

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YOGA PRATIĞI ÇERÇEVESİNDE ÖZ ŞEFKAT, DUYGUSAL
FARKINDALIK, DUYGU DÜZENLEME VE İYİLİK HALİ
DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem ŞALİŞ

ANKARA, 2024

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YOGA PRATİĞİ ÇERÇEVESİNDE ÖZ ŞEFKAT, DUYGUSAL
FARKINDALIK, DUYGU DÜZENLEME VE İYİLİK HALİ
DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem ŞALİŞ

Tez Danışmanı:
Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR

ANKARA, 2024

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YOGA PRATİĞİ ÇERÇEVESİNDE ÖZ ŞEFKAT, DUYGUSAL
FARKINDALIK, DUYGU DÜZENLEME VE İYİLİK HALİ
DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı:

Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

- 1- Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR
- 2- Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN
- 3- Dr. Öğr. Üyesi Yankı SÜSEN

Tez Savunması Tarihi:

05/09/2024

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR danışmanlığında hazırladığım “Yoga Pratiği Çerçevesinde Öz Şefkat, Duygusal Farkındalık, Duygu Düzenleme Ve İyilik Hali Değişkenlerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

25/09/2024

İrem ŞALİŞ

TEŞEKKÜR

Bana her konuda, her zaman destek olan tez danışmanım Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR'a ilk teşekkürlerim. Tez sürecimde benden hiçbir desteğini esirgemediği, bana ihtiyacım olan her anda zaman ayırdığı için, bana verdiği motivasyonlar, destekler için, hata yaptığımda, kaygılandığımda yanımda olduğu için, tez yazarken kendime güvenmeme yardımcı olduğu için ona çok teşekkür ederim. Bir daha tez danışmanı seçebilsem yine severek onu seçerdim. İyi ki Dilek Hocamın öğrencisi olabildim.

Sadece yüksek lisans sürecimde değil, her an, her konuda bana yol gösterdiği, bana ilham olduğu, mesleğimde yolumu bulmama yardımcı olduğu için ve jürimde yer alarak burada da yanımda olduğu için Dr. Öğr. Üyesi Yankı SÜSEN'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans programımda girdiğim keyifli derslerinde bana kattıkları için, tez jürimde yer alıp bana destek olan Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN'e çok teşekkür ederim.

Veri toplama sürecimde bana destek olan, tez konumu ve karakterimi şekillendirmeme yardımcı olan, ikinci mesleğim olan yoga eğitmenliğine ve yogaya; Atölye Yoga hocalarıma, ve beni destekleyen yoga öğrencilerime teşekkür ederim.

Canım güzel aileme, bana her zaman inandıkları için teşekkür ederim. Her an, her konuda sevgilerini ve desteklerini hissettiğim, her zaman yanımda olan anneme ve babama, hayatım boyunca en iyi arkadaşlarım olan ve olacak olan Gözde ablam, Anıl abim ve Murat abime; ailemin bir parçası olan ve tez yazarken yanımda uyuyarak bana destek olan güzel kızım Bonnie'ye teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde her adımında beni destekleyen, birbirimizi hep öne çekmek için birlikte çalıştığımız, birbirimize destek olduğumuz ve her anımı keyifli kılan güzel bölüm arkadaşlarım Dilara SARNIÇ ve Gamze GEDİK'e çok teşekkür ederim.

Hayatımda hangi konuda destek arasam yanımda olacaklarını bildiğim, hayatımı güzelleştiren ve keyifli kılan güzel dostlarım Hazal AHLATCI, Burçin GÜLER, Aytuna YETİMOĞLU, Meryem TORUN, İrem EKE ve Esra Nur ERBİR'e teşekkür ederim.

Son olarak, yüksek lisans sürecimde beni ekonomik olarak destekleyen TÜBİTAK'a teşekkür ederim.





Sevgili aileme,

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	I
İÇİNDEKİLER	IV
EKLER LİSTESİ	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
ŞEKİLLER VE GRAFİKLER DİZİNİ	X
1.1. YOGA.....	1
1.1.1. YOGA KAVRAMI VE TANIMI.....	1
1.1.2. YOGANIN TARİHİ.....	3
1.1.3. YOGANIN SEKİZ KOLU.....	4
1.1.3.1. YAMALAR	5
1.1.3.2. NİYAMALAR.....	6
1.1.3.3. ASANALAR.....	7
1.1.3.4. PRANAYAMA	7
1.1.3.5. PRATYAHARA	7
1.1.3.6. DHRANA	8
1.1.3.7. DHYANA.....	8
1.1.3.8. SAMADHİ	8
1.1.4. YOGANIN FAYDALARI VE İYİLİK HALI	8
1.2. İYİLİK HALI.....	11
1.3. DUYGU DÜZENLEME.....	13
1.3.1. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ.....	14
1.3.1.1. İŞLEVSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ	15
1.3.1.2. İŞLEVSEL OLMAYAN DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ	17
1.3.2. DUYGU DÜZENLEME VE YOGA	20
1.3.3. DUYGU DÜZENLEME VE İYİLİK HALI	23
1.4. ÖZ ŞEFKAT	25

1.4.1.	ÖZ ŞEFKATİN ALT BOYUTLARI.....	26
1.4.2.	ÖZ ŞEFKAT VE YOGA.....	28
1.4.3.	ÖZ ŞEFKAT VE İYİLİK HALİ	30
1.5.	DUYGUSAL FARKINDALIK.....	31
1.5.1.	DUYGUSAL FARKINDALIĞIN BEŞ SEVİYESİ	33
1.5.2.	DUYGUSAL FARKINDALIK VE YOGA.....	35
1.5.3.	DUYGUSAL FARKINDALIK VE İYİLİK HALİ	35
1.6.	ÖZ ŞEFKAT, DUYGUSAL FARKINDALIK VE DUYGU DÜZENLEME.....	37
1.6.1.	ÖZ ŞEFKATİN DUYGU DÜZENLEMeye ETKİLERİ	37
1.6.2.	ÖZ ŞEFKATİN DUYGUSAL FARKINDALIĞA ETKİLERİ.....	38
ŞEKİL 1. ÖZ ŞEFKATİN DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ	39	
1.6.3.	DUYGUSAL FARKINDALIĞIN DUYGU DÜZENLEMeye ETKİLERİ	39
ŞEKİL 2. DUYGUSAL FARKINDALIĞIN DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ	40	
1.6.4.	ÖZ ŞEFKAT, DUYGUSAL FARKINDALIK VE DUYGU DÜZENLEME	40
1.7.	ARAŞTIRMANIN AMACI.....	42
1.8.	ARAŞTIRMA SORULARI	43
1.9.	ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	43
YÖNTEM.....	45	
2.1. İŞLEM.....	45	
2.2. ARAŞTIRMA EVRENI VE ÖRNEKLEMİ	45	
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	48	
2.3.1.	DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU:.....	48
2.3.2.	ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ:	49
2.3.3.	DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ-10:	50
2.3.4.	DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ:	50
2.3.5.	PSIKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ:	51

BULGULAR.....	52
3.1. VERİLERİN PARAMETRİK ANALİZ AÇISINDAN UYGUNLUĞU	52
3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRILMASI.....	53
3.3. YOGA EĞİTMENLERİ VE YOGA ÖĞRENCİLERİNİN YOGA YAPMA MOTİVASYONLARI.....	54
3.4. DEĞİŞKENLERİN KORELASYON ANALİZLERİ	56
3.5. YOGA EĞİTMENİ, YOGA ÖĞRENCİSİ VE YOGA YAPMAYAN GRUPLARIN ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	57
3.6. PSİKOLOJİK İYİLİK HALI DEĞİŞKENİNİ YORDAYAN FAKTÖRLER	60
3.7. MODEL ANALİZLERI.....	63
3.7.1. PROCESS MODEL 7	63
3.7.3. PROCESS MODEL 6.....	68
TARTIŞMA	73
4.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN KARŞILAŞTIRILMASI.....	73
4.2. YOGA YAPMA MOTİVASYONLARI	74
4.3. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER.....	75
4.4. GRUPLARIN DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI	76
4.5. PSİKOLOJİK İYİLİK HALINI YORDAYAN FAKTÖRLER	78
4.6. DÜZENLEYİCİ ANALİZİN BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ.....	80
4.7. ARACI ANALİZİNİN BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ.....	82
4.8. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	84
4.9. ÇALIŞMANIN KLİNİK DOĞURGULARI.....	85
KAYNAKÇA	86
EKLER.....	109
ÖZET	127

ABSTRACT..... 129



EKLER LİSTESİ

Ek- 1. Demografik Bilgi Formu	109
Ek- 2. Öz Duyarlılık Ölçeği	110
Ek- 3. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	112
Ek- 4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	113
Ek- 5. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	115
Ek- 6. Etik Kurul İzni.....	125

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	48
Tablo 2. Değişkenlerin Betimleyici Bilgileri	53
Tablo 3. Demografik Değişkenlerin Gruplara Göre Karşılaştırılması.....	54
Tablo 4. Eğitim ve Çalışma Durumu Açısından Grupların Karşılaştırılması.....	54
Tablo 5. Yoga Yapma Motivasyonları Karşılaştırması	55
Tablo 6. Değişkenlerin Korelasyon Analizleri	57
Tablo 7. Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) Sonuçları.....	60
Tablo 8. İyilik Hali ile İlişkili Faktörler	62
Tablo 9. Düzenleyici Aracılık Analizi (Model 7) Sonuçları.....	65
Tablo 10. Duygusal Farkındalığın Farklı Düzeylerdeki Etkileri	66
Tablo 11. Düzenleyici Aracılık Endeksi Sonuçları.....	68
Tablo 12. Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenlere Etkileri	70
Tablo 13. Modelin Etki Değerleri.....	71

ŞEKİLLER VE GRAFİKLER DİZİNİ

Şekil 1. Öz Şefkatın Diğer Değişkenlerle İlişkisi	39
Şekil 2. Duygusal Farkındalığın Diğer Değişkenlerle İlişkisi	40
Şekil 3. Düzenleyici Aracılık Modeli	63
Şekil 4. Process Model 7’de Birinci Alt Model	64
Şekil 5. Process Model 7 İkinci Alt Model	65
Şekil 6. Hayes Process Model 7	66
Şekil 7. Hayes PROCESS Model 6	69
Grafik 1. Yoga Yapma Motivasyonları	55
Grafik 2. Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Farkındalığın Düzenleyici Etkisi	67

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Yoga

1.1.1. Yoga Kavramı ve Tanımı

Yoga; fiziksel duruşlar (asana), nefes teknikleri (pranayama), derin gevşeme (savasana), meditasyon (dhyana) gibi uygulamaları içeren çok yönlü bir egzersizdir (Childs-Fegredo ve ark., 2022).

“Yoga” kelimesi Sanskrit dilindeki “yug” kökünden türemektedir. Bu kelime, “birleştirmek”, “bağlamak”, “bir araya getirmek” anlamlarına gelmektedir ve bedensel algıların tümünün; yani iç dünyanın ve dış dünyanın birleştirilmesini, bir olmasını ifade etmektedir (Pradhan, 2015). Yoganın bir diğer anlamı ise “önceden ulaşılmaz olana ulaşabilmek”tir, yani değişimdir (Desikachar, 2019). Bunun yanında yoga; beden, zihin ve ruhun birlik, denge ve uyum halinde olması olarak da tanımlanmaktadır (Garfinkel, M. ve Schumacher, H. R., 2000). Yoganın bu tanımında; yapılan fiziksel görevin (bedenle yapılan egzersizler) ve bilincin (zihin, dikkat) bir arada, aynı yerde olması gerektiği; zihnimize ve ruhumuzla odağımızın, yaptığımız görevde olması gerektiği anlatılmaktadır (Desikachar, 2019). Daubenmier (2005), yoga yapma sıklığı ne kadar artarsa, beden farkındalığının da o kadar artacağını söylemektedir. Çünkü yoga pratiğinin içinde, “şu an” a dikkatli bir şekilde odaklanmak, bedenin nasıl hissettiğini gözlemlemek ve vücudun hangi pozisyonlarda durduğunu fark etmek yer almaktadır (Ditmann ve Freedman, 2009).

Yoga pratiğinin amacı; zihinde, bedende ve nefeste bir uyum oluşturmak (Crews ve ark., 2016), farkındalığı bedene çekmek ve tüm bunları; kabullenerek, yargılamadan yapmaktır. Yoga yapan kişinin öncelikle yapması gereken şey, bedenini tanımak ve kendi fiziksel limitlerini

kabullenmektir (Ditmann ve Freedman, 2009). Yoga pratiği sırasında; kişinin kendisine karşı koşulsuz kabulü, kendi pratiğine odaklı kalması, diğerleriyle performansını karşılaştırmak yerine kendine, nasıl görüldüğüne, mükemmel poza ulaşmak yerine ne hissettiğine odaklanması teşvik edilir ve tüm bunlar; kişinin kendisine ve diğerlerine karşı yargılayıcı olmamasına yardımcı olur (Newby, 2014; Riley ve Park, 2015). Yoga pratiği sırasında yapılan bu çalışmalar, yoga yapılan an'ın dışına, gerçek hayata taşınır ve kişi, yoga yapmadığı sıralarda da kendi bedeninin sınırlarını, kusurlarını yargılamadan kabul etmeye başlar. Bu durumda yoga, günlük hayatta da kendini yargılayıcı olmadan gözlemleyebilmeyi ve kabul edebilmeyi destekleyen bir egzersizdir. (Ditmann ve Freedman, 2009).

Yoganın diğer fiziksel egzersizlerle aynı olup olmadığı son zamanlarda oldukça merak uyandıran bir soru olsa da yoga farklıdır. Diğer fiziksel egzersizlerle ortak olarak fiziksel, zihinsel ve duygusal faydaları olmasına rağmen; diğer fiziksel egzersizler daha çok kas geliştirme, güçlenme, kilo verme, yağ oranını azaltma ve fiziksel dayanıklılığa odaklanırken; yoga ise tüm bunlara fayda sağlamanın yanı sıra, farklı odaklara da sahiptir (Crews ve ark., 2016). Yoga günümüzde, çoğunlukla ve sadece fiziksel egzersiz olarak görölse de fiziksel pratik aslında yoganın ilk adımı sayılmaktadır. Yoga sadece fiziksel bir egzersiz olmanın yanında, tüm bedensel fonksiyonları ve psikolojik sağlığı pozitif yönde etkileyen bir egzersizdir (Childs-Fegredo ve ark., 2022).

Yoga kişinin bedensel farkındalığını (Daubenmier, 2005), duygu stabilitesini ve iç huzurunu da artıran bütünsel bir sağlık yaklaşımı olarak kabul edilir (Garfinkel ve Schumacher, 2000). Yoga, beden ve zihin arasında kurulan bağlantının güçlenmesini sağlar (Crews ve ark., 2016). Bunun yanında yoga, pratik sırasında duyumlara yönelik sürekli bir odak gerektirdiğinden, zamanla kişinin bedenindeki sinyallere, duyumlara ve duygulara daha hassas

olmasını ve bedende gerçekleşen ufak değişimleri bile daha hızlı bir şekilde fark edebilmesini sağladığından, kişinin duyguları hakkındaki bilgisini artırır, duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesine ve bu duygularını başkalarıyla paylaşabilmesine de yardımcı olur (Martínez Huertas, 2020). Yoga yapan kişilerin, duyguların anlamlandırılabilmesi için önemli bileşenler olan psikolojik durumlara karşı odağının ve erişiminin artışı bulunmuştur.

Yoga eğitmeni, belirli yoga stüdyolarında verilen “Temel Hatha Eğitmenlik Eğitimi”ni tamamlayan kişilere denir. Yoga eğitmenlik eğitimini almak için belirli bir süredir yoga yapıyor olma şartı aranmamaktadır. Bu eğitimi, yoga yapan veya yapmayan, yogayı merak eden herkes alabilir. Eğitimi tamamladıktan sonra yoga eğitmeni olarak çalışılabilir veya eğitim sadece kendi pratiğini güçlendirmek ve yoga ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için de alınabilir.

1.1.2. Yoganın Tarihi

Yoganın kökenleri on bin yıl önceye, Hindistan’a dayanmaktadır. Yoga tantrik kültürden esinlenmiş olsa da herhangi bir inanış biçimi olmamasından dolayı, her dine, her ırka hitap eder, dolayısıyla evrenseldir (Çetintaş, 2021; Desikachar, 2019). Tantra, bilincin genişleyip özgürleşmesi anlamına gelir ve tantranın ilk adımı, yani özgürleşmenin ilk adımı, beden ve zihnin limitlerinin farkında olmaktır (Saraswati, 2003). Bu da yoga yoluyla gerçekleşmektedir.

Yoga, en eski zamanlarında, bir sır gibi saklanmış ve yazılı hale getirilmemiştir. Bundan dolayı, yoganın antik dönemleri hakkında kesin bilgiler bulunmamaktadır. Yoganın yazılı hale geldiği ilk döneme “Vedik Dönem” denmiştir ve yazılı olduğu kitaplara da “Tantralar ve Vedalar” adı verilmiştir (Saraswati, 2003). Ancak yoganın tam olarak tanımlandığı yazılı metinler “Vedantik Dönem” olarak adlandırılan dönemde yazılan “Upanishad’lar”dır (Saraswati, 2003). Yoga hakkında var olan bilgileri derleyen Hindu yazar Patanjali’inin yazdığı “Yoga

Sutralar” isimli, yogayı bütüncül olarak ele alan kapsamlı kitap da aynı dönemde yazılmıştır (Çetintaş, 2021).

1.1.3. Yoganın Sekiz Kolu

Dikkati fiziksel hareketlere vermek, direkt olarak zihne vermekten daha kolay olduğundan, yoganın büyük bir kısmı asanalardan yani fiziksel pratiklerden oluşur. Yoga Sutralar’da, yoganın sekiz kolu olduğu ve eğer kişi yogadaki son aşama olan “aydınlanma” (samadhi) haline ulaşmak istiyorsa, bu sekiz kolu adım adım pratik etmesi gerektiği, sadece fiziksel pratiğin yeterli olmayacağı söylenmektedir (Çetintaş, 2021). Yoganın sekiz kolu modeli, kolaydan zora doğru giden hiyerarşik bir düzende oluşturulmuştur. Bu aşamalar şunlardır; davranışsal boyut (yama-niyama), fiziksel boyut (asana, pranayama), zihinsel boyut (pratyahara, dhvana) ve spiritüel boyut (dhyana, samadhi) (Govindaraj ve ark., 2016).

Yoganın sekiz kolu:

1. Yamalar (Yapma)
2. Niyamalar (Yap)
3. Asanalar (Bedensel Pratik)
4. Pranayama (Nefes Pratiği)
5. Pratyahara (Duyu Terbiyesi)
6. Dhvana (Yoğunlaşma)
7. Dhyana (Meditasyon)
8. Samadhi (Aydınlanma, Evrensel Ruhla Birlik Hali)

1.1.3.1. Yamalar

Yama ve Niyamalar; iç huzuru artırmak için var olan evrensel kurallardır (Govindaraj ve ark., 2016). Yama, yoga yapan kişilerin öncelikli olarak uyması gereken kurallardır ve bu kurallar hem toplumun hem de kişinin iyiliğini gözetir (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014) Yamalar, bir çeşit ahlak kurallarıdır ve yaşam tarzı üzerinde olumlu etkileri olur (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014).

Bu yamalar (kurallar) şunlardır:

- a. **Ahimsa:** Ahimsa zarar vermemektir. Dünyaya, çevreye, diğer canlılara zarar vermemenin yanında, kendine de zarar vermemeyi içerir. Bu zarar, öldürmek gibi fiziksel bir zarar olabileceği gibi; yıkıcı eleştiri yapmak, karşıdaki kişiyi sözel olarak incitmek gibi zihinsel ve psikolojik zararları da içerir.
- b. **Satya:** Satya dürüst olmak demektir. Yalan söylemek ve küfretmek gibi insanları rahatsız edecek sözlü tacizlerde bulunmamaktır. Bu yalanlar, diğerlerine açıkça zararı olan ciddi yalanların yanında; beyaz yalan denilen, zararı olmayacak gibi görünen yalanları da kapsar.
- c. **Asteya:** Asteya çalmamaktır. Bu, fiziksel bir çalma olabileceği gibi kişilerin zamanlarını, fikirlerini, başarılarını çalmayı da kapsar.
- d. **Brahmacharya:** Brahmacharya duygusal arzuları kontrol edebilmek, dolayısıyla onlar tarafından kontrol edilmemek, özgür kalabilmektir. Yapılan her hareketin bilinçli bir şekilde yapılması anlamına gelir.
- e. **Aparigraha:** Aparigraha sahiplenmemek, biriktirmemek, cömertlik anlamına gelir. İhtiyacın olan kadarını istemek, almak ve tüketmek demektir (Bali, A., 2019). Maddi, manevi nesnelere sahiplenmemek, aynı zamanda bu nesnelere gerektiği zaman vedalaşmayı bilmeyi de içermekte, sadeleşmek anlamına da gelmektedir.

1.1.3.2. Niyamalar

Yamalar yapılmaması gerekenler hakkında kurallar iken, niyamalar da yapılması gerekenler ile ilgili kurallardır (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014).

Bu kurallar ise şunlardır:

- a. **Saucha:** Saucha temizlik demektir. Bedensel ve zihinsel olarak temiz olmak, saf olmak anlamına gelir. Kişi, fiziksel temizliğine dikkat etmenin yanında; zihninde de kötü, olumsuz düşünceler bulundurmamalıdır. Bunun yanında, kötü kelimeleri kullanmayıp dilini de saflaştırmalıdır.
- b. **Santosha:** Santosha memnuniyet demektir. Durum ve koşullar ne olursa olsun bundan memnun olabilmek, başına gelen iyi, kötü her olayı kendi doğrularına uydurmaya çalışmadan, onları olduğu gibi bir hediye olarak kabul edebilmektir.
- c. **Tapas:** Tapas kendine meydan okumaktır, nefsin terbiye etmektir ve nefsin isteklerine karşı yapılan, düzenli öz-disiplin pratikleridir. Konfor alanından çıkmak için yapılan pratikler demektir.
- d. **Svadhya:** Svadhya kendini gözlemlemek, kendinin farkında olmak demektir. İçer dönmek, kendini araştırmak, düşüncelerini, duygularını, eylemlerinin, amaçlarının farkında olmak demektir.
- e. **Ishvarapranidhana:** Ishvarapranidhana teslimiyet demektir. Bu teslimiyet kişinin kendini inandığı kutsal güce adanması ve ona teslim etmesi anlamına gelir. Bu teslimiyetin sonucunda, olayların arkasındaki mucizelerin görülmesi, kabul edilmesi ve özgürleşilmesi beklenir.

1.1.3.3. Asanalar

Asanalar, yoganın günümüzde en popüler kısmı olan, fiziksel egzersizlerdir. Asanalar; düzenli, sistematik ve farkındalıkla yapıldığında, beden üzerinde fiziksel faydalar sağlamanın yanında bir çeşit meditasyon haline de gelebilir (Govindaraj ve ark., 2016). Günümüzde yoga yapan insanların çoğu sadece asana pratikleri yaptığından yoga, diğer fiziksel egzersizlerle aynı gibi algılanabilmektedir. Ancak yoganın tamamı asanalar değildir. Asanaların uygulanması bile diğer fiziksel egzersizlere göre farklıdır (nefesle senkron pratik edilmesi, akışlar, duruşlar sırasında zihni rahatlatmak, duruşta sabit kalmak, odaklanmak) (Govindaraj ve ark., 2016). Asanalar, zihinsel dönüşümler yaşanmasının ilk adımıdır.

1.1.3.4. Pranayama

Pranayama, zihni sakinleştirip, zihni daha ileri pratiklere hazırlayan nefes teknikleridir (Govindaraj ve ark., 2016). Nefes çalışmaları, fiziksel ve psikolojik sağlık için, sağlıklı bir hayat için oldukça önemlidir. Doğru nefes çalışmaları fizyolojik bir hastalığa yakalanma ihtimalini azaltmanın yanında, parasempatik sinir sistemini düzene sokup yaşanan stresi de azaltır (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014).

1.1.3.5. Pratyahara

Pratyahara, Dharana ve Dhyana, zihnin ve düşüncelerin sakinleşmesine yardımcı olan ve konsantrasyonu artırmaya katkı sağlayan meditasyon teknikleridir (Govindaraj ve ark., 2016). Pratyahara, kişinin dış dünyadan kendisini uzaklaştırıp kendi içine dönebilmesi, beş duyu organından bir süreliğine bağını kopartması ve sadece kendi iç dünyasına odaklanması anlamına gelir (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014).

1.1.3.6. Dhrana

Dhrana, konsantrasyon anlamına gelir. Dikkati belirli bir nesnede, düşüncede uzun süreliğine toplamak oldukça zor olabilmektedir. Dhrana pratiği, kişinin dikkatini, her dağıldığında, tekrar olmasını istediği yere geri çekebilmesini pratik etmesidir. Bu sayede dikkat, kontrol edilebilir bir hal alır ve istenen yere odaklanmayı kolaylaştırır (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014).

1.1.3.7. Dhyana

Dhyana, dhrana pratiğini geliştikten sonra kesintisiz bir konsantrasyon haline ulaşmaktır (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014). Dhyana, dışsal tüm uyaranlardan bağımsız kalabilmek, onlardan etkilenmemek, beş duyu organının bir süreliğine tamamen durması demektir (Çetintaş, 2021).

1.1.3.8. Samadhi

Samadhi, evrenle bilinçli bir birlik hali, aydınlanmadır (Govindaraj ve ark., 2016). Samadhi aşamasına gelen kişinin, dünyadaki her şeyin özünü anlayabildiği ve görebildiği düşünülmektedir (Çetintaş, 2021; Iyengar, 2014).

1.1.4. Yoganın Faydaları ve İyilik Hali

Günümüzde, psikolojik rahatsızlıklar için alternatif tedaviler bulma ihtiyacı gittikçe artmaktadır (Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016). Yoga da bu alternatif tedavilerden biri sayılabilecek olan, “şimdi ve burada” ya odaklı kalmak, farkındalık geliştirmek gibi durumlara odaklanır. Yoga yapmak; mutlu, enerjik, odaklı ve sağlıklı hissetme sıklıklarını artırır (Janjhua, Y. ve ark., 2020), güncel sağlığın korunmasına yardımcı olur (Erkin ve Şenuzun Aykar, 2020; Kinser ve ark., 2013). Yoga pratiği sayesinde farkındalık; dış dünyanın yanı sıra iç dünyaya, duygulara, düşüncelere ve bedene odaklanır (Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016). Yoganın kişiyi

mükemmel poza ulaşmak için zorlamaması, kişiyi yapabildiği kadarıyla, bedenini olduğu gibi kabul etmeye teşvik etmesi, öz yeterlilik hislerini, pozitif duygu durumlarını ve baş etme becerilerini artırmaktadır (Pandya, 2018; Evans ve ark., 2009). Bunun yanında yoganın bu bakış açısı; kendine karşı olan şefkati, kabulü ve anlayışı da artırmaktadır. Bu anlayış kişilerin kendileriyle ve diğerleriyle kurdukları bağlarını artırmakta ve bu sayede daha sağlıklı baş etme becerileri, seçimler ve davranışlarda bulunmalarını sağlamaktadır (Evans ve ark., 2009; Pandya, 2018; Tolbaños Roche ve ark., 2017).

Yoga; farkındalığı artırarak düşüncelerin, duyguların ve somatik hislerin düzenlemeyi kolaylaştırmakta ve bu sayede birçok psikopatolojinin önüne geçmekte, dolayısıyla kişinin iyilik halini artırmaktadır (Fishbein, 2015). Yoga; aynı bilişsel davranışçı terapide, kişinin önce davranışlarının daha sonra düşüncelerinin ve duygularının çalışıldığı gibi; fizikselden başlayıp zihinsel, oradan da duygusal aşamalara kadar gider, aralarındaki bağı fark ettirir ve bunlardan birinde olan bir problemin diğerlerini nasıl etkilediğine dair farkındalığını artırır (Saraswati, 2003). Bu araştırmalardan çıkartılan sonuca göre; farklı faydalarından dolayı yoga yapmak, terapi gören bireylerin iyileşme sürecini de hızlandırmaktadır (Fishbein, 2015).

Yoga yapmaya devam ettikçe beden, nefes, zihin ve daha fazlasından oluştuğumuzu anlayarak varoluşumuzu bütüncül olarak tanımaya yaklaşırız (Desikachar, 2019). Yoganın pratik süresi, sıklığı ve ne kadar uzun zamandır yapıldığı duygu durumuyla, uyku kalitesiyle ve iyilik haliyle pozitif; duygu durum rahatsızlıklarıyla ve negatif olaylara beynin verdiği tepkiyle negatif bir ilişkiye sahiptir (Menezes ve ark., 2015; Ross ve ark., 2012).

