik / Epik çağ (M.Ö. 1.000 - 100). Bu dönemde bölgede yeşermekte olan metafizik ve etik değerlerin mayalanmaya başladığı görülür. Dönemin önemli özelliği temel bilgilerin deneysel çalışmalarla iyice anlaşılır hale gelmesidir (Feuerstein, 2001). Aynı dönemde yogik felsefenin dini akımlarla bütünleştirildiği pek çok okulun da oluştuğu dikkat çekmektedir.

Ön-klasik çağda yaşamın Sanyasa 'Terkediş' ve Dharma 'Günlük Yaşamı Kabul Ediş' gibi iki önemli yönü üzerine derin çalışmalar yapılmıştır. Diğer yandan, en eski Yoga bilgisi olarak kabul edilen Mahabharata tamamlanmış, Bhagavad Gita yerini almıştır. 700 mısra uzunluğundaki Bhagavad Gita, Prens Arjuna ile Tanrı-adam Krishna arasında geçen bir konuşmadan oluşan epik bir şiiirdir. Şiirin vermek istediği mesaj, gerçek gücün disiplinli bir beyinden geldiği ve bir kişi ya da nesneye bağlılıkla gerçekleştirilen edimlerin tepki yaratan bir doğaya sahip olduğudur. Sonrasında, engin bilgi içeren bir diğer destan "Ramayana" yazılmıştır. Her iki destan kendilerinden önce yaklaşık 30 kuşağın bilgi ve deneyimlerini kapsamaktadır.

Klasik çağ (M.Ö. 100 - M.S. 500), felsefenin 6 klasik okulunu ortaya çıkarmıştır. Patanjali'nin Yoga Sutra'ları ve Badarayana'nın Brahma Sutra'ları dönemin yazılı kaynaklarından. Mahayana Budizm'inin parladığı, Budist ve Hindular arasındaki aktif diyalogun başladığı dönemdir. Geçmişteki tüm bilgiler tamamen bu sutralarda toparlanmış ve yayılmıştır. Özellikle Gupta sülalesi krallarının olduğu dönemlerde, tüm inanç sistemleri rahatlıkla gelişmiş ve değerlerini açıklıkla ifade etmişlerdir. Klasik çağın son Gupta kralı ile bittiği bilinmektedir. Bu çağ sanatsal bakımdan da büyük gelişmenin yaşandığı çok önemli bir dönemdir (Feuerstein, 2001).

Patanjali'nin Yoga disiplinini özetlediği ve sekiz basamaklı bir çalışma modelinde birleştirdiği 195 adet Sutra 'Özdeyiş' ile örülü "Yoga Sutra" isimli eseri dönemin en önemli yapıtıdır. Klasik Yoga'yı diğerlerinden ayıran unsur, çalışmaya verdiği önemdir. Patanjali Yoga uygulamalarının bir parçası olarak kutsal yazıların üzerinde de çalışılması gerektiğini savunmuştur. Patanjali'ye göre her birey Prakriti 'Madde' ile Purusha 'Ruh' un birleşimi olmakla birlikte, Yoga bu ikisini ayırarak ruhun mutlak saflığını korumaktadır. Genellikle 'felsefi ikicilik' (Feuerstein, 2001; Eliade, 2013) olarak da nitelendirilen yaklaşım, beden ve ruhun bütünlüğünü savunan Pre-klasik ve Vedik Yoga'dan bu yönüyle ayrılmaktadır.

Tantrik / Puranik dönem (M.S. 500 - 1.300). Dönemin ilk yüzyılına başlarında büyük kültürel devrim Tantra ve Tantrizmin başlangıcı olarak görülür. Sistem, binlerce yılın bilgisini, pek çok ayırımın araştırılması ve nihai düzeyde tüm bilgilerin sentezini içerir. Puranik Çağ olarak da bilinen süreç, Feuerstein (2001) tarafından da ifade edildiği gibi, çok daha önceki dönemlere ait filozofik ve metafizik hikaye ve ritüellerin örüldüğü metin ve bilgilerin çalışıldığı, bunların Tantra ile birleştiği yoğun bir bilgi dönemidir.

Tantra'lar en üstün metafizik seviye ve ideallere yücelme olarak düşünülebilir. Tantra, yaşamın tamamını içeren ruhsal gelişim çalışmaları silsilesi olup derin bir çalışma disiplinini gerektirir. Özellikle Şakti olarak bilinen kişinin ve evrenin dışıl enerjilerinin denetimi, varlığın tüm enerjilerle bütünleşmesi ve bunların en iyi şekilde kullanımına ilişkin yöntemler bireylerin üstün gelişim düzeylerine ulaşabilmek üzere

ele alınmıştır. Kişinin kendi gelişiminin toplumu da geliştireceği olgusu, dönem içinde iyice yerleşmiş, çok sayıda önemli metin aynı dönemde kaleme alınmıştır.

Bölümsel çağ (M.S. 1.300 - 1.700) döneminde, Tantra tekrar gözden geçirilmiş, yaşamsal dışıl enerjinin varlık üzerindeki rolü araştırılmış ve Bhakti ‘Sevgi’ çalışmaları geliştirilerek adanmışlık felsefesi yeşermiştir (Feuerstein, 2001).

2.4.1.1.2. Modern çağ (M.S. 1.700 – Bugün)

Kraliçe Victoria'nın 1880 yılında Hindistan'ın da imparatoriçesi olması ertesinde Hindistan'ın, tinsel mirasından etkilenmesi ve kültüre olan merakı batının dikkatini çekmiş, 1600'lü yıllardan itibaren özellikle Hindistan'da kurulmuş olan Londra Doğu Hindistan Şirketi ve Hollanda Hindistan şirketi aracılığı ile batıya akan bilgiler ilgi kaynağı olmuştur. Böylelikle, yogik değerler batıda genel olarak yerini bulmuştur. Swami Vivekananda'nın 1893'te Chicago'daki Dünya Dinler Parlamento'sunda verdiği söylev ile bu ilgi en üstün seviyeye ulaşmıştır.

“Bir Yoginin Otobiyografisi” isimli kitabın yazarı Paramahansa Yogananda'nın 1920'de A.B.D.'ye giderek Kendini Gerçekleştirme Derneği'ni kurmasının yanı sıra Krishnamacharya ve öğrencileri de Yoga'nın dünyaya açılmasına katkı sağlamışlar, Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Power Yoga gibi ekolleri dünyaya tanıtmışlardır. Krishnamacharya'nın 4 büyük öğrencisi; B.K.S. Iyengar, Indra Devi, Pattabhi Jois ve Desikachar'dır (Worby, 2007). Bu gelişmelerle birlikte giderek yaygınlaşan ve kabul gören Yogik Sistem, batıda da iyi Yoga öğretmenleri yetişmesine ve bu eğitimler aracılığı ile Yoga bilgilerinin daha geniş kitlelere aktarılmasına destek vermiştir.

Tablo 11'de Yoga'nın ABD'deki gelişim sürecindeki önemli olaylar verilmektedir.

Tablo 11
Yoga'nın A.B.D'ye Gelişi (Tarihlere Göre)

Tarih	Öne çıkan olay
1893	Swami Vivekananda Chicago'da Dinler Parlamentosu'na katıldı.
1922	Teozofistler Jiddhu Krishnamurti'yi Ojai California'ya getirdiler.
1925	Yogananda "Kendini Gerçekleştirme" derneğini kurdu.
1930-1986	Krishnamurti, pek çok takipçi buldu ve Jnana Yoga'yı yaydı.
1946	Yogananda "Bir Yogi'nin Otobiyografisi" isimli kitabını yayınladı.
1947	Indra Devi Batı'daki ilk Yoga stüdyosunu açtı.
1947	Theos Bernard "Hatha Yoga: Kişisel Bir Deneyimin Bildirimi" ni yazdı.
1950'ler	Selvejara Yesudian "Spor ve Yoga" adlı kitabı yazdı.
1959	Indra Devi "Amerikalılar İçin Yoga" kitabını yayınladı.
1960	Swami Vishnudevananda "Tam Tekmil Resimli Yoga" yı yayınladı.
1960'lar	Beatles Maharishi Mahesh Yogi ve Transandantal Meditasyon yöntemi ile ilgilenmeye başladı ve pek çok kişi onları izledi.
1961	Richard Hittleman, New York'ta fiziksel Yoga'yı başlattı. "Sağlık İçin Yoga" TV programını yaptı. "Yirmi Sekiz Günlük Yoga Programı" kitabını yazdı.
1963	Dr. Ramamurti Mishra "Yoga Psikolojisi Elkitabı" nı yayınladı.
1966	Swami Satchidananda New York'a gitti.
1967	B.K.S. Iyengar "Yoga'nın Üzerindeki Işık" isimli kitabı yayınladı.
1967	Swami Satchidananda Bütünsel Yoga Enstitüsü'nü kurdu.
1969	Yogi Bhajan Kundalini Yoga'yı A.B.D.'ye getirdi.
1970	Swami Rama Menninger Vakfı'nda Yoga'nın kalp atışı, nabız ve cilt ısısı üzerindeki etkilerini inceledi.
1970	Bikram Choudrury Hawaii'de ilk Hindistan Yoga Koleji'ni açtı.
1970'ler	Lilias Polan PBS TVde "Yoga ve Siz" isimli popüler diziyi sundu.
1971	Ram Dass "Şimdi Burada Ol" isimli kitabı yayınladı.
1971	Swami Rama Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü'nü kurdu.
1972	Amrit Desai Kripalu Yoga Aşramı'nı açtı..
1975	Pattabhi Jois A.B.D.'yi ziyaret etti ve Ashtanga Yoga'yı tanıttı.
1975	Yoga Journal San Francisco'da yayın hayatına başladı.
1976	T.K.V. Desikachar A.B.D.'ye gitti.
1984	İlk Iyengar Yoga toplantısı San Francisco'da 17 ülke/ 700 kişi ile oldu.
1986	David Life-Sharon Gannon New York Jivamukti Yoga Topluluğu'nu kurdu.
1990	Dean Ornish, Hatha Yoga'nın meditasyon, düşük yağ oranlı vejetaryen beslenme ve yaşam tarzındaki başka değişikliklerle uygulandığında kalp hastalığını iyileştirebildiğini gösteren araştırma sonuçlarını yayınladı.

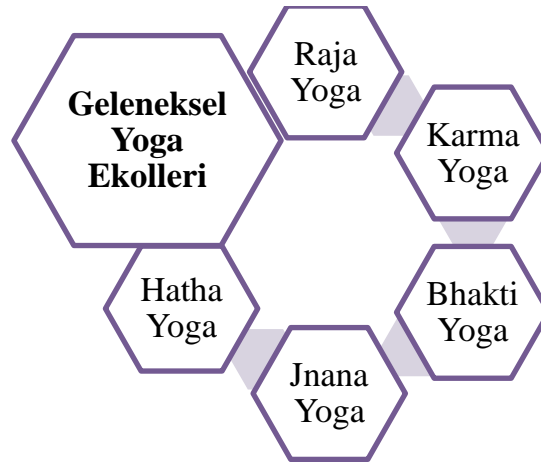
Kaynak : Worby C. Everything Yoga Book Çeviren: Fromm Ç. Her Yönüyle Yoga. 2.basım. Arkadaş Yayınevi, 2007, s: 21-28.

2.4.1.2. Başlıca Yoga ekolleri

Bugün dünya üzerinde uygulanmakta olan çok sayıda Yoga tarzı bulunmaktadır. Geleneksel yöntemlerin çağdaş insan yaşamına uyarlanması ve gelişen sağlık anlayışı çerçevesinde yeni yapılanma yönelimleri yaklaşımsal farklılıkları gündeme getirmiştir. Bu başlık altında geleneksel yöntemler 5 farklı okul ile açıklanırken, yeni dönem Yoga ekollerinden öne çıkan sekizine yer verilmiştir.

2.4.1.2.1. Geleneksel ekoller

Yoga kültürü içinde bilinen en eski okullar Şekil 19’da gösterildiği gibi Raja, Karma, Bhakti, Jnana ve Hatha Yoga ekolleridir. Her Yoga dalı, bireyin kişiliği ve öğrenme tarzına göre farklılaşan belirgin yaklaşımları içerir. Seçilen yolların her biri, dönüşüm niteliğine sahip gelişime ve kişinin kendini gerçekleştirmesine uzanır. Worby’ye (2007) göre, kişi bir ya da daha fazla yolu seçebilir, yollar birbirini dışlamaz. Nitekim İzer (2003) de, Yoga disiplini içinde aynı amaca dönük farklı yolların olması durumunu, yaşayan her bireyin kendi mizacına uygun olan türü seçmesi ve uygulaması gerekliliğine dayandırmıştır.



Şekil 19 : Geleneksel Yoga Ekolleri

Raja Yoga, kral Yoga'sı veya soylu yol olarak anılır. Bilinen diğer adı 'Aştanga Yoga' farklı deyişle 'Sekiz Basamaklı Yoga'dır. Yoga türleri arasında, yoğun bir

çalışma sistematığı içeriyor olması dolayısıyla en seçkin olanı olarak tabir edilir. Yama 'Etik Değerler', Niyama 'Özdisiplin', Asana 'Yoga Duruşu', Pranayama 'Nefes Teknikleri', Pratyahara 'Duyusal Denetim', Dharana 'Odaklanma', Dhayana 'Meditasyon' ve Samadhi 'Kendini Gerçekleştirme' olmak üzere oluşturulan sekiz basamaklı yol bilincin denetlenmesi suretiyle özfarkındalık ve özyönetim süreçlerinin mükemmel şekilde çalıştırılmasına yönelir. Bir başka ifade ile Raja Yoga uygulaması, bireysel etiğin üst düzey gelişimi için bütün duyuların farkındalık içinde izlenmesi ve denetlenmesidir. Buna göre, kademeli olarak güçlendirilen bedeninin desteği ile yoğun odaklanma ve derin meditasyona ulaşılır. Nihayetinde, ulaşılan hal, zihinsel dinginliğe ermek, öz ile kurulan bağlantı sayesinde tüm rahatsız edici dışsal unsurlardan özgürleşmektir. Bu, kişinin içsel kaynaklarına yönelerek, kim olduğu hakkında bilgi edinmesi ve kendini gerçekleştirmesine esas teşkil eder.

Karma Yoga, Sanskrit sözcüğü olan Karma davranış, hareket, eylem, yapılan iş demektir. Bilindiği üzere, Karma Yasası her eylemin gerçekleşmesinin bir sebebi, bir de sonucu olduğunu öne sürer. Kısaca Eylem Yoga'sı diye adlandırabilecek Karma Yoga yolu ile uygulayıcı bireysel potansiyelleri ile evrensel enerjiyi birleştirir. Bir diğer deyişle Karma Yoga, davranış ve eylem yoluyla birliğe ulaşmaktır.

Ekole göre, ortaya koyduğu hareketler yoluyla aydınlanmayı amaçlayan kişi, günlük aktivite ve sosyal faaliyetlerini, bunlardan şahsi çıkar sağlamadan yapmalıdır. Böylelikle ruhsal özgürlük ve huzura ulaşmayı hedef gösteren Karma Yoga doğrudan amaca hizmet yolu olarak da kabul edilir. Karma Yoga yolunun seçilmesi ile birlikte henüz ilk günden itibaren sürdürülecek çetin yolculuğun zorluklarıyla mücadele etme gereği kendini açıkça belli eder. Dayanıklılığın her yeni günde defalarca sınındığı bu yolculukta, bireyin karşılaştığı her zorlukla birlikte ruhunun da değişime uğradığı vurgulanır. Sonuçta, bir Karma Yogi kişiliğini dönüştürerek evrensel bilinç ile bir oluşu yaşar.

Bhakti Yoga yolu, yaratılışın kaynağına adanmış sınırsız bir sevgi yoludur. Kişi düşünce ve hisleri ile sonsuz yüceliğe hizmet ederek, zamanla, sonsuz ve üstün sevgi ile birleşir. Böylece, kişiliğinin sınırlarını aşarak evrensel bilince erişir. Çoğunlukla

duygusal yanı ağır basan kişiler tarafından seçilir. Temel olarak sevginin gücü ile güdülenmiş olan Bhakti yogi, her şeyi Tanrı sevgisinin tezahürü olarak görür. Dua ve ibadet yoluyla kendisini Yaratıcı'ya teslim eder. Bunu yaparken, duygularına yön vererek onları koşulsuz sevgi ve adanma yoluna çevirir. Ekole göre, gerçek bir arınma ve kendini gerçekleştirme için gerekli olan, sonsuz bir inançla sınırsız sevgiye sahip olunmasıdır.

Jnana Yoga yolu, üstün zeka, bilgi ve aklın yoludur. En zor yoldur, zira irade ve aklın muazzam gücünü gerektirir. Genel bir prensip olarak, öğrenci çok yüksek bir istek ve zeka gerektirdiği için bu yola girmeden önce diğer yollardan geçmelidir.

Bilgi ve bilgeliyle derinden ilgilenen Jnana yogiler, kendileri hakkında her şeyi üstün bir şekilde bilerek, ruhsal uyanışa varırlar. Bu kişiler, henüz ilk dönemlerde dahi Atman 'Benlik' hakkında bilgi sahibi olarak kendi bedenleri, akıl durumları ve egolarını tanırlar. Tüm gizli duyularının ortaya çıkması, ilahi gücü tatması ile Jnana yogi, sevinç verici bir denge ve bütünlük kazanır. Bu yolda başarı, bencillikten vazgeçme, Tanrı sevgisi, beden ve zihnin gücü, insanın özünü bilmesini gerektirir.

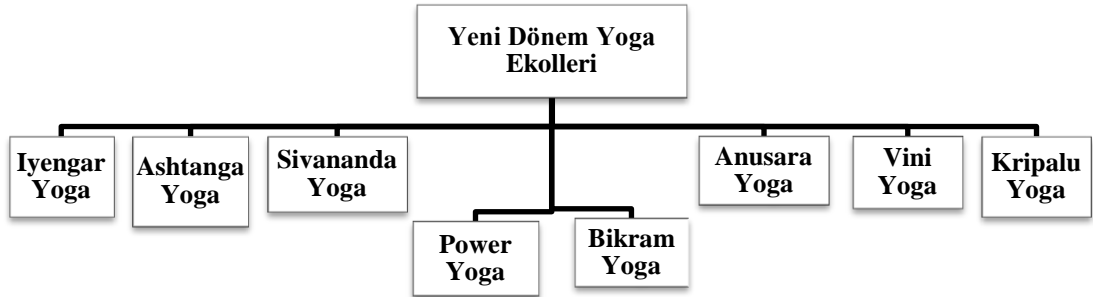
Hatha Yoga, günümüzde en sık uygulanan Yoga türüdür. Daha çok Asana 'Duruş', Pranayama 'Nefes Çalışmaları' ve Şavasana 'Derin Gevşeme' üzerine yapılandırılmış olan Hatha Yoga'nın temel hedefi beden yoluyla zihni etkilemektir. Öğretisi, beden ile zihnin birlikteliğini, bütünselliğini içerir. Tekniklerin dikkatli ve bilinçli bir biçimde uygulanması omurga ve eklemlerin esnekliğini desteklerken, özellikle romatizma, kireçlenme, sindirim bozuklukları, damar sertliği, dolaşım bozuklukları gibi pek çok fiziksel sorunu aşmaya da yardım eder. Gevşeme tekniklerinin uygulanması bir yandan beyin sağlığını güçlendirirken, diğer yandan sinir sistemini yatıştırır, zihni dengeler ve olumlu bir duyguduruma zemin yaratır. Böylelikle birey, tam bir huzur ve sükunete ulaşır.

Hatha Yoga'nın bilinen en önemli ve eski kaynağı, Swami Swatmarama tarafından M.S. 1.200 yıllarında yazılan Hatha Yoga Pradipika'dır. Kitap, Asana 'Yoga Duruşları', Pranayama 'Nefes Teknikleri', Shatkarma 'Arınma Yöntemleri',

Mudra 'El Mühürleri', Bandha 'Enerji Kilidi', Nada 'Ses' Meditasyonu gibi birçok yogik uygulamayı kapsamaktadır.

2.4.1.2.2. Yeni dönem Yoga ekolleri

Yoga, bir bütündür. Hangi gelenek ve yaklaşım ile içeriği yapılandırılıyor olursa olsun, nihai amacı bireyin beden, zihin ve ruh ölçüğünde esenlik yaratmaktır. Bu yaratım için kullanılan tüm tekniklerin kökeni Patanjali'nin sekiz basamaklı klasik Yoga yöntemine dayanır. Bireysel gelişim ve sağlığı geliştirme yönündeki yatınlıkların, ilerleyen zaman içinde, ekollerin kendi yaklaşımları ve uygulama biçemlerinin uygulayıcılar tarafından anlamlandırılabilmesi ve ayırt edilebilirliğinin temini açısından farklı isimler altında yapılanmalarını gerekli kıldığı görülmektedir. Günümüzde Yoga kültürü içinde yeni yaklaşımlar geniş bir taban bulunurken, Şekil 19'da yeni dönem Yoga ekollerinden en fazla söz edilenleri vurgulanmıştır.



Şekil 20 : Yeni Dönem Yoga Ekolleri

Iyengar Yoga yöntemi doğru duruş ve duruşun ince ayrıntıları üzerine dikkat temelinde yoğunlaşmıştır. B.K.S. Iyengar tarafından geliştirilmiştir. Duruşların uzun süreli uygulamaları ve sıklıkla yinelenmeleri nedeniyle yavaş bir ilerleyiş çizgisi takip eder. Bu çalışma biçiminde, yeni başlayanlara, Yoga için sağlam bir temel oluşturma ve doğru duruşu ayaktan yukarıya dek yerleştirme özelliği taşıyan ayakta duruşların yapılması önerilir.

Worby'nin (2007) de belirttiği üzere, Iyengar ekolünde Yoga duruşlarında belli bir ustalık kazanılması ile nefes çalışmalarına geçilir. Diğer yandan, Iyengar Yoga,

duruş esnasında beden dengesine ve duruşun geliştirilmesine sundukları destekten ötürü kemer, battaniye, minder, iskemle gibi yardımcı malzemelerin kullanımına da önem verir. Bunu yaparken bedenin olabilen en üst gelişim seviyesine taşınması ve yaralanma riskinin en aza indirilmesini amaçlar.

Aştanga Yoga, ujjayi nefesi ‘Muzaffer nefes ya da bilinen diğer adı ile okyanus nefesi’ ve vinyasa adı verilen duruş dizileriyle bağlantılı birbirini izleyen dinamik, hızlı ve zorlu duruş serilerine denir. K. Pattabhi Jois’un sistematize ettiği Yoga teknikleri bütünüdür. Güç ve esneklik oluşturup, fiziksel dayanıklılığı artıran, bedeni ısıtıcı, toksinlerden arındırıcı ve akıcı bir yöntemdir (Worby, 2007; Feuerstein ve Payne, 2010). Patanjali’nin aynı isimle bilinen sekiz basamaklı Yoga’sından farklıdır.

Sivananda Yoga, Swami Sivananda’nın öğretilerini temel alır ve ağırlıklı olarak Yoga duruşları, nefes teknikleri, gevşeme, beslenme, olumlu düşünce ve meditasyon üzerinde durur.

Power Yoga, çoğunlukla Aştanga Yoga ekolünü temel alan enerjik ve akıcı bir dizi hareketten oluşur, ancak belirlenmiş kesin sınırlı serilere sahip değildir. Esneklik ve güç kazandırıcı özelliği ile spora yakın bir duruşu vardır. Pek çok sağlık kulübü ya da spor merkezinde aerobikten Yoga’ya geçiş aşamasında yararlanılan bir türdür. Beryl Bender Birch, Bryan Kest, Baron Baptiste ve Sherri Baptiste Freeman ekolün en bilinen isimleridir (Feuerstein ve Payne, 2010).

Bikram Yoga, Bikram Choudhury tarafından geliştirilmiş, zorlayıcı, hareketli ve şiddetli bir Yoga türüdür. Egzersizler her türlü bedensel sistemin verimli işleyişini güçlendirmek amacıyla tasarlanmış olan yirmi altı Yoga duruşunu içeren bir dizi hareketten oluşur. Bu hareket dizisi ujjayi nefesini kullanmak suretiyle yapılır. Uygulama yapılan Yoga stüdyosu, terlemeyi ve vücuttan atık maddelerin atılımını hızlandırmak üzere 37-38 dereceye kadar ısıtılır. Amacı, bedenin yüksek düzeyde arınması, toksin atılımının hızlanması ve üst düzey esnekliğe ulaşılmasıdır. Dizinin ilk bölümü ayakta yapılan duruşlardan oluşmaktadır. Arkaya doğru eğilme, öne doğru eğilme ve belden çevrilme hareketleri, ateş nefesi adı ile de bilinen kapalabhati

nefesi ile birlikte uygulanmaktadır. Her bir Yoga duruşu genellikle iki kere gerçekleştirilir ve bir süre duruş korunarak beklenilir. Sağlık sorunu olmayan, kronik hastalık ya da bozuklukları en az düzeyde olan kişiler yapabilir.

Anusara Yoga, Hatha Yoga ve biyomekanik ilkeleri esas almaktadır. Fiziksel enerjiyi topraklama ve iç ve dış uyuma odaklanmanın yanı sıra kalbi açık tutar ve bir duruşa zarafet katarken lütfâ açılmayı mümkün kılar. Bu teknikte Yoga duruşları birbirini akıcı bir sırada takip eder. John Friend'in kurucusu olduğu sistem, aşağıda verilen üç ana unsur nedeniyle diğer Hatha Yoga türlerinden farklılaştığını öne sürmekte ve Hatha Yoga'ya tinsel bir içerik sağlamaktadır.

Bu üç ilke şunlardır (Worby, 2007; Feuerstein ve Payne, 2010; Friend, 2008);

- **Tavır** : Kişi kendi gerçek doğası aracılığıyla ve yine bu doğrultuda kendini yaratıcıya ve kutsanmaya açar.
- **Uyumlama** : Yapılan her hareket sırasında, kişi bedeninin farklı bölümlerinin her birinin farkındadır.
- **Eylem** : Yoga duruşları esnasında odak merkezi kalptir ve kasların sağlamlığı ile içsel özgürlüğün genişleyip artması arasında denge vardır.

Vini Yoga, T.K.V. Desikachar tarafından geliştirilmiş, yumuşak hareketlere ve sağaltım özelliğine sahip bir Yoga türüdür. Bu stil, her bireyin yaşam boyunca büyüyüp değişirken, bütünleşmiş bir teknik geliştirmek üzere kullanabileceği bir metoddur. Weintraub'un (2004) da vurguladığı gibi, iyileşmeye hız katmak, esnekliği artırmak, sağlam eklemlere sahip olmanın yanı sıra güç ve esenlik hisleriyle dolmak gibi, kişiye özel gereksinimleri karşılayabilmek üzere yeniden düzenlenmiş akıcı Yoga duruşlarından oluşur. Yoga felsefesi fiziksel egzersizle iç içe geçmiştir ve sıklıkla özel dersler yoluyla öğretilmektedir.

Viniyoga tekniği, hareketle nefesin koordinasyonunu mutlak suretle gerektirir. Bununla birlikte, Worby'nin (2007) de işaret ettiği üzere, nefes alış ve verişler ile

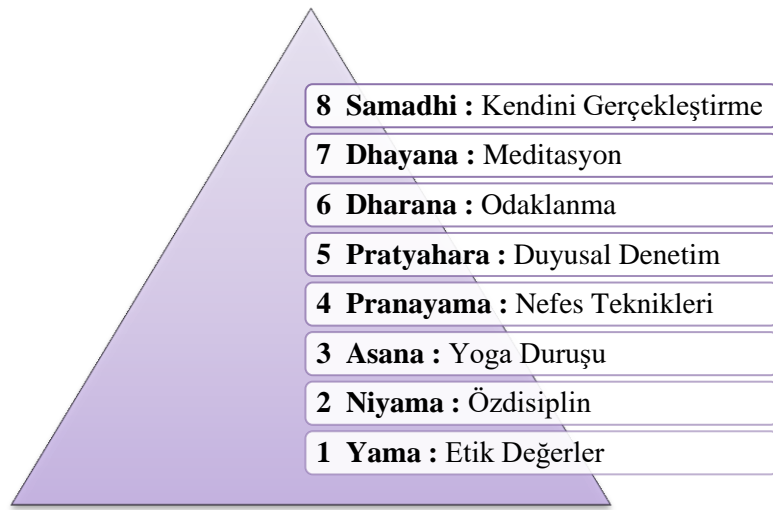
nefes alış ve verişin birbirine orantısı, Iyengar Yoga'nın aksine, alınan ve verilen nefesin süresi ile klasik duruşların değiştirilmesine göre zamanlanmaktadır.

Kripalu Yoga, Amrit Desai tarafından geliştirilmiş olan bu tarz, üç safha içermektedir (Worby, 2007, Feuerstein ve Payne, 2010);

- Duruş ve nefese bilinçli odaklanma yoluyla iradeli, içsel alıştırma yapmak,
- Duruşları sonuna dek bozmadan sürdürmek suretiyle hem iradeyi hem de teslimiyet duygusunu geliştirmek, böylelikle duygu ve düşünce biçimlerinden oluşan içsel dünyayı daha derinlemesine algılamak,
- Hareketin içinde meditasyona dalmak ve meditasyon halinde iken beden duruşu sürdürme ve gereksiz engel ve gerginlikleri ortadan kaldıracak kadar bilgi olduğuna inanarak, kendini bütünüyle varoluşa teslim etmektir.

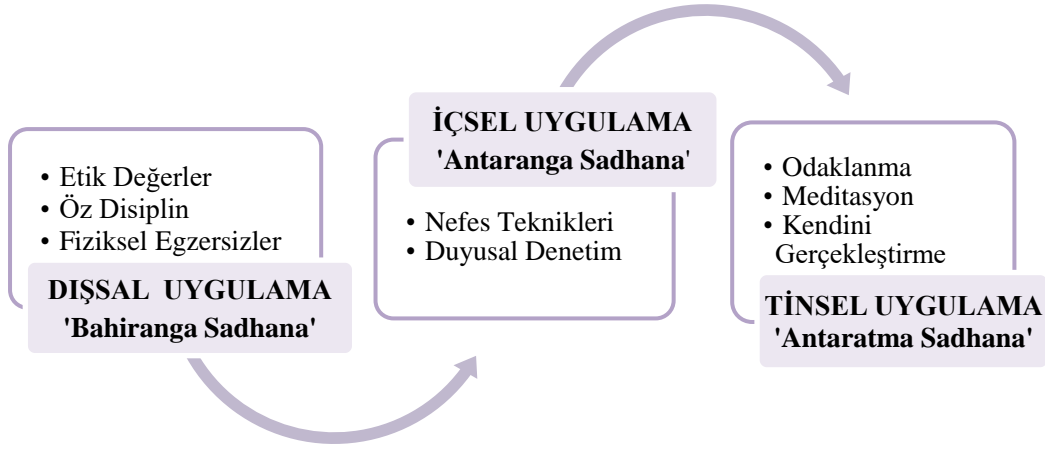
2.4.1.2.3. Patanjali'nin Klasik Yoga yaklaşımı

Patanjali'nin "Yoga Sutra" isimli eserinde sekiz kollu yapısal bir çerçeveye oturttuğu Yoga'nın uygulanması sürecinde aslen hiçbir basamağın bir diğerinin üzerinde ya da bir diğeri ile hiyerarşik bir yapıda olmadığı açıklık kazanır. Yoga'nın özünü oluşturan ve kendini gerçekleştirme yolculuğunu desteklemek üzere bütünsellik içeren bakışı taşıyan bu sekiz unsur Şekil 21'deki gibidir;



Şekil 21 : Yoga'nın Sekiz Basamaklı Yapısı

Yoga'nın gelişimsel süreçleri içerisinde bu sekiz basamaklı uygulama yolunun, çalışmanın niteliğini belirleyici farklı bir bölümlendirmesi de mevcuttur. Şöyle ki;



Şekil 22 : Yoga'nın 3 Yollu Uygulama Sistematiği

Kaynak : Öner Ç. Yoga Eğitimlik Eğitimi El Kitabı ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ Eğitim Dizisi. İstanbul; 2014, s: 98.

Iyengar'a (2001) göre, ilk üç basamak olan etik değerler, öz disiplin ve fiziksel egzersizler Yoga uygulamasının dışsal yönüne işaret etmektedir. Zira, bu evrede uygulayıcı kendini sosyo-duygusal düzeyde düzenlemeye gayret ederken, eş zamanlı olarak beden algısı ve farkındalığını geliştirerek, sosyo-kültürel çevresinde görünür kılmaktadır. Dışsal süreci izleyen ve duyusal denetim ile nefes tekniklerini içeren içsel uygulama nefesin kontrolünü öğrenirken zihni denetlemeye destek vermektedir. Bu, seviyedeki çalışma zihni dışsal dünyaya ait nesnelere duyusal cazibelerinden özgürleştirmektedir. Dolayısıyla da içe bakışın temel alt yapısını kurmaktadır. Son üç basamağın, tinsel içerikle bütünleştirilmesinin ardındaki neden, tüm bu çalışmaların özde konsantrasyonun giderek daha da yoğunlaşan evrelerine işaret ediyor oluşudur. Neticede, bu yoğunlaşmaların kişinin kendini bilme yolculuğu için tasarlanmış teknikler bütünü olduğunu söylemek mümkündür. Bu bakış açısı ile, kişinin kendini bilmesi, farklı bir ifade ile kendini gerçekleştirme olarak da görülebilecektir.

Yama ve Niyama olarak adlandırılan ilk iki basamak evrensel ahlak ve bireysel göreneği ifade eden ana etik kurallardır. Şayet, Yama bir kişinin diğer şahıs ve nesnelere yönelik tutumunu tanımlamak üzere kullanılacak olursa, bu durumda Niyama bireyin kendisi ile kurduğu içsel iletişime işaret edecektir. Neticede, her ikisi

de temel olarak kişinin diğeri ve kendisi ile iletişim kurarken enerjisini nasıl kullandığı ile alakalıdır.

Yama prensipleri bireyin kendi dışındaki varlıklar ve evrensel yasalara yönelik tutumlarını açıklar. Bu uygulama sonucu gelişen disiplin kişinin kendi edimlerinin denetimini sağlayarak onu olumsuzluklardan özgürleştirici rol oynar.

Bir çok Yoga okulu Yama basamağını 5 alt başlıkta incelerken, bazıları Darşana Upanişada, Gandharva Tantra ve Agni Purana kitaplarında açıklanan 10 prensibin tamamını benimsemekte, diğeri ekollerde incelenen ilkelerin yanı sıra merhamet ‘Daya’, affetme ‘Kşama’, dayanıklılık ‘Dhiriti’, ılımlılık ‘Mitahara’ ve doğruluk ‘Arcava’ değerlerini çalışmalarına katmaktadırlar. Araştırmamızda, tüm ekollerin esas aldığı ilk beş prensip açıklanmış ve Tablo 12’de özet halinde sunulmuştur.

Tablo 12
Yoga’nın 5 Temel Etik Değeri

Yama	Etik Kurallar
1. Ahimsa	Şiddetsizlik, yaşayan tüm canlılara şefkat duymak
2. Satya	Dürüstlük, söz, düşünce ve eylemde doğruluk
3. Asteya	Çalmamak, kendine ait olmayanı almamak
4. Brachmaçarya	Ölçülü olma, herşeyi kararında yapma, asıl gerçeğe doğru ilerleme
5. Aparigraha	Açgözlü olmama, yalnızca gerekli olanı almak, bir kişi veya durumdan çıkar sağlamaya çalışmamak

Ahimsa ‘Şiddetsizlik’, farklı ifade ile zarar vermemek, saldırgan olmamak olarak tanımlanmakta ise de daha derin düzeyde diğeri karşı iyi, nazik, dostça ve düşünceli davranmayı gerektiren tavra işaret eder. Bununla birlikte Ahimsa, başkalarına nasıl davranıldığından ibaret değildir. Ahimsa, düşünce ve eylemlerin kişinin kendisini geliştirip geliştirmediğini ve tüm varlıklara iyiliği dokunup dokunmadığını da gözlemlemeyi gerektirir. Birey, Yoga duruşlarını kendisine zarar vermemeye özen göstererek yaptığında da ‘şiddetsizliği’ uygulamış olur. Ahimsa prensibinin en önemli, hatta can alıcı noktası da budur; kişinin kendine şiddet

uygulamaması. Buna göre, duruşun içinde geçen her an beden gereksinimlerine saygı duymak, bedeni dinlemek ve uygun karşılığı vermek (Worby, 2007; Farhi, 2000), daha da öteye geçerek bu yolla kazanılan farkındalığı matın üzerinden hayatın içine taşımak Ahimsa'dır.

Farhi (2000), Ahimsa'yı, geleneksel yorumların ötesine geçerek, bireyin yaşayan tüm diğer canlılara şefkat duyması olarak yorumlamıştır. Bu açıklama, doğal olarak kişinin kendine dönük şefkatini de içermektedir. Ahimsa'yı uygulamak, bireyin bir daha asla öfke, kırgınlık, kıskançlık, kin duygusu hissetmeyeceği anlamına gelmemektedir. Ancak, bu duygular açığa çıktığında, kişinin kendine ve duygularına şefkat dolu bir kabulle yaklaşması gereğine işaret etmektedir. Vyasa'ya göre (Eliade, 2013); Ahimsa hiçbir canlıya hiçbir araçla ve hiçbir zaman acı çektirmemek anlamına gelir. Tüm diğer sakımlar açık deyişle Yama'lar ve Niyama'ların yani etik ve özdisiplin kurallarının kökü Ahimsa'dadır ve tümü Ahimsa'yı geliştirmek yönünde ilerlerler. Iyengar (2001) ise, şiddetsizlik ilkesinin uygulanması ile birlikte Abhaya 'Korkudan Özgür Oluş' ve Akrodha 'Öfkeden Özgür Oluş' durumlarının da saflaşan hayatın doğal yansıması olarak kişiliğin dokusuna ekleneceğini ifade etmektedir.

Satya 'Doğruluk', özde, sözde ve eylemde gerçeği ortaya koymayı açıklar. Iyengar'a (2001) göre, şayet zihin doğru düşünceler ile dolu olursa, dil doğrunun kelimelerini telaffuz eder ve hayat tamamen doğrular üzerine kurulur ise bu takdirde birey evrensel olanla uyum içine girer. Worby (2007) ise, bu prensibi, kişinin kendi gereksinim ve yetenekleri ile uyum içeren bir hayatı sürdürmesi olarak düşünmüştür. Buna göre, iş, evlilik ve kişilerarası ilişkilerinde mutsuzluk yaşayan bireylerin Satya ilkesi ile bütünleşen bir hayata sahip olmadıkları söylenebilecektir.

Asteya 'Çalmamak', kişinin kendisine ait olmayanı almaması anlamına gelir. Dolayısıyla, hak etmeksizin bir şeyi alma ve kullanma, kaynakların kötü yönetimi, güvensizlik, gücün yanlış, hatta bireysel çıkarlar doğrultusunda saptırılmak veya yönlendirilmek suretiyle haksız ve kötü kullanımı bu prensibin incelikli alanlarına işaret eder.

Brahmaçarya ‘Asıl gerçeğe doğru ilerlemek’, anlamına gelir. Çoğunlukla, geleneksel yaklaşımların etkisi ile cinsellik konusunda özdenetim, kendini mahrum etme ve ılımlı davranma olarak algılanmıştır. Cinsel enerji, cinsel birleşmenin ve bu birleşmeyle ilgili diğer etkinliklerin çok ötesindedir. İnsanın yaratıcı gücüdür. Brahmaçarya, yaratıcı enerjileri boşa harcamamak için onları korumayı gözetken bir prensiptir. Bununla birlikte, modern yaklaşımlar içinde daha çok ölçülü olma ile eşleştirilmiştir. Brahmaçarya, Yoga uygulamasının sağlıklı, dengeli ve uyumlu olması ile de ifade bulur.

Nitekim, kadim Yoga kültürü, Yoga uygulamalarının sadece ılımlı insanlara açık olduğunu, ne çok fazla yiyen, ne çok fazla uyuyan ne de çok fazla konuşan, hatta ne aşırı derecede gece ibadetleri yapan ne de aşırı derecede oruç tutan kişiler için bu yolun başarımının mümkün olamayacağını açıklar. Yoga yolundaki kişi, yemesinde, içmesinde, giyiminde, çalışmasında, uyumasında, cinsel yaşamında özetle yaşamının tüm kesitlerinde ılımlı ve ölçülü olmak durumundadır (Patanjali, 2011; Prabhananda ve Isherwood, 2013).

Aparigraha ‘Yalnızca gerekli olanı almak, birisi veya bir durumdan çıkar sağlamamak’ olarak düşünülür. Yalın, hoşnut bir yaşam sürmek, kişinin elindeki ile mutlu olması ve ihtiyacı olan herşeyin kendisine verileceğine dair inancı ile ilgilidir (Worby, 2007).

Niyama olarak bilinen basamakta insan sahip olduğu olumlu değerleri artırma amacıyla hareket eder. Bireyin bu saikle kendini gözlemlemesinin bir hediyesi olarak kişinin olumsuz içerikli yatkınlıkları süreç içinde azalma eğilimi gösterirken kötü alışkanlıkların üstesinden gelme becerisi de gelişir. Nihai olarak, insan öz varlığının yaratılan tüm diğer canlılarla bir olduğunun bilincine varır.

Etik değerlerde olduğu gibi öz disiplin basamağı da pek çok ekolde 5 alt başlıkta incelenmekte, bazı ekoller Darşana Upanişada, Gandharva Tantra ve Agni Purana kitaplarında vurgulanan 10 prensibin tamamını kabul ederek, diğer ekollerde incelenen ilkelere ek olarak sadakat ‘Astikya’, hayırseverlik ‘Dana’, alçakgönüllülük

'Hri', analiz 'Mati' ve yemin 'Vrata' ilkelerini de irdelemektedirler. Araştırmamızda, tüm ekollerin esas aldığı ilk beş prensip açıklanmış ve Tablo 13'de özet halinde sunulmuştur.

Tablo 13
Yoga'nın 5 Temel Öz Disiplin Prensibi

Niyama	Özdisiplin
1. Sauça	Temizlik
2. Santoşa	Hoşnutluk
3. Tapas	Tam olma, kendini tanıma ve kişisel bütünlüğe karşı duyulan yakıcı arzu
4. Svadyaya	Kendiliğin araştırılması
5. İşvara Pranidhana	Adanma

Sauça, iç ve dış ortamların temizliğidir. Yoga disiplini içinde yer alan bazı arınma teknikleri Sauça ilkesi çerçevesinde önem kazanır. Aşırı miktarda balgam, yağ ya da Yoga duruş ve nefeslerinin sorunu düzenleyemediği durumlarda beden tipine özgü dengesizlikleri düzenleyici bu teknikler şunlardır; burun yıkama 'Neti', mide ve bağırsak temizliği 'Dhauti', bağırsakların temizlenmesi 'Basti', bakma 'Trataka', karnın çalkalanması 'Nauli', kafatasını parlatan nefes 'Kapalabhati'.