Yoga; kan basıncını düşürür, parasempatik sistemi aktifleştirerek stresi azaltır, koordinasyonu, esnekliği, dengeyi, konsantrasyonu, kardiyovasküler sağlığı, uyku ve sindirim kalitesini artırır (Gohel ve ark., 2021; Lin ve ark., 2011; Patel ve ark., 2012). Olumlu duyguları

artırır ve olumsuz duyguları azaltır (Park ve ark., 2020) ve bireyin bu duygular üzerinde sahip olduğu kontrol hissini artırır. Duygular üzerine sahip olduğu kontrol hissi arttığından, bu kişilerin fiziksel sağlıkları düzelmekte, stresin de içinde bulunduğu zihinsel ve duygusal zorluklarla baş etme kapasiteleri artmakta, konsantre olma ve hafıza, öz farkındalığın da içinde bulunduğu bilişsel becerileri güçlenmektedir (Janjhua, Y. ve ark., 2020). Yoga üzerine yapılan birçok araştırmaya göre, yoga fiziksel ve zihinsel işlevleri dengelemeye yardımcı olmasından dolayı, günlük işlevselliği artıran, problem çözme becerilerini hızlandıran, yaşamın anlamını çözmeye yardımcı, bireyin kendiyile ve çevresiyle olan ilişkisini güçlendiren bir uygulamadır (Bulut-Jakovljevic, 2011). Bu sayede yoga, hayattaki zorluklarla baş edebilmek için güç verir ve öz kontrolü artırır, fiziksel performansı yükseltir ve refah düzeyini olumlu yönde etkiler (Gohel ve ark., 2021).

Yoganın pozitif etkilerinin gözlemlenmesi için gereken belirli bir süre yoktur; yoganın kısa dönemde ve uzun dönemde farklı faydaları vardır (Mocanu ve ark., 2018). Bir müzik aletini çalmayı öğrenmek, basketbolda başarılı olmak gibi, kişiden kişiye değişmektedir. Bazı insanlar kısa bir sürede bu işin uzmanı olurken veya fayda almaya başlarken diğer insanlar daha çok zamana ihtiyaç duyabilir. Ancak kişi ne kadar uzun süre yoga yaparsa; yoganın faydalarını kendisinde o kadar çok gözlemlemektedir (Ross ve ark., 2013).

Yoga yapma sıklığı ve ne kadar zamandır yoga yapıldığının yanında, kişinin neden yoga yaptığı da önemlidir. İnsanlar birçok farklı sebep için yoga yaptıklarını söylemektedir. Bu sebepler arasında, fiziksel bir acının rahatlatılması gibi fizyolojik sebepler ve stres, depresyon gibi psikolojik sebeplerin yanı sıra; mutlu olmak, kendini derinlemesine keşfetmek, aydınlanmak gibi spiritüel sebepler de bulunmaktadır. İnsanların çoğu yoga yapmaya fizyolojik sebepler için başlamış olsa da yoga yapmaya devam ettikçe bu kişilerin motivasyonları fizikselden, daha

bütünsel bir beden-zihin-ruh deneyimini içeren spirüal sebeplere doğru değişmektedir (Hendriks ve ark., 2017). Bu sonuçtan dolayı uzun süre yoga yapmanın, kısa süreli yoga yapmaktan farklı etkileri olabileceği düşünölmektedir (Park ve ark., 2020). Tüm bunlar değerlendirildiğinde, uzun süre yoga pratiği yapmanın stresi azalttığı ve kişinin psikolojik iyilik halini artırdığı bulunmuştur (Hartfiel ve ark., 2010; Hendriks ve ark., 2017; T. Tihany ve ark., 2016). Tüm bunlardan dolayı yoga yapan bireylerin iyilik halinin yoga yapmayanlara göre daha yüksek olması beklenmektedir.

1.2. İyilik Hali

Gün içinde hissedilen, ifade edilen duyguların psikolojik, psikososyal ve fizyolojik sağlığa bir etkisi olduğu ve bunların iyilik halini etkilediği bilinmektedir. Günlük stres durumu bile, iyilik halini etkileyebilmektedir çünkü günlük yaşanan stres; sosyal sorunların, sağlık sorunlarının, psikolojik problemlerin artmasına sebep olabilir (Katana ve ark., 2019).

İyilik hali kavramı önceden yalnızca, “herhangi bir hastalığın bulunmaması durumu” olarak tanımlanırken, Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu tanım değiştirilmiş ve iyilik hali; bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal olarak da ele alınmaya başlanmıştır. İyilik hali; bireyin bedeniyle, zihniyle ve ruhuyla bir bütün olarak işlevsel bir şekilde sağlıklı bir yaşam sürebilmesi anlamına gelir ve kişinin hayat kalitesi için önem arz eden bir kavram olarak ele alınır. (Hayırlı, 2022; Kraiss ve ark., 2020).

Ryff (1995) iyilik halini; yaşam boyu devam eden bir ilerleme, büyüme hali, yaşamdan memnuniyet duymak olarak da tanımlamıştır. Ryff’in (1989) iyilik hali teorisi, kişinin kendisini ve geçmişini olumlu olarak değerlendirmesini (kendini kabul etmek), yaşam boyu sürekli büyüme ve gelişme hissini (kişisel gelişim), yaşamın anlamlı olduğuna inanmasını (hayat amacı), başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurabilmesini (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kendi hayatını ve çevresindeki hayatı etkili bir şekilde yönetebilmesini (çevresel hakimiyet) ve özerklik

hissetmesini içerir. Bu teoriye göre, duygusal zekâsı daha yüksek olan bireylerin psikolojik iyilik halinin de buna paralel olarak daha yüksek olması beklenmektedir. Bunun nedeni bu kişilerin, duygularını tanımada, anlamada, üretmede ve düzenlemede daha başarılı olduğundan olumlu zihinsel durumlarını koruyabilmeleridir (Carmeli ve ark., 2009).

En basit tanımıyla psikolojik iyilik hali, genel bir mutluluk hali olarak tanımlanabilir. Ancak sürdürülebilir bir iyilik haline sahip olabilmek için her zaman iyi hissetmek gerekmez. Gün içinde hissedilen duyguların tamamı işlevsel veya olumlu değildir. Bazı duygular kişiyi, sosyal olarak uygun olmayan veya sağlığını riske atabilecek davranışlarda bulunmasına teşvik edebilir. Bu ve bunun gibi durumlarda, duyguların regüle edilebilmesi, çevresel koşullara uygun davranışlarda bulunabilmesi ve uygun tepkiler verilebilmesi için oldukça önemlidir. Acı verici deneyimleri (hayal kırıklığı, kayıp, başarısızlık, reddedilmek) yaşamak, hayatın akışının bir gereğesidir ancak bu acı verici deneyimler, çok uzun süre devam ettiğinde psikolojik sağlığı tehlikeye atabilmektedir. Burada önemli olan bu acı verici deneyimleri, duyguları yönetebilmektir (Huppert, 2009).

İnsanların yaşadığı birçok duygu, farklı duygu yoğunlukları ve bu duyguları kontrol altına alabilmek için kullanılan birçok farklı duygu düzenleme becerisi bulunmaktadır. Duygu düzenleme becerileri ile kişi, yaşadığı duyguların yoğunluğunu azaltabilir veya artırabilir. Duyguların değişen yoğunluğu ise, duyguya verilen tepkileri etkiler (Morrish ve ark., 2017). Bireyin bunu ne kadar etkili bir şekilde başarabildiği, iyilik halini, yaşam kalitesini ve refah düzeyini etkiler. Araştırmalara göre bireyin günlük olarak hissettiği stres seviyesinin, duygu düzenleme becerilerine göre değiştiği bulunmuştur (Katana ve ark., 2019). Duygularını etkili bir şekilde yönetemeyen birinin olumsuz duyguları, daha uzun süreler olumsuz bir duygulanımda kalmasına (öfke, panik, stres, mutsuzluk), kişilerarası zorluklar yaşamamasına, sağlık sorunlarına,

strese karşı dayanıklılığının ve direncinin azalmasına ve uygun davranışlar sergileyememesine sebep olabilir, bu da iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilir (Verzeletti ve ark., 2016). Bu ilişkilerden dolayı duygu düzenleme becerilerinin iyilik haline önemli katkıları olduğu düşünülmektedir.

1.3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme bilinçli veya bilinçdışı (kontrollü veya otomatik) olarak bir olaya karşı verilen duygusal tepkinin; etkisini artırmak, azaltmak veya sürdürmek amaçlı yapılıır. İnsanlar stresli bir olayla karşılaştıklarında, sahip oldukları duygu düzenleme becerileri, kişilerin bu olayın duygusal etkilerini değerlendirmesine, hangi duygusal tepkilerin uygun olacağına ve bu duyguları nasıl ifade edeceklerine karar vermelerine yardımcı olmaktadır (Wang ve Saudino, 2011). Duygu düzenleme becerileri geliştikçe sosyal olarak kendine güvenme, stresle baş edebilme becerileri artmakta; duygu düzenleme becerileri gelişmediğinde ise sosyal izolasyon, reddedilme ve stres yaşama ihtimali artmaktadır. Duygu düzenleme becerileri çok iyi olmayan insanların; duygularını uygunsuz ifade etme ve sağlıklarına zararlı olabilecek yoğunlukta negatif duygu deneyimleme ihtimalleri ve dolayısıyla psikolojik ve sosyal açıdan daha az sağlıklı olma ihtimalleri artmaktadır (Wang ve Saudino, 2011).

Duygulara ne kadar farkındalıkla, kabul edici, istekli, yargılayıcı olmayan ve hoşgörülü bir şekilde yaklaşıldığı, duygu düzenleme becerilerini etkiler (Tull ve Aldao, 2015). Kişinin yaşadığı duyguları yargılamadan kabul edebilmesi veya edememesi de hangi duygu düzenleme stratejisini kullanacağını da etkiler. Duygularını kabul etmeyen bir birey işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanmanın yanı sıra, hiçbir duygu düzenleme yapmamayı seçip duyguların kendi başına geçmesini de bekleyebilir. Duygularını kabul etmemek veya yargılamak,

yaşanan olumsuz duygunun yoğunluğunu artırabilir, regüle etmesi daha zor bir hale getirebilir ve işlevsel olmayan duygu düzenleme seçilme riskini artırabilir (Tull ve Aldao, 2015).

1.3.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygusal tepkiler; bir olaya karşı olan hisleri, yapılan davranışları ve fizyolojik tepkileri içerir ve bu duygusal tepkileri regüle etmek için; fonksiyonuna, bağlamına ve zamanlamasına bağlı olarak işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri bulunmaktadır (Eftekhari ve ark., 2009).

Duygu düzenleme modellerine göre öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme olmak üzere iki çeşit duygu düzenleme stratejisi bulunur (Compare ve ark., 2014). Bunun yanında duygu düzenleme stratejileri işlevsel ve işlevsel olmayan olarak da ikiye ayrılabilir. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri genelde işlevsel; tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri ise genellikle işlevsel olmayan olarak değerlendirilmektedir (Eftekhari ve ark., 2009).

- 1) Öncül Odaklı Duygu Düzenleme:** Öncül odaklı duygu düzenleme, henüz duygu ortaya çıkmadan, duygunun yarattığı fizyolojik ve davranışsal tepkiler gerçekleşmeden önce yapılan duygu düzenleme stratejisidir ve bir duygusal deneyimin yaşanıp yaşanmayacağını önceden saptamayı gerektirir. Bunlara örnek olarak, olumsuz duygulara sebep olacağı bilinen ortamlardan, durumlardan ve insanlardan kaçınmak, negatif duygulara sebep olan ortamı değiştirmek, dikkatini negatif duygulara sebep olan uyarandan başka uyaranlara çevirmek veya olaya farklı bir bakış açısıyla bakıp durumu yeniden değerlendirmek verilebilir (Compare ve ark., 2014).
- 2) Tepki Odaklı Duygu Düzenleme:** Tepki odaklı duygu düzenleme, duygu ortaya çıktıktan sonra bu duyguya verilecek olan fizyolojik ve davranışsal tepkileri kontrol

etmektedir. Tepki odaklı duygu düzenleme, öncül odaklı duygu düzenlemeye göre daha az işlevsel olmakla beraber, sempatik sinir sistemini daha çok aktive ederek kişiyi psikopatolojiye, sosyal olarak işlevselliğin bozulmasına ve depresyona daha yatkın hale getirir. Duygularını çoğunlukla bu stratejiyi kullanarak regüle etmeye çalışan insanların daha az pozitif eylemlerde bulunduğu ve daha az sosyal desteğe sahip olduğu bulunmuştur. Bu stratejilere örnek olarak duyguyu bastırmak, duyguyu engellemek, duyguyu örtmek (masking), duygudan kaçınmak, ruminasyon ve duyguyu şiddetlendirmek (insentification) verilebilir.

1.3.1.1. İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri

- 1) Yeniden Değerlendirme (Reappraisal):** Yeniden değerlendirme, olumsuz veya stres yaratan bir durumun duygusal anlamını, baş edilebilecek şekilde daha pozitif bir çerçeveden, farklı bir perspektiften bakarak olay hakkındaki görüşleri daha olumlu olacak şekilde yeniden düzenlemektir (Aldao ve ark., 2010). Bir çeşit öncül odaklı duygu düzenlemedir ve kişinin bilişsel olarak değişmesine, durumu yeniden yorumlamasına ve bu durumun kendisinde yarattığı duygusal anlamı yeniden değerlendirmesine denir. Buna örnek olarak yaşanan bir iş kaybını, yeni işler için fırsat olarak görmek verilebilir (Wang ve Saudino, 2011). Bir olayı değerlendirme şekli, birçok psikopatolojinin altında yatan sebep olabilir. Olayları olumsuz olarak değerlendirmek, özellikle anksiyete ve depresyona sebep olabilir. Bu yüzden olayları yeniden ve daha pozitif şekilde değerlendirme becerileri oldukça önemlidir. Yeniden değerlendirme; fizyolojik, bilişsel ve psikososyal olarak kendini regüle edebilmeye yardımcı olur ve daha pozitif duygular yaşamayı sağlar. Bilişsel olgunluk artıkça yeniden değerlendirme becerisi de artmaktadır ve bundan dolayı yetişkinlerin, mantığını kullanma, dolayısıyla bir olaya karşı farklı

bakış açıları geliştirme becerileri daha genç yetişkinlere göre daha iyidir (Balzarotti ve ark., 2014). Yeniden değerlendirme bireyin daha sık olumlu duygular yaşamasına, daha kaliteli sosyal ilişkiler kurmasına ve daha az stres yaşamasına yardımcı olur (Gillanders ve ark., 2008; Marroquín ve ark., 2017). Bunun yanında yeniden değerlendirmenin kişisel gelişime katkıda bulunduğu, çevresel hakimiyette, başkalarıyla kurulan ilişkilerde gelişim, kendine karşı şefkat (öz-şefkat becerileri), kendini olumlu ve olumsuz özellikleri ile kabul etme seviyesinde artış ve kendini kişisel potansiyelini gerçekleştirebilen bir birey olarak görebilmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Balzarotti ve ark., 2014). Bu durumda yeniden değerlendirmenin; insanların duyguları hakkındaki inançları, genel psikolojik sağlıkları ve iyilik halleri açısından oldukça önemli olduğu çıkartılmaktadır (De Castella ve ark., 2013).

2) Problem Çözme Becerileri/Planlama: Problem çözme becerileri direkt olarak duyguları regüle etmek için kullanılmasa da bir problemi çözmek için beyin fırtınası yapmak, bir olayı çözmek için atılacak olan adımları planlamak; stresli, olumsuz bir olayı daha az stresli hale getirdiğinden, olumsuz duygular da buna bağlı olarak azalır. Problem çözme becerileri çok iyi olmadığında madde kullanımı, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları gibi hastalıklara sahip olunma ihtimali artmaktadır.

Planlama, bir olay karşısında hangi adımların atılacağını ve bu durumun en iyi şekilde işlevsel olarak nasıl çözüleceğinin düşünülmesini içeren problem odaklı bir stratejidir (Kraiss ve ark., 2020). Planlama becerilerini daha fazla kullanan insanların çevresel hakimiyetinde, hayattaki amaçlarındaki başarılarında ve otonomi hissinde gelişme görülmüştür (Balzarotti ve ark., 2014).

- 3) **Kabullenmek (Acceptance):** Kabullenmek; olumsuz bir olayın, bu olayın yarattığı duygu ve düşünceleri yargılamadan, olması gerektiği gibi kabul edilmesi demektir. Problemin gerçek bir problem olduğunu kabullenip, olumsuz duygular yaşamının da kabullenilebilir bir durum olduğunu anlamaktır (Marroquín ve ark., 2017). Kabullenme; kaçınmanın tam tersi olarak, kişinin yargılamadan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kabullenebilmesi ve bunlarla baş edebilmek için gerekli mekanizmalarını harekete geçirebilmesine yardımcı olur. Kabullenme ve iyilik hali arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ve bu durumda dolaylı olarak, kişinin duygu yoğunluğunu; kaçınma yerine kabullenmeyi kullanarak yönetmeye çalışması kişinin iyilik halini olumlu yönde etkileyecektir (Kraiss ve ark., 2020).
- 4) **Duyguları İşlemek ve İfade Etmek:** Duyguları anlayabilmek, keşfetmek, tanımlamak ve sözel veya sözsüz olarak bu duyguyu ifade etmek anlamına gelir (Marroquín ve ark., 2017). Duyguları bastırmayıp onları farkında olmak, kabullenmek ve ifade etmeye gönüllü olmak, bu olumsuz duyguların yarattığı etkiyi regüle etmeye yardımcı olur.

1.3.1.2. İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Stratejileri

- 1) **Bastırma (Supression):** Bastırma bir çeşit tepki odaklı duygu düzenlemedir. Bastırma; bazı sosyal durumlarda dürtüsel tepkilerden dolayı yaşanabilecek olan sosyal etkileşimleri bozmamaya katkı sağladığı için, kısa süreliğine faydalı olabilir (Nykliček, 2010). Buna örnek olarak negatif bir durum üzerine öfkeyi açık bir şekilde göstermemek verilebilir. Bastırma dışsal olarak gözlemlenebilir tepkilerde bir değişikliğe sebep olsa da kişinin içsel olarak yaşadığı negatif duygusal deneyim üzerine herhangi bir etkisi olmamaktadır. Bu sebeple içsel ve dışsal olarak yaşanan

duygusal deneyim arasında bir çelişkiye sebep olabilir ve bundan dolayı işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilir.

Bastırma kullanan kişi yalnızca olumsuz duyguları bastırmaz, aynı zamanda olumlu duygularını ifade etmeyi de bastırır yani olumlu duygulanım yaşasa da bunu ifade etmez veya başka insanlara göstermez ve bundan dolayı çevresi tarafından aldığı hissettiği destek, olumlu duygu ifade etme oranı ve dolayısıyla refah seviyesi gittikçe azalır, çevresiyle ve çevresindeki kişilerle (aile, arkadaşlar, romantik partnerler) kurduğu ilişkilerde bozulmalar meydana gelebilirken, stres, depresyon, kaygı, somatizasyon gibi psikolojik problemleri artar (Gillanders ve ark., 2008; Katana ve ark., 2019).

Bastırmanın özellikle, “duyguları ifade etmeyi bastırma” çeşidine odaklanılmıştır. Bu yöntemde yaşanan duyguların, dışarıya ifade edilmesinden kaçınılır. Bu yöntem duygunun içsel olarak yarattığı olumsuz duyguları kısa süreli azaltsa da uzun vadede duyguları ve duyguların yarattığı fizyolojik etkileri kontrol altına almada daha az etkili olmaktadır.

Bastırmanın bir diğer çeşidi ise “istenmeyen düşünceleri bastırmak” olarak adlandırılır. Düşünceleri istemli olarak bastırmaya çalışıldıkça, bu bastırılmaya çalışılan düşünceler, akla daha sık gelmektedir ve bunun yanında, bu düşüncelerin yarattığı duygular ve fizyolojik reaksiyonlar da artmaktadır.

- 2) **Kaçınma:** İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden diğeri ise kaçınmadır. Kaçınmanın bir çeşidi deneyimsel kaçınmadır. Deneyimsel kaçınmada kişi duygu, düşünce, duyum, anı ve dürtülerini deneyimlemekten kaçınmaya ve bunları önlemeye çalışmaktadır. Kaçınma davranışı; kişinin olumsuz bir duruma karşı gerekli önlemleri

almasını da engellediğinden, duygu durum bozuklukları ve madde kullanımı dahil olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlığa yatkınlığı artırmaktadır.

Kaçınmanın diğer çeşidi ise davranışsal kaçınmadır. Davranışsal kaçınma özellikle fobiler ve anksiyete hastalıkları için risk faktörüdür çünkü kişiler korktukları ve kendilerini rahatsız eden nesnelere ve/veya olaylardan kaçtıkça bu olaylara maruz kalamamakta, korkularını ve kaygılarını aşamamaktadırlar. Buna örnek olarak madde bağımlılığı olanların yoksunluk semptomlarından kaçınmak için yeniden bağımlı oldukları maddeyi kullandıkları düşünülmektedir.

Kaçınma; psikolojik problemlerin sürmesine sebep olan bir faktördür ve bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yargılayıcı olmadan, kabullenici olmasının önünde bir engeldir. Kısa vadede kaçınma iyi geliyor gibi hissettirse de uzun vadede farklı psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Kraiss ve ark., 2020).

- 3) Ruminasyon:** Bir diğer işlevsel olmayan ancak en yaygın olan duygu düzenleme çeşidi ise ruminasyondur. Ruminasyon geçmişte yaşanan negatif deneyim hakkındaki istenmeyen duygu ve düşüncelerin tekrar tekrar yaşanması ve gelecekte bu olayın sebep olabileceği negatif olayların düşünülmesidir (Compare ve ark., 2014). İnsanlar, olaydan kaçınmak yerine; olay, bu olayın kendisinde yarattığı hisler ve düşünceler hakkında sürekli olarak düşünmeyi tercih ederler ve bunu, olayın nedenleri ve sonuçlarını daha iyi anlayabilmek için yaparlar. Ancak ruminasyon başarılı problem çözmeye bir engeldir (Aldao ve ark., 2010). Ruminasyon, kaygı düzeyini ciddi bir şekilde artırdığından ve negatif durumu düzeltmek yerine bu durumun gelecekte sebep olabileceği olası negatif durumlara odaklanmaya sebep olduğundan dolayı, işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisidir ve bireyi depresyon, anksiyete gibi

duygu durum rahatsızlıklarına yatkın hale getirir (Compare ve ark., 2014). Dikkati; duygusal deneyimin kendisinden uzaklaştırır ancak duygusal deneyimi şiddetlendirir, endişeyi artırır ve duygunun sağlıklı bir şekilde yaşanmasından kaçınmaya sebep olur (Nyklíček, 2010). Ruminasyonun var olan psikopatolojilerin sürdürülmesine sebep olduğu ve herhangi bir psikopatoloji olmasa bile iyilik halini azalttığı bulunmuştur (Kraiss ve ark., 2020).

4) Kendini Suçlama/Felaketleştirme: Olası olumsuz durumlar hakkında ruminasyon şeklinde düşüncelere sahip olmak ancak bunu problemin yarattığı olumsuz duyguları abartarak yapmak veya kendini bu durumun sebebi olarak düşünmektir. Kişinin problemi kabul etmesine, dolayısıyla işlevsel bir şekilde çözmesine engel olmasının yanında, baş etmenin çok zor olduğunu düşündüren bir kaygı da vermektedir (Marroquín ve ark., 2017). Bu yöntemleri sık kullanan bireylerde kendini kabul, hakimiyet ve özerklik seviyesinin daha düşük olduğu görülmüştür. Felaketleştirmenin ise bunlara ek olarak, ağrı ve kronik hastalık görülme ihtimalini de artırdığı bulunmuştur (Balzarotti ve ark., 2014).

5) İnkâr Etme: İnkâr etme davranışı problem veya olumsuz duygulara sebep olan durum yokmuş gibi davranmak ve onu kabullenmemektir. Durumun yarattığı duyguları regüle etmenin birinci koşulu, bu duyguların varlığını yargısız bir şekilde kabul etmek olduğundan bu durum, duygunun regüle edilmesine engel olur (Marroquín ve ark., 2017).

1.3.2. Duygu Düzenleme ve Yoga

Yoga yapan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin yoga yapmayanlara göre daha yüksek olması beklenmektedir. Bunun sebebi, yoga olumsuz durumlar yaşadığımızda dürtüsel

tepkiler vermemizi engelleyip sakinleşerek ve düşünerek tepki vermemize yardımcı olur (Bulut-Jakovljevic, 2011). Bu sayede, kişinin bilişsel esnekliğini artırarak, duygulara, duyumlara, deneyimlere ve düşüncelere karşı daha yargılayıcı olmayan bir bakış açısı edinmesine yardımcı olarak ve toleransı artırarak daha sağlıklı bir duygu düzenleme yapabilmesine yardımcı olur (Dick ve ark., 2014; Parkinson ve Smith, 2023).

Uzun zamandır yoga yapan bireyler, duygusal olarak uyarıcı olumsuz bir duruma, yoga yapmayan bireylere göre daha olumsuz anlamlar yüklemekte, olumlu bir duruma da daha az olumlu anlamlar yüklemektedir. Bunun anlamı yoga yapan bireyler bir şey hissetmiyor demek değildir. Yoga yapanlar, duygularını ekstrem bir şekilde uçlarda yaşamak yerine, daha dengeli bir halde hem olumlu hem olumsuz duyguları yaşıyor demektir. Bu durum da bu kişilerin, duyguları üzerinde daha çok kontrole sahip olduğunu, duygularının daha farkında olduğunu ve farkındalıkla yönetebildiğini, dolayısıyla daha kolay bir şekilde duygu düzenleme yapabildiğini desteklemektedir (Mocanu ve ark., 2018). Buna örnek olarak, yoga yapan ve yapmayan kişiler üzerinde yapılan, kaygı verici fotoğraflar gösterilip yaşanan kaygı düzeyini ölçen bir araştırmada, yoga yapanların kaygı seviyeleri yapmayanlara göre anlamlı seviyede düşük olmakla birlikte; daha uzun süre yoga yapanların daha kısa süre yoga yapanlara göre de anlamlı derecede düşük kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Bu durumda yoga yapmanın kaygı gibi olumsuz duyguların yoğunluğunu azalttığı dolayısıyla bunları regüle etmeye yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Menezes ve ark., 2015).

Yoganın duygu düzenlemeye etkileri birçok farklı yolla gerçekleşmektedir. Bu yollardan biri, nefes yoluyla duyguları regüle etmektir. Nefes almak, kişinin zihinsel ve fiziksel olarak nasıl hissedeceğini belirleyen bir bileşendir. Örneğin; kişi hızlı hızlı nefes alıp verdiğinde, sempatik sinir sistemi devreye girer ve beden bir tehlike varmış gibi kendini hazırlamaya başlar. Bu

durumda, nefesleri yavaşlatmak ve kontrol altına almak beden ve duygu durumu üzerinde rahatlatıcı etkisini gösterir (Nagehan Havuş, 2021). Yogada pratik edilen üç farklı nefes vardır. Bunlar; karından nefes almak, göğüsten nefes almak ve hem karnı hem göğsü kullanarak nefes almaktır. Bu nefes alma teknikleri, kişinin parasempatik sinir sistemini devreye sokup kişiyi olumsuz duygu durumundan çıkartmaya, zihni sakinleştirmeye, vücuttaki gerginlikleri azaltmaya, stresi ve duyguları kontrol altına almaya yarar (Wang ve Liu, 2021). Yapılan araştırmalara göre nefes pratiği, rahatlama, fiziksel duruşlar ve meditasyon içeren bir yoga dersinin, duygu düzenlemeyi diğer fiziksel aktivitelerden daha olumlu etkilediği, stresle baş etmeye yardımcı olduğu; bu kişilerin daha az öfke, depresyon ve yorgunluk hissettiği bulunmuştur (McMahon ve ark., 2021). Başka bir araştırmada ise katılımcıların, 8 hafta boyunca, 45 dakikalık yoga ve farkındalık seanslarına katılmalarından önce ve sonra; algılanan stresleri, iyilik halleri, duygu düzenleme becerileri karşılaştırıldığında; yoga seanslarından sonra tüm bu becerileri yoga seanslarından öncekine göre anlamlı bir seviyede artığı bulunmuştur (Orlando, J.R., 2017).

Yoganın duygu düzenlemeye katkı sağladığı bir diğer yol ise asana (beden duruşu) pratiğidir. Yoga pratiklerinde kullanılan birçok farklı asana bulunmaktadır. Her bir asananın, bedene sağladığı fayda farklıdır. Asanalar, stres anında yaşanan yorgunluk, uykusuzluk, huzursuzluk gibi hislerin, kan dolaşımına olan hızlandırıcı etkisi ve vücuttaki farklı kasları güçlendirerek dirençli hale getirmesi yoluyla regüle edilmesini, dolayısıyla fiziksel ve zihinsel olarak bir rahatlama yaşanmasını sağlar. Bunun yanında asana pratikleri yoluyla kişinin kendine duyduğu güven artar ve hayatındaki zorluklarla mücadele etme motivasyonu ve dolayısıyla duygularını regüle etme becerileri de gelişir (Wang ve Liu, 2021).

1.3.3. Duygu Düzenleme ve İyilik Hali

Duygu düzenleme; iyilik hali ve sağlıklı iŖlevsellik için oldukça önemli görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireyler, istenilen, olumlu duyguları sürdürebilirken, olumsuz ve istenmeyen duyguların yoğunluklarını azaltabilir; zorlayıcı, tehdit edici olaylarla kolay bir Ŗekilde baŖa çıkabilir, bu olayların yaŖattıėı stresi tolere edebilirler. Günlük yaŖamlarında yaŖadıkları stresi bu Ŗekilde yönetebilen bireyler, hayat boyu psikopatoloji yaŖama ihtimallerini aza indirmektedirler. Duygu düzenleme becerilerinin yüksek olması, olumsuz duygularla baŖ etmeyi kolaylaŖtırdıėından özellikle kaygı ve depresyon semptomlarının azalmasına katkı sağladığı bulunmuŖtur (Sendzik ve ark., 2017) Stresin ve duygu düzenleme eksikliğinin birçok psikopatolojinin ilerlemesine sebep olan durum olduğu ve bu psikopatolojilerin tedavisi için tercih edilen ve iŖe yararayan birçok psikolojik müdahalenin duygu düzenleme üzerine alıŖmalar olduğu d Ŗ n ld ė nde, tanımlarından biri “psikopatoloji yokluğu” olan iyilik halinin artması ŖaŖırtıcı değildir (Extremera ve Rey, 2015; Nyklıek, 2010).

Duygu düzenleme yüksek olan bireylerin duygularının yoğunluklarını yönetme ve onlarla baŖ etme kapasiteleri yüksek olduğundan, bu kiŖilerin günlük hayatlarında yaŖadıkları stres ve sorunlarla daha kolay bir Ŗekilde baŖ edebildikleri bulunmuŖtur (Vishkin ve ark, 2014). Günlük hayatında yaŖadıėı stresleri yönetebilen, duygularıyla baŖ edebilen ve onları istenilen bir seviyede tutabilen birey, duygularını ifade etmede de daha istekli olacaktır (Scheibe ve Zacher, 2013). Duygularını ifade etmek, kiŖinin daha sağlıklı kiŖilerarası iliŖkileri olmasına, daha kaliteli ve yakın romantik iliŖkilere sahip olmasına ve daha az iŖ stresi yaŖamasına yardımcı olur ve bu durumda bu kiŖinin uzun vadede daha mutlu olması beklenmektedir. Daha mutlu olan ve stres seviyesi azalan bireyin iyilik halinin de pozitif yönde artması beklenmektedir (Brand o ve ark., 2019; Sha ve ark., 2022).

Duygu düzenleme becerileri yüksek olan bir insan, kişisel ilişkilerinde ortaya çıkan olumsuz durumları daha iyi yönetebilir. Bu sayede kişinin sahip olduğu sosyal çevrenin daha olumlu ve sağlıklı, kişilerarası ilişkilerinin daha başarılı olması beklenir (Sha ve ark., 2022). Sosyal çevrenin çokluğu, bireyin yaşadığı olumsuz olaylarda daha çok sosyal destek almasına yardımcı olur ve bu olumsuz durumların kişi üzerindeki etkileri minimuma inebilir. Bu demektir ki duygu düzenleme becerileri olumlu sosyal çevreyi artırarak dolaylı olarak bireyin aldığı sosyal desteği de artırmaktadır. Sosyal desteği yüksek olan bireyler, yüksek iyilik haline sahip olmakla yakından ilişkilidir (Cheung ve ark., 2014).

Duygu düzenleme becerileri, kişinin sahip olduğu bağlanma stilini de etkilemektedir. Duygu düzenleme becerileri yüksek olan bir kişi, ilişkilerinde sahip olduğu bağlanma, ayrılık ve kaybetme korkularıyla daha kolay başa çıkabilmekte ve bu sayede diğerlerine daha sağlıklı bir şekilde bağlanabilmektedir. İlişkilerinde sağlıklı bağlanma stillerine sahip olan bireylerin daha yüksek iyilik haline sahip olduğu bulunmuştur (Stevenson ve ark, 2018).

Bunlara ek olarak duygu düzenleme, bir kişinin mükemmeliyetçi olup olmadığını ayırt etmede de belirleyici olarak bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz olarak ikiye ayrılmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik, bireyin hedeflerine ulaşmasında ona motivasyon sağlarken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ise kişinin motivasyonunu kırmakla kalmayıp kişi için ekstra bir stres kaynağı haline gelebilir. Duygu düzenleme becerileri yüksek olan bir kişinin mükemmeliyetçiliğinin verdiği stresi yönetmeye yardımcı olduğu, bu sayede uyumlu mükemmeliyetçiliği artırdığı bulunmuştur. Bu da kişinin daha az stres yaşamasına, yaşadığı strese daha uyumlu tepki vermesine ve iyilik halinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Perrone-McGovern ve ark, 2015).

Sonuç olarak, duygu düzenleme becerileri kişinin davranışlarının kalitesini, olaylara verdiği tepkilerini, kişilerarası ilişkilerini, stres seviyesini, bağlanma şekillerini ve mükemmeliyetçiliğin yarattığı olumsuz duyguları etkilemektedir ve bu sayede iyilik haline pozitif yönde katkıları bulunmaktadır.

Berking ve Whitley'nin (2014) oluşturduğu Duygularla Uyarlanabilir Başa Çıkma Modeli'ne göre, işlevsel duygu düzenleme becerileri için sahip olunması gereken beceriler; (1) duyguları bilinçli olarak farkında olabilmek, (2) duyguları tanımlayabilmek, (3) duyguları doğru şekilde adlandırabilmek, (4) mevcut duyguya nelerin sebep olduğunu ve neyin devam ettirdiğini bilmek, (5) duyguları aktif olarak değiştirebilmek, (6) duyguları kabul edebilmek, (7) değiştirilemeyen durumlarda, istenmeyen olumsuz duygulara tahammül edebilmek, (8) kişisel hedeflere ulaşabilmek için gerekli olduğunda, istenmeyen duyguları tetikleyebilecek olan durumlara girebilmek, (9) istenmeyen duygularla baş ederken kendine şefkatle yaklaşabilmek olarak tanımlanmıştır. Bu modele göre öz şefkat ve duygusal farkındalık, duygu düzenleme için gerekli olan alt alanlardır.

1.4. Öz Şefkat

Öz şefkat kişinin acılarını, yetersizliklerini ve başarısızlıklarını yargılamadan, onlardan çok fazla etkilenmeden, ama aynı zamanda kopmadan ve kaçınmadan kabul etmesini; kendini nezaketle, şefkatle ve anlayışla iyileştirmesini ve bu deneyimlerin, insanların yaşamının gerekli bir parçası olduğunu, herkes tarafından bunların yaşanabileceğini kabullenmesini içerir (Allen ve Leary, 2010; Bates ve ark., 2020; Neff, 2003; Scoglio ve ark., 2015).

1.4.1. Öz Şefkatin Alt Boyutları

Neff, kişinin duygularının farkında olmasını, kendine şefkat gösterebilmesi için bir koşul olarak tanımlamıştır (Neff, 2003). Neff 2003 yılında, Budist geleneklerinden türeyen hem kendine hem de başkalarına şefkat duymanın kişinin refahı için gerekli olduğu görüşünden esinlenerek, öz şefkat modelini geliştirmiştir. Neff'e göre öz şefkat, olumlu ve olumsuz bileşenlere sahip olan üç ögeyi içerir. Bunlar: 1) Kendine karşı nezaket: Sert eleştiri ve kendini yargılamak yerine kendine karşı nezaket göstermek, anlayış göstermek, sıcaklıkla yaklaşmak, 2) Ortak insanlık: Kişinin kendi yaşam deneyimlerini diğerlerinden izole, sadece kendi deneyimliymiş gibi görmesi yerine, bütün insanlığın bu deneyimi, yaşamın bir parçası olarak yaşayabileceğinin bilincinde olmak, 3) Farkındalık: Kişinin kendi acı veren deneyimlerini aşırı düşünmesi ve bunlara takılı kalması ya da bunlardan kaçınması yerine; olumlu deneyimlerin yanında, olumsuz deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların da varlığını değiştirmeye çalışmadan, dengeli olarak farkında olmak (Bates ve ark., 2020; Neff ve ark., 2007).

Öz şefkatin birinci bileşeni öz nezaket; kişinin olumsuz bir olay yaşadığında kendine karşı sert eleştiriler yapması ve yargılaması yerine bu deneyimine ve kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı olması anlamına gelir. Öz şefkati yüksek olan bireyler, olumsuz yaşam deneyimleriyle karşılaştıklarında, öz şefkati düşük olan bireylere göre, kendilerine karşı daha nezaketli, özenli ve şefkatli davranırken; daha az yargılayıcı, eleştirel ve öfkeli olma eğilimindedirler. Bu durum, kendine nazik davranmak, kendine zaman ayırmak gibi eylemlerle olabileceği gibi; kendine cesaret verici olumlu konuşmalar yapmak gibi bilişsel eylemlerle de gerçekleşebilir (Allen ve Leary, 2010). Bu sayede, çevresel koşulların zor olduğu durumlarda öz şefkati yüksek olan bireyler kendilerine sakinlik ve rahatlık sunmakta başarılı oldukları için bu durumla baş etmeleri kolaylaşır ve durum, daha az yıpratıcı hale gelir. Kişinin kendisini sürekli yargılaması ve yetersizliğiyle kendini suçlaması yerine; kendine karşı şefkatle, destekleyici ve yumuşak

davranması, insanlığın bir parçası olan kusurlu olabilme gerçeğini de kabul etmesine yardımcı olur (Neff, 2011).

Öz şefkatin ikinci bileşeni olan ortak insanlık: Kişinin başarısızlığın, yetersizliğin veya kusurlu olmanın tüm insanlığın ortak bir parçası olduğunu kabul etmesini içerir. İnsanlar başarısız olduklarında, reddedildiklerinde, aşağılandıklarında veya başka olumsuz bir deneyim yaşadıklarında, bu deneyimlerin sadece kendileri tarafından yaşandığına inanabilirler. Oysaki bu deneyimler, insanlığın bir parçasıdır ve herkes, bu tarz olumsuz deneyimler yaşamaktadır. Kişinin, kendi olumsuz deneyimlerinin tüm insanlar tarafından yaşanabileceğini ve yaşandığını farkında olması, kendisinin de dahil tüm insanların şefkati hak ettiğini ve yargılanmayı hak etmediğini kabul etmeyi gerektirir. Ayrıca kişinin yalnız olmadığını farkında olması, bu duygularıyla baş etmesinde ona yardımcı olur (Allen ve Leary, 2010). Öz şefkati yüksek olan insanlar, zor yaşam koşullarıyla karşılaştıklarında, herhangi bir zayıflığa, kusura, başarısızlığa sahip olduğunda bunu sadece kendisinin yaşadığını düşünerek “neden ben?” isyanı yaşamak yerine; diğer insanların da bu deneyimi paylaştığını farkında olur ve diğer insanlardan izole hissetmek yerine, onlara bağlı hissederler (Neff, 2011). Dolayısıyla kendine şefkat duymak, başkalarına karşı şefkat duymaya da benzerdir ve kişinin olumsuz duygu, düşünce ve davranış kalıplarını, kendini yargılama ve yetersiz hissetme korkusu olmadan daha doğru ve şefkatli bir şekilde algılamasına ve düzenlemesine yardımcı olur (Neff, 2003; Neff ve ark., 2007). Hataları yetersizlik olarak görmeyip insanlığın doğal bir deneyimi olarak gören öz şefkati yüksek bireyler, benliğinin zayıf yanlarını da daha geniş bir perspektiften görebilirler. Bu sayede tüm bunları, değerini düşüren olumsuz bir durum olarak değil de yaşamın bir parçası olarak değerlendirebilirler (Scoglio ve ark., 2015).

Öz şefkatin üçüncü bileşeni ise farkındalıktır. Farkındalık; kişinin hayatındaki problemleri, hoşlanmadığı durumları veya “o an”da yeri olmayan herhangi bir şeyi düşünmemesi ve tamamıyla o an yaşadığı deneyimi farkında olmasıdır. İnsanlar yaşadıkları problemlerden dolayı kendilerini yargılamak ve bu problemi çözmek üzerine düşünmekle o kadar meşgullerdir ki; bu problemi, acıyı kabul etmeye, farkında olmaya ve anlamaya zamanları kalmaz. Farkındalık ise kişinin yaşadığı bu olumsuz deneyimleri daha geniş bir perspektiften nesnel olarak değerlendirmesine yardımcı olur. Bu da insanların acılarına, aşırı bir biçimde kapılıp kendilerini acılarıyla aşırı özdeşleştirmelerine engel olur (Neff, 2011).

1.4.2. Öz Şefkat ve Yoga

Yoga yapan bireylerin yapmayanlara göre daha çok sahip olduğu düşünülen bir diğer alan öz şefkattir. Yoga, bireyin aynı yoga pratiklerinde yaptığı gibi hayata karşı daha kabullenici olması ve yargılayıcı olmaktan kaçınması, günlük hayatta da yoga pozlarında mükemmeli aramadığı gibi “olması gereken” yerine olanı kabul etmesine yardımcı olur (Crews ve ark., 2016; Wong ve ark., 2020). Bu sağladığı faydaların; yoganın savunduğu kendine karşı yargısız olmak, bedenimizi ve zihnimizi değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmek, beden hoş olmayan deneyimler yaşadığında bile bunu kabul edebilmek, bu anlarda acıyı farkında olmak ve ona karşı kabullenici, kibar bir yaklaşımda bulunmak sayesinde olduğu düşünülmektedir (Crews ve ark., 2016). Yoga pratiği sırasında katılımcılar, bedenlerini farkında olmaya ve bedenlerini kibarlıkla kabullenerek, öz eleştiri veya yargılamadan uzak bir şekilde izlemeleri teşvik edildiğinden (ahimsa) ve yapılan pozlarda bir mükemmel aramak yerine her bedenin biricik olduğunu, her bedenin o pozu kendi doğrusuyla yapabileceğini, mükemmel bir poza ulaşmanın amaç olmadığı savunulduğundan öz şefkati artırdığı gözlemlenmiştir (Gard ve ark., 2012; Inwood ve Ferrari, 2018; Riley ve Park, 2015).

Düzenli bir şekilde yoga yaptıkça, negatif beden algısı azalırken, pozitif beden algısı yükselir. Yapılan araştırmalara göre yoga pratiği sırasında katılımcılar bedenlerindeki duyumlara odaklı kalmakta ve dışarıdan nasıl göründükleri konusunda endişeli hissetmemektedir. Bu da kişinin bedenine karşı memnuniyetini artırmakta, kendisini başkalarıyla kıyaslama davranışını da azaltmaktadır (Cox ve McMahon, 2019). Beden algısı yükselirken, kendi bedeninde kalma ve bedeninin verdiği sinyalleri fark etme bunlara yanıt verme oranı da yükselmektedir. Yoga, sadece bedenine odaklanma ve onu fark etme becerisi değil, bunları yaparken yargılayıcı olmama becerisini de kazandırır (Cox ve McMahon, 2019; Park ve ark., 2020). Araştırmalar, bu etkilerin yoga pratiği öncesi ve sonrası bile olumlu yönde değiştiğini göstermektedir (Park ve ark., 2020).

Yoga pratiği, stresli bir deneyime karşı (asanalarda zorluk yaşamak) açık, kabullenici olurken, yargılayıcı olmamayı vurgular. Yoga pratiği sırasında deneyimlenen bu bakış açısı, düzenli pratik edildikçe, gerçek hayat koşullarına da taşınmaya başlar. Bu şekilde birey; kendine, yaşadıklarına ve olumsuz deneyimlere karşı daha şefkatli ve kabullenici bir yönden bakabilmeyi öğrenir (Kinser ve ark., 2013).

Yoga yapmak kişinin öz şefkatini ve kendine dair olan farkındalığını artırarak kişisel değişiklikleri teşvik eder ve destekler. Deneyimlerden öğrenmek, farklı bakış açılarına saygı duyabilmek ve bu doğrultuda kendini geliştirmeye açık olmak, kendinde oluşan bir değişikliği şefkatle karşılayabilmek, dış dünyadaki ve başkalarındaki farklılıklara da aynı şefkatle yaklaşabilmeyi öğretir. (Kishida ve ark., 2019). Yoga yapmanın kendine karşı ve başkalarına karşı şefkati teşvik eden ve yargılayıcı olmayı azaltan doğası, kişinin kendini başkalarıyla karşılaştırma eğilimini de azaltır. Dolayısıyla kişinin öz değerlendirmelerini daha objektif yapabilmesini, kendine karşı daha kabullenici ve şefkatli olmasını; düşünce ve duygularından kaçmak, onları bastırmak veya onlarla aşırı özdeşleşmek yerine daha işlevsel bir şekilde onlarla

baş edebilmesini kolaylaştırır (Bulut-Jakovljevic, 2011; Erkin ve Şenuzun Aykar, 2020; Gorvine ve ark., 2019; Kishida ve ark., 2019; Newby, 2014; Snaith ve ark., 2018; Tolbaños Roche ve ark., 2017).

1.4.3. Öz Şefkat ve İyilik Hali

Öz şefkatin psikolojik iyilik haliyle güçlü bir ilişkisi olduğu bilinmektedir. Öz şefkat seviyeleri yükseldikçe; kişinin hayattan aldığı memnuniyet, duygusal ve sosyal zekâsı, iyimserliği ve olumlu duygulanımları artarken, kendini eleştirme, depresif duygudurum, kaygı, başarısızlık kaygıları, düşünceleri bastırma eğilimi, mükemmeliyetçilik, gerçekdışı performans hedefleri koyma ve bozulmuş yeme davranışları yaşama durumu azalır (Gottlieb, M., 2014; Heffernan, M., 2010; Zessin ve ark., 2015).

Öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi açıklayan bir bakış açısına göre, yukarıdan-aşağı (top-down) ve aşağıdan-yukarı (bottom-up) teorileri mevcuttur. Yukarıdan-aşağı teorisine göre, iyilik hali yüksek olan bir kişi, hayatındaki olumlu duygulara ve durumlara daha çok odaklanır, günlük durumları daha olumlu bir çerçeveden yorumlar ve bu sayede zihnine daha çok olumlu anı topladığı için daha olumlu bir zihniyete sahip olur. Öz şefkat; kişinin kendini güvende hissetmesine yardımcı olur ve bu sürecin, olumlu zihniyetin yaratılmasına destek olur. Dolayısıyla kişiler hatalarını veya yaşadıkları olumsuz durumları sert, katı ve acımasız değerlendirmek yerine iyilik haline de olumlu etkileri olan daha olumlu bir bakış açısından değerlendirirler (Zessin ve ark., 2015).

Aşağıdan-yukarıya teorisine göre öz şefkat, olumlu ve olumsuz durumların, duyguların arasında denge kurulmasını sağlar. İyilik halinin artmasına; olumsuz deneyimlerin yaşattığı hislerin yoğunluklarını zayıflatarak, olumlu deneyimlerin yaşattığı hislerin yoğunluklarını ise artırarak yardımcı olur (Zessin ve ark., 2015). Öz şefkati yüksek olan kişi, olumsuz durumlarda

kendine daha nazik davranır, bu durumu kişiselleştirmez ve kendine özeleştirir yapmak veya acımak yerine ilgiyle yaklaşır (Allen ve ark., 2012)

İnsanlar kendilerine şefkatle yaklaştıkça kendilerini başkalarıyla kıyaslamaz, başkalarını ve kendilerini olumsuz durumlarda suçlamazlar ve bu durumlara daha gerçekçi, şefkatli bir bakış açısıyla yaklaşırlar (Neff, 2011). Olumsuz durumlara daha şefkatli yaklaşabilen birey, bu sürecin hissettireceği olumsuz duyguların yoğunluğunu da daha hafif yaşamakta bu sayede duygularını daha kolay bir şekilde regüle edebilmekte ve hedeflerine daha kolay ve engelsiz bir şekilde yaklaşabilmektedir. Bu sayede kişinin hayattan beklentilerine ulaşması daha kolay olurken, iyilik hali de daha yüksek olmaktadır. (Zessin ve ark., 2015). Bu durumda, öz şefkatin iyilik halini artırdığı yolda duygu düzenlemenin önemli bir rolü olması beklenmektedir. Ancak, öz şefkatinin yüksek olabilmesi için bir kişinin kendi duygularına karşı yüksek farkındalıklı, adil ve nesnel olabilmesi gerekmektedir (Gottlieb, M., 2014; Heffernan, M., 2010).

1.5. Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalık kavramının en önemli bileşeni olan duygu; fizyolojik, bilişsel ve motivasyonel durumlarda, kişi herhangi bir çaba göstermeden otomatik olarak gerçekleşen değişikliklerdir. Duygusal farkındalık, kişinin bedeninde otomatik olarak oluşan bu deneyimlere dikkat etmesidir ve yaşam için hayati bir önem taşır. Çünkü duygusal farkındalığı olan kişi, duruma göre bir değerlendirme yapıp o an neye ihtiyacını olduğunu anlar ve davranışını, bağlama uygun bir şekilde değiştirebilir (Lane ve Smith, 2021). Duyguları algılamak ve duyguları değerlendirmek, bilinçli veya bilinçsiz olarak (kişi farkında olmadan) yapılabilir (Gu ve ark., 2013). Duygular evrensel olsa da insanlar, duygularını fark etme konusunda diğer tüm türlere göre benzersizdir. İnsanlar; duygusal tepkilere dikkat etme, bunları fark etme, duygusal

deneyime eylemsel tepkiler vermeden önce düşünme ve plan yapma konusunda doğuştan bir yeteneğe sahiptir (Lane ve Smith, 2021).

Lane ve Schwartz'ın 1987'de yaptığı tanıma göre duygusal farkındalık, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıyabilmesi ve açıklayabilmesidir (Lane ve Smith, 2021). Diğer öğrenme çeşitlerinde de olduğu gibi duygu kavramını öğrenebilmek için başkalarının duygusal deneyimlerini ve duygusal deneyimlerine verdikleri tepkilere maruz kalmak ve gözlemlemek, bu duygusal deneyimleri kişinin kendisinin tecrübe etmesi, dikkatini bunlara spesifik olarak yöneltmesi ve duyguların nasıl kavramsallaştırıldığına maruz kalması gerekmektedir. Buna ek olarak, başkalarının duygularına dikkat etmenin ve ilgi göstermenin, düzenli olarak olumlu geri bildirimlerle pekiştirilmesi gereklidir. Sosyal durumlarda sağlıklı ilişkiler kurabilmek için kendi duygularının farkında olmanın yanında başkalarının duygularının farkında olmak da önemli bir rol oynamaktadır. Kendi duygularına olan farkındalığı düşük olanların, başkalarının farklı eylemler karşısında nasıl hissedeceklerine dair tahminleri de daha az doğru olmaktadır (Lane ve Smith, 2021). Başkalarının duygularına karşı olan farkındalık, duyguları tanımak ve kendi duygularının farkında olmaktan daha fazlasını gerektirir. Başkalarının duygularının belirli olaylara nasıl bağlı olabildiğini tahmin etme yeteneği, onların duygularını kendi duygularından ayırt edebilme yeteneği (kişi bir aktiviteden keyif alıyor diye diğerleri bu aktiviteden keyif almak zorunda değil) ve duyguları bağlama duyarlı olarak tanıma yeteneğini (aynı yüz ifadesinin farklı bağlamlarda ve farklı durumlara karşı farklı anlamlara gelebildiğini ayırt etme) de gerektirir (Lane ve Smith, 2021). Bu tür durumların eksik olduğu, erken yaşta yaşanan ihmal veya istismar gibi ortamlarda büyüyen çocukların, duygusal farkındalık geliştirememesi veya yetişkinliklerinde düşük duygusal farkındalığa sahip olması beklenir. Çünkü duygularını öğrenme ve bunların farkında olma becerilerini geliştirmeye yeni başlayan çocuk, bunları ancak

kendi bakım vereninin uyumu, empatisi, aynalaması ve tepkiselliği yoluyla yapabilmektedir (Lane ve Smith, 2021). Bakım verenin, çocuğunun bedensel ve duygusal durumlarının ne ifade ettiğini anlayabilmesi, onu yansıtmaya ve buna tepki vermesi gerekmektedir. Duygusal ifadelerine farklı tepkiler verildiğini fark eden çocuk, bedensel duyularının ve duygusal deneyimlerinin farklı anlamlar taşıdığını fark etmeye başlar. Ancak bakım veren, çocuğun bu eylemlerine herhangi bir tepki vermezse çocuk, otomatik duygusal tepkiler yaşamaya devam edecek, ancak bunların ne anlama geldiğini anlayamayacaktır. Bakım vereni tarafından olması gerektiği şekilde aynalanan, empati kurulan çocuk, büyüdükçe daha geniş bir duygu dağarcığına sahip olur ve çocuğun duygularını ifade etme şekilleri, daha çeşitli yüz ifadeleri, jestler ve diğer eylemleri içermeye başlar. Sonuç olarak, çocuk erken yaştan itibaren duygusal deneyimlerine sözlü veya sözsüz olarak ne kadar yanıt alırsa, ileride duygusal farkındalığı o kadar gelişmiş olmaktadır (Lane ve Smith, 2021).

1.5.1. Duygusal Farkındalığın Beş Seviyesi

Duygusal farkındalığın beş farklı seviyesi vardır ve bunlar hiyerarşik olarak düzenlenmiştir. Bu beş aşama bedensel duyuların farkındalığı, eylem farkındalığı, bireysel duyguların farkındalığı, duyguların karışımlarının farkındalığı ve duygusal deneyimlerin karışımlarının kombinasyonlarıdır (Birden fazla duygu hissetmek) (Lane ve Smith, 2021).

Bedensel duyuların farkındalığı aşaması, kişinin duygusal deneyimini bedensel olarak yaşamasıdır ve birey bu aşamada duygusunu tanımlamakta zorlanabilir. Bu aşamada, yaşanan duygu otomatik olarak, bedene; yüz ifadeleri, fiziksel hareketler ve davranışlar olarak yansır. **Eylem farkındalığı** aşamasında, kişi duygusal deneyimini bedensel olarak yaşarken, bu deneyime karşı eylemlerde de bulunmaya başlamıştır. Ancak yine de duygusunu tanımlamakta zorlanabilmektedir. **Bireysel duyguların farkındalığı** aşamasında, kişi duyguyu spesifik ve ayrı

olarak yaşar. Yani o an yaşadığı duygudan başka bir duygu yaşamaz ve duygusunu tek bir kelime kullanarak tanımlayabilir (Öfkeliyim, mutluyum). Artık duygusal farkındalık daha kolaydır.

Duyguların karışımlarının farkındalığı aşamasında ise, kişi birbirlerine zıt veya birbirlerini tamamlayan iki farklı duyguyu birlikte yaşayabilir (örneğin mutsuz ama umutlu hissetmek). En yüksek seviye olan **duygusal deneyimlerin karışımlarının kombinasyonu** kendi duygusal deneyimlerindeki ve başkalarının duygusal deneyimlerindeki karışımları ayırt etmeyi kapsar. Buna örnek olarak, bir birey kendisini mutlu ve heyecanlı hissederken aynı durumda olan başkası, kendisini üzgün ve utanmış hissedebilir. Bu aşamada birey, kendi duygularını başkalarının bakış açısından görebilir ve başkalarının yaşayacakları duyguları da önceden fark edebilir (Lane ve Smith, 2021). Buna ek olarak, bu seviyeye göre bu farklı karışım duygular, aynı kişi tarafından da hissedilebilir. Örneğin, bir kişi farklı olayların gelecekte olabilecek olası sonuçlarını değerlendirirken, birden fazla duygu karşımı deneyimleyebilir.

Zamanla gelişen duygusal farkındalık, kişinin duygularını ifade edebilmek için uygun kelimeleri bulması, duygularını tetikleyen koşulların ne olduğunu anlaması, hissettiği duyguların bedeninde nasıl bir etkiye sebep olduğunun farkındalığı ve bunların bedensel ifadeleri aracılığıyla başkaları tarafından fark edilebileceğine karşı olan bilincin yükselmesine kadar gider.

Lane ve Pollermann'ın yaptığı araştırmaya göre, duygusal farkındalığı düşük olan bireyler, duyguları tetikleyen bir durum yaşadıklarında bu durum sırasında çoğunlukla bedensel bilgilere odaklanırken, duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler çeşitli duygusal deneyimlerden yararlanırlar ve daha sonra mevcut duygusal uyarılmalarını daha iyi anlayabilir, tanımlayabilirler. Sonuç olarak, duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, duygusal durumları hakkında daha detaylı bilgilere sahip olduklarından, daha karmaşık duyguları deneyimlerken bu duyguları anlama ve bunlarla başa çıkma konusunda daha başarılıdırlar (Lane ve Pollermann, 2002). Bu

nedenle, kendi duygularını ayırt etme ve başkalarının duygusal deneyimlerini anlamakta zorluk yaşayan duygusal farkındalığı düşük olan bireyler olumsuz duygularla baş etmekte zorlanırlar (Lane ve Smith, 2021; Szczygiel ve ark., 2012).