Santoşa, kişinin gösterişten uzak, tevazu dolu bir yaklaşımla kendinden ve yaşamdan elde ettiklerinden memnun olması durumuna işaret etmektedir. Duygusal düzeyde, yaşamda olan biteni kabullenmeyi içerir. Bu ilke, belirli bir amacı ya da gereklilik ve zorunluluk çerçevesinde sınırlandırılmış bir beklentiyi katı bir şekilde sahiplenmek yerine yumuşaklığı, esnekliği öğütleyerek her anı doyasıya yaşamaya, yaşam yolculuğunun tadına varmaya atıfta bulunur. Worby'ye (2007) göre, Yoga uygulaması içinde Santoşa, hedef değil süreç odaklılığı önerir ve daha da ileri giderek süreç odaklılığı gerektirir.

Tapas, kelime anlamı ısıtmak ya da temizlemektir. Yoga tekniklerinin ılımlı ve samimiyet içeren yaklaşımla uygulanması ve doğru hiza ile birleştirilmesi bedende yüksek bir ısı yaratmaktadır. Üretilen bu ısı, terlemekle eş anlamlı olmayıp, yüksek

bir enerjinin açığa çıkarılması halidir. Yükselen bu ısı duyumu, içeride adeta bir soba yanarcasına his uyandırırken, uygulayıcının kişisel gelişimini destekleyici yönde katkı yaratarak kendisine herhangi bir yararı olmayan düşünce, arzu ve istekleri de yakıcı özellik taşır. Worby'ye göre (2007) Tapas, aynı zamanda bireyin tam olarak, kendini tanıma ve kişisel bütünlüğe karşı duyduğu yakıcı arzuyu da temsil eder.

Svadyaya, kendini inceleme, araştırma ve analiz etme anlamına gelir. Buradaki ince ayırım, öğrenilen şeyin kişinin kendisini bütünsel düzeyde tanımaya hizmet edip etmediğidir. Buna göre, bir bilgi şayet bireyin kendisini tüm yönleriyle kavramasına olanak taşıyacak içerikte ise, bu öğrenme etkinliği Svadyaya olarak anlaşılabilir. Dolayısı ile doğaya ait tüm detaylar ve manevi yaşamı ışıtan tüm bilgi sistemleri kendini bilmeye hizmet ettiğinden bu kapsamda düşünülür. Yine Worby'ye (2007) göre kişinin içinde, doğduğu günden itibaren gizli olan zeka, anlayış, uyanış ile genel farkındalığın berrak bir şekilde artarak genişlemesi ve bireyin özüne yaklaşması Svadyaya'dır.

İşvara Pranidhana, teslimiyeti açıklar. Bireyin artan farkındalığına, yaşamın belirsizliğine ilişkin kazanılan derinlik deneyimleri eşlik ettiğinde, kişinin kontrolün kendi ellerinde olduğuna dair büyük yanılgısı ile yüzleşmesi gündeme gelir. Prensipte, bireyin, bu yolla bizzat kendini doğa, bütünlük ve kutsallık duygusunu şahsına yaşatan her ne ise ona özgürce bırakışını özetler. Bu bir anlamda, tinsel olanın kutlanmasıdır (Worby, 2007; Farhi, 2000).

Denilebilir ki, Yama ve Niyama'lar yani etik değerler ve özdisiplin yoginin tutku ve hislerinin denetimini sağlar ve bunları birbirleri ile uyuma ulaştırır.

Üçüncü basamak olarak Asana farklı bir ifade ile bedenin pozlara doğru hareketi yoğun kazanımlar sunar; bunlardan en önemlileri gelişen sağlık, kuvvet, denge ve esnekliktir. Daha derin düzeyde Asana uygulaması, zihnin sakinleştirilmesi ve varoluşun iç çekirdeğine doğru hareketidir. Bu uygulama Yoga yapanların, tüm duyguları, odakları, niyetleri, bağlılıkları ve yanı sıra fiziksel beden ve enerji sistemleri arasındaki birliği tüm yönleriyle keşfetmelerine fırsat tanır.

Yama, Niyama ve Asana olarak sıralanan ilk üç aşama dışsal araştırma ya da Sanskrit karşılığı ile Bahiranga Sadhana olarak tanımlanmaktadır. Asana'ların fizikselliği, beden her yönünü geliştirerek, vücudu bilinci besleyen bir araca dönüştürmektedir. Bu farkındalık ve şuurun büyümesini besleyen anahtar Pranayama 'Nefes teknikleri' dir. Alınan nefes etkinliğinden uzaklaştığında ya da verilen nefese eşlik ettiğinde beden aktivitelerinin kusursuz gevşemesi ve dengesi gerçekleşir.

Yoga'da uygulayıcılar yaşam gücünün akışının dengelenmesi, sonrasında bunların içeriye enerji merkezleri sistemine doğru yönlendirilmesi ve buradan omurga boyunca yukarıya beyin bölgesine ulaştırılması ile ilgilenirler. Bu noktada Pranayama oldukça önem kazanır. Bilindiği üzere, nefes teknikleri, Yoga duruşları ile elele hareket etmektedir. Nefesin kontrolü ve duruşun uyumu organizmadaki enerji akışını dengeleyerek ruhun gelişimi için verimli bir alan yaratır. Farhi'ye (2000) göre bu aşağıya-yeryüzüne doğru, etten kemiğe değin uygulama bireyin kendisi ile karşılaşmasının en dolaysız ve en etkin yoludur.

Patanjali'nin Sutra'larında, Pranayama ve Asana uygulamaları arınmanın, beden ve zihine dönük bireysel disiplinin en yüksek formu olarak tanımlanmaktadır (Prabhananda ve Isherwood, 2013). Söz konusu uygulamalar, "Tapas" olarak adlandırılan ısı, açık bir ifade ile arınma için gerekli içsel ateşin duyumsanması için gerçek fiziksel duyarlılık yaratırlar.

Pratyahara, duyuların dışsal nesnelere bağlılıktan geri çekilmesidir. Farklı deyişle, duyular uyaranların yarattığı duyuları yaşamayı durdururlar yani duyular uyaranlara daha fazla bağımlı olmadıkları gibi onlar tarafından yönlendirilmezler. Pratyahara 'duyusal denetim' çoğunlukla meditasyon esnasında kendiliğinden oluşur, çünkü uygulayıcı meditasyon sürecinde oldukça soyutlanmış, zihni ise hiçbir başka zamanda olmadığı kadar odaklanmıştır. Duyular kendi alışageldikleri olağan işlevselliklerini sürdürmediklerinde olağanüstü keskin hal alırlar. Bu durumda, uygulayıcı duyusal cazibelerin büyümesini inceler ve duyuların büyümlü etkileri ile başa çıkma becerisine yönelen bir özaraştırma ve özsinama içinde kendini bulur.

Yoga'nın dört ve beşinci basamakları, Pranayama ve Pratyahara uygulayıcıya nefesi düzenlemeyi ve böylece zihni denetlemeyi öğretir. Bu, duyuları arzulan nesnelere tutaklılığından özgür kılar. Yoga'nın bu iki aşaması aynı zamanda içsel araştırma, Sanskrit dilinde söylenişi ile Antaranga Sadhana olarak bilinir.

Son üç aşama olarak sıralanan Dharana 'Odaklanma', Dhayana 'Meditasyon' ve Samadhi 'Kendini Gerçekleştirme' yogi (Yoga yapan erkekler) ve yoginileri (Yoga yapan kadınlar) ruhlarının gizlerine doğru yönlendirerek, kendileri ve Evren arasında bir ahenk yaratır. Dilimizde ruhun araştırılması olarak özetlenebilecek bu çalışma Sanskrit dilinde Antaratma Sadhana olarak tabir edilir.

2.4.2. Yoga ve insanın gelişimsel süreçleri

Bütünsellik kavrayışı, Patanjali'ye (2011) göre, insanı görünen ve algılanan ve bu biçimiyle de birbirinden ayrı parçaları, mekanik bir saat benzeri düzenli işleyen makina-evren anlayışından ayırır. Görünenin ardında yer alan, daha başka bir gerçeklik tasarımına doğru götürür.

Yoga Sistemi, bireyin gelişimsel değişim süreçleri boyunca duyuşal deneyimleri vasıtasıyla dış dünyadan edindiği biyo-psikososyal birikim ve izlenimlerini iç dünya deneyimleri ile zenginleştirmeye davet sunan önermeler bütünü olarak düşünülebilir. Bu noktadaki gelişim, kişinin öz farkındalık, öz araştırma, özyönetim, öz disiplin, özdeğerlilik, özsaygı, özsevgi ve öz kabul kriterlerinde kat ettiği ilerleşimle ölçülür. Öze dair gerçekleştirilen bu yolculuk, uygulamalar bütünlüğü içinde ağırlıklı olarak sessiz tanık konumundaki gözlemciyi deneyimin odağına yerleştirirken, farkındalığın doğası nefes, duyuşal denetim, konsantrasyon, meditasyon ve kimi zaman ilerleyen gevşeme teknikleri ile destek bulur.

2.4.2.1. Yoga ve benliğin gelişimi

Benlik bir takım yaşantılar sonunda kazanılan edindik bir yapı, bir oluşumdur. Başlangıçta çocuk kendi varlığının farkında değildir ve doğuşta “ben” ile “ben

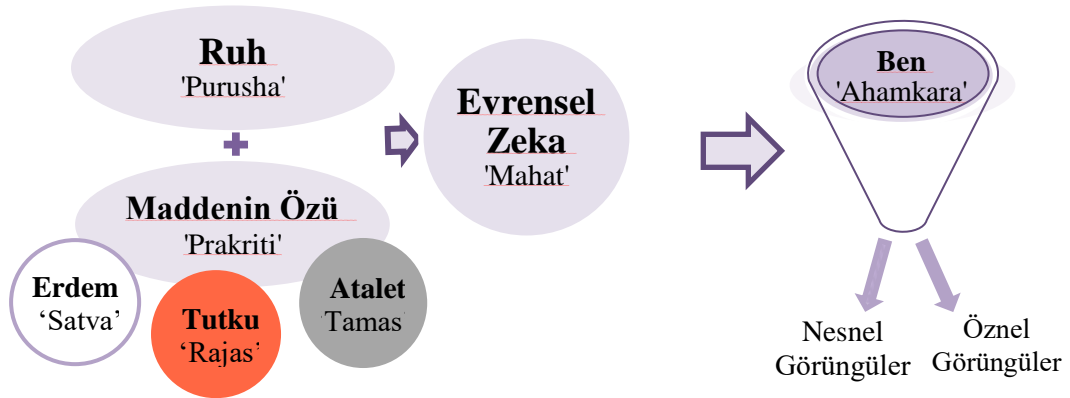
olmayanı” birbirinden ayırt edemez. Onun için dünya dıştan mı içten mi geldiğini bilmediği bir izlenimler karmaşası gibidir. Zira, duyum mekanizması yoluyla birçok ışıklar, renkler ve şekiller görmekte, sesler duymakta; soğukluk, sıcaklık, değinim, koku uyaranlarının etkisi altında kalmakta, bedeninde acı-sızı, rahatlık, açlık-tokluk gibi çeşitli iç duyumlar oluşmakta, ancak bunları anlama ve bütünüyle kavrama hali zaman gerektirmektedir (Baymur Balkış, 2004).

Bakırcıoğlu’na (1994) göre, benlik kavramı bir seferde gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da kişinin kendi duyguları ve düşünceleri ile iç diyalogundan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne-babadan, uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşitlardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve farklı birçok olaydan etkilenir. Buna karşın ruh ve beden sağlığını, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse, çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur. Aksi takdirde, sonuç uyumsuzluk ve benlik kavramını uyuşturucu ya da terapiyle değiştirme girişimlerini doğurabilir. Güçlü bir benlik geliştirebilmek için birey; bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin her birine özgü gereksinimlerini doyurucu ve dengeli bir biçimde gidermiş, bu dönemlere ilişkin sorunlarını, başarıyla çözmüş olmalıdır. Denilebilir ki, kişi çevresel olanaklarla beslenerek gizil güçlerini geliştirebildiği, kendini gerçekleştirebildiği nispette benliğini güçlü kılar.

İnsanın kendisini bilmesi için, Köknel’in (2005) de ifade ettiği şekilde öncelikle ‘ben neyim’ sorusuna cevap araması gerekir. Bu sorunun yanıtı benlik ve kişiliğin gelişiminde rol oynayan etkenlere göre bütünüyle olumlu ya da olumsuz olabilir. İnsan, ancak kim olduğu, amaç, yönelim ve değerlerinin neler olduğu, yapabilirlikleri ve sakınılması gerekli konuların neler olduğuna dair yanıt arayarak benliğini tanıır. Aslen benliğin gelişimi, oluşması ve yapısı tüm bu sorulara yaşam boyu bilerek ya da bilmeyerek, bilinçli veya bilinçsiz cevap arayışında saklıdır. İnsanın duygu, düşünce, davranış, tutum ve eylemi bu soruların yanıtlanmasına yönelmiştir. Yaşamın temel güç ve amacının belki de bu yanıtları bulmaya yönelik çaba olduğunu savunan Köknel’e (2005) göre, bu bakış açısı ile yaklaşıldığında, benlik, insanın özellikleri,

amaç ve beklentileri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan, her an değişen bir yapıdır.

Yoga felsefesine göre, benliğin gelişimi Şekil 23'teki süreci izler. Buna göre, evrim dürtüsü 'Parinama' tarafından yönlendirilen Prakriti 'töz' ya da 'maddenin özü' ya da 'doğa', Mahat 'evrensel zeka' halinden Ahamkara 'benlik' haline geçer. Eliade'ye (2013) göre, Ahamkara, henüz "kişisel" deneyimden yoksun, ama bir ego olduğunun muğlak bilincine sahip, yeknesak bir algısal kütle demektir. Evrim süreci, bu algısal kütleden hareketle, birbirine zıt doğrultularda uzanan iki yola ayrılır: Yollardan biri nesnel görüngüler alemine, diğeri öznel açık deyişle duyuşal ve psikolojik-zihinsel görüngüler alemine gider.



Şekil 23 : Yoga'nın Benlik Oluşum Süreci Yaklaşımı

* Şeklin çizimine esas teşkil eden teorik dayanak için Mircae Eliade. Yoga Ölümsüzlük ve Özgürlük. 1. basım, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul; 2013, s: 46.'dan yararlanılmıştır.

Patanjali, psikolojik-zihinsel yaşam ve kurtuluş teknikleri ile ilgisini belirlemek için Prakriti 'doğa' ve onun varoluş halleri olan Guna'lar 'nitelikler' den söz eder. Prakriti de Purusha kadar gerçek ve ezeli/ebedidir; ama doğa ya da maddenin özü, Ruh'tan farklı olarak dinamik ve yaratıcıdır. Bu ilk töz tamamen türdeş ve atıl olsa da, deyim yerindeyse üç "oluş hali"ne sahiptir ve bu haller onun Guna denen üç farklı biçimde tezahür etmesine olanak verir (Patanjali, 2011; Eliade, 2013);

- Satva 'ışılta ve idrak hali',
- Rajas 'hareket enerjisi ve zihinsel etkinlik hali',
- Tamas 'atalet ve psişik karanlık hali'.

Bu üç nitelik, Prakriti'den ayrı bir veri olarak hiçbir zaman bulunmadıkları gibi, her fiziksel, biyolojik veya psikolojik-zihinsel görüngüde her üçü birden, ama eşit olmayan farklı oranlarda vardılar. Guna'lar her durumda çifte niteliktedirler. Bir yanları nesnel, çünkü dış dünyanın görüngülerini oluştururlar; diğer yanları ise öznel, çünkü psikolojik-zihinsel hayatı destekler, besler ve koşullandırır. Bir örnek ile açıklamak gerekir ise Tamas'ın hem psikolojik-fizyolojik anlamıyla "bilincin karanlığı, tutkuların yarattığı engel" olarak hem de nesnel anlamıyla yani "maddenin atalet ilkesi" biçiminde düşünülmesi gerekir. Öte yandan, Guna'ların kişiler üzerindeki etkileri de şu şekilde gerçekleşir; Satva 'ışık ve idrak hali', berraklık ve zihinsel dinginliğe ulaştırır, Rajas 'hareket enerjisi ve zihinsel etkinlik hali' kişide gerilim, enerji ve aktivite isteği yaratır, Tamas 'atalet ve psişik karanlık hali' enerjik oluş ve erdemlilik karşısında durağanlığı ve psikolojik düzeyde tıkanmayı gündeme getirir (Eliade, 2013; Iyengar 2001; Iyengar 2003).

Yoga, meditasyonu zihinsel faaliyetlerle 'gözlemleyen kendi' arasındaki farkı deneyimlemek amacıyla kullanır. Osborne'un (1954) değindiği gibi, söz gelimi Yogi Ramana Maharshi 'ben kimim?' sorusuna dayalı psikolojik egzersizini, gözlemleyen kendi'nin bir nesne olmadığına delalet edecek şekilde tanımlamıştır: gözlemleyen 'kendi'; düşünme, hissetme ya da eyleme alanlarına ait değildir. Burada işaret edilen ve Yoga'ya başlamanın anahtarı olarak kabul edilen 'Ben Kimim?' meditasyonu, en yalın hali ile her bir beden parçası için kişinin özünü sorgulaması ve değillemesi ile yol alır. Buna göre, sorular ve değillemelerin akışı en yalın içerikte aşağıdaki gibidir;

- **Ben Kimim?**
- Ben bacaklar mıyım?.. Hayır...
- Ben kollar mıyım?.. Hayır...
- Ben gövde miyim?.. Hayır...
- Ben beden miyim?.. Hayır...
- Ben duygular mıyım?.. Hayır...
- Ben zihin miyim?.. Hayır...
- Ben düşünceler miyim?.. Hayır...
- **Ben Kimim?**

Deikmann (1982), bu tekniği şöyle açıklamıştır; 'Kolumu kaybetsem de var olmaya devam ederim. O halde varlığım kolumdan ibaret değildir. İşitme yetimi yitirsem de var olmaya devam ederim. O halde varlığım işitme yetimden ibaret değildir'. Bu akıl yürütme tarzı diğer bütün şahsiyet özelliklerini tüketene kadar devam eder ve nihayet 'ben'e ilişkin radikal anlamda farklı bir tecrübeye imkan tanıyabilecek 'Ben bu düşünce değilim' noktasına gelinir.

Yukarıda verilen açıklamalardan da görüldüğü üzere, Yoga uygulamalarında, meditasyon olgu ve nesnelere berraklıkla görmek ve zihni bulutlandıran yanılsamanın ardındaki gerçeği algılamak için bir araç olarak kullanılır. Derin meditasyonda, bilen, bilgi ve bilinen bir olur. Gören, görüntü ve görülen birbirinden ayrı değildir. Bu yüzden süreç, yoginin kendi doğasıyla buluşarak öz benliğini tanımasını olası kılar.

2.4.2.2. Yoga ve kişiliğin gelişimi

Kadim Felsefe'nin tüm yorumcuları, Huxley'e (2014) göre, şu ya da bu biçimde, insanın bir beden, bir zihin ve bir ruhtan ibaret olan bir üçleme olduğu tasdikinde bulunurlar. Şahsiyet, ilk iki unsurun yani beden ve zihnin ürünüdür.

Kişilik, bir yandan oluşum ve içerik öğelerini bir arada taşıırken aynı zamanda da değişim ve kararlılığı bünyesinde barındıran dinamik ve karmaşık bir sistemdir. Yetişkinin kişilik sistemindeki gelişimsel değişimler merkezkaç bir özellik gösterir, farklı bir deyişle birey içeriden dışarıya doğru yönelir. Kişinin kendisi ile genişleyen çevresi arasında uygunluk sağlama ihtiyacı, yeni rollerin öğrenilmesi, yeni kişilik üslupları ve benlik kavramlarının geliştirilmesi ile karşılanmaya çalışılır. Bu yönüyle ele alındığında kişiliğin bireyin kendisi ve dış çevresi ile uyum yaratma sürecini olduğu kadar geçmiş deneyimleri ile özel uyumu da düzenleyici olduğu söylenebilir. Çoğunlukla kişiliğin, geçmişteki ve özellikle çocukluk deneyimlerini yansıtan ve bireyin farklı durumlar karşısındaki tepkilerinde tutarlı bir şekilde ortaya çıkan bir yapı olduğu kabul görmektedir. Bununla birlikte, ilerleyen zaman içinde insanlarda kişilik değişimlerinin oluştuğu sezgisel olarak da bilinmektedir (Onur, 2006).

Yogananda'ya (1990) göre, birey yalın beden olmadığını, ancak o bedenin içindeki yaşamın ve bilincin sonsuz akışının ta kendisi olduğunu derin sezgisiyle kavrayabildiği an gerçek kişiliği gelişmeye başlar. Yogik anlayış, insan varoluşunu, bilinçaltının deneyimler aracılığı ile kesintisiz biçimde hayata geçirilmesi olarak açıklar. Buna göre, Eliade'nin (2013) de ele aldığı üzere, Vasana'lar Türk dilindeki karşılığı ile bilinçaltının gizli rezervleri, her bireyin kendine özgü karakterini belirler. Bu koşullandırma hem kalıtıma hem de bireyin nedensellik yasası gereği ilerleyen, gelişen ve değişen konumuna uygundur. Nitekim bireyin aktarılamaz özgülüğünü belirleyen her şeyle birlikte insan içgüdülerinin yapısı da bilinçaltı tarafından üretilir. Bilinçaltı ya kişilikten bağımsız bir biçimde dil, töreler, uygarlık veya etnik ve tarihsel aktarımla kuşaktan kuşağa iletilir ya da doğrudan aktarılır.

Kraftsow (2002), kadim Yoga bilgeliğinden yola çıkarak kişiliğin beş farklı yönünün bulunmakta olduğunu belirtmiştir. Şöyle ki;

- a. Sraddha : Seçimlerdeki sadakat, güven ve inanç,
- b. Satya : Takdir hislerini diğerlerine aktarabilme yetisi,
- c. Rta : Şeylerin altında yatan uyumsal düzeni farketme yetisi,
- d. Yoga : Zihnin şimdide, uyanık ve gevşek olması haliyle doğruyu bilme ve anlama ve diğerleri ile uygun biçimde paylaşma yetisi,
- e. Mahat : alışkanlık, algı ve davranışları güçlü etki yaratacak tarzda düzenleme.

Bu anlayışa göre, kişiliğin doğası geçmişin dört farklı düzenekte ifade bulan şartlandırmaları ile biçem almıştır (Kraftsow, 2002); genetik programlama, kişisel geçmiş, sosyal çevre ve şartlandırılmaların benötesi seviyesi.

İnsan yaşamının gelişimi Yoga felsefesinde, yedi yıllık evreler itibarıyla açıklanmıştır. Bu açıklama, bireyin enerji sistemlerinin gelişimsel süreçleri ile bütünleşik olarak tanımlanmaktadır. Yoga terminolojisi, yaşamsal deneyimlerin içsel süreçlere aktarıldığı her bir enerji merkezinin ana temalarının bireyin aynı zamanda kişiliğinin dokunuşu ve gelişiminde de etkili olduğunu öne sürmektedir.

Nitekim birey, yedi adet yedi yıllık döngüyü takiben bir evrim sürecini tamamlamış olarak daha üst deneyim sahalarını tecrübe etmek üzere aynı temaların çok daha incelikli boyutlarını içeren yeni bir evrim sürecine başlar ve yine yedi adet yedi yıllık devrelerden oluşan ikinci evreyi doksan sekiz yaşında tamamlamış olur. Bu çerçeveye uygun olarak tanımlanmış insanın gelişimsel sürecine hakim olan ana temalar Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14
Yoga Sistemi’ne Göre 7 Temel Yaşam Dönemi

Yaş Dönemleri	Gelişimsel Temalar
0 - 7 yaş	Maddi yaşama kucak açılan yılları anlatır. Bireyin ilk çocukluk yıllarına denk gelen bu süre kendi güduları doğrultusunda hareket edişlerini ve hayatta kalma becerilerini geliştirmelerini açıklar. Motivasyonun temel kaynağı çocuğun bizzat kendisidir.
7 - 14 yaş	Çocuğun fiziksel bağlantı kurmak üzere yakın ilişkilere yöneldiği dönemdir. Aile ve arkadaşlar ilk çemberi oluşturan samimiyet ilişkilerini çocuğun deneyim alanında yoğunlaştırır. Yaratıcılığın ve hayal gücünün temellerinin güçlenmeye başladığı bu evre temel hayatta kalış becerilerinin ötesine uzanan ilişkişel gelişimi ıştır.
14 - 21 yaş	Benliğin gelişimi ve kimlik arayışının hareketlendiği dönemdir. Birey bu noktada, hem dünya üzerinde kendini bir kişi olarak yansıtacağı bireysel kimliğini hem de sosyalleşmenin gelişen süreçlerinde toplumun bir üyesi olarak cemiyete aktaracağı toplumsal kimliğini bilme, sorgulama, tanıma ve ifade etme yönelimindedir. Bu yönelim onu, başarı ve güç edinme istemiyle otoritelere ve toplumsal kalıplara uyum sağlamaya iterek sahip olduğu kimliği destekleme çabasını artırmaktadır.
21 - 28 yaş	Duygusal alanı, duygusal yanıtların farkındalığını, duygusal tavırları, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını, güduları, ilham hissini ve gayeleri etkilemekte, birey sevginin büyük gücü ve gönül yol ve deneyimlerini içselleştirmektedir.
28-35 yaş	Hayatın daha derin anlamı ve hakikat bilgisi arayışı temel güdülenme alanıdır. Sosyo-kültürel çevrenin koşulları ve yanı sıra sahip olunan bireysel sınırlamaların aşılması ön plana çıkmaktadır.
35-42 yaş	Varoluş hakkında daha fazla bilgi ve tecrübe edinmek suretiyle sezgisellik ve fikirlerin pratik yaşama aktarılması ve yürütülmesi hususunda ustalık kazanma teması dikkat çekicidir.
42-49 yaş	Tinsel anlayışın üst noktalarına ulaşma, aşkınlık deneyimi, birlik ve bütünlük halinin özümşenmesi ve tecrübe edilmesi sürecin ana temalarıdır.

2.4.2.3. Yoga ve zihinsel gelişim

Bilgi, varlığın bir işlevidir. Bilenin varlığında bir değişme olduğunda, bilmenin doğasında ve miktarında da buna tekabül eden bir değişme olur. Örneğin, bir çocuğun varlığı, büyüme ve eğitimle bir adamın varlığına dönüşür; bu dönüşümün sonuçları arasında, bilme yolu, öğrenilen şeylerin miktarı ve niteliğinde gerçekleşen devrim niteliğinde bir değişim de vardır. Birey büyüdükçe bilgisi daha kavramsal ve şeklen sistematik hale gelir ve bu bilginin gerçeklere dayanan, faydacı içeriği de devasa ölçüde artar. Bilenin fizyolojik ya da entelektüel varlığındaki değişimler, bilenin bilgisini etkileyen biricik şeyler değildir. Bildiğimiz şey, aynı zamanda, ahlaki varlıklar olarak, kendimizden yaratmayı seçtiğimiz şeye de bağlıdır. William James'in ifadesiyle, pratik, bireyin teorik ufkunu değiştirebilir ve bunu çift yönlü bir yoldan yapar: kişiyi yeni dünyalara götürebilir ve yeni güçler verebilir. Olduğu gibi kalmakla asla elde edemeyeceği bilgiye, ahlaken ulaşabileceği büyük güçlerin ve yüce bir yaşamın sonucu olarak varılabileceğini gösterir (Huxley, 2014).

Huxley'in bu ifadesinde işaret edilen varılabilecek nokta, bireyin belli bir zihinsel gelişim evresinden geçişine dolaylı bir vurgu yapmaktadır. Yogananda'nın (1990) da belirttiği gibi hiç durmadan düşünülenler kişinin ne olacağını derinden etkilemektedir. Yaşamda karşılaşılan durumlar, ruh halleri ve alışkanlıklar, başarı ve başarısızlıklar geniş ölçüde bireyin sahip olduğu düşüncelerin meyvesidir. Bu aynı zamanda, zihin gücünün, yaradılışın ardındaki üretici ve yönetici güç olduğunu da bir gerçek olarak ortaya koymaktadır.

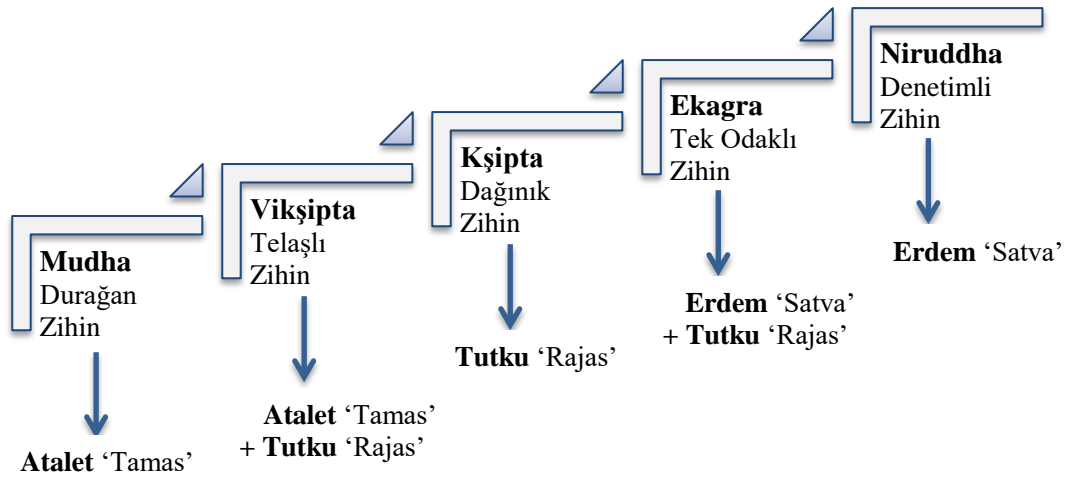
Diğer yandan, tüm düşünce, duygu ve eylemlerin kaçınılmaz sonuçlar doğurduğu aşikardır. Bu aşamada denilebilir ki, kişi yapacağı eylemleri seçmekte özgürdür, ancak seçtiği eylemlerin sonucu karşılaşılabilecek tepkiler kişinin yüksek iradesi dışında ayrı tezahür zinciri taşımaktadır. Nedensellik yasası olarak da bilinen etki-tepki döngüsü süreğenliğini korurken ortaya koyulan eylemin olabilen en olumlu içerikte sunumu, ortaya çıkma potansiyeli taşıyan olaylar dizgesinde daha ılımlı seçeneklerin tezahürü için kolaylaştırıcı niteliktedir.

Yaşamsal boyuttaki bu algı ve özyönetim, aynı zamanda yogik anlayışa göre, kişinin kendi kaderini, ortaya koyduğu eylemler yoluyla yine kendinin yarattığı gerçeği ile bağdaşık bir çizgi taşır.

Patanjali'ye (2011) göre, zihin Sanskrit karşılığı ile 'Chitta' üç unsurdan oluşur; bellek 'manas', akıl 'buddhi' ve benlik duygusu 'ahamkar'.

Bellek, duyular aracılığı ile dış dünyadan algılanan izlenimleri belirlerken, akıl söz konusu izlenimleri sınıflandırarak gösterilecek tepkiyi saptar. Patanjali'ye (2011) göre, benlik ise, bu izlenimleri benimseyen ve kişisel bir bilgi olarak değerlendiren ego duygusudur.

Evrende var olan herşeyin üç ana nitelik olarak bilinen Tamas, Rajas ve Satva etkisi altında geliştiğini ifade eden yogik kültür, zihnin doğasını da aynı önerme doğrultusunda Şekil 24'te gösterilen beş farklı gelişim düzeyinde incelemektedir.



Şekil 24 : Yoga'ya Göre Evrensel Nitelikler Işığında Zihnin 5 Farklı Görünümü

Zihnin gelişimini temsil eden bu beş aşama, bir merdivenin basamaklarına benzerdir. Kaliteleri itibarıyla bu basamakları yeniden gözden geçirecek olursak en alt basamağın durağan zihin, izleyen basamağın dağınık zihin, üçüncü basamağın dalgalanan zihin, dördüncü basamağın tek-odaklı zihin ve beşinci basamağın da denetimli zihin olarak adlandırılabilir. Şekil 24'te gösterilen beş farklı gelişim düzeyinde incelemektedir.

Yogananda'ya (1990) göre, olumlu, esin verici düşünceler üzerinde duracak biçimde zihni eğitmek, insanın belli ve kalıcı bir amacı gerçekleştirmek için enerjilerini odaklamasına yardım etmektedir.

Düşünen zihin yararlı ve güçlü bir alet olmakla birlikte, yaşamın tüm yönetimi zihne teslim edildiğinde, hatırlanması gereken zihnin insan bilincinin sadece küçük bir vechesi olduğudur. Zira, yaşamı bütünüyle kavrama ve onu sanata dönüştürme potansiyeli bilgeliği gerektirdiğinden, zihnin sunduğu kaliteler kişinin yüksek gereksinimlerine yanıt vermek konusunda sınırlı olacaktır. Nitekim, bilgelik olarak adlandırılan derin biliş bir kişi ya da bir nesneye tüm dikkat verildiğinde, yalın olarak bu basit eylemle ortaya çıkar. Dikkat, aslen başlangıçtan bu yana var olan zeka, farklı deyişle bilincin kendisidir. Dolayısıyla, kavramsal düşünce tarafından yaratılmış bariyerleri ortadan kaldırır ve varoluşun saf algısını mümkün kılar (Tolle, 2003).

Bu aşamada, Yoga zihni farkındalık temelli bir yaklaşıma davet ederken, aynı zamanda bireysel etiğin latif unsurları ile bezenmek üzere kişiye sağlıklı bir zemin yaratır. Neticede, farkındalık yoksunluğu nedensellik zincirinde olumsuz içerikli karakter özelliklerinin benliğin içine sızmasını kolaylaştırdığından, kişinin gerek iç ikliminde gerekse ait olduğu sosyo-kültürel düzlemde yaşam kalitesini sınırlayıcı deneyimlere maruz kalması sonucunu doğurabilecektir.

Bir Yoga çalışması içinde zihni arındırmanın, satvik farklı deyişle erdemli kaliteye yükseltmenin yolu aşağıda verilen egzersizler ile sağlanır;

- nefes çalışmaları,
- asana uygulamalarında dikkatin bedene dönük duyarlılığın geliştirilmesi,
- asana pratiği içinde sınır araştırmasının beden-zihin-ruh ekseninde esenliği çapalayıcı nitelikte yönlendirilmesi,
- duyusal denetim,
- konsantrasyon,
- meditasyon,
- derin gevşeme.

2.4.2.4. Yoga ve duygusal gelişim

Duygular, zihinde varolan düşüncelerin tezahürü ve bedensel ifadesi olarak düşünülebilir, buna göre duygunun zihin ve bedenin buluştuğu noktada belirdiği söylenebilir. Farklı bir deyişle, duygu, zihnin bedensel tepki ve yansımasıdır. Birey, üzüntü, çökkünlük, hayal kırıklığı, korku, arzu, hoşnutluk ve haz benzeri herhangi bir duygu hissettiğinde bu hissi yaşayan bir varlık olarak duyguyu bedeninde tümüyle duyumsar. Bununla birlikte, bu hisler karşıtlıklar yasası ile belirlenmiş hayatın içinde bazı engellemelere ve çatışmalara yol açabilir, hatta kimi zaman söz konusu hisler tam anlamıyla kendilerinin karşıtları olan duygulara dönüşebilirler.

Bilindiği üzere fiziksel performans ile duygusal deneyim arasında bir bağ bulunmaktadır. Yoga pratiğinde bu bağ, Asana'ların fizikselliği vasıtasıyla bilinçli farkındalığa dönüştürülür. Herhangi bir Yoga duruşu esnasında olumlu ya da olumsuz derin duyguların yüzeye çıkması çok muhtemeldir. Yüzeye çıkan duyguyu yönetme ve eş zamanlı olarak postürü düzenleme tavrı bireyin iç dinamiklerinin oluşumu hakkında bilgi sunar. Bu bilgi, duygusal düzeydeki farkındalığın kapısını aralarken kişinin başa çıkma becerilerini artırıcı rol oynar. Öte yandan, spesifik bir Yoga duruşu farklı uygulayıcılarda farklı duygusal dalgalanımlara yol açabilir. Beden, zihin ve duygu arasında gözlemlenen değişimler açığa çıkan duygunun hangi beden parçasında nasıl bir duyum yarattığının izlenmesiyle dönüşümsel süreçlere aktarılır.

Yoga bakış açısı ile duygusal gelişim, kişinin kendine olan duyarlılığının gelişimi ile doğrusal bir çizgi takip eder. Bu noktadan hareketle, duygusal gelişimin Yoga'nın ana hedefi olan kişiyi şimdi ve buradaya getirme sürecine işaret ettiği söylenebilecektir. Gestalt yaklaşımının temel vurgusu ile paralellik gösteren bu anlayış, bireyin duygusal sağlığını anın içinde olma deneyimini ışıtan iki duygu ile birleştirmiştir : dinginlik ve barış.

Duygusal dengenin korunumunun kişinin bilincinin geçmiş ya da gelecek gibi şimdiden farklı zamanlara odaklı olduğu durumlarda yaşantıladığı duygular Şekil

25'te gösterilmiştir. Buna göre, birey şimdi ve burada olmadığı her durumda duygusal salınımlara maruz kalabileceği gibi mevcut durumu değerlendirme ve fırsatlara açık olma hususlarında da yetkinlik gösteremeyecektir.



Şekil 25 : Şimdide, Geçmişte ya da Gelecekte Olmaya İlişkin Duygular

Kaynak : Bensoussan S. Psychospiritual Therapy©. Canada; 2006, p: 14.

Yogik anlayışa göre, olumsuz içerikli duyguların inkar edilmesi ve bunların kişilik zafiyeti ya da yetersiz tinsel gelişim olarak değerlendirilmesi yerine hoşnutluk ve anlayışla karşılanması paradoksal bir etki yaratarak söz konusu hislerin ardında saklı olan çekirdek inançların ve kökleşmiş kalıpların ayırdına varılmasını sağlayacaktır.

Yoga yaşam biçiminin yöneticilerin duygusal zekaları üzerindeki etkilerini inceleyen Adhia, Nagendra ve Mahadevan (2010), 42'si Yoga eğitimi verilen deney grubu, 42'si fiziksel egzersiz yaptırılan kontrol grubu olmak üzere 84 kişi ile

yaptıkları çalışmada, her iki gruptaki katılımcıların %80-%86 oranında 21-50 yaş aralığında, kalanların ise 50 yaş üstü olduğunu bildirmişlerdir. Benzer şekilde deney grubunda %20, kontrol grubunda %17'sinin üst düzey yönetim içinde yer aldığını tespit etmişlerdir. Grupların ön-test son-test sonuçlarının Yoga eğitimi alanlar lehine geliştiğini bulmuşlardır.

2.4.3. Yoga ve sağlıklı yaşam uygulamaları

Yoga uygulaması beden, zihin ve ruh arasında birliğin sağlandığı bir sanat ve bilim olup, amacı nefes ve bedenin kullanımını yoluyla uygulayıcıların, kendilerinin tüm yaratılış ile bir bütün halindeki bireyler olduklarına dair farkındalık kazanma süreçlerine rehberlik yapmaktır. Farklı bir deyişle, Yoga barış içinde yaşamak, varoluşla uyum içinde olmak ve iyi bir sağlık için denge ve dinginlik kazandırır.

Sağlık ve esenliğin sırrı, bireyin bütünlüğüne yönelik tavrında açık bir ifade ile günlük yaşamın sunduğu fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılama kullandığı temel alışkanlıklarda gizlidir. Bu alışkanlıkları beslenme, uyuma, dinlenme, çalışma saatlerinin planlanmasından kişiler arası ilişkilerin yürütülmesine değin çok geniş bir yelpazede gözlemlemek olasıdır.

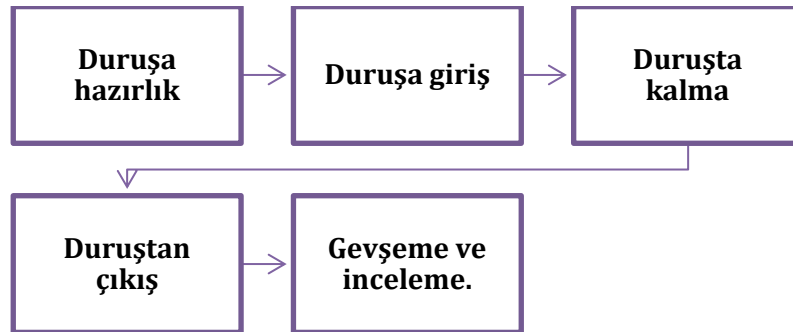
Satyananda Saraswati'ye (2003) göre, sağlıklı beden ritimlerini düzenlemek için yapılabilecek en iyi şey muhtemelen sağlığı destekleyen bir doğaya sahip yeni psikofiziksel ritimleri bunların üzerine koymaktır. Yoga bu noktada bireye tam olarak destek vermekte bir araç olarak kullanılabilir. İçsel ritimleri değiştirmek ve dönüştürmekte kullanılan Yoga metodları yavaş ve sistematik bir biçimde ilerlemektedir. Uygulamalar hiçbir şeyi radikal bir değişime sürükleyecek içerikte yapılandırılmamıştır. Bunun yerine, günlük yaşamın yeni ve sağlık veren bir uzantısı olarak, mevcut yapıları birbiri içinde eritmeye ve niteliklerini değiştirmeye yöneltirler. Yoga teknikleri doğal beden ritimleri ile birlikte akmaya ve bunları desteklemeye yarayan düzenli ve tutarlı bir güç aktarır ve doğa ile birlikte çalışır.

Yoga uygulamalarının, beden, zihin ve ruh üçlüsü üzerinde yarattığı dengeyi beş esasta toplayan Klasik Yoga ekolü bu süreçte doğru egzersiz, doğru nefes, doğru beslenme, doğru gevşeme ve doğru düşünmenin önemini kuvvetle vurgulamakta iken Yoga'ya zarar veren unsurlar, Hatha Yoga Pradipika 1.15.'e göre sırasıyla şöyledir; aşırı yemek, aşırı çaba, aşırı konuşma, uygun olmayan disiplinlerin takibi, sağlıksız kişilerarası ilişkiler ve sebatsızlık.

2.4.3.1. Fiziksel egzersiz teknikleri : Asana'lar 'Yoga duruşları'

Sankrit bir sözcük olan Asana "rahatlanmış halde duruş" anlamını taşır. Yoga Duruşu olarak türkçeleştirilen bu basamağın amacı, duruşu uygularken tekniğin fiziksel ve zihinsel etkilerini eş zamanlı olarak gözlemlemektir. Yoga duruşlarının sunduğu kazanımlar, odaklanma yeteneğinin artması, fiziksel bedenin güçlenmesi ve yanı sıra esnekliğin geliştirilmesi yoluyla meditatif uygulamalara sağlam bir zemin yaratılmasıdır.