1.5.2. Duygusal Farkındalık ve Yoga

Yoga yapanların, yapmayanlarla karşılaştığında daha yüksek bir duygusal farkındalığa sahip olması beklenmektedir. Uzun zaman yoga pratiği yapan insanların algısında, bilişinde ve dikkatinde keskin değişiklikler olmaktadır (Chauhan, 2021). Duygu düzenleme yapılmasına yardımcı olan, duygusal farkındalığı sağlayan ve duygulara verilen tepkileri etkileyen beyin bölgelerinin plastisitesi yüksek olduğundan, bu beyin bölgeleri çevresel faktörlere bağlı olarak değiştirilebilir, modifiye edilebilir ve bu durum bir avantaja çevrilebilir. Yoga gibi bilişsel sağlığı pozitif etkileyen uygulamalar sayesinde, bu sinaptik bağlarda bir iyileşme görülebilir ve bu değişim, kişinin bu alanlardaki davranışlarına yansır. Yoga, sinir sistemini etkileyerek bizi duygulara karşı daha bilinçli hale getirir ve bu da duygusal farkındalığın artmasının altında yatan sebep olarak öne sürülmektedir (Muchhal ve Kumar, 2015).

1.5.3. Duygusal Farkındalık ve İyilik Hali

Birçok duygu kuramına göre, duygular kişinin hedeflerine ulaşması, kaygılarını yönetmesi, durumları sağlıklı yönetebilmesi, olayları objektif bir çerçeveden değerlendirebilmesi ve iyilik hali için oldukça önemlidir (Chhatwal ve Lane, 2016; Dizén ve ark., 2005; Killian, 2011; Novick-Kline ve ark., 2005). Duygular, günlük yaşantıda hayati bir işleve sahiptirler. Çünkü duygular bir kişinin yaşadığı olaylara nasıl tepkilerde bulunması gerektiği konusunda ona bilgiler verir. Örneğin, bir duygudan yola çıkarak olaya verilen tepkiyi belirleme, motive olma ve organize olmaya yardımcı olur (Novick-Kline ve ark., 2005).

Olumlu ve olumsuz duyguların farkında olmak, onları tanımlayabilmek iyilik hali üzerinde etkilere sahiptir. Olumlu duygularını farkında olan bir kişi, kendisine iyi gelen, olumlu duygular yaşadıkları deneyimleri fark eder ve onları sürdürmek için uğraşırlar. Bu durumda kişi kendine iyi gelen deneyimlere daha çok zaman ayırır ve hissettiği bu olumlu duyguları çoğaltır. Olumsuz duygularının farkında olan bir kişi ise, olumsuz hisler yaşadığı deneyimlerden uzaklaşmayı seçebilir (Leung ve Cheung, 2018). Bu durum yaşanan olumlu duyguların artmasına, olumsuzların da azalmasına yardımcı olur.

Duyguları farkında olmak, bireyin çevresiyle iletişim kurarken ihtiyacı olanları, hedeflerine, değerlerine ulaşmak için sahip olması gerekenleri sürekli olarak değerlendirmesine yardımcı olur, kişinin neyi sevdiğini, neyi sevmediğini ve nerede bulunmak istediğini, nereden kaçınması gerektiğini öğrenmesine yardımcı olur. Bu sayede kişi, hayatındaki değişen koşullara uyum sağlamak amacıyla davranışlarını, düşüncelerini ve tepkilerini düzenler ve bu durum hedeflerine ve arzularına ulaşma yolunda ona destek olur. Bu sayede hayatına değer ve anlam katılan bireyin, iyilik halini artırır (Chhatwal ve Lane, 2016).

Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, aynı zamanda duygularının onlara yol göstermesiyle ihtiyaçlarını da fark edebilirler. Örneğin, birey mutsuz olduğu bir yerden uzaklaşmaya, mutlu olduğu bir yerde daha çok zaman geçirmeye ihtiyaç duyabilir. Duygularını fark edemeyen ve ihtiyaçlarını anlayamayan bir birey, ne hissettikleri konusunda net olmadıklarından günlük hayatlarında tutarsız duygusal tepkiler göstermeye yatkındırlar (Dizén ve ark., 2005). Tutarsız duygusal tepkiler, kişinin yaşadığı durum hakkında önemli bilgileri kaçırmaya, ne yapması gerektiğine karar verememesine sebep olur. Birey yaşamak istemediği duyguyu fark edemediği için o duyguyu değiştirmek için harekete geçmez ve olumsuz ve tutarsız

ruh hallerinden kurtulamaz. Bu durum da kişinin yaşam kalitesini düşürmekte, iyilik halini azaltmaktadır (Novick-Kline ve ark., 2005).

Bunlara ek olarak, duygusal farkındalık depresyon ve anksiyete semptomlarının sürmesini engellemektedir. Yaşadığı olumsuz duyguları hemen farkına varan bir birey bu duyguları değiştirmek için harekete geçebilir ve duygular kontrol edilemeyecek kadar yoğunlaşmadan onlarla yüzleşebilir. Bu sayede yaşadığı olumsuz duyguların nedenlerini ve sonuçlarını daha kolay farkına varan birey, olumsuz duygularla başa çıkmak için daha çok çaba sarf edebilir ve onları daha uyumlu ve olumlu bir hale çevirebilir (Sendzik ve ark., 2017). Sonuç olarak duygularını farkında olmak, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri erkenden fark edip onlarla baş etmesini kolaylaştırır ve olumsuz deneyimlerin sıklığını azaltır ve iyilik halini artırır (Sendzik ve ark., 2017).

1.6. Öz Şefkat, Duygusal Farkındalık ve Duygu Düzenleme

1.6.1. Öz Şefkatin Duygu Düzenlemeye Etkileri

Olumsuz durumlarda öz şefkati yüksek bireyler, olumsuz duygular karşısında kendisine karşı sevgiyle, şefkatle, kabullenmeyle ve ilgiyle yaklaşarak kendisini rahatlatır. Bu durum kendini eleştirme, kendini suçlama ve mantıksız düşüncelere bağlı kalmayı engelleyip durumlara daha objektif bir çerçeveden daha gerçekçi yaklaşılmasını, duyguların daha uyumlu bir şekilde gözlemlenebilmesini ve anlaşılmasını sağlar dolayısıyla olumsuz duygulara toleransı da artırır (Diedrich ve ark., 2017). Olumsuz duygulara tolerans artıkça, kişinin bu duyguyla kalma süresi artmakta ve kişinin bu duyguyu detaylıca incelemesine fırsat oluşturmaktadır. Bu durum kişinin, bu duyguyu daha işlevsel şekilde regüle etmesine yardımcı olmaktadır (Diedrich ve ark., 2016; Eichholz ve ark., 2020; Inwood ve Ferrari, 2018; Yakın ve ark., 2019).

Bunlara ek olarak öz şefkat, duyguların kabullenilmesine yardımcı olmaktadır. İstenmeyen olumsuz duyguların kabullenilmesi, duyguyu yönetmede başarısız olabilme korkusunu azaltır, duyguları farkındalık içinde dengede tutar ve kişinin kendi kendini sakinleştirebilmesi için ihtiyacı olan motivasyonu ona sağlar (Eichholz ve ark., 2020). Öz şefkati yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimlerle baş edebileceklerine olan inançlarından dolayı bu duygulardan daha az etkilenmekte ve onları daha doğru bir şekilde değerlendirebilmektedir. Bu da kişilerin, bu duygularını değiştirmeden veya bastırmadan yaşamaya, kabullenmeye istekli olmasına, duyguları otomatik ve alışılmış tepkilerle yanıtlamamasına ve bu duygulara işlevsel düzenleme becerileriyle karşılık verebilmesine olanak tanır (Diedrich ve ark., 2016; Finlay-Jones 2017).

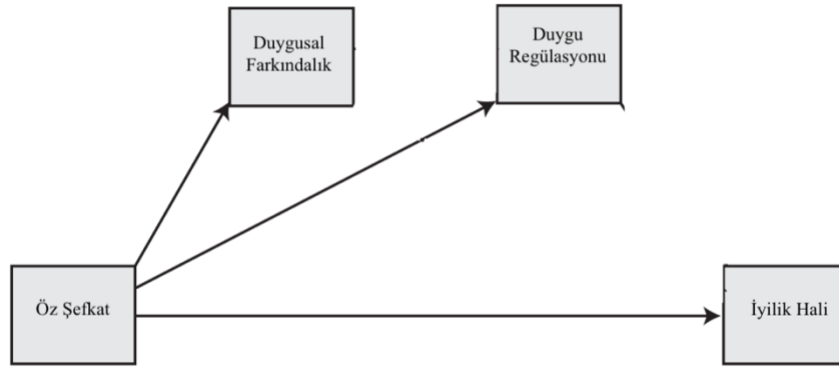
1.6.2. Öz Şefkatin Duygusal Farkındalığa Etkileri

Zaman zaman insanlar, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, durumun olumsuzluğuna takılı kalabilir veya durumu tamamen göz ardı edebilirler. Ancak öz şefkati yüksek olan bireyler bu duruma farkındalıkla yaklaşabilir, duruma karşı dengeli bir bakış açısına sahip olabilir ve sıkıntıları daha şefkatli bir şekilde aşabilirler (Allen ve Leary, 2010).

Öz şefkati yüksek olan bireyler acı verici deneyimleri görmezden gelmek, onlardan kaçınmak veya ruminasyon yapmak yerine, onları fark edip onlarla yüzleşmeye hazırdırlar. Acı veren deneyimlere bu şekilde tepki verebilmek ise bu deneyimlerin ve onların yarattığı duyguların varlığını kabul etmek, tanımlayabilmek ve yargılamadan gözlemleyebilmek ile mümkün olur (Baer ve ark., 2012). Bu sayede, olumsuz duygulardan kaçınılmaz, farkında olunur, duygular fazla bunaltıcı veya tüketici olmadan kabullenilir ve üzerine düşünülür (Scoglio ve ark., 2015).

Öz şefkat; yargılamadan kabulü ve duygusal farkındalığı artırır, kişiyi kendine karşı şefkatle yaklaşmaya teşvik eder, kişinin duygularından korkmasını engelleyip onlarla farkındalıkla ve şefkatle baş etmesine yardımcı olur (Finlay-jones, 2017). Bu demektir ki, öz şefkat ve duygusal farkındalık arasında bir ilişki vardır ve öz şefkat artıkça duygusal farkındalık da artar.

Tüm bulgular değerlendirildiğinde öz şefkatin ayrı ayrı hem duygusal farkındalığa hem duygu düzenlemeye hem de iyilik haline etkileri olduğu görülmektedir (Şekil 1)



Şekil 1. Öz Şefkatin Diğer Değişkenlerle İlişkisi

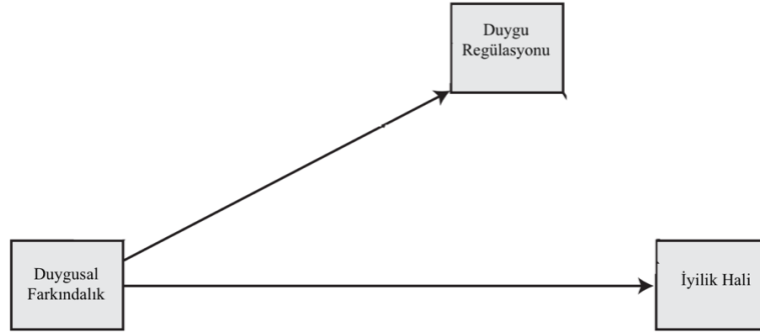
1.6.3. Duygusal Farkındalığın Duygu Düzenlemeye Etkileri

Tüm farklı duygular ve farklı duygu yoğunluklarında etkili olan duygu düzenleme farklıdır. Olumsuz duyguların baskın olduğu bir durumda duygusunun farkında olan bir kişi, bilinçli olarak etkili bir duygu düzenleme uygulayabilirken; bu duygusunun farkında olmayan kişi hem bu duygusunu düzenleyememekte hem de yaşadığı bu olumsuz duygunun daha uzun sürmesine sebep olmaktadır (Van Beveren ve ark., 2018). Kişinin duygusal farkındalığının yüksek olması; yaşadığı duyguyu tanımasına, ifade etmesine, bu yaşadığı duygunun yoğunluğunu anlamasına ve duyguya tepki vermesine yardımcı olmakta, dolayısıyla bu duyguyla

baş edebilmek için nasıl bir duygu düzenleme kullanacağına karar vermesinde de faydalı olmaktadır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013; Herwig ve ark., 2010).

Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler farklı duyguları fark edip, farklı duygu yoğunluklarıyla kolaylıkla baş edebilir ve duygularını düzenleyebilirken; duygusal kabulü ve farkındalığı düşük olan bireyler, istenmeyen duyguları kabul etmek yerine onlardan kaçınmak, endişe ve bastırma ile tepki vermeye yatkındırlar. Sonuç olarak, duygusal farkındalığın düşük olması duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilerken, duygusal farkındalığın yüksek olması duygu düzenlemeyi olumlu etkilemektedir.

Tüm bulgular değerlendirildiğinde duygusal farkındalığın, duygu düzenlemeye ve iyilik haline ayrı ayrı etkileri olduğu görülmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Duygusal Farkındalığın Diğer Değişkenlerle İlişkisi

1.6.4. Öz şefkat, Duygusal Farkındalık ve Duygu düzenleme

Öz şefkati ve duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler kendileri, başkaları ve dünya ile ilgili daha pozitif düşüncelere sahip olmaya yatkındırlar. Bu kişiler olumsuz veya hoş olmayan olarak değerlendirilebilecek olaylarda, kendi hatalarını ve zayıflıklarını fark edip bunları kabul edebildiklerinden dolayı bu olaylara karşı eleştirel ve sert yaklaşmak veya kaçınmak yerine daha

kibar, şefkatli ve farkındalıkla tepki göstermektedirler (Gottlieb, M., 2014). Deneyimlerden ve duygulardan kaçınma azaldıkça ve duygusal farkındalık geliştikçe, dikkati bir süreliğine yaşanan duruma, duygulara ve düşüncelere odaklamak kolaylaşır. Bu deneyimlere odaklanmak, onları daha geniş bir çerçeveden ve duygu yoğunluğunun etkisinden bağımsız objektif bir şekilde değerlendirebilmeye yardımcı olur. Bu durumda kişinin, bu deneyime daha pozitif, kabullenici ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşma ihtimali artar ve bu durum kişiye duygularını daha kolay düzenleyebilmesi için yardımcı olur. (Kyrimis, 2016; Tolbaños Roche ve ark., 2017).

Öz şefkati yüksek olan bireylerin olumsuz ve zor duyguları kolaylıkla fark edebildiği, kabul edebildiği ve bu duyguların yol açabilecek dürtüsel tepkileri kontrol edebildiği, stresli durumlara karşı kendi eksikliklerini ve hatalarını kabul etme, dolayısıyla bu davranışların yaratacağı stresli durumları daha az sıklıkta yaşadığı ve bu durumların sebep olduğu olumsuz duyguları daha kolay düzenlediği bulunmuştur (Finlay-Jones ve ark., 2015; Wong ve ark., 2020). Bu sayede olumsuz duygu durumuna sebep olan olaylardan daha az etkilenilir (Erkin ve Şenuzun Aykar, 2020). Sonuç olarak, öz şefkat ve farkındalık artıkça kişi; kendine yargılamadan farkındalıkla yaklaşmayı, kendini sevmeyi, kendine şefkat göstermeyi öğrenir ve olumsuz duygu durumuna sebep olan olaylardan daha az etkilenilir. Olumsuz duyguların kişi için yoğunluğu azaldıkça da bu duyguları düzenlemesi o kadar kolay olur.

Tüm bu sonuçlara göre; öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme arasında güçlü ilişkiler olduğu bulunmuştur ancak bu değişkenlerin birbirlerini tam olarak nasıl etkilediği konusunda bir netlik yoktur.

1.7. Araştırmanın Amacı

Bu tezin temel amacı yoga yapan, yoga eğitmeni olan ve yoga yapmayan bireyler arasında; öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali açısından bir fark olup olmadığını incelemek, iyilik haline giden yolda öz şefkatin, duygusal farkındalığın ve duygu regülasyonunun nasıl bir etkisi olduğunu model yoluyla test etmektir. Düzenli yoga yapan veya yoga eğitmeni olan bireylerin öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali açısından yoga yapmayanlara kıyasla daha yüksek puan alması, yoga eğitmeni olan bireylerin ise düzenli yoga yapanlardan da yüksek puan alması beklenmektedir.

Buna ek olarak tezde, öz şefkatten duygu düzenlemeye giden yolda, duygusal farkındalığın nasıl bir rolü olabileceği de araştırılacaktır. Literatürde duygusal farkındalığın; öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide farklı etkileri olduğuna dair bulgular mevcuttur. Yapılan araştırmalara göre, öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide duygusal farkındalığın farklı düzeylerine göre bir ilişki olabileceği sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, öz şefkatin duygusal farkındalığı ve duygu düzenlemeyi artırdığı; duygusal farkındalığın da duygu düzenlemeyi artırdığına dair bulgular mevcuttur. Bu demektir ki, farklı duygusal farkındalık düzeyleri, öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir, zayıflatabilir veya duygusal farkındalık öz şefkat ve duygu düzenlemenin arasında ilişki olmasının sebebi olabilir. Yani duygusal farkındalık; öz şefkat ve duygu düzenleme arasında ilişki olmasının sebebi olan aracı değişken veya aralarındaki ilişkinin gücünü artıran düzenleyici değişken olabilir. Bu sebeple, literatüre göre net olmayan bu ilişkileri incelemek için iki farklı model analizi yapılacaktır;

- 1- Öz şefkatin, iyilik hali üzerindeki etkisine, duygu düzenlemenin duygusal farkındalık düzeylerine bağlı olarak aracı etkisi olup olmadığını değerlendirmek için Düzenleyici Aracılık Analizi

- 2- Öz şefkatin, iyilik hali üzerindeki etkisinde duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin aracı etkisi olup olmadığını değerlendirmek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi

1.8. Araştırma Soruları

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Düzenli yoga yapan, yoga eğitmeni olan ve yoga yapmayan kişiler iyilik hali açısından farklılaşacak mıdır?
2. Düzenli yoga yapan, yoga eğitmeni olan ve yoga yapmayan kişiler öz şefkat açısından farklılaşacak mıdır?
3. Düzenli yoga yapan, yoga eğitmeni olan ve yoga yapmayan kişiler duygusal farkındalık açısından farklılaşacak mıdır?
4. Düzenli yoga yapan, yoga eğitmeni olan ve yoga yapmayan kişiler duygu düzenleme açısından farklılaşacak mıdır?
5. Öz şefkat ve iyilik hali arasında duygu düzenlemenin aracı etkisi, duygusal farkındalığın aracı etkisi var mıdır?
6. Öz Şefkat ve iyilik hali arasında duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin sıralı aracı rolü var mıdır?

1.9. Araştırmanın Önemi

Literatür araştırması yapıldığında; yoga ile ilgili çok fazla bir araştırma yapılmamış olmakla beraber, yoganın psikolojiye; özellikle öz şefkati, duygusal farkındalığı ve duygu düzenleme alanlarındaki etkilerine birlikte bakan bir araştırma olmadığı görülmektedir. Bu çalışma, bu değişkenlerin ilişkilerine bakacak ve yoganın katkılarını araştıracaktır. Bu sayede, insanların yogadan yardım alarak öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik

iyilik hallerini artırıp artıramayacağı araştırılacaktır. Yoga pratiği insanların ruhuna, iyilik haline iyi gelen bir yol ise, bu sayede iyilik halini artırmak isteyen bireylere yoga yapmak da alternatif bir yol olarak sunulabilecektir. İnsanlara mutluluklarını, iyilik hallerini artırabilmek için yeni bir araç sunmak, daha çok insanın hayatlarında karşılaştıkları ruhsal zorluklarla baş etmesine yardımcı olabilir.

Bunun yanında bu araştırmada, öz Şefkat ve iyilik hali arasında duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin aracı/düzenleyici rollerini araştıran model testleri de yapılacaktır. Bu sayede bu değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediği görülecektir. Değişkenlerin iyilik haline katkıları keşfedilecek ve bu sayede insanların iyilik halini artırmak için onların hangi yönlerinin geliştirilmesi gerektiği çıkartılabilecektir. Örneğin öz Şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini artırmak için çalışmalar yapılabilir ve bu sayede insanların iyilik halleri artırılabilir. Bu yöntemler iyilik halini artırmak için alternatif yollar olarak insanlara sunulabilir ve bu sayede ruh sağlığını koruyucu faktörler olarak ortaya koyulabilirler.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. İşlem

Bu tez çalışması araştırma etiği kuralları çerçevesinde, Ankara Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınarak yapılmıştır. Çalışmanın katılımcılarına kartopu yöntemiyle ulaşılmıştır ve bu çalışma katılımcılara sosyal medya duyuruları, yoga stüdyoları duyuruları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Çalışmada gönüllülük esastır. Katılımcılara gönderilen anket linkini katılımcılar gönüllü bir şekilde doldurmuştur.

2.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Bu tez çalışmasında 359 kadın katılımcı yer almıştır. Katılımcıların yalnızca kadın olmasının sebebi, veri toplamaya hem kadın hem erkek katılımcılarla başlanmış olsa da yoga yapan ve yoga eğitmeni olan erkek katılımcı sayısının oranının kadınlara kıyasla çok düşük kalmasından dolayı erkek katılımcılar örnekleme dahil edilememiştir. Katılımcıların %22.3'ü ($n = 80$) yoga eğitmenlik eğitimini tamamlamış, güncel olarak yoga dersleri veren veya vermeyen, %26.7'si ($n = 96$) yoga öğrencisi olan, %51'i ($n = 183$) ise yoga yapmayan kadınlardan oluşmaktadır. Yoga eğitmenlerinin ve öğrencilerinin %48,3'ü ($n = 85$) 2 yıl veya daha az süredir yoga yapıyorken; %51 ($n = 91$) iki yıldan daha uzun süredir yoga yapmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ait detaylı bilgi Tablo 1'de verilmiştir.

Yoga eğitmeni olan katılımcıların %40'ı ($n = 32$) 19-30 (beliren yetişkinlik) yaş aralığında, %48.8'i ($n = 39$) 31-45 (genç yetişkinlik) yaş aralığında iken kalan %11.3'ü ($n = 9$) ise 46 yaş ve üzeri (orta yetişkinlik) yaşındadır. Yoga eğitmenlerinin %26.3'ünün ($n = 21$) psikiyatrik bir tanısı bulunmakta, %73.8'inin ($n = 59$) herhangi bir tanısı bulunmamaktadır.

Tanısı olan veya olmayan katılımcıların %20'si ($n = 16$) ilaç kullanırken, %80'i ($n = 64$) herhangi bir ilaç kullanmadığını belirtmiştir. Yoga eğitmenliği eğitimini tamamlamış katılımcıların %82.5'i ($n = 66$) aktif olarak yoga eğitmenliği yapmaktadır veya başka bir işte çalışmaktadır, %17.5'i ($n = 14$) ise herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Demografik bilgiler gelir düzeyi bakımından incelendiğinde gelirin alt düzey olduğunu belirten yoga eğitmenlerinin oranı %5 ($n = 4$), orta-alt olanların oranı %11.3 ($n = 9$), orta olanların oranı %67.5 ($n = 54$), orta-üst olanların oranı %16.3 ($n = 13$) iken, gelir düzeyinin üst düzeyde olduğunu belirten herhangi bir katılımcı olmamıştır. Eğitim düzeyi incelendiğinde, yoga eğitmenlerinin son mezun olduğu okulların oranı; lise %7.5 ($n = 6$), lisans %65 ($n = 52$), yüksek lisans %23 ($n = 19$), doktora ve üstü %3.8 ($n = 3$) olarak değerlendirilmiştir. Yoga eğitmenlerinin %38.8'i ($n = 31$) bekar, %31.3'ü ($n = 25$) evli, %8.8'i ($n = 7$) boşanmış, %20'si ($n = 16$) ilişkisi var ve %1.3'ü ($n = 1$) diğer seçeneğini işaretlemiş, açıklamada eşinin vefat ettiğini belirtmiştir.

Yoga öğrencisi olan katılımcıların %42.7'si ($n = 41$) 19-30 (beliren yetişkinlik) yaş aralığında, %38.5 ($n = 37$) 31-45 (genç yetişkinlik) yaş aralığında, kalan %18.8 ($n = 18$) ise 46 yaş ve üzeri (orta yetişkinlik) yaşındadır. Yoga öğrencilerinin %33.3'ü ($n = 32$) psikiyatrik bir tanısı bulunduğunu belirtmiş, %66.7'si ($n = 64$) herhangi bir tanısı bulunmadığını belirtmiştir. Tanısı olan veya olmayan katılımcıların %29.2'si ($n = 28$) ilaç kullanırken veya terapi görürken, %70.8'i ($n = 68$) herhangi bir tedavi yöntemi görmediğini belirtmiştir. Yoga yapan katılımcıların %71.9'u ($n = 69$) bir işte çalışmaktadır, %28.1'i ($n = 27$) ise herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Demografik bilgiler gelir düzeyi bakımından incelendiğinde gelirin alt düzey olduğunu belirten yoga öğrencilerinin oranı %8.3 ($n = 8$), orta-alt olanların oranı %15.6 ($n = 15$), orta olanların oranı %45.8 ($n = 44$), orta-üst olanların oranı %26 ($n = 25$) iken, kalan %4.2

($n = 4$) katılımcı üst düzey geliri olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, yoga öğrencilerinin son mezun olduğu okulların oranları; lise %15.6 ($n = 15$), lisans %62.5 ($n = 60$), yüksek lisans %16.7 ($n = 16$), doktora ve üstü %5.2 ($n = 5$) olarak değerlendirilmiştir. Yoga öğrencilerinin %44.8'i ($n = 43$) bekar, %36.5'i ($n = 35$) evli, %5.2'si ($n = 5$) boşanmış, %11.5'i ($n = 11$) ilişkisi var ve kalan %2.1'i ($n = 2$) ise diğer seçeneğini işaretlemiş, açıklamada eşinin vefat ettiğini belirtmiştir.