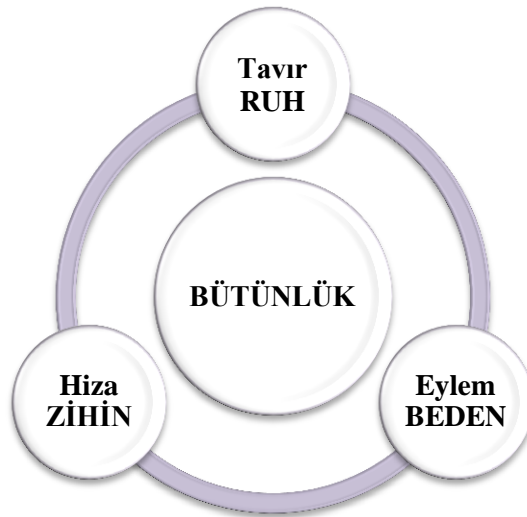
Klasik anlayışa göre bireyin Yoga uygulaması içindeki seviyesi, yaptığı Asana'ların zorluk derecesinden bağımsızdır. Önemli olan, kişinin bir duruş içinde uzun süre sabit ve sakin kalabilmesidir. Bu yüzden, öncelikli olan sürekli farklı Yoga duruşlarını yapıp hızla zorluk seviyeleri yüksek diğerlerine geçmek yerine aynı duruşların tekrarı yoluyla belli bir duruş içinde ilerlemeye yönelmesidir. Diğer yandan, Asana uygulaması beş adımlı bir süreci takip eder, şöyle ki;



Şekil 26 : Yoga Duruşlarının 5 Adımlı Uygulama Süreci

Şekil 26’da verilen sürece uyumlu olarak yürütülen bir ders akışında, dikkat edilen bir diğer husus beden gelişimi açısından tek yönlü hareketin olumlu etki yaratmada etkin olmaması nedeniyle uygulama süreci içinde yapılan her bir Asana’ya denk gelecek kendisine zıt yönde bir başka Asana’nın kullanılması yoluyla dengenin sağlanmasıdır.

Vücutta istenilen seviyede bir esneme ve uzamaya ulaşmak için bir dayanak noktası oluşturmak kaçınılmazdır. Bu nedenle, her duruş için ilgili alanda gerinme ve esnemeye yardımcı bir dayanak noktası mutlaka bulunur. Bu nokta, eklemlerde sağlamlık ve boşluk yaratımı için temel teşkil eder. Kasların uzamasını, organların yumuşak ve esnek olmalarını sağlar ve bunların doğru yerlerinde konumlanmalarına farklı deyişle doğru hizalarına yardımcı olur. Buradaki hiza, bedeni ideal duruma getirmek için biyomekanik dinamiklerin kullanılmasıdır. Biyomekanik ilkelerin pozlar içindeki kullanımının Yoga kültüründeki yansımaları bütünlüğe erişmek ile açıklanmaktadır. Farklı bir deyişle, duruş içinde temeli oluştururken fiziksel bedenin zeminle sağlam teması yani yerçekimi ile olan hizası, hareket serbestisini artırarak pozun bütününe etkilemektedir. Zeminle fiziksel seviyede kurulan bu bağ bireyi yeniden kendine, sosyo-kültürel çevresine ve nihai olarak evrene bağlamaktadır. Bu noktadan bakıldığında Yoga uygulaması esnasında bütünlük araştırmasının öne çıkan üç unsuru Şekil 27’de gösterilmiştir.



Şekil 27 : Yoga Uygulamasında Bütünlük Araştırmasının Unsurları

Asana'lar statik veya dinamik şekilde yönlendirilebilmektedir. Statik şekilde yapılan duruşlar enerjisel ve zihinsel düzeyleri daha ince ve güçlü biçimde etkilemektedir. Bu tür uygulamada beden bir duruşta bir ila beş dakika kadar hareketsiz kalmaktadır. Burada amaçlanan iç organlara, bezlere ve kaslara masaj etkisi akıtılabilmesi ve sinir sisteminin gevşetilmesidir.

Statik duruşlar;

- a. Beyinsel ve zihinsel aktiviteleri dengeler,
- b. Odaklanma kapasitesini artırır,
- c. Psikofizyolojik yapıyı meditasyona hazır kılar,
- d. Hislerin kontrolünü artırır,
- e. Kişiyi nefes çalışmaları ve duyuusal denetime hazırlar.

Bu grup Asanalarda bedenin duruşta sabitliği yoluyla yaratılan faydanın olumlu etkisini artırmak için;

- a. Duruşta belli bir süre kalınmalı,
- b. Duruş kıpırdamaksızın uygulanmalı,
- c. Solunum doğru olmalı,
- d. Zihin belirli bir bölgeye odaklanmalıdır.

Duruşların dinamik uygulaması Yoga literatüründe Karana olarak tanımlanır. Bu tür uygulamada nefesin ritmi ile ahenk yaratılarak bir duruştan diğer duruşa geçiş yapılır. Hareketler yavaş ve akıcı şekilde ilerler. Dinamik şekilde yapılan duruşların en bilinenleri Surya Namaskara 'Güneşe Selam' ve Çandra Namaskara 'Aya Selam' serileridir. İki tür Karana mevcuttur:

- a. Aynı duruşun defalarca dinamik bir şekilde uygulanması. Nefesin ritmine göre temel duruştan çıkıp tekrar temel duruşa dönüş yapılmaktadır. Bu üç, beş, yedi ya da daha fazla sayıda yapılabilir. Bu tekrarlamalar, beden üzerinde sakinleştirici yönde etki yaratır. Yavaş ve ritmik hareketler sinir

sistemini yatıştırıcı ve dengeleyici özelliğe sahiptir.

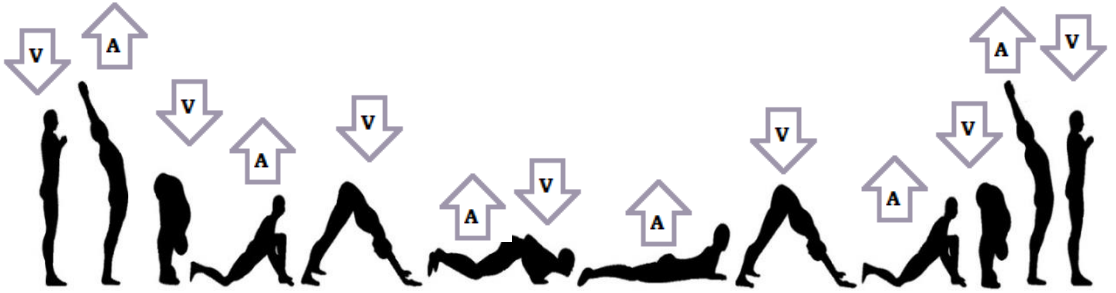
- b. Bir duruştan bir diğerine akıcı, yavaş ve ritmik bir şekilde geçiş yapılması. Hareketler nefesle uyumlu ve senkronizedir.

Dinamik duruşlar;

- a. Esneklik kazandırır,
- b. Kan dolaşımı ve metabolizmayı hızlandırır,
- c. Oksijenlenmeyi artırır, akciğerleri kuvvetlendirir,
- d. Bedeni ısıtıcı, cildi yenileyici etki yaratır,
- e. Sindirim ve boşaltım sistemlerini aktifleştirir.

İdeal bir sıralama öncelikle duruşların statik şekilde uygulanmasını önerir. Bu şekilde duruşlara aşinalık ve alışkanlık kazanılır. Peşi sıra nefes ve odaklanma yetisi geliştirilir. Statik duruşlarla yeterli güç, dayanıklılık ve esneklik geliştirildiği takdirde dinamik seriler farklı deyişle akış halindeki duruş dizilimleri uygulanabilir.

Şekil 28’de en çok kullanılan Karana uygulaması olarak Güneşe Selam Serisi verilmektedir. Şekildeki “A” alınan, “V” harfleri ise verilen nefesleri göstermektedir.



Şekil 28 : Güneşe Selam 'Surya Namaskara' Serisi

Güneşe Selam, Yoga duruşuna uygun şekilde akan nefesin ritmi, öne ve arkaya eğilmeler, muhtelif kasların uzama ve gerilmesi ile bütün vücudu çalıştıran bütünlük içerir. Surya Namaskara'dan etkin bir sonuç alınabilmesi için uygulamanın gündüz saatlerinde yapılması önerilir. Böylelikle, günlük aktivite için beden yaşam

enerjisiyle dolar ve zindeleşir. Güneşe selam uygulamasının akşam saatlerine bırakılması, serinin fiziksel enerjiyi yükselten özelliğinin bedenin dinlenme ve uyku süreçleri üzerinde yaratabileceği olumsuz etki dolayısıyla önerilmemektedir.

Diğer yandan, güneşe selam serisi, Yoga Duruşları öncesinde fiziksel bedeni ısıtma amaçlı da kullanılabilir. Akıcı yönü, serinin tek bir hareketi takip eder görüntüsünü güçlendirir. Genel akışta dikkat çekici nokta her bir hareketin omurgayı bir önceki hareketin aksi yönünde kavislendirir. Çalışma bu yönüyle omurgaya doğal olarak üst düzey esneklik kazandırır.

Doğru şekilde uygulanan Asana teknikleri ister dinamik isterse statik düzeyde yapılsın Şekil 29’da gösterildiği üzere beş farklı işleve sahiptir;



Şekil 29 : Asana Uygulamasının 5 İşlevi

Yoga duruşları, aşağıda verilmekte olan bazı süreçlerin dikkate alınarak uygulanması halinde beden-zihin-ruh ekseninde tekniğin en üst faydasına erişmede kolaylık yaratmaktadır. Bu prensipler şunlardır;

- Yoga duruşları kendilerine sağlam bir temel oluşturan etik değerler ve öz disiplin basamakları üzerinde inşa edildiğinde disiplinin tinsel yönü bireyi hızla doldurmaya başlar.
- Duruşlar sabırlı, azimli, güvenli, sağlam ve dayanıklılık içeren bir tavırla, disiplin içinde ve düzenli olarak yapıldığında kişiyi taçlandırır.
- Uygulama esnasında yüz kasları, kulaklar ve gözler yumuşak tutulmalı, nefeslerin dengesine önem ve özen gösterilmelidir.
- Herhangi bir duruşta belirli bir hareket, yön duygusu ve ağırlık merkezi bulunmalıdır.

- Çalışmanın genel akışı içinde nefes akışları burun yoluyla yönetilmelidir.
- Duruşa giriş ve çıkışlarda hareketin yönü ile uyumlu bir şekilde nefes alınıp verilirken, duruşta kalma boyunca beden özgür akan nefese bırakılmalıdır.
- Duruşlarda içsel odağın güçlenmesi gözetilerek kapalı gözlerle çalışılmak isteniyor ise öncelikli olarak duruşta tam olarak yerleşmelidir.
- Yoga duruşlarının sunduğu hediyelerden belirgin biri ile dolmak için zihin beden hareket ile uyumlu bölgelerine odaklanmalıdır.
- Asana uygulaması süresince beden aktif, zihin pasif konumda olmalıdır ki, uygulamaya özgü herhangi bir hatalı yön fark edilebilsin.
- Asana'nın hareketin son noktası olmadığını kavramak önem taşır.
- Asana bir sonraki duruşa hazırlanma, duruşa geçme ve duruştan dikkatle çıkma süreçlerini de içerir. Hareketin böylelikle sürekli olarak değişim ve gelişim gösterip, durağan olmadığını görmek mümkün olabilir.
- Bu şekilde ilerleyen, Yoga çalışması sonrasında "Şavasana" Derin Gevşeme pozuna geçilerek 5-15 dakikalık tam derin gevşeme uygulaması yapılmalıdır.

Bir ders esnasında uygulanacak duruşların belirlenebilmesi açısından Şekil 30'da verilen Asana sınıflandırılması dikkate alınmaktadır.



Şekil 30 : Asana 'Yoga Duruşu' Sınıflandırmaları

Buraya kadar aktarılanlar ışığında yapılandırılan içerikte Asana'ların fizikseliği, bir duruşun çatısının oluşturulması için Yoga Anatomisi açısından üç farklı noktada yoğunlaşmayı gerektirir; hizanın beş prensibi, üç odak nokta ve spiralik dinamikler.

Asana dinamiği içerisinde bir mikrokozmoz olan fiziksel bedenin üst düzey dayanıklılığa erişimi için eş zamanlı olarak kas ve organik enerjiyi kullanmasına olanak sunacak şekilde kas sisteminde iç ve dış spiralik dinamikleri çalıştırmayı gerektiren 5 hiza prensibi Şekil 31'de verilmiştir.

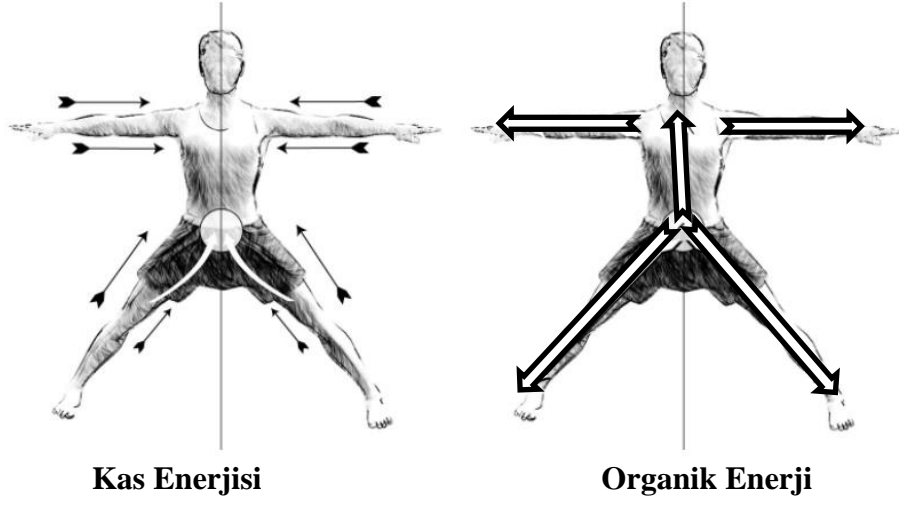


Şekil 31 : Hizanın 5 Temel Prensipleri

Kaynak : Öner Ç. Yoga Eğitimlik Eğitimi El Kitabı ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ Eğitim Dizisi. İstanbul; 2014, s: 199.; Teorik bilgi için; Friend J. Anusara Yoga Teacher Training Manual. 11th Ed. USA: Anusara Press; 2008 p: 37.'den yararlanılmıştır.

Burada evrensel olana açılmak ile kişinin uygulayacağı duruş için tüm varlığı ile Yoga duruşuna hazır olmasına vurgu yapılmaktadır. Bu, duruşun uygulanması anında nefesin duruşa entegrasyonunu sağlamanın yanı sıra zihinsel düzeyde duruşa girişten başlayıp duruştan çıkışa değin süren zamansal düzlemde tam bir odaklanma içinde olup, Yoga duruşuna stabilite, dayanıklılık, esneklik ve güç kazandırabilmek üzere üst düzey bedensel farkındalıkla sahip olunan fizyolojinin anatomik sınırlarına uyum gösterirken; duruş içinde eş zamanlı olarak kas-iskelet sisteminde uzayabilen herşeyi uzatarak, genişleyebilen herşeyi genişleterek ve koşulların gerektirdiği durumlarda bazı beden bölgelerini gevşeterek yapılmasına olanak tanır.

Kas enerjisinin çalışma yönü Şekil 32'de görüldüğü üzere dıştan içe doğru bir hareket dizgesi içermekte iken organik enerji ise merkezden uzuvlara doğru açılan ve genişleyen hatlar üzerinde çalışır.



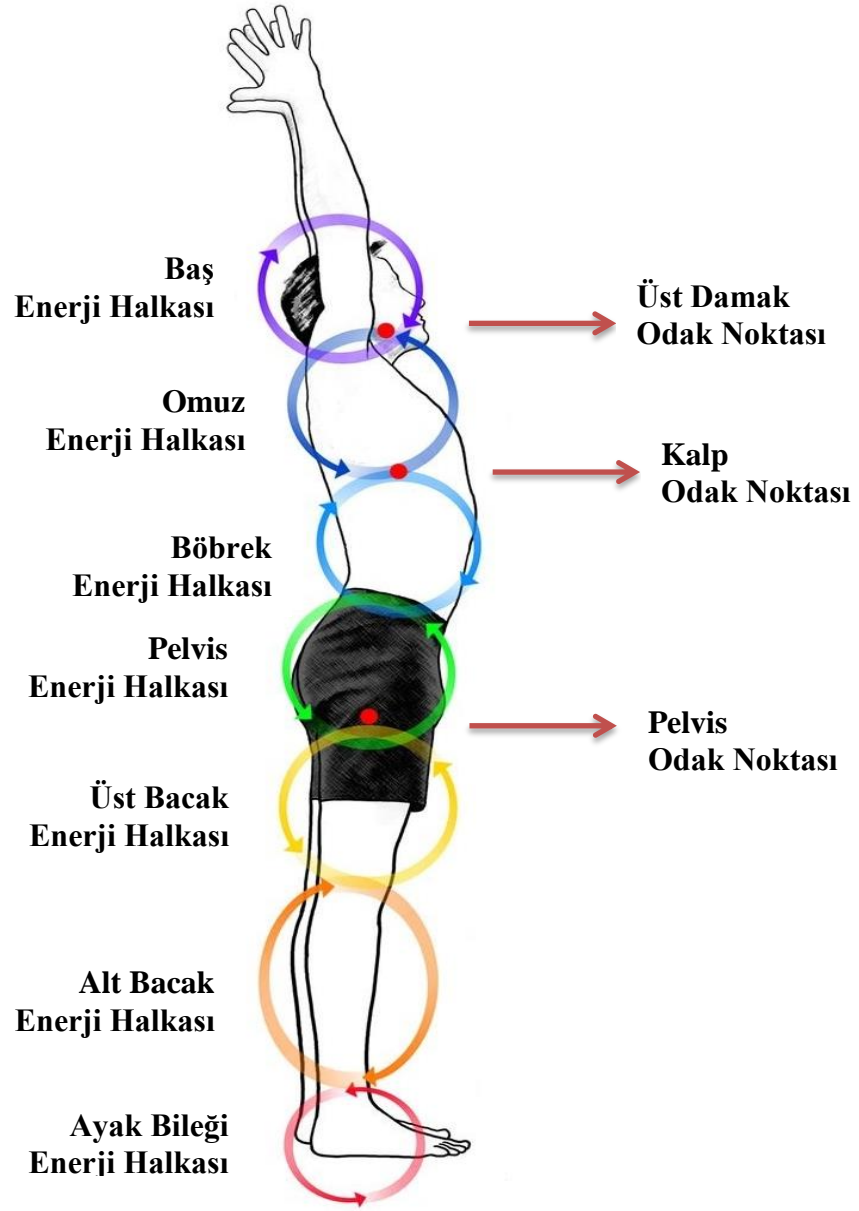
Şekil 32 : Kas ve Organik Enerji Akış Yönü

Kaynak : Keller D. Anusara Yoga 'Hatha Yoga in the Anusara Style'. 3.th Ed.
USA: DoYoga Productions; 2005, p: 26.

Öte yandan duruşta kalmanın ve hizayı yapılandırmanın diğer unsurları, enerji halka ve spiralleri kas ve organik enerjinin eş zamanlı kullanımında biyomekanik destek sağlamaları açısından önem taşır. Bunlar adeta enerji sistemlerinin hassas ayarları ve bedendeki yapısal hizanın korunumu için geliştirici bir akış yaratırlar.

Bir beden sisteminde 7 adet enerji halkası bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; ayak bileği, alt bacak, üst bacak, pelvik, böbrek, omuz ve baş enerji halkalarıdır.

Şekil 33'de olduğu gibi bedene yandan bakıldığında bu halkalar birbirini takip eden düzende dairesel hareket izlerler. Her bir halkada hareketin çıkışı, merkezden başlar ve merkeze geri döner.



Şekil 33 : Enerji Halkaları ve Odak Noktalar

Kaynak : Görsel Bowditch B. © tarafından çizilmiştir.;
Teorik bilgi için; Friend J. Anusara Yoga Teacher Training Manual.
11th Ed. USA: Anusara Press; 2008 p: 37.'den yararlanılmıştır.

Bununla birlikte, birbiri üzerinde yapılan bu dairesel hareketler her bir halkada bir öncekinin zıt yönünde akar, bu demek olur ki bir halka saat yönünde ilerlerken diğeri saat yönünün aksine hareket eder. Ancak, üst bacak ve pelvik halkalar bunun dışındadır, yani her ikisi de aynı yönlü hareket düzeneğine sahiptirler. Her bir

halkasal hareket bedeninin hem sağ hem sol yanı için birbirinden bağımsız olarak işlevini sürdürür. Bir anlamda, çift yönlü hareket eden çarklar gibi hizmet verirler.

Odak noktaları, her bir asana içinde kas enerjisinin toplandığı, birleştideği ve organik enerjinin merkezden dışarı doğru genişlediği, yayıldığı noktaya işaret eder. Bu bir anlamda kas ve organik enerjinin kavşak noktasıdır denebilir. Bu noktalar, bedeninin merkez hattı boyunca yerleşik olup ilki pelvik tabanının merkezinde, ikincisi kalbin hemen altında, üçüncüsü ise üst damağın ortasındadır. Her bir fokal nokta aynı zamanda enerji halkalarının birleşim noktalarına da denk gelir. Buna göre;

- pelvis odak noktası, pelvis ve üst bacak enerji halkalarının kesişim noktasında,
- kalp odak noktası, böbrek ve omuz enerji halkalarının kesişim noktasında,
- üst damak odak noktası, omuz ve baş enerji halkalarının kesişim noktasında

yer alır. Her bir Yoga duruşunda sadece tek bir odak nokta aktiftir. Aktif olan odak nokta pozun içinde en fazla ağırlık taşıyan kısma en yakın olanıdır. Söz gelimi, ayaktaki ve oturarak yapılan Yoga duruşlarında aktif olan odak nokta pelvistir. Kimi el dengelerinde aktif odak nokta kalp, ters duruşlarda ise üst damaktır. Diğer yandan, sırtüstü duruşlar gibi, her üç odak noktanın da yatay düzlemde ve eşit ağırlık taşıma potansiyeli taşıdığı durumlarda her zaman değişmeksizin pelvis odak noktası aktiftir.

2.4.3.2. Nefes teknikleri : Pranayama

Bazı doğu dillerinde "soluk" için kullanılan sözcük ile "ruh" için kullanılan sözcüğün aynılığına işaret eden Hewitt (2000), Sanskritçe bir sözcük olan "Atman", yani insanın benliğinin, ruhunun, aslında "soluk" anlamına geldiğine yanı sıra Almanca "Atem" (soluk) sözcüğünün de aynı kökten oluşuna vurgu yaparak, Doğu'nun birçok kültüründe "soluk" kavramının, maddeyle ruh, bedenle ruh arasında bir köprü, bir aracı olduğunu belirtmiştir.

Bilal ve Bozkurt'a (2001) göre ise, nefes, yaşam demektir. Nefes almaksızın yaşamak olası değil iken insanın doğru nefes alıp-verme konusuna önem vermemesi şaşırtıcıdır. Doğru nefes almanın Yoga'da iki işlevi vardır; kana ve dolayısı ile beyne bol oksijen taşımak ve yaşam enerjisi yoluyla zihni denetlemek.

Yogin'in (Yoga disiplini bir yaşam biçimi olarak benimsemiş ve hayata geçirmiş uygulayıcı), Pranayama aracılığıyla, kendi yaşamının nabız atışlarını, nefes alınıp verilirken boşaltılan organik enerjiyi doğrudan tanıma ve bilme uğraşı içinde oluşunu vurgulayan Eliade'ye (2013) göre, Pranayama'nın organik yaşama yöneltilmiş bir dikkat, eylem yoluyla edinilen bir bilgi, yaşamın özüne sakin ve zihni açık bir biçimde nüfuz etmek olduğu söylenebilir.

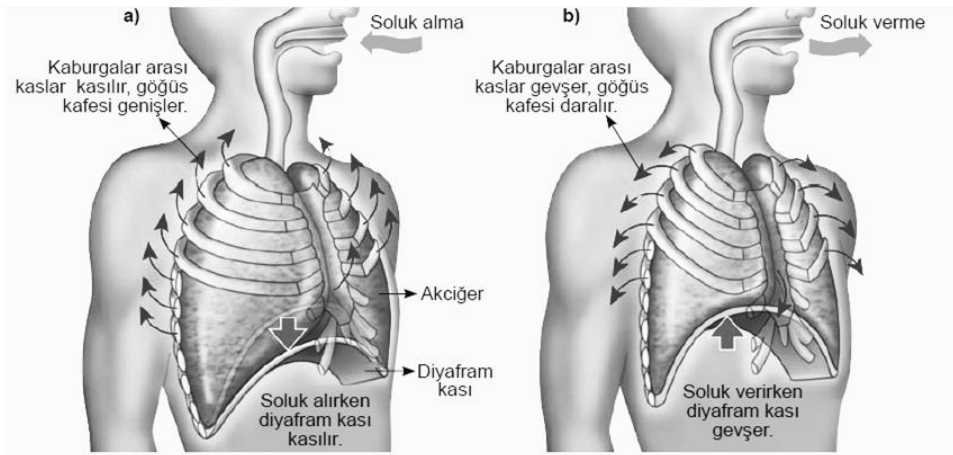
Solunum gibi yaşamsal bir işlev üzerine yoğunlaşma Eliade'nin (2013) de belirttiği gibi, uygulamanın ilk günlerinde sözle ifade edilmez bir ahenk duygusu, ritmik, melodik bir bütünlük hissi verir; tüm fizyolojik pürüzlerin giderildiği, dengelendiği izlenimini uyandırır. Daha sonra bedende mevcut olmaya dair muğlak bir hissin, kendi büyüklüğüne ilişkin dingin bir farkındalığın ortaya çıkmasını sağlar. Bunlar tabii ki herkesin erişebileceği basit verilerdir ve solunuma ilişkin bu hazırlık disiplini uygulayan herkes tarafından doğrulanmıştır.

Bilindiği üzere, soluk bilincin kontrol edebildiği en kolay psikolojik durumun karşılığıdır. Bu nedenle, bedensel denetimde ustalık kazanmanın önemli başlangıç noktası solunum üzerinde denetim sağlayabilmektir. Solunum bir yönüyle kişinin istediği zaman nefes aldığı ya da istediği zaman nefesi tuttuğu için iradesi ile yönlendirebildiği bir etkinliktir. Bununla birlikte, müdahale edilemez olan bir diğer yönü, onun beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom işleyişidir.

Yoga anatomisinin bakış açısı ile solunum vücut boşluklarının şekil değişikliğidir; karın ve göğüs boşlukları. Bu iki boşluğun özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Kaminoff ve Matthews, 2011);

- İkisinde de hayati organlar yer alır. Göğüs boşluğunda kalp ve akciğerler; karın boşluğunda mide, karaciğer, safra kesesi, dalak, pankreas, ince ve kalın bağırsaklar ile böbrekler ve mesane.
- İki boşluğun da dış ortama açılan birer ucu vardır. Göğüs boşluğununki yukarıda, karın boşluğununki aşağıda.
- Bu boşluklar birbirlerine ortak yapıları olan diyafram ile açılırlar.
- Her iki boşluk da arkada omurlar ile birleştirilmiştir.
- İki boşluk da hareketlidir. Şekil değişikliğine uğrar. Karın boşluğu, esnek ve sıvı dolu bir su balonu benzeri şekil değiştirir ve sadece hacim değişikliğine maruz kalır. Göğüs boşluğu ise bir akordeon gibi hareket ederken bölgede hem şekil hem de hacim değişikliği oluşur.

Hacim ve basınç ters orantılıdır. Hacim arttığında basınç düşer, hacim azaldığında basınç artar. Hava her daim düşük basınç alanlarına doğru yer değiştirdiğinden, göğüs boşluğunun hacmini artırmak basıncı düşürecek ve havayı içeri alacaktır. Nefes bu şekilde alınır. Yoga'nın bütünsel bakış açısı ile kişi boşluğu oluşturur ve evren onu doldurur.



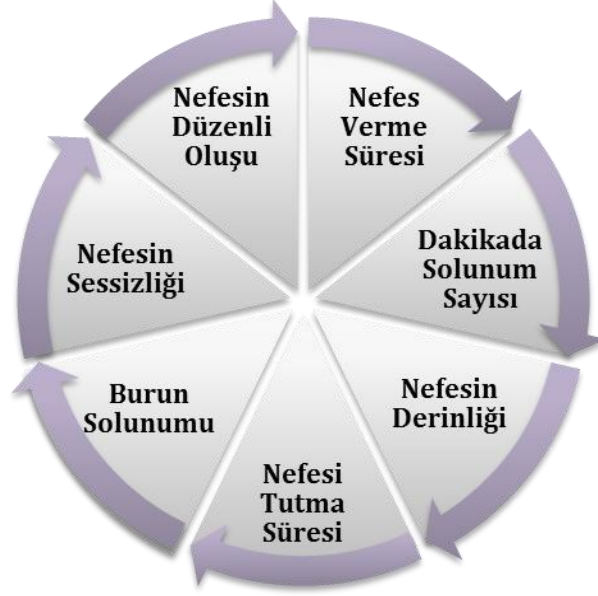
Şekil 34 : Solunumda Göğüs Kafesinin Hareketi

Kaynak: <http://www.hakkindakisabilgi.net/wp-content/uploads/2014/12/soluk-alip-verme-mekanizmasi.png>, Erişim tarihi: 31 Mayıs 2015).

Duygu ve düşüncelerin değiştirilmesi istenildiğinde, nefes alma biçimi ve buna bağlı olarak beden kimyasını değiştirmek mümkün olduğundan, duygusal ve zihinsel durumda değişim yaratmak da olanaklar dahilindedir. Bu, değişimin yaratılması

istenen alana nefesin sağlıklı akımını sağlamak yoluyla rahatsızlık yaratan döngüyü olumlu içeriklere dönüştürebilme araştırmasıdır.

Söz konusu araştırma nefes ile ilgili olarak Şekil 35’de vurgulanan ayrıntılara hassasiyet geliştirilmesini gerektirir. Zira, nefes ile sağlığı desteklemenin, beden-zihin-ruh ekseninde esenlik yaratmanın ana teması nefesin kalitesinin yükseltilmesini zorunlu kılar.



Şekil 35 : Solunumun Kalitesini Belirleyen Unsurlar

Kaynak : Öner Ç. İleri Seviye Nefes ve Meditasyon Eğitimlik Eğitimi El Kitabı ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ . İstanbul; 2014, s. 8.

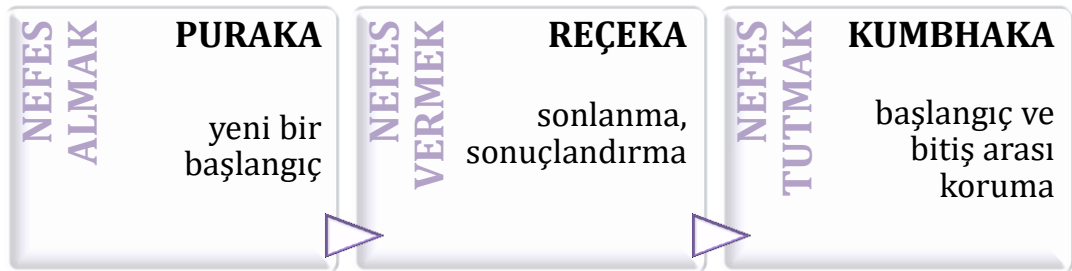
Yoga nefesleri aracılığı ile sağ beyin yarıküresinin uyarılması, parasempatik sinir sisteminin çalışmalarını artırmasına, kalbin yavaşlamasına, tansiyonun inmesine, mide ve bağırsak çalışmalarının yavaşlamasına yarar. Bu durum doğal olarak kalbi daha az yorucu bir görünüm kazanır ve uykuya geçişi kolaylaştırır.

Sığ bir nefes beden ve zihin üzerinde olumsuz bir etki yaparken, doğru, derin ve farkındalıkla alınan her nefes kişide zihinsel dinginlik ve esenlik yaratır. Nefesin beden üzerindeki işlevselliği tam olarak anlaşıldığında, solunum beden ve zihnin farklı boyutlarının keşfedilmesi için güçlü bir araç halini alır. Dikkatin ışığı bir parça derinleştirildiğinde düşünce ve nefesin birlikte hareketi görünür olur. Düşünceler ya

da nefesler arasında boşluklar yaratıldığında içsel boşluk da keşfedilebilir. Böylelikle, gerek iki nefes gerekse iki düşünce arasına yerleştirilen boşlukların uzunluğu uygulama sonucu erişilen deneyimin artışına bağlı olarak kendiliğinden uzar ve gelişir. Bu bir alışkanlığa dönüştürüldüğünde bireysel dönüşüm ivme kazanır.

Nefesin farkında olmak, dikkati düşüncelerden özgürleştirerek bir boşluk yaratır, bilinci geliştirmenin, bütünsel bilinçle temas etmenin, şimdiye ve buraya getirmenin tek yolu, nefesin farkında olmaktır. Bu nedenle, Yoga çalışmalarında nefesle bağ kurmanın ilksel çalışmalarından biri olarak nefesin gözlemlenmesi önceliklendirilir. Açık deyişle, nefes alıp verirken neler hissedildiği, havanın burun kanalları aracılığı ile bedenin içine ve dışına akarken yarattığı hislerin neler olduğu, solunum sürecine dahil olan kas vb. yapıların alınan ve verilen nefes ile yaşantıladığı değişimlere duyarlı hale gelmek, bu yolla edinilen farkındalığın kişinin kendi doğası içinde kök salmasına izin vermek sürecin parçaları olarak uygulamaya dahil edilir.

Pranayama iki sözcüğün bileşimini, Prana ‘yaşam enerjisi’, Ayama ‘uzatmak’ içerir. Bu yönüyle, Pranayama hayat enerjisini bilinçli bir şekilde uzatmak olarak düşünülebilir. Öte yandan, hayatın kendini nefes ile ifade ediyor oluşu solunum esnasında bilişsel süreçlerde Şekil 36’da verilen duyuları öne çıkarır;



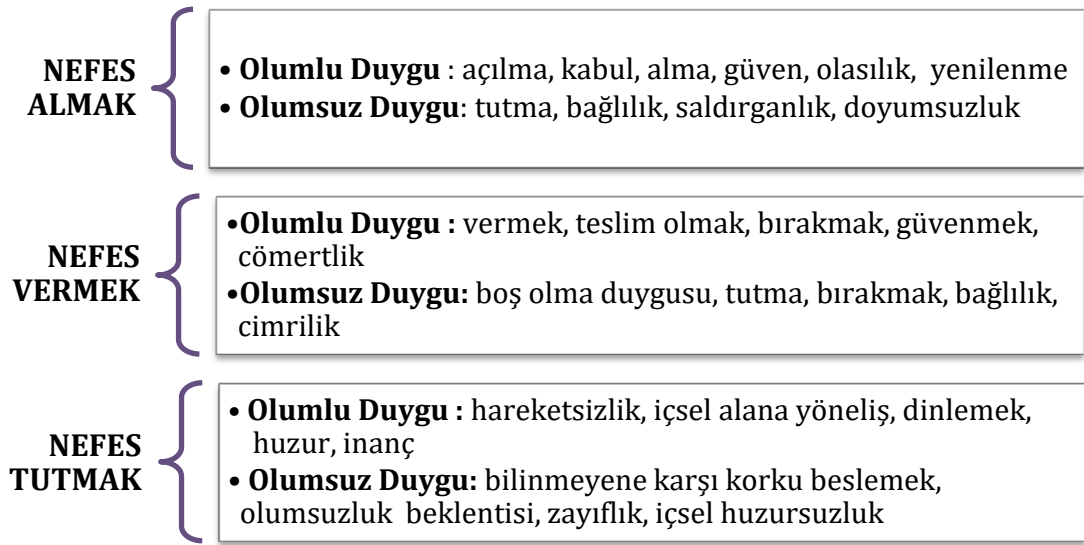
Şekil 36 : Solunum Süreci

Solunuma eşlik eden süreç dört ana etaptan oluşmaktadır, nefes alma, nefes alma ve verme arasındaki doğal nefessizlik hali, nefes vermek, nefes verdikten sonra yeniden almak üzere hazırlanılan süreçte tecrübe edilen doğal nefessizlik. Doğal nefessizlik anları, günlük hayatta nefes tutmak olarak adlandırılan etkinlikle her ne kadar birleştirilmekte ise de nefesi tutmak ile doğal nefessizlik süreçleri birbirinden

farklıdır. Şekil 36’da verilen süreçler geniş bir felsefi yaklaşımla değerlendirildiğinde;

- zihnin tüm yanılsamalardan boşaltılması daha derin bir **Reçaka** ‘nefesin boşaltılması’,
- bireyin somut varlığının ötesinde soyut varlığı olarak ruhunu algılaması daha derin bir **Puraka** ‘nefesin alınması’,
- zihnin sarsılmaz, dingin ve sağlam bir hal içinde olması daha derin bir **Kumbhaka** ‘nefesin tutulması’dır.

Öte yandan nefes aynı zamanda duygularla da eşleştirilebilir, şöyle ki;



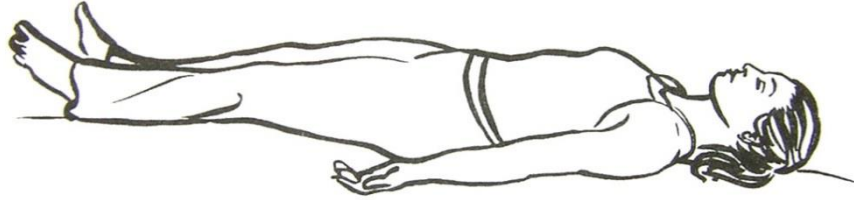
Şekil 37 : Nefes ve Duygu İlişkisi

2.4.3.3. Gevşeme teknikleri

Derin gevşeme tekniği bedenini tamamen gevşetilerek rahatlatılması böylece fizik bedenini etrafını saran gerginliğin atılmasını sağlar. Yoga uygulamalarında gevşeme teknikleri, ekollerin yaklaşımları doğrultusunda dersin başlangıcında, ders sürecinde Asana’lar arasında ve dersin bitiminde uygulanabilmektedir. Çok sayıda derin gevşeme tekniği bulunmakla birlikte en alışlagelmiş olan dersi kapatırken yapılan derin gevşeme tekniği olan Şavasana’dır.

2.4.3.3.1. Derin gevşeme ‘Şavasana’

Beden sırtüstü pozisyonda hareketsiz olduğu halde yapılan gevşeme çalışmasıdır. Uygulamadaki amaç, günlük hayatın uzantısı olarak bedene, zihine ve ruhun içine doğru sızan gerilimin atılmasıdır. Bilinçli farkındalıkla yönlendirilen çalışma sonrası tazelenme ve zindelik hislerinin yanı sıra iç huzur duyumsanır. Bir Yoga dersi içerisinde yorucu duruşlar arasında uygulanabilmektedir. Bununla birlikte, bir Yoga dersinde kazanılanların sindirilmesi için uygulamanın bitiminde uygulanır. Bu pozda, beden parçaları Şekil 38’de görüldüğü gibi birbirine temas etmeksizin ve avuç içleri yukarı bakacak şekilde konumlandırılır.



Şekil 38 : Derin Gevşeme ‘Şavasana’

Kaynak : <http://www.w3doctor.com/savasana-corpse-pose-complete-guide-benefits-and-how-to-do-it/>, Erişim tarihi: 1 Mayıs 2015.

Yararları;

- Bedeni derin düzeyde dinlendirir.
- Zihni yatıştırıcı özelliği dolayısıyla doğal olarak dinginlik ve arınma sağlar.
- Beden-zihin ve ruh ölçüğünde tazelik ve dinçlik hisleri deneyimlenir.
- Fiziksel, zihinsel farkındalığın artışı dikkat çekici hal alır.
- İç huzur yükselir.
- Enerji akımları ve sinir sistemi üzerinde dengeleyici etki yaratır.
- Odaklanma gücünü besler.

2.4.3.3.2. Yogik uyku ‘Yoga nidra’

Etimolojik olarak incelendiğinde yogik uyku olarak tanımlanan bu teknik Prathayara ‘Duyusal Denetim’ ve Dharana ‘Odaklanma’ ile ilgilidir. Yoga Nidra, öyle bir “uyku”dur ki, uygulama esnasında daha mutlu bir farkındalık halinin

oluşabilmesi için tüm yük ve tortular atılır ve sıradan bir uykudan çok daha yoğun bir rahatlamaya ulaşılır.

Yoga Nidra, beden, zihin ve tüm enerjinin insanın farkındalığı içinde yol aldığını anlatır. Uygulama sürecinde kişi beden sınırlarının ötesine doğru uzadığını, genişlediğini deneyimleyebilir. Yoga Nidra bu deneyimlere tanık olan varlığın gerçek doğasını açığa çıkarır. Uygulama ile uygulayıcı bedenini evrenin bir parçası olarak deneyimler. Bu yönüyle yaklaşıldığında uygulamanın sunduğu karşıtlıklara vurgu yapan önermeler aracılığıyla kişinin varoluşun paradoksal doğası ve gizemini ayırt edici yetiye ulaşabildiğini ve böylelikle evrenin gizemine açılan anahtara uzandığını söylemek mümkün olabilir.

Yoga Nidra'da beyin merkezlerini aktif hale getirmek için bedenin belirgin bölge ve bölümlerine kesin bir sıra ile farkındalık içeren yoğunlaşma sağlanarak yol alınır. Bu esnada, uygulama sürecinde yaşamın döngüsel doğasına uyumlu olarak karşıtlıkların ele alınması ve bu karşıtlıkların bedende konumlandığı alanların araştırılmasının yanı sıra çalışma içeriğinde yer alan belirgin bir kesitte sessiz tanık konumuna yerleşilmesi sayesinde uygulamada derinlik kazanılır.

Böylelikle bedenin belirlenmiş parçalarına farkındalık içeren yoğunlaşma sonucu beyin çeşitli merkezleri uyarılır. Genellikle Yoga Nidra seansı 20 ila 40 dakika arasında tamamlanır. Kimi zaman uygulama süresi bir saate kadar uzayabilir.

Farkındalığın yönlendirilmesi öncesinde uygulayıcı olumlu bir niyet tutar, farklı deyişle bir karar alır. Bu niyet ya da karar bireyin hayatının dönüşüme açılacağı olumlu bir içeriği, Yoga'nın prensiplerine uygun olarak sağlık ve esenlik kazanımı ya da bireysel gelişim yönelimli bir içeriği taşımalıdır. Kararı takiben farkındalığın yönlendirilmesi evresine geçilir, bu evre izleyen aşamaları içermektedir;

- **Bilincin yönlendirilmesi**, üç farklı bedensel farkındalık yolundan bir tanesinin seçimi ile gerçekleştirilmektedir. İlki, ayaklardan başlayarak boyun ve nihai noktada başa ulaşan hat üzerinde çalışmayı, ikincisi öncelikle

bedenin sağ yanındaki uzuvları ve sonra sol yandakileri tümüyle izlemeyi, üçüncüsü ise baş kısmından başlayarak odağı bedenin alt uzuvlarına doğru yoğunlaştırarak ayaklarda çalışmayı tamamlamaktır.