Yoga yapmayan katılımcıların %47'si ($n = 86$) 19-30 (beliren yetişkinlik) yaş aralığında, %31.7'si ($n = 58$) 31-45 (genç yetişkinlik) yaş aralığında, kalan %21.3'ü ($n = 39$) ise 46 yaş ve üzeri (orta yetişkinlik) yaşındadır. Yoga yapmayan kişilerden %25.1'i ($n = 46$) psikiyatrik bir tanısı bulunduğunu belirtmiş, %74.9'u ($n = 137$) herhangi bir tanısı bulunmadığını belirtmiştir. Tanısı olan veya olmayan katılımcıların %16.4'ü ($n = 30$) ilaç kullanırken veya terapi görürken, %83.6'sı ($n = 153$) herhangi bir tedavi yöntemi görmediğini belirtmiştir. Yoga yapmayan katılımcıların %63.4'ü ($n = 116$) bir işte çalışmaktadır, %36.6'sı ($n = 67$) ise herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Demografik bilgiler gelir düzeyi bakımından incelendiğinde gelirinin alt düzey olduğunu belirten katılımcıların oranı %5.5 ($n = 10$), orta-alt olanların oranı %20.8 ($n = 38$), orta olanların oranı %51.4 ($n = 94$), orta-üst olanların oranı %20.8 ($n = 38$) iken, kalan %1.6 ($n = 3$) katılımcı üst düzey geliri olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, yoga yapmayan katılımcıların son mezun olduğu okulların oranları; lise %17.5 ($n = 32$), lisans %67.8 ($n = 124$), yüksek lisans %10.4 ($n = 19$), doktora ve üstü %4.3 ($n = 8$) olarak değerlendirilmiştir. Yoga yapmayanlardan %33.9 ($n = 62$) bekar, %40.4 ($n = 74$) evli, %4.4 ($n = 8$) boşanmış ve %21.3 ($n = 39$) ilişkisi var seçeneğini işaretlemiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Yoga Eğitmeni	Yoga Öğrencisi	Yoga Yapmayan	Toplam
Yaş	19-30	32 (%40)	41 (%42.7)	86 (%47)	159 (%44.3)
	31-45	39 (%48.8)	37 (%38.5)	58 (%31.7)	134 (%37.3)
	46 ve üzeri	9 (%11.3)	18 (%18.8)	39 (%21.3)	66 (%18.4)
Psikiyatrik Tanı	Evet	21 (%26.3)	32 (%33.3)	46 (%25.1)	99 (%27.6)
	Hayır	59 (%73.8)	64 (%66.7)	137 (%74.9)	260 (%72.4)
İlaç Kullanımı	Evet	16 (%20)	28 (%29.2)	30 (%16.4)	74 (%20.6)
	Hayır	64 (%80)	68 (%70.8)	153 (%83.6)	285 (%79.4)
Çalışma Durumu	Evet	66 (%82.5)	69 (%71.9)	116 (%63.4)	251 (%69.9)
	Hayır	14 (%17.5)	27 (%28.1)	67 (%36.6)	108 (%30.1)
Gelir Durumu	Alt	4 (%5)	8 (%8.3)	10 (%5.5)	22 (%6.1)
	Orta-alt	9 (%11.3)	15 (%15.6)	38 (%20.8)	62 (%17.3)
	Orta	54 (%67.5)	44 (%45.8)	94 (%51.4)	192 (%53.5)
	Orta-üst	13 (%16.3)	25 (%26)	38 (%20.8)	76 (%21.2)
	Üst	0	4 (%4.2)	3 (%1.6)	7 (%1.9)
Medeni Durum	Bekar	31 (%38.8)	43 (%44.8)	62 (%33.9)	136 (%37.9)
	Evli	25 (%31.3)	35 (%36.5)	74 (%40.4)	134 (%37.3)
	Boşanmış	7 (%8.8)	5 (%5.2)	8 (%4.4)	18 (%6.1)
	İlişkisi var	16 (%20)	11 (%11.5)	39 (%21.3)	66 (%18.4)
	Diğer	1 (%1.3)	2 (%2.1)	0	3 (%0.3)
Eğitim Düzeyi	Lise	6 (%7.5)	15 (%15.6)	32 (%17.5)	53 (%14.8)
	Lisans	52 (%65)	60 (%62.5)	124 (%67.8)	236 (%65.7)
	Yüksek Lisans	19 (%23)	16 (%16.7)	19 (%10.4)	54 (%15.0)
	Doktora	3 (%3.8)	5 (%5.2)	8 (%4.3)	16 (%4.4)

2.3. Veri Toplama Araçları

Veriler online ortamda hazırlanan Qualtrics anket sitesi üzerinden toplanmıştır. Veri toplanan anketin içerdiği formlar;

2.3.1. Demografik Bilgi Formu:

Örneklemdaki bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla hazırlanan demografik bilgi formu; cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu, medeni durum, meslek, herhangi bir psikiyatri tanısı olup olmadığı, bir tanı olduğu durumda bir ilaç kullanımı, terapi görüp görmediği bilgilerini içermektedir. Demografik bilgi formu yoga yapanlar ve yapmayanlar için bir yere

kadar aynı sorulara sahip olup, bireyin yoga yapıp yapmadığını soran sorudan sonra iki farklı şekilde devam etmektedir. Yoga yapmayanlar için demografik bilgi formu biterken, yoga yapanlar için ek olarak; yoga eğitmeni olup olmadığı ne sıklıkla ve ne zamandan beri yoga yaptığı ve yoga yapma motivasyonunu içeren sorular mevcuttur. Demografik bilgi formu yoga yapmayanlar için toplam 9 sorudan, yoga yapanlar için toplam 14 sorudan oluşmaktadır ve Ek-1’de sunulmuştur.

2.3.2. Öz Duyarlık Ölçeği:

Öz duyarlık ölçeği Neff tarafından 2003 yılında geliştirilmiş, Akın tarafından 2007 yılında Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 26 maddeden oluşmakta; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere toplam altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlardan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme negatif alt boyutlardır. Ölçeğin puanlaması her alt boyut için ayrı puanlanabileceği gibi toplam puanı da kullanılabilir. Puan ortalamalarından 1-2.5 arası düşük, 2.5-3.5 arası orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek duyarlılığı ifade etmektedir.

Bu çalışmada, ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 5’li Likert tipi bir ölçümle değerlendirilmektedir (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Sık sık, 4= Genellikle, 5= Her zaman). Ölçeğin Türkiye’ye uyarlanmış halinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 aralığında bulunmuş, test-tekrar test ölçümlerine göre güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması olarak, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleriyle ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. Çalışmanın orijinali ile paralel olarak dağıtılan altı faktörlü bir yapı bulunmuştur (Akın ve ark., 2007). Bu tez çalışması için, ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .96 bulunmuştur.

2.3.3. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10:

Duygusal öz farkındalık ölçeği Tatar, Özdemir, Çelikbaş ve Özmen tarafından 2017 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir ölçümle değerlendirilmektedir (1= Hiç uygun değil, 2= Çok az uygun, 3= Biraz uygun, 4= Çoğunlukla uygun, 5= Tamamen uygun). Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmekte, puan aralığı 10-50 aralığındadır (daha yüksek puanlar daha yüksek duygusal farkındalık becerileri olduğunu ifade etmektedir) ve 2,4,6,8 ve 10. Maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal halinin güvenilirlik ve madde analizi sonuçlarına göre Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .55 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe yapılan doğrulayıcı faktör analizi çalışmasının sonuçlarına göre maddeler arası uyumun olduğu bulunmuştur (Tatar ve ark., 2017). Bu tez çalışmasında ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır ve ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .86 bulunmuştur.

2.3.4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği:

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Berking ve Znoj tarafından 2008 yılında geliştirilmiş, Vatan ve Oruçlular tarafından 2018 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 27 madde ve duygulara dikkat etme, duyguların bedensel algısı, duygular hakkında netlik, duyguları anlama, duyguları kabul, dayanıklılık, istenmeyen duygularla karşı karşıya gelmek için hazırlanma, öz destek ve değişimleme olmak üzere dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi bir ölçümle değerlendirilmektedir (0=Hiç, 1=Nadiren, 2=Bazen,3=Sık sık,4= Neredeyse her zaman). Ölçek alt boyutlar kullanılarak ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi toplam puan kullanılarak da değerlendirilebilir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış halinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .89, alt boyutlar için ise .49 ile .75 arasında bulunmuştur. Yapılan geçerlilik çalışmalarına göre, ölçek maddeleri hem birbirleriyle hem de

geçerlilik amacıyla değerlendirilen diğer ölçeklerle istatistiksel olarak anlamlı korelasyon düzeyi göstermiştir (Vatan ve Oruçlular, 2018). Bu tez çalışması için ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır ve ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .95 bulunmuştur.

2.3.5. Psikolojik İyi Olma Ölçeği:

Psikolojik İyilik Hali ölçeği Ryff tarafından 1989 yılında geliştirilmiş, Cenkseven tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 84 madde ve her bir alt boyutta 14 madde olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları; özerklik, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, kişisel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, yaşamdaki amaçlar ve kendini kabul etmedir. Ölçek 6'lı Likert tipi olarak ölçülmekte (1=Hiç katılmıyorum, 2= Biraz katılmıyorum, 3= Çok az katılmıyorum, 4= Çok az katılıyorum, 5= Biraz katılmıyorum, 6=Tamamen katılıyorum), ve toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 iken, en yüksek puan 504'tür. Puan yükseldikçe daha yüksek psikolojik iyi olma halini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış halinin Cronbach alpha iç tutarlılık puanı .74 ile .83 aralığında, test- tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .74 ile .77 arasında olduğu bulunmuştur. Yapılan geçerlilik çalışmalarında, ölçek maddelerinin birbirleriyle ve toplam puanla istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (Cenkseven, 2004). Bu tez çalışması için, ölçeğin toplam puanı kullanılmış ve ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .73 bulunmuştur.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın istatistiksel analizlerine dair sonuçlar bu bölümde sunulmuştur. Verilerin parametrik analizler açısından uygunluğu ve betimleyici istatistiksel analizlere ilişkin bulgular ardından, değişkenler arası korelasyon analizleri, hipotezleri test etmek için uygulanan Tek yönlü ANOVA, regresyon analizleri ve PROCESS makro kullanılarak yapılan model testlerine dair sonuçlar aktarılmıştır.

3.1. Verilerin Parametrik Analiz Açısından Uygunluğu

Hipotez testlerine başlamadan önce, veri tabanına yanlış girilen soruları belirlemek amacıyla frekans tabloları incelenmiştir ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra kayıp verilerin temizliği yapılmıştır.

Ardından, veri setlerinin parametrik açısından uygun olup olmadığını test etmek amacıyla uç değer analizi yapılmıştır ve verinin normal dağıldığı belirlenmiştir. Normal dağılım varsayımları katılımcıların veri setlerinin içerdiği tüm ölçekler için hem tüm katılımcıların ortak hem de mevcut olan üç grubun (yoga eğitmenleri, yoga öğrencileri ve yoga yapmayanlar) ayrı ayrı basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak yapılmıştır ve bu değerlerin hepsinin -1.5 ile +1.5 arasında bulunduğu sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Çalışmada bulunan değişkenlerin ortalamaları, en düşük (min), en yüksek (max) değerleri ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Değişkenlerin Betimleyici Bilgileri

	Yoga Eğitmeni			Yoga Öğrencisi			Yoga Yapmayanlar		
	N	\bar{x} (SS)	Min-Max	N	\bar{x} (SS)	Min-Max	N	\bar{x} (SS)	Min-Max
İyilik Hali	80	3.98 (.25)	3.46-4.39	96	3.85 (.29)	3.12-4.37	183	3.83 (.31)	2.65-4.39
Duygu Düzenleme	80	3.80 (.46)	2.63-4.81	96	3.44 (.65)	1.93-4.89	183	3.44 (.64)	1.52-5.00
Duygusal Farkındalık	80	4.10 (.45)	2.80-5.00	96	3.82 (.63)	2.10-5.00	183	3.71 (.68)	1.80-5.00
Öz Şefkat	80	3.72 (.61)	1.96-4.69	96	3.24 (.70)	1.69-5.00	183	3.23 (.70)	1.04-4.69

3.2. Demografik Değişkenlerin Karşılaştırılması

Yoga eğitmenleri, yoga öğrencisi ve yoga yapmayan grupların demografik değişkenleri arasında, yapılacak hipotez testlerinin sonuçlarını etkileyecek ciddi bir fark olup olmadığına bakmak amaçlı yapılacak olan parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, grupların demografik değişkenleri karşılaştırıldığında, gruplar arasından en az ikisi arasında; eğitim düzeyi ($H = 7.829$, $p < .05$) ve çalışma durumu ($H = 6.284$, $p < .05$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sonuçların detayları Tablo 3'te yer almaktadır.

Hangi iki grubun birbirinden anlamlı şekilde farklılaştığını görebilmek için eğitim ve çalışma durumu için grupların her birine Mann-Whitney testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre iki değişken için de yoga eğitmenleri ve yoga yapmayan gruplar arasındaki fark anlamlı çıkmıştır. Grupların sıralama ortalamaları dikkate alındığında; eğitim için, yoga eğitmenlerinin yoga yapmayanlara göre daha yüksek seviyede eğitim düzeyine sahip oldukları; çalışma durumu için ise yoga yapmayanların yoga eğitmenlerine göre daha yüksek oranda güncel olarak bir işte çalıştıkları görülmektedir. Sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Demografik Değişkenlerin Gruplara Göre Karşılaştırılması

Demografik Bilgiler	Sıralama Puanlarının Ortalaması			Kruskal-Wallis H
	Yoga Eğitmeni	Yoga Öğrencisi	Yoga Yapmayan	
Yaş	184.23	182.51	176.84	.359
Eğitim	201.79	182.39	169.22	7.829*
Psikolojik Tanı	182.38	169.67	184.38	2.203
Gelir Düzeyi	179.54	188.78	175.60	1.224
Medeni Durum	183.36	163.71	187.08	3.720
Çalışma Durumu	157.41	176.48	191.72	6.284*

Not. *p < .05

Tablo 4. Eğitim ve Çalışma Durumu Açısından Grupların Karşılaştırılması

Değişkenler	Mann-Whitney U		
	Yoga Eğitmenleri v. Yoga Öğrencileri	Yoga Eğitmenleri v. Yoga Yapmayanlar	Yoga Öğrencileri v. Yoga Yapmayanlar
Eğitim	3437.500	5979.000*	8152.500
Çalışma Durumu	3432.000	5921.000**	8038.500

Not. ***p < .001, **p < .005, *p < .05

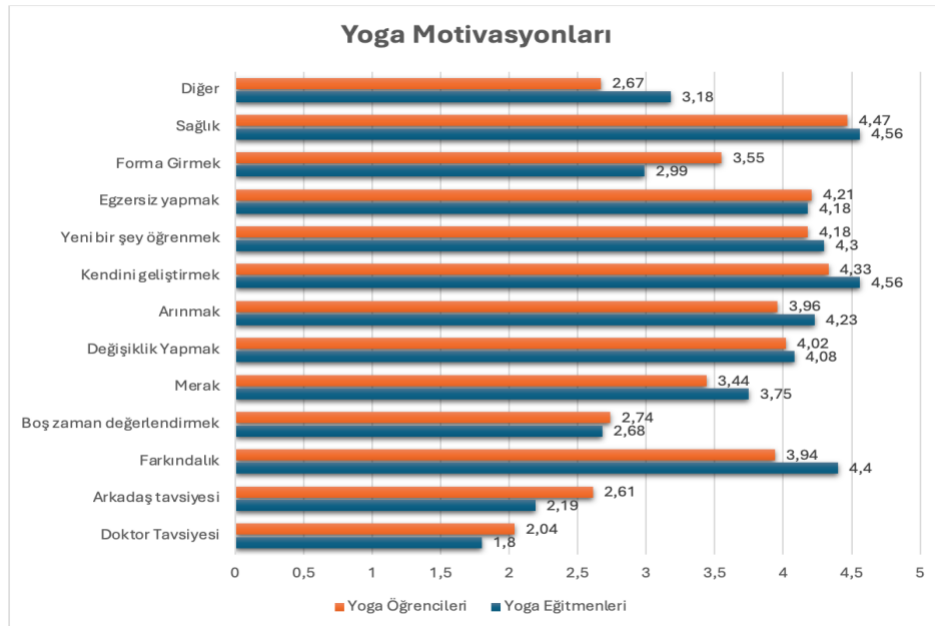
3.3. Yoga Eğitmenleri ve Yoga Öğrencilerinin Yoga Yapma Motivasyonları

Yoga yapan katılımcılara verilen demografik bilgi formunda sorulan “Aşağıdaki ifadelerin sizin yoga yapma motivasyonunuzu ne derecede temsil ettiğini işaretleyiniz.” sorusuna verilen cevapların karşılaştırılması için Mann-Whitney Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur. Analiz sonuçları değerlendirildiğinde yoga yapma motivasyonlarından; yoga eğitmenlerinin ve yoga öğrencilerinin arkadaş tavsiyesi, farkındalığı artırmak, merak, kendini geliştirmek ve forma girmek sorularına verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkan cevaplardan yoga eğitmenleri; farkındalığı artırmak ($M = 4.40$, $SD = .894$), merak ($M = 3.75$, $SD = 1.164$), ve kendini geliştirmek ($M = 4.56$, $SD = .744$), sorularına yoga öğrencilerinden ($M = 3.94$, $SD = 1.122$; $M = 3.44$, $SD = 1.150$;

$M = 4.33$, $SD = .890$), daha çok puan verirken yoga öğrencileri ise; arkadaş tavsiyesi ($M = 2.61$, $SD = 1.325$) ve forma girmek ($M = 3.55$, $SD = 1.004$) sorularına yoga eğitmenlerinden ($M = 2.19$, $SD = 1.192$; $M = 2.99$, $SD = 1.153$) daha çok puan vermişlerdir. Sonuçlar Grafik 1’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Yoga Yapma Motivasyonları Karşılaştırması

Yoga Motivasyonu	Yoga Eğitmenleri		Yoga Öğrencileri		<i>p</i>
	Ortalama Farkı	Ortalama Toplamı	Ortalama Farkı	Ortalama Toplamı	
Doktor tavsiyesi	84.26	6741.00	92.03	8835.00	.256
Arkadaş tavsiyesi	79.88	6390.00	95.69	9186.00	.033*
Farkındalığı artırmak	100.86	8069.00	78.20	7507.00	.002*
Zaman değerlendirmek	86.83	6946.50	89.89	8629.50	.682
Merak	96.25	7700.00	82.04	7876.00	.055*
Değişiklik yapmak	89.55	7164.00	87.63	8412.00	.792
Arınmak	93.34	7467.00	84.47	8109.00	.215
Kendini geliştirmek	95.63	7650.00	82.56	7926.00	.052*
Yeni bir şey öğrenmek	92.01	7361.00	85.57	8215.00	.365
Egzersiz yapmak	87.26	6980.50	89.54	8595.50	.751
Forma girmek	75.38	6030.50	99.43	9545.50	.001*
Sağlıklı olmak	92.52	7401.50	85.15	8174.50	.256



Grafik 1. Yoga Yapma Motivasyonları

3.4. Değişkenlerin Korelasyon Analizleri

Değişkenler arasındaki Pearson kat sayıları hesaplanmıştır ve sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre tüm gruplar dahil edildiğinde de gruplar tek tek ele alındığında da öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali değişkenlerinin tamamının birbirleriyle .29 ile .75 ($p < .001$) aralığında değişen pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir.

Sonuçlar detaylı incelendiğinde, tüm gruplar dahil edildiğinde; iyilik halinin öz şefkat ($r = .59, p < .001$), duygu düzenleme ($r = .56, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .52, p < .001$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunduğu görülmektedir. Duygu düzenleme sırasıyla öz şefkat ($r = .71, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .69, p < .001$) anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir. Duygusal farkındalık ve öz şefkat ($r = .57, p < .001$) de kendi aralarında anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir.

Korelasyon analizine yalnızca yoga eğitmenleri dahil edildiğinde; iyilik hali öz şefkat ($r = .543, p < .001$), duygu düzenleme ($r = .482, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .288, p < .05$); duygu düzenleme, öz şefkat ($r = .718, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .639, p < .001$); öz şefkat de duygusal farkındalıkla ($r = .489, p < .001$) anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir.

Korelasyon analizine yalnızca yoga öğrencileri dahil edildiğinde; iyilik hali öz şefkat ($r = .626, p < .001$), duygu düzenleme ($r = .587, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .555, p < .001$); duygu düzenleme, öz şefkat ($r = .751, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .702, p < .001$); öz şefkat de duygusal farkındalıkla ($r = .552, p < .001$) anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir.

Korelasyon analizine yalnızca yoga yapmayanlar dahil edildiğinde ise; iyilik hali öz şefkat ($r = .549, p < .001$), duygu düzenleme ($r = .533, p < .001$) ve duygusal farkındalıkla ($r = .530, p < .001$); duygu düzenleme, duygusal farkındalık ($r = .678, p < .001$) ve öz şefkatle ($r =$

.665, $p < .001$); öz şefkat de duygusal farkındalıkla ($r = .562$, $p < .001$) anlamlı pozitif bir ilişkiye sahiptir.

Tablo 6. Değişkenlerin Korelasyon Analizleri

	İyilik Hali	Duygu Düzenleme	Duygusal Farkındalık
Tüm Gruplar			
Öz Şefkat	.590***	.717***	.574***
Duygusal Farkındalık	.525***	.696***	
Duygu Düzenleme	.561***		
Yoga Eğitmeni			
Öz Şefkat	.543***	.718***	.489***
Duygusal Farkındalık	.288*	.639***	
Duygu Düzenleme	.482***		
Yoga Öğrencisi			
Öz Şefkat	.626***	.751***	.552***
Duygusal Farkındalık	.555***	.702***	
Duygu Düzenleme	.587***		
Yoga Yapmayan			
Öz Şefkat	.549***	.665***	.562***
Duygusal Farkındalık	.530***	.678***	
Duygu Düzenleme	.533***		

Not. *** $p < .001$, ** $p < .005$, * $p < .05$

3.5. Yoga Eğitmeni, Yoga Öğrencisi ve Yoga Yapmayan Grupların Araştırma Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması

Yoga eğitmenleri, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan grupların öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali açısından farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla 4 tane Tek yönlü ANOVA yapılmıştır.

Yoga eğitmeni, yoga öğrencisi ve yoga yapmayan grupların öz şefkat değişkeni açısından karşılaştırmasını yapmak amacıyla uygulanacak olan tek yönlü ANOVA analizi öncesinde, varyansların homojen dağılıp dağılmadığına bakmak için Levene Testi'ne bakılmış ve varyansların homojen dağıldığı görülmüştür. Yoga eğitmenleri, yoga öğrencileri ve yoga

yapmayan bireylerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları puanları karşılaştırmak amacıyla uygulanan Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre, grupların puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 15.31, p < .001$). Varyanslar homojen dağıldığı için, hangi grupların birbirinden anlamlı derecede farklılaştığını tespit etmek amaçlı Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yoga eğitmenlerinin ($\bar{x} = 3.72, SS = .61$); yoga öğrencilerinden ($\bar{x} = 3.24, SS = .70$) ve yoga yapmayan bireylerden ($\bar{x} = 3.23, SS = .70$) daha yüksek öz şefkat puanına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yoga eğitmenlerinin öz şefkat puanı, yoga öğrencileri ($M.D. = .479, p < .001$) ve yoga yapmayan bireylerden ($M.D. = .482, p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksekken, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan bireylerin puanları ($M.D. = .003, p = .999$) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yoga eğitmeni, yoga öğrencisi ve yoga yapmayan grupların duygusal farkındalık açısından karşılaştırmasını yapmak amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi öncesinde varyansların homojen dağılıp dağılmadığına bakmak için Levene Testine bakılmış ve varyansların homojen dağılmadığı görülmüştür. Uygulanan Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre, grupların puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 11.17, p < .001$). Varyanslar homojen dağılmadığı için, hangi grupların birbirinden anlamlı derecede farklılaştığını tespit etmek amaçlı Post-Hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yoga eğitmenleri ($\bar{x} = 4.10, SS = .45$); yoga öğrencilerinden ($\bar{x} = 3.82, SS = .63$) ve yoga yapmayan bireylerden ($\bar{x} = 3.71, SS = .64$) daha yüksek duygusal farkındalık puanına sahiptir. Yoga eğitmenlerinin duygusal farkındalık puanı, yoga öğrencileri ($M.D. = .283, p = .008$) ve yoga yapmayan bireylerden ($M.D. = .393, p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksekken, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan bireylerin ($M.D. = .110, p = .336$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yoga eğitmeni, yoga öğrencisi ve yoga yapmayan grupların duygu düzenleme açısından karşılaştırmasını yapmak amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi öncesinde varyansların homojen dağılıp dağılmadığına bakmak için Levene Testine bakılmış ve varyansların homojen dağılmadığı görülmüştür. Uygulanan Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre, grupların puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 11.08, p < .001$). Varyanslar homojen dağılmadığı için, hangi grupların birbirinden anlamlı derecede farklılaştığını tespit etmek amaçlı Post-Hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yoga eğitmenleri ($\bar{x} = 3.80, SS = .46$); yoga öğrencilerinden ($\bar{x} = 3.44, SS = .65$) ve yoga yapmayan bireylerden ($\bar{x} = 3.44, SS = .64$) daha yüksek duygu düzenleme puanına sahiptir. Yoga eğitmenlerinin duygu düzenleme puanı, yoga öğrencileri ($M.D. = .360, p < .001$) ve yoga yapmayan bireylerden ($M.D. = .366, p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksekken, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan bireylerin ($M.D. = .006, p = .997$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yoga eğitmeni, yoga öğrencisi ve yoga yapmayan grupların iyilik hali değişkeni açısından karşılaştırmasını yapmak amacıyla uygulanacak olan tek yönlü ANOVA analizi öncesinde, varyansların homojen dağılıp dağılmadığına bakmak için Levene Testi'ne bakılmış ve varyansların homojen dağıldığı görülmüştür. Uygulanan Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre, grupların puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 7.59, p < .001$). Varyanslar homojen dağıldığı için, hangi grupların birbirinden anlamlı derecede farklılaştığını tespit etmek amaçlı Post-Hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yoga eğitmenleri ($\bar{x} = 3.98, SS = .25$); yoga öğrencilerinden ($\bar{x} = 3.85, SS = .29$) ve yoga yapmayan bireylerden ($\bar{x} = 3.83, SS = .31$) daha yüksek iyilik hali puanına sahiptir. Yoga eğitmenlerinin iyilik hali puanı, yoga öğrencileri ($M.D. = .126, p = .014$) ve yoga yapmayan bireylerden ($M.D. = .153, p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksekken, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan

bireylerin ($M.D. = .026, p = .757$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) Sonuçları

	Yoga Eğitmeni		Yoga Öğrencisi		Yoga Yapmayan		F
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	
Öz Şefkat	3.72 _a	.608	3.23 _b	.704	3.23 _b	.705	15.311***
Duygusal Farkındalık	4.10 _a	.451	3.82 _b	.629	3.71 _b	.677	11.170***
Duygu Düzenleme	3.80 _a	.459	3.44 _b	.647	3.43 _b	.645	11.081***
İyilik Hali	3.98 _a	.255	3.85 _b	.290	3.82 _b	.314	7.593**

Not. ***p < .001, **p < .01, *p < .05.

Not. Farklı harflerin bulunduğu ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

3.6. Psikolojik İyilik Hali Değişkenini Yordayan Faktörler

İyilik halini yordayan faktörleri belirleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. İlk aşamada demografik faktörler (medeni durum, eğitim, gelir düzeyi, psikiyatrik bir tanı bulunup bulunmama durumu) analize dahil edilmiştir. Daha sonra sırasıyla yoga yapma durumu, öz şefkat, duygusal farkındalık, son olarak da duygu düzenleme analize dahil edilerek test edilmiştir.

Tablo 8’de görüldüğü gibi, ilk aşamada demografik faktörlerin iyilik halindeki varyansın %6’sını açıkladığı bulunmuştur ve bu model istatistiksel olarak anlamlıdır (Fdeğişimi [5, 353] = 4.133, p = .001, R² = .055). Bu modele göre, demografik faktörlerden yalnızca gelir düzeyinin ($\beta = .158, t = 3.001, p < .05$) iyilik hali üzerinde anlamlı bir yordayıcı rolü olduğu bulunurken; yaş ($\beta = .056, t = 1.032, p = .303$), eğitim ($\beta = .094, t = 1.746, p = .082$), psikiyatrik tanı ($\beta = .060, t = 1.140, p = .255$) ve medeni durumun ($\beta = -.055, t = -1.059, p = .291$) yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

İkinci aşamada, yoga yapma durumu modele dahil edilmiştir. Kategorik bir değişken olan yoga yapma durumunun sürekli değişken iyilik hali üzerindeki etkilerini gözlemleyebilmek için yoga yapma durumu Kukla (Dummy) kodlama yöntemiyle tekrar kodlanmıştır ve yoga

eğitmenleri referans olarak belirlenmiştir. Yoga yapma durumu modele dahil edildiğinde, iyilik halindeki varyansın %9'a yükseldiği görülmüştür ve bu model istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur (F değişimi $[2, 351] = 7.421, p = .001, R^2 = .094$). Modele göre, yoga yapma durumunun iyilik hali üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre yoga eğitmenleri, hem öğrencilerden ($\beta = -.191, t = -2.935, p < .01$) hem de yoga yapmayanlardan ($\beta = -.246, t = -3.772, p < .001$) daha yüksek iyilik hali puanına sahiptir.

Üçüncü aşamada ise öz şefkat değişkeni modele dahil edildiğinde iyilik halindeki varyans %36'ya yükselmiştir ve model istatistiksel olarak anlamlıdır (F değişimi $[1, 350] = 148.972, p = .000, R^2 = .364$). Öz şefkatin iyilik hali üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılığı olduğu bulunmuştur ($\beta = .570, t = 12.205, p < .05$). Öz şefkat değişkeni modele eklendikten sonra yoga yapma durumunun anlamını yitirdiği görülmektedir ancak gelir düzeyi modele anlamlı katkı sunmaya devam etmektedir ($\beta = .099, t = 2.277, p < .05$)

Dördüncü aşamada, duygusal farkındalığın modele girmesiyle iyilik halindeki varyans %41'e çıkmıştır ve dördüncü model de istatistiksel olarak anlamlıdır (F değişimi $[1, 349] = 28.308, p = .000, R^2 = .412$). Sonuçlara göre duygusal farkındalık iyilik halini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = .271, t = 5.321, p < .05$).

Son olarak duygu düzenleme becerileri modele dahil edilmiştir ve bu durumda iyilik hali üzerindeki varyansın %42'ye yükseldiği görülmüştür (F değişimi $[1, 348] = 5.115, p = .024, R^2 = .420$). Analizin son aşamasındaki bulgulara göre, duygu düzenleme becerilerinin iyilik halini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = .154, t = 2.262, p = .024$). Duygu düzenleme becerileri modele eklendikten sonra; gelir düzeyi ($\beta = .095, t = 2.277, p < .05$), öz şefkat ($\beta = .349, t = 5.690, p < .05$) ve duygusal farkındalık ($\beta = .205, t = 3.505, p < .05$) modele istatistiksel olarak anlamlı katkı sunmaya devam etmektedir.