- **Nefes farkındalığı**, Bilincin yukarıdaki sıraya göre yönlendirilmesinin peşi sıra dikkatin nefese yoğunlaştırılması fiziksel gevşemeyi tamamlayıcıdır. Nefes farkındalığı kişinin ya burun deliğine ya da soluğun boğaz ve göbek yolundan geçişine yoğunlaşarak izlenebilir. Bu sürecin, zihnin yoğunlaşmasına ek olarak, duyu merkezlerinin ilgili oldukları dışsal duyu objelerinden çekilmesini ifade eden "Pratyahara"ya yardımcı olduğu vurgulanır.
- **Hisler ve duyguların farkındalığı**, bu evrede farkındalık ve gevşeme hisler ve duygular seviyesine davet edilmektedir. Sürece özgü deneyim sahası yoğun fiziksel ve duygusal hislerin hafızaya getirilmesini gerektirir. Böylelikle bunların tekrar deneyimlenmesi, yaşanması ve olanla tamamıyla yüzleşilmesi amaçlanır. Çoğunlukla bu deneyim iki zıt duygunun söz gelimi sıcak ve soğuk, hafiflik ve ağırlık, acı ve haz, neşse ve hüzn gibi tecrübe edilmesi üzerinde temellenir. Duygusal seviyede gevşeme ve yüksek iradenin yapılandırılması bu sürecin en önemli ve büyük iki çıktısı olarak tanımlanır.
- **Zihinde Canlandırma**, son evre zihinsel gevşemeyle ilgilidir. Uygulayıcı eğitmen tarafından tanımlanan objeleri ki, bunlar çoğunlukla evrensel içerik taşıyan imaj ve sembollerdir, zihninde canlandırmaya gayret eder. Söz gelimi; dağ, deniz, nehir, okyanus, mağara, çiçek vb.
- **Başlangıçta alınan kararın gözden geçirilmesi**,
- **Derin gevşeme ve sonlandırma**.

Yoga Nidra uygulamalarının yararları aşığıdaki gibidir;

- Gevşeme yoluyla zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığı güçlendirmek,
- Zihni duygusal denetim ve odaklanma basamaklarına hazırlamak,
- Beynin sağ ve sol loblarını dengeleyici etkileri bedene aktarmak,
- Parasempatik ve sempatik sinir sistemini dengelemek,
- Bilinçaltı izlenimleri yüzeye getirmek, deneyimletmek ve uzaklaştırmak,
- Yaşam enerjisinin akışı ve tinsel duyumlar farkındalığını deneyimlemek.

2.4.3.4. Yogik beslenme

Yogik beslenme denildiğinde, doğal olarak ardında derin bir felsefe taşıyan Yoga'nın beslenmeye ilişkin geliştirdiği prensiplerden bahsetmek gerekecektir. Öz itibarıyla bakıldığında yogik felsefe bireyi beslenme seçiminde özgür bırakır, ancak uygulamaların verimini daha da artırmak üzere vejetaryen beslenme tarzını önerir. Buradaki temel, tüm canlıların yaşam haklarına saygılı olmak üzerine kuruludur.

Beslenmenin ve alınan besinin kalitesini artırmak için yemek sakın, huzurlu ve temiz bir ortamda hazırlanmalı, doğa ile uyum içinde olabilmek için taze, doğal ve katkısız besinler tercih edilmelidir. Bir diğer etik ilke, dürüst yollardan kazanılmış olan ile sofranın kurulması iken, diğer hususlar yemeğin yavaş ve aşırıya kaçılmaksızın yeterince yenilmesi, sofradan tamamen değil, en fazla dörtte üçü dolu bir mide ile kalkılması, besinlerin iyice çiğnenmesine özen gösterilmesi, çiğ sebze ve meyvaların beslenme rejiminde yer almasına dikkat edilmesi olarak sıralanabilir.

Yogik yaklaşıma göre, tüketilen içecek ve yiyeceklerin türü bireyin bilinçliliği ve farkındalığı üzerinde yoğun bir etkiye sahiptir. Kimileri bilinci ve farkındalığı olumlu yönde beslerken bazıları zihni donuklaştırarak bireyde atalet duygularının yerleşmesine zemin hazırlamaktadır. Yogik anlayış, tüm besin maddelerini, bedene kazandıracığı değerleri esas alarak üç ana grupta toplar;

- **Satvik 'Duyarlı Enerji İçeren' besinler;** taze meyve ve sebzeler ve bunların suları, süt ve süt ürünleri, tahıllar, baklagiller, bal, tam hububatlar, kuru yemişler, temiz ve taze su.
- **Rajasik 'Değişken Enerji İçeren' besinler;** ekşi, acı veya asitli gıdalar, kahve, çay, soğan, sarımsak ve yumurta, çikolata, beyaz şeker, beyaz un, sert baharatlar ve acı biber.

- **Tamasik ‘Durağan Enerji İçeren’ besinler;** bayat, az veya fazla olgunlaşmış gıdalar, tüm etler, mantar ve sirke, donmuş veya konserve gıdalar, fazla pişmiş veya tekrar ısıtılmış gıdalar, uyuşturucular ve alkol.

Fiziksel, zihinsel ve duygusal dengenin korunabilmesi açısından tamasik ve rajasik besinlerin tercih edilmemesi önerilirken, satvik besinlerin enerji, yaratıcılık ve düşünce temizliğine yönelten tesirleri nedeniyle tüketilmesi salık verilmektedir. Özellikle meditasyon yapan ve kendinde tinsel bir olgunlaşmayı hedefleyenler için satvik gıda tüketiminin önemine işaret edilmekte, bu besinlerin, kişinin yaşamında belirli bir denge oluşturduğu ve zihnin sakinleşmesini sağladığı ifade edilmektedir.

'Rajasik' özellikli besinler kişide değişken duyguları körüklerken, zihnin sürekli hareketlilik halini teşvik ederek bireyi devamlı hareket ve eylem yönünde uyarıcı rol oynamaktadır. Sakinleşme güçlüğü yaşayan, gevşeme sorunları ile yüzleşen, agresif mizaçlı kişilerin bu tür besinleri aşırı tüketmekten kaçınmaları gerekmektedir. Kahve, siyah çay, kolalı içecekler, rafine beyaz şeker, kakao, yumurta, balık ve acı, sert baharatlar bu grupta yer alır.

Üçüncü grupta yer alan durağan 'Tamas' nitelikli besinler, nispeten düşük enerjiye sahip olup, organizmada uyusukluk ve isteksizlik yaratırlar. Yogiler mecbur kalmadıkça bu besinlerin alınmasını tavsiye etmezler. Bu grupta, etler, alkollü içecekler, sigara, bayat ve bozulmuş yiyecekler, yabani mantar, tüm rafine edilmiş ve doğal olmayan gıdalar yer alır.

Diğer yandan, bedenın dönem dönem dinlendirilmesi ve arındırılması amacıyla sadece bol miktarda su, meyve, sebze suları ve bitki çayları olmak üzere sıvı alınan, katı besin tüketilmemesi esasına dayalı ve günümüz modern tıbbının detoks önerileri ile uyumlu bir oruç uygulaması önerilenler dahilindedir. Ancak, bu uygulamanın en az 24 saat, en fazla 2-3 gün olması gerekir. Daha uzun süreli yogik oruçlarda uygulama deneyimli bir Yoga ustasının denetiminde sürdürülmelidir.

2.4.4. Yoga ve esenlik

İnsanın tüm potansiyeli, yaşamın fiziksel, zihinsel ve tinsel bütün seviyelerinde, en yüksek kapasitesini yaşaması anlamına gelmektedir. Fiziksel düzlemde insanın tüm potansiyeli, bütün organların, duyuların ve sinir sisteminin normal bir biçimde işlediği ve birbirleriyle iyi bir eşgüdümde olduğu sağlıklı bir bedene sahip olabilmek iken yaşamın zihinsel düzeyindeki tüm gizil güç bireyin zihinsel kapasitesini tümüyle kullanabilmesidir.

Maharishi'ye (2001) göre, yaşamın tinsel düzlemdeki bütün potansiyeli ise manevi Varlık'ın değerini insanın günlük yaşamın tüm alanlarında yaşayabilmesidir. İnsanın varoluşun fiziksel, zihinsel ve ruhsal düzeylerindeki bütün potansiyeli aynı zamanda bu yaşam düzlemleri arasında mükemmel bir eşgüdümü gerektirmektedir. Yaşamın fiziksel düzlemi zihinsel düzlemle, zihinsel düzlemi de ruhsal düzlemle mükemmel bir uyum içinde olmalıdır.

Maddesellik ve tinselliği tek bir evrenin ve tek bir gerçeğin iki parçası olarak nitelendiren Yogananda (1990), bu değerlerden birine ya da diğerine daha fazla ağırlık vermenin uyumlu bir gelişim için gerekli olan dengeyi kurmada engel yaratacağına işaret etmekte, bu nedenle, zihindeki içsel dirliği koruyarak, “bu dünyada yaşama sanatını” uygularken, kendini anlamının harika içsel bahçesine girmenin tek seçeneğini dengenin yoluna girmek olarak tanıtmaktadır.

Bilal ve Bozkurt'a göre (2001), bedenle zihnin birlikteliğini, bütünselliğini içeren Yoga çalışması, duruş, nefes ve yoğunlaşma üzerine kurulu disiplini içinde kişinin bedensel, duygusal ve zihinsel açıdan yetkinleşmesi, kendi iç barış ve içsel özgürlüğünü gerçekleştirmesini amaçlamaktadır. Zira, içsel barış, zihinsel ve bedensel dinginlik ve uyumu yakaladığında birey kendini kelimelerin ötesinde zengin bir tinsel yaşantının içinde bulacaktır.

Yoga'nın dıştan içe doğru, somuttan soyuta doğru uzanan teknikler boyutu ile esenlik kavramının bileşenleri arasındaki etkileşimler bu bölümde aktarılacaktır.

2.4.4.1. Yoga ve fiziksel esenlik

Yoga duruşlarını doğru uygulamanın yanı sıra uygulama esnasında biyomekanik ilkelerin izlenerek hizanın kurulması, kişinin bedensel sağlığını koruduğu gibi, beden zihin arasındaki etkileşimi de olumlu yönde etkileyecektir. Duruşların yavaş ve nefesle birleştirilerek uygulanması beden ve zihin arasında uyum yaratırken, bu ahenk duygusu içerisinde bedensel farkındalık ve duyarlılık artmakta beden esneklik kazanmaktadır (Bilal ve Bozkurt, 2001; Worby, 2007).

Yoga, bedeni etkilemek sureti ile zihni etkileme sanatı olarak düşünöldüğünde bedenün öğrendiği her şeyin Ahimsa yani zarar vermeme ilkesi içinde yürütölmesi halinde zihinsel süreçlerde aynı etkinin uyanacağı aşikardir. Burada bedene kazandırılan esnekliğin, aslen zihinsel esnekliğin alt yapısını kurmada oldukça güçlü bir temel oluşturma özelliği taşıdığını söylemek mümkün olabilecektir.

Yoga duruşlarının düzenli uygulanması halinde solunumun ritmi ve kalbin vuruşları azalır ve tansiyon ile sinir sistemi dengelenir. Uygulama sırasında erişilen rahatlık ve kendini iyi hissetme duygusu bedenün dengelendiğinin bir göstergesi olarak değerlendirilir. İlerleyen çalışma kişiyi bir adım daha ileriye götürerek fiziksel duruşları uygularken duyuları ve duyguları da izlemeyi mümkün kılar. Harrington'un (2005) da vurguladığı gibi, böylelikle duygular ve duyular aracılığı ile algılananlar ile fiziksel yapının ne denli bağlantılı olduğu bilince yansır.

Beden-zihin köprüsünün sağlamlaşması ve bu düzeyde süregelen diyalogunun gelişimi kişinin öncelikle bedenün gereksinimlerine duyarlılığını ve giderek daha da incelemek içsel gereksinimlerini ayırt edişine destek verir. Gelişen içgörü, kişinin içsel iletilere uygun yanıtlar vermesine zemin yaratır. Daha derin düzeyde Asana uygulaması, zihnin sakinleştirilmesi ve varoluşun iç çekirdeğine doğru hareketidir. Bu uygulama Yoga yapanlara, tüm duyguları, odakları, niyetleri, bağlılıkları ve yanı sıra psikofizyolojik gerçeklik ve yönelimleri arasındaki birliği tüm yönleriyle keşfetmelerine fırsat tanır.

2.4.4.2. Yoga ve psikolojik esenlik

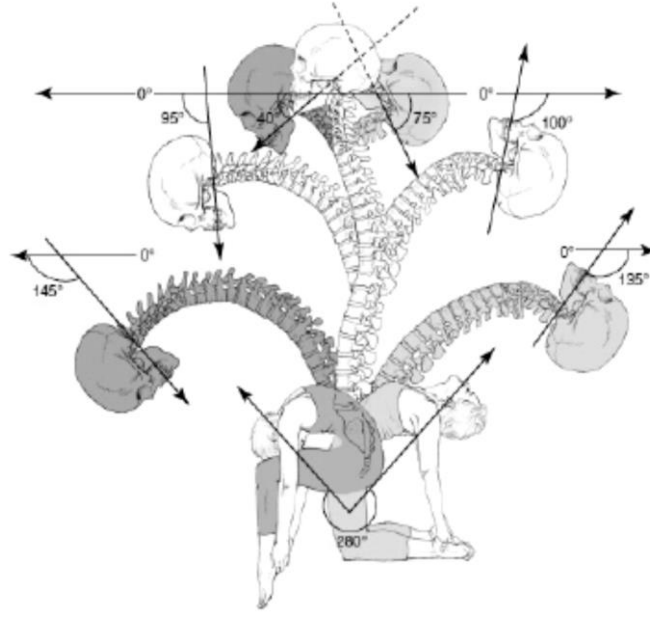
Süreklilik ve düzen içeren Yoga çalışması bireyin, olumlu beden imgesi geliştirmesini destekler. Kişi kendini daha berrak ve güçlü, daha gerçekçi, olumlu ve rahat bir kavrayış içinde bulurken, özgüven ve özsaygı düzeyinde gelişir. Dolayısıyla, artan esneklik, zindelik, güç ve dayanıklılığın sonucunda zihin duru ve keskin, duygular ise dengeli olur. Tüm bunların doğal sonucu olarak fiziksel, zihinsel ve duygusal istikrar ve güven kişinin benliğini sarar.

Patanjali (2001), “psişik bireyselliği” çözümlerken psikolojik-zihinsel halleri üreten beş kaynaktan bahseder; cehalet ‘avidya’, bireysellik duygusu ‘asmitâ’, tutku/bağlılık ‘raga’, nefret ‘dvesha’ ve yaşama sarılma arzusu ‘abhinivesha’. Tüm bunları zihinde bir dalgalanma olarak değerlendiren Patanjali (2001), psikolojik esenliğin zihinde yaratılan bu dalgalanmalardan özgürleşebilmek üzere zihnin denetimini destekleyen meditasyon yöntemleriyle kazanılmasının mümkün olabileceğini bildirmektedir.

2.4.4.3. Yoga ve duygusal esenlik

Lee’ye (2004) göre, Yoga uygulaması bireyin bedeninin sınırları ve koşullanmış olduğu alışkanlıkları içerisinde kendini bulmasına davet sunarken, kişiye bu sınırları ve koşullanmışlıkları kabul etmeyi ve kabulle birlikte gelişen dönüşüm ve değişim olasılığına açılmayı öğretir. Bu demek olur ki, uygulayıcı zaman içinde her anın sunduğu gerçekliğe teslim olarak daha canlı, daha uyanık ve farkındalığa daha açık olmaya başlayabilir. Yoga uygulamasının temeli, kişinin kendisi ne ise o olmasında yatar. Bu nedenle, Yoga’da tek araştırma vardır, yolculuk. Ulaşılması gereken bir hedef yoktur. Süreklilik içinde alma ve vermeye dayalı bu yolculuk, kişinin karşısına çıkan ne ise zihin ve kalp açıklığıyla kendisini olan bitene bırakmayı araştırmasıdır.

Farklı bir bakış açısı ile, bu sınır tecrübesinin anatomik gerçeklik perpektifindeki görünümü Yoga duruşları ele alındığında Şekil 39’da görülebilir.



Şekil 39 : Fleksiyon ve ekstansiyonda omurganın aldığı açılar

Kaynak : Kaminoff L, Matthews A. Yoga Anatomy. 2nd ed. USA: Human Kinetics; 2001, p: 33.

Buna göre omurgada yaratılan her bir düzeydeki erişilebilir en yüksek açı değerleri aşağıdaki gibidir (Kaminoff ve Matthews, 2011);

- servikal düzeyde; ekstansiyonda %75, fleksiyonda %40, toplamda %115,
- torasik düzeyde; ekstansiyonda %25, fleksiyonda %45, toplamda %70,
- lomber düzeyde; ekstansiyonda %35, fleksiyonda %60, toplamda %95,
- Tüm düzeylerde; toplam açı hareketi ekstansiyonda %135, fleksiyonda %145, toplamda %280'dir.

Bu noktadan hareketle denilebilir ki, kişi sahip olduğu organizmanın sınırları ile uyumlu bir duygulanım düzeneği taşıyacaktır. Açık deyişle, içe dönüşün derinliği ve dışa açılmanın genişliği fizyolojik sınırların iyileştirilmesi ile kolaylaşabilecektir.

Tüm duygular nefesi belli bir ritim ve bir model dahilinde kullanırlar. Nefes alışverişlerin dikkatli gözlemi; kendini koruma güdüsünün bir yansıması olan kızgınlık ve öfkenin belli bir nefes ritmi ile birlikte hareketini, aşık olduğunda ya da kıskançlık duyumsandığında farklılaşan nefes ritimlerini farkındalığa taşıyabilir.

Yine, mutlu olduğunda, sevinç duyduğunda, neşeli, coşkulu ve heyecanlı olunan zamanlarda her bir duygu durumu farklı soluk alış veriş modelleri ile kendilerini gösterirler. Duygular kişiye geçebilmek için mutlak suretle nefesi kullanırlar.

Gevşeklik halinde ve gerginlik hissedildiğinde bedende akan nefesler farklılık taşır. Duygular nefes alış veriş modelimizin etkilediği bir hormonun salgılanmasının sonucu olarak açığa çıkarlar. Uykuya dalabilmek için zihin dalgalarının alfa ritim seviyesine düşürülmesi ve bir gevşeklik alanının yaratılması zorunludur. Zihinde çözüme kavuşturulamamış sorunların baskısıyla gerilen beden hızlanmış solunuma tabi olduğundan doğal olarak uyku sağlanamaz. Bu durumda uykuya geçiş, nefesin farklılaştırılması yoluyla bütünsel bedenin dinlenme sürecine zemin yaratılmasıyla sağlanabilir.

Korku duygusuna bakılacak olursa, korku duygusu yükseldikçe nefesin sertleştiği, ritmin hızlandığı hatta korku düzeyi aşırı yükseldiğinde otomatik olarak nefesin kilitlendiği ve durduğu dikkat çeker. Bu iki taraflı çalışan bir olgudur. Zihnin ürettiği düşünce sinyalleri tiroid ve böbrek üstü bezleri uyararak trioksin ve adrenalin salgılanmasına yol açmak suretiyle sempatik sistemi uyarırlar. Bu durumda kişi sık aralıklı, sığ ve sadece akciğerlerin üst bölümünün devrede olduğu üst solunum yapmaya başlar. Hiçbir nedene bağlı olmaksızın bir süre sık aralıklı, yüzeysel üst solunum yapılmaya başlandığında sempatik sistem aktive olur, zihne giden sinyaller korku ve endişe içeren duygu paternleri oluştururlar. Zira, solunum zihinsel durumla derinden ilişkilidir.

2.4.4.4. Yoga ve sosyal esenlik

Kraftsow'a (2002) göre, insan denen sistemin en derin boyutunu kalp ya da farklı ifade ile ilişki düzeyi teşkil eder. Buna göre, insan denen varlık bir izole sistem olmayıp, ilişkiler içinde -aile, toplum ve dışsal çevre- tutum ve davranışları şekillenen bir yapıdır. Öte yandan bu boyut kişinin kendi kaynağı ile nihai bütünlüğünü bilinçli olarak kurmasını ve bundan doğan hazzı deneyimlemesini de

açıklar. Bu bakış açısı ile yaklaşıldığında, Yoga kültürüne has aşağıda verilen beş farklı ilişki tipine işaret edildiği görülür;

- a. Priya : İlham veya sevinç katan duyguları uyandıran şeylerin duyulduğu, görüldüğü halde bu uyaranların yarattığı cazibeye dönük güçlü, tutkulu istek.
- b. Moda : Tutkuyu besleyen şeylerle bağ kurulduğunda deneyimlenen daha derin haz.
- c. Pramoda : Bağlılığa yol açan deneyimleri tekrar tekrar yaşamaya sevk eden arzu.
- d. Ananda : Bir şeye dönük tutkunun, onu deneyimlemenin, bu deneyimi tamamlamanın sağladığı bütünlük duygusunun doyuma ermesiyle yaşanan sonsuz sevinç.
- e. Brahman : Kişinin geldiği ve döneceği sonsuz kaynağa bağlı ebedi haz.

2.4.4.5. Yoga ve entelektüel esenlik

Yoga'nın yararlarından biri insan zihnini saflaştırmasıdır. Kutlutürk'e (2009) göre, insan zihni bulanmış halde evreni çokluk ve çeşitlilik içinde görmektedir. Bu noktada, Yoga vasıtasıyla kişi zihni karışık düşüncelerden soyutlayarak saydam bir görüşü yakalama imkanı bulabilmektedir. Dolayısıyla, bu yöndeki bakış açısı, kişiye evreni teklik ve bütünlük içinde görmesi için olanak sunar. Denilebilir ki, Yoga yöntemi tek olanı çokluk içinde görmeye yol açan arzu ve heveslerden kurtularak Moksha'ya farklı deyişle özgürlüğe ulaşmada önemli bir rol oynar. İnsan zihnini berraklaştıran Yoga, Upanishadlar'a göre uzun süreli eğitimi gerektiren bir yoldur. Nurriestearns ve Nurriestearns (2010) Yoga geleneğinin yetişkin zihnini aşağıda verilen beş bölümde incelediğini belirtmektedirler;

- a. Hafıza
- b. İmgelem
- c. Algılama
- d. Özdeşim Duyumu
- e. Zeka.

Dış dünyadaki bir olay veya bir nesne, duyular vasıtasıyla algılandığı zaman, zihinde bir düşünce akımı doğar. Benlik duygusu kendisini bu akımla özdeşleştirir ve akımın türüne göre bir değerlendirme yaparak, "mutlu" veya "mutsuz" olduğu yargısına varır. Gerçekte tüm sorunların nedeni, bu yanlış özdeşleştirme yani, aynı kılımdır. Aydınlanmak ve sağlıklı bir zihinsel tutuma sahip olabilmek için, düşünce akımları kontrol altına alınmalı ve bu yanıltıcı özdeşleştirme ortadan kaldırılmalıdır, zira zihin kontrol altına alınamazsa, benlik, düşünce akımlarıyla özdeşleşir ve onların yapısına uyar (Patanjali, 2011; Parabhavananda ve Isherwood, 2013). Yoga Sutra 1.5'te (Patanjali, 2011) ele alındığı üzere, zihinde bazısı acı verici, bazısı da zevk verici beş çeşit düşünce akımı vardır;

- a. Doğru bilgi : doğrudan doğruya algılama, bu algılardan doğru anlamlar ve doğru sonuçlar çıkarma,
- b. Yanlış bilgi : şeylerin gerçek doğasına uymayan bilgi,
- c. Uyku : dış dünyayı algılamanın kesildiği, yoklukla ilgili düşünce akımı,
- d. Hatırlama : unutulmuş şeylerin yeniden algılanması, bilince geri gelmesi,
- a. Kuruntular : yaşam hedefleri karşısında duyulan korku ve çekinceler.

Isherwood ve Prabhavananda'ya göre (2013), bu akımların iki farklı yönde akması mümkündür; nesnel dünyaya doğru "arzu etme iradesi" ya da gerçek öz-bilgisine doğru "kurtuluş iradesi".

Zihinsel esenliğin kaynağının "bağlanmama" olduğu düşünüldüğünde, Yoga disiplini içinde zihinsel özgürlüğüne temel oluşturan tekniklerin öncülü olarak duyusal denetim "Pratyahara" basamağındaki çalışmaların önemi bir kez daha kavranabilir düzeye erişir.

2.4.4.6. Yoga ve tinsel esenlik

Sekiz basamaklı yolun son aşaması Samadhi, bir diğer ifade ile üstün meditasyon yoluyla süper bilinç aşamasına erişilmesidir. Samadhi halinde beden ve hisler adeta uykudaymışçasına dinlenirken zihinsel yeti ve idrak uyanıkmişçasına

tetikte olur. Böylelikle kişi bilincin ötesine geçer. Samadhi sürecinde ayrılığın olmadığı bir kişiliğin nasıl gerçekleştirilebileceği ve özgür bir ruhun bu bütünsel kimliğin pür farkındalığının tadını nasıl çıkaracağı belirginlik kazanır. Bilinçli zihin, başlangıçta içinden yücelmiş olduğu bilinçdışı hiçliğe doğru evrilir. Bu yüzden, Samadhi, birliğe ya da gerçek Yoga'ya işaret eder. Bu, 'Ben' ve 'Benim' kavramları ile yaratılan gerçeğin örtülü algılaması ile ortaya çıkan ayrılığa bir son getirir. Zihin, 'Ben' ve 'Ben'in Yokluğu' ya da yoğunlaşılacak nesne ile yoğunlaşma süreci arasındaki farkı ayırt etmez. Zihin ve akıl durur ve bu aşamada sadece bilinç, gerçek ve tarifsiz bir sevinç deneyimlenir.

2.4.5. Yoga ve spor

Yoga, çok boyutlu yapısı itibarıyla pek çok bilim ile birleştirilebilir ve bir arada ele alınabilir özellik taşımaktadır. Bunlardan biri de spor bilimleridir. Yoga'nın fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı dokusu, bu birleşmeyi doğal ve sağlıklı da kılar. Bununla birlikte Yoga ve sporun birbiri ile tam bir örtüşme sağladığı da söylenemez, zira, spor ve sportif faaliyet daha çok dış dünyaya yönelik kazanma, yükselme, şan, şeref, itibar, zafer yönelimli duygular ile fizikselliğin sunduğu performansı öne çıkarırken, Yoga'nın yolu tamamen içsel süreçlerde deneyim kazanma odaklı olarak fiziksel sağlığı güçlü kılmayı bir araç olarak değerlendirir. Yoga'nın yaklaşımı, ancak, güçlü bir bedenin sağlıklı bir meditasyon oturmasını uzun süreler boyu koruyarak içe bakış deneyimine katılabileceğini içerir. Dolayısıyla ile Yoga çalışması içinde her bir beden duruşu kişinin duygularını ve dolayısıyla ile kendisini tanıması için bir zemin olarak kullanılır. Bununla birlikte, hareket bilimleri perpektifinde pek çok noktada her iki disiplinin birleştiği ve hatta birbirini zenginleştirdiği alanı görmek mümkündür. Ayrıca, spor psikolojisi ve Yoga disiplini arasında bir köprü kurulduğunda nefes, gevşeme ve zihinde canlandırma tabanında yükselen tekniklerin birleşebileceği, bununla birlikte Yogik disiplinde temel bulmuş pek çok tekniğin spor psikolojisi alanına üst düzey katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yoga ve spor arasındaki farkların aşağıda Tablo 15’de verilen başlıklar dahilinde tasnif edilebileceği kaanati taşınmaktadır;

Tablo 15
Yoga ve Spor Arasındaki Farklar

Kriter	Yoga	Spor
Tavır	Rekabetten özgürdür	Rekabete dönüktür
Yönelim	Süreç odaklıdır	Sonuç odaklıdır
İzleyici	Bir Yoga dersi sadece uygulayıcılara açıktır.	Spor etkinlikleri izleyiciye açıktır.
Odak	İçsel dönüşüm	Kazanmak, eğlenmek, hoş vakit geçirmek
Yaklaşım	Bütünseldir, beden, zihin ve tinsel teknikler içerir.	Beden-zihin ölçeğinde etkilidir, dolaylı olarak tinsel esenlik sunabilir.

2.4.5. Yoga ve kadın

Yoga, her yaştaki kadın için olumlu etkiler yaratmaktadır. Kadın gelişimsel çağları boyunca gerek fiziksel gerekse psikolojik değişimlerle farklılaşırken, içinde bulunduğu evrenin özelliklerine göre Yoga’nın çok boyutlu çalışma sistematiğinden yararlanabilmektedir. Çocukluktan ergenliğe geçişte, Yoga hormonal gelişime destek verirken, ilerleyen zamanlarda gerek menstrüal dönem ağrı ve zorlanmalarını dengeleyici, gerekse hamileliğe hazırlayıcı, hamilelik sürecinde güçlendirici ve dinlendirici, hamilelik sonrası yenileyici teknikleri ile kadını desteklemektedir. Öte yandan, ilerleyen yaşla birlikte gerek menapoz öncesi ve sonrası süreçlerde gerekse yaşlanma etkilerini önleyici sistematiği ile esenliği artırmaya devam etmektedir.

Worby (2007) ve Iyengar (2008)’ın da belirttiği üzere, Yoga duruşlarının bir çoğu, üreme organlarının sağlığı üzerinde mükemmel derecede etkilidir. Menstrüal dönem öncesi, menopoz öncesi ve süreci belirtilerini ortadan kaldıracı özellik taşır. Gevşetici bir menstrüal dönem egzersizi karın bölgesini dinlendirmeye odaklanır ve sırt ağrılarını, kramp, yorgunluk ve kanama yoğunluğunu düzenleyici öne doğru

destekli eğilme, bacakları lateral açma ve geriye doğru destekli eğilme hareketlerine yoğunlaşır. Menapoz öncesi ve sürecindeki kadınlar genellikle değişken bir ruh hali, uykusuzluk, yorgunluk, sıcak basması, beden yağ dağılımının farklılaşması ve düzensiz period süreçleri yaşamaktadırlar. Uygun içerikte planlanan Yoga egzersiz akışları bu belirtilerin çoğunu yatıştırarak azaltma olanağı sunmaktadır

Tüzün ve arkadaşları (2004), Yoga egzersiz programının postmenopozal osteoporozlu kadınlarda denge ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini araştırmak ve klasik osteoporoz egzersiz programı ile karşılaştırmak amacıyla, 55 yaş üzeri 26 postmenopozal kadını çalışmaya almışlardır. Üç aylık Yoga ve egzersiz programlarının sonuçlarının değerlendirilmesinde QUALEFFO yaşam kalite indeksi ve nöromusküler bir denge testi kullanılmış, sonuç olarak, Yoga eğitiminin ağrı, fiziksel işlevler, sosyal işlevler, genel sağlık algılaması ve denge üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Araştırmacılar son olarak, Yoga'nın, osteoporozlu bireylerin rehabilitasyonunda klasik egzersiz programlarına alternatif olabilecek bir modalite olarak göz önünde bulundurulması gereğine işaret etmişlerdir.

Carson ve arkadaşları (2010) ise, fibromiyalji için tedavi seçeneklerini sorguladıkları çalışmalarında, fibromiyalji ile başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve egzersiz yöntemlerinin medikal tedavi ile birlikte uygulanması gerektiğini savunarak, fibromiyalji ile başa çıkmada farkındalık geliştirme yöntemlerinden Yoga'nın etkilerini değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, sekiz hafta boyunca elli üç fibromiyaljili kadın hastaya meditasyon, nefes egzersizleri, Yoga-odaklı başa çıkma talimatları, grup çalışmaları uygulamışlardır. Çalışma Yoga'nın kadınların ağrı, yorgunluk ve ruh hali de dahil olmak üzere fibromiyalji belirtilerini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, sayıltı ve sınırlılıkları, hipotezleri, kullanılan veri toplama araçları, bu araçların geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin analizinde kullanılan istatistiki teknikler ve araştırma verilerinin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ön-test son-test kontrol gruplu gerçek deneme modelinde hazırlanmıştır. Deneme modelleri; Karasar'ın (2004) da işaret ettiği üzere, neden-sonuç ilişkilerini belirleme amacı ile doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir.

Deneyel araştırmaların bir özelliği, Büyüköztürk ve arkadaşları'nın (2010) vurguladığı gibi, bağımsız değişkenin araştırmacı tarafından yönlendirilmesi ve bağımlı değişkene ilişkin elde edilen ölçümlerin karşılaştırılmasıdır. Bu araştırmanın modelinde bir bağımsız iki bağımlı değişken yer almaktadır; bağımsız değişken Yoga Eğitim Programı; bağımlı değişkenler ise kadın sporcular ve işkadınlarının psikolojik esenlik düzeyleri ile duyguları ifade yetkinlikleridir.

Araştırma, Yoga öğretim yönteminin etkililiğinin belirlenmesi amacıyla deneme modelleri içerisinde en fazla kullanılan ve en üst düzeyde bilimsel değerlilik içeren gerçek deneme modelinde 'öntest – sontest kontrol gruplu desen' esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Yansız atama usulü izlenerek oluşturulan deney ve kontrol gruplarının tümü için deney öncesi ve deney sonrası ölçmeler yapılmıştır. Neumann (2014) tarafından da belirtildiği gibi, ön-test, bağımlı değişkenin bir değişikliğe uğramadan önce ölçülmesi iken son-test, bağımlı değişkenin deneysel duruma değişim yaratacak bir etkide bulunulduktan sonra ölçülmesidir. Deneyel çalışmalarda, bağımlı değişkenleri etkileyen ancak araştırmada etkisi incelenmeyen karıştırıcı faktörlerin olası etkilerini denetlemek, Hovardaoğlu'na (2000) göre, dikkat

edilmesi gereken önemli bir noktadır. Zira, sonuçlar ancak böylelikle, nedensellik bağlamında değerlemeye alınabilir. Ayrıca, bilimsel çalışmaların (Bir ve ark., 1999);

- evrendeki olayları izleyerek ya da gözleyerek, değişimleri doğru olarak saptamak, doğru parametre tahminleri yapmak,
- birimlerin değişik özelliklerinin (değişkenlerin) değişik faktörlerden etkilenme biçimlerini doğru olarak saptamak,
- sosyo-kültürel, çevresel faktörlerin kontrol altına alınması için alınacak önlemleri doğru saptamak ve sonuçta insanların sağlıklı ve uzun süre mutlu yaşamalarını sağlamak amacıyla yapıldığı,
- bu nedenle doğru, yeterli ve uygun bilgiye (veri) gereksinim olduğu,
- ayrıca deneysel çalışmalarda deney grubunda yer alan birimlerin özellikleri -yaş, cins, sosyal sınıf, statü vb.- yönünden benzer olan birimlerden oluşan bir kontrol grubu oluşturmak ve
- bununla birlikte kontrol grubu, faktörlerin özelliklerine göre deney grup/grupları ile aynı sayıda ya da yaklaşık eşit sayılarda seçilmesi gerektiği,
- Deneysel çalışmalarda deney grubunda deneysel uygulamalar yapılırken kontrol grubuna hiç bir işlem yapılmadığı,
- Kontrol ve deney gruplarından elde edilen bulgular (veriler) karşılaştırılarak bilimsel çıkarımlar yapıldığı,
- Kontrol olarak aynı tipteki deneylerin aynı yerde, zamanda ve koşullardaki birimlerde (birey, deney hayvanı, aynı zaman ve koşulda hazırlanmış preparat ve vasatlarda) yürütülmesi, ikiz eşlerde, akrabalarda ve komşularda, gönüllülerde tekrarlanması ve bu sonuçlarla birlikte gerçek deney birimlerinden elde edilen sonuçların analizi sonucu kararlara varılması hatayı en aza indireceği,

hususları dikkate alındığında, kadın sporcular ile işkadınlarının farklı özellikler içeren gruplar olması, sonuçların genellenebilirliği ve yanı sıra eğitimin etkililiğinin sınanmasının zorlaşacağına dair kaygılar nedeniyle iki farklı deney grubu karşısında iki ayrı kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu durumda, kadın sporcu deney grubu, işkadını deney grubu ile deney gruplarına benzer özellikler sergileyen kadın

sporculardan oluşan kontrol grubu ve işkadınlarından oluşan kontrol grubu araştırma desenine katılmıştır.

Son durumda, araştırmada gönüllülük esasında birleşen örneklem grubu 18 işkadını ve 18 kadın sporcu olmak üzere 36 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırmanın kontrol grubunda da gönüllülük esası dikkate alınarak 18 işkadını ve 18 kadın sporcu toplamda ise 36 katılımcı yer almıştır. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcı sayısı toplamda 72 olarak tespit edilmiştir. Grupların oluşturulmasında belirleyici olan en önemli ölçüt, hem deney hem de kontrol grubuna katılan kadın sporcu ve iş kadınlarının daha önce hiç Yoga eğitimi almamış olmalarıdır.

İzleyen süreçte, deney grubuna alınan kadın sporcular ve işkadınları üç ay süre ile haftada bir her bir seansı 90 dakika süren 12 haftalık Klasik Yoga eğitimine tabi tutulmuşlardır. Uygulama eğitiminin ilk bir saatlik dilimi Yoga Duruşları 'Asanalar' için ayrılmış, 30 dakika süreli ikinci dilim nefes teknikleri 'Pranayama', duyuşal denetim 'Pratyahara', odaklanma 'Dharana', meditasyon 'Dhayana' ve kendini gerçekleştirme 'Samadhi' tekniklerini içeren, her iki dilimin kesintisiz şekilde devam ettiği akış serileri oluşturularak yapılandırılmıştır. Kontrol gruplarına ise herhangi bir uygulama yapılmamış, PİÖÖ ve DİÖ'leri ön-test ve son-test ölçümleri alınmıştır.

Ölçme araçlarının, gerek deney gerekse kontrol gruplarına alınan katılımcılar tarafından içtenlikle yanıtlanmasına zemin yaratmak için rahat ve uygun bir ortam sağlanmıştır. Ölçeklerin ilk sayfasına, katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu eklenmiş, yanı sıra her bir ölçme aracının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler ilgili formlarda yer almıştır. Ölçekler çoğunlukla gruplar halinde uygulanmış, her bir uygulama yaklaşık 30 dakikada tamamlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yerleşik çalışma yaşamı içinde aktif olarak yer alan kadın sporcular ile işkadınları oluşturmaktadır.

Örnekleme, bu evrenden tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilmiş 20 yaş ve üzeri, 18'i işkadını deney, 18'i kadın sporcular deney olmak üzere 36 kişilik deney grubu ve 18'i işkadını kontrol, 18'i kadın sporcular kontrol olmak üzere 36 kişilik kontrol grubunu kapsamıştır. Araştırmanın tamamına katılan deney ve kontrol gruplarında katılımcı sayısı 72 olarak gerçekleşmiştir.

3.3. Araştırmanın Sayıltıları

Çalışmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir;

- a. Araştırmanın çalışma grubu, evreni temsil etmektedir.
- b. Katılımcılar kullanılan ölçme araçlarındaki sorulara içten ve yansız olarak yanıt vermişlerdir.
- c. Kullanılan ölçme araçları ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- a. 20 yaş ve üzeri İstanbul ilinde yaşayan çalışma yaşamının içinde aktif olarak yer alan kadın sporcu ve işkadını olan 72 yetişkin kadın ile sınırlıdır.
- b. Araştırma verileri kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü boyutlar ile sınırlıdır. Bu boyutlar, psikolojik iyi oluş ölçekleri için kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amaçları ve bireysel gelişim boyutları; duyguları ifade ölçeği için yakınlık ifadesi, olumlu duygu ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi boyutlarıdır.
- c. Araştırma, örneklem grubunun veri toplama araçları kapsamındaki ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

3.5. Araştırmanın Hipotez ve Alt Hipotezleri

Araştırmanın temel amacı, Yoga eğitimi alan ve almayan kadın sporcu ve işkadınları arasında kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amaçları ve bireysel gelişim alt boyutlarını içeren psikolojik esenlik düzeyleri açısından bir farklılığın olup, olmadığını incelemektir. Psikolojik esenlik halinin doğrudan bağlantılı olduğu düşünülen duyguları ifadenin de, Yoga eğitimi alan ve almayan kadın sporcu ve işkadınları arasında yakınlık, olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme açısından farklılık oluşturup oluşturmayacağını araştırmak da ayrıca amaçlanmıştır.

Deneme türünde gerçekleştirilen çalışmada, Yoga eğitimi alan kadın sporcular ve işkadınları, çalışmanın deney grubunu; Yoga yapmayan kadın sporcular ve işkadınları da çalışmanın kontrol grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmada, temel hipotez Yoga eğitimi alan kadın sporcu ve işkadınlarının psikolojik esenlik ve duyguları ifade becerilerinin, Yoga eğitimi almayan kadın sporcu ve işkadınlarına göre daha yüksek düzeyde olacağı şeklindedir. Bu temel hipotez esas alınarak tüm alt boyutlara ilişkin hipotezler tek tek sınanmıştır. Aşağıda, bu sıralamada ele alınan hipotezler verilmektedir;

- H₀** Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki kadın sporcular ve işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi PİÖÖ ve DİÖ'nden aldıkları puanlar ile eğitim almayacak olan kontrol grubundaki kadın sporcular ve işkadınlarının bu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- H_{0a}** Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki kadın sporcular ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki kadın sporcular arasında Yoga eğitimi öncesi PİÖÖ'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

- H_{0b}** Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki kadın sporcular ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki kadın sporcular arasında Yoga eğitimi öncesi DİÖ'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- H_{0c}** Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki işkadınları ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki işkadınları arasında Yoga eğitimi öncesi PİÖÖ'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- H_{0d}** Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki işkadınları ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi DİÖ'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- H₁** Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan kadın sporcular ve işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları ile Yoga eğitimi almayan kontrol grubundaki kadın sporcu ve işkadınlarının puanları arasında farklılıklar oluşacaktır. Farklılık deney grubunu lehine gelişecek, bu grubun puanları daha yüksek olacaktır.
- H_{1a}** Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) kadın sporcuların PİÖÖ son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşturacaktır.
- H_{1b}** Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) kadın sporcuların DİÖ son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşacaktır.
- H_{1c}** Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) işkadınlarının PİÖÖ son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşturacaktır.
- H_{1d}** Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) işkadınlarının DİÖ son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşturacaktır.