Tablo 8. İyilik Hali ile İlişkili Faktörler

Bağımlı Değişken: İyilik Hali	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	R ² Değişimi	F	df	F Değişimi	β	t
Model 1	.055	.042	.294	.055	4.133	(5, 353)	4.133		
Yaş								.056	1.032
Eğitim								.094	1.746
Psikiyatrik Tanı								.060	1.140
Gelir Düzeyi								.158	3.001**
Medeni Durum								-.055	-1.059
Model 2	.094	.076	.289	.038	5.180	(2, 351)	7.421		
Yaş								.071	1.317
Eğitim								.069	1.295
Psikiyatrik Tanı								.059	1.129
Gelir Düzeyi								.158	3.054**
Medeni Durum								-.057	-1.104
Yoga Öğrencisi								-.191	-2.935**
Yoga Yapmayan								-.246	-3.772***
Model 3	.364	.350	.242	.271	25.065	(1,350)	148.972		
Yaş								-.043	-.928
Eğitim								.044	.995
Psikiyatrik Tanı								-.010	-.226
Gelir Düzeyi								.099	2.277*
Medeni Durum								-.041	-.949
Yoga Öğrencisi								-.019	-.336
Yoga Yapmayan								-.050	-.885
Öz Şefkat								.570	12.205***
Model 4	.412	.397	.233	.048	27.163	(1, 349)	28.308		
Yaş								-.039	-.881
Eğitim								.027	.620
Psikiyatrik Tanı								.014	.336
Gelir Düzeyi								.099	2.350*
Medeni Durum								-.027	-.644
Yoga Öğrencisi								-.009	-.173
Yoga Yapmayan								-.021	-.386
Öz Şefkat								.418	7.846***
Duygusal Farkındalık								.271	5.321***
Model 5	.420	.404	.232	.009	25.247	(1, 348)	5.115		
Yaş								-.039	-.875
Eğitim								.026	.607
Psikiyatrik Tanı								.006	.147
Gelir Düzeyi								.095	2.277*
Medeni Durum								-.024	-.577
Yoga Öğrencisi								-.004	-.079
Yoga Yapmayan								-.020	-.374
Öz Şefkat								.349	5.690***
Duygusal Farkındalık								.205	3.505***
Duygu Düzenleme								.154	2.262*

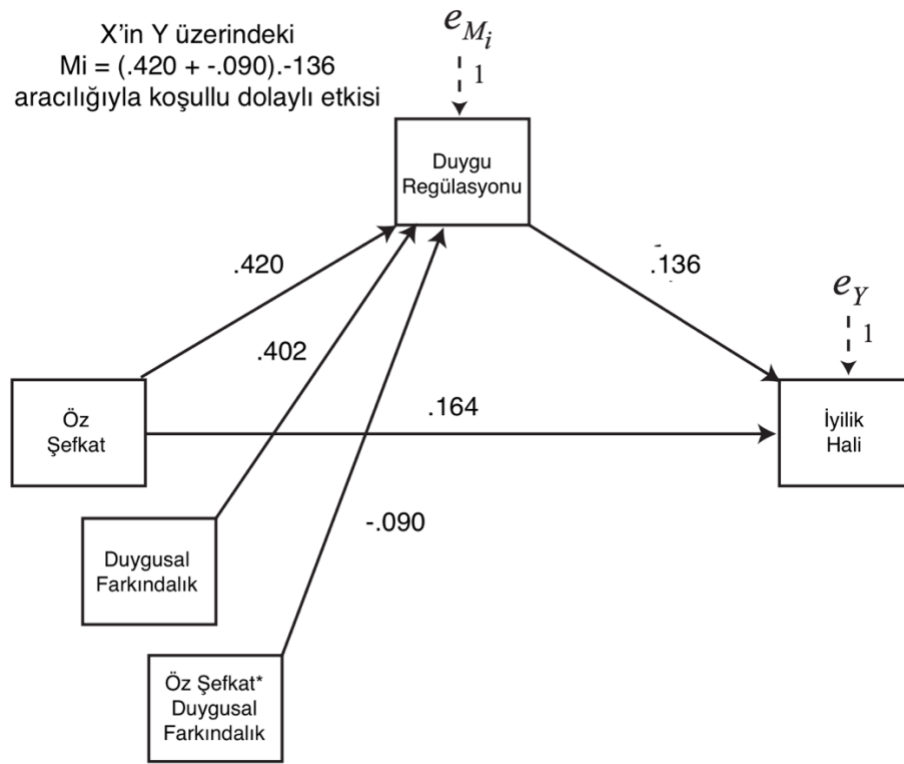
Not. ***p <.001, **p < .01, *p < .05.

3.7. Model Analizleri

3.7.1. PROCESS Model 7

Öz şefkatin, iyilik hali üzerindeki etkisine, duygu düzenlemenin duygusal farkındalık düzeylerine bağlı olarak aracı etkisi olup olmadığını değerlendirmek için Düzenleyici Aracılık Analizi (PROCESS Model 7), %95 güven aralığında ve 5000 bootstrap ile uygulanmıştır.

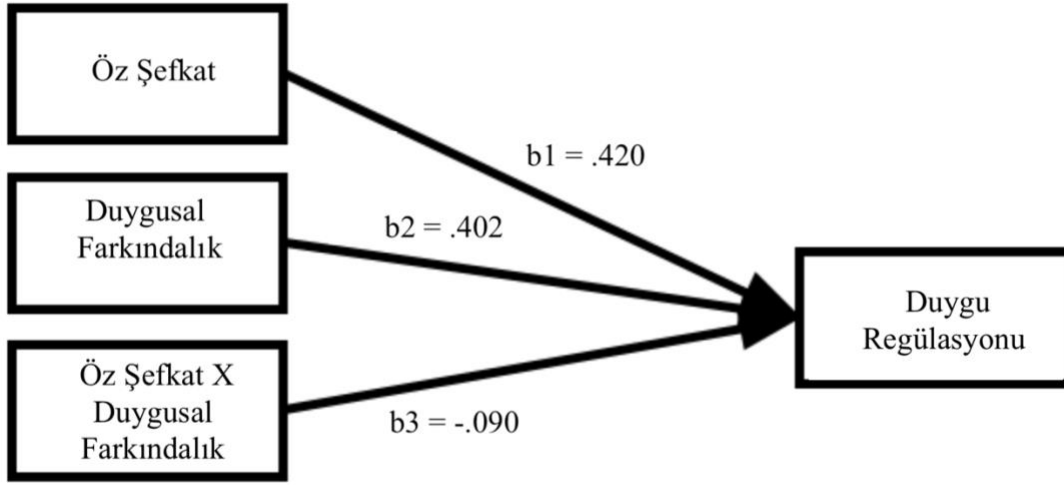
Hayes Model 7’de, bağımsız değişken olan öz şefkatin bağımlı değişken olan iyilik hali üzerindeki direkt ve dolaylı etkileri, mediatör duygu düzenlemenin, moderatör duygusal farkındalığın etkileri incelenerek bulunur. Modelin araştırma değişkenlerine göre düzenlenmiş hali Şekil 3’te sunulmuştur.



Şekil 3. Düzenleyici Aracılık Modeli

Modelin iki alt modeli bulunmaktadır. İlk alt model, öz şefkat, duygusal farkındalık ve bu iki değişkenin etkileşim etkisinin duygu düzenleme üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu alt

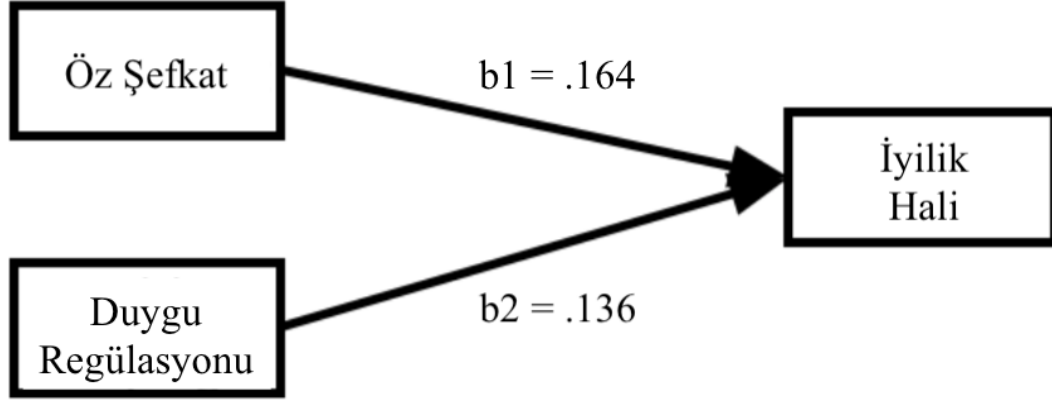
modele göre, yordayıcıların duygu düzenlemede önemli farklılıklara yol açtığı görülmektedir ($R^2 = .640$, $F = 200.486$, $p < .001$). Sonuçlara göre öz şefkat ($\beta_1 = .420$, s.e. = .037, $p < .001$) ve duygusal farkındalık ($\beta_2 = .402$, s.e. = .041, $p < .001$) duygu düzenlemeyi istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir şekilde yordamaktadır. Buna ek olarak, modeldeki etkileşim etkisinin de (öz şefkat X duygusal farkındalık) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta_3 = -.090$, s.e. = .043, $p < .005$). Bunun anlamı, öz şefkatin duygu düzenleme üzerinde sahip olduğu etkinin, duygusal farkındalık düzeylerine göre değişebileceğidir. Sonuçlar Şekil 4’te gösterilmiştir.



Şekil 4. Process Model 7’de Birinci Alt Model

İkinci alt model ise, öz şefkatin ve duygu düzenlemenin iyilik hali üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu alt modele göre öz şefkat ve duygu düzenleme, iyilik hali üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim yaratmaktadır ($R^2 = .387$, $F(2, 356) = 85.070$, $p < .001$). Öz şefkat ($\beta_1 = .164$, s.e. = .027, $p < .001$) ve duygu düzenleme ($\beta_2 = .136$, s.e. = .032, $p < .001$)

iyilik halini istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Sonuçlar Şekil 5’te gösterilmiştir. Modellerin analizlerinin detayları Tablo 9’da sunulmuştur.



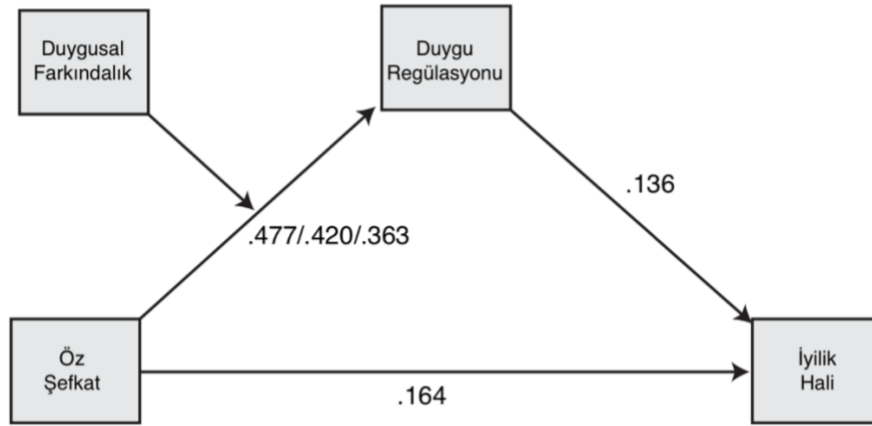
Şekil 5. Process Model 7 İkinci Alt Model

Tablo 9. Düzenleyici Aracılık Analizi (Model 7) Sonuçları

Sonuç Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	β	SE	t	p	%95 CI	R^2	F
Duygu Düzenleme	Sabit	3.544	.023	154.618	.000	(3.499, 3.589)	.640	200.486*
	Öz Şefkat	.420	.037	11.414	.000	(.348, .492)		
	Duygusal Farkındalık	.402	.041	9.857	.000	(.322, .482)		
	Öz Şefkat X Duygusal Farkındalık	-.090	.043	-2.111	.035	(-.174, -.006)		
İyilik Hali	Sabit	3.388	.111	30.463	.000	(3.169, 3.607)	.387	85.070*
	Öz Şefkat	.164	.027	5.990	.000	(.110, .218)		
	Duygu Düzenleme	.136	.032	4.296	.000	(.074, .198)		

Not. * $p < .001$. Bootstrap örneklem sayısı 5000. CI güven aralığı (%95).

Modelin bütününe (Şekil 6) bakıldığında, öz şefkatten duygu düzenlemeye giden yolda, duygusal farkındalık puanının düşük seviyede (-1SD), orta seviyede (0) ve yüksek seviyede (+1SD) olduğu durumlardaki farklı etkileri verilmiştir.

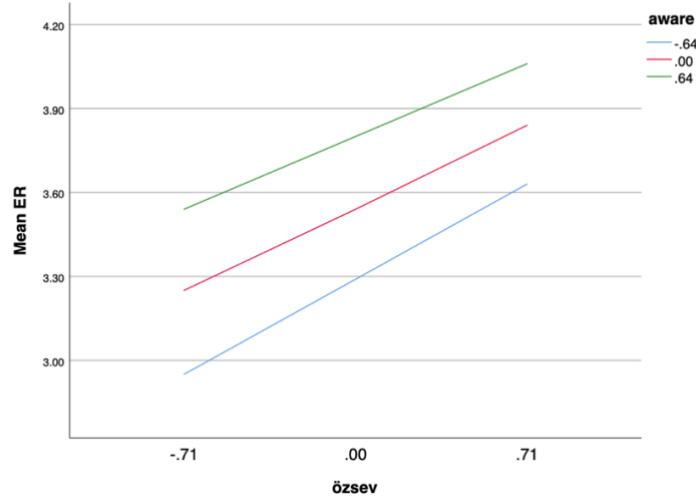


Şekil 6. Hayes Process Model 7

Duygusal farkındalık düzeyi düşük (-1 SD) iken ($\beta = .477$, s.e. = .049, $p < .001$), duygusal farkındalık düzeyi orta (0) iken ($\beta = .420$, s.e. .420, $p < .001$) ve duygusal farkındalık düzeyi yüksek (+1 SD) iken ($\beta = .363$, s.e. = .042, $p < .001$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuçlar Tablo 10'da ve Grafik 2'de detaylıca sunulmuştur.

Tablo 10. Duygusal Farkındalığın Farklı Düzeylerdeki Etkileri

Duygusal Farkındalık	β	SE	%95 CI
Düşük (-1SD)	-.639	.049	(.381, .574)
Orta (M)	.000	.037	(.348, .492)
Yüksek (+1SD)	.639	.042	(.279, .446)



Grafik 2. Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Duygusal Farkındalığın Düzenleyici Etkisi

Bu durumda öz şefkatin iyilik hali üzerindeki;

Düşük seviyede (-1SD) duygusal farkındalık üzerinden geçen koşullu dolaylı etkisi, %95 bootstrap güven aralığında istatistiksel olarak anlamlıdır (CI (.035, .098): $.477 * .136 = .065$).

Orta seviyede (0) olduğu koşuldaki koşullu dolaylı etkisi, %95 bootstrap güven aralığında istatistiksel olarak anlamlıdır (CI (.030, .084): $.420 * .136 = .057$).

Yüksek seviyede (+1SD) yer aldığı koşuldaki koşullu dolaylı etkisi %95 bootstrap güven aralığında istatistiksel olarak anlamlıdır (CI (.026, .074): $.363 * .136 = .049$).

The Index of Moderated Mediation (IMM) değeri $-.012$; bootstrap %95 güven aralığında CI = $(-.026, -.003)$. En düşük ve en yüksek güven aralığı değerlerinin aralarında sıfır değeri bulunmadığından dolayı bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir. Sonuçlar Tablo 11’de detaylıca verilmiştir.

Tablo 11. Düzenleyici Aracılık Endeksi Sonuçları

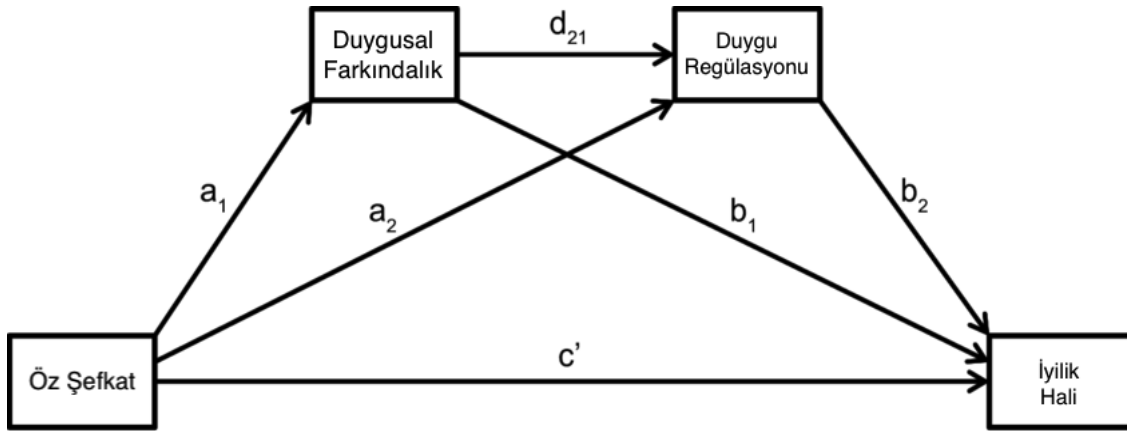
Değişkenler	β	SE	%95 CI
Direkt Etki	.164	.027	(.110, .218)
Dolaylı Etki			
Düşük (-1SD)	.065	.016	(.035, .098)
Orta (M)	.057	.014	(.030, .084)
Yüksek (+1SD)	.049	.012	(.026, .074)
Düzenleyici Aracılık Endeksi	-.012	.006	(-.026, -.003)

Ancak, Holmbeck (2002)'ye göre, moderasyonun anlamlı olması için bir eğim (bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki) istatistiksel olarak anlamlı olmalı, diğeri ya da diğerleri ise moderatörün farklı seviyelerinde anlamsız olmalıdır. Bulgular, öz şefkat ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin, duygusal farkındalığın üç (düşük, orta ve yüksek) seviyesinde de anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum, moderasyonun olmaması, aksine her iki değişkenin de duygu düzenleme üzerinde bağımsız olarak etkili olması anlamına gelir. Bir diğer ifadeyle, öz şefkat ve duygusal farkındalığın toplu (additive) etkileri, her iki değişkenin de duygu düzenleme seviyelerine bağımsız katkıda bulunduğunu gösterir. Bu, öz şefkat ve duygusal farkındalığın etkileşimde bulunmadığı, ancak her birinin duygu düzenleme üzerinde kendi başına etkisi olduğu anlamına gelir. Bu durumda araştırma hipotezlerinden 5. Hipotez doğrulanamamıştır.

3.7.3. PROCESS Model 6

Öz şefkatin, iyilik hali üzerindeki etkisinde duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin aracı etkisi olup olmadığını değerlendirmek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi (PROCESS Model 6), %95 güven aralığında ve 5000 bootstrap ile uygulanmıştır.

Şekil 7’de, Hayes tarafından oluşturulmuş, aracı değişkenli model 6’nın araştırma değişkenlerine göre düzenlenmiş hali sunulmuştur. Bu modele göre bağımsız değişken olan öz şefkat (X), bağımlı değişken olan iyilik halini (Y) dört farklı yol üzerinden etkilemektedir. İlk etki yolu (a1-b1), öz şefkatin iyilik halini yalnızca birinci aracı değişken olan duygusal farkındalık (M1) aracılığıyla etkilediği dolaylı bir etkiyi göstermektedir. İkinci etki yolu (a2-b2), öz şefkatin iyilik halini yalnızca ikinci aracı değişken olan duygu düzenleme (M2) aracılığıyla etkilediği dolaylı bir etkiyi göstermektedir. Üçüncü etki yolu (a1-d21-b2) ise, öz şefkatin iyilik halini; duygusal farkındalığın duygu düzenlemeyi etkilemesi ile iki aracı değişkenden de geçerek dolaylı şekilde etkilemesidir. Son etki yolu ise (c’) öz şefkatin iyilik halini duygusal farkındalık ve duygu düzenleme aracı değişkenlerinden geçmeden, doğrudan etkilemesidir. Modele göre, öz şefkatin iyilik hali üzerindeki doğrudan etkisi ile öz şefkatin iyilik hali üzerindeki toplam dolaylı etkisi eşittir [$c' = (a1-b1)+(a2-b2)+(a1-d21-b2)$] (Hayes, 2018).



Şekil 7. Hayes PROCESS Model 6

Tablo 12’de sunulan analiz sonuçlarına göre öz şefkatin; duygusal farkındalık ($\beta = .5148$, $t = 13.2437$, $p < 0.001$) (a1 yolu) ve duygu düzenleme ($\beta = .4162$, $t = 12.0845$, $p < 0.001$) (a2 yolu) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Bunun yanında duygusal farkındalığın duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($\beta = .4167$, $t = 10.8537$, $p < 0.001$) (d21 yolu). Değişkenlerin bağımsız değişken olan iyilik hali üzerindeki etkileri incelendiğinde; öz şefkatin ($\beta = .1501$, $t = 5.9993$, $p < 0.001$) (c’ yolu), duygusal farkındalığın ($\beta = .0990$, $t = 3.6535$, $p < 0.001$) (b1 yolu) ve duygu düzenlemenin ($\beta = .0771$, $t = 2.3769$, $p = .0180$) (b2 yolu) etkilerinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 12. Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenlere Etkileri

Bağımsız Değişken	β	SS	t	p	LLCI	ULCI	R ²	F
Bağımlı Değişken: Duygusal Farkındalık								
Sabit	2.1066	.1329	15.8568	.0000	1.8453	2.3679	.3294	175.3963
Öz Şefkat	.5148	.389	13.2437	.0000	.4384	.5913		
Bağımlı Değişken: Duygu Düzenleme								
Sabit	.5347	.1258	4.2499	.0000	.2873	.7822	.6345	309.0023
Öz Şefkat	.4162	.0344	12.0845	.0000	.3484	.4839		
Duygusal Farkındalık	.4167	.0384	10.8537	.0000	.3412	.4922		
Bağımlı Değişken: İyilik hali								
Sabit	2.7153	.0789	34.4195	.0000	2.5602	2.8705	.4096	82.0813
Öz Şefkat	.1501	.0250	5.9993	.0000	.1009	.1993		
Duygusal Farkındalık	.0990	.0271	3.6535	.0003	.0457	.1523		
Duygu Düzenleme	.0771	.0324	2.3769	.0180	.0133	.1408		

Not. β : Etki, SS: Standart Sapma, LLCI: Alt Limit Güven Aralığı, ULCI: Üst Limit Güven Aralığı

Tablo 13 incelendiğinde, modelin toplam etki değeri ($\beta = .0996$); doğrudan etki değeri ($\beta = .1501$) olarak bulunduğu ve etki değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yapılan analizin sonuçlarına göre üç tane de dolaylı etki olduğu bulunmuştur. Güven aralıkları değerlerinin arasında sıfır bulunmaması bu dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Birinci dolaylı etkiye göre, öz şefkatin (X) birinci aracı değişken olan duygusal farkındalık (M1) aracılığıyla iyilik haline (Y) olan etkisinin anlamlı olduğu ($\beta = .0510$, %95; CI = .0208; .0823); ikinci dolaylı etkiye göre, öz şefkatin ikinci aracı değişken olan duygu düzenleme (M2) aracılığıyla iyilik haline olan etkisinin anlamlı olduğu ($\beta = .0321$, %95; CI = .0034; .0625); üçüncü dolaylı etkide ise öz şefkatin duygusal farkındalık ve duygu düzenleme aracılığıyla iyilik halini anlamlı bir şekilde etkilediği ($\beta = .0165$, %95; CI = .0018; .0337) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tablo 13. Modelin Etki Değerleri

	Etki (β)	BootSS	BootLLCI	BootULCI
Toplam Dolaylı Etki	.0996	.0215	.0587	.1434
Doğrudan Etki (c' yolu)	.1501	.0250	.1009	.1993
1. Dolaylı Etki (a1-b1 yolu)	.0510	.0157	.0208	.0823
2. Dolaylı Etki (a2-b2 yolu)	.0321	.0150	.0034	.0625
3. Dolaylı Etki (a1-d21-b2 yolu)	.0165	.0081	.0018	.0337

Not. ÖŞ: Öz Şefkat, İH: İyilik hali, DF: Duygusal Farkındalık, DR: Duygu Düzenleme; Doğrudan Etki = ÖŞ → İH; 1. Dolaylı Etki = ÖŞ → DF → İH; 2. Dolaylı Etki = ÖŞ → DR → İH; 3. Dolaylı Etki = ÖŞ → DF → DR → İH

Tüm bu dolaylı etkilerin anlamlı bulunması, aracılık etkisi bulunduğunu göstermektedir ancak doğrudan etki değerinin de istatistiksel olarak anlamlı olmasından dolayı bu aracılık etkisi kısmi bir aracılık etkisidir. Doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olması ve iki etkinin de aynı işaretli olması (pozitif işaret) aracılık etkisinin tamamlayıcı aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, analizlerin sonuçları yorumlandığında, öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkide duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin seri bir şekilde kısmi ve tamamlayıcı aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı yoga eğitmenleri, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan bireylerin öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyilik hali açısından karşılaştırılmasıdır. Bu durumda ilk olarak bu üç grubun değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra psikolojik iyilik halini yordadığı düşünülen demografik faktörlerden yaş, eğitim, psikiyatrik tanı, gelir düzeyi, medeni durum; yoga yapma durumu, öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme faktörleri incelenmiştir. Daha sonra, öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisinde, duygu düzenlemenin duygusal farkındalığın düzeylerine bağlı olarak aracı etkisi incelenmiştir. Son olarak, öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisine duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin aracı etkisi ele alınmıştır.

Bu bölümde, bulgular bölümündeki analiz sonuçları alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlerin Karşılaştırılması

Yoga eğitmeni, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan grupların değişkenler açısından çıkabilecek olan farklılıklara, demografik değişkenlerin etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla grupların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında; yoga eğitmenlerinin eğitim açısından yoga yapmayan gruptan daha yüksek seviyede eğitimleri olduğu ancak yoga yapmayan bireylerin yoga eğitmenlerine göre daha yüksek oranda bir işte çalıştığı görülmektedir.

Eğitim seviyesi ve çalışma durumu, kişinin iyilik haline olumlu katkıları olan faktörler gibi görünmesine rağmen, literatüre göre eğitim seviyesi ve çalışma durumu iyilik halini artırmak için tek başına yeterli olmamaktadır (Ferrer-i-Carbonell, 2005; Michalos, 2017; Stam ve

ark., 2015). Bu sonuçlara göre, grupların arasında, analiz sonuçlarına etki edeceği düşünülen bir farklılık bulunmamaktadır.

4.2. Yoga Yapma Motivasyonları

Yoga eğitmenleri ve yoga öğrencilerine demografik bilgiler ölçeğinde, yoga yapmayanlardan farklı olarak yoga yapma motivasyonları hakkında sorular sorulmuştur. Yapılan analizlere göre, yoga eğitmenlerinin ve yoga öğrencilerinin motivasyonlarından doktor tavsiyesi, boş zaman değerlendirmek, değişiklik yapmak, arınmak, kendini geliştirmek, yeni bir şey öğrenmek, egzersiz yapmak ve sağlıklı olmak arasında bir fark bulunmamıştır. Bu demektir ki hem yoga eğitmenleri hem yoga öğrencileri bu motivasyonlara yakın derecelerde sahiptir. Ancak yoga eğitmenleri ve yoga öğrencilerinin farklılaştığı bazı alanlar mevcuttur. Sonuçlar değerlendirildiğinde, yoga eğitmenlerinin farkındalığı artırmak, merak ve kendini geliştirmek motivasyonlarına yoga öğrencilerinden daha fazla sahip olduğu; yoga öğrencilerinin ise arkadaş tavsiyesi ve forma girmek motivasyonlarına yoga eğitmenlerinden daha fazla sahip olduğu görülmüştür. Yoga eğitmenleri ve yoga öğrencilerinin aralarındaki motivasyon farkının yoga ile geçirilen zamandan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatüre göre bir kişinin yoga yapma süresi uzadıkça kişi zamanla, fiziksel faydalardan ve amaçlardan spiritüel ve psikolojik amaçlara yönelmektedir (Hendriks ve ark., 2017; Park ve ark, 2020). Buna göre, yoga öğrencilerinin daha çok forma girmek amacıyla yoga yapıyor olması beklendik bir sonuçtur. Buna ek olarak eğitmenler ve öğrenciler arasındaki fark, yoga eğitmenlerinin tamamlamış olduğu eğitmenlik eğitiminden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yoga eğitmenlik eğitiminde; katılımcıları asanalarda uzmanlaştırmak yalnızca bir yan amaç olarak görülmektedir. Yoga eğitmenlik eğitimi, yoganın tarihini, felsefesini ve yoga yapan bireylerin sahip olmaları gereken yaşam tarzını da (niyamalar, yamalar) öğretmekte ve bireyi sadece yogada değil, kişisel olarak da geliştirmeyi

amaçlamaktadır. Eğitimlik eğitiminin katılımcılara yogaya karşı farklı bir bakış açısı sunması, bu eğitimi tamamlamış olan yoga eğitmenlerinin yogaya karşı bakışını ve motivasyonunu “farkındalık artırmak, kendini geliştirmek” ve yoganın altta yatan birçok yönü daha olduğunu bildiklerinden “merak” olarak değiştirmiş olabilir.

4.3. Değişkenler Arası İlişkiler

Literatüre araştırmalarına göre, özellikle duygu düzenleme iyilik hali için önemli bir faktördür. Duygu düzenleme becerileri; kişinin zorlayıcı, olumsuz ve yoğun duygularını yönetebilmesine, yoğunluklarını azaltabilmesine yardımcı olurken; istenilen, olumlu duyguların yoğunluğunu ve sıklığını artırmaya yardımcı olduğundan kişinin iyilik haline katkıda bulunmaktadır (Extremera ve Rey, 2015; Nyklíček, 2010).

Literatürde öz şefkat, iyilik hali için kritik olan bir diğer faktör olarak yer alır. Kişinin kendisine duyduğu sevgi, şefkat artıka hayattan aldığı memnuniyet, duygusal tatmin ve yaşadığı olumlu duygular artmaktadır. Bunun yanında kaygı ve depresif durumları azalmaktadır. Tüm bunlar kişinin iyilik halini de artırmaktadır (Gottlieb, M., 2014; Heffernan, M., 2010; Zessin ve ark., 2015).

İyilik hali için kritik olan bir diğer faktör ise duygusal farkındalıktır. Kişi hissettiği olumlu duyguları ve olumsuz duyguları farkında olursa; olumlu duygular yaşadıkları deneyimleri fark edip onlara hayatlarında daha çok yer verirken, olumsuz duygular yaşadıkları deneyimleri hayatlarından uzaklaştırabilir veya bu durumu değiştirmek için bir yol arayabilir. Olumlu deneyimleri ve dolayısıyla olumlu duyguları çoğalan; olumsuz deneyim ve duyguları azalan bir bireyin iyilik hali olumlu yönde artacaktır (Leung ve Cheung, 2018).

İyilik hali için kritik olan duygu düzenleme, öz şefkat ve duygusal farkındalık da birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Duygularını farkında olan, duygularına ve kendisine şefkatle

yaklaşan bir birey kendi içsel deneyimleriyle barışık olabilir, onlardan kaçmak yerine onları farkında olup onlara tahammül ile, denge ile yaklaşır ve duygularını regüle etmesi kolaylaşır (Finlay-jones, 2017; Gouveia ve ark., 2018; Inwood ve Ferrari, 2018; Vettese ve ark., 2011).

Bu çalışmada öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali arasında bir ilişki olabileceği varsayımı ile korelasyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre iyilik hali; öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme ile ilişkilidir. Değişkenlerin tamamı hem iyilik hali ile hem de birbirleriyle olumlu yönde ilişkilidir. Bu bulgular literatürle paralellik göstermektedir.

4.4. Grupların Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Yoga eğitmenleri, yoga öğrencileri ve yoga yapmayan grupların değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Literatüre göre yoga, hem nefes çalışmaları, bedensel çalışmalar yardımıyla parasempatik sinir sistemine yaptığı etkilerle fizyolojik olarak kişinin stres seviyesini azaltmakta; hem de yoganın anda kalmak, bedenini farkında olmak, kendine şefkatle yaklaşmak ve kendini olduğu gibi kabul etmek, mükemmeli aramamak bakış açılarının yardımıyla kişinin kendisiyle kurduğu bağı artırarak, kendine daha çok şefkat göstermesine yardımcı olarak ve sağlıklı davranışlar ve seçimlerde bulunmalarına katkı sağlayarak kişinin iyilik halini artırmaktadır. (Evans ve ark., 2009; Gohel ve ark., 2021; Janjhua, Y. ve ark., 2020; Lin ve ark., 2011; Pandya, 2018; Patel ve ark., 2012; Tolbaños Roche ve ark., 2017;).

Yoga yapmak, kişinin duygularıyla temasta bulunmasına yardımcı olduğundan ve kişinin bilişsel esnekliğini artırarak durumlara yargılayıcı, kaçınan bir tepki vermeleri yerine daha şefkatli, yargılamadan ve dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmasına yardımcı olur. Bu demektir ki, yoga yapmak, olumsuz durumlarda hissedilen yoğun duygulara dürtüsel tepkiler vermemizi engeller, onlara hayattaki zorluklarla mücadele edebilme yeteneği verir, duygularını fark ederek,

onlara dengeyle yaklaşmalarını ve onları kolaylıkla regüle edebilmelerine yardımcı olur. (Dick ve ark., 2014; Menezes ve ark., 2015; Mocanu ve ark., 2018; Parkinson ve Smith, 2023; Wang ve Liu, 2021).

Yoga yapan bireyler; kendilerine karşı daha yargısız, hatalarına karşı daha şefkatli, bedenini ve yeteneklerini başkalarıyla kıyaslamayan, mükemmeli arayarak kendine gerçekdışı hedefler koymayan bireylerdir. Yoga yapan bireyler, hoş olmayan ve istenmeyen deneyimler yaşadıklarında, bu durumu kolaylıkla yargılamadan kabul edebilir ve kendilerine yıkıcı eleştiriler yapmadan bu durumu aşabilirler. Tüm bunlar kişinin öz şefkatini artır ve kişinin kendisine karşı yargılayıcı olmayan, şefkatli, nazik bir tutumla yaklaşmasına yardımcı olur (Bulut-Jakovljevic, 2011; Erkin ve şenuzun Aykar, 2020; Gorvine ve ark., 2019; Gard ve ark., 2012; Inwood ve Ferrari, 2018; Kishida ve ark., 2019; Newby, 2014; Riley ve Park, 2015; Snaith ve ark., 2018; Tolbaños Roche ve ark., 2017).

Yoga yapanların, yapmayanlara kıyasla kendilerine, duygularına dair olan farkındalığı daha yüksektir. Yoga yaparken kişi bedenine odaklı kaldığından, duyularını gözlemlediğinden dolayı beden algısı yükselir. Dolayısıyla yoga yapmak, bireyi bedeninde yaşanan her türlü duyguya, düşünceye karşı daha bilinçli hale getirir (Muchhal ve Kumar, 2015).

Tüm bunlardan dolayı, yoga eğitmeni ve yoga öğrencilerinin öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali açısından yoga yapmayan öğrencilerden daha yüksek puanlara sahip olması beklenmektedir. Analiz sonuçlarına göre, tüm değişkenler için yoga eğitmenleri; yoga öğrencilerinden ve yoga yapmayanlardan daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçlar literatürle paralel olsa da tam olarak beklendiğı gibi değildir. Yoga eğitmenleri değişkenler açısından gruplardan farklılaşırken, yoga öğrencileri yoga yapmayan gruptan farklılaşmamıştır. Bu sonuç literatüre göre beklenmedik bir sonuçtur.

Yapılan analizlere göre bu sonucun sebebinin yoga yapma motivasyonlarından olabileceği düşünülmektedir. Yoga eğitmenleri ve yoga öğrencilerinin yoga yapma motivasyonları incelendiğinde; yoga eğitmenlerinin farkındalığı artırmak, merak ve kendini geliştirmek motivasyonlarına yoga öğrencilerinden daha fazla sahip olduğu; yoga öğrencilerinin ise arkadaş tavsiyesi ve forma girmek motivasyonlarına yoga eğitmenlerinden daha fazla sahip olduğu görülmüştür. Bir işe başlarken sahip olunan motivasyon, o işteki odağımızı motivasyonumuza göre şekillendirip oradan aldığımız faydayı etkilediğinden (Johnson ve ark., 2014) yoga eğitmenlerinin yoga yapma motivasyonunun farkındalığı artırmak, merak ve kendini geliştirmek olması, yogadan alacakları faydanın da bu yönde şekillenmesine yardımcı olmuş olabilir. Yoga eğitmenleri yoga yaparken daha çok farkındalık, merak ile hareket etmiş, kendini geliştirmek amacıyla yogadan psikolojik faydalar edinmiş olabilirler. Bunun tersine yoga öğrencileri yoganın egzersiz kısmına odaklı kalmış, yogayı forma girmek amacıyla yapmış ve bundan dolayı yogadan aldığı faydalar da fiziksel boyutta kalmış olabilir. Bu durumda, yoga öğrencilerinin de bu faydalara ve bilgilere ulaşabilmesi için yoga derslerinde yoga eğitmenlerinin bu bilgileri öğrencilere aktarması önerilebilir.

4.5. Psikolojik İyilik Halini Yordayan Faktörler

Psikolojik iyilik halini yordayan faktörleri belirlemek amacıyla beş aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, demografik değişkenlerin analize dahil edildiği ilk aşamada, yalnızca gelir düzeyinin iyilik halini anlamlı bir şekilde yordadığı; eğitim, psikiyatrik tanı ve medeni durumun ise herhangi bir yordama gücü olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç literatüre göre beklendik bir sonuçtur. Çünkü literatüre göre gelir düzeyi arttıkça bireyin istediği, arzuladığı maddi kaynaklara ulaşması kolaylaşmakta, kişinin yaşadığı stres seviyeleri azalmaktadır ve bu durumda iyilik halinin de artması şaşırtıcı değildir (Ferrer-i-Carbonell, 2005).

Analizin ikinci aşamasında yoga yapma durumu analize dahil edilmiştir. Bu kısımda yoga eğitmeni, yoga öğrencisi ve yoga yapmayan bir kişi olmanın psikolojik iyilik hali üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığı incelenmiştir ve yoga eğitmeni olmanın iyilik hali üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak analizin üçüncü aşamasında öz şefkatin yordayıcı gücü ölçüldüğünde, öz şefkat ve gelir düzeyi iyilik halini anlamlı bir şekilde yordamaya devam ederken, yoga yapma durumunun anlamını kaybettiği, yani yoga yapma durumunun iyilik hali üzerinde artık anlamlı yordayıcı gücü olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, sonraki aşamadaki model analizlerinde, yoga yapma durumu analizlere dahil edilmemiştir. Yoga yapmak kişinin mutlu, enerjik, sağlıklı hissetmesine yardımcı olduğu, kendine karşı kabulü, nezaketi ve şefkati artırdığından iyilik haline olumlu katkılar sağladığı düşünülmektedir (Erkin ve Şenuzun Aykar, 2020; Janjhua, Y. ve ark., 2020; Kinser ve ark., 2013). Buna rağmen, modele öz şefkat eklendikten sonra yoga yapma durumunun anlamlı çıkmamasının sebebi, öz şefkatin iyilik halini yordayan güçlü bir değişken olması ve öz şefkati artırmanın tek yolunun yoga yapmak üzerinden geçmemesi olduğu düşünülmektedir.

Analizin dördüncü aşamasında duygusal farkındalık, beşinci aşamasında ise duygu düzenlemenin etkileri incelenmiştir. Her iki durumda da gelir düzeyi, öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme psikolojik iyilik halini yorduyor olarak bulunmuştur. Bu durum literatürle paraleldir (Extremera ve Rey, 2015; Finlay-jones, 2017; Gouveia ve ark., 2018; Gottlieb, M., 2014; Heffernan, M., 2010; Inwood ve Ferrari, 2018; Leung ve Cheung, 2018; Nyklíček, 2010; Vettese ve ark., 2011; Zessin ve ark., 2015). Modele tüm değişkenler eklendiğinde hala gelir düzeyinin anlamlı çıkmaya devam etmesi, gelir düzeyinin iyilik hali için önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu durum literatürle paraleldir.

Yüksek gelir düzeyine sahip olmak, bireyin temel ihtiyaçlarını sıkıntıya girmeden karşılamasına olanak tanır. Bu temel ihtiyaçlar, yiyecek, sağlık, güvenlik, konforlu barınma gibi ihtiyaçları karşılar. Bu ihtiyaçlarını strese girmeden karşılayabilen gelir düzeyi yüksek bireyin iyilik halinin yükselmesi beklenmektedir (Diener ve ark., 1993). Buna ek olarak, gelir düzeyinin yüksek olması insanların ihtiyaç ve arzularına, lüks isteklerine ulaşabilmesi, gelişmiş teknolojik ürünlere ulaşabilmesi, boş zamanlarını farklı aktivitelerle doldurabilmesi ve bunlardan keyif alabilmesi, farklı ülkelere seyahat etmesine yardımcı olmaktadır. Bu da bireyin daha mutlu ve stressiz bir hayat yaşamasına dolayısıyla iyilik halinin artmasına katkıda bulunan bir diğer durumdur (Ferrer-i-Carbonell, A., 2005).

Çıkan sonuçlara göre, modelin son kısmında iyilik halini yordayan değişkenlerin arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenebilmesi için aracı ve düzenleyici model analizleri yapılmıştır.

4.6. Düzenleyici Analizin Bulgularının Değerlendirilmesi

Öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisinde, duygusal farkındalığın aracılık etkisi ile duygusal farkındalık düzeylerine bağlı olarak değişen, duygu düzenlemenin aracı etkisi incelenmek amacıyla düzenleyici aracılık analizi yapılmıştır. Düzenleyici aracılık analizinde, iki alt model bulunmaktadır. Birinci alt modelin sonuçlarına göre, öz şefkat ve duygusal farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki bireysel etkilerinin yanında, öz şefkat ve duygusal farkındalığın toplu olarak duygu düzenleme üzerinde etkileri olduğu bulunmuştur.

Literatüre göre, duygusal farkındalık becerileri ne kadar yüksekse, kişi kendi yaşadığı duyguları o kadar kolay tanır, ifade eder, yoğunluğunu anlar ve tepki verir. Bir kişi duygularını ne kadar kolay fark eder ve tanımlarsa, bu duyguları kabullenmesine, kendisine ve bu hislerine şefkatle yaklaşabilmesine yardımcı olur. Duygularını kabullenen, onlara şefkatle yaklaşabilen

birey, bu duyguların yoğunluğu altında kaybolmak yerine, bu duygunun yoğunluğu kontrol altına alabilmek için onu kolayca regüle edebilir (Finlay-jones, 2017; Gençođlu ve Yılmaz, 2013; Gouveia ve ark., 2018; Herwig ve ark., 2010; Inwood ve Ferrari, 2018; Van Beveren ve ark., 2018; Vettese ve ark., 2011). Bu demektir ki, duygusal farkındalığın farklı seviyeleri öz Őefkat ile birleŐtiđinde duygu dűzenleme üzerinde daha çok veya daha az etkiye sahip olabilir. Duygusal farkındalık ve öz Őefkatin; duygu dűzenleme üzerinde toplu etkileri (additive) olduğu bulunmuŐtur. Toplu etki, öz Őefkatin ve duygusal farkındalığın her birinin duygu dűzenleme üzerinde yaptığı etkinin toplamı demektir (McElwain ve ark., 2007). Yani duygusal farkındalık ve öz Őefkatin etkileri toplanıp duygu dűzenleme üzerinde daha fazla etki ortaya çıkartmaktadır.

İkinci alt modelin sonuçları incelendiđinde, öz Őefkatin ve duygu dűzenlemenin iyilik hali üzerinde pozitif etkileri mevcuttur. Bu sonuç literatűre paraleldir. Literatűre gűre, öz Őefkati yűksek olan bir kiŐi hem hayatındaki olumlu durum ve duygulara daha çok odaklanır, hem de olumsuz durumlara ve duygulara Őefkatle yaklaŐarak bu durumların kendisine olan negatif etkilerini azaltabilir (Zessin ve ark., 2015). Olumsuz durumların negatif etkilerini kontrol altına alabilen birey, olumsuz durumlardan kaçınmaz, onlara tahamműlle yaklaŐır olumlu ve olumsuz duygularını regűle edip onları denge içinde yaŐayabilir (Extremera ve Rey, 2015; Nyklíček, 2010). Dolayısıyla hayatını daha olumlu bir bakıŐ ačíısıyla deđerlendirebilen, duygularını regűle edebilen öz Őefkati yűksek bireyin, iyilik halinin de yűksek olması beklenir (Extremera ve Rey, 2015; Nyklíček, 2010; Zessin ve ark., 2015). Bu sonuca gűre, öz Őefkat artıkça iyilik hali artar; duygu dűzenleme becerileri artıkça iyilik hali artar.

Son olarak bu iki alt model birleŐtirildiđinde çıkan sonuca gűre, öz Őefkatin duygu dűzenleme üzerindeki etkisini duygusal farkındalıđın farklı seviyeleri gűçlendirebilir veya zayıflatabilir; dolayısıyla deđerkenlerin iyilik hali üzerindeki etkileri deđerşebilir olarak

bulunmuştur. Bu durumun geçerli olup olmadığını incelemek amaçlı yapılan analize göre, öz şefkat ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin, duygusal farkındalığın üç (düşük, orta ve yüksek) seviyesinde de anlamlı olduğu bulunmuştur yani duygusal farkındalığın farklı seviyelerde olması öz şefkatin duygu düzenleme üzerindeki etkisinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmamaktadır. Bu durum, moderasyonun olmaması, aksine her iki değişkenin de duygu düzenleme üzerinde bağımsız olarak etkili olması anlamına gelir. Bir diğer ifadeyle, öz şefkat ve duygusal farkındalığın toplu (additive) etkileri, her iki değişkenin de duygu düzenleme seviyelerine bağımsız katkıda bulunduğunu gösterir. Bu, öz şefkat ve duygusal farkındalığın etkileşimde bulunmadığı, ancak her birinin duygu düzenleme üzerinde kendi başına etkisi olduğu anlamına gelir. Berking ve Whitley'in (2014) oluşturduğu Duygularla Uyarlanabilir Başa Çıkma Modeli'ne göre duygusal farkındalık ve öz şefkat duygu düzenleme için gerekli faktörlerdir. Sonuç olarak bu bulgu literatürle desteklenmektedir. Ancak düzenleyici aracılık etkisi bulunamamıştır ve bu durum literatüre göre beklenmediktir (Finlay-jones, 2017; Gençoğlu ve Yılmaz, 2013; Gouveia ve ark., 2018; Herwig ve ark., 2010; Inwood ve Ferrari, 2018; Van Beveren ve ark., 2018; Vettese ve ark., 2011). Bu durumda 5. Araştırma sorusunun yanıtı olumsuzdur.

4.7. Aracı Analizinin Bulgularının Değerlendirilmesi

Öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisinde duygusal farkındalığın ve duygu düzenlemenin aracı etkileri olup olmadığını değerlendirebilmek için aracı analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre üç tane dolaylı etki olduğu bulunmuştur. Bu etkilerden birincisine göre öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisine duygusal farkındalık aracılık etmektedir. Analizlerin sonuçlarına ve literatüre göre öz şefkati yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında bu olumsuz deneyimlerin onların psikolojik sağlığını etkilemesini

engelleyebilmektedirler ve bunu, olumsuz duygulara şefkatle yaklaşmaları, onları fark edip onlarla yüzleşmeye hazır olmaları sayesinde yapabilmektedirler (Baer ve ark., 2012). Bu da demektir ki, öz şefkati yüksek olan bireyler yaşadıkları olumsuz deneyimlerin psikolojik sağlıklarını bozmasına, iyilik hallerini düşürmesine; duygularını fark etmeye açık ve hazır olmaları sayesinde izin vermemektedirler.

İkinci etkiye göre, öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisine duygu düzenleme aracılık etmektedir. Analizlerin sonuçlarına ve literatüre göre öz şefkat, duygu düzenleme becerilerini artırarak kişinin depresif duygudurumunu, stresini ve olumsuz duygulara tahammüllünü, dolayısıyla iyilik halini artırmaktadır (Inwood ve Ferrari, 2018). Araştırmalara göre öz şefkati yüksek olan bireyler öz şefkati düşük olanlarla karşılaştırıldığında daha düşük seviyede iyilik haline sahiptirler ve bunun sebebi öz şefkatin duygu düzenlemeye yaptığı olumlu etkilerdir (Prentice ve ark., 2021).

Son dolaylı etkiye göre ise, öz şefkatin duygusal farkındalık ve duygu düzenleme aracılığıyla iyilik halini etkilediği sonucuna varılmıştır. İki aracı değişken de öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi pozitif yönde etkilediğinden, değişkenler tamamlayıcı aracılık etkisine sahiptir.

Aracı değişkenler olduğu bulunan duygusal farkındalık ve duygu düzenleme; öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkiye dahil edildiğinde, öz şefkatin iyilik halini hem bu aracı değişkenler üzerinden hem de direkt olarak etkilediği görülmektedir. Bu durumda öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkinin tamamı, duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin etkisiyle açıklanamaz. Sonuç olarak duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin sahip olduğu aracı etki, kısmi bir aracı etkidir. Bu demektir ki duygusal farkındalık ilişkiye dahil edildiğinde öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkileri yok olmamaktadır. Bu demektir ki, öz şefkat iyilik hali için oldukça önemli

bir faktördür. Öz şefkat, hem insanların strese karşı baş etme becerilerini ve olumsuz olaylara karşı dayanıklılığını artırır hem de onları kendilerini yargılayan ruminatif bir düşünce tarzından uzaklaştırarak anksiyete, depresyon semptomlarına karşı korur ve bu sayede bireyin iyilik halini artırır (Hall ve ark., 2013). Yapılan araştırmalar öz şefkat ve iyilik hali arasındaki güçlü ilişkiyi doğrulamaktadır.

4.8. Sınırlılıklar ve Öneriler

Birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da birkaç sınırlılığı vardır. Çalışmanın sınırlılıkları arasında katılımcılar ölçeği doldururken dış etkenleri kontrol edememek, verilerin kartopu yöntemiyle toplanılmasından dolayı katılımcıların farklı ön yargılara sahip olabilmesi bulunmaktadır. Buna ek olarak, katılımcıların soruların cevaplarına, kendilerini iyi gösterecek şekilde yanıt vermiş olabileme ihtimali mevcuttur. Çalışma birçok değişkeni içerdiğinden, ölçekte çok fazla madde yer almaktadır. Bundan dolayı katılımcıların ölçeği doldururken sıkılma veya motivasyon kaybına uğramış olma ihtimalleri de bulunmaktadır. Buna ek olarak, katılımcıların yalnızca kadın olması ve erkeklerin araştırmaya dahil edilememesi de sınırlılıklar arasında bulunmaktadır. Ayrıca, çalışma deneysel bir çalışma olmadığı için sebep-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır.

Bu araştırmanın kısıtlılıkları göze alındığında, gelecekte yapılacak olan çalışmaların deneysel çalışmalar olması önerilebilir. Yapılacak olan çalışmalarda yoga için önemli bir kavram olan “mindfulness” kavramı da eklenerek, anda kalmanın önemi ile ilgili detaylı araştırmalar yapılabilir. Buna ek olarak, yapılmış olan model testlerine ek olarak öz şefkati temel alan düzenleyici aracı analizler dahil edilebilir. Bu sayede değişkenlerin birbirlerini daha farklı yollarla etkileyip etkilemediği öğrenilebilir.

4.9. Çalışmanın Klinik Doğurguları

Günümüzde psikoterapi süreçlerinde, iyileşmeyi hızlandırmak veya olumlu yönde etkilemek için kullanılacak alternatif yollar aranmaktadır. Yoga eğitmenlik eğitiminde verilen bilgiler yoga derslerinde aktarılabilirse yoga yapmak, bu alternatif yollardan biri olabilir ve koruyucu, önleyici veya terapi sürecini hızlandıran bir müdahale yöntemi olarak kullanılabilir. Yoga yapmayı veya yoganın insanlara öğretmeyi amaçladığı bilgileri içeren müdahale programları sayesinde kişilerin öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerileri artırılabilir. Bu sayede bu kişilerin iyilik halleri de artacak, dolayısıyla bu kişiler, psikopatolojilere karşı koruyucu bir güçlü yana sahip olabilecekler. Eğer kişi halihazırda bir psikoterapi sürecindeyse de bu sürecin hızlanmasında destekleyici olarak kullanılabilir.

Yoga yapmak ve yoganın bileşenleri olan nefes çalışmaları, bedende kalma, farkındalık çalışmaları gibi çalışmalar bireysel terapilerde danışana öğretiler ve günlük hayatlarında kullanmaları önerilebilir bu sayede yoga, terapi sürecinde ekstra olarak kendilerini geliştirmek için bir araç haline gelebilir.

Yoga yapma etkinliklerinin bulunduğu grup terapisi seansları düzenlenebilir, bu sayede hayatlarında aynı türden zorlanmalara sahip olan insanlara, konu hakkındaki destekleyici birtakım müdahaleler yoga yapma sırasında aktarılabilir, katılımcılar yogadan fayda sağlarken bu bilgilerle de kendilerini daha iyi hissedebilir aynı zamanda birlikte olma duygusuyla yalnız hissetmeden bu zorlanmalarını aşabilirler. Sonuç olarak bu çalışma, yoganın farklı yollarla farklı psikolojik tedavilerde kullanılabilir güvenli ve olumlu bir yöntem olduğunu bize göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, T., Bezner, J., Garner, L., ve Woodruff, S. (1998). Construct Validation Of The Perceived Wellness Survey. *American Journal Of Health Studies*. 14(4), 212-219.
- Adolphs, R., ve Anderson, D. J. (2018). *The neuroscience of emotion: A new synthesis*. Princeton University Press.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *DergiPark*, 33(1-10).
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, A. B., ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., ve Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Baer, R. A., Lykins, E. L., ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., ve Owens, R. L. (2018). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*. 10(6), 1169-1180. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1072-3>

- Bali, A., Kachwala, T., ve Sivaramakrishnan, S. (2019). Aparigraha-is it good for organisations?. *International Journal of Management Concepts and Philosophy*, 12(3), 360-384.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., ve Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., ve Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural brain research*, 356, 208-220.
- Bates, G. W., Elphinstone, B., ve Whitehead, R. (2020). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Beaman, A. (2008). The Role of Emotional Awareness, and Positive and Negative Social Support in Predicting Well-Being in Recent Retirees[Unpublished doctoral dissertation]. Concordia University.
- Benita, M. (2020). Freeform to feel: A self-determination theory account of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11). <https://doi.org/10.1111/spc3.12563>
- Bergen-Cico, D., Razza, R., ve Timmins, A. (2015). Fostering self-regulation through curriculum infusion of mindful yoga: A pilot study of efficacy and feasibility. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3448-3461. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0146-2>
- Bernstein, E. E., LeBlanc, N. J., Bentley, K. H., Barreira, P. J., ve McNally, R. J. (2020). A

single-session workshop to enhance emotional awareness and emotion regulation for graduate students: A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.09.008>

Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2013). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., ve Matos, P. M. (2019). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>

Bulut-Jakovljevic, D. (2011). The Contribution of Yoga to the Development of Emotional Competences. In: P.Nikic, ed. Proceedings “Yoga – the Light of Microuniverse” of the International Interdisciplinary Scientific Conference “Yoga in Science – Future and Perspectives”, 162-168.

Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes*, 60(2), 69-83.
[https://doi.org/10.1016/s0376-6357\(02\)00078-5](https://doi.org/10.1016/s0376-6357(02)00078-5)

Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., ve Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional

intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>

Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çetintaş, Ç. (2021). Yoga Sutralar 2: Bir Yoginin Özgürlük Rehberi Ciltli.

Chauhan, V. (2021). Powering Emotional Awareness For Digitally Absorbed Students Through Yoga. International Conference On Health For All: Role Of Yoga, Ayurveda ve Social Work. ISBN: 978-1-63754-349-8

Cheung, E. O., Gardner, W. L., ve Anderson, J. F. (2014). Emotionships: Examining the consequences of people's emotion-regulation networks for hedonic and eudaimonic wellbeing. *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e514472015-535>

Chhatwal, J., ve Lane, R. D. (2016). A cognitive-developmental model of emotional awareness and its application to the practice of psychotherapy. *Psychodynamic Psychiatry*, 44(2), 305-325. <https://doi.org/10.1521/pdps.2016.44.2.305>

Childs-Fegredo, J., Fontana, E., Moran, M. E., ve Faulkner, P. (2022). Yoga-integrated psychotherapy for emotion dysregulation: A pilot study. <https://doi.org/10.31234/osf.io/mhxcz>

Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W., ve Marconi, C. (2014). Emotional regulation and depression: A potential mediator between heart and mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 2014, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>

Conner, C. M., White, S. W., Beck, K. B., Golt, J., Smith, I. C., ve Mazefsky, C. A. (2018).

Improving emotion regulation ability in autism: The emotional awareness and skills enhancement (EASE) program. *Autism*, 23(5), 1273-1287.

<https://doi.org/10.1177/1362361318810709>

Cox, A. E., ve McMahon, A. K. (2019). Exploring changes in mindfulness and body

appreciation during yoga participation. *Body Image*, 29, 118-121.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.003>

Crews, D. A., Stolz-Newton, M., ve Grant, N. S. (2016). The use of yoga to build self-

compassion as a healing method for survivors of sexual violence. *Journal of Religion ve Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(3), 139-156

<https://doi.org/10.1080/15426432.2015.1067583>

Crews, D. A., Stolz-Newton, M., ve Grant, N. S. (2016). The use of yoga to build self-

compassion as a healing method for survivors of sexual violence. *Journal of Religion ve Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(3), 139-156.