- H₂** Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan kadın sporcular ile işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları Yoga eğitimi öncesindeki puanlarından daha yüksek olacaktır.
- H_{2a}** Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcuların PİOÖ öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır. Eğitim sonrası psikolojik iyi oluş puanları yükselecektir.
- H_{2b}** Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcuların DİÖ öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır.
- H_{2c}** Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının PİOÖ öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır.
- H_{2d}** Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının DİÖ öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır.
- H₃** Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan kadın sporcular ile işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunacaktır.
- H_{3a}** Yoga eğitimi alan deney grubundaki sporcu kadınların psikolojik iyi oluşları (kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet sağlama, özerklik, yaşam amaçları oluşturma ve bireysel gelişim) ile duyguları ifade (yakınlık, olumlu ve olumsuz duyguları ifade) puanları arasında anlamlı ilişkiler elde edilecektir.
- H_{3b}** Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının psikolojik iyi oluşları (kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet sağlama, özerklik, yaşam amaçları oluşturma ve bireysel gelişim) ile duyguları ifade (yakınlık, olumlu ve olumsuz duyguları ifade) puanları arasında anlamlı ilişkiler elde edilecektir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, psikolojik esenlik düzeyini ölçmek üzere Ryff'ın (1989a) Scales of Psychological Well-Being SPWB (Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri) ve duyguları ifade etme eğilimini ölçmek için ve King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş olan Emotional Expressiveness Questionnaire EEQ (Duyguları İfade Ölçeği) kullanılmıştır. Anılan testlerin araştırmanın evrenini oluşturan kişilerin taşıdıkları özellikler kriterlerinde değerlendirilebilmesini teminen Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır.

3.6.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. İlgili araştırmalar ve uzman görüşü doğrultusunda hazırlanan formda katılımcıların yaşları, medeni durumları, eğitim düzeyleri, kardeş sayıları, doğum sıraları, anne ve baba eğitim düzeyleri ve Yoga dışında yaptıkları beden egzersizlerini belirlemeye yönelinmiştir.

Çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Ek 1'de sunulmuştur.

3.6.2. Psikolojik iyi oluş ölçekleri

Araştırmada, kadın sporcular ve işkadınları deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test ölçümlerinde katılımcıların psikolojik esenlik düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması ilk kez Cenkseven (2004) ve sonrasında Cirhinlioğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen ve Akın'ın (2008) da Türkçe'ye uyarlamasını ve Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ) 'Scales of Psychological Well-Being' kullanılmıştır. Ryff (1989a) geliştirdiği ölçekle kişilerin psikolojik esenlik düzeylerini ölçmeyi amaçlamış ve PİÖÖ'ni yapısal olarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayandırmıştır.

Ryff (1989a), anılan modelde, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme, Allport'un (1961) olgunlaşma, Rogers'ın (1961) tam işlevsel birey ve Jung'un (1933) bireyselleşme kavramlarından, Erikson'un (1968) psikososyal gelişim, Bühler'in (1935) temel yaşam eğilimleri, Neugarten'ın (1973) kişiliğin yönetici süreçleri ile yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özelliklerinin yanı sıra Jahoda'nın (1960) olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştı (Ryff ve Singer, 1996).

Ryff'in (1989a) pozitif psikolojik sağlık ölçütleri esasında yapılan ve yaşam boyu gelişim kuramlarına dayanarak geliştirdiği modeli; bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere ilişkin farkındalığı artırmasını, öz değerlendirme yaparken sahip olduğu kişisel standartları belirleyici olarak almasını, özdeğerlerini savunmasının yanı sıra değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasını ve yöneldiği amaçlarına ulaşmak üzere çaba göstermesini içermektedir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Essex, 1992; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Olumlu psikolojik sağlığın bu çoklu çerçevesini bir noktada birleştiren ve çok boyutlu bir içerik kazanan PİO modeli, altı ayrı bileşenden oluşmaktadır. Ryff (1989a, 1995) tarafından vurgulandığı üzere, bu bileşenler bireyin öz yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini 'çevresel hakimiyet', bireyin geçmiş yaşamı veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini 'kendini kabul', diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı 'diğerleriyle olumlu ilişkiler', kendi kendine karar verme duygusunu 'özerklik', bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu 'bireysel gelişim' ve bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını 'yaşam amacı' içermektedir.

3.6.2.1. Psikolojik iyi oluş ölçeklerinin geçerlik ve güvenilirliği

Ryff (1989a), ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarını, eğitim kurumlarındaki 133 genç yetişkin (yaş ortalaması=19,53), halk içindeki ve sivil organizasyonlardaki 108 orta yaşlı (yaş ortalaması=49,85) ve 80 yaşlı (yaş ortalaması=74,96) olmak üzere toplam 321 kadın ve erkekten oluşan çoklu bir yaş grubu üzerinde yapmıştır. Ölçeğin oluşturulmasında öncelikle, psikolojik esenliğin altı boyutunun işlevsel tanımı

yapılmış; maddeleri betimleyecek şekilde boyutların her birinden alınabilecek yüksek ve düşük puanlar tanımlanmıştır. Her bir alt ölçek için yarısı negatif olacak şekilde 80'er madde yazılmıştır. Her bir maddenin, hem kendi ölçeğinin hem de diğer ölçeklerin toplam puanı ile korelasyon katsayısına bakılmış, katsayıları düşük olan maddeler ölçeklerden çıkarılmıştır. PİÖÖ'nin son formunda her bir alt ölçeğin 14 maddeden oluştuğu, alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının da .83 ile .91 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında ise alt ölçeklerin, “yaşam doyumu”, “duygu dengesi”, “benlik saygısı”, “içsel kontrol” ile olumlu ve yüksek; “depresyon”, “diğerlerinin güçlü olduğu inancı”, “kontrol”, “olayların sonucunu şansa bağlama” ile olumsuz ve düşük ilişki gösterdiği görülmüştür.

Bu araştırmada, Cenkseven (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan PİÖÖ kullanılmış, kullanılan PİÖÖ'nin Türkçe soru maddeleri Ek 2'de sunulmuştur. Cenkseven (2004) çalışmasında, yapılan çevirinin değerlendirilmesi ve ölçeklerin denemelik formunun geliştirilmesi için “Geri Çevirme Yöntemi” ve “Tek Yönde Çeviri” tekniklerini kullanmıştır. PİÖÖ'nin İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi araştırmacı ve dört uzman kişi tarafından yapılmış ve kontrol edilmiştir. Ölçek maddeleri İngilizce karşılıkları ile birlikte PDR Anabilimdalı'nda görev yapan ve İngilizce bilen beş kişilik gruba sunulularak uzman görüşleri alınmıştır. Sonraki aşamada oluşturulan Türkçe formun, her iki dili de iyi derecede kullanabilen iki öğretim elemanının desteği alınarak yeniden İngilizce'ye çevirisi sağlanmıştır. Bu geri çevirme sonucu, Cenkseven (2004), Ryff'ın da önerilerini alarak özgün halini en iyi ölçüde temsil ettiği düşünülen karşılıkları kabul etmiş ve formu oluşturmuştur.

Cirhinlioğlu'nun (2006) yaptığı çalışma, Cumhuriyet Üniversitesi 1. ve 4. sınıf öğrencileri arasından rastgele seçilen toplam 515 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Madde-toplam korelasyonunda ilişki katsayılarının .14 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür. İç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) .91'dir. İkiye bölme güvenilirliği .86 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerinin iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayıları diğerleriyle olumlu ilişkiler .77; özerklik .73; çevre hakimiyeti .83; kişisel gelişim .74; yaşam amacı .75; kendini kabul .86 olduğu bulunmuştur.

Araştırmacı, yapılan faktör analizi sonuçlarının, Ryff'in (1989) orijinal ölçeğe ilişkin bulgularına paralellik gösterdiğini bildirmiştir.

Akın (2008) tarafından PİOÖ'nin yapı geçerliği için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi altı boyuta sahip olduğunu ve alt boyutlardaki maddelerin orijinal forma uygun olarak kendi boyutlarında yer aldığını göstermiştir. Ayrıca açıklanan toplam varyans oranı % 68 olarak bulunmuştur. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında açıklanan varyans oranı için % 30 ve üzerinin ölçüt alındığı düşünüldüğünde, ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı görülmektedir. Diğer bir faktör analizi olan Doğrulayıcı Faktör Analizi için uyum indeksi sınırları göz önüne alındığında, modelin iyi düzeyde uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla uyduğu ortaya konmuştur.

Cenkseven'in (2004) araştırmasında, ölçeklerin ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmalarında korelasyonların; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ile -.18 ve -.71 arasında değişerek anlamlı ve negatif (RBSÖ'den alınan yüksek puan düşük benlik saygısını ifade etmektedir); Yaşam Yönelimi Ölçeği (YYÖ) ile "Özerklik Ölçeği" dışında .20 ve .48 arasında değişen anlamlı; Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile .25 ve .63 arasında değişen anlamlı; Pozitif ve Negatif Duygu Ölçekleri ile pozitif duygu boyutunda .23 ve .52 anlamlı, negatif duygu boyutunda ise -.27 ve -.53 arasında negatif; Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile -.16 ve -.39 arasında negatif; Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ) ile ise, -.47 ve -.72 arasında negatif olduğu görülmüştür. Korelasyonların hepsi .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

PİOÖ'nin uyum geçerliği için Akın'ın (2008) yaptığı araştırmaya katılan 1214 öğrenciye ölçeğin Türkçe formunun yanı sıra Özduyarlık Ölçeği (ÖÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) eş zamanlı uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, ÖÖ toplam puanı ile özerklik ($r=.47$), çevresel hakimiyet ($r=.39$), bireysel gelişim ($r=.49$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=.51$), yaşam amaçları ($r=.36$) ve kendini kabul ($r=.55$) boyutları arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca DASÖ'nün depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile PİOÖ'nin tüm alt boyutları arasında -.12 ile -.51 arasında değişen negatif ilişki saptanmıştır.

Cenkseven'in (2004) Türkçe uyarlamasında, ölçeğin güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisinde sınanmış, madde-toplam korelasyonunda ilişki katsayısı .25 ile .57 arasında değişmiştir. Her faktör için yapılan madde-toplam korelasyonunda ilişki katsayıları: diğerleriyle olumlu ilişkiler .42 ile .70; özerklik .38 ile .60; çevresel hakimiyet .32 ile .63; bireysel gelişim .38 ile .61; yaşam amacı .30 ile .58; kendini kabul .37 ile .63 arasında olup, iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha), diğerleriyle olumlu ilişkiler .83; özerklik .78; çevresel hakimiyet .77; bireysel gelişim .74; yaşam amacı .76; kendini kabul .79 olarak bulunmuştur. PİÖÖ'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliği için korelasyon katsayıları, diğerleriyle olumlu ilişkiler .74; özerklik .77; çevresel hakimiyet .77; bireysel gelişim .74; yaşam amacı .75; kendini kabul .76 olarak bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Akın (2008) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında ise PİÖÖ'nin güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlikleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlık kat sayılarının ölçeğin bütünü için .93, özerklik alt ölçeği için .91, çevresel hakimiyet için .94, bireysel gelişim için .90, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .89, yaşam amaçları için .96 ve kendini kabul için .87 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Sperman-Brown iki yarı güvenirlik puanları ise .87 ile .95 arasında sıralanmaktadır. Test tekrar güvenirlik çalışması için PİÖÖ'nin Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 178 üniversite öğrencisine dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır.

3.6.2.2. Psikolojik iyi oluş ölçeklerinin puanlanması

PİÖÖ'nin Türkçe formunda, orijinal formda olduğu gibi toplam madde sayısı 84'tür. Altı boyutlu psikolojik esenlik modeli temel alınarak geliştirilen ölçek, her bir alt ölçeği on dört madde içeren altı alt ölçekten oluşmaktadır. Bu ölçme aracı, psikolojik esenlik yapısının özelliklerini ölçen ve kişinin kendisi hakkında bilgi vermesine dayalı bir ölçek olma özelliği taşımaktadır. Likert tipi ölçekte derecelendirme ölçütleri; (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az

katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklindedir.

Uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakika olan PİOÖ'nin her bir alt ölçeğinde ters kodlanan maddeler aşağıdaki gibidir;

- Özerklik: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74,
- Çevresel hakimiyet: 9, 15, 27, 45, 63, 75,
- Bireysel gelişim: 4, 22, 34, 58, 76, 82,
- Diğerleriyle olumlu ilişkiler: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73,
- Yaşam amaçları: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83,
- Kendini kabul: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, kişinin ilgili alt ölçeğin temsil ettiği özellikleri taşıdığıнын göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Seksen dört maddeden oluştuğu ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip olduğu için, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 504, en düşük puan ise 84'tür. Buna göre, her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 84; en düşük puan ise 14 olabilecektir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi oluş puanı da vermektedir.

Diğer yandan, PİOÖ'nin alt ölçeklerinde elde edilen puanların sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilmesi ve ölçeğin uygulanan kişi hakkında gerçekçi bir fikir vermesi için Ryff'in (1989a) işaret ettiği yorum kıstasları Tablo 16'da sunulmaktadır.

Tablo 16
PİOÖ Alt Boyutları Teoriye Dayalı Değerlendirme : Yüksek ve Düşük Puanlar

Alt Boyutlar	Yüksek Puan	Düşük Puan
Kendini Kabul	Benliğine ait olumlu tutumlara sahip olmak, her yönüyle benliğini kabul etmek, geçmişle ilgili olumlu duygular içinde olmak.	Kendinden hoşnutsuzluk, geçmişle ilgili hayal kırıklığı, belirli kişisel özelliklerinden rahatsızlık duymak, farklı birisi olmayı istemek.
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Diğer insanlarla güvenilir, sıcak ve doyumlu ilişkilerde bulunmak, diğerlerinin mutluluğunu istemek, güçlü eşduyum, yakınlık ve sevgi beslemek, sağlam ilişkiler kurmak.	Diğerleri ile yakın ve güvenilir az sayıda ilişki, insanlarla sıcak, açık ve ilgili etkileşimi güç bulmak, bireyler arası ilişkilerde yalnızlık ve geri çekilmeyi tercih etme, ilişkileri sağlam tutmada istekli olmamak.
Özerklik	Özyönetim ve bağımsızlık, sosyal baskılara karşı durabilme, düşünce ve eylemde kararlı oluş, kendini değerlendirmede kişisel ölçütleri esas almak.	Diğer insanların değerlendirme ve beklentileri ile ilgili olma, önemli kararları alırken diğer insanların yargılarına bağımlı olmak, belirli bir biçimde düşünme ve eylemde sosyal baskıya yenik düşme.
Çevresel Hakimiyet	Çevreyi yönetmede yetkinlik ve yeterlilik, dışsal etkinliklerin karmaşık düzeni üzerinde kontrol sağlama, çevrede olan olanak ve fırsatları etkin kullanabilme, kişisel ihtiyaç ve değerlere uyumlu ortamları seçmek ve oluşturmak.	Günlük yaşam olaylarını yönetme zorluğu, çevresel şartları değiştirme veya yükseltme yönünde yetersizlik duyumları, çevresel olanakların ve fırsatların farkında olmamak, kendi dışındaki dünyaya egemen olma duygusunun eksikliği
Yaşam Amacı	Hayatta yön ve amaçlara sahip olmak, şimdiki ve geçmiş hayatın anlamlı olduğu duygusuna sahip olmak, yaşam amacı oluşturan ve aşıl原因an inançları sahiplenmek, belirli yaşamsal hedef ve amaçları olmak.	Hayatın anlamına dair bir duyumun olmaması, az sayıda hedef ve amaç taşımak, yön duygusunun eksikliği, geçmiş yaşamının amacına ilişkin bir kavrayışı, anlayışı olmamak, yaşamın anlamına dair bir bakış açısı ya da inanca sahip olmamak
Bireysel Gelişim	Süreklilik içeren gelişim duygusu taşımak, yeni deneyimlere açıklık, potansiyelini gerçekleştirebileceği güvenini duymak, zamanla benlik ve davranışlarda gelişimi görmek, kendini tanıma, etkinliği yansıtan farklı yollarla değişime açık olmak.	Kişisel durgunluk duygusu taşımak, zamanla gelişip büyüdüğü hissini yitirmek, yaşama duyulan ilgiyi kaybetmek ve sıkıntı duymak, yeni tutum ve davranış geliştiremeyeceği duyumunda olmak.

Kaynak : Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989a; 57(6): 1072.

3.6.3. Duyguları ifade ölçeği

Duyguları İfade Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Kuzucu (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla, olumlu ve olumsuz duyguları ifade ile yakınlık alt boyutlarına ilişkin toplam 16 maddenin likert tipi derecelendirmeye dayandırılmasıyla oluşturulan ölçek, gerek kişilerarası ilişkiler gerekse kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadelerle ilişkin bilgi sunmaktadır.

DİÖ'nin Türkçe soru maddeleri Ek 3'de sunulmuştur.

3.6.3.1. Duyguları ifade ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği

King ve Emmons (1990) orijinal ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmalarında, en düşük maddeler arası korelasyonu .06, ortalama maddeler arası korelasyonu .18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 olarak hesaplamışlardır. Ölçek puanlarının ortalaması 7'li likertte 4.6 iken ölçeğin standart sapması .76'dır. DİÖ'nin Alfa güvenilirlik katsayısı ise .78'dir.

Kuzucu'nun (2006) işaret ettiği üzere temel bileşenler analizinde, varimax kullanılarak dönüştürülen öz değeri 1'den büyük olan üç faktör çıkarılmıştır. İlk faktör için öz değeri 3.41; ikinci faktör için 1.30 ve üçüncü faktör için 1.10'dur. Olumlu duygu ifadesi olarak adlandırılan birinci faktörde yedi madde toplanmıştır. Bu faktör, varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Yakınlık ifadesi olarak tanımlanan ikinci faktöre beş madde ağırlıklı olarak örüntüleşmiştir. Bu faktör, varyansın %12'sini açıklamaktadır. Olumsuz duygu ifadesi isimli üçüncü faktörde dört madde ağırlıklı olarak örüntülenmiştir. Bu faktör, varyansın %10'unu açıklamaktadır. Daha sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizleri açıklayıcı analizlerin olduğu grupların kullanımıyla gerçekleştirilmiştir. Her bir grup, az sayıdaki maddelerine karşın yüksek güvenilirlik katsayısına sahiptir; bu değerler olumlu duygu ifade grubu için Alfa .74; olumsuz duygu ifade grubu için Alfa .67; yakınlık ifadesi grubu için Alfa .63'tür. Tüm gruplar pozitif yönde ilişki göstermektedir; ancak olumlu duygu ifadesi grubu,

yakınlık ifadesi grubuyla ilişkiliyken ($r=.58$), olumsuz duygu ifadesi grubu olumlu duygu ifadesi grubu ($r=.29$) ve yakınlık ifadesi grubu arasında ($r=.37$) böyle güçlü ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre ölçekte yer alan 9, 13, 11, 4, 16, 3 ve 15. maddeler birinci faktör olan olumlu duygu ifadesinde, 6, 12, 1, 7 ve 8. maddeler ikinci faktör olan yakınlık duygu ifadesinde, 2, 5, 14 ve 10. maddeler ise üçüncü faktör olan olumsuz duygu ifadesinde yer almıştır.

Ölçeğin Türk örneklem grubuna uyarlanması için önce, ölçeğin geliştirildiği kültürü yakından tanıyan üç İngiliz dil bilimci tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çeviri sağlanmış, çevirinin tamamlanması ertesinde DİÖ'nin Türkçe'ye çevrilmiş formu PDR alanında doktoralı üç uzman tarafından ifadelerin psikoloji yazımına uygunluğuna dikkat edilerek gözden geçirilmiştir. Bu aşamalar sonrasında, ölçeğin İngilizce ve Türkçe formu ODTÜ İngilizce öğretmenliğinde öğrenim gören 20 son sınıf öğrencisine iki hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama sonrası, Türkçe ve İngilizce metinler arasındaki korelasyona, denek sayısı 30'un altında olduğu için Sperman rho (r_s)'suna dayalı olarak bakılmıştır. Yapılan hesaplamalardan sonra iki ölçek arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki ($r_s=.97$) bulunmuştur. Bulunan bu sonuç ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının anlam olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermektedir.

DİÖ'nin, Kuzucu (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmasına yönelik yapılan geçerlilik çalışmaları için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış, orijinal model doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmamıştır. Bunun üzerine, açımlayıcı faktör analizi yapılarak Türk kültürüne uygulama sonucunda ortaya çıkan faktör yapısına bakılmıştır. Açımlayıcı ile belirlenen bu faktör yapısının bir diğer faktör analizi yöntemi ile doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Son olarak ölçeğin ölçüt ve yapı geçerliliğine bakılmıştır.

Kuzucu'nun (2006) çalışmasında, maddeler orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık göstermiştir. Orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1, 3, 6, 7, 8. ve 16. maddeler yakınlık faktöründe yer almıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte 3, 4, 9, 11,

13, 15, 16. maddeler olumlu duygu faktöründe yer almaktayken ölçeğin Türkiye uyarlamasında 4, 9, 11, 13. ve 15. maddeler olumlu duyguda yer almıştır. Olumsuz duygu faktörünün maddelerinde bir farklılık olmamıştır. Orijinal ölçekte olumlu duyguda yer alan iki madde (3. ve 16. maddeler) ölçeğin Türkiye uyarlamasında yakınlık faktöründe yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir. Söz konusu maddelerin, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun, daha geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi tekrar edilmiş ve elde edilen sonuç üç faktörlü yapıyı desteklemiştir (Kuzucu, 2006).

3.6.3.2. Duyguları ifade ölçeğinin puanlanması

Duyguları ifade ölçeği gerçek ifade davranışlarına odaklanan, akla uygun içerikte yapılandırılmıştır. Ölçek maddeleri, hem olumlu hem de olumsuz duyguları kapsayacak şekilde oluşturulmuştur. 1 ila 7 arasında puanlama yapılan ölçekte, 1 kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise madde içeriğine kesinlikle katıldığını göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan maddeler 6. ve 14. maddelerdir (Kuzucu, 2006).

DİÖ'nin her bir alt ölçeğinde yer alan maddeler aşağıdaki gibidir;

- Yakınlık ifadesi : 1., 3., 6., 7., 8. ve 16. maddeler,
- Olumlu duygu ifadesi : 4., 9., 11., 12. ve 14. maddeler,
- Olumsuz duygu ifadesi : 2., 5., 10. ve 13. maddeler.

3.6.4. Verilerin çözümlenmesi

Araştırmanın bağımsız değişkenini Yoga eğitimi, bağımlı değişkenlerini ise örneklem grubunun; PİOÖ ve DİÖ'nden aldıkları puanlar oluşturmuştur.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.00'a aktararak tüm istatistiki işlemlerdeki analizler aynı program üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, Mann Whitney-U, Wilcoxon Eşleştirilmiş iftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi ve Pearson Moment arpım Korelasyon Katsayı testi olmak üzere farklı istatistik teknikleri kullanılarak, bulguların istatistiksel analizleri anlamlılık düzeyleri $p<.05$, $p<.01$ ve ayrıca $p<.001$ düzeyleri için sınanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamına alınmış işkadınları ve kadın sporculardan oluşan 36'sı örneklem, 36'sı kontrol grubunda yer almak üzere toplam 72 katılımcıdan oluşan grupların genel yapıları ve özelliklerini içeren frekans ve yüzdelerin yanı sıra grupların ön-test ve son-test sonuçları sunulmuştur.

4.1. Örneklem Grubu Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

4.1.1. Yaş değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının yaşlarına göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 17 ve Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 17 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yaşlara Göre Dağılımları

<i>Yaş</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
20-29 yaş	14	77,7	8	44,4
30-39 yaş	3	16,7	5	27,8
40 ve üstü	1	5,6	5	27,8
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 17'den izlendiği üzere, deney grubunda yer alan kadın sporcuların 14 (%77,7)'ü 20-29 yaşlarında, 3 (%16,7)'ü 30-39 yaşlarında ve 1 (%5,6)'i de 40 yaş üstündedir. Buna karşılık deney grubunda yer alan işkadınlarının 8 (%44,4)'ü 25-29, 5 (%27,8)'i 30-39 yaşlarında ve diğer 5 kişi (%27,8) de 40 yaş ve üzerindedirler.

Tablo 18'de yer aldığı şekilde, kontrol grubunun yaşlara göre dağılımlarına bakıldığında, kadın sporcuların 13 (%72,2)'ünün 20-29 yaşlarında, 3 (%16,7)'ünün 30-39 yaşlarında ve 2 (%11,1)'sinin 40 yaş üstünde oldukları görülmektedir. Öte

yandan kontrol grubunda yer alan işkadınlarının 9 (%50,0)'u 25-29, 4 (%22,2)'ü 30-39 yaşlarında ve diğer 5 kişi (%27,8) de 40 yaş ve üzerindedirler.

Tablo 18 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yaşlara Göre Dağılımları

<i>Yaş</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
20-29 yaş	13	72,2	9	50,0
30-39 yaş	3	16,7	4	22,2
40 ve üstü	2	11,1	5	27,8
Toplam	18	100,0	18	100,0

4.1.2. Medeni durum değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının medeni durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 19 ve Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 19 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Medeni Durum</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Evli	12	66,7	12	66,7
Bekar	5	27,7	5	27,7
Boşanmış	1	5,6	1	5,6
Toplam	18	100,0	18	100,0

Medeni durum değişkenine göre deney grubunda yer alan kadın sporcuların 12 (%66,7)'si evli, 5 (%27,7)'i bekar ve 1 (%5,6)'i de boşanmıştır. Aynı şekilde işkadınları grubunda da 12 (%66,7)'si evli, 5 (%27,7)'i bekâr ve 1 (%5,6)'i de boşanmıştır.

Tablo 20 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Medeni Durum</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Evli	11	61,1	11	61,1
Bekar	7	38,9	4	22,2
Boşanmış	-	-	3	16,7
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların 11 (%61,1)'i evli ve 7 (%38,9)'si bekarıdır. Bu grupta yer alan işkadınlarının ise 11 (%61,1)'i evli, 4 (%22,2)'ü bekar ve 3 (%16,7)'ü de boşanmıştır.

4.1.3. Eğitim düzeyi değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının eğitim düzeylerine göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 21 ve Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 21 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Üniversite-Lisans	17	94,4	14	77,8
Yüksek Lisans	1	5,6	2	11,1
Doktora	-	-	2	11,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 21'de görüldüğü gibi, eğitim düzeyi değişkenine göre deney grubunda yer alan kadın sporcuların 17 (%94,4)'si üniversite-lisans, 1 (%5,6)'i de yüksek lisans düzeyinde eğitim derecesine sahiptir. Deney grubu işkadınlarının da 14 (%77,8)'ü üniversite-lisans, 2 (%11,1)'si yüksek lisans ve kalan 2 (%11,1)'si de doktora düzeyinde eğitim derecesine sahiptirler.

Tablo 22 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Üniversite-Lisans	18	100,0	14	77,8
Yüksek Lisans	-	-	2	11,1
Doktora	-	-	2	11,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların tamamı üniversite-lisans düzeyinde mezuniyet derecesine sahiptir. Buna karşın işkadınlarının 14 (%77,8)'ü üniversite-lisans, 2 (%11,1)'si yüksek lisans ve 2 (%11,1)'si de doktora düzeyinde eğitim derecesine sahiptirler.

4.1.4. Kardeş sayısı değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının kardeş sayılarına göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 23 ve Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 23 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Kardeş Sayısı</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Kardeş yok	-	-	4	22,2
Bir kardeş	13	72,2	10	55,6
İki kardeş	3	16,7	2	11,1
Üç ve üstü kardeş	2	11,1	2	11,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kardeş sayısı değişkenine göre deney grubunun dağılımı şöyledir: Kadın sporcuların 13 (%72,2)'ünün bir kardeşi, 3 (%16,7)'ünün iki kardeşi ve 2 (%11,1)'sinin de üç ve daha fazla sayıda kardeşi olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan işkadınları grubunun 4 (%22,2)'ünün kardeşi bulunmazken; 10 (%)

55,6)'unun bir kardeşi, 2 (%11,1)'sinin iki kardeşi ve 2 (%11,1)'sinin de üç ve daha fazla sayıda kardeşi bulunmaktadır.

Tablo 24 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Kardeş Sayısı</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Kardeş yok	3	16,7	3	16,7
Bir kardeş	10	55,6	7	38,9
İki kardeş	5	27,7	6	33,3
Üç ve üstü kardeş	-	-	2	11,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kardeş sayısı değişkenine göre kontrol grubuna bakıldığında; kadın sporcuların 3 (%16,7)'ünün kardeşi bulunmazken; 10 (%55,6)'unun bir kardeşi ve 5 (%27,7)'inin de iki kardeşi olduğu görülmektedir. İşkadınlarının ise 3 (%16,7)'ünün kardeşi bulunmazken, 7 (%38,9)'sinin bir kardeşi, 6 (%33,3)'sının iki kardeşi ve 2 (%11,1)'sinin de üç ve daha fazla sayıda kardeşi bulunmaktadır.

4.1.5. Doğum sırası değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının kaçınıcı çocuk olduklarına farklı deyişle doğum sıralarına göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 25 ve Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 25 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Kaçınıcı Çocuk</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
İlk	9	50,0	8	44,4
İkinci	8	44,4	9	50,0
Son	1	5,6	1	5,6
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 25'te görüldüğü gibi deney grubunda yer alan kadın sporcuların 9 (%50,0)'u ilk çocukken, 8 (%44,4)'i ikinci çocuk ve 1 (%5,6)'i de son çocuktur. İşkadınlarının ise 8 (%44,4)'i ilk çocuk, 9 (%50,0)'u ikinci çocuk ve 1 (%5,6)'i de son çocuktur.

Tablo 26 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Kaçıncı Çocuk</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
İlk	7	38,8	10	55,6
İkinci	10	55,6	6	33,3
Son	1	5,6	2	11,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kontrol grubunun doğum sırasında göre dağılımları şöyledir: Kadın sporcuların 7 (%38,8)'si ilk çocukken, 10 (%55,6)'u ikinci çocuk ve 1 (%5,6)'i de son çocuktur. İşkadınlarının ise 10 (%55,6)'u ilk çocuk, 6 (%33,3)'sı ikinci çocuk ve 2 (%11,1)'si de son çocuktur.

4.1.6. Anne eğitim düzeyi değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının annelerinin eğitim düzeyine göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 27 ve Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 27'de de verildiği gibi, deney grubunda yer alan kadın sporcuların 3 (%16,7)'ünün anneleri ilkokul, 1 (%5,6)'inin ortaokul, 4 (%22,2)'ünün lise ve 10 (%55,5)'unun anneleri de üniversite mezunudur. İşkadınlarının ise 8 (%44,4)'inin anneleri ilkokul, 1 (%5,6)'inin ortaokul, 5 (%27,8)'inin lise ve 4 (%22,2)'ünün anneleri ise üniversite mezunudur.

Tablo 27 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Anne Eğitim Düzeyi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
İlkokul	3	16,7	8	44,4
Ortaokul	1	5,6	1	5,6
Lise	4	22,2	5	27,8
Üniversite	10	55,5	4	22,2
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 28 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Anne Eğitim Düzeyi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
İlkokul	1	5,6	2	11,1
Ortaokul	-	-	2	11,1
Lise	10	55,5	5	27,8
Üniversite	7	38,9	9	50,0
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 28’de görüldüğü şekilde kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların 1 (%5,6)’inin annesi ilkokul, 10 (%55,5)’unun lise ve 7 (%38,9)’sinin üniversite mezunudur. İşkadınlarının ise 2 (%11,1)’sinin anneleri ilkokul, 2 (%11,1)’sinin ortaokul, 5 (%27,8)’inin lise ve 9 (%50,0)’unun anneleri üniversite mezunudur.

4.1.7. Baba eğitim düzeyi değişkenine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının babalarının eğitim düzeyine göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 29 ve Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 29 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Baba Eğitim Düzeyi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
İlkokul	2	11,1	2	11,1
Ortaokul	-	0,0	1	5,6
Lise	5	27,8	7	38,9
Üniversite	11	61,1	8	44,4
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 29'dan da görülebileceği üzere, deney grubunda yer alan kadınların babalarının eğitim düzeylerine göre dağılımları şöyledir: Deney grubundaki kadın sporcuların 2 (%11,1)'sinin babaları ilkokul, 5 (%27,8)'inin lise ve 11 (%61,1)'inin babaları üniversite mezunudur. İşkadınlarının ise 2 (%11,1)'sinin babaları ilkokul, 1 (%5,6)'inin ortaokul, 7 (%38,9)'sinin lise ve 8 (%44,4)'inin de üniversite mezunudur.

Tablo 30 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Baba Eğitim Düzeyi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
İlkokul	1	5,6	-	-
Ortaokul	-	0,0	2	11,1
Lise	4	22,2	5	27,8
Üniversite	13	72,2	11	61,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların 1 (%5,6) tanesinin babası ilkokul, 4 (%22,2)'ünün babası lise ve 13 (%72,2)'ünün babası da üniversite mezunudur. İşkadınlarının ise 2 (%11,1)'sinin babaları ilkokul, 5 (%27,8)'inin ortaokul ve 11 (%61,1)'inin babaları da üniversite mezunudur.

4.1.8. Yoga dışında yapılan beden egzersizlerine göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının Yoga dışında yaptıkları beden egzersizlerine göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 31 ve Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 31 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizleri Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Beden Egzersizi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Artistik Cimnastik	1	5,6	-	-
Atletizm	3	16,5	-	-
Basketbol	2	11,1	-	-
Eskrim	1	5,6	-	-
Su Sporları (Yelken-Kürek)	2	11,1	-	-
Voleybol	2	11,1	-	-
Yüzme	2	11,1	-	-
Tenis	1	5,6	1	5,6
Dans	2	11,1	2	11,1
Doğa Sporları	1	5,6	2	11,1
Fitness	-	-	2	11,1
Pilates	1	5,6	11	61,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Tablo 31’de görüldüğü gibi deney grubunda olan kadın sporcu ve işkadınlarının Yoga dışında yaptıkları beden egzersizleri farklılık göstermektedir. Deney grubunda yer alan kadın sporcuların çeşitli egzersizleri yaptıkları, ancak en fazla atletizm (%16,5), basketbol (%11,1), voleybol (%11,1), yüzme (%11,1), yelken ve kürek olmak üzere su sporları (%11,1) ve dans (%11,1) egzersizlerini uyguladıkları belirlenmiştir. Buna karşın deney grubunda yer alan işkadınlarının belirli egzersizleri yaptıkları görülmektedir. İşkadınlarının 11 (%61,1)’i pilates, 2

(%11,1)'si dans, 2 (%11,1)'si doğa sporları, 2 (%11,1)'si fitness ve 1 (%5,6)'i de tenis oynayarak beden egzersizi yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 32 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizleri Değişkenine Göre Dağılımları

<i>Beden Egzersizi</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Artistik	1	5,6	-	-
Atletizm	2	11,1	-	-
Basketbol	2	11,1	-	-
Karate	1	5,6	-	-
Voleybol	3	16,6	-	-
Yüzme	2	11,1	-	-
Tenis	1	5,6	-	-
Dans	1	5,6	1	5,6
Doğa Sporları	3	16,6		
Fitness	-	-	2	11,1
Pilates	2	11,1	10	55,6
Yürüyüş	-	-	5	27,7
Toplam	18	100,0	18	100,0

Yoga dışında yapılan egzersize göre kontrol grubunun dağılımı, deney grubundaki katılımcıların egzersizlerinin dağılımlarına benzerlik göstermektedir. Kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların çeşitli egzersizler yapmakla birlikte en çok voleybol (%16,6) ve doğa sporları (%16,6) ile uğraştıkları, bunları atletizm (%11,1), basketbol (%11,1), yüzme (%11,1) ve pilates (%11,1) branşlarının izlediği görülmektedir. İşkadınlarının ise belli egzersizleri tercih ettikleri; 10 (%55,6)'unun pilates, 5 (%27,7)'inin yürüyüş, 2 (%11,1)'sinin fitness ve 1 (%5,6)'inin de dans ile ilgilendikleri görülmektedir.

4.1.9. Yoga dışında yapılan beden egzersizlerinin haftalık uygulama sıklığına göre deney ve kontrol gruplarının dağılımı

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcu ve işkadınlarının Yoga dışında yaptıkları beden egzersizlerini haftada ne sıklıkla yaptıklarına göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 33 ve Tablo 34’te sunulmuştur.

Tablo 33 Deney Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizlerinin Haftalık Sıklığa Göre Dağılımları

<i>Haftalık Egzersiz Sıklığı</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1 seans	-	-	1	5,6
2 seans	-	-	8	44,4
3 seans	-	-	7	38,9
4 seans	-	-	-	-
5 ve daha fazla seans	18	100,0	2	11,1
Toplam	18	100,0	18	100,0

Deney grubunda yer alan katılımcıların Yoga dışında yaptıkları egzersizlerin haftalık sıklığına bakıldığında; kadın sporcuların tamamının (%100) haftada beş ve daha fazla seans egzersiz yaptıkları görülmektedir. İşkadınlarının ise 1 (%5,6)’i haftada 2 seans, 8 (%44,4)’i iki seans, 7 (%38,9)’si haftada üç seans ve 2 (%11,1)’si de haftada beş ve daha fazla seans egzersiz yaptıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 34 Kontrol Grubunda Yer Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Dışında Yaptıkları Beden Egzersizlerinin Haftalık Sıklığa Göre Dağılımları

<i>Haftalık Egzersiz Sıklığı</i>	<i>Kadın Sporcular</i>		<i>İşkadınları</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1 seans	-	-	-	-
2 seans	-	-	11	61,1
3 seans	2	11,1	5	27,8
4 seans	2	11,1	2	11,1
5 ve daha fazla seans	14	77,8	-	-
Toplam	18	100,0	18	100,0

Kontrol grubu incelendiğinde; kadın sporcuların 2 (%11,1)'si haftada üç seans, 2 (%11,1)'si haftada dört seans ve 14 (%77,8)'ünün de haftada beş ve daha fazla seans egzersiz yaptıkları görülmektedir. Buna karşın kontrol grubunda yer alan işkadınlarının 11 (%61,1)'inin haftada iki seans, 5 (%27,8)'inin haftada üç seans ve 2 (%11,1)'sinin de haftada dört seans egzersiz yaptıkları anlaşılmaktadır.

4.2. Deney ve Kontrol Grupları Ön-test Sonuçları

Deney ve kontrol grubundaki kadın sporcu ve işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi PİÖÖ ve DİÖ ön-test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 35 Deney Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi PİÖÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri</i>	<i>Deney Grubu</i>					
	<i>Kadın Sporcular</i>			<i>İşkadınları</i>		
<i>Alt Ölçekler</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>
Kendini Kabul	18	63,06	5,826	18	57,06	8,342
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	18	72,94	6,566	18	69,61	8,038
Çevresel Hakimiyet	18	58,89	4,934	18	58,83	10,832
Özerklik	18	61,83	6,364	18	59,67	7,396
Yaşam Amaçları	18	63,83	7,197	18	59,33	9,586
Bireysel Gelişim	18	71,83	8,262	18	66,11	8,629
Toplam	18	468,22	21,665	18	370,61	44,557

Deney grubunun Yoga eğitimi öncesi PİÖÖ'nin ön-test uygulamasında, kadın sporcuların en yüksek puanı “diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma” ($x=72,94$; $ss=6,566$) alt boyutunda aldıkları görülmektedir. Buna karşın kadın sporcularda “özerklik” ($x=61,83$; $ss=6,364$) alt boyutunun en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan işkadınlarının PİÖÖ ön-test puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puanın yine “diğerleri ile olumlu ilişkiler

kurma” ($x=69,61$; $ss=8,038$) alt boyutundan alındığı ve en düşük puan ortalamasının “kendini kabul” ($x=57,06$; $ss=8,342$) alt boyutunda olduğu izlenmektedir.

Tablo 36 Kontrol Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi PİÖÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri</i>	<i>Kontrol Grubu</i>					
	<i>Kadın Sporcular</i>			<i>İşkadınları</i>		
<i>Alt Ölçekler</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>
Kendini Kabul	18	57,94	9,710	18	59,89	6,398
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	18	69,28	8,035	18	75,11	7,120
Çevresel Hakimiyet	18	59,11	10,521	18	61,83	8,686
Özerklik	18	58,33	6,869	18	62,56	7,617
Yaşam Amaçları	18	60,61	9,089	18	63,61	7,640
Bireysel Gelişim	18	67,17	8,487	18	71,61	7,301
Toplam	18	449,44	46,822	18	394,61	21,080

Kontrol grubunun Yoga eğitimi öncesi PİÖÖ'nin ön-test uygulamasından elde edilen puanlara bakıldığında; kadın sporcuların en yüksek puanı “diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma” ($x=69,28$; $ss=8,035$) alt boyutunda aldıkları görülmektedir. Buna karşın kontrol grubu kadın sporcularda “kendini kabul” ($x=57,94$; $ss=9,710$) alt boyutunun en düşük ortalamaya sahip olunan boyut olduğu görülmektedir.

Kontrol grubunda yer alan işkadınlarının PİÖÖ ön-test puan ortalamalarına bakıldığında ise, en yüksek puanın yine “diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma” ($x=75,11$; $ss=7,120$) alt boyutundan alındığı ve en düşük puan ortalamasının “çevresel hakimiyet” ($x=61,83$; $ss=8,686$) alt boyutu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 37 Deney Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi DİÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Duyguları İfade Ölçeği</i>	<i>Deney Grubu</i>					
	<i>Kadın Sporcular</i>			<i>İşkadınları</i>		
<i>Alt Ölçekler</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>
Yakınlık	18	31,39	4,002	18	30,33	2,449
Olumlu Duygu	18	24,22	4,466	18	25,56	1,917
Olumsuz Duygu	18	20,22	1,957	18	20,50	2,358

Deney grubunun Yoga eğitimi öncesi Duyguları İfade Ölçeği'nin ön-test olarak uygulamasından elde edilen puanlara bakıldığında; kadın sporcuların “Yakınlık” puan ortalaması 31,39 (ss=4,002), “Olumlu Duygu” puan ortalaması 24,22 (ss=4,466), “Olumsuz Duygu” puan ortalaması ise 20,22 (ss=1,957) olarak hesaplanmıştır. Deney grubunda yer alan işkadınlarının Duyguları İfade Ölçeği'nin ön-test puan ortalamalarına bakıldığında ise, “Yakınlık” puan ortalaması 30,33 (ss=2,449), “Olumlu Duygu” puan ortalaması 25,56 (ss=1,917) ve “Olumsuz Duygu” puan ortalaması da 20,50 (ss=3,358) olduğu görülmektedir.