<https://doi.org/10.1080/15426432.2015.1067583>

Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik

ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).

<https://doi.org/10.17755/esosder.263229>

Daly, L. A., Haden, S. C., Hagins, M., Papouchis, N., ve Ramirez, P. M. (2015). Yoga and

emotion regulation in high school students: A randomized controlled trial. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1-8.

<https://doi.org/10.1155/2015/794928>

Daubenmier, J. (2005). The relationship of Yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychol Women*, 29(2):207–219.

De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., ve Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>

Desikachar, T. K. (2019). *Yoganin Kalbi: Kisisel Bir yoga Pratigi Gelistirmenin Yolları*.

Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., DiMartino, D. M., ve Mitchell, K. S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: The influence of mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1170-1182. <https://doi.org/10.1002/jclp.22104>

Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., ve Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 247–263. <https://doi.org/10.1111/papt.12107>.

Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., ve Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.003>

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223. <https://doi.org/10.1007/bf01079018>

Dittmann, K. A. ve Freedman, M. R. (2009). Body awareness, eating attitudes, and spiritual

beliefs of women practicing yoga. <https://doi.org/10.31979/etd.3nhg-rgb3>

Dizén, M., Berenbaum, H., ve Kerns, J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition ve Emotion*, 19(8), 1140-1157. <https://doi.org/10.1080/02699930500260468>

Eckland, N. S., ve Berenbaum, H. (2021). Emotional awareness in daily life: Exploring its potential role in repetitive thinking and healthy coping. *Behavior Therapy*, 52(2), 338-349. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.010>

Eckland, N. S., ve English, T. (2018). Trait-level emotion regulation and emotional awareness predictors of empathic accuracy. *Motivation and Emotion*, 43(3), 461-470. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9741-z>

Eftekhari, A., Zoellner, L. A., ve Vigil, S. A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress ve Coping*, 22(5), 571-586. <https://doi.org/10.1080/10615800802179860>

Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., ve Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 27(5), 630-639. <https://doi.org/10.1002/cpp.2451>

Erkin, Ö., ve Şenuzun Aykar, F. (2020). The effect of the yoga course on mindfulness and self-compassion among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 875-882. <https://doi.org/10.1111/ppc.12630>

Evans, S., Tsao, J. C. I., Sternlieb, B., ve Zeltzer, L. K. (2009). Using the biopsychosocial model to understand the health benefits of Yoga. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 6(1),122.

- Extremera, N., ve Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01632>
- Ferrer-i-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: An empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics*, 89(5-6), 997-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2004.06.003>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., ve Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLOS ONE*, 10(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Finlay-jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Fishbein, D., Miller, S., Herman-Stahl, M., Williams, J., Lavery, B., Markovitz, L., Kluckman, M., Mosoriak, G., ve Johnson, M. (2015). Behavioral and Psychophysiological effects of a yoga intervention on high-risk adolescents: A randomized control trial. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 518-529. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0231-6>
- Fiske, S. T., Gilbert, D. T., ve Lindzey, G. (2010). *Handbook of social psychology*, volume 2. John Wiley ve Sons.
- Gaiswinkler, L., ve Unterrainer, H. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123-127. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>

- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., ve Lazar, S. W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165-175. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.667144>
- Garfinkel, M., ve Schumacher Jr, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 26(1), 125-132.
- Garfinkel, M., ve Schumacher, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 26(1), 125-132. [https://doi.org/10.1016/s0889-857x\(05\)70126-5](https://doi.org/10.1016/s0889-857x(05)70126-5)
- Geisler, F. C., Vennwald, N., Kubiak, T., ve Weber, H. (2010). The impact of heart rate variability on subjective well-being is mediated by emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 723-728. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.015>
- Gençoğlu, C., ve Yılmaz, M. (2013). Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980.
- Gillanders, S., Wild, M., Deighan, C., ve Gillanders, D. (2008). Emotion regulation, affect, psychosocial functioning, and well-being in hemodialysis patients. *American Journal of Kidney Diseases*, 51(4), 651-662. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2007.12.023>
- Gohel, M. P., Phatak, A. G., Kharod, U. N., Pandya, B. A., Prajapati, B. L., ve Shah, U. M. (2021). Effect of Long-term Regular Yoga on Physical Health of Yoga Practitioners. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(3), 508-510. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_554_20
- Goldie, P. (2007). Emotion. *Philosophy Compass*, 2(6), 928-938.
- Gorvine, M. M., Zaller, N. D., Hudson, H. K., Demers, D., ve Kennedy, L. A. (2019). A

naturalistic study of yoga, meditation, self-perceived stress, self-compassion, and mindfulness in college students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 7(1), 385-395. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1688154>

Gottlieb, M. (2014). *Self-Awareness, Self-Compassion, and Cultural Competence:*

Implications for Social Work Education and Practice. ProQuest LLC.

Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., ve Moreira, H. (2018). Associations between mindfulness, self-compassion, difficulties in emotion regulation, and emotional eating among adolescents with overweight/Obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 273-285. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1239-5>

Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., ve Gangadhar, B. (2016). Yoga and physical exercise – a review and comparison. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 242-253. <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>

Gross, J. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology.

Clinical Psychological Science, 2(4), 387-401.

<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

Gu, X., Hof, P. R., Friston, K. J., ve Fan, J. (2013). Anterior insular cortex and emotional awareness. *Journal of Comparative Neurology*, 521(15), 3371-3388.

<https://doi.org/10.1002/cne.23368>

Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., ve Godley, K. R. (2013). The role of self-

compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4),

311-323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>

Harari, M, J. (2002). *A Psychometric Investigation Of A Model-Based Measure Of Perceived Wellness.* Doctorate Thesis, University Of Akron. Department. Of Psychology.

- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., ve Krayner, A. (2010). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment ve Health*, 37(1), 70-76. <https://doi.org/10.5271/sjweh.2916>
- Havuş, N. (2021). Kalp Hızı Değişkenliği ve Meditasyon. *Onto Dergisi*, 20, 42-46. <https://www.ontodergisi.com/media/2021/05/Sayı-20.pdf#page=42>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences) (2nd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayırlı, Ş. (2022). Online Fiziksel Egzersizin Yetişkin Kadınlarda Öz Yeterlik ve İyi Halk Haline Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Heffernan, M., Griffin, M.T.Q., McNulty, R., ve Fitzpatrick, J.J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366-373.
- Hendriks, T., De Jong, J., ve Cramer, H. (2017). The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 505-517. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0334>
- Herwig, U., Kaffenberger, T., Jäncke, L., ve Brühl, A. B. (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *NeuroImage*, 50(2), 734-741. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.12.089>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Inwood, E., ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-

- compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Iyengar, B. K. (2014). *Yoga ve Siz*.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, os-IX(34), 188-205.
<https://doi.org/10.1093/mind/os-ix.34.188>
- Janjhua, Y., Chaudhary, R., Sharma, N., ve Kumar, K. (2020). A study on effect of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of adolescents. *Journal of family medicine and primary care*, 9(7), 3381–3386. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_153_20
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., Roseth, C., ve Shin, T. S. (2014). The relationship between motivation and achievement in interdependent situations. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(9), 622-633. <https://doi.org/10.1111/jasp.12280>
- Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., ve Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097>
- Khalsa, S. B., ve Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: A research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
- Killian, K. D. (2011). Development and validation of the emotional self-awareness questionnaire: A measure of emotional intelligence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502-514. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00233.x>
- Kimhy, D., Vakhrusheva, J., Jobson-Ahmed, L., Tarrier, N., Malaspina, D., ve Gross, J. J. (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 193-201. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.05.029>

- Kinser, P. A., Bourguignon, C., Taylor, A. G., ve Steeves, R. (2013). "A feeling of connectedness": Perspectives on a gentle yoga intervention for women with major depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 34(6), 402-411. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.762959>
- Kishida, M., Mogle, J., ve Elavsky, S. (2019). The Daily influences of yoga on relational outcomes off of the mat. *International Journal of Yoga*, 12(2), 103. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_46_18
- Kobylińska, D., Lewczuk, K., Marchlewska, M., ve Pietraszek, A. (2018). For body and mind: Practicing yoga and emotion regulation. *Social Psychological Bulletin*, 13(1), e25502. <https://doi.org/10.5964/spb.v13i1.25502>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition ve Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., ve Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Kyrimis, M. (2016). An Examination Of The Relationships Among Mindfulness, Emotional Acceptance, Emotional Awareness, Self-Compassion, Forgiveness, And Self-Judgment [Doctoral dissertation].
- Lane, R. D., ve Pollermann, B. Z. (2002). Complexity of emotion representations (pp. 271–293). In L. F. Barrett ve P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence*. New York: The Guilford Press.

- Lane, R. D., ve Smith, R. (2021). Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Leung, M. C., ve Cheung, R. Y. (2018). Music engagement and well-being in Chinese adolescents: Emotional awareness, positive emotions, and negative emotions as mediating processes. *Psychology of Music*, 48(1), 105-119. <https://doi.org/10.1177/0305735618786421>
- Lin, K., Hu, Y., Chang, K., Lin, H., ve Tsauo, J. (2011). Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with cancer: A meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2011/659876>
- Marroquín, B., Tennen, H., ve Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 253-274. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14
- Martínez Huertas, S. (2020). El yoga Como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal Y emocional. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 31. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>
- McElwain, N. L., Halberstadt, A. G., ve Volling, B. L. (2007). Mother- and father-reported reactions to children's negative emotions: Relations to young children's emotional understanding and friendship quality. *Child Development*, 78(5), 1407-1425. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01074.x>
- McMahon, K., Berger, M., Khalsa, K. K., Harden, E., ve Khalsa, S. B. (2021). A non-

- randomized trial of Kundalini yoga for emotion regulation within an after-school program for adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 711-722. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01911-9>
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Rossi, N. T., ve De Oliveira, A. A. (2015). Yoga and the interplay between attentional load and emotion interference. *Psychological Reports*, 117(1), 271- 289. <https://doi.org/10.2466/28.02.pr0.117c16z1>
- Michalos, A. C. (2017). Education, happiness and wellbeing. *Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-being and Education*, 277-299. https://doi.org/10.1007/978-3-319-51161-0_12
- Mocanu, E., Mohr, C., Pouyan, N., Thuillard, S., ve Dan-Glauser, E. S. (2018). Reasons, years and frequency of yoga practice: Effect on emotion response reactivity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00264>
- Mocanu, E., Mohr, C., Pouyan, N., Thuillard, S., ve Dan-Glauser, E. S. (2018). Reasons, years and frequency of yoga practice: Effect on emotion response reactivity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00264>
- Moon, A., ve Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition ve Emotion*, 23(3), 417-429. <https://doi.org/10.1080/02699930801961798>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., ve Vella-Brodick, D. A. (2017). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543-1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Muchhal, M. K., ve Kumar, A. (2015). Effect of yogic exercise on emotional maturity of Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.166>

- Myers, J. E., Sweeney, T. J., ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling ve Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121-137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Newby, K. (2014). The Effects of Yoga with Meditation (YWM) on Self-Criticism, Self-Compassion, and Mindfulness. Philadelphia College of Osteopathic Medicine, 296.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., ve Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(5), 557-572. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.06.001>
- Nyklíček, I. (2010). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. *Emotion Regulation and Well-Being*, 101-118. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_7
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., ve Zeelenberg, M. (2010). Emotion regulation and well-being: A view from different angles. *Emotion Regulation and Well-Being*, 1-9. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_1
- Orlando, J. R. (2017). Fostering well-being with secondary students through a mindfulness and yoga program: A mixed methods study of emotion regulation and perceived stress (Doctoral dissertation, Education: Faculty of Education).
- Özgüle-Ulaşan, E. T. (2011). Mediating role of self-regulation between parenting attachment,

and adjustment in middle adolescence. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University. Ankara: Turkey

- Pandya, S. P. (2018). Yoga, emotional awareness and happiness in children: A multi-city study of the Chinmaya Bala Vihar programme. *Child ve Youth Care Forum*, 47(6), 897-917. <https://doi.org/10.1007/s10566-018-9468-8>
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., ve Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 49, 102354. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354>
- Park, C. L., Riley, K. E., Braun, T. D., Jung, J. Y., Suh, H. G., Pescatello, L. S., ve Antoni, M. H. (2017). Yoga and cognitive-behavioral interventions to reduce stress in incoming college students: A pilot study. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 22(4), e12068.
- Parkinson, T. D., ve Smith, S. D. (2023). A cross-sectional analysis of yoga experience on variables associated with psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.999130>
- Patel, N. K., Newstead, A. H., ve Ferrer, R. L. (2012). The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10), 902-917. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0473>
- Patel, N. K., Nivethitha, L., ve Mooventhan, A. (2018). Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. *Explore*, 14(6), 443-447.

- Perrone-McGovern, K. M., Simon-Dack, S. L., Beduna, K. N., Williams, C. C., ve Esche, A. M. (2015). Emotions, cognitions, and well-being. *Journal for the Education of the Gifted*, 38(4), 343-357. <https://doi.org/10.1177/0162353215607326>
- Prentice, K., Rees, C., ve Finlay-Jones, A. (2021). Self-compassion, wellbeing, and distress in adolescents and young adults with chronic medical conditions: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Mindfulness*, 12(9), 2241-2252. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01685-7>
- Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., ve Schonert-Reichl, K. A. (2021). A yoga intervention for young children: Self-regulation and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 2028-2041. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01992-6>
- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., ve Raymond, K. (2013). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6>
- Riley, K. E., ve Park, C. L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 9(3), 379-396.
- Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., ve Thomas, S. (2012). Frequency of yoga practice predicts health: Results of a national survey of yoga practitioners. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2012/983258>

- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., ve Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 313-323. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.04.001>
- Ryff, C.D. (1989), "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6, pp. 1069-81.
- Ryff, C.D. (1995), "Psychological wellbeing in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 4 No. 4, pp. 99-104.
- Saraswati, S. S. (2003). Asana pranayama mudra Bandha.
- Scheibe, S., ve Zacher, H. (2013). A lifespan perspective on emotion regulation, stress, and well-being in the workplace. *Research in Occupational Stress and Well-being*, 163-193. [https://doi.org/10.1108/s1479-3555\(2013\)0000011010](https://doi.org/10.1108/s1479-3555(2013)0000011010)
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., ve Herman, J. L. (2015). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016-2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Sendzik, L., Ö. Schäfer, J., C. Samson, A., Naumann, E., ve Tuschen-Caffier, B. (2017). Emotional awareness in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 687-700. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0629-0>
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B., ve Bodur, G. (2013). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596. <https://doi.org/10.1111/ijn.12204>

- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K., ve Shen, S. (2022). Emotional intelligence, emotional regulation strategies, and subjective well-being among University teachers: A moderated mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Silvia, P. J. (2002). Self-awareness and the regulation of emotional intensity. *Self and Identity*, 1(1), 3-10. <https://doi.org/10.1080/152988602317232768>
- Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., ve Rasmussen, P. (2018). Mindfulness, self-compassion, anxiety and depression measures in south Australian yoga participants: Implications for designing a yoga intervention. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 92-99. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.05.009>
- Soysa, C. K., ve Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Stam, K., Sieben, I., Verbakel, E., ve De Graaf, P. M. (2015). Employment status and subjective well-being: The role of the social norm to work. *Work, Employment and Society*, 30(2), 309-333. <https://doi.org/10.1177/0950017014564602>
- Stevenson, J. C., Millings, A., ve Emerson, L. (2018). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256-271. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., ve Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reported negative affect in the general population? *PLoS ONE*, 9(3), e91846. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091846>

- Szczygieł, D., Buczny, J., ve Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 433-437. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.005>
- T. Tihany, B., Böör, P., Emanuelsen, L., ve Köteles, F. (2016). Mediators between yoga practice and psychological well-being: Mindfulness, body awareness, and satisfaction with body image. *European Journal of Mental Health*, 11(01-02), 112-127. <https://doi.org/10.5708/ejmh.11.2016.1-2.7>
- Tabachnick ve Fidell, (2013). Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tang, Y. Y., Tang, R., ve Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and alcohol dependence*, 163, S13-S18.
- Tatar, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaş, B., Özdemir, H., Yağizer, R., Battal, F., Kurt, G.D., Ören, Z.ve Astar, M.(2017). Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences*, 4(13), 1484-1493.
- Tolbaños Roche, L., Miró Barrachina, M. T., Ibáñez Fernández, I., ve Betancort, M. (2017). Yoga and self-regulation in management of essential arterial hypertension and associated emotional symptomatology: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.09.012>
- Tull, M. T., ve Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv-x. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>

- Van Beveren, M., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., Verbeken, S., ve Braet, C. (2018). How do I feel right now? Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 28(3), 389-398. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1203-3>
- Vatan, S., ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201. <https://doi.org/10.5455/apd.260322>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., ve Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(5), 480-491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Vishkin, A., Bigman, Y., ve Tamir, M. (2014). Religion, emotion regulation, and well-being. *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*, 247-269. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_13
- Wang, M., ve Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Wang, S., ve Liu, Y. (2021). Analysis of the intervention of yoga on emotion regulation based on big data. *Lecture Notes on Data Engineering and Communications Technologies*, 402-409. https://doi.org/10.1007/978-981-16-5857-0_51
- Wong, M. Y., Chung, P., ve Leung, K. (2020). The relationship between physical activity and

self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(3), 547-563.

Yakın, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., ve Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1098-1113. <https://doi.org/10.1002/jclp.22755>

Zessin, U., Dickhäuser, O., ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Liu, L., Zhang, J., ve Zhou, R. (2019). The effects of different stages of mindfulness meditation training on emotion regulation. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 208

EKLER

Ek- 1. Demografik Bilgi Formu

1. Doğum Yılıınız?
2. Cinsiyetiniz?
3. Mezun olduğunuz son okul? İlkokul/Ortaokul/Lise/Lisans/Yüksek Lisans/Doktora/Post-doc
4. Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı? Evet ise tanınız nedir?
5. Şu an psikiyatrik bir tedavi (ilaç/terapi) görüyor musunuz? Evet ise belirtiniz.
6. Şu an herhangi bir işte çalışıyor musunuz? Evet ise belirtiniz.
7. Gelir Düzeyiniz? Alt/Orta-alt/Orta/Orta-üst/Üst
8. Medeni durumunuz? Bekar/Evli/Boşanmış/İlişkisi var/Diğer
9. Daha önce hiç yoga yaptınız mı?
10. Şu an yoga yapıyor musunuz? Evet/Hayır

-Yoga yapmayanlar için demografik bilgi formu burada sona ermektedir-

11. Yoga eğitmeni misiniz? Evet/Hayır
12. Ne kadar süredir yoga yapıyorsunuz? 1-2 ay/3-6 ay/7-9 ay/10-12 ay/1-2 yıl/diğer
13. Ne sıklıkla yoga yapıyorsunuz?
14. Aşağıdaki ifadelerden sizin yoga yapma motivasyonunuzu ne derece temsil ettiğini işaretleyiniz. Doktor tavsiyesi/ arkadaş, dost akraba tavsiyesi/ Farkındalığı artırmak/ boş zaman değerlendirmek/ merak/ hayatında değişiklik yapmak/ arınmak/ kendini geliştirmek/ yeni bir şey öğrenmek/egzersiz yapmak/forma girmek/sağlıklı olmak (Hiç-Çok az-Kısmen-Oldukça-Kesinlikle)

Ek- 2. Öz Duyarlılık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla	1	2	3	4	5

	yaklaşmaya çalışırım.					
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek- 3. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10

Aşağıda duygu ve davranışlarınızla ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen cevap seçeneklerinden size en uygun olanını işaretleyiniz.	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1. Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim.					
2. Duygularımın farkına varmam.					
3. Ruh halimi neyin nasıl etkilediğini bilirim.					
4. Duygularımı anlatacak uygun kelimeleri bulamam.					
5. Moralimi düzeltmek için ne yapmam gerektiğini bilirim.					
6. Ne hissettiğim konusunda kafam karışıktır.					
7. Duygularımın davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.					
8. Ne hissettiğimi tarif edemem.					
9. Bir olay veya durum karşısındaki duygularımın ne olduğunu bilirim.					
10. Duygularımı açıkça, kolayca ifade edemem.					

Ek- 4. Duygu Düzenleme Becerileri  leği

Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak deneyimlediklerinizi belirtiniz.

- 1.) Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebilirim.
- 2.) Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabilirim.
- 3.) Duygusal tepkilerimi anlayabilirim.
- 4.) Olumsuz hislerime tahammül edebilirim.
- 5.) Olumsuz hislerimi kabul edebilirim.
- 6.) Hislerimi adlandırabilirim.
- 7.) Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahip olabilirim.
- 8.) Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yapabilirim.
- 9.) Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalışabilirim.
- 10.) Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabilirim.
- 11.) Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini bilebilirim.
- 12.) Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabilirim.
- 13.) Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi bilebilirim.
- 14.) Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark edebilirim.
- 15.) Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalışabilirim.
- 16.) Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yapabilirim.
- 17.) Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyidir.
- 18.) Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden eminim.

- 19.) Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebilirim.
- 20.) Hissettiklerimin nedenlerinin farkındayım.
- 21.) Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındayım.
- 22.) Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürebilirim.
- 23.) Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebilirim.
- 24.) Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesidir.
- 25.) Hangi duyguları yaşadığım konusunda netimdir.
- 26.) Olumsuz hislerimi tolere edebilirim.
- 27.) Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekleyebilirim.

Ek- 5. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şeklinden memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.						
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	katılmıyoru	katılmıyoru	katılmıyoru	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
	1	2	3	4	5	6

17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.						
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissedirim.						
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6
Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme	1	2	3	4	5	6

kaydetmediğimi düşünüyorum.						
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak herşeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlıklarımın çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmekte genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek	1	2	3	4	5	6

başına ayakta durmaktan daha önemlidir.						
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanımı başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi	1	2	3	4	5	6

düşünüyorum.						
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarım katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

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.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6
Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	katılmıyoru	katılmıyoru	katılmıyoru	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.						
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşırız.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.						
82. Bence “Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

Ek- 6. Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 85434274-050.04.04 / 1177988
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

06.12.2023

Sayın İrem SALIŞ

İlgi: 01/11/2023 tarihli başvurunuz.

“Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Duygu Regülasyonu, Duygusal Farkındalığı ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi” başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 22/11/2023 tarihli toplantısında alınan 26/231 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 22/11/2023
Toplantı Sayısı : 26
Karar Sayısı : 231

231- Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğr. Üyesi **Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR**'ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi **İrem SALIŞ**'in, "Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Duygu Regülasyonu, Duygusal Farkındalığı ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili 10/11/2023 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğr. Üyesi **Doç. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR**'ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi **İrem SALIŞ**'in, "Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Duygu Regülasyonu, Duygusal Farkındalığı ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ÖZET

Yoga, kişilerin kendilerini oldukları gibi kabullenmesi, hatalarına sevgiyle yaklaşması, kendilerine yıkıcı eleştirilerde bulunmaması gerektiğini vurgular. Yoga yaparken duygulara, hislere ve bedenlerindeki duyumlara odaklanılması gerektiğinden kişilerin bedensel ve duygusal farkındalık düzeyini de artırması beklenmektedir. Yoga eğitmenliği eğitimi yoganın psikolojik, içsel olan kısmına odaklanmakta, eğitmenlik eğitimi alan insanlara, yoganın felsefi taraflarını göstermektedir. Yoganın felsefi olan bu tarafları kişilere; kendilerine karşı acımasız eleştirilerde bulunmamaları, duygularıyla temas halinde olmaları, kendilerine şefkat göstermeleri, her anı farkındalıkla yaşamaları gerektiğini öğretmektedir. Düzenli yoga yapan insanların da bu alanlarda, yoga yaparak geliştiği düşünülmektedir. Yoga eğitmenlerinin ve düzenli yoga yapan insanların yogaya olan bakış açıları, hayata ve kendilerine olan bakış açılarını da etkilemekte, kişilerin kendilerine ve başkalarına olan davranışlarını da değiştirmektedir. Bu durumda öz şefkatlerinin ve duygusal farkındalıklarının artması beklenmektedir.

Öz şefkat ve duygusal farkındalık becerilerinin yüksek olması bireylerin duygu düzenleme becerilerinin de işlevsel olmasına yardımcı olmaktadır. Ne hissettiğini bilemeyen bir insanın olumsuz duygular yaşadığında bunlardan etkilenmemesi, bunları regüle edebilmesi mümkün değildir. Bunun yanında öz şefkati yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında bu duyguları tolere etme becerileri daha yüksek olmakta ve kişilerin duygularını sağlıklı bir şekilde incelemelerine olanak vermektedir. Bu da kişilerin doğru duygu düzenleme stratejileri seçmesine yardımcı olmaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin işlevsel olması ise kişinin strese veya olumsuz bir duruma maruz kaldığı durumlarla daha sağlıklı bir şekilde baş edebilmesi ve bu durumdan minimum şekilde etkilenmesine yardımcı olmakta, dolayısıyla kişilerin psikolojik iyilik halinin artmasını desteklemektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında,

yoga yapanların ve yoga eğitmeni olan kişilerin, öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme değişkenleri açısından yoga yapmayan kişilere göre farklılaşması ve iyilik hallerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

Çalışma örnekleminde 80 yoga eğitmeni, 96 yoga öğrencisi ve 183 yoga yapmayan 359 kadın katılımcı yer almaktadır. Katılımcılardan demografik bilgi formu, öz duyarlılık ölçeği, duygusal öz farkındalık ölçeği, duygu düzenleme becerileri ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeği verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yoga eğitmenlerinin; yoga öğrencilerinden ve yapmayan bireylerden daha yüksek öz şefkat, duygusal farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve iyilik haline sahip olduğu bulunmuştur. Ancak psikolojik iyilik halini yordayan değişkenler incelendiğinde yalnızca öz şefkat, duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin iyilik halini anlamlı bir şekilde yordadığı, yoga yapma durumunun anlamlı yordama gücü olmadığı bulunmuştur. Öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkide, duygusal farkındalığın duygu düzenleme üzerinden düzenleyici aracılık etkisi olup olmadığı incelenmiş, ve düzenleyici aracılık etkisi bulunamamış ancak iki değişkenin duygu düzenleme üzerinde bağımsız etkisi olduğu bulunmuştur. Bu durumda, öz şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisine duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin aracı etkisi olup olmadığına bakılmıştır ve duygusal farkındalık ve duygu düzenlemenin bu ilişkide kısmi tamamlayıcı aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *yoga, duygusal farkındalık, öz şefkat, duygu düzenleme, iyilik hali.*

ABSTRACT

Yoga emphasizes that people should accept themselves as they are, approach their mistakes with love, and not criticize themselves destructively. Since it is necessary to focus on emotions, feelings and bodily sensations while doing yoga, it is expected that level of physical and emotional awareness will be raised. Yoga teacher training focuses on the psychological, internal part of yoga and shows the philosophical sides of yoga. These philosophical aspects of yoga teach people that they should not criticize themselves harshly, be in touch with their emotions, show compassion to themselves, and live every moment with awareness. It is thought that people who do yoga regularly also improve in these areas. The perspective of yoga instructors and people who practice yoga regularly affects their perspective on life and about themselves, and also changes their behavior towards themselves and others. In this case, their self-compassion and emotional awareness are expected to increase.

High self-compassion and emotional awareness skills also help individuals' emotional regulation skills to be more functional. It is not possible for a person who does not know what he feels to be able to regulate or not be affected by negative emotions when he experiences them. In addition, individuals with high self-compassion have a higher ability to tolerate these emotions when faced with negative life events, allowing people to examine their emotions in a healthy way. This helps people choose the right emotional regulation. Emotional regulation skills help the person to cope with situations in which he/she is exposed to stress or a negative situation in a healthier way and to be minimally affected by this situation, thus supporting the increase of people's psychological well-being. Considering all these, it is expected that yoga practitioners' and yoga instructors' self-compassion, emotional awareness and emotional regulation, and well-being will be higher than those who do not practice yoga.

The study sample included total 359 female participants including 80 yoga instructors, 96 yoga students and 183 non-yoga participants. Participants were given a demographic information form, self-compassion scale, emotional self-awareness scale, emotion regulation skills scale and psychological well-being scale. According to the results, yoga instructors have higher self-compassion, emotional awareness, emotion regulation skills and well-being scores than yoga students and individuals who do not practice yoga. However, when the variables predicting psychological well-being were examined, it was found that only self-compassion, emotional awareness and emotion regulation significantly predicted well-being, and yoga practice did not have significant predictive power. It was examined whether emotional awareness had a regulatory mediating effect on emotion regulation in the relationship between self-compassion and well-being, and no mediation effect was found, but the two variables were found to have an independent effect on emotion regulation. In this case, it was examined whether emotional awareness and emotion regulation had a mediating effect on the effect of self-compassion on well-being, and it was found that emotional awareness and emotion regulation had a partial complementary mediating effect in this relationship.

Key Words: *yoga, emotional awareness, self-compassion, emotional regulation, well-being*