Tablo 38 Kontrol Grubundaki Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Yoga Eğitimi Öncesi DİÖ'nin Ön-test Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Duyguları İfade Ölçeği</i>	<i>Kontrol Grubu</i>					
	<i>Kadın Sporcular</i>			<i>İşkadınları</i>		
<i>Alt Ölçekler</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>ss</i>
Yakınlık	18	29,78	4,166	18	31,67	4,015
Olumlu Duygu	18	26,17	3,222	18	26,89	3,046
Olumsuz Duygu	18	21,06	2,413	18	21,94	3,298

Kontrol grubunun Yoga eğitimi öncesi Duyguları İfade Ölçeği'nin ön-test uygulamasından elde edilen puanlara bakıldığında; kadın sporcuların “Yakınlık” puan ortalaması 29,78 (ss=4,166), “Olumlu Duygu” puan ortalaması 26,17 (ss=3,222) ve “Olumsuz Duygu” puan ortalaması da 21,06 (ss=2,413) olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunda yer alan işkadınlarının Duyguları İfade Ölçeği'nin

ön-test puan ortalamalarına bakıldığında ise, “Yakınlık” puan ortalaması 31,67 (ss=4,015), “Olumlu Duygu” puan ortalaması 26,89 (ss=3,046) ve “Olumsuz Duygu” puan ortalamasının da 21,94 (ss=3,298) olduğu görülmektedir.

4.3. Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Becerileri ve Yoga Eğitimi

Araştırmanın temel amacı, Yoga eğitimi alan ve almayan kadın sporcu ve işkadınları arasında kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amaçları ve bireysel gelişim gibi psikolojik esenlikleri açısından bir farklılığın olup, olmadığını araştırmaktır. Ayrıca Yoga eğitimi alan ve almayan kadın sporcu ve işkadınları arasında yakınlık, olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme açısından farklılıkların oluşup oluşmayacağını incelemesi de amaçlanmıştır.

Deneme türünde gerçekleştirilen çalışmada, temel hipotez Yoga eğitimi alan kadın sporcu ve işkadınlarının psikolojik esenlik ve duyguları ifade becerilerinin, Yoga eğitimi almayan kadın sporcu ve işkadınlarına göre daha yüksek düzeyde olacağı şeklindedir. Bu temel hipotez esas alınarak tüm alt boyutlara ilişkin hipotezler tek tek sınanmıştır. Yoga eğitimi alan kadın sporcular ve işkadınları, çalışmanın deney grubunu; Yoga yapmayan kadın sporcular ve işkadınları da çalışmanın kontrol grubunu oluşturmaktadır.

4.3.1. Yoga eğitimi öncesi deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması

H₀....Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki kadın sporcular ve işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Duyguları İfade Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile eğitim almayacak olan kontrol grubundaki kadın sporcular ve işkadınlarının bu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Bu hipotezi sınamak için deney ve kontrol grubundaki kadın sporcuların ve işkadınlarının PİÖÖ ve DİÖ'nin tüm alt boyutlarından aldıkları ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup-olmadığı non parametrik Mann Whitney-U testi ile ayrı ayrı analiz edilmiş olup, sonuçlar tablolarda sunulmuştur.

4.3.1.1. Yoga eğitimi öncesi : Kadın sporcular (deney-kontrol grupları)

H_{0a}...Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki kadın sporcular ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki kadın sporcular arasında Yoga eğitimi öncesi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Bu hipotez Mann Whitney-U testi ile sınanmış, sonuçlar Tablo 39'da sunulmuştur.

Tablo 39'da verilen Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporculara Yoga eğitimi öncesi uygulanan PİÖÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir (U=114,50, p>.05).

Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, kendini kabul (U=103,50, p>.05), diğerleriyle olumlu ilişkiler (U=127,50, p>.05), çevresel hakimiyet (U=157,00, p>.05), özerklik (U=101,50, p>.05), yaşam amaçları (U=129,50, p>.05), bireysel gelişim (U=111,00, p>.05) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmektedir.

Elde edilen bu bulgular, hem deney hem de kontrol grubundaki kadın sporcuların eğitim öncesi psikolojik esenlik bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Tablo 39 Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların PİÖÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Kendini Kabul	Deney	18	15,22	274,00	103,00
	Kontrol	18	21,78	392,00	
	Toplam	36			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Deney	18	16,58	298,50	127,50
	Kontrol	18	20,42	367,50	
	Toplam	36			
Çevresel Hakimiyet	Deney	18	18,78	338,00	157,00
	Kontrol	18	18,22	328,00	
	Toplam	36			
Özerklik	Deney	18	15,14	272,50	101,50
	Kontrol	18	21,86	393,50	
	Toplam	36			
Yaşam Amaçları	Deney	18	16,69	300,50	129,50
	Kontrol	18	20,31	365,50	
	Toplam	36			
Bireysel Gelişim	Deney	18	15,67	282,00	111,00
	Kontrol	18	21,33	384,00	
	Toplam	36			
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Deney	18	15,86	285,50	114,50
	Kontrol	18	21,14	380,50	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

H_{0b}.....Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki kadın sporcular ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki kadın sporcular arasında Yoga eğitimi öncesi Duyguları İfade Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Tablo 40 Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların DİÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Yakınlık	Deney	18	16,39	295,00	124,00
	Kontrol	18	20,61	371,00	
	Toplam	36			
Olumlu Duygu	Deney	18	21,28	383,00	112,00
	Kontrol	18	15,72	283,00	
	Toplam	36			
Olumsuz Duygu	Deney	18	21,00	378,00	117,00
	Kontrol	18	16,00	288,00	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporculara Yoga eğitimi öncesi uygulanan DİÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Alt boyutlar bazında ortalamalar incelendiğinde; yakınlık (U=124,00, p>.05), olumlu duygu ifadesi (U=112,00, p>.05) ve olumsuz duygu ifadeleri (U=117,00, p>.05) boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Yoga eğitimi öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporcuların duyguları ifade puanları, birbirine yakındır.

4.3.1.2. Yoga eğitimi öncesi : İşkadınları (deney-kontrol grupları)

Deney ve kontrol grubunda yer alan işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi, ölçeklerden aldıkları ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacağına ilişkin beklenti, non parametrik Mann Whitney U testi ile sınanmıştır. Bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

H_{0c} ...Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki işkadınları ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki işkadınları arasında Yoga eğitimi öncesi Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Tablo 41 Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının PİÖÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Kendini Kabul	Deney	18	16,81	302,50	131,50
	Kontrol	18	20,19	363,50	
	Toplam	36			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Deney	18	15,22	274,00	103,00
	Kontrol	18	21,78	392,00	
	Toplam	36			
Çevresel Hakimiyet	Deney	18	17,36	312,50	141,50
	Kontrol	18	19,64	353,50	
	Toplam	36			
Özerklik	Deney	18	16,86	303,50	132,50
	Kontrol	18	20,14	362,50	
	Toplam	36			
Yaşam Amaçları	Deney	18	16,08	289,50	118,50
	Kontrol	18	20,92	376,50	
	Toplam	36			
Bireysel Gelişim	Deney	18	15,17	273,00	102,00
	Kontrol	18	21,83	393,00	
	Toplam	36			
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Deney	18	15,39	277,00	106,00
	Kontrol	18	21,61	389,00	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan işkadınlarına Yoga eğitimi öncesi uygulanan PİÖÖ toplam puanları arasında anlamlı

bir farklılık elde edilmemiştir (U=106,00, p>.05). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, kendini kabul (U=131,50, p>.05), diğerleriyle olumlu ilişkiler (U=103,00, p>.05), çevresel hakimiyet (U=141,50, p>.05), özerklik (U=132,50, p>.05), yaşam amaçları (U=118,50, p>.05), bireysel gelişim (U=102,00, p>.05) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, hem deney hem de kontrol grubundaki işkadınlarının eğitim öncesi psikolojik esenlik bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

H_{0d}...Yoga eğitimi alacak olan deney grubundaki işkadınları ile bu eğitimi almayacak olan kontrol grubundaki işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi Duyguları İfade Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Tablo 42 Deney ve Kontrol Grubundaki İşkadınlarının DİÖ Ön-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Yakınlık	Deney	18	16,69	300,50	129,50
	Kontrol	18	20,31	365,50	
	Toplam	36			
Olumlu Duygu	Deney	18	15,33	276,00	105,00
	Kontrol	18	21,67	390,00	
	Toplam	36			
Olumsuz Duygu	Deney	18	16,14	290,50	119,50
	Kontrol	18	20,86	375,50	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Tablo 42’de de görüldüğü gibi, Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan işkadınlarının Yoga eğitimi öncesi uygulanan DİÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Alt boyutlar bazında ortalamalar incelendiğinde; yakınlık (U=129,50, p>.05), olumlu duygu ifadesi (U=105,00, p>.05) ve olumsuz duygu ifadeleri (U=119,50, p>.05)

olarak tespit edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yoga eğitimi öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan işkadınlarının duyguları ifade puanları, birbirine yakındır.

4.3.2. Yoga eğitimi sonrası deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması

H₁.....Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan kadın sporcular ve işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları ile Yoga eğitimi almayan kontrol grubundaki kadın sporcu ve işkadınlarının puanları arasında farklılıklar oluşacaktır. Farklılık deney grubu lehine gelişecek, bu grubun puanları daha yüksek olacaktır.

Geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitim programının etkililiğini sınamak için non-parametrik tekniklerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Hipotezler sınanırken, kadın sporcu ve işkadınları grupları ayrı ayrı ele alınmış, bulgular tablolar ile sunulmuştur.

4.3.2.1. Yoga eğitimi sonrası : Kadın sporcular (deney-kontrol grupları)

H_{1a}...Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşturacaktır.

Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esenlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur (U=92,50, p<.05).

Tablo 43 Deney ve Kontrol Grubundaki Kadın Sporcuların PİÖÖ'nin Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Kendini Kabul	Deney	18	22,81	410,50	84,50*
	Kontrol	18	14,19	255,50	
	Toplam	36			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Deney	18	22,89	412,00	83,00*
	Kontrol	18	14,11	254,00	
	Toplam	36			
Çevresel Hakimiyet	Deney	18	25,72	463,00	32,00***
	Kontrol	18	11,28	203,00	
	Toplam	36			
Özerklik	Deney	18	25,44	458,00	37,00***
	Kontrol	18	11,56	208,00	
	Toplam	36			
Yaşam Amaçları	Deney	18	19,86	357,50	137,50
	Kontrol	18	17,14	308,50	
	Toplam	36			
Bireysel Gelişim	Deney	18	23,72	427,00	68,00**
	Kontrol	18	13,28	239,00	
	Toplam	36			
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Deney	18	22,36	402,50	92,50*
	Kontrol	18	14,64	263,50	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Tablo 43'de izlenen Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitim programı, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esenlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur (U=92,50, p<.05). Alt ölçekler bazında sonuçlar incelendiğinde; deney grubunda yer alan kadın sporcuların Yoga eğitimi sonrası kendini kabul (U=84,50, p<.05), diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma (U=83,00, p<.05), çevresel hakimiyet sağlama (U=32,00, p<.001), özerk olma (U=37,00, p<.001) ve bireysel gelişim (U=68,00, p<.01)

gösterme açısından kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Yaşam amaçları oluşturma alt boyutu puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Bu bağlamda Yoga eğitiminin kadın sporcuların, yaşam amaçları oluşturmada bir etki oluşturmadığı görülmektedir.

H_{1b}... Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) kadın sporcuların Duyguları İfade Ölçeği son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşacaktır.

Tablo 44 Deney ve Kontrol Gruplarındaki Kadın Sporcuların DİÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Yakınlık	Deney	18	24,47	440,50	54,50***
	Kontrol	18	12,53	225,50	
	Toplam	36			
Olumlu Duygu	Deney	18	25,89	466,00	29,00***
	Kontrol	18	11,11	200,00	
	Toplam	36			
Olumsuz Duygu	Deney	18	26,86	483,50	11,50***
	Kontrol	18	10,14	182,50	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Tablo 44'te görüldüğü gibi verilen Yoga eğitimi, deney ve kontrol grubundaki kadın sporcuların duyguları ifade becerilerinde farklılıklar oluşturmuştur. Bu farklılıklar alt boyutlar bazında incelendiğinde; deney grubunda yer alan kadın sporcuların yakınlık kurma (U=54,50, p<.001), olumlu duyguyu (U=29,00, p<.001) ve olumsuz duyguyu (U=11,50, p<.001) ifade becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu izlenmektedir.

4.3.2.2. Yoga eğitimi sonrası : İşkadınları (deney-kontrol grupları)

Geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitiminin etkililiği işkadınlarından oluşan deney ve kontrol grubunda da sınanmıştır. Bulgular tablolar ile sunulmuştur.

H_{1c}...Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) işkadınlarının Psikolojik İyi Oluş son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşturacaktır.

Tablo 45 Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının PİÖÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Kendini Kabul	Deney	18	23,86	429,50	65,50**
	Kontrol	18	13,14	236,50	
	Toplam	36			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Deney	18	19,83	357,00	138,00
	Kontrol	18	17,17	309,00	
	Toplam	36			
Çevresel Hakimiyet	Deney	18	24,89	448,00	47,00***
	Kontrol	18	12,11	218,00	
	Toplam	36			
Özerklik	Deney	18	24,94	449,00	46,00***
	Kontrol	18	12,06	217,00	
	Toplam	36			
Yaşam Amaçları	Deney	18	18,53	333,50	161,50
	Kontrol	18	18,47	332,50	
	Toplam	36			
Bireysel Gelişim	Deney	18	22,56	406,00	89,00*
	Kontrol	18	14,44	260,00	
	Toplam	36			
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Deney	18	24,78	446,00	49,00***
	Kontrol	18	12,22	220,00	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Tablo 45’te görüldüğü gibi geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitim programı, deney ve kontrol grubundaki işkadınlarının psikolojik esenlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur (U=49,00, p<.001). Ancak sonuçlar alt ölçekler bazında incelendiğinde; deney grubunda yer alan işkadınlarının Yoga eğitimi sonrası kendini kabul (U=65,50, p<.01), çevresel hakimiyet sağlama (U=47,00, p<.001), özerk olma (U=46,00, p<.001) ve bireysel gelişim (U=89,00, p<.05) gösterme puanlarında kontrol grubuna göre yükselmeler olduğu izlenmektedir. Buna karşın diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma (U=138,00, p>.05) ve yaşam amaçları oluşturma (U=161,50, p>.05) puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Hem kadın sporcuların hem de işkadınlarının yer aldığı her iki deney grubunda da, Yoga eğitimi yaşam amaçları oluşturmada anlamlı bir etki sağlamamıştır.

H_{1d}...Verilen Yoga eğitimi, bu eğitimi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) işkadınlarının Duyguları İfade son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılıklar oluşturacaktır.

Tablo 46 Deney ve Kontrol Gruplarındaki İşkadınlarının DiÖ Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Grup	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
Yakınlık	Deney	18	26,22	472,00	23,00***
	Kontrol	18	10,78	194,00	
	Toplam	36			
Olumlu Duygu	Deney	18	26,58	478,50	16,50***
	Kontrol	18	10,42	187,50	
	Toplam	36			
Olumsuz Duygu	Deney	18	23,56	424,00	71,00**
	Kontrol	18	13,44	242,00	
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre verilen Yoga eğitimi, deney ve kontrol grubundaki işkadınlarının duyguları ifade becerilerinde farklılıklar oluşturmuştur. Bu farklılıklar alt boyutlar bazında incelendiğinde; deney grubunda yer alan işkadınlarının kontrol grubundaki işkadınlarına göre yakınlık kurma ($U=23,00$, $p<.001$), olumlu duyguyu ($U=16,50$, $p<.001$) ve olumsuz duyguyu ($U=71,00$, $p<.01$) ifade etme becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.4. Yoga Eğitimi Sonrası Deney Gruplarının Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılması

H₂....Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan kadın sporcular ile işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları Yoga eğitimi öncesindeki puanlarından daha yüksek olacaktır.

Bu hipotezin test edilmesi ve Yoga eğitiminin etkililiğinin sınanmasında, deney grubunun ölçeklerden aldıkları ön-test ve son-test puanları karşılaştırılmaktadır. Bu amaçla non parametrik tekniklerden olan Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testinden yararlanılmış ve bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

4.4.1. Yoga eğitimi sonrası : Kadın sporcular deney grubu (ön-test ve son-test)

H_{2a}...Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır. Eğitim sonrası psikolojik iyi oluş puanları yükselecektir.

Tablo 47’de yer verilen Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testi sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($Z=-4,75$, $p<.001$). Bu farklılık son-test lehinedir.

Tablo 47 Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcuların PİÖÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Kendini Kabul	Pozitif	10	9,40	94,00	-3,48***
	Negatif	24	20,88	501,00	
	Eşit	2			
	Toplam	36			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Pozitif	1	6,00	6,00	-4,22***
	Negatif	24	13,29	319,00	
	Eşit	11			
	Toplam	36			
Çevresel Hakimiyet	Pozitif	6	7,08	42,50	-4,26***
	Negatif	27	19,20	518,50	
	Eşit	3			
	Toplam	36			
Özerklik	Pozitif	5	5,00	25,00	-4,58***
	Negatif	28	19,14	536,00	
	Eşit	3			
	Toplam	36			
Yaşam Amaçları	Pozitif	24	18,46	443,00	-2,10*
	Negatif	11	17,00	187,00	
	Eşit	1			
	Toplam	36			
Bireysel Gelişim	Pozitif	18	12,17	219,00	-1,58
	Negatif	17	24,18	411,00	
	Eşit	1			
	Toplam	36			
Toplam Puan	Pozitif	31	20,48	635,00	-4,75***
	Negatif	5	6,20	31,00	
	Eşit	0			
	Toplam	36			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Verilen Yoga eğitimi, deney grubundaki kadın sporcuların psikolojik esenliklerini olumlu yönde etkilemektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubunda yer alan kadın sporcuların kendini kabul (Z=-3,48, p<.001), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma (Z=-4,22, p<.001), çevresel hakimiyet (Z=-4,26,

$p < .001$), özerk olabilme ($Z = -4,58$, $p < .001$) ve yaşam amaçları oluşturma ($Z = -2,10$, $p < .05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yaratmıştır. Sadece bireysel gelişim alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

H_{2b}...Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcuların Duyguları İfade Ölçeği öntest-son-test puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır.

Tablo 48 Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcuların DİÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Yakınlık	Pozitif	2	8,00	16,00	-4,47***
	Negatif	28	16,04	449,00	
	Eşit	6			
	Toplam	36			
Olumlu Duygu	Pozitif	2	7,75	15,50	-4,29***
	Negatif	26	15,02	390,50	
	Eşit	8			
	Toplam	36			
Olumsuz Duygu	Pozitif	0	,00	,00	-4,40***
	Negatif	25	13,00	325,00	
	Eşit	11			
	Toplam	36			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 48’de görüldüğü gibi, Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcuların duyguları ifade ön-test ve son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Yakınlık kurma ($Z = -4,47$, $p < .001$), olumlu duyguları ifade ($Z = -4,29$, $p < .001$) ve olumsuz duyguları ifade ($Z = -4,40$, $p < .001$) becerilerinde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Bir başka ifade ile verilen Yoga eğitimi, kadın sporcuların duyguları ifade becerilerini olumlu yönde etkilemiştir.

4.4.2. Yoga eğitimi sonrası : İşkadınları deney grubu (ön-test ve son-test)

H_{2c}...Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır.

Deney grubunda yer alan işkadınlarına verilen Yoga eğitiminin Psikolojik İyi Oluşa etkisini sınamak için Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 49'da sunulmuştur.

Tablo 49'da verilen Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testi sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan işkadınlarının Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($Z=-3,63$, $p<.001$). Bu farklılık son-test lehinedir.

Bu bulgu, verilen Yoga eğitiminin, deney grubundaki işkadınlarının psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubunda yer alan işkadınlarının kendini kabul ($Z=-3,72$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-3,73$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-3,46$, $p<.01$), özerk olabilme ($Z=-3,72$, $p<.001$) ve bireysel gelişim ($Z=-3,12$, $p<.01$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yaratmıştır. Bu grup için sadece yaşam amaçları oluşturma ($Z=-,37$, $p>.05$) alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

Tablo 49 Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının PİÖÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Kendini Kabul	Pozitif Değer	0	,00	,00	-3,72***
	Negatif Değer	18	9,50	171,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Pozitif Değer	0	,00	,00	-3,73***
	Negatif Değer	18	9,50	171,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Çevresel Hakimiyet	Pozitif Değer	1	1,00	1,00	-3,46**
	Negatif Değer	15	9,00	135,00	
	Eşit	2			
	Toplam	18			
Özerklik	Pozitif Değer	0	,00	,00	-3,72***
	Negatif Değer	18	9,50	171,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Yaşam Amaçları	Pozitif Değer	11	8,55	94,00	-,37
	Negatif Değer	7	11,00	77,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Bireysel Gelişim	Pozitif Değer	3	4,67	14,00	-3,12**
	Negatif Değer	15	10,47	157,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Toplam Puan	Pozitif Değer	1	2,00	2,00	-3,63***
	Negatif Değer	17	9,94	169,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

H_{2a}...Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının Duyguları İfade Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılık son-test lehine olacaktır.

Tablo 50 Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının DIÖ Ön-test ve Son-test Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Yakınlık	Pozitif Değer	0	,00	,00	-3,74***
	Negatif Değer	18	9,50	171,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Olumlu Duygu	Pozitif Değer	0	,00	,00	-3,74***
	Negatif Değer	18	9,50	171,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			
Olumsuz Duygu	Pozitif Değer	0	,00	,00	-3,74***
	Negatif Değer	18	9,50	171,00	
	Eşit	0			
	Toplam	18			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Tablo 50’de görüldüğü gibi, Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının duyguları ifade ön-test ve son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Alt boyutlar bazında bu farklılıklar incelendiğinde, yakınlık kurma (Z=-3,74, p<.001), olumlu duyguları ifade (Z=-3,74, p<.001) ve olumsuz duyguları ifade (Z=-3,74, p<.001) becerilerinde de anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, verilen Yoga eğitiminin işkadınlarının duyguları ifade becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

4.5. Yoga Eğitimi Sonrası Deney Gruplarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcu ve işkadınlarının psikolojik esenlik ve duyguları ifade becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek araştırmada hedeflenen bir diğer amacı oluşturmaktadır. İlişkiyi incelerken, eğitim alan her iki gruba ait ölçeklerin tüm alt boyutlarına ilişkin son-test puanları ayrı ayrı analize tabi tutulmuştur. Puanlar arasında bir ilişkinin olup olmadığı Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı testi ile sınanmış ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

H₃...Yoga eğitimi sonrası, deney grubu kadın sporcular ile işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunacaktır.

4.5.1. Yoga eğitimi alan kadın sporcuların psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi

H_{3a}...Yoga eğitimi alan deney grubundaki kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluşları (kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amaçları oluşturma ve bireysel gelişim) ile Duyguları İfade (yakınlık, olumlu ve olumsuz duyguları ifade) puanları arasında anlamlı ilişkiler elde edilecektir.

Tablo 51 Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcularda PİÖÖ ve DİÖ Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığını Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları

Boyutlar	Yakınlık	Olumlu Duygu İfade	Olumsuz Duygu İfade
Kendini Kabul	,454 **	,374 *	,384 *
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	,443 **	,211	,160
Çevresel Hakimiyet	,536 **	,565 **	,663 **
Özerklik	,422 *	,516 **	,462 **
Yaşam Amaçları	,278	,037	,124
Bireysel Gelişim	,349 *	,359 *	,293

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı testi ile kadın sporcuların, psikolojik esenlik ve duyguları ifade becerileri arasındaki ilişkiler elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre;

- **Kendini kabul** puanları ile yakınlık ($r=,454$, $p<.01$), olumlu duyguyu ifade ($r=,374$, $p<.05$) ve olumsuz duyguyu ifade ($r=,384$, $p<.05$) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yoga eğitimi alan kadın sporcuların kendini kabulü arttıkça yakınlık kurma ile olumlu ve olumsuz duyguları ifadeleri artmaktadır.
- **Diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma** ile yakınlık puanları arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir ($r=,443$, $p<.01$). Olumlu duygu ($r=,211$, $p>.05$) ve olumsuz duygu ($r=,160$, $p>.05$) ifadeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yoga eğitimi alan kadın sporcuların diğerleri ile olumlu ilişki kurmaları arttıkça, yakınlık kurma düzeyleri de artmaktadır.
- **Çevresel hakimiyet** ile yakınlık kurma ($r=,536$, $p<.01$), olumlu duyguları ifade etme ($r=,565$, $p<.01$) ve olumsuz duyguların ifadesi ($r=,663$, $p<.01$) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yoga eğitimi alan kadın sporcuların çevresel hakimiyet puanları arttıkça yakınlık kurma, olumlu ve olumsuz duyguları ifadeleri de artmaktadır.
- **Özerklik** puanları ile yakınlık kurma ($r=,422$, $p<.05$), olumlu duyguları ifade ($r=,516$, $p<.01$) ve olumsuz duyguların ifadesi ($r=,462$, $p<.01$) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yoga eğitimi alan kadın sporcuların özerkliği arttıkça yakınlık kurma, olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmeleri de artmaktadır.
- **Yaşam amaçları** ile yakınlık kurma ($r=,278$, $p>.05$), olumlu duyguları ifade ($r=,037$, $p>.05$) ve olumsuz duyguların ifadesi ($r=,124$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

- **Bireysel gelişim** ile yakınlık kurma ($r=,349$, $p<.05$) ve olumlu duyguları ifade ($r=,359$, $p<.05$) arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki elde edilirken; olumsuz duyguları ifade ($r=,293$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yoga eğitimi alan kadın sporcuların bireysel gelişimleri arttıkça yakınlık kurma ve olumlu duyguları ifade etmeleri de artmakta ancak olumsuz duygu ifadelerinde değişiklik olmamaktadır.

4.5.2. Yoga eğitimi alan işkadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi

H_{3b}...Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının Psikolojik İyi Oluşları (kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet sağlama, özerklik, yaşam amaçları oluşturma ve bireysel gelişim) ile Duyguları İfade (yakınlık, olumlu ve olumsuz duyguları ifade) puanları arasında anlamlı ilişkiler elde edilecektir.

Tablo 52 Yoga Eğitimi Alan İşkadınlarının PİÖÖ ve DİÖ Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığını Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları

Boyutlar	Yakınlık	Olumlu Duygu İfade	Olumsuz Duygu İfade
Kendini Kabul	,283	,178	,350 *
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	,177	-,013	,208
Çevresel Hakimiyet	,547 **	,530 **	,269
Özerklik	,294	,286	,343 *
Yaşam Amaçları	-,198	-,228	,199
Bireysel Gelişim	,250	,199	,224

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı testi ile işkadınlarının, psikolojik esenlik ve duyguları ifade becerileri arasındaki ilişkiler şöyledir:

- **Kendini kabul** ile yakınlık ($r=,283$, $p>.05$) ve olumlu duyguyu ifade ($r=,178$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Buna karşın, kendini kabul ile olumsuz duygu ifadesi ($r=,350$, $p<.01$) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Farklı deyişle, Yoga eğitimi alan işkadınlarının kendini kabulü arttıkça olumsuz duyguları ifadeleri artmaktadır.
- **Diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma** ile yakınlık ($r=,177$, $p>.05$), olumlu duygu ($r=-,013$, $p>.05$) ve olumsuz duyguların ifadesi ($r=,208$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir.
- **Çevresel hakimiyet** ile yakınlık kurma ($r=,547$, $p<.01$) ve olumlu duyguları ifadeleri ($r=,530$, $p<.01$) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın çevresel hakimiyet ile olumsuz duyguların ifadesi ($r=,269$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Bu bulgulara göre Yoga eğitimi alan işkadınlarının çevresel hakimiyetleri arttıkça yakınlık kurma ve olumlu duyguları ifadeleri artarken; olumsuz duygu ifadelerinde değişiklik oluşmamaktadır.
- **Özerklik** puanları ile yakınlık kurma ($r=,294$, $p>.05$) ve olumlu duyguları ifade ($r=,286$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Ancak özerklik ile olumsuz duyguların ifadesi ($r=,343$, $p<.05$) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yoga eğitimi alan işkadınlarının özerkliği arttıkça olumsuz duyguları ifadeleri artmakta ancak yakınlık kurma ve olumlu duygu ifadelerinde bir değişiklik oluşmamaktadır.
- **Yaşam amaçları** ile yakınlık kurma ($r=-,198$, $p>.05$), olumlu duyguları ifade ($r=-,228$, $p>.05$) ve olumsuz duyguların ifadesi ($r=,199$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- **Bireysel gelişim** ile yakınlık kurma ($r=,250$, $p>.05$), olumlu duyguları ($r=,199$, $p>.05$) ve olumsuz duyguları ifade etme ($r=,224$, $p>.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırma bulguları ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur. Araştırmanın temel problemi, Yoga'nın kadın sporcular ve işkadınlarının psikolojik esenlik düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, araştırma alt problemlerinin sunulmasına uygun sıra ile tartışılmıştır.

Ayrıca, araştırmanın hipotezleri arasında yer almamakla birlikte, kişisel bilgi formlarına dayanarak deney grubunun demografik özelliklerine ilişkin edinilen görüşlere de alanda yapılacak çalışmalar için bir fayda yaratabileceği düşünülerek, uygulamacı ve araştırmacılar için öneriler öncesinde yer verilmiştir.

5.1. Yoga'nın Kadın Sporcular ile İşkadınlarının Psikolojik Esenliklerine Etkisi İle İlgili Sonuçlar

Araştırmanın temel değişkenlerden biri olan psikolojik esenliğin, Yoga eğitimi alan kadın sporcular ile işkadınlarında nasıl bir dağılım gösterdiği sınıanmış ve her iki grupta yer alan yetişkin kadınların alınan eğitim ile psikolojik esenlik düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur.

Deney öncesi psikolojik iyi oluş puanları ortalamalarına bakıldığında, gerek deney gerekse kontrol gruplarında kadın sporcularda toplam psikolojik iyi oluş puanının işkadınlarına göre yüksek seyrettiği görülmektedir. Bu durum, kadın sporcular ile yapılan diğer çalışmalarla örtüşen bir önbulguya ulaşıldığı kanaatini uyandırmaktadır.

Öte yandan, her iki grubun deney ve kontrol gruplarında aldıkları en yüksek puanların diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma alt boyutunda olması, olumlu sosyalleşme örüntüsüne sahip yetişkin kadının bir sosyalleşme biçimi olarak spora yönelebileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte ön-testte alınan düşük psikolojik iyi oluş puanlarının kadın sporcularda özerklik, işkadınlarında ise kendini kabul alt boyutunda gerçekleşmesi, bu alt boyutların ayrıca desteklenmesi gerektirdiğini düşündürmektedir. Ancak, Öner (2009) tarafından gerçekleştirilen Yoga yapmakta olan 219 yetişkinin katıldığı araştırmaya göre, Yoga yapan yetişkinlerde kendini kabulün Yoga deneyimi kazanılan yıllar ile doğrusal düzeyde anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Buna göre, bir yılı aşkın süredir Yoga yapanların, ilk yılının içinde olan bireylere göre daha fazla kendini kabule eğilim gösterdikleri, benzer şekilde haftalık Yoga yapma sıklıklarında da haftada 5 seans ve fazla sürede Yoga yapanların, 1 ve 2 seans sıklıkla Yoga yapanlara göre kendini kabul puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ancak, Yoga'nın özerklik üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, Yoga disiplini içerisinde, geleneksel yaklaşımların bireysel süreçlerde tam bir değişim ve gelişim yaratılmasının bir yıllık düzenli çalışmayı gerektirdiği yönündeki önermelerine dayanarak, özerklik ile ilişkili olarak da Yoga yoluyla özerklik kazanımının daha uzun ve veya daha sık ve yoğun bir uygulama ile mümkün olabileceği söylenebilir.

Öner'in (2009) araştırmasında, elde edilen bulgular, cinsiyete göre kendini kabulün farklılaştığını, Yoga yapan erkeklerin, Yoga yapan kadınlardan daha yüksek düzeyde kendilerini kabul ettiklerini göstermektedir. Aynı çalışmada, elde edilen bir diğer bulgu, anne ve babanın eğitim düzeylerinin kendini kabule etkisi ile ilgilidir. Bulgularda anne ve babanın eğitim düzeylerinin, bireylerin kendini kabullerinde farklılık yarattığı, ebeveynin eğitim düzeyi arttıkça kişinin kendini kabulünün arttığı, buna karşın ebeveynlerin mesleklerinin bireylerin kendini kabullerinde farklılık yaratmadığı görülmüştür.

Alanyazında kendini kabul ile ilgili farklı sonuçlara ulaşılmış araştırmalar da mevcuttur. Önen (1989), kişinin kendini kabulü ile başkaları tarafından kabulü arasındaki ilişkiyi incelediği, 40'ı kız, 21'i erkek olan 61 katılımcının yer aldığı araştırmasında kız ve erkek öğrenciler arasında kızların lehine olmak üzere anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Başer (2006) 418 kişiyi dahil ettiği örneklem grubu ile yaptığı araştırmada bireylerin eğitim düzeylerinin kendini kabul düzeyini etkilemediği sonucuna varmıştır.

Araştırmada, alınan Yoga eğitimi sonrası ölçümlenen sonuçlara göre, gerek kadın sporcularda gerekse işkadınlarında Yoga'nın psikolojik esenlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuş olduğu belirlenmiştir.

Buna göre, Yoga eğitimi sonrası deney grubu kadın sporcuların psikolojik iyi oluş ön-test son-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Wilcoxon testi sonuçlarında verilen Yoga eğitiminin, deney grubundaki kadın sporcuların psikolojik esenlik düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubunda yer alan kadın sporcuların kendini kabul ($Z=-3,48$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-4,22$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-4,26$, $p<.001$), özerk olabilme ($Z=-4,58$, $p<.001$) ve yaşam amaçları oluşturma ($Z=-2,10$, $p<.05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yaratmıştır. Sadece bireysel gelişim alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

Bireysel gelişimin, kadın sporcular deney grubunda bir fark yaratmamış olmasının, araştırma için ayrılan sürenin kısıtından kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim, Ryff'ın bireysel gelişim için gerekli olduğuna işaret ettiği kendini gerçekleştirme ile ilgili olarak, Öner'in (2009) araştırmasına göre, Yoga yapma ile ilgili değişkenlerin kendini gerçekleştirmede farklılık yaratıp yaratmadığı incelendiğinde, bir yıldan fazla süredir Yoga yapanların, Yoga çalışmasında ilk yılın içinde olanlara nazaran daha yüksek kendini gerçekleştirme puanı aldıkları görülmektedir. Benzer şekilde haftada 1 seanstan fazla Yoga yapanların da, haftada 1 seans Yoga yapanlara göre kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Diğer yandan, Yoga eğitimi sonrası deney grubu işkadınlarının psikolojik iyi oluş ön-test son-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere

yapılan Wilcoxon testi sonuçlarında verilen Yoga eğitiminin, deney grubundaki işkadınlarının psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubunda yer alan işkadınlarının kendini kabul ($Z=-3,72$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-3,73$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-3,46$, $p<.001$), özerk olabilme ($Z=-3,72$, $p<.001$) ve bireysel gelişim ($Z=-3,12$, $p<.05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yaratmıştır. Bu grup için sadece yaşam amaçları oluşturma ($Z=-,37$, $p<.05$) alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

Bu noktada, iki farklı hususun ön plana çıkabileceği düşünülmektedir. İlki, kadın sporcuda işinin gereği olarak bir yaşam amacına sahip olmanın bir veri olarak mevcudiyeti, ikincisi ise verilen eğitimin gelişimsel süreçler dikkate alındığında bir yaşam amacı oluşturabilmek için yeterli zaman dilimine yayılmamış oluşudur.

Bu araştırmada, kendini kabul alt boyutunda edinilen bulgu, Öner'in (2009) çalışmasından farklılık göstermekte olup, verilen eğitimin değişimsel süreçlerde kendini kabule 3 aylık zaman içinde de destek verebildiğini ortaya koymaktadır.

Yoga'nın psiko-sosyal sağlık üzerinde etkisini araştıran bazı araştırmalarda elde edilen bulgular Yoga'nın genel iyilik haline olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

Gökçül'ün (1998), Bankacılık sektöründe Yoga programı uygulanarak stres kontrolünün sağlanması üzerine yaptığı araştırma çerçevesinde geliştirilen Yoga programı, fiziksel hareketler, tam gevşeme ve nefes egzersizleri bölümlerinden oluşan seanslar şeklinde, altı hafta boyunca 12 seans halinde gerçekleştirilmiştir. Hedef kitlenin araştırma öncesi durumunu saptamak için, altı haftanın başında, Yoga programı verilecek olan uygulama grubu ile kontrol grubuna üç bölümden oluşan bir anket uygulanmıştır. Kontrol grubu araştırmanın deney süresi içinde Yoga programı veya herhangi bir stres yönetim tekniği uygulamamıştır. Söz konusu üç envanter; Stres anketi (E.Tezcanlı-1989), Tükenmişlik (Maslach) Envanteri (MBI) ve Süreklilik Kaygı Envanteri (SKE)'dir. Etkilerin ölçümü amacıyla aynı anket altı haftanın sonunda iki gruba aynı anda tekrar uygulanmıştır. İki gruba verilen son

testler karşılaştırıldığında, Yoga tekniğine dayanan stres denetleme programı verilen Deneysel Grubu'nun stres hissindeki azalma oranı ile, hiçbir stres yönetim programı uygulanmayan Kontrol Grubu'nun stres düzeyindeki azalma oranı arasındaki fark, beklendiği gibi yüksek çıkmıştır. Deneysel Grubu'nun üzerinde yapılan ölçümler sonucunda, Yoga tekniğine dayanan stres denetleme programının stres, tükenmişlik ve kaygı düzeylerinde azalma oranının yüksek olduğu istatistiksel olarak .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Taşpınar (2010) yaptığı araştırmada verilen eğitim sonrasında Hatha Yoga Grubu'nun benlik saygısı, beden imajı ve yaşam kalitesini Kontrol Grubu'na göre daha yüksek, depresyon semptomları ve yorgunluk düzeyini ise daha düşük bulmuştur ($p < .05$).

Simard ve Henry (2009), Yoga'nın depresyona etkisini inceledikleri çalışmalarında, 14 tıp fakültesi öğrencisini çalışmaya dahil ederek 16 hafta boyunca Yoga programı uygulamışlardır. Katılımcılar belirlenen anketleri çalışmanın başında, ortasında ve sonunda doldurmuşlardır. Bulgulara göre, araştırmaya katılanların hepsinde sağlık durumu, algılanan stres ve depresif semptomlarda iyileşme görülmüş, sonuç olarak, Yoga'nın stres ve depresyonu azaltmada ve genel iyilik halini artırmada etkili olabileceği kanısına varılmıştır.

Lee ve arkadaşlarının (2004), Yoga'nın yaşam kalitesine etkisi ile ilgili araştırmalarına sekiz ayrı merkezde üç aylık Hatha Yoga programının sağlıkla ilgili yaşam kalitesini nasıl etkilediğini incelemek amacıyla 194 olgu dahil edilmiştir. Araştırmada depresyonu değerlendirmek için Depresif Semptomlar Envanteri, anksiyeteyi değerlendirmek için Spielberger Anksiyete Envanteri, benlik kavramı için Genel Benlik Kavramı Skalası, yaşam kalitesi için ise SF-36 kullanılmıştır. Anketler başlangıçta ve üç ay sonrasında uygulanmıştır. Yapılan istatistiklerde, yaşam kalitesi ve benlik kavramında artışla birlikte anksiyete ve depresyon bulgularında azalma olduğu görülmüş, elde edilen yararların genelleştirilebilmesi için randomize kontrollü çalışmaların gereği vurgulanmıştır.

Duyan (2008), çalışma yaşamında Yoga'nın iş tatmini ve stres üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında Yoga'nın anılan kavramlar üzerindeki etkilerini Paired Samples T testi yardımıyla analiz etmiştir. Analizler deney (Yoga) grubunda, çalışmaların sonucunda stres seviyelerinin anlamlı ($p < .05$) bir şekilde azaldığını, iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerinde ise anlamlı ($p < .05$) bir şekilde artış meydana geldiğini göstermektedir. Kontrol grubu katılımcılarında ise anlamlı hiç bir değişiklik ($p > .05$) tespit edilememiştir. Araştırmacı bu noktadan hareketle, Yoga'nın stres kontrolünde yardımcı olduğu gibi iş ve yaşam tatmini seviyelerini yükseltmek için de faydalı olabileceğini bildirmiştir.

Güler (2010), özel sektörde çeşitli görevlerde çalışan erkek ve kadından oluşan toplam 292 kişiyi dahil ettiği araştırmasında, Yoga eğitimi ile çalışan bireylerin esenlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmada Yoga eğitim süresi ve esenlik algısı incelendiğinde esenlik algısından hoşnut ve oldukça hoşnut olanların Yoga eğitim süresi arttıkça memnuniyetlerinin arttığı ve Yoga eğitiminin esenlik kalitesindeki tüm alanlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Yanı sıra, duygusal, spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanlar arasında da güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada, Yoga eğitimi ile yaşam kalitesi arasında da bir ilişki bulunmuş, bununla birlikte yaşam kalitesinde fiziksel alan, psikolojik alan ve çevresel alan arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, esenlik algısı gibi Yoga yapma süresi arttıkça çalışan bireylerin yaşam kalitelerinin de arttığı tespit edilmiştir. Çok yüksek yaşam kalitesine sahip bireylerin 23 ay ve üzeri Yoga eğitimi aldığı belirlenmiştir.

Gross ve arkadaşlarının (2010) organ nakli olan hastalarda beden taraması, oturma meditasyonu, hassas Hatha Yoga ve yürüme meditasyonunu kullanarak yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, farkındalık temelli stres azaltma programına katılan hastaların uyku kalitelerinin, canlılıklarının ve mental sağlıklarının daha iyi olduğu saptanmıştır. Programa katıldıktan bir yıl sonra hastaların anksiyete, depresyon seviyeleri azalmış, uyku kalitesi, canlılık, ruh sağlığı ve yaşam kaliteleri başlangıç seviyesine göre artmıştır.

Üçdağ (2011), elit düzeydeki kadın sporcuların menstruel evrelerindeki esenlik durumları ve performanslarını etkileyen boyutları belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, yaş ortalaması $19,40 \pm 3,76$ yıl, boy $162,68 \pm 4,60$ cm. olarak bulunmuş olan 16'sı futbol, 6'sı masa tenişiçi olmak üzere toplam 22 elit kadın sporcu ile çalışmıştır. Araştırmada, toplam esenlik değeri ile duygusal esenlik, ruhsal esenlik, sosyal esenlik, psikolojik esenlik ve fiziksel esenlik arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ($p < .05$).

Arıcı (2011) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluşu incelemiştir. Araştırma sonucunda; toplumsal cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim faktörü dışındaki psikolojik iyi oluş faktörleri gelenekçi algılama düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek; cinsiyet rollerini eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin tüm boyutlarıyla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

5.2. Yoga'nın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Duyguları İfadeye Etkisi İle İlgili Sonuçlar

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan duyguları ifadenin, Yoga eğitimi alan kadın sporcular ile işkadınlarında nasıl bir dağılım gösterdiği sınılanmış ve her iki grupta yer alan yetişkin kadınların alınan eğitim ile duyguları ifade etme düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, verilen Yoga eğitimi deney ve kontrol grubundaki kadın sporcuların duyguları ifade becerilerinde farklılıklar oluşturmuştur. Bu farklılıklar alt boyutlar bazında incelendiğinde; deney grubunda yer alan kadın sporcuların yakınlık kurma ($U=54,50$, $p < .001$), olumlu duyguyu ($U=29,00$, $p < .001$) ve olumsuz duyguyu ($U=11,50$, $p < .001$) ifade etme becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu izlenmektedir. Bu sonuçlara göre, Yoga eğitimi kadın sporcuların duyguları ifade etme becerilerini olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmada, Yoga eğitimi alan deney grubundaki işkadınlarının duyguları ifade etme ön-test ve son-test puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Alt boyutlar bazında bu farklılıklar incelendiğinde, yakınlık kurma ($Z=-3,74$, $p<.001$), olumlu duyguları ifade etme ($Z=-3,74$, $p<.001$) ve olumsuz duyguları ifade etme ($Z=-3,74$, $p<.001$) becerilerinde anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, verilen Yoga eğitiminin işkadınlarının duyguları ifade etme becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Berger ve Owen'in (1992) üniversite öğrencilerinde Yoga'nın ve yüzmenin duygudurum üzerine etkilerinin karşılaştırıldığı çalışmalarında, 87 olgu yüzme ($n=37$), Yoga ($n=22$) ve eğitim-kontrol ($n=28$) grubu olmak üzere üç gruba ayrılmış, tüm katılımcılar duygudurum ve kişilikle ilgili envanterleri çalışmanın başında ve sonunda doldurmuşlardır. Yoga ve yüzme grubundaki bireylerde kontrol grubuna oranla anksiyete, konfüzyon, gerginlik ve depresyon düzeylerinde daha fazla azalma meydana gelmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında, Yoga grubuna katılan erkek öğrencilerin kızgınlık, gerginlik ve yorgunluk düzeyleri, yüzme grubuna katılan erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır. Kız öğrencilerin puanlarında iki grup arasında (Yoga ve yüzme) anlamlı fark saptanmamıştır.

Türkoğlu (2007), "Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Edebilme, Kendini Anlatma, Duygusal Bakımdan Açık Olma Ve Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Düzeylerine Etkisi" konulu araştırmasında kendini gerçekleştirme (kendini kabul edebilme, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme) boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etki oluşturmadığını bulmuştur.

Göçet (2006) 419 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı araştırmada; duygularını ifade edebilen bireylerin stresle başa çıkmada daha aktif planlama yapabildiklerini, problemle ilgili rasyonel adımlar atabildiklerini, duygularının farkında olan ve onlardan yararlanan bireylerin de; çözüme yönelik dış yardım arama becerilerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Aydemir'in (2010), çalışmasında duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmede cinsiyete göre anlamlı fark görülmemiştir. Kadınların ve erkeklerin bu verileri birbirine yakın çıkmıştır.

Boratav, Atmaca ve Sunar'ın (2006) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Türkiye'de olumlu ya da nötr duyguların (mutluluk, şaşırma) olduğu gibi ifade edilmesine izin verildiği, buna karşın korku, öfke ve üzüntünün saklanması ya da az gösterilmesinin desteklendiği görülmüş, küçük görme ve iğrenme duygularının gülümseyerek ifade edilmesi gerektiği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir.

Moadel ve arkadaşları (2007), kentsel kanser merkezlerinden rastlantısal olarak atanan 128 hasta üzerinde (%42'si Afro-Amerikan, %31'i İspanyol) 2:1 oranını dikkate alarak 12 haftalık Yoga Programı uygulamışlardır. Deney grubu 84 kişi, kontrol grubu ise 44 kişi olarak seçilmiştir. 3 ay süre ile devam eden çalışmada yaşam kalitesindeki değişimler sınanmıştır. Bulgulara göre kontrol grubunda sosyal esenlik deney grubuna göre büyük ölçüde azalmıştır ($p < .0001$). Kemoterapi almayan 71 hastada yaşam kalitesi deney grubu lehine anlamlı bir fark yaratmıştır ($p < .008$), bu fark duygusal esenlikte ($p < .015$), sosyal esenlikte ($p < .004$), tinsel esenlikte ($p < .009$) ve tükenmişlik ruh halinde ($p < .031$) olarak izlenmiştir.

Granath ve arkadaşları (2006) bir İsveç firmasında dört ay boyunca sürdürülen Kundalini Yoga ve Bilişsel Davranış Terapisi karşılaştırmalı çalışmalarının sonucunda, her iki grubun da algılanan stres düzeyleri, stres davranışları, bitkinlikleri ve öfkeleri anlamlı bir azalma göstermiş, genel yaşam kalitelerinde ise yine anlamlı bir artış ortaya çıkmıştır. Çalışma neticesinde iki yönteminde aynı şekilde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Far ve Alae (2010), İran'da 277 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada Yoga'nın stres üzerindeki etkilerinin yanı sıra Rosenberg benlik saygısı envanteri ile Yoga'nın benlik saygısı üzerinde yarattığı etkiyi de ölçümlemişlerdir. Deney grubuna haftada 2 kez 60'şar dakika süreli olmak üzere 2 ay süre ile Yoga eğitimi verilmiş, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney

sonrası her iki grup son teste alınmıştır. Bulgulara göre, benlik saygısı deney grubu lehine anlamlı bir fark oluşturmuştur.

Öner'in (2009), Yoga yapan yetişkinlerde benlik saygısı, kendini kabul ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi incelediği ve 219 yetişkin katılımcının yer aldığı araştırmasında, bu bireylerin oldukça yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları ortaya konmuştur. Aynı çalışmada, elde eden bulgulara göre benlik saygısının Yoga yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiş, Yoga yapan erkeklerin Yoga yapan kadınlardan daha yüksek benlik saygısı puanı aldıkları belirlenmiştir.

Adhia, Nagendra ve Mahadevan (2010), 42'si Yoga eğitimi verilen deney grubu, 42'si fiziksel egzersiz yaptırılan kontrol grubu olmak üzere 84 kişi ile yaptıkları çalışmada Yoga yaşam biçiminin yöneticilerin duygusal zekaları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Her iki gruptaki katılımcıların %80-%86 oranında 21-50 yaş aralığında, kalanların ise 50 yaş üstü olduğunu bildirmiş ve deney grubunda %20, kontrol grubunda %17'sinin üst düzey yönetim içinde yer aldığını tespit etmişlerdir. Grupların ön-test son-test sonuçlarının Yoga eğitimi alanlar lehine geliştiğini bulmuşlardır.

5.3. Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcu ve İşkadınlarının Psikolojik Esenlikleri ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkiler ile İlgili Sonuçlar

Araştırmada, Yoga eğitimi alan kadın sporcu ve işkadınlarında psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığının sınanması da amaçlanmıştır.

Elde edilen bulgular; Yoga eğitimi alan kadın sporcuların kendini kabul, çevresel hakimiyet ve özerklik alt boyutlarında alınan puanları arttıkça yakınlık kurma ile olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmelerinin de artmakta olduğunu göstermiştir. Çalışma sonuçları kadın sporcularda diğerleri ile olumlu ilişki kurma arttıkça, yakınlık kurma düzeylerinin de artmakta olduğunu, bununla birlikte bireysel

gelişimleri arttıkça yakınlık kurma ve olumlu duyguları ifadelerinin de arttığını ancak olumsuz duygu ifadelerinde değişiklik olmadığı göstermektedir.

Diğer yandan, araştırmaya katılan işkadınlarının verilerinde, Yoga eğitimi alan işkadınlarının kendini kabulü arttıkça olumsuz duyguları ifadelerinin artmakta olduğu; çevresel hakimiyetleri arttıkça yakınlık kurma ve olumlu duyguları ifadeleri artarken; olumsuz duygu ifadelerinde değişiklik oluşmadığı, özerkliklerinde artış görüldükçe olumsuz duyguları ifadelerinin artmakta ancak yakınlık kurma ve olumlu duygu ifadelerinde bir değişiklik oluşmadığı bulunmuştur. Çalışmada ayrıca, işkadınlarında diğerleri ile olumlu ilişki kurma, yaşam amaçları ve bireysel gelişim alt boyutlarının yakınlık ile olumlu ve olumsuz duyguları ifade boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Deney gruplarında elde edilen bu farklılıkların, her iki grubun yaşam biçimi alışkanlıklarının farklı olmaları nedeniyle, her iki grubun da belli bir etkiye maruz kaldığında yanıt verme sürelerinde farklılıklar yaratabileceğini düşündürmektedir. Bu noktada uygulanan eğitimin kadın oluş ve meslek farklılıkları gözetilmeksizin hazırlanmış olduğunu ifade etmek gerekli görülmektedir.

Pennebaker (1993) olumsuz yaşantılarla ilgili duyguları sözlü ya da yazılı paylaşmanın psikolojik sağlığı nasıl etkilediğini araştırdığı çalışmasında, öfke, anksiyete ve üzüntü duygularıyla ilgili farkındalık arttıkça sağlıkta ilerlemenin arttığını; duyguları ifade etmemenin psikolojik ve fizyolojik sağlığı olumsuz etkilediğini bildirmiştir.

Benvenuto (2001) ise, olumsuz duyguları fark etme ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşmış; kişinin duygularını fark etmesinin, sonrası için karar verebilmesi ve duygularını düzenlemesini kolaylaştırdığı için bu sonuca ulaşılmış olabileceğini vurgulamıştır.

Hemenover'in (2003) travmatik bir yaşantıya maruz kalmış kişilerin duygusal olarak kendilerini açmalarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelediği

çalışması da, kendini açmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal olarak kendini açan kişinin çevresel hakimiyet duygusu kendini açmadan öncekine oranla daha yüksek çıkmıştır. Duygusal olarak kendini açma süresince kişisel gelişim, kendini kabul ve özerklik faktörlerinde de yükselme görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş ile duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkiyi deneysel yöntemle inceleyen Kuzucu (2006), üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının, psikolojik iyi oluşu yükseltmede etkili olmadığı, fakat aynı programın duygularla ilgili ifade edilen becerileri artırdığını bulmuştur.

Cirhinlioğlu (2006), üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurgusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ifade edilen değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2007), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını araştırdığı bir çalışmada öğrenilmiş güçlük, dışadönüklük, nevrozizm ve cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yordadığını bulmuştur.

Diğer yandan, Kuyumcu'nun (2012) da işaret ettiği üzere, psikolojik esenliğin sağlanması için duyguları fark etmenin ve ifade etmenin önemli olduğu pek çok araştırmada ortaya konmuştur.

Bu aşamada, psikolojik esenliğin tam olabilmesi için önem taşıyan unsurun, salt olumlu duyguların hissedilmesi olmayıp; olumsuz duyguların da farkında olunması, bununla birlikte hissedilmekte olan duyguların yaşanmasına ne denli izin verildiği, sahip olunan olumsuz içerikli duyguların kişinin bizzat kendisi tarafından ne ölçüde kabul edildiği ve bunların yanı sıra duygusal denetim ve düzenlemenin duyguları bastırmaksızın nasıl gerçekleştirilebileceğinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

5.4. DeneY Grublarının Demografik Özelliklerine İlişkin Görüşler

Araştırmanın demografik bilgiler bölümünde elde edilen verilerin düşündükleri aşağıda verildiği gibidir;

- a. Grubun yaşlara göre dağılımları incelendiğinde, kadın sporcu katılımcıların %77.7'sinin 20-29 yaş aralığında yer almasının, yaş kriterinde sportif performansın normal sınırlarda 26 yaş olarak değerlendirilmesinin bir yansıması olarak kendini gösterdiğini düşündürmektedir. Bununla birlikte işkadınlarında egzersiz yapma yöneliminin genç yetişkinlikte daha fazla olmasının alanda yapılan çalışmalarda sportif faaliyetlerin güzelleşme ihtiyacı ile yakın bağlantısı olduğuna yapılan vurgular ile paralellik taşıyabileceği düşünülmektedir.

Nitekim, Aykan (2013) araştırmasında, ülkemizde spor yapan kadınların çoğunun sporu güzelleşme ve güzelleştirme aracı olarak gördüklerini ve bu yönde beklentilere sahip olduklarını bildirmiştir. Ayrıca, kadınların spora yönelmesinde güzellik ve çekiciliklerini korumak amacıyla, formda kalmayı önceliklendirerek seçimlerinin aerobik, step, yürüyüş ve joggingi tercih etmek şeklinde ortaya çıkmakta olduğunu ifade etmiştir.

Öte yandan, bu çalışmada grubun istatistikî verilere aktarılmamış olan beyanlarına göre, deney grubuna katılanlar Yoga eğitimi almaya kendilerini sevk eden gerekçeleri şu şekilde bildirmişlerdir; deney grubu kadın sporcularda 10 kişi (%55,56) felsefi amaçlar, 6 kişi (%33,33) yenilik ihtiyacı ve 2 kişi (%11,11) sağlık, deney grubu işkadınlarında 11 kişi (%61,11) sağlık, 5 kişi (%27,77) yenilik ihtiyacı, 1 kişi (% 5,56) arkadaş önerisi ve 1 kişi (% 5,56) felsefi amaçlar.

Elde edilen bu veriler, Yoga'ya yönelmede, yapılan seçimlerin kadınların öznel esenlik kadar psikolojik ve tinsel esenlik arayışlarının da bir yansıması olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Nitekim, Yoga'ya yönelmeye teşvik eden sebepler kadın sporcular ve iş kadınlarında farklılık göstermektedir. Alınan sonuçlara göre, kadın sporcular Yoga'ya daha çok felsefi amaçlar ve yenilik

ihtiyacı dolayısıyla baş vururken, iş kadınları Yoga'yı seçmelerindeki temel yönelimi sağlık ve yenilik ihtiyacı olarak belirtmişlerdir.

- b. Grubun medeni duruma göre dağılımları incelendiğinde, her iki grupta da katılımcıların %66,7 oranında evli oldukları görülmektedir. Bu durum, kadınların artan sorumluluklarına yanıt verme evresinde zaman planlamalarının yanı sıra düzenli ve disiplinli bir programı takip etme alışkanlıklarını kazanmış olmaları ile bağdaştırılabilecektir. Ancak, bu kişilerden gelen yanıtların daha çok yenilenme ihtiyacı ile ifade bulması, Yoga eğitimine katılma davranışına kendilerini sevk eden olumsuz etkilerden birinin monotonlaşan yaşam seyri olduğunu düşündürmektedir.
- c. Grubun eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde, kadın sporcuların %94,4 oranında üniversite-lisans mezunu olduğu, %5,6'sının yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Bu sonuç, spor camiasında yer alan kadınların akademik platformlarda veya spor yöneticisi olarak kurumlarda görev almayı hedefledikleri takdirde lisansüstü eğitime yöneldiklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte, işkadınlarında %22,22 oranında görülen lisansüstü eğitimin çalışma yaşamlarında katkı sağlayıcı bir unsur olarak değerlendirilebileceği kanaatiyle daha fazla tercih edilebileceğini düşündürmektedir.
- d. Grubun kardeş sayılarına göre dağılımları incelendiğinde, kadın sporcular deney grubunda katılımcıların %100 oranında kardeşi olduğunu beyan ettikleri görülmüştür. Bu oran işkadınları deney grubunda %77,8 olarak gerçekleşmiştir. Bu sonuç, sahip olunan kardeş sayısı ile rekabet ilişki arasında bir bağ olabileceği görüşünü uyandırmakta olduğundan, aile ve spora yönelme konulu çalışmalarda ele alınabilecek önemli etken unsurlardan biri olarak incelenebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte kontrol grubu değerlerine bakıldığında her iki grupta da kardeşi olmayanların oranı % 16,7 olarak izlenmiştir. Deney ve kontrol grubundaki kadınlar kendi içlerinde değerlendirildiklerinde araştırmaya katılan 36 kadın sporcudan kardeşi olmayanların oranı %8,3 iken 36 işkadınının %19,4'ünün kardeşi bulunmamaktadır.

- e. Grubun anne ve baba eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde, spora yönlendirmede aile etkisinin yüksek eğitimli ailelerde daha fazla olabileceğini düşündürmektedir. Bu rakamların, sporunun insan oluşunun ve yanı sıra toplum içindeki yerinin sorgulanması ve tüm bunların spor psikolojisinin alt alanı olarak düzenlenmesi gereğine ışık tutmakta olduğunu düşündürmektedir. Öte yandan, konunun daha da detaylandırılarak, alışlagelen Aile Danışmanlığı kavramının genişletilmesiyle Sporcu Ailesi Danışmanlığı alt disiplininin geliştirilmesiyle daha da olumlu sonuçların alınabileceği, bu yaklaşımın nihai olarak sporcuyu kazanan bir makine anlayışına yerleştirmiş ve günün ihtiyacını karşılamakta yetersiz kalan görüşlerin ötesine taşıyabileceği görüşü benimsenmektedir.
- f. Grubun Yoga dışında uyguladıkları spor ve egzersiz yöntemlerine göre dağılımları incelendiğinde, kadın sporcuların haftalık uygulama sıklıklarının 5 ve üzeri çıkmasının profesyonel işlerinin spor olması nedeniyle doğal olarak kabul edilebilecek iken deney grubu işkadınlarının %83,3 ve kontrol grubu işkadınlarının %88,9 oranında bölümünün haftada 2 ila 3 seans sportif aktivitede bulunuyor oluşları kadının spora yönelişi açısından umut verici olarak değerlendirilmektedir. Bunun dışında, işkadınlarında gerek deney grubunda %61,1 gerekse kontrol grubunda %55,6 oranında pay alan Pilates'in kadının sportif seçiminde ön plana çıkıyor olmasının önemli nedenlerinden birinin bu branşın kazandığı popülerlik olabileceği gibi, aynı zamanda alınan hızlı sonuç için ayrılması gereken zamanın nispeten düşük olmasının yarattığı cazibeden de kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer yandan, tıp otoritelerince spora yönlendirmede Pilates branşının öncelikli sıralarda yer aldığı izlenimi de edinilmektedir. Kadın sporcular kontrol grubunda Yoga dışı haftalık egzersiz sıklıklarını 3 seans olarak bildiren iki katılımcının da Pilates yaptıklarını, haftalık egzersiz sıklıklarını 4 seans olarak ifade eden kadın sporculardan birinin doğa sporları, diğerinin ise karate yaptığını bildirdikleri görülmüştür.

5.5. Öneriler

5.5.1. Uygulamacılar İçin Öneriler

Alanda çalışmakta olan uygulamacılar için öneriler aşağıda verildiği gibidir;

- a. Beden, zihin ve ruh sağlığı açısından oldukça olumlu katkılar sağlayan Yoga'nın hali hazırda yeterli düzeyde tanınmadığı, katılımcıların yoğunlukla elit kesimden oluştuğu bilinmektedir. İnsanın gerek fizyolojik gerekse psikolojik sağlığı açısından değer katan bir sistem olarak kadınların Yoga'ya teşvik edilmesi, bu teşvikin belediyeler, halk sağlığı, kadın sağlığı, ana çocuk sağlığı gibi kamusal hizmeti ön plana alan kuruluşlar bünyesinde de yürütülmesi, anne-bebek, hamile, aileler için Yoga gibi özelleştirilmiş çalışmaların bu kurumlarda topluma açık eğitimler şeklinde aktarılmasının bir yandan Yoga'nın sağaltıcı etkileri ile toplumu oluşturan fertlerin sağlıklarının güçlendirilmesi sağlanırken, diğer yandan fertlerden başlayarak topluma yayılan bilinçlenme hareketinin desteklenmesi mümkün olabilir.
- b. Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında yetiştirilen beden eğitimcilerinin Yoga konusunda da akademik düzeyde eğitim almaları sağlanabilir. Bu yolla, psikolojik esenlik ve duyguları ifade etmeye olumlu katkısı göz önünde bulundurularak Yoga teknikleri beden eğitimi öğretmenleri vasıtasıyla erken dönemde kişilerin bilgi ve deneyim süreçlerine katılabilir.
- c. Yoga eğitmeni olarak çalışan profesyonellerin çalışmalarının insan sağlığı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak, psikoloji, beden eğitimi ve spor bilimleri, tıp bilimleri, anatomi vb. yan dallar ile disiplinlerarası çalışmaları da dikkate alarak, uyguladıkları metodları, gelişen ve güçlenen bilim tabanı ile desteklemeleri ve böylelikle eğitimlerinin kalitesini yükseltici şekilde kendi gelişimlerini yönlendirmeleri önerilebilir.

- d. Fizyoterapist, hemşire, doğum ebesi ve psikolog gibi sağlık alanında uzmanlığı olan terapi odaklı çalışan uzmanların Yoga konusunda eğitim almaları sağlanabilir. Bu yolla, Yoga'ya özgü gerek nefes gerekse konsantrasyon, meditasyon ve gevşeme tekniklerini kendi iyileştirme yöntemlerini zenginleştirmek ve çalışmalarına güçlü bir destek sağlamak üzere kullanmaları özendirilebilir.
- e. İşyerlerinde, çok boyutlu sistemi ile insanın fiziksel, zihinsel, psikolojik, tinsel ve öznel esenlik düzeyine olumlu katkıları dikkate alınarak çalışanlara Yoga eğitimi verilmesi sağlanabilir.
- f. Yoga'nın bir meslek olarak tanınması için yürütülen çalışmaların Türkiye'de bugün geldiği noktada, Herkes İçin Spor Federasyonu bünyesinde Yoga Antrenörlük Programı'nın açılması ilk adımı oluşturmuştur. Yoga camiasında yer alan STK'ların federasyonla yürüttüğü ortak çalışmalar neticesinde sözü edilen programın uluslararası standardizasyona uyumunun sağlanmasının gereğine dikkat çekilmelidir. Mevcut programın, diğer spor branşlarındaki antrenörlük eğitim modülleri ile bağdaştırılmasının Yoga'nın doğası ile örtüşmediği açıklıkla görülmekle beraber, halihazırda belirlenen programın yenilenme çalışmalarının sürdüğü bilinmektedir. Bununla birlikte, Yoga'nın diğer spor branşlarına nazaran daha fazla sayıda disiplinle bağdaşık doğası itibarıyla devlet tarafından onanmış özerk bir federasyon altında yapılanmasının uygun olacağı kanaati taşınmaktadır.
- g. Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler Ulusal Merkezi beden-zihin egzersizlerini "beden, beyin, zihin ve davranışlar arasındaki etkileşime odaklanan, fiziksel fonksiyonları etkilemek ve sağlığı geliştirmek için akli kullanan uygulamalar" şeklinde ifade etmiştir (NCCAM 2013). Lupien ve arkadaşlarının (2009) da vurguladıkları gibi bu uygulamalar farkındalık temelli meditasyon ve Yoga üzerine odaklanmaktadır. Diğer yandan, Yoga disiplininin fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan sistematiği Yoga disiplininin hareket bilimleri konusunda üst düzey birikime sahip spor bilimleri içinde değerlendirilmesini mümkün kılmakla birlikte, bu disiplinin daha çok terapötik

yönelimli olması ve kişide beden egzersizleri aracılığı ile üst düzey psikososyoduygusal ve tinsel farkındalık yaratmayı gözetten sistematığı, Türkiye’de Yoga’nın akademik düzeydeki eğitiminin Spor Bilimleri Fakültelerinin Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı bünyesinde verilmesinin uygun olduğunu düşündürmektedir.

5.5.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

Bu araştırmanın evrenini kadın sporcular ve işkadınlarının oluşturmakta olduğu ve yanı sıra katılımcı sayısının 36’sı deney, 36’sı kontrol grubu olmak üzere 72 kişiyi kapsadığı değerlendirilmeye alındığında, çalışmanın yeniden testine yönelik öneriler aşağıdaki gibidir;

- a. Yapılan çalışma aynı gruba tekrar uygulanarak farklı zaman diliminde sonucun etkilenip etkilenmediği incelenebilir.
- b. Yapılan çalışma grubu korunarak daha fazla katılımcı üzerinde Yoga’nın psikolojik esenlik ve duyguları ifade üzerindeki etkileri sınanabilir.
- c. Yoga’nın psikolojik esenlik ve duyguları ifade üzerindeki etkileri farklı kadın grupları üzerinde sınanarak farklı meslek grupları arasındaki değişim değerleri sorgulanabilir.
- d. Hazırlanan eğitim içeriği kadın oluş ve mesleki farklılıklar dikkate alınarak iki ayrı eğitim seti uygulanmak suretiyle aynı gruplar üzerindeki etkilerini sınamak üzere gerçekleştirilebilir.
- e. Bu çalışma, daha önce hiç Yoga eğitimi almamış kadın sporcu ve iş kadınları üzerinde sınıandığından, farklı bir yol izlenerek birbirlerinden farklı sürelerle Yoga yapmış kadın sporcu ve iş kadınları üzerinde çalışma tekrarlanarak Yoga’nın ilerleyen zaman içinde psikolojik esenlik ve duyguları ifade üzerine etkileri araştırılabilir.

- f. Yoga'nın erkek sporcular ile iş adamlarının psikolojik esenlik ve duyguları ifade etmeleri sınanarak, bu noktada Yoga'nın cinsiyet üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- g. Araştırma sadece İstanbul ilinde yaşayan kadın sporcu ve iş kadınlarını kapsadığı için, ülke geneline yayılan bir çalışma ile aynı değişkenlerin incelenmesi mümkün olabilir.
- h. Araştırma, profesyonel olarak Yoga eğitimi veren kadın ve erkek Yoga Eğitmen ve antrenörleri üzerinde, cinsiyet eksenini ayrı ayrı incelenerek ya da tümel bir grup olarak sınanabilir.
- i. Araştırma, "Yoga Eğitiminin Eğitimi" eğitimini veren kadın ve erkek Yoga Uzmanları üzerinde, cinsiyet eksenini ayrı ayrı incelenerek ya da tümel bir grup olarak sınanabilir.
- j. Araştırma, Yoga Terapist olarak çalışan kadın ve erkek Yoga Uzmanları üzerinde, cinsiyet eksenini ayrı ayrı incelenerek ya da tümel bir grup olarak sınanabilir.
- k. Araştırma, Yoga Eğitiminin Eğitmeni, Yoga Eğitmeni ve Yoga Öğrencilerinden oluşan gruplar üzerinde sınanarak farklı deneyim seviyelerinde psikolojik esenlik ve duyguları ifade değişkenlerinin etkileri incelenebilir.
- l. Araştırma, Yoga ve farklı bir spor branşı uygulayanlar üzerinde karşılaştırmalı olarak sınanabilir.
- m. Araştırma, Yoga'nın farklı spor branşlarındaki elit sporcular arasında psikolojik esenlik ve duyguları ifade üzerindeki etkileri sınanarak yinelenebilir.
- n. Yoga'nın psikolojik esenlik ve duyguları ifade üzerindeki etkileri akademisyen sporcular, kamu ve özel sektörde çalışan spor uzmanları ve spor yöneticilerinin yanı sıra Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören genç yetişkinler üzerinde Antrenörlük, Beden Eğitimi ve Spor

Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği disiplinleri gözetilmek suretiyle sınınanarak spor bilimlerinin farklı deneyim ve uygulama alanlarındaki etkisi ve sözü edilen gruplar arasındaki değişim değerleri sorgulanabilir.

6. KAYNAKLAR

1. Adams JM, Jones WH. The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997;72(5): 1177-1196.
2. Adams T, Bezner J, Steinhardt M. The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*. 1997;11(3): 208-218.
3. Adams T, Bezner J, Garner L, Woodruff S. Construct validation of the perceived wellness survey. *American Journal of Health Studies*. 1998; 14(4): 212-219.
4. Adıbelli D. Kadınlara Sağlığı Geliştirme Modeline Göre Verilen Eğitimin Kardiyovasküler Hastalık Risk Faktörlerini Azaltmaya Etkisi. Atatürk Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014, Erzurum (Danışman: Doç. Dr. D Kılıç).
5. Adler A. Menschenkenntnis Çeviren : Şipal K. İnsanı Tanıma Sanatı. 14. basım, Say Yayınları, İstanbul; 2013, s: 29-35.
6. Ainsworth MS. Attachments beyond infancy. *American Psychologist*. 1989; 44(4): 709-716.
7. Akbay YE. Rollo May'in Birey ve Din Anlayışı. S.D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Isparta (Danışman: Doç. Dr. B Sambur).
8. Akça Koca D. Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M Yüksel).
9. Akın A. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi. SA.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, Sakarya (Danışman: Prof. Dr. R Abacı).
10. Aksaray G, Güleç G, Fidan T, Kaptanoğlu C, Eşsizoğlu A, Yazıcıoğlu Y. Aile Psikolojisi ve Eğitimi. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2743 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1701, Eskişehir; 2013, s: 4.
11. Alican A. Kamu Memur Sendikalarında Çalışan Yönetici Kadınlar. S.D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Isparta (Danışman: Doç. Dr. SS Gül).
12. Alican A, Gül SS. İnsan hakları bağlamında sendikalarda cam tavan: Bir alan araştırmasının düşündürdükleri. *İnsan Hakları Yıllığı*. 2008;26: 59-77.

13. Almas G. Evlilikte Uyum ve İnanç Gelişimi Arasındaki İlişkiler. C.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Sivas (Danışman: Doç. Dr. Ü Ok).
14. Altıntaş E, Gültekin M. Psikolojik Danışma Kuramları. 2. basım, Aktüel Yayınları, İstanbul; 2005, s: 33, 65-67.
15. Amato PR, Booth A. Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. American Sociological Review. 1995;60(1): 58-66.
16. Amman T. Kadın ve Spor. 1. basım, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul; 2005, s: 58.
17. Ardell DB. High level wellness strategies. Health Education. 1977;8(4): 2-2.
18. Argun Y. Okulöncesi Dönemde Yaratıcılık ve Eğitimi. Anı Yayıncılık, Ankara: 2004, s: 151.
19. Aristoteles. Ἠθικὰ Εὐδήμεια Çeviren: Saffet B. Eudemos'a Etik. 1. basım, Dost Kitabevi, Ankara; 1999, s: 231.
20. Arkonaç SA. Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi. 4. basım, Alfa Yayıncılık, İstanbul; 2005, s: 379.
21. Arslan M. Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde Çalışan Öğretim Elemanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. S Hıdıroğlu).
22. Ataç F. İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim. 1. basım. Beta Yayınları, İstanbul.
23. Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen-Hoeksema S. Hilgard's Introduction to Psychology Çeviren: Alogan Y. Psikolojiye Giriş. 3. basım, Arkadaş Yayınevi, Ankara; 2006, s: 477, 479.
24. Atlı D. Yetenek Yönetimi. 1. basım, Crea Yayıncılık, İstanbul; 2012, s: 77-78.
25. Aydoğan Çifçi M. İş Ortamının Yaratıcılık Performansına Etkisi: Mutfak Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. Akdeniz Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, Antalya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A Çevirgen).
26. Aysel L. Liderlik ve Duygusal Zeka. Kocaeli Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Kocaeli (Danışman: Prof. Dr. N Genç).
27. Aytaç S. İnsanı Anlama Çabası. 2. basım, Ezgi Kitabevi, Bursa; 2004, s: 217-221, 258.

28. Aytaç S. Çalışma Yaşamında Kadın ve Kariyer. TİSK Türkiye’de Kadın İşgücü Seminerleri I, II, TİSK Yayınları, Ankara; 1999, s: 33.
29. Ayten A. Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. V Uysal).
30. Bacanlı, H. Eş tercihleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2001;2(15): 7-16.
31. Bacanlı H, Işık Terzi Ş. Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi. 1. basım, Açılım Kitap, İstanbul; 2012, s: 21-22, 30, 103, 137-184.
32. Bağırkan Ş. Karar Verme. Der Yayınları, İstanbul; 1983, s: 3-15.
33. Bakırcıoğlu R. İlköğretim, Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Turhan Basımevi, Ankara; 1994, s: 69-70.
34. Balcı F. Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Bursa (Danışman: Prof. Dr. H Hökelekli).
35. Balkış Baymur F. Genel Psikoloji. 16. basım. İnkılap Yayınevi, İstanbul; 2004, s: 273-285.
36. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başaçıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul; 1999, s: 59.
37. Baltaş Z. Sağlık Psikolojisi. 4. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul; 2008, s: 73.
38. Baltes PB. Theoretical propositions of life-span developmental psychology on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*. 1987; 23(5): 611-626.
39. Baltes PB, Staudinger UM. Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*. 2000; 55(1): 122-136.
40. Baltes PB, Smith J. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*. 2003;49(2): 123-135.
41. Baltes PB, Lindenberger U, Staudinger UM. Lifespan theory in developmental psychology. In Damon W, Lerner RM (Eds.), *Handbook of Child Psychology Vol 1. Theoretical Models of Human Development*. 6th ed. New York : Wiley; 2006, p: 569-664.
42. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991;61(2): 226.

43. Barutçugil İ. İshayatında Kadın Yönetici. 1. basım. Kariyer Yayınları, İstanbul; 2002, s: 201-205.
44. Başer Z. Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki. Atatürk Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Erzurum (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z Ilgar).
45. Baumann S. Praxis der Sportpsychologie Çeviren: İkizler HC, Özcan AÖ. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul; 1994.
46. Baykal AN. Yutucu Rekabet. Sistem Yayıncılık, İstanbul; 2005, s: 1.
47. Bem SL. The measurement of psychological androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1974;42(2): 155–162.
48. Berk LE. Development Through Lifespan. 6th ed. New Jersey: Pearson Education; 2014, p: 7-9, 256, 538.
49. Biçer G, Düztepe Ş. Yetkinlikler ve yetkinliklerin işletmeler açısından önemi. Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi. 2003;1(2): 13-20.
50. Biçer T. Şampiyonluğun Psikolojisi. Beyaz Yayınları, İstanbul; 2006, s: 12, 27.
51. Biçer T. Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi. Beyaz Yayınları, İstanbul; 2007, s: 96.
52. Bilal E, Bozkurt L. Yeni Başlayanlar İçin Yoga ve Meditasyon. 5. basım. Okyanus Yayıncılık, İstanbul; 2001, s: 8-9, 20.
53. Bidwell DR. Ken Wilber's transpersonal psychology: An introduction and preliminary critique. Pastoral Psychology. 1999;48(2): 81-90.
54. Bodenmann G. A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie. 1995;54(1): 34-49.
55. Bodenmann G, Ledermann T, Bradbury TN. Stress, sex, and satisfaction in marriage. Personal Relationships. 2007;14(4): 551-569.
56. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 2. Separation : Anxiety and Anger. London : Pimlico, 1998, p: 241-243.
57. Bowlby J. A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory. USA : Routledge Classics, 2005, p: 22-42.
58. Bradburn NM. The Structure of Psychological Well-being. Oxford, England: Aldine; 1969.

59. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979, p: 209-258.
60. Bronfenbrenner U. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*. 1986;22(6): 723-742.
61. Budak S. *Psikoloji Sözlüğü*. 3. basım. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara; 2005, s: 368-369, 634-635, 576.
62. Budun S, Sarı C, Demirer T. *Küreselleşme, Kadın ve 'Yeni'-Ataerki*. Ütopya Yayınevi, Ankara; 2007, s: 54.
63. Burger JM. *Personality Çeviren: Erguvan Sarıoğlu İD. Kişilik*. 1. basım. Kaknüs Yayınları, İstanbul; 2006, s: 169-170.
64. Buunk BP, Kluwer ES, Schuurman MK, Siero FW. The division of labor among egalitarian and traditional women: Differences in discontent, social comparison, and false consensus. *Journal of Applied Social Psychology*. 2000;30(4): 759-779.
65. Büyükaşahin A. *Yakın İlişkilerde Bağlanım : Yatırım Modeli'nin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Prof. Dr. S Hovardaoğlu).
66. Carruthers CP, Hood CD. And well—being. *Therapeutic Recreation Journal*. 2004;38(2): 225-245.
67. Carson JW, Carson KM, Jones KD, Bennett RM, Wright CL, Mist SD. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of awareness program in the management of fibromyalgia. *PAIN®*. 2010;151(2): 530-539.
68. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 1985;100(2): 126-131.
69. Cevizci A. *Felsefe Sözlüğü*. 3. basım. Paradigma Yayınları, İstanbul; 1999, s: 269.
70. Ceylan N. *İnsan Kaynakları Yönetiminde Yetenek Yönetimi ve Bir Uygulama*. İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. VL Tüzüner).
71. Cihangiroğlu Z, Deveci SE. Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 2011;16(2): 78-83.

72. Cirhinlioğlu GC. Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Prof. Dr. O Aydın).
73. Coleman JC. Psychology and Effective Behavior. USA : Scott, Foresman and Company; 1969, p: 62.
74. Cooper R, Sawaf A. Executive EQ : Emotional Intelligence in Leadership and Organizations Çeviren: Ayman ZB, Sancar B. Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka(EQ). 3. basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul; 2003, s: 8, 39, 47.
75. Cope S. Yoga and the Quest for the True Self. 2nd ed. USA : Bantam Books, 2000, p: 314.
76. Corey G. Theory and Praticce of Counseling and Psychotherapy. 9th ed. Belmont USA : Broadman & Holman Publishers; 2012, p: 145-146.
77. Cotten SR. Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors and resources. Family Relations. 1999;48(3): 225-233.
78. Covey SM, Covey R, Merrill RR. The Speed of Trust Çeviren: Erhan Ç. Herşeyi Değiştiren Tek Şey Güven. 4. basım, Varlık Yayınları, İstanbul; 2011, s: 11, 38-45.
79. Cozby PC. Self-disclosure : A literature review. Psychological Bulletin. 1973;79(2): 73-91.
80. Crawford M. Emotional coherence in primary school headship. Educational Management Administration & Leadership. 2007;35(4): 521-534.
81. Cüceloğlu D. Yeniden İnsan İnsana. 20. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul; 1999, s: 33.
82. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. 14. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul; 2005, s: 51, 321.
83. Çalışır M. Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2009;1(3): 240-255.
84. Çam Z, Çavdar D, Seydooğulları S, Çok F. Ahlak gelişimine klasik ve yeni kuramsal yaklaşımlar. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2012;12(2): 121-122.
85. Çağlav F. 40-45 Yaş Arası Bayanlarda 8 Haftalık Pilates Çalışmasının Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri. Muğla Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, Muğla (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S Ekici).

86. Çavuşoğlu D. Küresel Rekabet Ortamında Örgütlerde Yaratıcılık Kültürü ve Yaratıcılık Yönetimine İlişkin Tutumların Değerlendirilmesi (Okullarda Araştırma). M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. M Hesapçıoğlu).
87. Damarlı Ö. Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Bağlanma Stilleri ve Benlik-Kavramı Arasındaki İlişkiler. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Z Yaşın Dökmen).
88. Damasio A. The Feeling of What Happens. New York: Harcourt Brace & Company; 1999, p: 292-293, 303.
89. Davis SN, Greenstein TN. Interactive effects of gender ideology and age at first marriage on women's marital disruption. Journal of Family Issues. 2004; 25(5): 658-682.
90. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999;125(2): 276-302.
91. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual review of psychology. 2003;54(1): 403-425.
92. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist. 2000;55(1): 34-43.
93. Doğan T, Eryılmaz A. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2013;33(33): 107-117.
94. Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati. 45. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2008, s: 105.
95. Dökmen Ü. Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak. 12. basım. Remzi Kitabevi, İstanbul; 2009, s: 90-92.
96. Dökmen Z. Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar. 2. basım. Sistem Yayıncılık, İstanbul; 2006, s: 16.
97. Dönmez A, Büyüksahin A, Taluy N, Başer I, Güler M. Yakın İlişkiler Psikolojisi. 1. basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2009, s: 24-27.
98. Duck S. Rethinking Relationships. USA: University of Iowa; 2001.
99. Duman A. Yetişkinler Eğitimi. 2. Basım. Ütopya Yayınları, Ankara; 2007, s: 147, 156-172.
100. Dunn HL. What high-level wellness means. Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique. 1959;50(11): 447-457.

101. Duyan EC. Çalışma Yaşamında Yoga : İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma. U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Bursa (Danışman: Prof. Dr. S Aytaç).
102. Düzen NE. Duygu-durumlarda Yönelmişliğin İkili Yapısı : Bilinç Oluşumunda Bilişsel İşlemler ve Duygusal İzlemler Etkileşimi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Prof. Dr. N Şahin).
103. D’Zurilla TJ, Nezu AM. The Heppner and Krauskopf approach : A model of personal problem solving or social skills. *The Counseling Psychologist*. 1987;15(3): 463-470.
104. Eliade M. Le Yoga, immortalité et liberté Çeviren: Berktaç A. Yoga Ölümsüzlük ve Özgürlük. 1. basım, Kabalcı Yayınevi, İstanbul; 2013, s: 19, 46-47, 71-76, 79, 155, 294.
105. Ellis RD. Integrating the Physiological and Phenomenological Dimensions of Affect and Motivation. In Ellis RD (Ed.) *The Caldron of Consciousness*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company; 2000.
106. Ellison LL. The spiritual well-being scale. *Marshall University NewsNotes*. 2006;44(1).
107. Elmacı S, Gürpınar D, Erdiñç T, İşleğen Ertat A, Durusoy F, Gediz A. Sedanter Şahıslarda Egzersizle Kilo Kaybının Bazı Kardiak Risk Faktörlerine Etkisi”, IV. Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Kitabı. 1993;17-19 Eylül: 263.
108. Erden İmamoğlu S. Kişilerarası İlişkiler. 1. basım, Yeni İnsan Yayınevi, İstanbul; 2009, s: 53-54.
109. Erden M, Akman Y. Gelişim ve Öğrenme. 13. basım. Arkadaş Yayınları, Ankara; 2004, s: 236.
110. Erdoğan İ. İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul; 1999, s: 311-312.
111. Ergin FE. Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri ile 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2000, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Yılmaz).
112. Erikson EH. *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company; 1963, p: 222-243.
113. Erikson EH. *Identity, Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company; 1968, p: 142-179, p: 208-225.
114. Erikson EH. *The Life Cycle Completed : A Review*. Extended version by Erikson JM. New York: W.W. Norton & Company, Inc.; 1998, p: 55-77.

115. Ersoy G, Bilgiç P, Akyol A. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Geliştirilmiş 1. basım. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara; 2008, s: 9-10.
116. Ertekin Y. Stres ve Yönetim. TODAİ Yayınları, Ankara; 1993, s: 25-26.
117. Eryılmaz A. Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi. 2011;3(1): 49-66.
118. Farhi D. Yoga Mind, Body & Spirit: A Return to Wholeness. New York: Henry Holt and Company; 2000, p: 8, 15-16.
119. Fava G, Riuni C. Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychology. 2003;34(1): 45-63.
120. Feldmann Barrett L, Lane RD, Sechrest L, Schwartz GE. Sex differences in emotional awareness. Personality and Social Psychology Bulletin. 2000;26(9): 1027-1035.
121. Fels A. Do women lack ambition? Harvard Business Review. 2004;82(4): 50-60.
122. Feuerstein G. The Yoga Tradition. 2nd ed. USA: Hohm Press; 1998, p: 62-65.
123. Feuerstein G, Payne L. Yoga for Dummies. 2nd ed. Indianapolis USA: Wiley Publishing Inc.; 2010, p: 17-18.
124. Feyzioğlu S, Kuşçuoğlu C. Tek ebeveynli aileler. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 2011;7(26): 97-110.
125. Frankl EV. The Will To Meaning. 2nd ed. New York : Meridian Printing; 1988, p: 16, 31-34, 38, 40, 145.
126. Frankl EV. Man's Search For Meaning. 5th ed. Boston : Beacon Press; 2006, p: 99-101, 108, 111-112.
127. Fridja NH. Emotion and Socially Consequential Behaviour, In Kavanaugh RD, Zimmer-berg B, Fein S (Eds.), Emotion : Interdisciplinary Perspectives. 1996; p: 1-27.
128. Friedman WJ, Robinson AB, Friedman BL. Sex differences in moral judgments? A test of Gilligan's theory. Psychology of Women Quarterly. 1987; 11(1): 37-46.
129. Fromm E. Escape From Freedom. Çeviren: Yeğın Ş. Özgürlükten Kaçış. 4. basım, Payel Yayınevi, İstanbul; 1996, s: 41, 97, 131.
130. Geçtan E. Hayat. 4. baskı. Metis Yayıncılık, İstanbul; 2003, s: 224.

131. Geçtan E. Psikanaliz ve Sonrası. 12. basım. Metis Yayıncılık, İstanbul; 2006a, s: 112, 124, 209-210.
132. Geçtan E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. 18. basım. Metis Yayınları, İstanbul; 2006b, s: 94, 98-99.
133. Geçtan E. İnsan Olmak. 6. basım. Metis Yayıncılık, İstanbul; 2007, s: 30, 111.
134. Giddens A. Sosyoloji. 1. basım. Ayraç Yayınları, İstanbul; 2000, s: 340-345.
135. Gilligan C. Hearing the difference: Theorizing connection. Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology. 2003;34(29): 155-161.
136. Gladding ST. Family Therapy: History, Theory, and Practice Çeviren: Keklik İ, Yıldırım İ. Aile Terapisi : Tarih Kuram ve Uygulamaları. 1. basım, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, Ankara; 2012, s: 75-79, 82, 93.
137. Goldstein K. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. 1st ed. USA : American Book Publishing; 1939, p: 291-368.
138. Goleman D. Emotional Intelligence (Why it can matter more than IQ?) Çeviren: Seçkin Yücel B. Duygusal Zeka *Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* 32. basım, Varlık Yayınları, İstanbul; 2009, s: 15, 65, 294, 356.
139. Gould RL. Transformations: Growth and Change in Adult Life. Simon & Schuster, 1978.
140. Gökdağ D. Bilgel N, Gökdağ R, Alper Z ve ark. Aile Psikolojisi ve Eğitimi. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir; 2002, s: 3.
141. Görünmez M. Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri. U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Bursa (Danışman: Prof. Dr. G Tekman).
142. Greenberg LS. Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. Journal of Psychotherapy Integration. 2002;12(2): 154-189.
143. Grof S. Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research. New York : State University of New York Press; 2000, p: xiii, 1-2, 46, 211, 300-301.
144. Groskurth P. Berufliche sozialisation als entscheidende grundlage der Persönlichkeitsentwicklung. Arbeit und Persönlichkeit: berufliche Sozialisation in der arbeitsteiligen gesellschaft. Ergebnisse der Arbeitswissenschaft für Bildung, psychosoziale und gewerkschaftliche Praxis. 1979; 7-19.

145. Gross CR, Kreitzer MJ, Thomas W, Reilly-Spong M, Cramer-Bornemann M, Nyman JA et al. Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Altern Ther Health Med.* 2010;16(5): 30-38.
146. Guilford JP. Creativity. *American Psychologist.* 1950;5(9): 444-454.
147. Güler Şahin R. Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Sakarya (Danışman: Prof. Dr. R Arabacı).
148. Günay O. Evlilik Uyumu ile Kişisel Düşünme Modelleri Arasındaki İlişki. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2000, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. N Eracar).
149. Güney S. Davranış Bilimleri. 5.basım. Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul; 2009, s: 106, 197, 317-318.
150. Gürdal D. Kadın Yöneticileri Motive ve Demotive Eden Faktörlerin Tespitine Yönelik Bir Araştırma. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Adana (Danışman: Doç Dr. A Yalçın).
151. Gürgan U. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA: Education Sciences.* 2014;9(1): 19-35.
152. Gürgen L. 10-12 Yaş Arası Kulüp Sporcuları ile Aynı Yaşta Spor Eğitimi Almamış Çocukların Kendi Yaraticılıklarını Algılayışlarının Karşılaştırılması. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. T Biçer).
153. Gürsoy A. Türkiye’de Beslenme Kültürü Hangi Açılardan İncelenebilir?. V. Türk Kültürü Kongresi (Cilt XIV: Beslenme Kültürü), Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara; 2005, s: 3-15.
154. Hallaç S, Öz F. Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 2014;6(2): 142-153.
155. Hamurcu H. Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Selçuk Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. N Sargin).
156. Hanin YL. Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research.* 2003;4(1): Art.5.
157. Harari MJ. A psychometric investigation of a model-based measure of perceived wellness. University of Akron. Dept. of Psychology, Doctorate Thesis, 2002.

158. Harrington J. The Beauty of Yoga Çeviren: Savaş P. Yoganın Güzelliği. 2. basım, Alfa Yayınları, İstanbul; 2005, s: 35, 44, 256.
159. Haskell WL, Kiernan M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2000;72(2): 541-550.
160. Hatch RL, Burg MA, Naberhaus DS, Hellmich LK. The Spiritual Involvement and Beliefs Scale: Development and testing of a new instrument. *The Journal of Family Practice*. 1998;46(6): 476-484.
161. Havighurst RJ. *Human Development*. USA: Longmans, Gren and Co. Inc.; 1953.
162. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978;52(3): 511-524.
163. Hemenover SH. The good, the bad, and the healty: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distrees. *Society for Personality and Social Psychology*. 2003;23(10): 1236-1244.
164. Hendrick C, Hendrick S. A theory and method of love. *Journal of personality and social psychology*. 1986;50(2): 392.
165. Hettler B. Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*. 1984;8(4): 13.
166. Hojer WJ, Rybash JM, Roodin PA. *Adult Development and Aging*. 4th ed. USA : McGraw –Hill Companies,. 1999, p: 364.
167. Homans GC. *Social Behavior: Its Elementary Forms*. Oxford, England: Harcourt, Brace; 1961.
168. Honzik MP. Life span development. *Annual Review Psychology*. 1984;35: 309-331.
169. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization*. 3rd ed., W.W. New York : Norton & Company, Inc.; 1991, p: 4.
170. Horton BW, Snyder CS. Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*. 2009;8(2): 215-233.
171. Hotelling K, Forrest L. Gilligan's theory of Sex-role development: A perspective for counseling. *Journal of Counseling & Development*. 1985;64(3): 183-186.
172. Huxley A. *Kadim Felsefe*. İthaki Yayınları, İstanbul; 2014, s: 2-3, 59.

173. Ivey AE, Ivey BI, Myers JF, Sweeney TJ. *Developmental Counseling and Therapy: Promoting Wellness Over Lifespan* İngilizce ve Türkçe Edt. Korkut Owen F. *Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi: Yaşam Boyu İyi Halini Arttırmak*. 1. basım, Türk PDRDER Yayınları, Ankara; 2013, s: 51-52.
174. Iyengar BKS. *Light On Yoga*. London : Thorsons An Imprint of Harper Collins Publishers, 2001, p: 3, 12-20, 25.
175. Iyengar BKS. *Light On The Yoga Sutras of Patanjali*. USA : Harper Collins Publishers, 2003, p: 25, 27.
176. Iyengar BKS. *Yoga The Path to Holistic Health*. 2th ed. London : Dorling Kindersley Ltd., 2008, p: 30.
177. İkizler CH. *Spor, Sağlık ve Motivasyon*. Alfa Yayınları, İstanbul; 2002, s: 1, 7, 20.
178. İmamoğlu S. *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. B Aydın).
179. İzer M. *Çağdaş Yoga*. 1. basım. Dharma Yayınları, İstanbul; 2003, s: 21.
180. Jaffee S, Hyde JS. Gender differences in moral orientation: a meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2000;126(5): 703.
181. James W. *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1983, p: 192-264.
182. Janis IL, Mann L. *Decision making, A Psychological Analyses of Conflict, Choice and Commitment*. New York: The Free Press, 1977. In Mann L, Radford M, Burnett P, Ford S, Bond M, Leung K, Nakamura H, Vaughan G, Yang KS. Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*. 1998;33(5): 325-335.
183. Johns G, Saks AM. *Organizational Behaviour*. 5th. ed. Toronto: Pearson Education Canada Inc.; 2001, p: 138.
184. Jose A, O'Leary KD, Moyer A. Does premarital cohabitation predict subsequent marital stability and marital quality? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 2010;72(1): 105-116.
185. Jourard SM. *The Transparent Self*. (rev. Ed.) Princeton: Van Nostrand Reinhold Inc.; 1971.
186. Jung CG. *Analytical Psychology* Çeviren: Gürol E. *Analitik Psikoloji*. 2. basım. Cem Yayınevi, İstanbul; 2006, s: 10, 76, 78, 206, 209.

187. Kaminoff L, Matthews A. Yoga Anatomy. USA: Human Kinetics. 2nd ed. USA; 2001, p: 23.
188. Kararırmak Ö. Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2004;3(22): 45-55.
189. Karakavak Çıracak G. Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Adana (Danışman: Prof. Dr. T Akbaş).
190. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 27. basım. Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara; 2004, s: 87-91.
191. Karney BR, Bradbury TN. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. Psychological Bulletin. 1995;118(1): 3-34.
192. Kasatura İ. Kişilik ve Özgüven. 1. basım. Evrim Yayınevi, İstanbul; 1998, s: 30.
193. Kayıkçı D. Türk tekstil ve konfeksiyon sanayi çalışma alanında gözlemlenen başlıca sorunlar. İktisat Dergisi. 2002: 421- 428.
194. Keashly L, Jagatic K. By any other name: American perspectives on workplace bullying. In Einarsen S, Hoel H, Zapf D, Cooper C (Eds.). Bullying and emotional abuse in the workplace: International perspectives in research and practice. New York: Taylor & Francis; 2004, p: 31-61.
195. Keller D. Refining The Breath. 3th ed. USA: Do Yoga Productions; 2007, p: 26.
196. Kelley HH. Close relationships. USA: W.H.Freeman & Co Ltd; 1983, p: 265-314.
197. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 2002;82 (6): 1007.
198. King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. Journal of Personality and Social Psychology. 1990;58(5): 64-877.
199. Kocacık F, Gökkaya VB. Türkiye’de çalışan kadınlar ve sorunları. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2005;6(1): 195.
200. Kopp CB. Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. Developmental Psychology. 1989;(25): 343-354.

201. Koptagel İlal G. Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji 4. basım. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul; 2001, s: 20-23.
202. Koestenbaum P. Is There an Answer to Death? Çeviren: Akgünlü Y. Ölümüne Yanıt Var mı? Okyanus Yayıncılık, İstanbul; 1998.
203. Korkmaz A, Korkut G. Türkiye’de kadının işgücüne katılımının belirleyicileri. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2012;17(2): 41-65.
204. Korkut-Owen F, Owen DW. İyilik hali yıldızı modeli uygulanması ve değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi. 2012;3(9): 24-33.
205. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 17. basım. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul; 2005, s: 64-66.
206. Kraftsow G. Yoga for Transformation. 1st ed. New York: Penguin Books Ltd; 2002, p: 7, 9.
207. Kurt İ. Yetişkin Psikolojisi. 1. basım. Asil Yayın Dağıtım, İstanbul; 2008, s: 17.
208. Kutlutürk C. Upanishad’ların Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Aİ Güngör).
209. Kuyumcu B. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları : Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012, Ankara (Danışman: Prof. Dr. M Güven).
210. Kuzgun Y. Kişisel yönelim envanterinin Türk toplumunda uygulanması. Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi. 1972;5(2): 135.
211. Kuzgun Y. Psikolojide insancı yaklaşım. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1985;18(1): 1-17.
212. Kuzgun Y. Rehberlik ve Psikolojik Danışma. ÖSYM Yayınları, Ankara; 1992a, s: 82.
213. Kuzgun Y. Karar Stratejileri Ölçeği Geliştirilmesi ve Standardizasyonu. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Türk Psikologlar Derneği, Ankara; 1992b, s: 161-170.
214. Kuzucu Y. Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006, Ankara (Danışman: Prof. Dr. B Yeşilyaprak).

215. Lachman ME. Development in midlife. *Annual Review Psychology*. 2004;55: 305-331.
216. Lane RD, Schwartz GE. Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*. 1987;144(2): 133-143.
217. Lane RD, Quinlan DM, Schwartz GE, Walker PA, Zeitlin SB. The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*. 1990;55(1/2): 124-134.
218. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984, p: 36, 261-284.
219. Lecky P. *Self-Consistency: A Theory of Personality*. New York: Anchor Books Doubleday & Company, 1969.
220. Lepore SJ, Evans GW, Schneider MK. Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991;61: 899-909.
221. Levinger G. Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*. 1965;27(1): 19-28.
222. Levinger G. Commitment vs. cohesiveness: Two complementary perspectives. *Advances in personal relationships*. 1991;3: 145-150.
223. Levinson DJ. A conception of adulthood. *American Psychologist*. 1986;41(1): 3-13.
224. Lewin K. Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American journal of sociology*. 1939;44(6): 868-896.
225. Liebert RM, Wicks-Nelson R. *Developmental Psychology*. New Jersey USA: Prentice Hall, Inc.; 1981, p: 555.
226. Loevinger J. *Ego Development*., San Francisco: Josey&Bass; 1976.
227. Lombardo JP, Fantasia SC. The relationship of self-disclosure to personality, adjustment and self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*., 1976;32(4): 765-769.
228. Lowe J. *Dünyada Yetişkin Eğitime Toplu Bakış*. Unesco Türkiye Milli Komisyonu Yayınları, Ankara; 1985.
229. Main M, Kaplan N, Cassidy J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*. 1985;50(1): 66-104.

230. Manderscheid RW, Ryff CD, Freeman EJ, McKnight-Eily LR, Dhingra S, Strine TW. Evolving definitions of mental illness and wellness. *Prev. Chronic Dis.* 2010;7(1): A19.
231. Maslow AH. *Self-actualization and Beyond*. Wincester: New England Board Of Higher Education; 1965.
232. Maslow AH. *Toward a Psychology of Being* Çeviren: Gündüz O. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. 1. basım, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul; 2001, s: 171, 204-205.
233. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943; 50(4): 370-396.
234. May R. *The Discovery of Being : Writings in Existential Psychology*. 2. ed. New York: W.W. Norton & Company Inc.; 1994, p: 22, 41, 52, 117, 180.
235. May R. *Love and Will* Çeviren: Namer Y. *Aşk ve İrade*. 5. basım, Okuyan Us Yayınları, İstanbul; 2010, s: 182, 332.
236. Mayer JD, Caruso DR, Salowey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 2000;27(4): 267-298.
237. Mehmedoğlu Y. *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*. 1. basım. Rağbet Yayınları, İstanbul; 2001, s: 10.
238. Memnun S. *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması Ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. C Karagözoğlu).
239. Mercanlioğlu Ç. Cinsiyete dayalı eşitsizlik; Kadın yöneticilerin iş ve özel hayatlarını dengeleme zorlukları ve bedelleri. *Uluslararası – Disiplinlerarası Kadın Çalışmaları Kongresi, Sakarya. Kongre Bildirileri*. 2009;1: 35-49.
240. Mikulincer M, Shaver PR. Attachment in the later years : A commentary. *Attachment & Human Development*. 2004;6(4) : 451-464.
241. Miller GD, Foster LT. *Critical synthesis of wellness literature*. University of Victoria, Faculty of Human and Social Development & Department of Geography; 2010.
242. Morris CG. *Understanding Psychology* Çeviren: Ayvaşık B, Sayıl M. *Psikolojiyi Anlamak*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara; 2002, 491-495.
243. Morsünbül Ü, Çok F. Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2011;3(3): 553-570.

244. Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*. 2000;78(3): 251-266.
245. Meyers J, Willard K. Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental approach. *Counseling and Values*. 2003;47(2): 142-155.
246. Needham BL, Crosnoe R. Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescent Health*. 2005;36(1): 48-55.
247. Neugarten BL. Patterns of aging: Past, present, and future. *The Social Service Review*. 1973;47(4): 571-580.
248. Neumann WL. *Social Research Methods Qualitative and Quantitative Approaches* Çeviren: Özge S. Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar II. 7. basım. Yayınodası Yayıncılık, Ankara; 2014, s: 404.
249. Nezu AM. Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*. 2004;35(1): 1-33.
250. Nurriestearns M, Nurriestearns R. *Yoga for Anxiety Meditations and Practices for Calming the Body and Mind*. 1st ed. USA: New Harbinger Publication; 2010, p: 49-50.
251. Neugarten BL. Personality change in late life: A developmental perspective. In Eisendorfer C, Lawton MP (eds.). *The Psychology of Adult Development and Aging*. Washington,DC: American Psychological Association; 1973, p: 311–335.
252. Onaran O. *Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları*, Ankara Üniversitesi. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara; 1981, s: 39.
253. Onur B. *Gelişim Psikolojisi : Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*. 7. basım. İmge Kitabevi, Ankara; 2006, s: 55-56, 83-91, 103, 106, 112, 183, 191, 196, 241, 272.
254. Oppong C, Abu K. *A Handbook for Data Collection and Analysis on Seven Roles and Statuses of Women*. Geneva: International Labour Office; 1985, p: 7.
255. Osmanoğlu E, Aktay Y, Işıklar A ve ark. *Türkiye’de Ailelerin Eğitim İhtiyaçları*. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları. İmge Kitabevi, Ankara; 2005, s: 15.
256. Öğülmüş S. *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. 2. basım. Nobel Yayıncılık, Ankara; 2001, s: 9-10.
257. Ögüt A. *Türkiye’de kadın girişimciliğin ve yöneticiliğinin önündeki güçlükler : Cam tavan sendromu*. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*. 2006;1(1): 56-78.

258. Öncel Demircioğlu H. Organizasyonlarda Yetenek Yönetimi ve Finans Sektöründen Bir Uygulama. K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, Kocaeli (Danışman: Prof. Dr. N Genç).
259. Önder N. Türkiye'de kadın işgücünün görünümü. Çalışma Dünyası Dergisi. 2013;1(1): 35-61.
260. Önen F. Kişinin Kendini Kabulü ile Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1989, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Y Kuzgun).
261. Öner Ç (M). Yoga Yapan Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Kendini Kabul ve Kendini Gerçekleştirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İ.T.U.C.U. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Bitirme Projesi, 2009, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. ZB Sayiner).
262. Öner Ç. Yoga Eğitimlik Eğitimi El Kitabı ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ Eğitim Dizisi. İstanbul; 2014, s: 98.
263. Öner Ç. İleri Seviye Nefes ve Meditasyon Eğitimlik Eğitimi El Kitabı ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ . İstanbul; 2014, s. 8.
264. Özabacı N, Erkan Z. Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış. 2. basım. Pegem Akademi Yayınları, Ankara; 2014, s: 5.
265. Özbay Y, Palancı M, Kandemir M, Çakır O. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2012;10(2): 325-345.
266. Özbey S, Güzel P. Olimpik hareket ve kadın. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2011;14(25): 1-18.
267. Özçelik H. Isparta İl Merkezinde Görev Yapan Toplum Öncüsü Bazı Meslek Üyelerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. S.D.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, Isparta (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Y Sönmez).
268. Özdemir F, Demirbağ D, Güldiken S, Türe M. Kadınların yaşam tarzı ve egzersiz alışkanlıklarının postmenopozal dönemdeki kemik mineral yoğunluklarına etkisi. Türk Osteoporoz Dergisi. 2003;9(2): 54-58.
269. Özdemir Yaylacı G. Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Tekniği. Hayat Yayıncılık, İstanbul; 2006, s: 45, 46, 51, 53, 202.
270. Özdoğan Ö. Ruhsal yaklaşım ve insan Türkiye'de bir uygulama örneği. Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi. 2005;6(15): 137-152.

271. Özen Y. Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (Birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2012;3(5): 267-286.
272. Özen Ş, Bez Y, Arı M, Özkan M. Öfke kontrolünde zorluk yaşayan bir grup üniversite öğrencisinde öfke tepkileri ve psikiyatrik tanılarının cinsiyet açısından incelenmesi. Türk Psikiyatri Dergisi. 2010;21(4): 319-30.
273. Özkan GS, Özkan B. Kadın çalışanlara yönelik ücret ayrımcılığı ve kadın ücretlerinin belirleyicilerine yönelik bir araştırma. Çalışma ve Toplum Ekonomi ve Hukuk Dergisi. 2010;1(24): 91-103.
274. Özü Ö. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitim Programının İşgörenlerin Stres, Kaygı ve İyilik Hali Düzeylerine Etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi Örneği. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010, İzmir (Danışman: Prof. Dr. S Doğan).
275. Patanjali. Yoga Sutra Çeviren: Işım MA. Yoga Sutra İçsel Özgürlüğün Yolu Patanjali. 1. basım, Arıtan Yayınevi, İstanbul; 2001, s: 10, 14, 19, 79 89, 120.
276. Parsıl Ü. Sanatta Yaratıcılık. Anı Yayıncılık, İstanbul; 2012.
277. Pehlivan İ. Yönetimde Stres kaynakları. 1. basım. Pegem Yayınları, Ankara; 1995.
278. Perlmutter M. Adult Development and Aging. 2nd ed. USA: John Wiley& Sons, Inc.; 1992, p: 299.
279. Petersen T, Togstad T. Getting the offer: Sex discrimination in hiring. Research in Social Stratification and Mobility. 2006;24(3): 239-257.
280. Piaget J. Çocukta Zihinsel Gelişim. Çeviren: Portakal H. 2. basım. Cem Yayınevi, İstanbul; 2004, s: 14-19, 90-95.
281. Powers S. Insight Yoga Çeviren: Büyükberber Ö. Yoga'nın Özü. 1. basım, YogaŞala Yayınları, İstanbul; 2011, s: 3, 22, 24-46.
282. Prabhavananda S, Isherwood C. Patanjali's Yoga Sutra Çeviren: Yener N. Patanjali'nin Yoga Sutraları : Zihinsel Huzur / Ruhsal Huzur. 2. basım. Okyanus Yayıncılık, İstanbul; 2003, s: 14, 58, 98.
283. Randall AK, Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. Clinical Psychology Review. 2009;29(2): 105-115.
284. Rank O. Will Therapy & Truth and Reality. New York: Alfred A-Knopf; 1945.
285. Riegel KF. Toward a dialectical theory of development. Human development. 1975;18(1-2): 50-64.

286. Rogers CR. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin Co.; 1988, p: 107-124.
287. Rogers CR. The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1963;1(1): 17.
288. Roscoe LJ. Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*. 2009;87(2): 216-226.
289. Rosenberg, M. Self-concept and psychological well-being in adolescence. In Leahy R (Ed.) *The Development of the Self*. New York: Academic Press; 1985, p: 205-246.
290. Ross CE, Mirokowsi J, Goldsteen K. The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*. 1990;52(4): 1059-1078.
291. Rottenberg J, Vaughan C. Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity. In Vingerhoets AJJM, Nyklcek I, Denollet J. *Emotion regulation*. New York: The Springer Press; 2008, p: 125-139.
292. Rubin Z. Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1970;16(2): 265-273.
293. Ruppert F. *Trauma, Bonding & Family Constallations* Çeviren: Zengin F. *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. Kaknüs Yayınları, İstanbul; 2011, s: 54.
294. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001;52(1): 141-166.
295. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989a;57(6): 1069-1081.
296. Ryff CD. In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*. 1989b;4(2): 195-210.
297. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*. 1995;69(4): 719-727.
298. Ryff CD, Singer BH. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*. 2008;9(1): 13-39.
299. Sabatelli RM, Bartle SE. Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family*, 1995;57(4): 1025-1039.

300. Santrock JW. Lifespan Development Çeviri Ed. Yüksel G. Yaşam Boyu Gelişim : Gelişim Psikolojisi. 13. basımdan çeviri, Nobel Yayıncılık, İstanbul; 2011, s: 7, 15, 17, 29.
301. Satir V. The New Peoplemaking Çeviren: Yeniçeri S. İnsan Yaratmak. 1. basım, Beyaz Yayınları, İstanbul; 2001, s: 156, 387.
302. Satyananda SS. Surya Namaskara : Sun Salutation: A Technique of Solar Vitalization Çeviren: İstanbullu A. Surya Namaskar 'İçsel Enerjiyi Uyandırmak İçin 12 duruşlu Bir Yoga Dizisi'. 1. basım, Okyanus Yayınları, İstanbul; 2003, s: 81-82.
303. Schultz DP, Schultz SE. Modern Psychology Çeviren: Aslay Y. Modern Psikoloji Tarihi. 1. basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul; 2007, s: 672-673.
304. Selçuk Z. Çoklu Zeka Uygulamaları. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2003, s: 3.
305. Simon RW. Revisiting the Relationships among gender, marital status, and mental health1. American Journal Of Sociology. 2002;107(4): 1065-1096.
306. Snygg D, Combs AW. Individual behavior: A perceptual approach to behavior. New York: Harper and Row Pub., 1959.
307. Solmuş T. İş yaşamında travmalar : Cinsel taciz ve duygusal zorbalık/taciz (mobbing). İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. 2005;7(2): 1-14.
308. Sperling MB, Berman WH. Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives. New York: Guilford Press; 1994, p: 8, 33, 72.
309. Stack S, Eshleman JR. Marital status and happiness: A 17-nation study. Journal of Marriage and the Family. 1998;60(2): 527-536.
310. Stanard RP, Sandhu DS, Painter LC. Assessment of spirituality in counseling. Journal of Counseling and Development: JCD. 2000;78(2): 204.
311. Stanley SM, Rhoades GK, Markman HJ. The pre-engagement cohabitation effect: a replication and extension of previous findings. Journal of Family Psychology. 2009;23(1): 107-111.
312. Sternberg RJ. A triangular theory of love. Psychological review. 1986;93(2): 119.
313. Sternberg RJ. Wisdom Intelligence and Creativity Synthesized. USA : Cambridge University Press; 2003, p: 4, 42-88.
314. Sternberg RJ. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. CUP Archive, 1985, p: 41-128.

315. Swinkels A, Giuliano TA. The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1995;21(9): 934-949.
316. Şahin G. Eğitim Örgütlerinde Kadın Yöneticiler Yeri ve Kariyer Sorunları. Y.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. İ Barutçugil).
317. Şahin Z. Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002, Ankara (Danışman: Prof. Dr. C Açıkkada).
318. Şanlı E. Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Ankara (Danışman: Yrd. Doç. Dr. N Atalay Güzel).
319. Şarlak K. Duygusal Yaşantılarda ve Duygusal Düzenlemede Gözlenen Bireysel Farklılıkların Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi. M.S.K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008, Muğla (Danışman: Yrd. Doç. Dr. CŞ Çukur).
320. Şentürk Ü. Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 2008;14(14): 7-31.
321. Tafari RW, Swann WB. Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*. 1995;65(2): 322-342.
322. Tafari RW, Swann WB. Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*. 2001;31(5): 653-673.
323. Talbot M. Teen Angels. *The Birth of Pleasure* by Carol Gilligan. New Republic; 2002, p: 34-39.
324. Tanhan F. Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Ü Dökmen).
325. Tarhan N. Evlilik Psikolojisi : Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik. 11. basım. Timaş Yayınları, İstanbul; 2011, s: 14.
326. Taşpınar B. Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psikososyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması. P.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010, Denizli (Danışman: Doç. Dr. U Baş Aslan ve Yrd. Doç. Dr. B Ağbuğa).

327. Teşneli Ö. Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Sakarya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ç Yaman).
328. Thompson RJ, Dizen M, Berenbaum H. The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*. 2009;(43): 875–879.
329. Tınaz P. İşyerinde psikolojik taciz (Mobbing). *Çalışma ve Toplum*. 2006; 4(11): 13-28.
330. Timuçin A. Ölesiye Sevmek. 2. basım. Bulut Yayınları, İstanbul; 2010, s: 6.
331. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara; 2000.
332. Tolle E. Stillness Speaks. 1st ed. Vancouver Canada : Namaste Publishing; 2003, p: 11-12.
333. Topses G. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. 2. basım. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2006, s: 123, 125-127, 153, 158-159, 163-164.
334. Torrance EP. Education and Creative Potential: Modern School Practices Series (5). Minneapolis: The University of Minnesota; 1968.
335. Tran V. The Influence of Emotions on Decision-Making Processes in Management Teams=(l'influence des émotions sur les processus de prise de décision dans les équipes de cadres). University of Geneva. PhD Thesis, 2004, Geneva (Supervisor: KR Scherer).
336. Tvorogova ND. Spiritual well-being. *Psychology in Russia: State of the Art*. 2011; p: 193-203.
337. Turan Özdemir S. Tıp Eğitimi ve Yetişkin Öğrenmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2003;29(2): 25-28.
338. Tutar H. İşyerinde Psikolojik Şiddet. 3. basım. Platin Yayınları, Ankara; 2004, s: 10-11.
339. Türkoğlu H. Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabul Edebilme, Kendini Anlatma, Duygusal Bakımdan Açık Olma Ve Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme Düzeylerine Etkisi. Muğla Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Muğla (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S Deniz).
340. Türkol E, Güneş G. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2012;19(3): 159-166.

341. Uğur SB. Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*. 2014;4(2): 293-326.
342. Ulusoy A. Eğitim Psikolojisi. Anı Yayıncılık, Ankara; 2007, s: 496-497.
343. Uysal S. Transpersonel Psikoloji ve Din. M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. AU Mehmedoğlu).
344. Uzun G. Kadın ve Erkek Yöneticilerin Liderlik Davranışları Arasındaki Farklılıklar ve Bankacılık Sektöründe Uygulama. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, Adana (Danışman: Doç Dr. A Yalçın).
345. Üçdağ G. Elit Kadın Sporcularda Menstruel Evrelerin Esenlik Düzeyi ve Performansa Olan Etkisi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. A Pehlivan).
346. Walsch RN, Vaughan F. Beyond Ego Çeviren: Ekşi H. Ego Ötesi. İnsan Yayınları, İstanbul; 2001, s: 15-16, 20-21.
347. Waterman AS. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993;64(4): 678.
348. Watson D, Clark LA. Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*. 1984;96(3): 465.
349. Weintraub A. Yoga for Depression A Compassionate Guide to Relieve Suffering Through Yoga. 1st ed. USA: Amy Broadway Books; 2004, p: 107-108.
350. Westgate CE. Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*. 1996;75(1): 26-35.
351. Winnicott DW. Playing and Reality Çeviren: Birkan T. Oyun ve Gerçeklik. 3. basım, Metis Yayınevi, İstanbul; 2014.
352. Worby C. Everything Yoga Book Çeviren: Fromm Ç. Her Yönüyle Yoga. 2. basım, Arkadaş Yayınevi, Ankara; 2007, s: 2, 22, 24-46.
353. Yalçın SB. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi. S.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010, Konya (Danışman: Prof. Dr. E Hamarta).
354. Yalom I. Existential Psychotherapy Çeviren: Babayiğit Zİ. Varoluşçu Psikoterapi. 3. basım, Kabalcı Yayınevi, İstanbul; 2001, s: 51, 346, 662-663.

355. Yaman Öztürk M, Ergüdeş N. Maddeci bir feminizm için : Kadının görünmeyen emeği tartışmaları. İktisat Dergisi. 2006;469: 14-23.
356. Yardımcı H, Özçelik A. Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi. 2012;7(28): 88-101.
357. Yavuz, Ç. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, İstanbul (Danışman: AE İşmen Gazioğlu).
358. Yavuz KE. Duygusal Zeka. Hayat Yayınları, 1. basım, İstanbul; 2009, s: 96.
359. Yemenici B. Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. E.O.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Eskişehir (Danışman: Prof. Dr. G Seber).
360. Yılmaz AN. Yetişkin Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Besin Tüketimi Ve Vücut Bileşimlerinin Karşılaştırılması. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z Özersan Koç).
361. Yogananda P. The Essence of Self-Realization. Nevada City Canada : Crystal Clarity Publishers; 1990, p: 191.
362. Yörükan T. Alfred Adler : Sosyal Roller ve Kişilik. 2. basım. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul; 2006, s: 76.
363. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. 13. basım. Özgür Yayınları, Ankara; 2007, s: 105.
364. Yüksel Ö. Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, Ankara (Danışman: Prof. Dr. İ Dağ).
365. Ziesenitz S, Eldridge A, Antoine JM et al. Healthy lifestyles: diet, physical activity and health. Belgium, International Life Sciences Institute (ILSI); 2012, p: 51.

7. EKLER

7.1. BİLGİLENDİRME FORMU

Yoganın Kadın Sporcular İle İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi konulu bilimsel bir araştırmaya katılmak üzere aşağıdaki bilgilendirme yazısını lütfen inceleyiniz.

Esenlik, sağlık ve iyi oluşun tüm yönlerini kuşatan çağdaş bir terim olup, beden ve zihin için olumlu bir iyilik duygusunu ifade eder.

Psikolojik esenlik farklı bir ifade ile olumlu psikolojik sağlık yaşantısı altı bileşenden oluşur. Bu bileşenler bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet), bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim) ve bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı) içermektedir.

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı Spor Yönetim Bilimi doktora programında gerçekleştirilen araştırma kapsamında yer verilecek uygulama çalışmasında katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerini doldurmaları beklenmektedir. Deney grubu için çalışma 3 ay süre ile haftada düzenli olarak en az 90 dakikalık 1 seansa katılımı gerektirmektedir.

Kontrol grubu için çalışmaya destek verecek katılımcıların da aynı ölçekleri doldurmaları gerekmektedir. Kontrol grubu üyelerinin ilk formu doldurmalarını akabinde izleyen 3. ayda akademik çalışmanın tamamlanabilmesini teminen aynı ölçekleri bir kez daha doldurmaları beklenmektedir.

Ölçeklere içtenlikle verilecek yanıtlar çalışmanın kalitesini belirlemek açısından önem arz etmektedir. Elde edilecek olan veriler yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Ölçeklerin yanıtlarında isim bilgisi yer almayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmanın deney/kontrol grubunda yer almak istiyorum

Adı Soyadı _____

Tarih ____ / ____ /2014

7.2. ONAM FORMU

Yoga'nın Kadın Sporcular İle İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi konulu doktora tez çalışmasının uygulama eğitimi olan 90 dakika süreli Yoga seanslarına 3 ay süre ile haftada en az 1 seans olmak üzere gönüllü olarak katılacağımı beyan ederim.

Tarih

Adı Soyadı

İmza

7.3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Yaşınız :

1. () 20-24 2. () 25-29 3. () 30-34 4. () 35-39 5. () 40-44 6. () 45 ve üstü

2- Medeni Durumunuz :

1. () Bekar 2. () Evli 3. () Dul 4. () Boşanmış

3- Eğitim Düzeyiniz :

1. () İlköğretim 2. () Ortaöğretim 3. () Üniversite 4. () Yüksek Lisans 5. () Doktora

4- Kendiniz Hariç Kardeş Sayınız : 1. () Hiç 2. () 1 kardeş 3. () 2 kardeş 4. () 3 ve üstü

5- Kaçınıcı Çocuksunuz?.....

6- Annenizin Eğitim Durumu:

1. () Okur-Yazar 2. () İlkokul 3. () Ortaokul
4. () Lise 5. () Üniversite 6. () Y.Lisans/Doktora

7- Babanızın Eğitim Durumu:

1. () Okur-Yazar 2. () İlkokul 3. () Ortaokul
4. () Lise 5. () Üniversite 6. () Y.Lisans/Doktora

8- Yoga dışı herhangi bir beden egzersiz yöntemi ya da spor çalışması yapıyor musunuz?

1. () Hayır 2. () Evet Evet ise hangisi?.....

9- Yoga dışı haftalık beden egzersiz yöntemi ya da spor çalışması çalışması yapma sıklığınız nedir?

1. () 1 seans 2. () 2 seans 3. () 3 seans 4. () 4 seans 5. () 5 ve üzeri seans

7.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEKLERİ (PIOÖ)

Aşağıda yer alan sorulara olabildiğince çabuk ve içinizden geldiği gibi yanıt verirken hiç katılmıyorum ve tamamen katılıyorum arasında yer alan sizce en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Maddeler	Hiç	Biraz	Çok Az	Biraz	Tamamen
	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum
1. Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak tanır.					
2. Etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için bazen düşünce ve hareket tarzımı değiştiririm.					
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.					
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.					
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde genellikle kendimi iyi hissederim.					
6. Hayatımı gözden geçirdiğimde yaşadıklarımın dolaylı memnuniyet duyarım.					
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.					
8. Birçok insanın görüşlerinin tersi olsa dahi görüşlerimi dile getirmekten korkmam.					
9. Günlük hayatın zorunlulukları genellikle tüm gücümü tüketir.					
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.					
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.					
12. Genellikle kendime güvenirim ve kendi hakkımda olumlu düşünürüm.					

Maddeler	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.						
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.						
15. Çevremdeki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla pek uyumlu sayılmam.						
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.						
17. Geleceğin çoğu zaman bana sorun getireceğine inandığımdan içinde yaşadığım ana odaklanmayı seçerim.						
18. Tanıdığım çoğu kişinin hayatta benden daha fazla şey elde ettiğini hissediyorum.						
19. Aile üyelerim ya da arkadaşarımla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.						
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.						
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.						
22. Yaşamım olduğu şekliyle güzel; yeni şeyleri denemek istemiyorum.						
23. Yaşamımın bir yönü ve amacı var.						
24. Fırsat verilseydi kendime ilişkin bir çok şeyi değiştirirdim.						
25. Yakın arkadaşarımlar sorunları hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.						
26. Kendimden hoşnut olmam diğer insanların beni onaylamasından daha önemlidir.						
27. Sık sık sorumluluklarımların altında ezildiğimi hissedirim.						

Maddeler	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamanın önemli olduğunu düşünürüm.						
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.						
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşnutum.						
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.						
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.						
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.						
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.						
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.						
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, fakat bütün olarak bakıldığında herşeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.						
37. Dostluklarımdan çok şey kazandığımı düşünüyorum.						
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.						
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmede genellikle başarılıyım.						
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.						
41. Eskiden kendim için hedefler koyardım, fakat şimdi bütün bunlar zaman kaybı gibi görünüyor.						
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.						

Maddeler	Hiç	Biraz	Çok Az	Çok Az	Biraz	Tamamen
	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.						
44. Benim için başkaları ile uyumlu olmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.						
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.						
46. Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.						
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.						
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.						
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.						
50. Genel karıya uymasa bile kendi görüşlerime güvenirim.						
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.						
52. Bir birey olarak zaman içinde kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.						
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.						
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.						
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.						
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için zordur.						
57. Günlük yaşamım hareketlidir.						
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.						

Maddeler	Hiç	Biraz	Çok Az	Çok Az	Biraz	Tamamen
	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.						
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.						
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.						
62. Eğer ailem ve arkadaşlarım kararlarımı katılmıyorlarsa genellikle fikrimi değiştiririm.						
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.						
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.						
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek herşeyi yapmış gibi hissederim.						
66. Çoğu sabah yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.						
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum. Onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.						
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.						
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımnda oldukça başarılı biriyimdir.						
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.						
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.						

Maddeler	Hiç	Biraz	Çok Az	Çok Az	Biraz	Tamamen
	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, ancak genel olarak bakıldığında geçmişimi değiştirmeyi istemem.						
73. Başkaları ile konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.						
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.						
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.						
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun süre önce vazgeçtim.						
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.						
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.						
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimiz ile paylaşıyoruz.						
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerler ile değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.						
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabilirim.						
82. Bence 'yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilmez' özdeyişi doğrudur.						
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.						
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, ama benim zayıflıklarım olması gerekenden daha fazla gibi görünüyor.						

7.5. DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ (DİÖ)

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

4. Çok gülerim.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------------------------|
| (1) Kesinlikle Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Pek Katılmıyorum |
| | (4) Kararsızım | |
| (5) Biraz Katılıyorum | (6) Katılıyorum | (7) Kesinlikle Katılıyorum |

9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

11. Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

13. İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.

- (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Pek Katılmıyorum
(4) Kararsızım
(5) Biraz Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı	ÇİĞDEM	Soyadı	ÖNER
Doğum Yeri	İSTANBUL	Doğum Tarihi	22 / 07 / 1967
Uyruğu	T.C.	Tel	0532 354 0889
E-mail	cigdem.oner@yogasya.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI UYGULAMALI PSİKOLOJİ	2009
Yüksek Lisans	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ İKTİSAT ANABİLİM DALI ULUSLARARASI İŞLETMECİLİK	1994
Lisans	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ İKTİSAT FAKÜLTESİ İKTİSAT BÖLÜMÜ	1991
Lise	SANKT GEORG AVUSTURYA KIZ LİSESİ	1986

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
KURUCU EĞİTİM DANIŞMANI	YOGASYA SAĞLIK VE SPOR HİZMETLERİ EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ.	2011 -
EĞİTMEN /BİREYSEL DANIŞMAN	ÇİĞDEM ÖNER DANIŞMANLIK	2009 - 2011
MÜŞT. İLİŞKİ YÖN. / İÇ KONTROL UZM./ FON YÖNETİM UZM. YRD.	TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.	1997 – 2008
İNSAN KAYNAKLARI UZM.	MİLLİYET GAZETECİLİK	1997 – 1997
ORGANİZASYON METOD UZM.	ANADOLU SİGORTA	1995 - 1996

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
ALMANCA	ÇOK İYİ	ÇOK İYİ	ÇOK İYİ
İNGİLİZCE	İYİ	İYİ	İYİ

Yabancı Dil Sınav Notu

YDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
	65							

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	62.431	67.956	71.595

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
MICROSOFT OFFICE	ÇOK İYİ

9. ETİK KURUL ONAYI



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

PROJENİN ADI: Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Prof.Dr. Turgay BİÇER

PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Çiğdem ÖNER

ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 16.07.2013-6

Sayın Prof.Dr. Turgay BİÇER

89 protokol nolu "Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi" isimli projeniz Enstitümüzün Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Prof. Dr. İnci ALİCAN

Prof. Dr. Serap AKYÜZ

Prof. Dr. Levent KABASAKAL

Prof. Dr. Aysel PEHLİVAN

Doç. Dr. Nefise BAHÇECİK

Doç. Dr. Oğuzhan DEYNELİ

Doç. Dr. Asım CİNGİ

Doç. Dr. Pınar AY

Yrd. Doç. Dr. Murat ÇEKİN

Yrd. Doç. Dr. Zübeyir SARI

Yrd. Doç. Dr. Tolga GÜVEN



Marmara Üniversitesi Göztepe
Kampüsü Sağlık Bilimleri
Enstitüsü 34688 Kadıköy /
İSTANBUL

0 (216) 414 44 23/12 (Faks)
0 (216) 414 44 23

saglik.ogrenci@marmara.edu.tr
<http://saglik.marmara.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için: