



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Anabilim Dalı

**TÜKETİM TOPLUMU VE ONTOLOJİK GÜVENLİK EROZYONU
DÂHİLİNDE YÜKSELEN AKIM “YOGA”**

Serpil ŞENGÜN GÜRSOY

Doktora Tezi

Ankara, 2019

TÜKETİM TOPLUMU VE ONTOLOJİK GÜVENLİK EROZYONU DÂHİLİNDE
YÜKSELEN AKIM “YOGA”

Serpil ŞENGÜN GÜRSOY

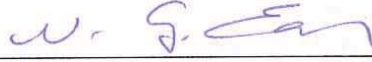
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyoloji Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2019

KABUL VE ONAY

Serpil ŞENGÜN GÜRSOY tarafından hazırlanan “Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım ‘Yoga’ ” başlıklı bu çalışma, 16.01.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.



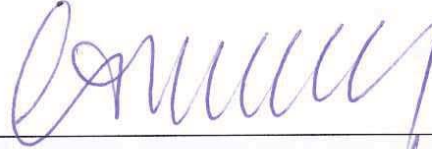
Prof. Dr. Nevin GÜNGÖR ERGAN (Başkan)



Prof. Dr. M. Demet ULUSOY (Danışman)



Prof. Dr. Serdar SAĞLAM



Doç. Dr. Erdal AKSOY



Doç. Dr. Birsen ŞAHİN KÜTÜK

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Musa Yaşar SAĞLAM

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

12.../3.../2019



Serpil ŞENGÜN GÜRSOY

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Prof. Dr. M. Demet ULUSOY** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Serpil şENGüN GÜRSOY

TEŞEKKÜR

Doktora yapmaya karar verme sürecimdeki manevi desteği ve yüreklendirmesi için sevgili yoga öğretmenim Sabiha USLUBAŞ'a, doktora başlama sürecimde bana rehberlik eden merhum Prof. Dr. Cihat ÖZÖNDER'e, doktora çalışmalarım boyunca beni destekleyen tüm amirlerime ve mesai arkadaşlarıma, tüm süreçte bana koşulsuz destek veren ve inanan sevgili annem Sevgi ŞENGÜN'e, anlayışları için sevgili eşim Şükrü GÜRSOY ve sevgili çocuklarım Ayça AKAN ve Iraz Duru GÜRSOY'a çok teşekkür ederim.

Bu tezin ortaya çıkışında birikimlerini paylaşarak sağladıkları katkılar, gösterdikleri sabır ve yardımlarından dolayı tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Demet ULUSOY'a ve tez izleme komitesi üyeleri Sayın Prof.Dr. Nevin GÜNGÖR ERGAN'a ve Sayın Prof. Dr. Serdar SAĞLAM'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca alan araştırması sırasında değerli yardımlarını sunan Sayın Esin YILDIRIM ve Sayın Nurgül LAZENBY'a ve görüşmelere gönüllü olarak iştirak eden tüm katılımcılara teşekkür ederim.

ÖZET

ŞENGÜN GÜRSOY, Serpil. *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım “Yoga”*, Doktora Tezi, Ankara, 2019.

Bu tezin amacı; günümüz insanının, toplumsal sistemle olan ilişkisindeki asimetric güç ilişkisi ile varolma mücadelesindeki temel problem alanlarını “ontolojik güvenlik erozyonu” üzerinden ele alarak, baş etme stratejilerinin ortaya çıkışında rol oynayan faktörler hakkında bir farkındalık yaratarak, yoga üzerinden aktörün süreçteki konumunu değerlendirmek ve baş etme stratejileri içinde hızla yayılan yoga özelinde durumu bir ölçüde netleştirmektir.

Tezin temel kabulü birey ve toplum ilişkisi bağlamında Giddens’in yapılaşma kavramına dayanmaktadır. Tezin sistematığı önce yapı ve sonra aktör edimi yönünde kurgulanmıştır. İlk aşamada makro boyutta küreselleşme sürecinde toplumsal yapı özellikleri tartışılmış ve yeni dünya düzeninde insan ekolojisindeki değişimler irdelenmiştir. Bu süreci anlamayı kolaylaştıracak sistematik çerçeve, Urie Bronfenbrenner’in “insan ekolojisi teorisi”ne dayandırılmıştır. Ardından literatüre dayalı olarak yoganın ne olduğu, yeni dünya düzenindeki konumlanması, örgütlenme dizaynı ve taahhütleri araştırılmıştır. Son aşamada ise mikro ölçekli düzlemde aktörlerin tepkisi bağlamında bireylerin bu yapının ortaya çıkardığı ve ontolojik güvenliğini olumsuz yönde etkileyen durumlara karşı nasıl bir vaziyet alış sürecinde oldukları, yoga yapan bireylerle yapılan yarı yapılandırılmış mülakatlar üzerinden incelenmiştir. Katılımcılar kartopu tekniği tespit edilmiştir.

Araştırmanın temel sonucu; bireylerin küresel-kapitalist sistemin üretimi olan tüketim toplumu modeli ve dinamikleri dâhilindeki deneyimleri ve sosyo-ekolojilerindeki değişimlerin ontolojik güvenlik zafiyeti veya erozyonu olarak nitelendirilebilecek türden olduğu, yoganın günümüz küresel-kapitalist sistemin kâr ve ürün odaklı satış stratejisi çerçevesinde bir tüketim nesnesi haline geldiği ve yoga yapan bireylerin çoğunun yogayı bir baş etme stratejisi olarak anlamlandırdıklarıdır.

Anahtar Sözcükler

Sosyal ekoloji, ontolojik güvenlik, küresel değerler, tüketim toplumu, inanç sisteminde melezleşme, yoga, farkındalık

ABSTRACT

ŞENGÜN GÜRSOY, Serpil. Thesis Title: *Rising Trend “Yoga” in terms of Consumer Society and Ontological Security Erosion*, Phd Dissertation, Ankara, 2019.

The aim of this dissertation is to determine the relationship between the asymmetric power in human's relation with social system and basic problem areas in the struggle for survival in terms of "ontological security erosion", to raise awareness about the factors involved in the emergence of coping strategies, to evaluate the position of the actor in this process through yoga and to raise awareness in context of yoga as one of the coping strategies.

The basic acceptance of the dissertation is based on Giddens's concept of “structuration” in the context of relation between the individual and the society. The systematics of this dissertation constructed in terms of structure at first and then the actor's acts. Firstly, the social structure features in the macro-dimension globalization process were discussed, and the changes in human ecology in the new world order were examined. In order to facilitate this, the systematic framework is based on Urie Bronfenbrenner's "Theory of Human Ecology". Secondly, based on the literature, the positioning of yoga in the new world order, its organizational design and commitments were studied. Finally, in the context of the reaction of the actors in the micro-scale level, the attitudes of individuals against the situations caused by this structure and affected negatively the ontological security of them were examined through interviews. Participants were determined by snowball technique.

The main conclusions of this dissertation are those; the experiences of the individuals in the model and dynamics of the consumer society as the production of the global-capitalist system and the changes in the socio-ecologies create the ontological security weakness or erosion, and yoga is a consumer good within the framework of the profit and product-oriented sales strategy of today's global-capitalist system, and the individuals signify yoga as a coping strategy for their ontological security needs.

Keywords

Social ecology, ontological security, global values, consumer society, hybridization in belief system, yoga, awareness

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEMALAR DİZİNİ.....	xii
GİRİŞ.....	1
1.BÖLÜM : ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE YÖNTEMİ.....	3
1.1. Araştırmanın Konusu ve Kapsamı.....	3
1.1.1. Araştırmanın Konusu.....	3
1.1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	10
1.2. Araştırmanın Yöntemi.....	11
1.2.1. Çalışmanın Temel Kabulleri ve Araştırma Soruları.....	11
1.2.2. Araştırmanın Soru Cümleleri.....	12
1.2.3. Katılımcılar, Veri Toplama ve Veri Analiz Süreci.....	13
1.2.4. Sınırlılıklar ve Kapsam.....	18
1.2.5. Tanımlar.....	19
2.BÖLÜM : KURAMSAL VE KAVRAMSAL ARKA PLAN.....	21

2.1. Giddens'in Yapılaşma Kuramı: Yapı-Aktör Etkileşimi.....	21
2.1.1. Aktörün Gücü.....	23
2.1.2. Ontolojik Güvenlik.....	25
2.2. Küreselleşme Sürecinde Yeni Toplumsal Yapı Modeli: Tüketim Toplumu ve Değişen Değerler.....	27
2.2.1. Küresel Kültür.....	28
2.2.2. Küresel İdeoloji.....	28
2.2.3. Küresel Ekonomi.....	29
2.2.4. Küresel Dünyada Özne ve İktidar.....	34
2.3. Brofenbrenner'in Sosyo-Ekolojik Etki Modeli.....	37
2.4. Teorik sentez: Yeni Dünya Düzeninde (Küresel Dünya) İnsan Ekolojisindeki Değişimler: Ontolojik Güvenlik Erozyonu.....	41
2.5. Durkheim ve İnanç Sistemleri.....	47
2.5.1. İnanç Sistemlerinin Toplumsal Fonksiyonları.....	50
2.6. Modern ve Postmodern Zamanlarda Dinsellik ve Tüketim Toplumu...52	52
2.6.1. Dinin Toplumsal İşlevlerinin Dönüşümü.....	56
2.7. Maneviyata Yönelik İlgi Artışı/Dinin Yükselişi, Yeni Dini Hareketler.....	57
2.8. Kavramsal Arka Plana Göre Çalışmanın Modeli.....	64
3.BÖLÜM: YAPI AKTÖR İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA YOGA.....	66
3.1. Makro Düzlem, Yoga ve Tüketim Toplumu.....	66
3.1.1. İnanç Sistemleri Bakımından Yoganın Algılanışı	67
3.1.2. Yoga ve Ekolleri.....	68
3.1.3. Yoganın Küresel Ölçekte Günümüzde Genel Uygulanış Biçim...72	72
3.1.4. Yoganın Dünyadaki Örgütlenme Dizaynı ve Küresel Dünya Düzeninde Konumlanması.....	75
3.1.4.1. Örgütlenme Dizaynı.....	75

3.1.4.2. Küresel Kapitalist Sistem İçindeki Konumlanışı ve Yayılma Mekanizmaları.....	78
3.2. Mikro Düzlemde Ontolojik Güvenlik Kaybına Karşı Bir Baş Etme Stratejisi Olarak Yoganın Söylemi ve Taahhütleri.....	83
4.BÖLÜM: BULGULAR.....	85
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	85
4.2. Katılımcıların Yoga Pratiğine Başlama ve Devam Süreci.....	87
4.2.1. Katılımcıların Yogaya Başlama Yaşı, Yapma Süreleri, Haftalık Rutin Sayısı.....	87
4.2.2. Katılımcıların Yogaya Devam Durumu.....	88
4.2.3. Katılımcıların Sosyo-Ekolojisi.....	88
4.2.3.1. Katılımcıların Yogadan Haberdar Oldukları Sosyo-Ekolojik Çevre.....	88
4.2.3.2. Katılımcıların Sosyo-Ekolojilerindeki Değişiklik ve/veya Bozulmalar.....	89
4.2.4. Katılımcıların Ontolojik Güvenlik Kaygısı ve Risk Toplumu Dinamiklerinden Etkilenimi: Gelecek Kaygısı, Belirsizlik, Korku, Kendine Güvenmeme ve Yetememe, Riske Girme, Yalnızlaşma ve Anlaşılamama.....	93
4.2.5. Katılımcıların Yaşanan Süreçlere (Bilinçdışı, Pratik Bilinç, Söylemsel Bilinç, Yeni Rutinler) Dair Farkındalık Boyutu.....	110
4.2.6. Katılımcıların Küreselleşme Bağlantısı; Etkileşim Ağları ve Yoganın Marka Değeri.....	118
4.2.7. Katılımcıların Aktör Olarak Sahip Olduğu Değerlerin Kapitalist Toplum Değerleri ile Örtüşmesi.....	125
4.2.7.1. Paraya Dair Fikir, Mesleki Başarı ve Prestij İhtiyacı (Para ve Statü Sahibi Olma Hırsı)	126
4.2.7.2. Farklı ve Özel Olduğunu Hissetme İhtiyacı, Rekabet Eğilimleri, Bulunduğu Yeri Hak Etme Bakımından Kendini ve Diğerlerini Konumlandırışı, Kendini Gerçekleştirme Hissi.....	131
4.2.7.3. Katılımcıların Tüketim Alışkanlıkları ve Yoganın Katılımcıların Tüketimlerindeki Yeri.....	137

4.2.8. Aktörün Yogaya Başlama Amacı, Amacına Ulaşma Durumuna İlişkin Düşüncesi ve Yogaya Bağladığı Değişiklikler.....	147
4.2.8.1. Katılımcıların Yogaya Başlama Amaçları.....	147
4.2.8.2. Katılımcıların Yogaya Başlama Amacına Ulaşma Durumu.....	149
4.2.8.3. Katılımcıların Psikolojik ve Bedensel Yönden Yogaya Bağladığı Değişiklikler.....	151
4.2.9. Katılımcıların Manevi Yaşam İçeriği ve Yoga Konusunu Bağdaştırma Durumu (Manevi Yaşam-Melezleşme).....	155
SONUÇ	162
KAYNAKÇA.....	171
EK 1. KATILIMCILARLA GÖRÜŞME SORULARI.....	182
EK 2. ORJİNALLİK RAPORU.....	187
EK 3. ETİK KURUL / KOMİSYON İZNİ HAKKINDA.....	188

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, istihdam durumu

Tablo 2: Modern öncesi ve modern kültürde güven ve risk ortamları

Tablo 3: Yoga yapan kişilerin yaşlara göre dağılımı

Tablo 4: Yogaya başlama ve devam etme motivasyonları

Tablo 5: ABD’de yoga yapan kişilerin yıllık gelir durumları

Tablo 6: ABD’de yoga yapan kişilerin eğitim durumları

Tablo 7: ABD’de yoga yapan kişilerin beyaz Amerikalı ve Afrika kökenli Amerikalı olma durumlarına göre dağılımı

Tablo 8: Katılımcıların cinsiyeti

Tablo 9: Katılımcıların eğitim düzeyi

Tablo 10: Katılımcıların istihdam durumu

Tablo 11: Katılımcıların medeni hali

Tablo 12: Katılımcıların gelir aralığı

Tablo 13: Katılımcıların bulundukları yaş aralığı

Tablo 14: Katılımcıların yogaya başlama yaşlarına dair yaş aralığı

Tablo 15: Katılımcıların başladıklarından bu yana yoga yapma sürelerine dair yıl aralığı

Tablo 16: Haftalık yoga uygulaması yapma rutini

Tablo 17: Yogadan haberdar olma yolu

Tablo 18: Katılımcıların yogaya başlama amacına ulaşma durumu

ŞEMALAR DİZİNİ

Şema 1: Katılımcıların Söylemleri Üzerinden Yogaya Yönelme Süreci



GİRİŞ

Küreselleşme sürecinde kapitalist sistemin etkisiyle ortaya çıkan yeni toplum modeli olarak kabul edilen tüketim toplumunun dinamikleri ve bilimsel gelişmelerle birlikte elektronik ve kitle iletişim teknolojilerinde baş döndürücü bir hızla gerçekleşen gelişmelerin de önemli etkisiyle toplumsal boyutta küresel ideoloji, kültür ve ekonomilerdeki hızlı değişim süreçlerinin yaşanmakta olduğu izlenmektedir. Bu ortamda Giddens'in özellikle dikkat çektiği "ontolojik güvenlik", bireyden başlayarak toplumsal nitelik gösterecek şekilde erozyona uğradığı görünümünü vermekte ve bu çerçevede, bireyler ontolojik güvenlik hislerini koruma ve yeniden tesis etme refleksi ile kitle iletişim araçları aracılığıyla yerelden küresele her düzlemde sunumu yapılan baş etme stratejilerine yönelmektedirler. Bu durum bireylerin kendilerini ait hissettikleri dinleri daha çok sahiplenme veya yaşanan toplumsal sorunlar bağlamında kökten-dinciliğe varan ölçüde olabildiği gibi, yeni ortaya çıkan dini ve manevi öğretilere yönelme olarak da kendini gösterebilmektedir.

Yoga akımı da bu yönelimden nasibini almış görünmekte, Türkiye dâhil küresel ölçekte hızla yaygınlaştığı izlenmektedir. Hem bir baş etme stratejsi olma bağlamında ve hem de küresel boyutta yoga derslerine, aksesuarlarına, atölye, seminer ve yoga temalı tatillere ve bunlar gibi etkinliklere ödenen meblağlarla yoganın popüler bir tüketim nesnesi haline geldiği de düşünüldüğünde, bu çalışma ile Antalya'da yoga yapan bireylerle yapılan görüşmeler dâhilinde yoganın, yoga yapan bireylerin iç dünyalarındaki yeri ve yogaya yükledikleri anlam anlaşılmaya çalışılmıştır.

Bu çerçevede birinci bölümde araştırmanın kapsamı, önemi ve amacı dile getirilmiş, çalışmanın önemi, küreselleşme sürecinde toplumsal dönüşüm ve inanç sistemlerine olan ilginin artışı konusunda yoganın yeri hakkında yapılan çalışmaların sınırlı veya çok az olması nedeniyle bu alana bir katkı sağlamak olarak belirlenmiştir.

İkinci bölümde kuramsal ve kavramsal arka plan; Giddens'in yapılaşma kuramı yapı-aktör etkileşimi ve ontolojik güvenlik kavramı, küreselleşme sürecinde tüketim toplumu ve değişen değerler, bireylerin sosyo-ekolojilerindeki değişimlerin etkisini anlamak üzere Bronfenbrenner'in sosyo-ekolojik etki modeli, ontolojik güvenlik erozyonu, küreselleşmiş bir dünyada insan ekolojisindeki değişimler bakımından ele alınmıştır. Aynı bölümde inanç sistemlerinin birey için önemi ve fonksiyonları tartışılmış, günümüzdeki duruma dair bir tablo çizilmeye çalışılmıştır. Ayrıca, dine ve maneviyata yönelik ilgi artışı ve yeni dini hareketler hakkında bilgi verilerek, çalışmanın modeli konusu paylaşılmıştır.

Üçüncü bölümde makro düzlemde yoga hakkında bilgi verilerek, günümüzde uygulanış biçimi, dünyadaki örgütlenme düzeni ve konumlanışı ile yayılma mekanizmaları hakkında bilgi verilmiştir.

Dördüncü bölümde yoga yapan bireylerle yapılan görüşmelere dayalı olarak bulgular paylaşılmış, bulgular; soruların tasarım sistematiğine uygun olarak katılımcıların, sosyo-demografik özellikleri, yogaya başlama ve devam durumları, sosyo-ekolojileri, ontolojik güvenlik kaygısı ve risk toplumu dinamiklerinden etkilenim bakımından pozisyonları, yaşadıkları süreçlere dair farkındalık durumları, etkileşim ağlarından etkilenim, değerlerinin kapitalist toplum değerleri ile örtüşme durumu, yogaya yönelme/başlama neden ve amaçları ile bunlara ulaşma ve manevi yaşam içeriklerini yogayla bağdaştırma durumları bağlamında ele alınmıştır.

Çalışmanın sonunda ise araştırmanın bulguları çerçevesindeki değerlendirmeler ve sonuçlar dile getirilerek paylaşılmıştır.

1. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE YÖNTEMİ

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE KAPSAMI

1.1.1. Araştırmanın Konusu

İster bireysel, isterse toplumsal manada olsun “değerler”; hangi ve nasıl davranışların “iyi”, hangi ve nasıl davranışların da “kötü” olduğu hakkındaki fikir, inanç ve kabullerdir. Başka bir ifadeyle, hareketler ve davranışlar hakkındaki ahlaki, estetik, teolojik yargılarımız; neyin nasıl olduğu ve olması gerektiğine dair düşüncelerimizdir (Çiftçi, 2002, s. 19). Bu bakımdan değerler mutlak olmayıp edinildikleri ve yeniden üretildikleri sosyo-kültürel, sosyo-psikolojik ortam ve iklim içinde bir anlam ifade etmektedirler. İster toplumsal boyutta paylaşılsın ve kabul edilsin, isterse bireysel boyutta olsun “gerçeklik algısı” da değerlerle benzer bir şekilde mutlak olmayıp, üretimi insan tarafından yapılan bir duruma işaret etmektedir.

Toplumsal ve bireysel bazda değerler, yapı ve aktör etkileşimi çerçevesinde nesnel ve öznel sosyalleşme aktörleri bağlamında inşa edilmektedir. Nesnel sosyalleşme süreci kapsamında anlam üretimi ve aktarımı bireylerin içinde bulundukları toplumun makro yapısal düzlemi eksenindeki mevcut ekonomik, ideolojik ve kültürel sistemler ile iktidar ilişkilerinin etkileşim matrisinde gerçekleşmektedir. Bu değerlerin bireyler tarafından içselleştirilmesi ve yeniden üretilmesi bağlamında mikro düzlemdeki öznel sosyalleşme sürecinin çıktıları ise meselenin diğer bir boyutunu teşkil etmektedir. Bu düzlemde bireyde cereyan eden öğrenme süreci, bireyin kişisel fiziki, biyolojik ve psikolojik donanımları ve Bronfenbrenner’in bireysel gelişim üzerindeki ekolojik etkiyi açıklamak için ortaya koyduğu ekolojik modelle özellikle altını çizdiği sosyal ekolojik çevresi¹ v.b.

¹ Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* [Elektronik Sürüm], Cambridge, Massachusetts, London: Harward University Press.

gibi faktörleri kapsamaktadır. Bu iki (mikro ve makro) düzlem Giddens'in² sosyolojik teorisinin sorunu olarak gördüğü yapı-eylem düalizmini aşmak için geliştirdiği “yapılaşma” kavramında ifade edildiği gibi sürekli etkileşim halindedir. Birey ve toplum arasındaki bu karşılıklı etkileşim, değerlerin oluşması kadar değişmesinin de itici motor gücü olarak diyalektik bir mantıkla çalışarak inanç da dâhil olmak üzere tüm sosyal kurumların devinimini sağlar. Değerler, tüm sosyal kurumların ortaya çıkışının temelidir³ (Parsons ve Mayhew, 1982, s. 2). Değerler değişince bireylerin vaziyet alış, davranma ve düşünme biçimleri de değişir. Bunlar değişince yapı da değişir. Böylelikle, tüm yaşamsal alanlarda ihtiyacı karşılamaya yönelik tesis edilmiş davranış örüntüleri bu değerlere endeksli olarak hem değişiminin konusudur hem de diğer tarafta bu ihtiyaçlara cevap verme kabiliyetine göre göreceli olarak kristalleşerek sosyal yapının temel taşlarını oluşturur. Bu çerçevede birey ve toplum ilişkisi bir tür ayna metaforu ile ilişkilendirilebilir. Birey ihtiyaçlarını karşılamak için kolektif tasarımda bulunur ve sosyal sistem inşasına soyunur. Sosyal sistem de bir kez nesnelleşti mi bireye yön ve şekil verir; benlik ve kimlik kazandırır (Berger ve Luckman, 2008, s. 90-91). Bu ilişki karşılıklı ve sürekli. Bu durum, aynı zamanda bir bakıma bireyin hem kendini gerçekleştirme hem de bir topluluğa ait olma ihtiyacına da işaret eder (Fichter, 1996, s. 120). Bu anlamda her birey hem biricik hem de sosyaldır.

Bu bilgilerin ışığında toplumun merkezinde insanın olduğunu söylemek mümkündür. Birey kendi ihtiyaçlarının parametrelerini yine kendi tesis ettiği toplumsal sistemde bulur; böylelikle ürettiği tüm değer ve anlamları kapsayan sosyal harita ile kendi öznel bilişsel haritası az çok göreceli bir eşgüdümlülük sergiler. Bu durum bireyin en temel ihtiyaçları arasında sayılan ontolojik güvenliğin sağlanmasının da temel koşuludur. Giddens, ontolojik güven kavramını “doğal ve sosyal dünyanın, bireyin benlik ve sosyal kimliğinin temel varoluş parametrelerini içerdiğine ya da öyleymiş gibi oluştuğuna ilişkin güven” olarak tanımlamaktadır (Aktaran: Ulusoy, 2010, s. 487). Bu güven, diğer tarafta toplumsal idamenin de temel koşulunu teşkil eder. Ontolojik güvenlik tehlikeye girdiğinde, erozyona uğradığında toplumsal barış riske girer; toplumsal sözleşme

² Giddens, A. (1984/1986). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration* [Elektronik Sürüm]. Cambridge: Polity Press.

³ Parsons, T., Mayhew, L. H. (1982). *Talcott Parsons on Institutions and Social Evolution: Selected Writings* [Elektronik Sürüm] (3rd ed.). Chicago: The University of Chicago Press.

çözölmeye başlar, mikro düzlemde ise psikopatolojiler ortaya çıkar. Yani bireysel ve toplumsal sağık bozulur. Bireyler ve toplumlar varlıklarını idame ettirmek için ontolojik güvenlik ihtiyaçlarını tatmin edebildikleri ölçüde bu değeri ve anlamlara bağlanmaktadır. Bu ihtiyaç tatmin edilmediğinde veya ontolojik güvenlik duygusu erozyona uğradığında ise bireyler sağlıklı konuma yeniden dönmek için hem mikro hem de makro boyutta yeni anlam ve değerlere karşılık gelecek sosyal yapı inşasına başlarlar. Bu yönelimleri; değışmeye olan uyum ve yeni durumla baş etme stratejileri olarak nitelendirmek mümkündür. Kuşkusuz inanç ve öğreti sistemleri bireyin toplumsal entegrasyonunu ve uyumunu sağlama yönünde fonksiyon gören en temel kurumdur.

Diğeri tarafta inanç sistemleri, şansa bağlı ve hayal kırıcı unsurların karşısında temel bir tanzim mekanizmasıdır. İnanç sistemleri bilginin sınırları ötesinde bir tanım, yol ve insan ilişkilerinin verdiği garantinin, güvenliğin ötesinde bir güvenlik sağlar. Bu kurumlaşmış düzen sayesinde belirsizlik ve güçsüzlük karşısında yaşanan hayal kırıklıkları anlamlı ve kabul edilebilir hale gelir. Özetle, inanç sistemlerinin ontolojik güvenliğin sağlanmasında bireye yol gösterme, referans noktası sağlama ve yaşamı anlamlı kılma gibi fonksiyonları vardır.

Bu bilgilerin ışığında Giddens ve Bauman gibi pek çok sosyal bilimcinin, küresel çağda ortaya çıkan bilişim teknolojisi endeksli yaşam biçimine, yeni değerlere ve bu duruma ontolojik güvenlik kaybının eşlik etmesine vurgu yaptığı görölmektedir. Küreselleşme ile karakterize olan küresel çağ, insanlık tarihindeki belki de en baş döndürücü hızda gerçekleşen toplumsal değışim ve dönüşüm sürecini ifade etmektedir. Nitekim literatürdeki küreselleşme tanımlarına bakıldığında hareket noktası olarak farklı faktörlere ağırlık verenlerin olduğu görülse de, hepsinin ortak noktalarının etkileşimin yoğunluğu ve hızına olan vurguları olduğu gözlenmektedir. Held bu açıdan bu ortak noktaya temas ederek kapsamlı bir tanım yapmaktadır (Held ve Diğeri, 1999, s. 2):

“Küreselleşme öncelikle kültürelinden suçla ilgili olana, finansal olandan ruhsal olana kadar günümüz sosyal yaşamının tüm yönlerinde dünya çapındaki karşılıklı bağlantılılığın genişlemesi, derinleşmesi ve hızlanması olarak düşünülebilir.”⁴

⁴ “Küreselleşme, bir ucunda ‘yerel’ diğeri ucunda ‘global’ olan bir doğru parçası şeklinde açıklanabilir. İnsan örgütlenmesi ve aktivitelerinde, kıtalar ötesi ve bölgeler arası faaliyet modellerine, etkileşime ve güç kullanımına doğru bir değışimi ifade eder. Sosyal ilişkiler ve kurumların esnekliğini ve derinliğini

Bu sürecin en belirgin iki özelliğine vurgu yapmak yerinde olacaktır. Küreselleşme: (1) Teknolojinin varlık alanının, sosyal yapının varlık alanını tümüyle örttüğü yeni ve benzerini daha önce yaşamadığımız bir dönemdir. (2) Paranın, teknolojinin tahtında tanrılaştığı ve kendi doğası gereği tüm sosyal değerleri sayısallaştırdığı bir dönemdir. Bu bağlamda Messner ve Rosenfeld (2001, s. 70-76) bu dönemin temel özelliklerini şöyle özetlemektedir; ekonomik olmayan tüm kurumlarda fonksiyon erozyonunun olması, bütün bu ihtiyaçların ekonomide toplanması, ekonomik kuralların diğer bütün kurumları istila etmesi ve bilişim teknolojilerinin sosyal hayatı kuşatması.

Bu çerçevede pek çok sosyal bilimcinin küreselleşmeyi, en basit şekilde “kapitalist mantığın küreselleşmesi” (Koray, 2005, s. 13) olarak tanımladığı görülmektedir. Bu perspektiften küreselleşmenin ideolojik mantığı olarak hâkim durumda olan kapitalist sistemin, ileri bilişim ve iletişim teknolojileri kullanımı sayesinde bireyi toplumun merkezinden dışlayarak ve parayı merkeze yerleştirerek deyim yerindeyse birey ve toplum arasındaki aynayı kırdığı düşünülebilir. Touraine (2007, s. 287), bugünü yaratan sürecin başlangıç noktası olarak küreselleşmeyi işaret etmekte, küreselleşmeye ekonomik bağlamda vurgu yapmakta, kapitalist ekonominin denetlenemeyen yönüne dikkat çekmektedir. Bu ortam öyle bir hale gelmiştir ki, her türlü sınır yıkılmış, toplum parçalanmıştır: Genel olarak ifade edildiğinde bireyselleşmenin ulaştığı boyut o hale gelmiştir ki, aidiyet, aşkın idealler ve anlam giderek yitmiş, artan şiddet olayları, nereden ortaya çıktığı anlaşılamayan, bilimin çare bulmadığı hastalıklar ve salgınlar (deli dana, kuş gribi, domuz gribi vs), ardı ardına yaşanan ekonomik krizler, ahlaki ve etik değerlerin yozlaşması ile ilişkilerin dejenerasyonu güven duygusunun yok olmasına neden olmuştur. Bu ortamda bireyleri korku ve endişe duyguları kontrol etmekte, sistem de bireylerdeki “korku”dan nemalanarak varlığını sürdürmektedir. Touraine (2007, s. 288), “birliği ve bağımsızlığı artık tehdit altında görünen bu bireysel ben” için şöyle bir ifade kullanmaktadır: “... bireycilik, uyarıların üzerinde büyük bir etki yaratmasıyla her an değişen bir benin kırılganlığına yol açar.”

öyle içerir ki, bir yandan, günlük yaşam dünyanın öbür ucunda yaşananlardan etkilenirken, diğer yandan, yerel grup ve toplulukların, uygulamaları ve kararları dünya çapında büyük yankılar yaratabilir.” (Held, 1997)

Bunun görünür kanıtlarından biri tüm dünyada ortaya çıkan psikopatolojik hastalıkların patlamasıdır. Örneğin, WHO Dünya Sağlık Örgütü (WHO-World Health Organization) verilerine göre günümüzde en temel sorunların başında depresyon, stres, kaygı ve intihar gelmektedir. WHO, tüm dünyada tüm yaş kategorilerinde bilinen 350 milyon kişinin bu çeşit sorunları olduğuna işaret ederek, bu durumu “global kriz” olarak adlandırmaktadır. Yine WHO’nun verilerine göre her yıl yaklaşık 900.000 insanın bu yüzden intihar ettiği bildirilmektedir. Bu her 40 saniyede bir kişinin intihar etmesi anlamına gelmektedir. (Dünya Sağlık Örgütü Resmi İnternet Sayfası)

Bunun yanı sıra tüm ülkelerde depresyon tedavisi amacıyla sakinleştirici ilaç kullanımının büyük oranlarda artış kaydettiği görülmektedir. Örneğin, ABD’de yapılan bir araştırmaya göre 2005-2008 yılları arasında tüm yaş gruplarında en çok kullanılan ilaçlar arasında antidepresanların üçüncü sırayı aldığı, 18-44 yaş kategorisinde ise en sık kullanılan ilaç grubunu teşkil ettiği saptanmıştır. 2005-2008 yılları arasında bu grup ilaçların kullanımının %400 arttığı belirlenmiştir (Laura A. Pratt ve diğerleri, 2011, s. 1). Sağlık sektörüne yönelik çalışmalar yapan Intercontinental Marketing Services'in (IMS) verilerine göre, Türkiye’de de son beş yılda antidepresan kullanımı % 65 oranında artarak, 2005’te yaklaşık 20 milyon kutu olan kullanım, 2010’da 34 milyon kutuyu geçmiş durumdadır. 2005’te kişi başına 0,29 kutu antidepresan düşerken 2010 yılında bu rakam 0,45’e yükselmiştir (Aktüel Psikoloji, 5 Mart 2012). Elbette kapitalist dünyada satılmak üzere pazara çıkarılan ilaçların tüketim miktarı bir hastalığın mutlak anlamda gerçek yaygınlığını ifade etmez. Ancak burada önemli olan bu kadar kişinin kendini ilaç almaya razı olacak kadar kaygılı, bunalımlı, stresli hissetmesidir.

İntihar etme davranışının yaşamı anlamlı bulmama, değer erozyonu, kendini yalnız ve değersiz hissetme, ihtiyaçları karşılayacak enstrümanlara ulaşamama, baş etme stratejileri geliştirememe vb. ile ilişkisi düşünüldüğünde Durkheimci bir bakış açısı ile ortaya çıkan bu tablonun sosyal bir olguya işaret ettiği ve günümüzde izlenen bu tablonun bireysel nedenlerden çok sosyal nedenlerle açıklanması gerektiği söylenebilir. Elbette ki, bu bağlamın altında yatan temel kabulümüz; yeni toplum modelinin bireylerin ontolojik ihtiyaçlarını karşılayamadığıdır.

İşte tam bu noktada dikkat çeken bir başka gelişme ise tüm dünyada maneviyat arayışlarının (yeni dinler, yoga vb.) da yükselmesidir. Yukarıda verilen bilgilerin ışığında basit bir çıkarımla, bu iki olgu arasında bir korelasyon olduğu düşünülebilir ve ontolojik güvenlik erozyonunun bireyleri yeni emniyet supapları arayışlarına ittiği söylenebilir. Bireyler bu ortamda “bireysel ve tekil varoluşunu kurtarmanın yollarını aramakta” (Touraine, 2007, s. 288), endişe ve korku duygularını kısa bir süre için de olsa unutabilecekleri, kendilerine haz verdiğine inandıkları unsurlara yönelmekte, her ne olursa olsun acıdan kaçınma refleksi geliştirmektedirler. Bu ortamda varoluş, haz verdiğine inanılan unsurların teminine indirgenmiş bir şekilde uç noktalarda bir benmerkezcilik olarak deneyimlenmeye başlamıştır. Bu durumun küresel kapitalist sistemin girdiği her yerde az veya çok deneyimlenir hale geldiği düşünülmektedir. İnsan; varoluşunu kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişen ölçülerde tatminsizlik, acz, yetersizlik, öfke ve suçluluk duyguları içinde salt bedene ve duyularla algılanan unsurlara indirgeme noktasında yaşamını sürdürürken, çıkışı manevi veya dini değerlerde aramaya başlamış veya var olan inanç sistemlerine daha sıkı sarılmıştır. Ancak maneviyat arayışları kendi sosyal paradokslarını da üretmekten geri kalmamıştır:

1) Tüm sosyal ilişkiler özellikle ekonomik ilişkiler tayfında bütünleşirken (transnational/ulus aşırı firmaların ortaya çıkışı, internet bankacılığı) manevi dünyada (inanç, mezhep, tarikat vb. bağlamda) giderek ayrımlaşmaya şahit olunmaktadır.

2) Ne var ki, bu ayrımlaşmanın da tam anlamıyla özel ve biricik kalamadığı gözlemlenmektedir. Dünyada yoğun etkileşim, iletişim ağının oluşması ile sistemin bir getirisi olarak önceden verili olan her şeyin sınırlarının ortadan kaldırılmaya çalışılması sonucunda, manevi boyutta insanın zihinsel ve spiritüel kimliği açısından da **“yamalı bohça” misali bir dinsel vaziyet alışı**n ortaya çıkmış olduğu da gözlenmektedir. Bu durum, literatürde daha geniş düzlemdeki global ve yerel birleşmeleri çerçevesinde ortaya çıkan melez yapılaşmaları kapsayacak şekilde kavramlaştırılmaktadır. Küresel çağda, hızla değişen ve sürekli dönüşen ve farklılaşan dünyada insanın kendini var etme savaşında yeniden kendini refere edebileceği, ait olma ihtiyacını karşılayacağı farklı inanç ve öğreti sistemlerini eklemlendiği görülmektedir.

3) Bu inanç ve öğreti sistemleri de yayılma çabası ile küresel ekonomik ağlarla ilişkiye girmekte ve aynı enstrümanları kullanma nedeni ile de öz misyonuna yabancılaşmaktadır. Günümüz dünyasının toplumsal ortamında yaşamdaki anlam duygusu da giderek yitmektedir. Bu durum küresel sermayenin kendi lehine olacak şekilde, medya ürünleri dâhil piyasaya pek çok tüketim maddesi pazarlanmasına vesile olmakta, ürünlerin alıcısı olmaları bakımından satın alınmalarını garanti etmek üzere bir tarafta bireylerdeki endişe düzeyi sürekli bir şekilde canlı tutulmakta, diğer tarafta bu duruma panzehir olabilecek pratikler sunulmaktadır. Bireylere korkuya, belirsizliğe ve anomiye karşı başarı elde etme stratejileri pazarlanmaktadır. Maneviyata yönelik yeni düşünce akımlarının ve eylem stratejilerinin küresel pazar ekonomisinin bir fonksiyonu olarak moda olma serüveninden geçtiklerinde, öğreti alanları veya özleri de erozyona uğrayarak meta haline dönüşmektedirler.

Günümüzde küresel boyutta hızla yayılan ve bir üst dinsel kimliğe (Müslüman, Hristiyan vb.) eklemlenen bu öğreti sistemlerinden biri de yogadır. Dünyada yoga, artık yoga merkezlerinden çıkmış, üniversitelerde, hastanelerde, hatta iş yerlerinde bile uygulanır hale gelmiştir. Üniversitelerde de yoganın bilimsel yönü üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Hastanelerde başta fiziksel olmak üzere tüm hastalıkların tedavisinde destekleyici bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Özellikle Avrupa ülkeleri, Amerika ve Japonya gibi gelişmiş ülkelerde yoga artık ciddi bir disiplin alanı olarak kabul görmektedir. Yoganın en popüler olduğu ülkeler Kanada, Hindistan ve ABD'dir. (Yoga Trends in the World Study 2004-2011, 24 Mart 2012) Batı toplumlarında en yaygın olan yoga biçimi Hatha Yoga'dır. Yaygın diğer bazı yoga çeşitleri; akış yogası olarak da bilinen Vinyasa Yoga; tempolu ve beden gücüne dayalı Aştanga/Güç Yogası; duruşlarda uzun süre kalınan detaya önem veren İyengar Yoga; nefes, hareket, ses ve meditasyon bileşimi olarak uygulanan Kundalini Yoga ve 40 derece sıcaklığında bir odada yapılan duruşlarla karakterize olan Bikram Yoga'dır. (Yoga Çeşitleri, 21 Ocak 2012) Bu çalışmada mülakat yapılan kişiler, Türkiye ve dünya çapındaki yaygınlığı nedeniyle hatha yoga yapan kişilerdir.

Bu çalışmanın temel konusunu; küreselleşme kapsamında ortaya çıkan yeni toplumsal yapı modeli, değişen sosyo-ekolojik çevre, değişen değerler, küreselleşme kültürü ile bu

yeni toplum modelinde sosyal ekolojisi tahrip olan ve ontolojik güvenliğini kaybeden bireylerin yeni anlam ve değer arayışları oluşturmaktadır. Dolayısı ile bu araştırmada küreselleşme sürecinde insanın ontolojik güvenliğini sağlamada etkin rolü olan sosyal ekolojinin değişim serüveni irdelenecektir. Bu genel çerçeve içinde bir yandan yapı-aktör etkileşimi bağlamında makro yapısal düzlemde küresel kapitalist sistemin ürettiği toplumsal yapı ve değişen değerler ile yeni ortama uyum sağlama stratejisi olarak yogaya yönelme nedenleri anlaşılmaya çalışılarak, yoganın küresel kapitalist dünyadaki yapılanması ve sosyal (özgün öğretisi ve uygulama bakımından) paradoksları tartışılacaktır. Diğer yandan ise yoganın ontolojik güvenlik algısına herhangi bir etkisinin olup olmadığı, varsa nasıl bir etkisi olduğu ile bireysel açıdan yeni anlam ve değer üretimi bağlamındaki fonksiyonları incelenecektir.

Bu bağlamda a) bir tarafta yoganın, bireyin anlam ve değer dünyasını yeniden yapılandırmada ve ontolojik güvenlik kaygılarını düşürme bakımından temel bir fonksiyonu olup olmadığı anlaşılmaya çalışılacak, b) diğer tarafta ise yoganın, mevcut küreselleşme ortamında kapitalist sistemin hâkim olduğu bu yeni toplumsal düzende ürün odaklı satış stratejisine konu olup olmadığı, insani özlemleri, özellikleri ve becerileri satışa çıkarma stratejisinin bir parçası haline gelip gelmediği, hızla yayılmasında bir baş etme stratejisi olarak yararlı olduğu inancının pazarlanmasının etkisinin bulunup bulunmadığı; yoganın, iletişim ve kültür endüstrisinin bizim için ürettiği ve bizim de ondan arz edilen yaşantı dünyalarına erişmek için ödediğimiz parayla yaşam, yaşantı ve duygu satın aldığımız bir meta haline gelip gelmediği irdelenecektir.

1.1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; günümüz dünyasında insanın, toplumsal sistemle olan ilişkisindeki asimetrik güç ilişkisini ve insanın var olma mücadelesinde temel problem alanlarını “ontolojik güvenlik erozyonu” üzerinden işaretleyerek yolunu bulmasını kolaylaştırma ve bu bağlamda baş etme stratejilerinin ortaya çıkışında rol oynayan yapısal faktörlerin oynadıkları rol bakımından bir farkındalık yaratarak, yoga üzerinden aktörün süreçteki konumunun değerlendirilmesini sağlamaktır. Bu hızlı ve yoğun

yaşanan değişimin neden olduğu boşlukları doldurma ajanlarından, baş etme stratejileri içinde global anlamda hızla yayılan yoga özelinde durumu somutlaştırarak farkındalığı arttırmaktır.

Bu çalışmanın temel önemi; küreselleşme sürecinde toplumsal dönüşüm ve inanç sistemlerine olan ilginin artışı konusunda yoganın yükselişi ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı veya çok az olması nedeniyle konunun amaç kısmında belirtilen içerikte ele alınarak bu alana bir katkı sağlaması ve bu alanda yapılacak çalışmalar için bir altyapı sunmasıdır.

1.2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın yöntemini nitel araştırma oluşturmaktadır. Bu araştırmada yöntem olarak nitel araştırma deseninin seçilmesinin temel nedeni nitel araştırmanın amacı olan insan deneyimlerinin ve insan davranışlarının ortaya çıkardığı kompleks dünyayı katılımcının bakış açısından ve nasıl anlamlandığı üzerinden anlayabilmektir. Bu çalışmada da katılımcıların yogaya yükledikleri anlam, içinde yaşadığımız tüketim toplumu ve ontolojik güvenlik erozyonu konusu bağlamında araştırılmış, konu katılımcıların görüş açısı dâhilinde incelenmiştir.

Bu kısımda çalışmanın temel kabulleri ve araştırma soruları belirtilerek, araştırmanın soru cümleleri dile getirilmiş, katılımcılar hakkında bilgi verilerek, veri toplama yöntemi ve veri analiz süreci anlatılmış, araştırmanın sınırlılıkları ve kapsamı açıklanarak tanımlar verilmiştir.

1.2.1. Çalışmanın Temel Kabulleri ve Araştırma Soruları

Giddens'in yapı-aktör ikiliğini aşmayı amaçladığı yapılaşma (structuration) kuramı (1984/1986) ve Modernliğin Sonuçları (1990/1996) ile ortaya koyduğu analizleri ve Bronfenbrenner'in sosyo-ekolojik etki modelinin (1979), Durkheim (2010) ve Berger'in (Akt. Çiftçi, 2002) inanç sistemlerine dair açıklamalarının çalışmada ilişkisel olarak kullanımı bağlamında çalışmanın temel kabulleri aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Küreselleşme yeni bir toplumsal model ve buna uygun insan modeli yaratım sürecidir.
- 2) Birey ve toplum birbirinin yansımasıdır.
- 3) Sosyal düzen süregelen bir insan imalatıdır, aktör olarak insanın yaratımı olan her seviyedeki sosyal düzen ve yapıyla insanın etkileşimi hikâyesidir.
- 4) İnsanlar fiziksel ya da psikolojik bütünlüklerine tehdit oluşturabilecek olası olaylara karşı pratik seviyede bloke etmeye yönelik bir koza inşa eder.
- 5) Radikal dönüşüm dönemlerinde inanç kurumlarına olan ihtiyaç ve ilgi artar.

1.2.2. Araştırmanın Soru Cümleleri

Her ne kadar çalışmamızın temel kabulü birey ve toplum ilişkisi bağlamında Giddens'in yapılaşma kavramına dayanıyorsa da çalışmamızın sistematığı önce yapı ve sonra aktör edimi yönünde kurgulanmıştır. Dolayısıyla çalışma yapıdan aktöre doğru iki aşamalı olarak planlanmıştır. İlk aşamada büyük oranda literatür taramasına dayanarak ilk önce makro boyutta küreselleşme sürecinde toplumsal yapı özellikleri tartışılacaktır. Bu ekseninde küreselleşmenin ekonomik, ideolojik ve kültürel boyutları ele alınacak ve bu çerçevede yeni dünya düzeninde insan ekolojisindeki değişimler irdelenecektir. Bu süreci anlamamızı kolaylaştıracak analitik ve sistematik çerçeve, Urie Bronfenbrenner'in "insan ekolojisi teorisi"ne dayandırılacaktır. Daha sonra yine literatüre dayalı olarak yoganın tüm dünyada ekonomik örgütlenme dizaynı ve yeni dünya düzenindeki konumlanması araştırılacaktır. Son aşama ise mikro ölçekli düzlemde aktörlerin tepkisi bağlamında bireylerin bu yapının ortaya çıkardığı durumlara ve ontolojik güvenliğini olumsuz yönde etkileyen karşı nasıl bir vaziyet alış sürecinde oldukları yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile yoga yapan bireylerle yapılan görüşmeler üzerinden incelenecektir.

Yukarıda belirtilen konu kapsamı dâhilinde bu çalışmanın temel soruları aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Küreselleşme nasıl bir toplum modeli ortaya çıkarmıştır? Ekonomik, kültürel ideolojik ve siyasal yapılanması nasıldır? İnşa ettiği değerleri nedir? İnsanın sosyo-

ekolojik çevresi bu gelişmelerden nasıl etkilenmiştir? Ontolojik güvenlik erozyonundan söz edilebilir mi?

2) Tüketim toplumu adını da alan bu toplumsal modelde bireyin konumu nedir? Referans noktaları nelerdir? Ontolojik güvenlik temini bağlamındaki pozisyonu nedir?

3) Tüketim toplumu ile inanç sistemlerine olan ilgi artışı arasında bir korelasyon var mıdır? Tüketim toplumlarında inanç sistemlerinin işlevleri ve değişimi nasıldır? Bireylerin inanç örüntüleri rafine midir? Grift midir?

4) Yoga nedir? Küreselleşme çağında yoga yükselen bir baş etme stratejisi olarak değerlendirilebilir mi?

5) Global düzlemde yoganın örgütlenme modeli nedir? Kapitalist sistem içinde nasıl konumlanmıştır? Toplumsal kullanım yaygınlığı nedir? Yayılma mekanizması nedir?

6) Yoga yapan bireylerin yogaya yönelme nedenleri nelerdir? Bu nedenler sosyo-ekolojisiindeki değişimlerle örtüşmekte midir?

7) Yoga yapan bireyler tarafından yoga nasıl anlamlandırılmaktadır?

8) Yoga yapan bireyde yoganın tüketim toplumu değerlerine ilişkin (risk alma, rekabet, başarı vb.) bir algı farklılığı yarattığına dair bir anlamlandırma olmuş mudur?

1.2.3. Katılımcılar, Veri Toplama ve Veri Analiz Süreci

Araştırmanın özellikle teorik nitelikteki ilk aşaması için literatür taraması ve değerlendirmesi yapılmıştır. Konunun yoga boyutu hakkında doğrudan bir çalışma yapılmamış olması nedeniyle maneviyat ve toplum boyutuna ilişkin olarak din sosyoloji bağlamındaki kaynaklara başvurulmuş, bilimsel manada destekleyici yazı veya kitaplar taranmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasındaki temel veri kaynağını katılarak gözlem ve nitel veri toplama tekniklerinden olan yoga yapan kişilerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği oluşturmuştur. Nitel veri toplama tekniği kullanımının tercih nedeni ise araştırma konusu gereği araştırmaya katılan kişilerin anlam dünyalarını anlama çabasıdır. Araştırma evrenini yoga yapanlar oluşturmuştur. Katılımcılar araştırmacının daha sonra taşındığı Antalya'da görüşmeyi kabul eden daha önce yoga yapmış veya halen devam eden yoga uygulayıcılarından seçilmiştir. Katılımcılar 20 kişiden

oluşmaktadır. Yaşları 28-63 yaş arası olan örneklem grubunun cinsiyetleri, medeni durumları, eğitim düzeyleri, iş konumları Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, istihdam durumu

Cinsiyet	18 Kadın		2 Erkek	
Medeni Durum	12 Bekar (6'sı boşanmış)		8 Evli	
Çocuk Sayısı	12 Çocuklu		8 Çocuksuz	
Eğitim Düzeyi	1 Ortaokul	2 Lise	12 Lise Üstü/Üniversite	5 Yüksek Lisans
İstihdam Durumu	16 Çalışıyor		4 Çalışmıyor	

20 Katılımcının 18’i kadın, 2si erkektir. 12’si bekâr, 6’sı evlidir. 12 bekâr katılımcının 6 tanesi boşanmıştır. Katılımcıların 12’sinin en az 1 çocuğu vardır. 8’inin çocuğu yoktur. 1 ortaokul ve 2 lise mezunu, 12 üniversite ve 5 yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların 16’sı gelir getiren bir işte çalışmakta, 4’ü çalışmamaktadır:

K1; kadın, bekâr (boşanmış), üniversite mezunu, çalışmıyor.

K2; kadın, evli, 2 çocuklu, üniversite mezunu, çalışıyor.

K3; erkek, bekâr (boşanmış), 2 çocuklu, lise mezunu, çalışıyor.

K4; kadın, bekâr (boşanmış), 2 çocuklu, yüksel okul mezunu, çalışıyor.

K5; erkek, bekâr (boşanmış), 1 çocuklu, üniversite mezunu, çalışıyor.

K6; kadın, evli, 1 çocuklu, üniversite mezunu, çalışıyor.

K7; kadın, bekâr, yüksek lisans mezunu, çalışıyor.

K8; kadın, bekâr, üniversite mezunu, çalışıyor.

K9; kadın, bekâr, yüksek lisans mezunu, çalışıyor.

K10; kadın, bekâr (boşanmış), 2 çocuklu, üniversite mezunu, çalışıyor.

K11; kadın, bekâr, yüksek lisans mezunu, çalışıyor.

K12; kadın, evli, 2 çocuklu, lise mezunu, çalışmıyor.

K13; kadın, bekâr, yüksek lisans mezunu, çalışıyor.

K14; kadın, evli, 2 çocuklu, üniversite mezunu, çalışmıyor.

K15; kadın, evli, üniversite mezunu, çalışıyor.

K16; kadın, evli, 2 çocuklu, yüksek lisans mezunu, çalışıyor.

K17; kadın, evli, 1 çocuklu, ortaokul mezunu, çalışmıyor.

K18; kadın, bekâr (boşanmış), 1 çocuklu, üniversite mezunu, çalışıyor.

K19; kadın, evli, 1 çocuklu, üniversite mezunu, çalışıyor.

K20; kadın, bekâr, üniversite mezunu, çalışıyor.

Katılımcılar kartopu tekniği ile tespit edilmiştir. Bu çerçevede görüşmeler biri daha önceden tanınan yoga eğitmeni, diğeri internet üzerinden ulaşılan bir yoga stüdyosunun yoga eğitmeni ve bu stüdyolara devam eden yoga öğrencileri ile yapılmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır.

Görüşmeler yaklaşık 2 aylık süre içinde tamamlanmıştır. Tüm görüşmeler görüşülen kişinin başkalarından etkilenmemesi amacıyla bire bir görüşme şeklinde gerçekleştirilmiş olup, bir kısmı iş yerindeki çalışma ofisinde, bir kısmı yoga eğitimi verilen yerde ve bir kısmı da kamuya açık kimi sosyal buluşma mekânlarında, katılımcının izni ile ses kaydı alınarak yapılmıştır. Tüm görüşmeler ses kaydı şeklinde kayıt altına alınmış olup, tamamı bilgisayar ortamına yazılı olarak deşifre edilmiştir.

Mülakatlarda temel olarak açık uçlu ve yarı yapılandırılmış sorular kullanılmıştır. Görüşmecilere büyük ölçüde öznel nitelikte, kişisel algı ve deneyimlerine dayalı olarak cevap verebilecekleri içerikte sorular yöneltilmiştir. Ancak, katılımcıların spontane cevaplamalarına da izin verilmiştir. Anlatmak istemediklerine dair yönlendirme yapılmamıştır. Araştırma soruları 7 temel boyutu irdelemek üzere aşağıdaki gibi dizayn edilmiştir:

- 1) Katılımcının sosyo-demografik özellikleri. (Yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum, eğitim, meslek ve gelir seviyesi).
- 2) Katılımcının yogaya başlaması ve devam süreci, yogadan beklentileri ve devam motivasyonu.
- 3) Katılımcının sosyo-ekolojisi bakımından; yogadan haberdar oluş şekilleri ile sosyo-ekolojilerindeki ve rutinlerindeki bozulmalar (travmalar, ailede boşanma/ aldatılma/ terk/ ölüm/ şiddet/ istismar vs., arkadaş/ komşu/ iş çevresinde aldatılma/ istismar/ yalnızlık vs., meslek/ iş hayatından iş kaybı işten çıkarılma işsizlik/rekabet/mobing vs., kişisel geçmişte taşınma/göç vs.)

- 4) Risk toplumu - Ontolojik Güvenlik Erozyonu Düzeyine Dair Göstergeler (Gelecek kaygısı, belirsizlik, korku, kendine güvenmeme ve yetememe, riske girme, yalnızlaşma/anlaşılmama)
- 5) Farkındalık (Bilinç dışı, pratik bilinç, söylemsel bilinç, yeni rutinler)
- 6) Küreselleşme; etkileşim ağları (takip edilen ulusal/uluslararası web siteleri, bloglar, sosyal medya hesapları, basın yayın organları vs., ücretli ve ücretsiz kurs, tur, seminer, workshop vs.) ve yoganın marka değeri (katılımcının yogaya dair marka algısı, moda ve entelektüel duruş bağlamında yoganın sembolik önemi, prestij/statü ve para kazanma bakımından algılanma şekli, reel/sanal sosyal ortamlara etkisi)
- 7) Katılımcının aktör olarak sahip olduğu değerler; kapitalist toplum değerleri (Mesleki ve sosyal başarı; para ve statü sahibi olma hırısı, başkalarını geçme, farklı olma; rekabet ve bireyselleşme; bireysel karar alma isteği vs.), aktördeki subjektif nitelikteki değişiklikler (yogaya başladıktan sonra), manevi yaşam-melezleşme.

Konuyla ilgili olarak Türkçe ve İngilizce kaynaklardan literatür taraması (kitaplar, makaleler, internet ortamındaki veriler) araştırma boyunca devam etmiş ve konuyla bağlantılı bibliyografya oluşturularak güncellenmiştir. Araştırma esnasında, literatür taraması ve görüşmeler dâhilinde elde edilen veriler doğrultusunda sunulan araştırma konusunun içeriği açısından gerekli değişiklikler yapılmıştır.

Veri analiz süreci açısından, çalışmada, yoga yapan kişilerle yapılan yarı-yapılandırılmış nitelikte hazırlanan sorularla yapılan görüşmelerde temel olarak; yoga yapan bireylerin tüketim toplum modeli değerleriyle örtüşme dinamikleri ve günümüz dünyasında izlenen ontolojik güvenlik erozyonuna karşı yoganın bir baş etme yöntemi olarak değerlendirmenin mümkün olup olmadığı hususları incelenmiştir.

Bu bağlamda mülakatlarda yöneltilecek ilk soru grubu katılımcının sosyal konumunu anlamak üzere demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik olarak tasarlanmıştır.

İkinci soru grubu ile katılımcıların; yogaya başlama yaşları, devam etme süreleri ve haftalık yoga rutinleri gibi yoga pratikleri konusunda daha somut nitelikteki verilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Yoga yapan katılımcılara sorulan soruların üçüncü kısmı ise; katılımcıların yogaya başlama ve devam etme nedenleri sosyo-ekolojileri ekseninde anlamayı hedeflemiştir. Bu ekseninde yarı yapılandırılmış sorularla katılımcıların sosyo-ekolojilerindeki değişimler sorulmuştur.

Dördüncü soru grubu ise katılımcılardaki ontolojik güvenlik duygusu erozyonu düzeyine dair göstergeler yarı yapılandırılmış sorular ekseninde; gelecek kaygısı, belirsizlik, korku, yetememe, riske girme, yalnızlaşma ve anlaşılmama gibi duyguların etkisini ve birey olarak algılarındaki yoga yapmadan önceki ile sonrası durumlarını araştırmak üzere tasarlanmıştır.

Soruların beşinci kısmı ile ise katılımcıların yoga önce ve sonrası ekseninde duygusal nitelikteki farkındalıkları; bilinçdışı, pratik bilinç, söylemsel bilinç ve yeni rutinler bağlamında sorgulanmıştır.

Altıncı soru grubu aracılığıyla yoga fenomeni ile bağlantılı olarak küreselleşme dahilindeki eğilimlerden biri olan “aynılaşma” eğilimi, aynılaşmanın özellikle kitle iletişim araçlarıyla gerçekleşmesi nedeniyle, bireyin etkileşim ağları içinde olması konusu ve yogayı moda, prestij ve marka değeri bakımından nasıl algıladığı araştırılmıştır.

Soruların yedinci grubu ile bireyin aktör olarak sahip olduğu değerler kapitalizm dâhilinde ortaya çıkan tüketim toplumu dinamiklerinin yoga yapan bireylerde nasıl işlediği konusu sorgulanmış, katılımcıların bu konulardaki vaziyet alışlarının yoga yapmadan önce ve sonra nasıl olduğu hususu karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bu amaçla;

- Yedinci soru grubunun ilk kısmında bireyin kapitalizm bağlamında; paraya dair algısı, maddi, mesleki ve sosyal başarıyı yüceleştirme eğilimi (mesleki başarı, prestij ihtiyacı),

- İkinci kısmında ise bireyin yine kapitalizm bağlamında; farklı ve özel olduğunu hissetme ihtiyacı, rekabet eğilimleri, bulunduğu yeri hak etme bakımından kendini ve diğerlerini konumlandırışı, kendini gerçekleştirme hissi,
- Üçüncü kısmında da tüketim toplumu değerleri açısından ise; katılımcıların para harcama arzuları, alışveriş bağımlılığı ve marka tutkusu açısından eğilimleri ile yoganın katılımcıların tüketimlerindeki yeri anlaşılmaya çalışılmıştır.

Sekizinci grup sorularda ise aktörün yogaya başlama amacı, amacına ulaşma durumu ile yoga ile aktördeki subjektif nitelikteki değişiklikler araştırılmış, yogaya halen devam edip etmedikleri sorulmuştur.

Dokuzuncu ve son soru grubu yoluyla katılımcıların dini/manevi yönden konumlanışları; katılımcıların manevi yaşam içeriği ve yoga konusunu bağdaştırma durumları, diğer bir ifadeyle yoga ve maneviyat arasındaki ilişki kurma algıları araştırılmıştır.

Katılımcıların verdikleri cevapların ele alınışı ise, temel olarak katılımcıların öznel nitelikteki düşünceleri çerçevesinde soru içeriği bağlamında yoga yapıyor olmak kaynaklı bir değişimin veya etkinin söz konusu olup olmadığını anlayacak şekilde tasarlanmış, karşılaştırma boyutunun söz konusu olmadığı sorulara dair ifadelerinde ise, büyük ölçüde tematik gruplandırma yoluna gidilmiştir. Ayrıca, katılımcılara ait ifadeleri belirtilirken adlarını vermemek adına 20 katılımcı K1, K2, K3, ..., K20 şeklinde kodlanmıştır.

1.2.4. Sınırlılıklar ve Kapsam

Araştırmanın teorik alt yapısı, Türkiye ve dünya genelinde ulaşılabilen Türkçe ve İngilizce kaynaklarla, görüşmeler ise Türkiye’de Antalya’da yapılan bire bir ve yüz yüze yapılan mülakatlarla sınırlıdır. Bu bağlamda araştırma verileri genellenemez.

Görüşme yapılan bireyler açısından, yoga yapan ve görüşme yapmayı kabul eden bireylerin yoga yapmaya başlama süresi ile halen yapmaya devam etme hususlarında

herhangi bir sınırlama getirilmemiştir. Bu bağlamda zamana endeksli farklılaşmalar gözlemlenememiştir.

Ayrıca, sadece 2 erkek görüşmeciye ulaşılabilmiş olması araştırma açısından cinsiyete dayalı gözlem ve yorum yapmada bir sınırlılık olarak ortaya çıkmıştır.

Çalışmada karşılaşılan güçlüklerden biri katılımcıların verdiği cevapların samimi olup olmamalarına ilişkindir. Görüşmelerde; araştırma konusu kapsamında katılımcıların yogaya başlama sebepleri ve yoganın kendilerinde, ailelerinde ve çevrelerindeki etkileri konusundaki deneyimleri öğrenilmeye çalışıldığından, sorulan soruların, kişiler açısından mahrem (travmalar, korkular, olumsuz nitelikteki kimi karakter özellikleri gibi) sayılabilecek kimi bilgileri vermesine neden olabilecek nitelikte olması nedeniyle, (görüşmeler esnasında kişilerin çoğunlukla rahat, içten ve samimi paylaşımlarda bulundukları izlenmekle birlikte), araştırma için anlam taşıyabilecek ancak birey açısından özel sayılabilecek noktaların ifade edilmemiş olması da ihtimal dâhilindedir.

1.2.5. Tanımlar

Sosyal ekoloji ile; Urie Bronfenbrenner'in Sosyo-Ekolojik Etki Modeli yaklaşımı dahilinde insanın toplumsal nitelikteki gelişim sürecinde, çoklu çevreler arasında ortaya çıkan karşılıklı etkileşimlere atıf yapılmaktadır (Bronfenbrenner, 1979, s. 16).

Ontolojik güvenlik; çoğu insanın kendi öz kimliklerinin sürekliliğine ve çevredeki toplumsal ve nesnel eylem ortamlarının sabitliğine duydukları güvene işaret etmektedir (Giddens, 1990, s. 92).

Küresel değerler ile; kapitalist sistemin ideolojik mantığı olarak küreselleşmenin ürettiği ihtiyaç harici sürekli tüketim, mesleki ve sosyal başarı, para ve statü sahibi olma hırısı, rekabet ve başkalarını geçme, farklı olma ve bireyselleşme ihtiyacı, bireysel karar alma isteği gibi kapitalist toplum değerlerine atıf yapılmaktadır.

İnanç sisteminde melezleşme/hibritleşme ifadesi; birey ve/veya toplum düzeyinde yeni bir inanç sisteminin mevcuda eklemlenmesi ve/veya farklı inanç sistemlerinin değişen ölçülerde bütünleşmesi olarak kullanılmaktadır.

Farkındalık ise; bireyin kendine ait duygu ve düşünceleri ile çevresinde olup bitenin farkında olması ve ideal olarak ise bireyin her seviyede (kendisinde, diğerlerinde, toplumda, çevresinde vs.) dikkatini olup bitene gerçekleştirdiği anda tam bir odaklanmayla, olanı nötr bir şekilde olduğu gibi/hakikati ile algılama yetisidir.



2. BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ARKAPLAN

2.1. GIDDENS'IN YAPILAŞMA KURAMI: YAPI-AKTÖR ETKİLEŞİMİ

Sosyoloji literatüründe “yapı-eylem(aktör) düalizmi(ikiliği)” üzerinde çok tartışılan ve kamplaşmalar yaratan konulardan biridir. Çok genel olarak ifade edildiğinde, yapıya öncelik veren görüşlerde sosyal yapı, ontolojik olarak kendisini oluşturan unsurlara göre önceliğe sahip olup, eylemi ve eylemi yapanı kendine tabi kılar. Buna göre toplum sosyal yapıdan oluşmaktadır. Eyleme öncelik veren yorumsamacı yaklaşımlarda ise eylemi gerçekleştirenin, diğer bir ifadeyle aktörün mevcut sosyal yapının ötesinde eyleyenlik potansiyelini devreye sokma imkânı dikkate alınmaktadır. Yapı-aktör çelişkisi konusunda sosyolojideki genel eğilim bu iki unsurun herhangi birine öncelik verme şeklindeki bir görünümdeyken, Anthony Giddens yapılaşma teorisi ile sosyal yaşamda etkileşim halindeki bu iki unsuru birlikte ele alma ve değerlendirme gayreti içine girmiş ve yapı-eylem ikiliğini aşma bağlamında yapılaşma teorisini (structuration theory) ortaya atmıştır.

Yapılaşma teorisi; yapı-eylem/aktör ikiliğinin (dualism), ikilik (duality) olarak yeniden kavramsallaştırılması gerektiği öncülüne dayalıdır (Giddens, 1984, s. xx-xxi). Giddens bu şekilde yapı ve aktörü iki ayrı ve birbirine karşıt fenomen olmaktan ziyade, yapının ikili doğasına atıf yaparak ele almaktadır. Giddens için eylem ve yapı birbirinin zıddı değil de, bir ikiliğin birbirini tamamlayan unsurlarıdır. Bu formülasyonda Giddens özünde bir paranın iki yüzü gibi yapının eylemle, eylemin de yapıyla ilişkili olduğunu ve sosyal pratikler yoluyla her ikisinin de birleştiğini ifade eder (Layder, 2006, s. 164).

Giddens’a göre sosyal teori öncelikle insan ve insan edimleriyle, sosyal yeniden üretim ve sosyal değişimle ilgilenmelidir (Giddens, 1984, s. xx). Giddens bunu ifade ederken toplumun sadece bireysel öznelerin yaratımı olmadığını da vurgulayarak, yapı kavramını da reddetmemektedir (Giddens, 1984, s. xxi). Yapının sınırlayıcı özellikleri olduğunu da kabul etmekte ve bunları üçe ayırmaktadır:

- 1) Maddi sınırlama: Maddi dünyanın genel karakterinden ve bedenin fiziksel niteliklerinden kaynaklanan sınırlama.
- 2) Negatif yaptırım: Bazı aktörler üzerinde diğerlerinin “güç ilişkileri” nedeniyle cezalandırıcı tepkilerinden kaynaklanan sınırlamalar.
- 3) Yapısal sınırlama: Eylemin bağlamsallığından, örneğin, aktörlere yönelik olarak yapıların “verili” karakterinden kaynaklanan sınırlamalar.

Giddens’a göre söz konusu sınırlamalar, yapıların bireysel aktörün değiştiremediği “objektif” varlığından kaynaklanmaktadır (Giddens, 1984, s. 176). Yapı, yaptırımların sınırlayıcı nitelikleri yoluyla aktör üzerinden görünür olmakta ve aktörün eylemleri yapıyı oluşturan kurallar ve kaynaklardan etkilenmektedir. Bu bağlamda aktör ve yapı ilişkisi “ayna metaforu” ile özetlenebilir. Yapının özellikleri aktörde, aktörün nitelikleri de yapıda gözlenir.

Yapılaşma teorisinde, “yapı” kavramı yapısal özelliklere sahip sosyal sistemler veya sosyal kolektiviteler (bütünlükler) ile ilgilidir. Yapı, düzenlenmiş pratiklerden kaynaklanır ve kurumsallaşmayla yakından bağlantılıdır. Yapı, sosyal hayattaki toplam etkiyi şekillendirir (Giddens, 1976, s. 7). Yapı, yapısal setler olarak somut bir şekle bürünmektedir. Örneğin; Giddens’a (1984, s. 186) göre kapitalist toplumun temelini oluşturan yapısal set şu şekilde belirtilebilir: “özel mülkiyet, para, sermaye, hizmet sözleşmesi, kâr.” Söz konusu yapısal setler arasında dönüşüm bulunmaktadır. Özel mülkiyet paraya, para sermayeye, sermaye işçi çalıştırmaya ve kar etmeye dönüştürülmektedir. Bu dönüşümü gerçekleştiren kurallar ve kaynaklar ise ancak aktörler sayesinde ortaya çıkmaktadır (Yıldırım, 1999, s. 30). Aktörler de para kazanmayı, mülk edinmeyi hedeflerler. Giddens için sosyal sistemler ise, insan öznelerinin yerleşik aktivitelerini gerektiren, zaman süresinde sintagmatik (dizimsel) olarak yaşayan, sosyal etkileşim sistemleridir. Terminolojide sistemler yapılara veya daha yerinde bir ifadeyle yapısal özelliklere sahiptir. Bizzat kendileri yapı değildir. Yapılar ise sistemler veya kolektivitelerin mantıksal olarak gerekli özellikleridir ve “özne yokluğu” ile karakterize olurlar. Bir sosyal sistemin yapılaşması, sistemin kurallar ve kaynakların uygulanması aracılığıyla ve amaçlanmayan sonuçlar ortamında etkileşim içerisinde üretilmesi ve yeniden üretilmesidir (Giddens, 1979, s. 66).

Giddens'a göre küresel boyuttakiler de dâhil olmak üzere tüm sosyal sistemlerin yeniden üretimi ve değişimi aktörlerin günlük kararları ve eylemlerinin tüm çeşitliliğini içerir (Giddens, 1976, s. 8). Diğer bir ifadeyle sosyal sistemler günlük hayatta sürekli olarak yeniden ve yeniden üretilmeleri aracılığıyla yapılır. Sosyal sistemler birbirleriyle etkileşim halinde olan ve birbirine bağımlı sosyal kurumlar ve topluluklar oluşturan sosyal ilişki kalıpları olarak da ele alınabilir. Sosyal yapılar ise birey aktörler tarafından sosyal sistemlerin üretimi ve yeniden üretiminde kullanılan kurallar ve kaynaklar dizisidir. Söz konusu kurallar ise düşünömsel (reflexive) niteliktedir. Ayrıca yapılar insanda düşünce olarak bulundukları ya da uygulamaya konuldukları (hayata geçirildikleri) anlar hariç somut olarak zaman ve mekânda mevcut değildir. Yani, yapı düşünömsel ilişkilerin “sanal düzeni”dir, insan aktörlerinin pratikleri ve anılarındaki izler olarak var olur (Giddens, 1984, s. 17).

2.1.1. Aktörün gücü

Giddens'a göre sosyal sistemlerin yapısal özellikleri bireylerin aktivitelerine dışsal görünümde olmakla birlikte, insan toplumları veya sosyal sistemler aktör olarak insan olmadan mevcut olamazlar. Ancak bu durum sosyal sistemlerin sadece aktörlerin yaratımı olduğu anlamına gelmez. Aktör olarak insan sosyal sistemleri yeniden üretir, değiştirir veya zaten yapılmış olanı yeniden yapar. Yapılmış olanı yeniden yapar, çünkü kurumlar zaman ve mekânda ne kadar derinleşirlerse herhangi bir bireysel aktör tarafından manipüle edilmeleri, değiştirilmeleri ve görmezden gelinmeleri o derece güçleşir (Giddens, 1984, s. 171). Örneğin; evlilik kurumu (Yıldırım, 1999, s. 31). Yine de Giddens için insan aktörü olmak, verili olandan başka türlü davranabilme ve günlük hayat devam edip giderken dünyada farklılık yaratabilme kapasitesini içermektedir. Aktörler bunu eylemleriyle gerçekleştirmektedir. Eylemsel “güç” ile yakından bağlantılıdır. İnsan aktörünün dönüştürücü kapasitesi bağlamında “güç”, aktörün olayların gidişatını değiştirmek üzere olaylar serisine müdahale etme yeteneğidir (Giddens, 1976, s. 116-118). Kuşkusuz, “farkındalık” bu gücü kullanmada önemli bir parametredir. (Ancak Giddens insan aktörünün bu gücü farkındalıkla kullanabilmesinin sınırlılığına da dikkat çeker.)

Giddens yapılaşma teorisi ile yapının eylem üzerindeki “mutlak” sınırlayıcılığını, yapıyı da büsbütün etkisizleştirmeden ortadan kaldırmak istemiştir. Yapıyı, aktörlerin eylemleriyle ve verili olmaktan ziyade eylemlerin sürekliliği ile varlığı hissedilen bir süreç, aktörleri ise verili olandan farklı davranabilme kapasitesine sahip unsurlar olarak ele almıştır. Giddens’in söz konusu yaklaşımının bu çalışma açısından önemi, pratik yoga uygulamaları ile bireyin kendi eylem rutinlerinde değişiklik yaratma yoluyla, içinde sosyalleştiği toplumun mevcut yapısal niteliklerden farklı eylem pratiklerini devreye sokabilme yönündeki potansiyelini uygulamaya geçirip geçirememesi boyutuyla ilgilidir.

Bu çalışmanın belki de en temel çıkış noktasını teşkil eden “ontolojik güvenlik hissinin erozyona uğraması ve yogaya da bir baş etme stratejisi olarak yönelim” konusu bağlamında, rutinde bozulma veya mevcut rutinin ontolojik güvenlik hissinin devamlılığına yeterince hizmet etmemesi gibi hususlar nedeniyle “rutin” konusuna da değinmek önemlidir. “Rutinleştirme”, yapılaşma teorisinde “ontolojik güvenlik” kavramı ile ilişkilendirerek Giddens’in özellikle vurguladığı bir kavramdır. Giddens için rutinleştirme, güven duygusu veya ontolojik güvenlik söz konusu olduğunda psikolojik mekanizmalar açısından temel bir konumdadır. Öncelikle “pratik bilinç”⁵de yer alır. Rutin, potansiyel olarak bilinçdışının patlamaya hazır içerikleri ile aktörlerin sergilediği ve pratik bilinçte yer alan eylemin özne tarafından kendini esas alarak yorumlanması arasında bir ara bölge teşkil eder. Giddens’a göre rutinler, günlük sosyal yaşamın daha ikincil veya daha küçük görünümdeki adetleri olarak bilinçdışı gerilim kaynaklarına

⁵Giddens yapılaşma teorisinde ifade ettiği tabakalaşma modeli dâhilinde yorumsamacı bir yaklaşımla aktör olarak insana ilişkin, bilişsel/motivasyonel olarak üç katmanın varlığına vurgu yapar (Giddens, 1984, s. 376). Bunlar; **bilinçdışı**, **pratik bilinç** ve **söylemsel bilinç**dir. **Bilinçdışı** veya bilinçdışı motivasyonlar düzeyi eylemin kendisinden çok eylem yapma potansiyeline karşılık gelmektedir. Bireysel farkındalık alanında yer almazlar, dile getirilemezler. Eylemin kaynağı bilinç alanında değildir, sözel olarak ifade edilemez (Giddens, 1984, s. 45). **Pratik bilinç nosyonu** ise Giddens için yapılaşma teorisinde temeldir. İnsan aktörünün veya öznesinin bu yönü Giddens’a göre yapısalcıların göremediği bir husustur. Pratik bilinçte aktör, bildiklerini ifade etme gereği duymadan eylemi gerçekleştirir (Giddens, 1984, s. 49). İnsanların sahip oldukları pratik bilgi ve beceriler pratik bilinci meydana getirmektedir. Örneğin sosyal kontakın görünür bir çeşidi olarak bulunulan ortama göre davranma, nezaket ritüelleri pratik bilinç alanında yer alır (Giddens, 1990, s. 82-83). İnsanların başkalarının eylemlerini yorumladıkları ve kendilerini yönlendiren ifade edilmemiş inanç ve bilgiler pratik bilinç içindedir. **Söylemsel bilinç** ise “şeyleri” dile dökebilme, dille özel olarak ifade edebilme anlamına gelir (Giddens, 1984, s. 45). Söylemsel bilinç seviyesinde eylemleri yansıtabiliriz, izleyebiliriz ve açıklayabiliriz. İnsanlar davranışlarının sebeplerini bilinçli olarak dile getirebilirler. Pratik ve söylemsel bilinci birbirinden net bir şekilde ayıran bir sınır yoktur (Giddens, 1984, s. 7).

mani olma bağlamında önemlidir (Giddens, 1984, s. xxiii). Özetle psikolojik olarak endişenin bilinçdışı kaynaklarını asgariye indirmeye bağlantılı olan rutin, günlük sosyal aktivitenin en baskın şeklidir. Rutinleşmiş pratikler sosyal hayatın devamlılığı açısından yapının ikiliğinin başlıca ifadesidir. **Rutinlerin** tesisiyle aktörler ontolojik güvenlik hissini ayakta tutarlar (Giddens, 1984, s. 282). Yoga uygulamalarının da pratik bilinç içinde yer alması ve bireyin hayatında rutinleşmiş bir pratik haline gelme potansiyeli taşıması bakımından, teorik düzeyde ontolojik güvenlik hissini tesis ve devamlılığına hizmet edebilecek bir nitelik taşıyabileceği argümanı akla gelmektedir. Katılımcılarla yapılacak görüşmelerde bu argümanın geçerliliği konusunda veri alınabileceği değerlendirilmektedir.

2.1.2. Ontolojik Güvenlik

Ontolojik güvenlik konusuyla ilgili etkili tartışmalardan birisi yine Anthony Giddens tarafından yapılmıştır. Giddens öncelikle “güven”i⁶ “belirli bir sonuçlar ya da olaylar kümesi göz önüne alındığında, **bir kişi ya da sistemin güvenilirliğine olan itimat olarak**” tanımlamakta, kullandığı “itimat” kavramının ise “**başkasının dürüstlüğüne ya da sevgisine ya da soyut ilkelerin doğruluğuna karşı beslenen bir inancı**” anlattığını ifade etmektedir (Giddens, 1990, s. 34). Ayrıca Giddens “güven”i “risk” kavramıyla birlikte ele alır. Güven ve risk hesabı arasında âdeta bir denge olduğunu, “kabul edilebilir” riskin (tehlikenin en aza indirgenmesi), değişik bağlamlara göre farklılık gösterse de, genellikle güvenin sürmesinde merkezi konumda olduğunu vurgular (Giddens, 1990, s. 35). Giddens’a göre güvenlik deneyimi, genellikle bir güven ve kabul edilebilir risk dengesi üzerinde durur. Hem olgusal hem de deneyimsel anlamda güvenlik -küresel güvenlik de dâhil- geniş insan küme ya da topluluklarını ya da bireyleri kapsayabilir (Giddens, 1990, s. 36). Giddens “ontolojik güvenliği” ise, güvenlik duygularının çok önemli bir biçimi olarak değerlendirir. Daha geniş bir tanımla bu ifade; **çoğu insanın kendi öz kimliklerinin sürekliliğine ve çevredeki toplumsal ve nesnel eylem ortamlarının sabitliğine duydukları itimada** işaret

⁶ Güven; birine veya bir ilkeye inandığımızda vardır. Bu tanımla güven; olası sonuçlara duyulan itimadın bilişsel bir kavrayışından ziyade, bir şeye bağlılığı ifade eden bir “inanç” biçimidir (Giddens, 1990, s. 27).

etmektedir. Kişi ve “şey”lerin güvenilir oldukları hissi, ontolojik güvenlik duygularının temelini oluşturmaktadır (Giddens, 1990, s. 92).

Giddens’a göre ontolojik güvenlik, “varlık”la, fenomenoloji terimiyle “dünyada olmak”la ilgili, bilişsel olmaktan çok, duygusal bir olgudur ve bilinçdışında kök salmıştır. Nitekim “gerçekten var mıyım?”, “acaba bugün, dünküyle aynı insan mıyım?”, “karşımda gördüğüm şey ben arkamı döndüğümde orada olmaya devam edecek mi?” gibi bazı sorular rasyonel biçimde kesin bir biçimde yanıtlanamamasına rağmen, bireyler gündelik eylemlerde ontolojik açıdan güvensiz hissetmemektedirler. Giddens bu konuda bugünün dünyasında bir olasılık olarak nükleer savaş riski olmasına rağmen bireylerin sürekli ve ağır bir ontolojik güvensizlik durumu içinde olmadığı örneğini vererek, mevcut güven duygusunun kökenlerinin erken çocukluğun bazı deneyimlerinde yattığına dikkat çeker. Ona göre; “normal” bireyler, yaşamlarının başlarında söz konusu varoluşsal duyarlılıkları azaltan ya da körleştiren temel bir güven dozu alırlar. Diğer bir ifadeyle, tüm insanların potansiyel olarak tabi oldukları ontolojik kaygılara karşı duygusal bir aşı yapılır. Bu aşı ise bebeklik döneminin bakıcı siması - çoğunlukla da anne- tarafından yapılır. Başkalarına duyulan güven, sonraları istikrarlı bir benlik kimliğine temel sağlayan içsel bir güvenilirlik duygusunun oluşumuyla bağlantılı olarak gelişir. Bu şekilde, bakıcının sevgisine inanç, temel güvenin -ve sonraki tüm güven biçimlerinin- özünü oluşturur. Çünkü ilk güven oluşumunun temel bir özelliği, bakıcının döneceğine duyulan güvendir. Bu şekilde güven, zaman ve uzam içindeki mesafeyi paranteze alır ve somutlaşmasına izin verildiğinde yaşam boyunca sürecek bir duygusal acı kaynağı olabilecek varoluşsal kaygıları engeller. **Böylece güven, ontolojik güvenlik, nesnelerin ve kişilerin sürekliliği duygusu, yetişkin kişiliği içinde birbirleriyle bağlantılı olarak var olur.** Güvenlik duygusunun başkalarına duyulan güven boyutu, sürekli ve yinelenen türde bir psikolojik gereksinimdir. Giddens, ontolojik güvenlik ve rutinin -alışkanlığın kapsamlı etkisi yoluyla- birbirleriyle yakından bağlantılı olduğuna dikkat çekerek, günlük yaşamdaki ufak rutinlerin kestirilebilirliğinin, psikolojik güvenlik duygusuyla ilgili olduğunu vurgular. Bu tür rutinler hangi nedenle olursa olsun kesintiye uğradığında, kaygı ve endişe yükselmeye başlamakta, bireyin kişiliğinin en sağlam biçimde kurulmuş yönleri bile etkilenmektedir (Giddens, 1990, s. 92-98).

Özetle güven kavramında, kişi ve şeylerin inanılır ve sürekli oldukları duygusu merkezi önemde olup, ontolojik güvenlik duygularının temelini oluşturur. Bu bağlamda kişi güveni; gelenek, geçmiş, şimdi ve geleceğin sürekliliği içinde sürdürdüğü ve bu tür bir güveni rutinleşmiş toplumsal uygulamalara bağladığı sürece, ontolojik güvenlik hissine temel bir biçimde katkıda bulunur.

Günümüzün küresel-kapitalist yeni dünya düzeninde Bronfenbrenner'in "sosyo-ekolojik etki modeli"nde özellikle üzerinde durduğu "ekolojik değişim" bağlamında insan ekolojisindeki temel değişimlerden biri olarak "ontolojik güvenlik erozyonu" ön plana çıkmaktadır. Çalışmanın ilerleyen kısımlarında bu konu ayrıca ele alınacaktır.

2.2. KÜRESELLEŞME SÜRECİNDE YENİ TOPLUMSAL YAPI MODELİ: TÜKETİM TOPLUMU VE DEĞİŞEN DEĞERLER

Küreselleşme, tam bir kesinlikle tanımlayabilmek konusunda zorluklar içeren bir konudur. Küreselleşme genel bir ifadeyle; global bir süreç, bir kavram ve aynı zamanda sosyopolitik kontrolden bağımsız küresel bir pazarın tesisidir. Küreselleşme dünyanın küçülmesi, mesafelerin kısalması, her şeyin bir birine yaklaşmasına dair bir süreci yansıtır. Ekonomik, sosyal veya politik olarak çok yönlü biçimde ele alınabilecek bir fenomen niteliğindedir. Net olan husus muazzam etkilerinin olduğudur. Makro düzeyde, küreselleşme için; "insan ve insan dışı aktivitelerin, ulus ve kültür aşırı entegrasyonun nedenlerini, gidişatını ve sonuçlarını kapsayan bir süreçtir." şeklinde bir tanımlama yapılabilir (Al-Rodhan ve Stoudmann, 2006, s. 3-5).

Küreselleşme temel olarak her boyutta ve alanda giderek artan ilişkiler ve son derece kompleks karşılıklı bağımlılıkların dikkati çektiği bir duruma işaret eder. Küreselleşme olgusu kapitalist mantığın küresel bir hale gelmesi ile temelden ilgilidir. Çalışmanın kapsamı bakımından konu, küreselleşme ve kapitalizm ilişkisi ve etkileşimi bağlamında ele alınarak, konunun toplumsal boyuttaki etkilerine değinilecektir. Günümüz dünyasında bu olgu komplike bir hal almış olup, küresel bir kültür, küresel bir ideoloji, küresel bir ekonomi ve zihniyetten söz edilebilecek duruma gelinmiştir.

2.2.1. Küresel Kültür

Sürekli gelişen teknolojilerin aktarımı ve kitle iletişim araçları (sosyal medya dâhil) küresel bir bilinç yaratımını kolaylaştıran parametrelerdir. Bu ortamda küreselleşmenin kültürel boyutu açısından üç eğilim dikkati çeker; **aynılaşma, parçalanma (marjinal olanın da kendine yer bulması) ve melezleşme**. **Aynılaşma** konusu özellikle tüketim nosyonu üzerinden kitle iletişim araçlarıyla gerçekleşir. Küreselleşme bir taraftan ulus aşırı kültürel ürünlerin yayılmasını hızlandırır ve kolaylaştırırken, diğer taraftan yerel kültürlerin ortaya çıkmasına veya yeniden keşfine de ortam sağlar. Bu bağlamda yerelleşme, kültürel ve dini yönden **parçalı görünüm**, küreselleşmenin kültürel getirilerinden biri olarak yerini alır. Bu eğilimin dinsel köktencilik görünümünde de dikkate değer ölçüde arttığı izlenmektedir. Küreselleşmenin kültürel getirilerinden biri olarak düşünülebilecek **melezleşme** ise farklı kültürlerin ortaya çıkması ve karışmasıyla yeni kültürel ürünlerin küresel olarak yayılması bağlamında ele alınabilir. Medya teknolojilerinin yanı sıra göçler ve küresel turizm buna katkıda bulunan unsurlardır. (Monier, 2010)

2.2.2. Küresel İdeoloji

Küreselleşme özellikle ideolojik manada, öngördüğü açılımlar bağlamında sermaye egemenliğinin yani **kapitalizmin dünya çapında tesisini ve güçlendirilmesini** amaçlamaktadır (Özdek, 1999, s. 26). Kapitalizm ise, bireylerin ve üretici birimlerin kişisel çıkarları doğrultusunda ve en başta kâr amacıyla iktisadi faaliyetlerde bulunduğu, özel mülkiyet ve hür teşebbüsün esas olduğu, üretimin pazara yönelik olarak yapıldığı, her tür mal ve hizmetin alım satıma konu olduğu sosyo-ekonomik ve ideolojik sistemdir. Bu sistemin **felsefi dayanakları ise liberalizm, bireycilik ve haz-elem felsefesidir**. Liberalizm, insanların diledikleri gibi hareket etmeleri ve ekonomik alanda tam bir serbestliğe sahip olmaları gereğine inancı ifade eder. Bireycilik bir ölçüde liberal görüşün sonucu olarak, toplumdaki her bireyin “kendi çıkarı” için çalışmasının, aynı zamanda toplum yararına olacağı inancını belirtir. Haz-elem felsefesi ise, insanların “elemden kaçan ve hazzı giden” varlıklar olduğu anlamındadır (Bayhan,

2011, s. 223). İdeolojik boyutuyla küreselleşme öncelikle liberalleşme ve pazarların küresel entegrasyonuyken, aynı zamanda ekonomik bir fenomen görünümündedir.

2.2.3. Küresel Ekonomi

Ekonomik bağlamda küreselleşmeyle ilgili dikkat çekici olan husus günümüzde küreselleşmeye ivme veren unsurun ülkeler tarafından değil bizzat **şirketler** tarafından gerçekleştirilmesidir. Başta çok uluslu şirketler olmak üzere dünya çapındaki şirketler ve/veya ulus aşırı sermaye bu alanda devletlerin yerini almakta, sınırlara bağlı kalma zorunluluğu olmaksızın, küreselleşmenin pek çok boyutuyla merkezi üreticisi ve dağıtıcısı pozisyonunda bulunmaktadırlar. Bu bağlamda kapitalist sistem küreselleşme ile iç içe ve hatta bizzat yaratıcısı bir konumda durmaktadır.

Kapitalizm özünde artı-değer yaratmaya yönelik “aşırı hırs” ile karakterize olan bir tavidir. Kapitalizmin varlığı, üretilen metaların satılmasına bağlıdır. Bunun için de kapitalizm, insanları, sürekli olarak **tüketime** yönlendirir. Yaratdığı tüketim kültürü sayesinde insanları tüketim oburluğuna yönlendiren bir sistemdir (Kızılcı, 2003, s. 89). Bu bağlamda küresel bir tüketim kültürünün varlığından da söz edilebilir. Kapitalizmin günümüzde geldiği noktada, tüketim artık ihtiyaçları karşılamak yerine ihtiyacın kendisi haline gelmiştir. Ortaya çıkan ürün ise “tüketim toplumu” modelidir. Bu modelde temel ontolojik felsefe “**tüketiyorum öyleyse varım**”⁷’dir. İhtiyaçtan ziyade **haz motivasyonu** ile ortaya çıkan tüketim davranışı psikolojik tatmin aracı konumundadır.

Kapitalist sistemin, geçirdiği dönüşümle tam bir toplumsal projeye dönüştüğü söylenebilir. Kapitalist sistem fakirliğin ve yetersiz kaynakların bir sonucu olarak ortaya çıkan ihtiyaç ve istekleri karşılamak için üretim merkezli bir sosyal ve politik yapılanma dönemini geride bırakarak, tüketim merkezli ihtiyaç ve isteklerin oluşturulması ve yönetilmesine dayanan bir toplumsal organizasyona yönelmiştir. Böylesi bir toplumsal yapılanma, üretim araçlarını elinde bulunduran bireylerin ihtiyaç ve isteklerini de

⁷ Söz konusu ifade farklı yazarlara ait pek çok değişik yazıda yer almasına rağmen hiçbirinde sözün aidiyetine atıfta bulunulan bir kaynağa rastlanamamıştır.

belirlemedeki nüfuzlarını artırarak, oluşturulmuş/verili ihtiyaç ve istekleri ortaya çıkarmıştır. Üretim merkezli bir yapılanmadan tüketim merkezli bir yapılanmaya bu geçiş toplumsal dokuda önemli etkiler bırakmış, toplumsal bir proje olarak tüketim toplumunu oluşturmuştur (Demirzen, 2010: 102). Günümüz toplumlarında her şey tüketim etrafında döner hale gelmiştir. Tüketim; tüketim davranışını, tüketim arzusunu ve tüketimi kutlamak, onun anlamını ve önemini inceden inceye işlemek ve sürdürmek için tasarımılanan geniş kapsamlı iletişim düzeneği ile birlikte yaşamın nihai amacı, ifade ediliş biçimi haline gelmiştir. Tüketime dayalı bu sistem, emperyalist bir arayışla yeni pazarlar yaratmak üzere bütün ulusları yörüngesine çeken bir görünüm arz etmektedir. Küreselleşmenin temel dinamiğini de bu durum ortaya koymaktadır.

Giddens'in yapılaşma kuramı dâhilinde yaptığı yapı-sistem ayrımı bağlamında ise, kapitalizm ve kapitalizmin bir getirisi olarak **“küreselleşme”** nosyonu, dünya geneline hâkim görünümde **yapılaşmış bir sosyal sistem** niteliği göstermektedir.⁸ Kapitalist sistemin ve küreselleşmenin dünya çapında bu ölçüde kökleşmiş olması, bunların tüm unsurlarıyla aktörlerin -Giddens'in tabiriyle- “pratik bilinç”lerine artık neredeyse sorgulanamaz ölçüde yerleşmiş olmasıyla ilgilidir. Rutinleşmiş pratikler, sistemin devamlılığına hizmet halindedir. Bunun da kaynağında bireylerin, temel insani motiflerinden biri olan “hazcı” yönü ve “haz”ı mutluluk istek ve arayışının merkezine koyan yaklaşımları bulunmaktadır. **Bu bakımdan tüketim toplumu özünde “mutlu olmak” adına “acı”dan kaçınan ve “haz”a bağımlı karakteristikler göstermektedir.** Bireyler tüketim kültürüne dayalı rutinler yoluyla ontolojik güvenlik hissini ayakta tutmaya çalışırken, tüketim anında elde edilen “haz”ın yeni tüketim nesnelerinin biteviye sunumuyla son derece sınırlı ve geçici olması, bireyleri tüketim kısır döngüsünde tutarak sistemi beslemektedir. Bireylerse giderek gerçekte sadece kendi “haz” ihtiyaçlarının teminine yönelmiş olarak, diğerleriyle ilişkilerini bencil ve ayrıkçı bir şekilde tesis eder hale gelmektedirler. Bu şekilde sistem aşırı ölçüde **bireyselleşmiş aktörler** üzerinden kendini sürdürmektedir. İlişki ve iletişim de

⁸ Giddens için sosyal sistemler, insan öznelerinin yerleşik aktivitelerini gerektiren, zaman süresinde sintagmatik (dizimsel) olarak yaşayan, sosyal etkileşim sistemleridir. Terminolojide sistemler yapılar veya daha yerinde bir ifadeyle yapısal özelliklere sahiptir. Bizzat kendileri yapı değildir. Yapılar ise sistemler veya kolektivitelerin mantıksal olarak gerekli özellikleridir ve “özne yokluğu” ile karakterize olurlar. Bir sosyal sistemin yapılaşması, sistemin kuralları ve kaynakların uygulanması aracılığıyla ve amaçlanmayan sonuçlar ortamında etkileşim içerisinde üretilmesi ve yeniden üretilmesidir. (Giddens, 1979, s. 66)

yüzeysel, geçici, her an vazgeçilebilir ve yenisine yönelinebilir şekilde tüketime nesne konuma indirgenmiş durumdadır.

Baudrillard, tüketimin toplumsal mantığını açıklarken, öncelikle “mutluluk” kavramından yola çıkar. **Mutluluğun idealize edildiği günümüz dünyasında, mutluluğun bir meta olarak alınıp satılabilen bir nesne konumuna indirgendiği,** bireylerde farklı biçimlerde tezahür eden **mutlu olma ihtiyacının toplum ve medya tarafından sunulan reçetelere rağmen giderilememesi sonucunda bireylerin çeşitli manevi arayışlara girdiği** dikkat çekmektedir. Bu bakımdan Baudrillard’ın bu yaklaşımı çalışmanın teorik boyutu açısından önemlidir. Baudrillard ihtiyaçlar hakkındaki her söylemin mutluluğa duyulan doğal eğilim antropolojisine dayandığına ve bunun da sadece reklâmlardaki mutluluk konusuna yapılan göndermeler dikkate alındığında dahi nasıl büyük bir ideolojik bir güç olduğuna dikkat çeker (Baudrillard, 2012: 47-48). İdeolojik olarak mutluluk veya mutluluk miti ile temelde içsel bir deneyim olan “mutluluk” toplumsal boyutta bir tüketim nesnesi haline gelir. Mutluluk pazarlanabilir bir konumda arz-talep yasasına tabi bir şekilde herhangi bir tüketim nesnesine eşdeğer olarak piyasada yerini alır. Herhangi bir mal veya hizmet mutluluk talebine bir yanıt ve bu talebi karşılama vaadiyle piyasada alıcı bulabilir konumdadır. Bir çamaşır makinesi, bir araba, dış macunu veya bir tatil, mutluluk vaadi ile satışa sunulur. Amaç artık ihtiyaçların karşılanmasından ziyade soyut bir alan olan mutluluk talebinin giderilmesidir. Ki bu talep herhangi bir ihtiyacın karşılanması ile bu ihtiyacın yeniden belirmesi arasındaki süreci atlayarak sürekli bir talep haline gelir. Çünkü bireyler bu mal veya hizmetlerin yokluğunda, eksik ve mutsuz olduklarına ikna olurlar. Toplum, mutluluk vaat eden nesne, yer ve hizmetleri sürekli bir tüketme durumunun kısır döngüsüne sıkışır. Bu ortamda yoga da “mutluluk vaadi” içeren imajıyla, “meta” niteliğinde, küresel kapitalizmin ekonomik boyuttaki sürekliliğine hizmet eden bir nesne konumunda görünmekle birlikte, yoga yapan bireylerle yapılan mülakatlar dâhilinde tüketim yoluyla sağlanan mutluluktan, mutluluğun bütünsel ve iç haz olarak kanıtı ihtiyaç duymayan özgün anlamına doğru bir yönelmeye işaret edip etmediği konusu da irdelenmektedir.

Tüketim kültürü içinde “mutluluk”un yanı sıra “sevgi” de maddileşmiş, meta haline gelmiş durumdadır. Bauman bu durumu “Etiğin Tüketiciler Dünyasında Bir Şansı Var mı?” adlı kitabında iş ve aile üzerinden Arlie Hochschild’ın "Özel Hayatın Ticarileşmesi" kitabında kullandığı ifadelerden yararlanarak şu şekilde anlatır (Bauman, 2010, s. 54):

“Tüketiciilik, iş ile ailenin duygusal olarak tersine dönmesini devam ettirme işini görür. İşçiler, günlük ortalama üç saat (toplam boş zamanlarının yarısı boyunca) televizyon izleyip aralıksız bir reklâm bombardımanına maruz kalarak, daha çok şeye ‘ihtiyaç duymaya’ ikna olurlar. Artık ihtiyaç duydukları şeyi satın almak için paraya ihtiyaçları vardır. Para kazanmak için daha uzun süre çalışırlar. Bu kadar uzun süre boyunca evden uzak kalınca da, evde olmayışlarını, masraflı hediyelerle telafi ederler. Sevgiyi maddileştirirler. Ve bu şekilde de döngü sürer gider.”

“Mutluluk”, “sevgi” ve her türlü manevi konu dâhil her şeyin meta haline gelmesi reklâm ve her türlü iletişim aracıyla kitleleri etkisi altına alan tüketim hipnozunun bir yan etkisi olarak ortaya çıkmıştır. Giddens’in yapılaşma teorisi bağlamında bireyler tarafından bir kısır döngü halinde sürekli ve sürekli olarak yeniden gerçekleştirilen tüketim eylemi, toplumsal bir sistem kurarak toplumsal yapıyı inşa eder. Bu sistemde satın alma eylemine konu her şey anında meta konumuna, bu yapıda satın alma işleminin olmazsa olmaz anahtarı konumundaki para ise amaç haline gelir.

Tüketim toplumunun bir özelliği olarak kişinin toplum içindeki konumu, tüketebildikleriyle ölçülür. Baudrillard’ın tüketim konusundaki çözümlemesinde işaret ettiği gibi statü veya toplum içerisinde geçerli konumun tüketim yoluyla elde edilebileceği kanısı hâkimdir. Reklâmların yanı sıra, her türlü magazin bu kanıyı besler. Tüketim malları zamanla Baudrillard’ın işaret ettiği belli bir hayat stilini, prestiji, lüksü ve gücü ifade eden belli bir “işaret değeri” kazanmıştır. Böylece insanlar tüketim mallarını kendilerine sağladığı işaret değeri için satın almaya başlamışlardır (Aktaran: Demirzen, 2010, s. 103). Metaların insanlar üzerindeki hâkimiyeti ortaya çıkmıştır. Aslında bu durum insanın kendisine tümüyle yabancılaşmasını sağlayan önemli faktörlerden biridir. Yoga da bu yönelimden (işaret değeri nedeniyle popülerlik kazanması) nasibini almış görünmektedir.

Lash’ın (1991) tüketim kültürünün topluma yayılması ve kökleşmesi bağlamındaki tahlili de dikkat çekicidir. Lash bu süreci şu şekilde özetler. Endüstriyel kapitalizmin ilk

yıllarında, işverenler çalışanları yük hayvanı gibi görüyorlardı. Kapitalistler için işçi sadece üreticiydi, işçilerin boş zamanlardaki aktivitelerini dikkate almazlardı. İşçiye de 12-14 saat fabrikada çalıştıktan sonra son derece az bir boş zaman kalıyordu. İşverenler işçilerin yaşamlarını sadece işyerinde oldukları sürece denetleyebiliyorlardı. O sırada sadece az sayıda işveren işçilerin tüketici olarak da kapitalistlerin işine yarayabileceklerini anlamıştı. Bunun için daha yüksek şeylerin tadını telkin etmek gerekiyordu. Ayrıca toplu üretime dayalı bir ekonomi için sadece üretimin kapitalist tarz örgütlenmesi değil, tüketimin ve boş zamanların da örgütlenmesi gerekiyordu. Modern üreticiler kitlelere tüketim kültürü eğitimi vermek zorundaydı. Çünkü, malların toplu üretimindeki her artış bunların pazarda tüketimle eritilmesini talep etmekteydi (Lasch, 1991, s. 71-72). Lash'ın bir ölçüde dramatize ederek dile getirdiği gibi özetle artık ekonomiler, üretilen mallara ihtiyaç duyduklarına kitle iletişim araçlarıyla ikna edilmeleri şeklindeki yeni tüketici talepleri yaratımına dayalı hale gelmiştir. Bu bağlamda reklâm “daha iyi şeyler için bir arzu yaratılması metodu” (Lasch, 1991, s. 72) olarak ortaya çıkar. Başlangıçta reklâm ürüne dikkat çeker ve avantajlarını överken, reklâmın günümüzdeki işlevi ürünü tanıtmaktan ziyade bir yaşam tarzı olarak tüketimi artırmak haline gelmiştir. Sanayi uygarlığının rahatsızlıkları üzerinde baştan çıkarıcı bir rol oynar. İş sıkıcı ve anlamsızsa, yaşamak boşsa çare tüketim olarak gösterilmektedir (Lasch, 1991, s. 72).

Ürünlerin propagandası iki işleve hizmet etmektedir. İlkinde tüketim protesto ve isyanın bir alternatifi olarak kullanılır. Yorgun işçi, çalışma koşullarını değiştirmeye çalışmak yerine, yeni ürün ve hizmetler alarak yenilenme arayışına girer. İkinci olarak, tüketim propagandası yabancılaşmanın kendisini ürüne dönüştürür. Modern yaşamın ruhsal yalnızlığına hitap ederek, tüketimi bunun çaresi olarak sunar. (Lasch, 1991, s. 73)

Reklâmcılık sektörü günümüzde ihtiyaçları gidermeye değil, yaratmaya çalışır, tüketimi özendirerek kapitalist sistemin devamlılığını garantiye alan bir işlev gösterir. Aynı zamanda daha önce hissedilmeyen alanlarda eksiklik, yetersizlik duygusu yaratarak, kaygı ve yetersizlik duygularının gelişimini ve köklenmesini toplumsal boyutta destekler. “İnsanoğlunun büyük çoğunluğu, hep sürececek olan bir mutluluğa götüreceğine inanarak bağlandıkları (tüm) bu aldatıcı ‘ zevkleri’ bir türlü

yakalayamadıkları için derin bir kedere gömülürler veya hep daha fazlasını isteyerek doyumsuzluk halinde yaşarlar” (Rama, 2002, s. 12). Bu noktada bireylerin doyumsuzluk ve yetersizlik hislerini telafi edebileceği düşüncesiyle kendilerini yakın buldukları manevi akımlara yönelmeleri pek de şaşırtıcı görünmemektedir.

Kapitalist sistem bir yandan tüketim kültürünü pompalarken, diğer yandan bireysel zaaf, özlem, arzuları kullanarak toplumu parçalayıp, ayrıştırıp bireyselliği körüklemekte, küreselleşme süreci de dünya ölçeğindeki etkileşimler yoluyla etkilenimleri artırmakta, bireysel tavır yaygınlaşmakta ve köklenmektedir. Bu durum küresel ölçekte bir tüketim toplumu yaratmış bulunmaktadır. Para ve tüketimin merkezi konumda olduğu bu durum küresel bir kültür ve bu kültürün temel zihniyeti olarak birey birey herkesi fetheder haldedir. Dayatmacı ve tahakkümcü bir nitelik taşıyan bu kültürün oluşumu bağlamında özne ve iktidar ilişkilerine de göz atmak gerekmektedir.

2.2.4. Küresel Dünyada Özne ve İktidar

Kapitalizm ve kapitalizm üzerinden varlığını sürdüren küreselleşme olgusu, varlığını ve devamlılığını tüketim kültürünü içselleştirmiş özneler aracılığı ile iktidar ilişkilerini kullanarak mümkün kılmaktadır. Çalışmada daha önce dile getirilen ve bir yan etki olarak günümüz toplumlarında ortaya çıkan “ontolojik boşluk veya güvensizlik” ise kaynağı bireyler tarafından pek de net olarak tespit edilemeyen manipülatif güçlerin özneleri yönlendirdiği tüketim nesneleri ile telafi edilmeye çalışılmaktadır. Amaç, öznenin sisteme hizmet durumundaki konumunun riske girmemesidir. Konu iki yönüyle önemlidir, birincisi bu çalışmada yoga örneğinde ele alınan manevi akımlara yönelik ilgi artışının, kişisel bir baş etme stratejisi olarak sunumuyla da yakından bağlantılı bir şekilde küresel kapitalist sistem tarafından pompalanan yönüne ve sistem tarafından istenen tipte insan yaratımına hizmet etmesi ile ilgilidir. İkincisi ise yoga öğretisini içselleştiren ve yaşamlarına uyarlayabilen bireylerin mevcut sistemsel iktidar-özne ilişkisinin dışına çıkma potansiyeli geliştirip geliştiremedikleri ile alakalıdır.

Günümüz öznesinin iktidarla olan ilişkisine Foucault tarafından “biyo-iktidar” analizi bağlamında oldukça anlamlı ve tutarlı bir açıklama getirilmektedir. Foucault “biyo-

iktidar”ı iktidar ilişkilerinin değiştiği yeni bir iktidar modeli olarak ele almaktadır. Bu yeni iktidar biçimi, yasaklayıcı ve sınırlayıcı olan, hükümrânın yaşama hakkı üzerinde söz sahibi olduğu geleneksel iktidar modelinin tersine, üretken, yaşamı destekleyen ve güçlendirmeye yönelmiş görünen bir iktidardır. Ancak en az geleneksel iktidar modeli kadar ve üstü örtülü bir şekilde yıkıcı unsurlar da içeren bir iktidardır bu. Çünkü bu iktidar tüm yıkıcı unsurlarıyla kapitalist sisteme hizmet eden birey/özne yapılandıran bir başka tahakküm modelidir.

Söz konusu tahakküm modeli yaşama iki biçimde müdahale etmektedir. Bunlardan ilki insan bedenine bir makine olarak yaklaşan “disiplinci” bir iktidardır. Foucault tarafından “bedenin anatomo-politiği” olarak adlandırılan bu biçimin amacı, insan bedenini disipline etmek, yeteneklerini geliştirmek, daha verimli ve uysal kılmak ve ekonomik denetim sistemleriyle bütünleştirmektir. “Nüfusun biyo-politiği” olarak adlandırdığı ikinci biçimi ise bedene doğal bir tür olarak yaklaşır ve nüfusu düzenleyici bir denetim getirir. Foucault’ya göre biyo-iktidar burjuva toplumunun büyük buluşlarından biridir ve kapitalizmin gelişmesinde vazgeçilmez bir unsur olmuştur. Çünkü kapitalizm, bedenin üretim sürecine denetimli bir şekilde girmesini ve nüfusun ekonomik süreçlere uygun kılınmasını gerektirir. Kapitalist üretim biçimi gereği bedenin sahip olduğu güçlerin emek gücüne dönüştürülmesi ve üretim gücü olarak kullanılması, aynı zamanda itaatkâr, uysal ve tabi kılınması gerekir. Ancak biyo-iktidar bu etkiyi yaparken, kullandığı teknikler negatif ve sınırlayıcı değildir. Bedensel şiddeti dışlar. Çünkü sistemin devamlılığı bireyin biyolojik yaşamı ve onun sahip olduğu güçleri sınırlamak ve en uç noktada yok etmek yerine daha da güçlendirmek, en verimli şekilde kullanmak, örgütlemek ve denetlemek zorundadır. Kısacası yaşam üzerinde odaklanan biyo-iktidar insanları normlara uymaya zorlayan, onları normalleştiren bir toplum, yani normalizasyon toplumu oluşturur. Özetle, iktidar kurduğu, oluşturduğu birey üzerinden işlemektedir (Foucault, 2011, s. 16-19). Diğer bir ifadeyle modern özne, tanımı mevcut küresel kapitalist sistem tarafından yapılan ve yine içi de onlar tarafından doldurulan bir yapılanma olarak ortaya çıkar. Konuya küreselleşme boyutu ilave edildiğinde yukarıda özetlenen özne-iktidar ilişkisinin “beden”e odaklı yapısı daha belirgin olarak ön plana çıkmaktadır. Çünkü kapitalizmin devamlılığı için hem üretim hem de tüketim için insan bedeni temel koşuldur.

Kapitalizm bireyleri, artı değer yaratarak üretimi garantiye alacak şekilde tüketime yönlendirmektedir. Bunu yaparken dini inanç ve manevi ilgi ve ihtiyaçları da desteklemektedir. Örneğin; dünyada bu kadar çok işsiz ve aç insan varken az veya çok gelir getiren bir işte çalışmanın, çalışma koşulları ne olursa olsun şükredilesi ve kanaat edilesi bir durum olduğu fikri kapitalist sistem tarafından pompalanır. Bu bağlamda maneviyata yönelik doğal insani eğilim, sistem tarafından üretimi destekleyen ve sürekli kılmaya dönük bir araç olarak kullanılmaktadır. Manada güçlü bir toplum bu bakımdan kapitalizmin desteklediği bir toplumdur. Çünkü **manevi yönü güçlü bireyler, sistemin acımasız çalışma koşulları bağlamında gösterdikleri sabırlı, metanetli, uyumlu ve uzlaşmacı karakter özellikleri nedeniyle kapitalist sistem için istenir bir ruhani iklim ortamı sağlamaktadır. Bireyler de psikolojilerini koruma adına manevi olana; ontolojik ihtiyaçlarını karşılama, daha çok anlam üretimlerine ve mevcut yaşam şartlarına katlanabilme adına manevi olana daha çok eğilim gösterir hale gelmektedirler.** Bu bağlamda kurumsal yapılar tarafından kişilerin ibadetlerini rahatça yapabilecekleri ortamların sağlanmasına dönük uygulamalar ile yoga gibi dinsel imgeleri daha az çağrıştıran araçlara özendiren uygulamalar özellikle Batı toplumlarında giderek sıradan hale gelmektedir.

Küreselleşmenin adresi olarak kapitalizm, bedeni tüketim ve gösteriş (gösterge değer) üzerine kurulu olduğu için de önemsemiştir. Bedensel sağlık takıntısı da yine sistem tarafından üretilen beden imajı çerçevesinde pompalanmaktadır. Fiziksel egzersizin yanı sıra pilates, yoga gibi faaliyetlerin sağlıklı kalmak ve söz konusu imaja yönelik katkılarına dair çalışma, araştırma ve reklâmlar giderek yaygınlaşmıştır. Bu, iktidar ilişkileri üzerinden sistemin devamlılığına hizmet etmek üzere özne-beden aracılığıyla yürütülen bir projedir (Kızılcı, 2003, s. 90):

“Tüketim kültürü, modern toplumlarda, beden projesini toplum için bir genel etkinlik haline getirmiştir. Çağdaş toplumlar, bedeni adeta bir proje haline getirmeye yardım edecek düzenleyici inançlar ve uygulamaların bir şantiyesi haline gelmiştir. ... Burada amaç, daha yumuşak, yani sertliği ve tepkiselliği törpülenmiş bir beden yaratmaktır, moda deyimle light birey inşa etmektir.”

Kapitalist sistem dinamiklerinin doğal bir getirisi olan küreselleşmeyle birlikte bedenin merkezi bir konum edinmesinin temel nedenlerinden birisi, tüketim toplumunun hazcı

yapısındaki temel nesnenin beden olmasıdır. Küreselleşme kültürü, bedenin haz almasına dayalıdır. Kapitalizm özünde haz üreten bir haz makinesidir. Bireyler kendilerini hem somut hem de soyut/manevi boyutta tükettiklerinde iyi hissetmektedirler. Foucault'un da dikkat çektiği gibi küreselleşmenin şekillendirdiği günümüz toplumları birey üzerinden işleyen iktidar ilişkileri aracılığıyla hapseden bir toplum niteliği taşımaktadır. Bu toplumda ortaya çıkan komplikasyonlar da yine iktidarın sunduğu seçenekler üzerinden giderilmeye çalışılmaktadır. İnsan umutsuzca bu hapisneden çıkmaya çalışırken, yine kendisi üzerinden işleyen iktidar aracılığıyla sistemin sunduğu can simitlerine tutunmaya çalışmakta ve bu şekilde sistemin devamlılığına hizmet etmektedir.

Özne-iktidar ilişki dinamikleri Giddens'in yapılaşma kuramı dâhilinde ele alındığında, iktidar yapı, eylem/aktör ise özne/birey pozisyonunda görünmektedir. Foucault'un biyo-iktidar modeli yapılaşma kuramı doneleriyle de örtüşmektedir. Tüm görünümüleriyle daima "tahakkümcü" nitelik taşıyan "iktidar" nosyonu temelde, bireylerin toplumsal boyutta inşai bir süreçle varlık kazanan, "düşünsel ilişkilerin sanal bir düzeni" olarak kendini bireye dayatıyor izlenimi veren bir yapıdır.

Bu açıklamalar dikkate alındığında, bireyler günümüz şehir yaşam temposu ve koşullarının bir sonucu olarak "anlam" üretim ihtiyaçlarını karşılama ve bir baş etme stratejisi olarak manevi bir takım arayışlara yönelirken, mevcut sistem de iktidar ilişkileri üzerinden bireyi sistem içinde üretkenliklerini ve fiziksel-psikolojik sağlıklarını korumak üzere manevi alana yönlendirmektedir -ki bir din olmamasına rağmen yoga da bunlardan biridir. **Bireyin bu yönelimini teşvik eden ortamın en güçlü parametresi ise onun sosyal ekolojisinin tahrip olmasıdır.**

2.3. BRONFENBRENNER'İN SOSYO-EKOLOJİK ETKİ MODELİ

Bronfenbrenner Sosyo-Ekolojik Etki Modeli olarak adlandırdığı yaklaşımda insan gelişimi ve çoklu çevreler arasında ortaya çıkan karşılıklı etkileşimlere dikkat çeken ekolojik bir perspektif sunar. Bronfenbrenner tarafından geliştirilen bu modeldeki temel argüman "insan gelişiminin, büyüyen insan organizması ve onun çevresi arasındaki

etkileşimin bir ürünü olduğu”dur (Bronfenbrenner, 1979, s. 16). Birey ve çevre arasındaki etkileşim, karşılıklılıkla karakterize olarak iki yönlü bir görünümüdür. Gelişimsel süreçlerle alakalı olarak “çevre” ile kastedilen tek ve en yakın bir yer ile sınırlı değildir, daha geniş ortamlardan kaynaklanan dış etkiler de söz konusudur. Bronfenbrenner modelinde “ekolojik çevre”yi topolojik olarak, her biri sonraki tarafından içerilen, eş merkezli yapıların iç içe bir düzeni olarak tasarlar ve bu yapıları mikro-, mezo-, ekzo- ve makrosistemler olarak adlandırır (Bronfenbrenner, 1979, s. 22).

Mikrosistem, belirli fiziksel özelliklerle belli, verili bir çevrede gelişen birey tarafından deneyimlenen faaliyetler, roller ve insanlar arası ilişkiler örüntüsüdür. Bu çevre, kişilerin ev, kreş, çocuk parkı gibi yüz yüze iletişim halinde olabildikleri bir yerdir. Faaliyet, rol ve insanlar arası ilişki faktörleri mikrosistemin ana unsurlarını oluşturur (Bronfenbrenner, 1979, s. 22).

Mezosistem, mikrosistemlerin sistemidir. Mezosistem, gelişen bireyin (bir çocuk için ev içi ilişkiler, okul ve yaşlılarla arkadaşlıklar, bir yetişkin için aile içi ilişkiler, iş ve sosyal hayat gibi) aktif olarak katıldığı iki veya daha fazla çevre arasındaki karşılıklı ilişkileri içerir (Bronfenbrenner, 1979, s. 25).

Ekzosistem, gelişen bireyin aktif bir katılımcı olarak müdahil olmasını gerektirmeyen bir veya daha fazla ortama işaret eder. Ekzosistem daha çok, sonuçların etki yoluyla ortaya çıktığı veya gelişen bireyin bulunduğu çevrenin olup bitenler tarafından etkilendiği alandır. Küçük bir çocuk için ekzosistem örnekleri; ebeveynlerin iş yeri, büyük kardeşin gittiği okul, ebeveynlerin arkadaşlık ilişkileri, okul tarafından yapılan aktiviteler vs.’dir (Bronfenbrenner, 1979, s. 25).

Makrosistem, özellikle vurgulanan herhangi bir inanç veya ideoloji ile birlikte, bütün olarak bir kültür veya bir altkültür düzeyinde (milliyet, etnisite, dini grup, ekonomik veya sosyal sınıf gibi) oluşabilen bağdaşımlara karşılık gelir. Örneğin belirli bir toplumda okul, oyun parkı, kafe veya postane diğer bir toplumdaki gibi fonksiyon gösterir ancak aynı zamanda diğerininkinden farklıdır. Aynı şekilde örneğin ev ve okul

arasındaki ilişkiler de toplumdan topluma değişiklikler gösterir (Bronfenbrenner, 1979, s. 26).

Bu çalışma bağlamında ekolojik çevre modelinin ele alınması özellikle Bronfenbrenner'in bu modelde işaret ettiği "ekolojik değişim"le ilgilidir. Bronfenbrenner'e göre ekolojik bir değişim; rolde, konumda veya her ikisindeki bir değişimin sonucu olarak değişen ekolojik çevredeki bireyin pozisyonu değiştiği zaman ortaya çıkar (Bronfenbrenner, 1979, s. 26)⁹. Konunun çalışma açısından taşıdığı bir önem, ekolojik değişimin bireylerde yüksek düzeyde hassasiyet, anksiyete, gelişimin sekteye uğraması gibi komplikasyonlara neden olabilmesidir. Bu gibi durumlar ekolojik değişim ve gelişimsel süreçlerin paralel gitmemesi ile bağlantılı olabilmektedir.

Ekolojik değişimlerin çoğu mikrosistem veya mezosistemdeki değişikliklerle başlar. Örneğin asker çocukları, endüstride çalışan ebeveynlerin çocuklarına göre daha sık yer değiştirmekte, bu durum çocukların hayatında ekolojik değişim yaratmaktadır. Anne-babası boşanmış çocukların durumu da bir başka ekolojik değişim örneğidir. Tüm bu ekolojik değişimler insan gelişiminde rol oynarlar. Bunların bir kısmı travmatik de olabilmektedir.

Bronfenbrenner'e göre ekolojik değişim örnekleri yaşam süreci boyunca ortaya çıkar. Bir anne doğum yapar, bebek için değişik bakıcılar devreye girer, çocuk kreşe gider, aileye yeni bir kardeş katılır, okula gider, sınıfları geçer, mezun olur veya okulu bırakır. Sonra iş bulur, iş değiştirir veya işini kaybeder, evlenir, çocuk sahibi olmaya karar verir, akrabaları, arkadaşları olur, arkadaşlıklar biter, ailenin ilk arabası, televizyonu veya evi alınır, tatillere gidilir, seyahat edilir, taşınılır, boşanılır, yeniden evlenilir, kariyer değişikliği yapılır, göç edilir, hasta olunur, hastaneye gidilir, iyileşilir, işe geri dönülür, emekli olunur ve son bir değişim konusu olarak kaçınılmaz biçimde ölünür.

⁹ Değişik kaynaklarda Bronfenbrenner'in modeline atıfla beşinci bir halkadan "kronosistem" olarak söz edilmekle birlikte, Bronfenbrenner'in modelini anlattığı "İnsan Gelişiminin Ekolojisi" adlı çalışmada bu adla bahsedilen bir diğer ekolojik düzeyden bahsedilmemektedir. Ancak yapılan tanımlardan kronosistemin, Bronfenbrenner'in "ekolojik değişim" tarifi altında yaptığı açıklamaları çağrıştırdığı düşünülmektedir. Kronosistem için yapılan bir tanım şu şekildedir: "Bronfenbrenner'in ekolojik sistem teorisinin beşinci ve son düzeyi kronosistem olarak bilinir. Bu sistem, bireyin yaşamı boyunca sahip olduğu deneyimlerin tamamını içerir. Kronosistem çevresel olayları, ebeveynlerin boşanması, başka bir yere taşınma veya bir sivil savaş döneminde büyüme gibi yaşamdaki önemli değişimleri ve tarihsel nitelikteki olayları içerir." (Study.com)

Bronfenbrenner her ekolojik değişimin gelişimsel süreçlerin hem bir sonucu hem de kısırtıcısı olduğunu öne sürer. Örneklerde görüldüğü gibi ekolojik değişimler biyolojik değişiklikler ve farklılaşan çevresel durumların ortak bir fonksiyonudur. Böylece bunlar organizma ve etrafındakiler arasındaki karşılıklı uyuşma sürecinin başlıca örneklerini, yani insan gelişiminin ekolojisinin ana odağını oluşturur. Ayrıca değişiklikler ekolojik çevrenin dört düzeyinin herhangi birinde ortaya çıkabilir. Kardeşin doğumu bir mikrosistem fenemoni, okula gidiş ekzosistemden mezosisteme geçişe dair bir değişim, başka bir ülkeye göç (hatta belki sadece farklı bir sosyo-ekonomik veya kültürel bir altyapıdan bir arkadaşın evine yapılan ziyaret dahi) makrosistem sınırlarını geçiştir (Bronfenbrenner, 1979, s. 26-27).

Bronfenbrenner'in modelinde yaptığı "gelişimsel değer" tanımını da bu çalışmanın içeriği bağlamında önemlidir. Bronfenbrenner'e göre ortaya çıkan insan gelişimini göstermek için, kişinin kavrayışında ve/veya kişinin bulunduğu konum ve anlar üzerinde gerçekleşen eylemlerinde bir değişiklik ürettiğinin saptanması gerekir. Ancak bu türden bir gösterim gelişimsel değere refere eder (Bronfenbrenner, 1979, s. 35). Araştırmada katılımcılarla yapılan görüşmelerde, yoga yapan bireyde küresel-kapitalist toplum değerlerinin içselleştirilmesi düzeyinde yoga öncesi ve sonrasında herhangi bir farklılık gözlenip gözlenmediği hususunun sorgulanmasıyla yoga ile birlikte yaşanan değişimlerin "gelişimsel değer" taşıyıp taşımadıkları hususu da anlam kazanacaktır.

Temel olarak insan, sosyalleşme süreci içinde kazandığı tüm bilgi ve öğrenmelerle; toplumsal gruplar, kümeler ve kurumlarla geliştirilen iletişim ve etkileşim sonucu somut bir varlık olarak "birey" olgusuna ulaşmaktadır. Birey üzerindeki etkiler her sistemin kendi içindeki hareketliliğinden kaynaklanacağı gibi sistemler arası etkileşimden de kaynaklanabilmektedir. Söz konusu sistemlerin hem kendi içindeki hem de sistemler arası etkileşimine bireyin tepkisi ve bu tepkinin bireyin dâhil olduğu tüm sistemlere çeşitli düzeylerde dâhil olması dikkate alındığında bu sistemler de Giddens'ın yapılaşma teorisinde özellikle vurguladığı gibi karşılıklı bir etkileşim halinde sürekli bir yeniden üretim sürecine tabi olurlar. Ki günümüz dünyasında küresel ölçekte hâkim konumdaki kapitalist sistem dinamiklerinin, Bronfenbrenner'in özellikle üzerinde durduğu "ekolojik değişim" süreçlerini, hem bireysel hem de toplumsal boyutta

kıştırtan, provoke eden bir etki yarattığını söylemek mümkündür. Bunun en önemli belirtilerinden biri, ekolojik değişimin bireyin doğal gelişimsel süreçlerinden çok daha hızlı biçimde gerçekleşmesi nedeniyle, toplumsal boyutlara ulaşmış olduğu rahatlıkla söylenebilecek “ontolojik güvenlik erozyonu”dur.

2.4. TEORİK SENTEZ: YENİ DÜNYA DÜZENİNDE (KÜRESEL DÜNYA) İNSAN EKOLOJİSİNDEKİ DEĞİŞİMLER: ONTOLOJİK GÜVENLİK EROZYONU

Bronfenbrenner’in sosyo-ekolojik etki modelinde ele aldığı bireyin gelişiminde etkileşim halinde olunan tüm sistemler, günümüzün küresel-kapitalist yeni dünya düzeninin yarattığı ekolojik değişim sürecinden “ontolojik güvenlik erozyonu” bağlamında etkilenmiş görünmektedir. Giddens’in modernite şartlarının ontolojik güvenliğin erozyona uğramasına ortam sağlamasına ilişkin çözümlemelerine, bağlantılı noktalarda Bronfenbrenner’in sosyo-ekolojik etki modeli ile ilişkilendirerek başvurmakta yarar bulunmaktadır.

Giddens ontolojik güvenlik bağlamında güven ve risk, güvenlik ve tehlike arasında bir dengenin söz konusu olduğuna dikkat çeker. Modern sosyal kurumların gelişimi ile birlikte bu denge hali devam eder. Ancak modern dönemdeki temel unsurlar, modern öncesi dönemdekilerden oldukça farklıdır. Modernite şartlarında üç büyük dinamik güç dikkat çeker; zaman ve mekân(uzam) ayrılığı, yerinden çıkarılmış mekanizmalar¹⁰ ve modernliğin düşünömselliği¹¹ güven ilişkisinin temel formlarından bazılarını çözer (Giddens, 1990, s. 108).

¹⁰ Giddens modern toplumsal kurumların gelişimiyle yakından ilgili iki tür yerinden çıkarma düzeneğinden söz eder. Birisi simgesel işaretlerin yaratılması, ikincisi uzmanlık sistemlerinin kurulmasıdır. Simgesel işaretler, herhangi bir özel konumda onları elinde bulunduran kişi ya da grupların belirli karakteristiklerine bağlı olmaksızın “elden ele geçebilen” mübadele araçlarını kasteder. Para da bunlardan biridir (Giddens, 1990, s. 27). Giddens uzmanlık sistemleriyle ise, bugün içinde yaşadığımız maddi ve toplumsal çevreyi düzenleyen teknik beceri ya da profesyonel uzmanlık sistemlerini kast eder. Riskin olabildiği kadar azaltıldığı konusunda güvence veren uzmanlık sistemlerine güvenilir (Giddens, 1990, s. 32).

¹¹ Modernliğin düşünömselliği, düşünce ve eylemin sürekli olarak birbirinin üzerine yansıtılmasıyla sistemin yeniden üretiminin temeline yerleşir. Artık, günlük yaşam akışının geçmişle hiçbir asli bağlantısı yoktur; yalnızca önceden yapılmış olanlarla yeni bilgilerin ışığında ilkeli bir şekilde savunulabilecekler çakışmaya başlar. Alışkanlığın eylemsizliği ile birleştiğinde bunun anlamı şudur. Modern toplumların en modernleşmişinde bile gelenek, bir rol oynamayı sürdürür. Ancak gerekçelendirilerek haklılaştırılmış

Tedirginlik ve güvensizlik modern öncesi dönemler için de söz konusu olmakla birlikte, modernliğin dinamizmi risk koşullarını daha da artırmıştır. Modernlik; akrabalık bağlarının ön plandaki rolünü ortadan kaldırmış, yerel cemaat bağlarını yıkmış ve dinin otoritesi ile geleneğe bağlılığı tartışmalı bir konuma getirmiştir (Giddens, 2010, s. 95; 1990, s. 102). Bronfenbrenner'in modelindeki eş merkezli iç içe geçmiş tüm sistemler; bu değişimden etkilenmiş ve bu sistemlerle etkileşim halinde gelişen bireyi, ontolojik güvenlik duygusunun zayıflaması yönünde şekillendirmiş görünmektedir.

Modernliğin sahneye çıkışı, güvenin hem kaynaklarını hem de nesnelerini özde değiştirmiştir. Modernlik bir yandan “ontolojik güvenliğimizi”, yani kişisel kimliğin sürekliliğine, toplumsal ve maddi ortama duyduğumuz güveni tehdit ederken; öbür yandan da soyut toplumlardaki risk ve endişe ihtimalini, dolayısıyla güven talebini artırmaktadır. Giddens modern öncesi ve modern kültürlerdeki güven ve risk ortamlarının özelliklerini aşağıdaki tabloda (Giddens, 2010, s. 95; 1990, s. 102) şu şekilde belirlemektedir:

Tablo 2: Modern öncesi ve modern kültürde güven ve risk ortamları

Modern Öncesi ve Modern Kültürde Güven ve Risk Ortamları		
	MODERN ÖNCESİ Genel Bağlam: Bölgeselleşmiş güvenin egemen rolü	MODERN Genel Bağlam: Yerinden çıkarılmış soyut sistemlere yönelik güven ilişkileri
GÜVEN ORTAMI	1. Zaman-uzam içindeki toplumsal bağları istikrarlı kılmada düzenleyici araç olarak akrabalık ilişkileri (<i>mikrosistem</i>*) 2. Tanıdık bir ortam sağlayan bir yer olarak yerel topluluk (<i>mezosistem, ekzosistem</i>) 3. İnsan yaşamının ve doğanın tanrısal bir yorumunu sağlayan inanç ve ritüel uygulama tarzları olarak dinsel kozmolojiler (<i>makrosistem</i>) 4. Bugün ile geleceği bağlantılandırma yolu olarak gelenek; burada geriye çevrilebilir zamanda geçmişe-yönelik bir bağlantı söz konusudur. (<i>makrosistem</i>)	1. Toplumsal bağları istikrarlı kılma aracı olarak dostluk ya da cinsel yakınlıkla ilgili kişisel ilişkiler (<i>mikro ve mezosistem</i>) 2. Belirsiz zaman-uzam aralıklarındaki ilişkileri istikrarlı kılma yolu olarak soyut sistemler (<i>makrosistem</i>) 3. Geçmiş ile geleceği bağlantılandırma tarzı olarak karşı-olgusal, geleceğe-yönelik düşünce
	1. Bulaşıcı hastalıkların yaygınlığı, iklimin güvenilmezliği, sel baskınları ya da diğer doğal felaketler gibi doğadan kaynaklanan	1. Modernliğin düşünümSELLİĞİNDEN kaynaklanan tehdit ve tehlikeler (<i>makrosistem</i>)

gelenek, iğreti giysiler içindeki bir gelenektir ve kimliğini yalnızca modernliğin düşünümSELLİĞİNDEN alır. (Giddens, 2010, s. 40).

* Tabloda italik olarak yazılan Bronfenbrenner'in sosyo-ekolojik etki modelindeki sistemler tarafımdan ilave edilmiştir.

RİSK ORTAMI	tehdit ve tehlikeler 2. Yağmacı ordular, yerel beyler, haydutlar ve hırsızlardan kaynaklanan insan şiddeti tehdidi (<i>ekzosistem</i>) 3. Dinsel kayradan yoksun kalma ya da kötü bir büyüünün etkisine girme riski (<i>makrosistem</i>)	2. Savaşın endüstrileşmesinden kaynaklanan insan şiddeti tehdidi (<i>ekzosistem</i>) 3. Modernliğin düşünürselliğinin benliğe uygulanmasından kaynaklanan kişisel anlamsızlık tehdidi
--------------------	--	--

Giddens'a göre günümüz modern dünyasında, ontolojik güvenlikle ilişkili olarak deneyimlenen riskler ve tehlikeler, sosyal yaşamın çoğu yönü bakımından dünyevileşmiş durumdadır. İnsanlar tarafından yaratılan risklerle yapılanmış bir dünya ilahi ve soyut (kozmik güçler, ruhlar vs. gibi) nitelikteki tehlikelere çok az yer bırakmaktadır. Ekolojik tehditler, askeri manada şiddet tehdidi -savaşların endüstrileşmesi, silahların yok edicilik gücünün ölçüsü, nükleer savaş ihtimali gibi- bunlardan sadece birkaçıdır (Giddens, 1990, s. 110-111).

Ontolojik güvenlik bağlamında Giddens, çağdaş dünyanın “tehditkâr” görünümünü, modernliğin risk profiliyle alakalı olarak ele alır ve söz konusu risk profilinin özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralar (Giddens, 1990, s. 124):

- “1.Riskin yoğunluk anlamında küreselleşmesi: Örneğin, nükleer savaş insanoğlunun varlığını tehdit edebilmektedir.
- 2.Riskin, gezegenin üzerindeki herkesi, en azından çok sayıda kişiyi etkileyebilecek nitelikteki raslantısal olay sayısının çoğalması anlamında küreselleşmesi: Örnek olarak, küresel işbölümündeki değişimler.
- 3.Yaratılmış çevreden ya da toplumsallaşmış doğadan kaynaklanan risk: İnsan bilgisinin maddi çevreye girmesi.
- 4.Milyonların yaşam şansını etkileyen kurumsallaşmış risk ortamlarının gelişimi: Örneğin, yatırım pazarları.
- 5.Riskin, risk olarak bilinmesi: Riskler içindeki ‘bilgi boşlukları’ dinsel bilgiler yada sihir yoluyla ‘kesinlikler’ haline çevrilemez.
- 6.Yaygınlaşmış risk bilgisi: Ortak olarak karşılaştığımız tehlikeler geniş kitlelerce bilinmektedir.
- 7.Uzmanlığın sınırlılıklarının bilinmesi: Hiçbir uzmanlık sistemi, uzmanlık ilkelerinin uygulama sonuçları açısından tümüyle uzman olamaz.”

Giddens bugün içinde yaşadığımız koşulların tehditkâr görünümündeki temel ögenin “risk yoğunluğu” olarak adlandırdığı şey olduğunu vurgular. Nükleer savaş ihtimali, ekolojik yıkım, engellenemeyen nüfus patlaması, küresel ekonomik mübadelenin çöküşü ve diğer gizil küresel felaketler herkes için cesaret kırıcı bir tehlike ufku yaratmaktadır. Çünkü bu nevi küreselleşmiş riskler zengin ile yoksul arasında ya da dünyadaki bölgeler arasında bir ayırım yapmaz, örneğin (Giddens, 1990, s. 125)

“Çernobil her yerdedir.” Günümüz yaşam koşulları bakımından küreselleşmiş nitelik gösteren söz konusu riskler, toplumsal boyutta Bronfenbrenner’in özellikle üzerinde durduğu “ekolojik değişim” atmosferi yaratarak ontolojik güvenlik hissinde zafiyet yaratan bir etki gösterirler.

Bahsi geçen bu hususlara ilaveten Giddens, günümüz çağdaş dünyasındaki insan profilinin bir özelliğine de özellikle dikkat çeker: Öz kimlik arayışı. Çünkü Giddens’a göre, kişisel güvenin bir kendini inceleme ve keşif süreci içinde kurulması gerekir. Giddens tarafından ifade edilen bu konudaki yorumlardan biri toplumsal manipülasyon ile ilgilidir. Buna göre, örneğin günümüz dünyasında halk çoğunluğunun, en belirleyici politikaların biçimlendirildiği ve kararların alındığı ortamlardan dışlanması, benlik üzerinde bir yoğunlaşma (ve arayış) yaratır. Bu değerlendirmede söz konusu yoğunlaşma insanlar tarafından duyumsanan güçsüzlüğün bir sonucu olarak ele alınır (Giddens, 1990, s. 122-123). Christopher Lash’ın günümüz “güçsüz” insanına ilişkin ifadeleri anlamlıdır (Giddens, 1990, s. 123):

“Dünya giderek daha tehdit edici bir görünüme büründükçe, yaşam; egzersiz, rejim, ilaçlar, değişik türden ruhsal perhizler, psişik açıdan kendine yardım teknikleri ve psikiyatri yoluyla, sonu olmayan bir sağlık ve mutluluk arayışı durumuna gelir.”

Günümüz dünyasında bireyler, küresel dünya ortamındaki risklere ilave olarak, kendi inisiyatif ve tasarrufları dışında belirlenen kurallara, politikalara ve düzenlere tabidirler. Küresel boyutta Giddens’ın da dikkat çektiği “risk yoğunluğu”nun da etkisiyle küresel boyutta bir korku kültürünün varlığından da söz edilebilir.¹² Gelecek korkusu, savaş korkusu, yabancıların istilasından korkma, teknolojinin karanlık bir gelecek yaratacağına dair endişeler birey ile toplum veya sistem arasındaki etkileşimden kaynaklanmakta ve kitlesel bir korku kültürü yaratmaktadır. Bu ortamda iktidarın toplumu gelecek kaygısı içine iterek manipüle etmesi ve yönlendirmesi daha kolay olmaktadır. Bu durum Foucault’un biyo-iktidar analizi ve iktidarın devamlılığına hizmet edecek nitelikte şekillendirdiği birey üzerinden işliyor olma sistematigi bağlamında anlam kazanmaktadır. Bu nedenle sistemin yarattığı korkuların şiddeti daha baskındır ve tüm bu korkular toplumun ontolojik derinliğinde saklıdır. Toplum, korkunun gerekli

¹² Korku kültürü bireylerdeki korkulardan bağımsız olmayıp, bireylerin kendilerindeki korkularla paralel bir seyir izlemekte, ölüm korkusu, bilinmeyen korkmak gibi ortak nitelikteki korkulardan beslenmektedir.

olduğunu, yoksa bireylerin taşkınlık yapıp istedikleri gibi davranabileceklerini söyler. Bu şekilde korku ile insanların istedikleri gibi davranmalarını önlemek ve denetim altında tutmak mümkündür (Krishnamurti, 2012, s. 62). Bu bağlamda -Krishnamurti tarafından “belirlilikten belirsizliğe olan hareket” olarak tanımlanan- “korku” iktidarın en temel araçları arasında yer almaktadır. Birey, korku nereden ve hangi sebeple kaynaklanırsa kaynaklansın, bu baskı altında bir “belirlilik” yaratma çabasına girerek ontolojik bir varoluşla kendini konumlandırmakta, ontolojik güvenliğini tesis etme arayışına girmektedir. Krishnamurti ontolojik güvenlik konusunu, bireydeki eğilimler bağlamında şu şekilde özetler (Krishnamurti, 2012, s. 17):

“Yaşantımı belli bir biçimde sürdürürüm, belirli bir kalıba göre düşünürüm; belirli inançlarım ve dogmalarım vardır. Bu varoluş kalıplarının bozulmasını istemem. Çünkü köklerim bunlarda saklıdır. Çünkü bozulma bir bilinmezlik durumu yaratır ve ben bunu sevmem. Bildiğim ve inandığım her şeyden koparılsam, yöneldiğim şeylerin durumundan oldukça emin olmak isterim.”

Korku daha önce yaşanmış deneyimlere dayalı olarak ortaya çıktığında ise, birey her an başına aynı olayın gelebileceği endişesi içinde olmakta, aynı deneyimler politize edildiğinde (ve gündemde tutulduğunda), küresel korku kültürü ve güvenlik kaygıları sürekli gündemde kalmaktadır.

Değişim (özellikle günlük yaşamda kalıcı olarak algılanan unsurlardaki radikal değişiklikler); değişime uyum durumundan çok daha hızlı olduğu durumlarsa bunalım ve krizlere açık bir ortam yaratmaktadır. Örneğin Sorokin bunalım/kriz kavramını açıklarken, bunalım dönemlerine ilişkin şu ifadeleri kullanır (Sorokin, 2008, s. 21):

“Nüfusun çok büyük bir bölümü, bunalımın kendilerini köklerinden söktüğünü, yıktığını, yaraladığını ve yok ettiğini görürler. İnsanların olağan yaşayış çizgisi bütünüyle altüst olur; alıştıkları uyarlanımlar bozulur; koca koca insan grupları, yerinden edilmiş ve uyarlanımları kalmamış olarak suyun üstünde yüzen bir eşya yığınınna dönerler.”

Krishnamurti’yle paralel bir şekilde Bauman’a göre de günümüz dünyasının getirdiği tehlikeler, zayıf insani savunmaların başa çıkamayacağı ölçüde büyük ve en büyük korku da yeni ve giderek artan “belirsizliğin” yol açtığı dehşettir (Bauman, 2003, s. 50). Bu şekilde belirsizlik; yabancı olarak etiketlenen “öteki” ile ilişkilendirilerek, tehlikenin her yönden ve her şekilde belirebilmesi ihtimaliyle birlikte korkunun günlük yaşam içine dâhil olması sonucunu da beraberinde getirir.

Bireylerin ve toplumların uyum becerileri, başta iletişim olmak üzere her alandaki teknolojinin hızlı gelişimi ve bağlantılı olarak küresel etkileşimin artmasıyla 19'uncu yüzyılda başlayan ve 20'nci yüzyılda giderek ivme kazanan toplumsal değişim sürecinin gerisinde kalmış durumdadır. Bu ortam; bireysel düzeydeki belirsizlik ve belirsizliklerden doğan güvensizlik hislerinin ve dünyada olup bitenler konusunda algılanan risk ve tehlikelerin artışıyla, Giddens'in ontolojik güvenlik hissinin temel bir unsuru olarak vurguladığı güven ve risk dengesinde gerçekleşen bir kırılmayla - Sorokin'in de atıf yaptığı gibi- bu defa küresel ölçekte bir bunalım/kriz ortamı açığa çıkarmıştır. Birey ontolojik güvenlik ihtiyacını, kimliğinin oluşumu ile yapının inşai süreci birbirine senkronize süreçler olarak eklemlenmesi ve ihtiyaçlarının parametrelerini kendi inşa ettiği yapı içinde karşılık bulması ile karşılar. Ancak bu senkronizasyonda bir kırılma meydana geldiğinde hem yapılaşma tamamlanamamakta hem de eş zamanlı olarak kimlikler erozyona uğramaktadır. Bu bağlamda tikel ya da tümel sistem deyim yerindeyse "reset" olmuş, ya da yeniden format atılmış konumuna gelmektedir. Bu durumdan kurtulmak için birey, her iki düzlemde de karşılıklı olarak birbirini tanımlamak üzere kimliklerini yeniden yapılandırma gayretine girer. Bu, ontolojik güvenlik ihtiyacı gereği kısaca bilişsel harita ile sosyal haritanın eşleşmesi çabasıdır. Sosyal harita ile bilişsel haritanın örtüşmemesi durumu ise daima korku, şiddet, saldırganlık, terör ve anomi üretir ve ontolojik güvenlik duygusu erozyona uğrar. Bu durum günümüz küresel-kapitalist yeni dünya düzeninde insan ekolojisinin değişen bir unsuru olarak ortaya çıkmaktadır.

Özetle, günümüzde birey ve toplum artık birbirlerinin aynası konumunda değildir. Deyim yerindeyse ayna kırılmıştır. Günümüz modern dünyasında ortaya çıktığı gözlenen söz konusu örtüşmeme durumunun, toplumsal boyuta varan ölçülerde bireylerin ontolojik güvenlik duygularını da etkilediği, bu etkinin manevi yönelişler ile telafi edilmesi çabasının bir alternatif olarak ortaya çıktığı ve söz konusu yönelişin bireyin ötesine geçerek toplumsal ölçekte arttığı değerlendirilmektedir. Söz konusu yönelimlerden biri de yogadır.

Bu bağlamda önce sosyolojik literatürdeki inanç sistemlerinin toplumsal önemi ve fonksiyonlarına ilişkin entelektüel birikime başvurmak ışık tutucu olacaktır. Daha sonra küresel çağda inanç sistemlerinin vaziyet alışı tartışılacaktır.

2.5. DURKHEİM VE İNANÇ SİSTEMLERİ

Çalışmada, “din” yerine daha kapsayıcı ve daha nötr bir ifade olarak daha çok “inanç sistemi” veya “inanç sistemleri” ifadelerinin kullanılması tercih edilmiştir. Maneviyatın toplumsallaştığı ve diğer bireylerle birlikte etkileşim halinde olduğu durumlar, kurumlaşmış olsun olmasın “inanç sistemi” niteliği kazanmaktadır. Bu nedenle her şekilde herhangi bir “inanç sistemi”, toplumsal bir olgu olarak tezahür eden sosyolojik nitelikte bir fenomendir. Maneviyat ise; bir inanç sistemine mensup hissetsin hissetmesin bireyin kendi ruhsal deneyimi şeklinde değerlendirilmektedir (Schüle, 2008, s. 51).

Her türden inanç sistemi için sosyolojik bakış açısıyla “işlevsel” bir tanım, toplumsal boyutta “anlam üretimi” bağlamında yapılmaktadır. Buna göre; insan doğuştan itibaren “anlam arayışı” içindedir. Hayatın anlamının ne olduğu konusu ise toplumsal olarak devam ettirilmektedir. Bu bağlamda toplumlar “geniş kapsamlı bir anlam düzeni”dirler. Peter L. Berger ve Robert J. Wuthnow, inanç sistemlerini bu bakış açısından “anlam verici kaynak” olarak ele almaktadırlar (Akt. Çiftçi, 2002, s. 9). Berger’in tüm inanç sistemlerini kapsayacak nitelikte yaptığı tanım; “anlamı insanı hem aşan hem de içine alan bir düzene inanmak” şeklindedir (Berger, 2002a, s. 128). Clifford Geertz ise inanç sistemlerinin sadece “bir dünya görüşü” değil, onunla örtüşen bir “hayat tarzı” da verdiğini ve kişilere (anlam verici) “bir gerçeklik görüşü” sağladığını düşünmektedir (Akt. Çiftçi, 2002, s. 9). Geertz (2007, s. 177) bu bağlamda herhangi bir inanç sisteminin niteliklerini şu şekilde formüle eder;

“(1) bir semboller sistemidir ki, (2) insanlar için güçlü, kapsamlı ve uzun süre devam eden ruh halleri ve güdülenmeleri tesis etmek üzere işler, (3) (bunu) genel varoluş düzeninin kavramlarını formüle ederek ve, (4) bu kavramları bir olgusalılık havasıyla (5) ruh halleri ve güdülenmelerin kendilerine özgü bir biçimde gerçekçi göründükleri (bir havada yapar).”

Emile Durkheim (1858-1957) inanç sistemlerini, bütün insan toplumlarında karşılaşılan evrensel, sosyal bir fenomen olarak nitelendirir. Çünkü hepsi de, farklı yollarla da olsa, insani varoluşun belirli koşullarına karşılık gelmektedirler. İşte bu nedenle Durkheim'ın da özellikle vurguladığı gibi tüm inanç sistemleri kendilerine göre doğrudur (Aktay, 2007, s. 134).

İnanç sistemleri, toplumsal hayatın hemen her alanında insanları etki altında bırakır ve kültürel hayatın bütün kısımları ile; evlilik veya aile, eğitim, ekonomi, siyaset, boş zamanlar, ahlâk, hukuk, sanat, teknoloji ve bilhassa toplumun genel yapısı, yani zümreler, sınıflar ve diğer sosyal tabakalar ve doğal olarak siyasî yapı ile sıkı bir ilişki halinde bulunurlar. Durkheim da bu gerçeklikten yola çıkarak büyük toplumsal kurumların hemen tümünün inanç sistemlerinden doğduğuna vurgu yapar (Durkheim, 2010, s. 571).

Durkheim çalışmasında, söylencelerde farklı biçimler altında tasarlanan ve dinsel deneyimi oluşturan kendine özgü hissedişlerin nedeninin toplum olduğunu; uyandırdığı destek, korunma ve sığınma hisleri ile inananı inanç sistemine bağladığını vurgulayarak, inananı yapanın toplum olduğuna dikkat çeker (Durkheim, 2010: 571). Durkheim, inanç sistemlerinin sürekliliklerine hizmet eden önemli bir yönü olarak “tapınma” konusuna da özellikle önem verir (Durkheim, 2010: 570):

“... bir dini ciddi biçimde uygulayan insanlar, inanan kişi için inançlarının deneysel kanıtı olan o sevinç, iç dinginliği, esenlik, coşku izlenimlerini uyandıran şeyin tapınma olduğunu iyi bilirler. Tapınma, yalnızca inancın dışavurumunu anlatan işaretler dizgesi değildir; inancı yaratan ve düzenli aralıklarla yeniden yaratan araçların toplamıdır. İster maddi davranışlardan, isterse zihinsel işlemlerden oluşsun, etkili olan şey, hep tapınmadır.”

Durkheim (2010, s. 579) şu sonuca varmaktadır: “... bireysel tapınmaların yöneldiği dinsel güçler, toplumsal güçlerin bireyselleşmiş biçimlerinden başka bir şey değildirler. İşte böylece din, bütünüyle bireyin iç derinliklerinde bulunuyor gibi görüldüğü halde, kendisini besleyen canlı kaynak yine de toplumdadır.”

Hatırlanırsa Giddens'in “Yapılaşma Kuramı”nda yer alan temel kavramlardan biri olan yapı, yaptırımların sınırlayıcı nitelikleri yoluyla aktör üzerinden görünür olmakta ve

aktörün eylemleri yapıyı oluşturan kurallar ve kaynaklardan etkilenmekteydi. İnanç sistemleri de bir kurallar ve “anlam verici” kaynaklar bütünü olarak toplumsal nitelikte bir “yapı”dır. Ayrıca daha önce değinildiği üzere “yapıları oluşturan şey insan aktörünün eylemleridir” (Giddens, 1976, s. 7). Bu bağlamda “tapınma” ritüel ve davranışları, inanç sistemlerinin/dinlerin “yapı” niteliğini oluşturan eylemsel boyutudur.

Daha önce bahsi geçen “rutinleştirme” konusu anımsanacağı üzere, yapılaşma teorisinde “ontolojik güvenlik” kavramı ile ilişkilendirerek Giddens’in özellikle vurguladığı bir kavramdır. Dini pratikler, psikolojik olarak endişenin bilinçdışı kaynaklarını asgariye indirmeyle bağlantılı olan “rutin” konusu, inanç sistemlerini insan varlığı ve toplumlar için rutin niteliğinde tapınma, ibadet ve ritüeller bütünlüğü aracılığı ile sağladığı soyut-manevi güven atmosferi nedeniyle ontolojik güvenlik hissinin temini bakımından çok temel bir kaynak pozisyonundadır. Bu bakımdan günümüz dünyasında manevi akımlara yönelik ilgi artışı ve inanç sistemlerinin yükselişi tesadüf değildir.

“İnanç sistemleri” aynı zamanda iktidarın kendini özne üzerinden tesisi bakımından önemli bir işlev de göstermektedir. İktidar; inanç sistemlerinin “ontolojik güvenlik duygusu”nun tesisindeki rolü üzerinden kendini toplumsal boyutta dayatabilir ve kitleleri yönlendirebilir hale gelebilir. Ki Foucault’un kavramsallaştırdığı, doğrudan yaşam üzerine odaklanan “biyo-iktidar”, dinsel nitelikteki kurallar (dogmalar) bütününden de yararlanarak insanları normlara uymaya zorlayan bir toplum oluşturur, oluşturduğu birey ve kitle tipi üzerinden işlerken, onlar adına tasarrufta bulunur.

İnanç sistemleri; Bronfenbrenner’in Sosyo-Ekolojik Etki Modeli bakımından ele alındığında ise, Bronfenbrenner’in (1979, s. 22) modelinde yer alan ve hepsi birarada - her biri sonraki tarafından içerilen, eş merkezli yapıların iç içe bir düzeni olarak- “ekolojik çevre”yi oluşturan mikro-, mezo-, ekzo- ve makrosistemler olarak adlandırdığı yapılar bağlamında, dini pratikler ve yaşam içindeki en sıradanından en travmatik olanına kadar sunduğu “bilgi” referansları dahilinde bireyi doğduğu andan itibaren sarıp sarmalar.

2.5.1. İnanç Sistemlerinin Toplumsal Fonksiyonları

Durkheim'ın da özellikle vurguladığı gibi, inanç sistemlerinin, en ilkel insan topluluklarında dahi hep olagelen, toplumsal hayat ve temel sosyal kurumların kaynağındaki bir fenomen oluşu, bunların toplum için yaşamsal nitelikteki fonksiyonlarının da ele alınmasını gerektirmektedir.

Peter Berger bir din sosyologu olarak bu işlevleri sistematik olarak açıklamaktadır. Berger'e göre inanç sistemlerinin üç işlevi bulunmaktadır. Bunlardan ilki “sembolik bütünleştiricilik”dir.¹³ İnsanın bütün toplumsal ilişki ve davranışları, Durkheim'ın “ortak temsiller” adını verdiği sembollere bağlı bulunmaktadır. İnanç sistemleri ise bütün sembollere anlamını veren kuşatıcı ve mutlak sembollerin kaynağı olma potansiyeline sahiptir. Böylece inanç sistemleri, sosyal kurumlar ağının üzerini kaplayan o olmadığı zaman yoksun kalınacak istikrar ve “doğruluk” görüntüsü veren bir çatı fonksiyonu görmektedir. Dini işlevler bu şekilde toplumsal kurumlara nüfuz etmekte ve devamlılıklarına katkıda bulunmaktadır (Berger, 2002a, s. 130-131).

Berger'e göre inanç sistemlerinin ikinci işlevi “toplumsal kontrol”, yani insanları toplum kuralları çizgisinde tutmaya yardım etme işlevidir. Berger bu işlevi ferdi dışarıdan itaate zorlayan “dış” ve bunu ferdin kendi vicdanı içinden yapan “iç” kontrol olarak ayırmakta ve dinin iki kontrol türüyle de önemli bağlara sahip olduğunu ifade etmektedir (Berger, 2002a, s. 131).

Berger, inanç sistemlerinin üçüncü işlevinin daha dar bir çerçeveye sahip olduğunu belirterek “sosyal yapılandırma” olarak adlandırmaktadır. Bu yönüyle inanç sistemleri sıklıkla kutsal kökeni olmayan yapıları meşrulaştırmaktadır. Geleneksel Hint kast sistemi buna örnek olarak verilmektedir. Toplumsal yapılandırma bağlamında Weber'in ünlü Protestanlık ve “kapitalizmin ruhu” arasındaki ilişki tezi bir başka örneği oluşturmaktadır (Berger, 2002a, s. 134-135).

¹³ Amiran Kurtkan Bilgiseven dinin bütünleştirme bağlamındaki toplumsal işlevini genel bir ifadeyle şu cümleyle özetlemektedir (Bilgiseven, 2005, s. 16-17): “sosyal bütünleşme ancak mânâ etrafında gerçekleşebilmektedir.”

İnanç sistemlerinin toplumsal işlevleri konusunun, günümüzde dinsel nitelik taşıyan maneviyata yönelik eğilimlerin küresel ekonomik dinamikler tarafından desteklenmesi ile yakından ilgisi bulunmaktadır. İnsanların çeşitli nedenlerle yöneldikleri, toplumu derinden etkileyen köklü özellikleri nedeniyle, manevi akımlar ve dini oluşumlar üzerinden nemalanmaya çalışan küresel sermayenin, bu alandaki kazancı fark ettiği ve toplumu birey birey yönlendirmenin imkânsıza yakın zorlukları dururken, din ve maneviyat şemsiyesi altında toplulukları kolaylıkla yönlendirebileceğini keşfettiği düşünülmektedir.

İnancın toplum üzerinde etkili olmasında, özellikle onun meşrulaştırıcılık özelliği önemli bir rol oynar. İnanç sistemleri, toplumda olan şeyleri, toplumsal gerçekliği, toplumsal ilişkileri insanlar katında izah etmek ve kurumsal düzenlemeleri, sebepleri hakkında sorulara cevap vermek suretiyle meşrulaştırır. Beşerî açıdan tanımlanan realiteyi, nihaî, evrensel ve kutsal bir realiteye bağlayarak sübjektif ve objektif düzlemlerde haklılaştırır. Ayrıca liderleri veya o lidere bağlı olanlar tarafından kutsal kökeni olmayan yapı ve olayları da meşrûlaştırma potansiyeline sahiptir (Boyacı ve diğerleri, 2013, s. 23). Sosyal bir fenomen olarak inanç sistemleri bu şekilde; geçerli ontolojik statü, toplumsal düzen ve sistemlerin üretimi ve devamlılığında meşrulaştırma üzerinden temel bir işlev göstermektedir.

İnanç sistemleri bunların yanı sıra “ontolojik güvenlik sağlama” ve “yaşamı anlamlı kılma (anlam verici kaynak)” bağlamında çok önemli işlevlere de sahiptir. Din ve inanç bireylerin ontolojik güvenliklerinin teminine yönelik mistik-psişik bir atmosfer sunmaktadır. Bu ayrıca bir yönüyle “İnsan neden inanır?” sorusunun da cevabıdır. İnsan inanmaktadır, çünkü varlığından ötesini düşündüğünde güvenilir bir yer, liman aramakta ve kendisinden daha yüce olan karşısında konumlanmaya, inancı ölçüsünde yönlendirildiğini ve korunduğunu hissetmeye ihtiyaç duymaktadır (Schüle, 2008, s. 57-58). Henüz yeni bir disiplin olan dinsel psikoloji de, inancın bir avantajı olarak, getirdiği huzur ve güven duygusunun verdiği rahatlamayla birlikte, bireylerin gündelik hayatın zorlukları ve tehlikeleriyle daha rahat başa çıkabildiklerini söylemektedir (Schüle, 2008, s. 57).

Dinin insan hayatı için “anlam temin etme” işlevi ise Weber’den bu yana din sosyolojisinin ana konularından biridir. Bir şeyin “anlamı” veya bir şeye “anlam verme”; olanı bir bağlamsal çerçeveye göre yorumlamak olarak ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde başa gelen bir kaza “dikkatsizlik”, “kötü şans” veya “Tanrı’nın takdiri” olarak yorumlandığında ona anlam verilmiş olmaktadır (Çiftçi, 2002, s. 12). Berger “anlam verme/yükleme”nin insani bir ameliye olduğunu vurgularken, insanlık tarihinin büyük bölümünde olaylara anlamın dinsel açıdan, dine göre verildiğini belirtmekte ve dinin, diğer işlevlerini de kuşatan en temel işlevinin bu olduğunu düşünmektedir. Ona göre; din insanlara bir anlam haritası vererek, onların inançlarını, kabullerini ve davranışlarını hem toplumda hem de bütün evrende bir yerlere yerleştirmektedir (Çiftçi, 2002, s. 13). Berger ayrıca inanç sistemlerinin toplumsallığına ve toplumun sürekli bir parçası olması konusuna özellikle vurgu yapar (Berger, 2002a, s. 174): “Din, başka ne olursa olsun, insanın evreni nihai olarak anlamlı olacak şekilde tanımlama çabası ve arayışıdır. Bu arayış ve çabanın insan tecrübesinden ve bu tecrübeyi somut hale getiren toplumsal yapılardan kaybolup gitmesi mümkün değildir.”

Bu çalışmada da temelde günümüz dünyasında bireylerin küresel kapitalist sistemin “anlam tercihleri”nin topluma ve bireylere etkisi ve bu etkilere cevap ve ontolojik güven arayışları bakımından maneviyata yönelik konusu, bu yönelik sonucunda “anlam dünyası”ndaki değişimler ve değişen gerçeklik algıları yoga bağlamında irdelenmektedir.

2.6. MODERN VE POSTMODERN ZAMANLARDA DİNSELLİK VE TÜKETİM TOPLUMU

Geleneksel toplumlar Durkheim’ın kavramlarıyla mekanik ve homojen niteliktedir. Bireysel farklılaşmalar nispeten az, üretim biçimi ve ilişkileri tarımsal/geleneksel, sosyal ahlak ise genel (kapsayıcı) bir nitelik taşır. Geleneksel toplumun ekonomik ve sosyal yapı ve ilişkileri, mevcut toplumsal kültür yapısıyla bağlantılı olarak dinsel ve karizmatik kodlamalarla yüklüdür. Bu özellik modern/kapitalist toplumlarda görece gücünü yitirmeye başlamış, kişisel soyluluk ya da geleneksel egemenlik anlayışı, modernleşmeye bağlı olarak yerini bireysel başarı, girişim ve akılcılığa bırakmıştır.

Geleneksel toplumun dini/ahlaki genelliği, modernleşmeyle birlikte bireysel ahlaka ve ahlaki göreceliğe dönüşmüştür. Geleneksel toplum yapılarında ilişkiler, yüz yüze ve geleneksel olarak düzenlenmiş değerler bağlamında yürürken, piyasanın egemenliğindeki bir toplum için ilişkiler, elverişli olan kazanç ya da kâr gibi araçsal hesaplamalar üzerine temellendirilir. Ekonomik sınıf ve nakdi bağ üzerine kurulan bir toplum (postmodern kapitalist toplum) ise, genel bir dünyevileşme ve dinsel çoğulculuk sürecini geliştirerek, geleneksel ve kutsal değerleri tasfiye etme eğilimindedir. Postmodern toplumda birey; modernleşmeyle birlikte geleneksel otoritelerden kurtulmuş olmakla birlikte genel bir ahlak/değer yoksunluğundan dolayı referanssız/ilkesiz bir yapıda sosyal, politik, ekonomik ve ideolojik süreçlere bağımlı bir hale gelmiş, tüketim ve gösteriş/güç kültürü, ahlakın bireyselliği ve artan göreceliği gibi süreçlerle de pekişmiştir. Bu ortamda; değerler krizi, ontolojik güvenlik ve anlam krizi en belirgin ve yaygın problemler arasında yer almaktadır. (Batur, 2005, s. 61-62) Bu durum Bronfenbrenner'in sosyo-ekolojik etki modeli bağlamında bireyin sosyal ekolojisinin tahrip olması şeklinde veya ekolojik değişimin bireyin doğal gelişimsel süreçlerinden çok daha hızlı gerçekleşmesi olarak açıklanabilir.

Modernizm öncesi dönemde her şey Tanrı'nın birliği temelinde açıklanmaya çalışılırken, modern dönemde Tanrı'nın yerini birey almış, birey odaklı bir düşünce biçimi hâkim olmuştur. Bu gelişmelere paralel çözülmeye başlayan geleneksel kurumlar – din gibi – toplumdaki etkisini yitirmeye başlamış, bunun yerini akılcılık almıştır. 1960'lı yıllar, modernizmin tarihinde bir dönemeç olmuştur. İkinci modernite olarak görülen bu dönemden sonra, her şeyi soran, sorgulayan bireyler, ontolojik bir arayış içinde olmuşlardır. Bu noktada kimlik kavramı, anahtar bir kavram olarak devreye girmiş, hayatın anlamının, kök salmış değerler sisteminin tartışıldığı bir döneme geçilmiştir. Üretim araçlarındaki değişimin toplumsal yaşama yansmasıyla bireysel sorumluluklar artmış, “biz” yerine “ben” kimliği inşa edilmeye başlanmış ve modernizmin yeni düşünce sistemiyle birey artık başlı başına bir kimlik olarak yaşadığı toplumla aidiyet ilişkisini karşılıklı etkileşimle kurmaya başlamıştır (Bauman, 1997, s. 66). Bu süreçte ise dinin modern toplumsal hayattaki etkisi ve fonksiyonları azalmaktan ziyade farklılaşmıştır. Bu farklılaşma rasyonel bir toplum içerisinde dinin gerilemesi

şeklinde olmamış, ancak dindarlık görünümünün yeniden şekillenmesi olarak ortaya çıkmıştır (Solmaz ve Çapcıoğlu, 2006, s. 141).

İster geleneksel, ister modern, ister postmodern olsun, bütün zamanlarda din bireyin kimlik öğelerinden biri olmaya devam etmiştir. Çünkü din, bireye anlam dünyası ve değerler hiyerarşisi ve toplumun genel eğilimlerinden farklı bir “referans noktası” sunmakta, bireyi kimlik bunalımına, kimlik karmaşasına ve kimlik krizine düşmekten korumaktadır. Postmodern çağda bireylerin kimlik ihtiyaçlarındaki artışa paralel olarak kökten dinci kimliklerde de artışlar görülmektedir. Toplumsal hayatta (ve/veya süregiden bir savaş veya çatışma ortamının içinde) eşitsizlik, adaletsizlik ve mahrumiyet yaşayan (ve her seviyede/şekilde zulüm/şiddet gören) insanlar kökten dinci hareketlerin etkisine kapılabilmektedir¹⁴ (Yorulmaz, 2012, s. 71-72).

Esasen postmodernizm dini sadece her şeyin mubah olduğu ("anything goes") parçalanmış bir "kültürde" kolaj türünde (veya yamalı bohça) bir bütünleştiriciliğin sembolik unsuru olarak konumlandırmakta, “dinsel canlanma”yı sekülerizasyonun tersine çevrilmesine imkân tanıyan bir olgu olarak değerlendirmemektedir (Kılavuz, 2002, s. 199). Çelişkili gibi görünen bu durum, postmodernizmin, rasyonel ve aydınlanmacı modernizmin ardından, "dine dönüş"e imkân tanınması olarak da açıklanabilir (Erkan, 2013, s. 1831).

Herhangi bir üst otorite kabul etmeyen postmodernizm, insanlarda parçalı bir bilince neden olduğu gibi kişilerin kendilerini güvende hissedebilecekleri geleneksel kurumları da yıpratmaktadır. Tüm bu belirsizliklerin bireyler üzerindeki olumsuz etkileri, insanların manevi arayışlarında anlam kaymalarına neden olmaktadır. Postmodern belirsizliğe kapılan insanlar, kendilerine insanın zayıflığı ve insan kaynaklarının yetersizliği üzerine nasihat edecek vaizlere değil, "yapabilirsiniz" diyecek ve yapılacak olan şeyin nasıl yapılacağını gösteren rehberlere gereksinim duymaktadır. Bu

¹⁴ Dinin, ulus-devletlerin zayıflamasına paralel olarak gelişme kaydeden başka yerelci kimlik hareketleriyle aynı kulvarda bir kimlik arayışına karşılık verdiği konusu da dikkate alınmalıdır. Onun gelişmesine yol açan başlıca süreçlerden biri zaten varolan bir kimlik potansiyeli ile birlikte ulus-devletlerin zayıflamasının doğurduğu boşluğu doldurma yönündeki yeteneğidir. Dinin, ulus-devlet ideolojisinin baskısından bir nebze kurtulmuş olmanın rahatlığıyla hızlı bir gelişme kaydetmiş olduğu da izlenmektedir. Ancak hangi sebeple olursa olsun, post modern toplum için din ve maneviyat yükseliş eğilimindeki bir unsurdur.

postmodern belirsizlikler ve kültürel baskılar bir yandan zirve deneyimler/vecd arayışını yoğunlaştırırken, öte yandan da bu arayışı dinsel ilgi ve kaygılardan koparmakta, bunu özelleştirmekte ve gereken hizmetlerin sağlayıcıları rolünü asıl olarak din-dışı kurumlara vermektedir. Daha önce yalnızca seçilmiş kimselere mahsus olarak görülen keşif, vecd, nefsin duvarlarını yıkma ve tam aşkınlık deneyimi, postmodern kültür tarafından her bireyin ulaşabileceği bir şey yapılmakta, nefsin inkâr ve dünyevî zevklerden el çekme gibi din kaynaklı pratiklerden kurtarılmakta ve dünyevî arzular için de geçerli kılınarak yoğun tüketici etkinliğinin itici gücü olarak kullanılmaktadır (Bauman, 2000, s. 255-258). Böylece manevi değerler de dâhil olmak üzere din ve her türden inanç metalaştırılma sürecine tam anlamıyla entegre edilmiş olmakta, bu nedenle aynı zamanda yüzeysel kalarak, ontolojik güven arayışını tatminde yetersiz olmaktadır.

Postmodern dönem bu duruma kucak açan uygun bir atmosfer sunmaktadır. Postmodern düşünce bugünün geçmişten, modernin modern öncesinden üstün olduğu düşüncesini sorgulamakta, böylece “geleneksel, kutsal, duygular, coşkular, sezgiler, tefekkür, spekülasyon, kişisel deneyim, âdet, şiddet, metafizik, kozmoloji, büyü, mit, dini hisler ve mistik deneyimler dahil modernliğin kenara attığı her şey yeniden önem kazanmaktadır” (Rosenau, 2004, s. 26). Bu ortamda dini kurumlar küreselleşmenin desteği ve kapitalizm sayesinde pazarlama vasıtası haline gelmiş; dinsel ritüeller tüketici malları vasfı kazanmıştır. “Postmodernistler için, Marksizm ya da Budizm olsun, ideoloji, alışveriş merkezindeki çeşitlerden yalnızca biridir” (Akbar, 1995, s. 24).

Adorno ve Horkheimer’in¹⁵ kültür endüstrisi kavramı dâhilinde, günümüzdeki yeni dini hareketlerle birlikte içinde yoganın da bulunduğu dinsel ve manevi öğretileri kitlelere arz eden bir “inanç endüstrisi”nin varlığından söz edilebilir hale gelinmiştir. Yoga ve meditasyon yapmak bir yönüyle, içeriğinden bağımsız bir şekilde, popüler sunumu dahilinde bir marka gibi birey tarafından diğerlerini etkilemek, prestij kazanmak, gösteriş yapmak gibi amaçlara hizmet eden bir meta haline de gelmiş görünmektedir.

Kimi yazarlar tarafından “geç modernizm” olarak adlandırılan günümüz dünyası, gerçekten de farklı inançların ve ruhsal arayış yöntemlerinin sunulduğu bir market

¹⁵ Adorno, T.W., Horkheimer, M. (2010). *Aydınlanmanın Diyalektiği*, (N. Ülner ve E. Öztarhan Karadoğan, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (1944/1969).

görünümüne bürünmüş durumdadır. Bu yeni dünya pek çok inancı bünyesinde bulundurmaktadır. Şamanizm'deki doğadaki tüm varlıkların ruhsallığına, Budizm'in ve Hinduizm'in reenkarnasyonuna(yeniden doğuş), Protestanlar'ın "ilahi armağan" kavramına, pozitif düşünceye, koruyucu meleklerle, büyücülere, kehanetlere vb. aynı anda inanılmaktadır. Bireylerin sadece bir tek dine mensup olmaları durumu günümüzde geçerliliğini yitirmekte, bu durum "din, genetik miras gibi değiştirilemeyecek bir olgu değil artık, daha ziyade bireyin dünyasını ve benliğini kurup yapılandığı sürecin ürünü" (Schüle, 2008, s. 51) şeklinde açıklanmaktadır.

Bireysel ve derine inmeyen post modern tüketim toplumunda insan, kendini teslim edebileceği bir nesne ihtiyacını tam anlamıyla doyuramamakta ve dramatik bir yön kaybı yaşamaktadır. Post modern birey (Funk, 2007, s. 217);

"... bu yönsüzlüğe, zihinsel entelektüel ve manevi öz güçlerini güçlendirmek suretiyle direnmeye çalışmaktadır. Bu türden kendini iyileştirme çabaları çok çeşitli ifade biçimlerine sahiptir. Yoğunlaşma, meditasyon ve gevşeme egzersizleri, otojen eğitim, yoga ve tai chi, bütünselliğin yeniden kurulması doğrultusunda entelektüel bir yöneliş olarak Doğu ve Batı'nın mistik dinselliğinin, monist birliğin, yaşama sanatı felsefesinin yeniden keşfi bu yelpazenin içinde yer almaktadır. Bu tür kendini iyileştirme çabalarının öncelikli amacı, zihinsel, entelektüel ve spiritüel deneyim olanaklarını kullanarak insanın kendini yeniden konumlandırabilmesi ve yönünü bulabilmesidir."

Günümüz post modern tüketim toplumu ve küresel-kapitalist dünyasında dinin veya inanç sistemlerinin kitlelere arzı tesadüf değildir. Çünkü dinin insanlara sağladığı bu anlam dünyası, tüketim toplumunun sağladığı anlam dünyasından daha sağlam ve krizlere karşı daha dayanıklıdır. Kriz durumlarına dinlerin verdikleri cevaplar daha tatmin edici olmaktadırlar. Üstelik tüketim toplumunun sağladığı mutluluklar geçici olmakta, belli bir zaman sonra bıkkınlık duygusu vererek bireyleri tatmin edememektedir. **Dinler veya din bazlı olsun olmasın maneviyat ise daha uzun zaman kalıcı derin duygular oluşturabilmektedir.**

2.6.1. Dinin Toplumsal İşlevlerinin Dönüşümü

Berger, dinin toplumsal işlevlerinin dönüşümü bağlamında, dinin özellikle sembolik bütünleştirme işlevinin modern toplum doğarken köklü bir şekilde dönüşüme

uğradığına, rasyonelleşme ile dünyevileşme sürecinde dinin, bütün toplumsal kurumlar için kuşatıcı semboller sağlama gücünden giderek yoksunlaştığına da dikkat çekmekte, ancak bunun dinin birleştirici gücünün tamamını yitirdiği anlamına da gelmediğini eklemektedir. Buna göre Berger, “Dinin, toplumun genel bütünleştiricisi olmaktan, belirli toplumsal grupların özel bütünleştiricisi olma durumuna düştüğünü söyleyerek mevcut toplumsal manzaranın daha iyi bir tasvirini yapmış oluruz.” demektedir (Berger, 2002a, s. 150-151). Din ve/veya manevi öğretiler; önerdikleri rutinlerin (namaz, cami, kilise ve gidiş ritüelleri, yoga asanaları, meditasyon vs.) de katkısıyla süreklilik hissinin tesisi ile ontolojik güvenliğe katkıda bulunmaktadır. Ayrıca Berger, endüstri toplumunun doğuşunun en önemli sonuçlarından birisi, “özel alan” diyebileceğimiz bir alanın ortaya çıkışına da dikkat çekmektedir. Bu alan ferdin katıldığı ve muhtelif gönüllü ilişki şekilleriyle kendisini gerçekleştirmesinin veya tatmin etmesinin umulduğu, ekonomik ve siyasi alandan ayrı bir toplumsal hayat alanıdır. Bu özel alan, hem yapısal hem de sosyal-psikolojik uzanımlara sahiptir. Yapısal olarak, toplumsal kontrolün en azından nispeten gevşediği ve bireyin kendi hayatını şekillendirmede hatırı sayılır bir esnekliğe sahip olduğu alanı ifade etmektedir. Sosyal-psikolojik bağlamda ise, kendini gerçekleştirme ve kişisel tatmin alanı olmaktadır. Bu bağlamda günümüz modern toplumunda din ve manevi faaliyetler en çok “iş dışı etkinliği” olarak kıymetlendirilmektedir. Çünkü fert, “din ve işin bir arada yürümediğini” fark ettiği ölçüde, dinsel inançlarını şekillendirme konusunda en fazla esneklik ve serbestiyete sahip olduğu alanın iş dışı özel hayatında mümkün olabildiğini deneyimlemektedir (Berger, 2002a, s. 163-165). Bu bağlamda dinin toplumsal işlevlerinin bir ölçüde bireysel ve “özel/boş zaman” alanına doğru kayma eğilimi gösterdiği de söylenebilir.

2.7. MANEVİYATA YÖNELİK İLGİ ARTIŞI/DİNİN YÜKSELİŞİ, YENİ DİNİ HAREKETLER

Günümüzde insanoğlu tsunamiler, kuraklıklar, seller, kasırgalar, depremler gibi henüz teknolojik olarak kontrol altına alamadığı doğal afetlerle ve kuş gribi, domuz gribi, AIDS, kanser gibi değişik hastalıklarla, terör ve savaşlarla, yani varoluşunu tehdit eden olaylarla yüzyüze kalmaya devam etmekte, bunlara ekonomik sıkıntı, sosyal baskı ve ayrımcılık ilave edildiğinde insan sürekli korku ve endişe hisleriyle iç içe yaşamakta,

bilim ve teknolojinin çaresizliği karşısında, bunlara duyulan güven de giderek kaybolmaktadır. Tüm bunların sonucunda Max Weber'in ilerleyen rasyonelleşme, bilimselleşme ve bürokratikleşme süreciyle birlikte “dünyanın büyüünün bozulması” kehaneti gerçekleşmemiş, günümüzdeki bilimsel bilgi birikimine rağmen maneviyat ve inanç gündemin en üst sıralarına yerleşmiştir (Schüle, 2008, s. 52).

Ülkemizde yayımlanan GEO Dergisi'nin Aralık 2008 sayısı “İnsan Neden İnanır?” kapak konusu ile maneviyata ayrılmıştır. Derginin Editörü Melih Kalfa'nın “Maneviyatın Yükselişi” konusunda yazdıkları günümüzdeki durumu oldukça tam bir şekilde resmetmektedir (Kalfa, 2008):

“Geçtiğimiz yüzyılda pek çok sosyolog, modern toplumlarda inancın gitgide zayıflayacağı, siyasi ve kültürel ağırlığının zamanla kaybolacağı tezini savunuyordu. Bugün çevremize baktığımızda, bunun doğru olmadığını görmek için uzman olmak gerekmiyor. Tersine, 30-40 yıl öncesine kıyasla çok daha inanç yoğun bir dünyada yaşıyoruz. Latin Amerika’da, Kuzey ve Güney Kore’de, Çin’de Hristiyanların, başta Asya olmak üzere dünyanın pek çok ülkesinde Müslümanların sayısı hızla artıyor. Batılı, laik toplumlarda durum farklı değil. Büyük dinlerin çatısı altına girmeyenler, neredeyse köşe başlarında sunulan bir Uzakdoğu öğretisi yorumunu hayatına katarak tinsel bir boşluğu doldurmaya çalışıyor. Geniş kesimlerden insanlar, laik, akıl merkezliliğin salık verdiği evrensel doğrulara inat, kendi başlarına ‘enerjilerle’ ilişki kurmanın yollarını arıyor. Boş zamanını, olağan hayatından daha esaslı şeylere dokunabileceğini vaat eden kurslarda, toplantılarda geçiriyor. Hatta din serbestisinin olduğu demokratik ülkelerde, çağın insanı farklı inanç sistemlerini ve ritüelleri harmanlayarak kendi din potpurisini oluşturma eğiliminde. Hem Müslüman, hem biraz Zen Budist olup sık bir Noel ayinine katılmak artık tuhaf karşılanmıyor.”

Kepel (1992, s. 7-8) “Din Dünyayı Fethediyor-Tanrının İntikamı” adlı çalışmasında, günümüzdeki dini ve manevi akımlara yönelik ilgiyi yine modernizmin bunalımına bağlamakta, din-politika ilişkilerinin 20’nci yüzyılın son çeyreğinde beklenmedik bir değişikliğe uğrayarak 1970’li yıllarda yoğunlaştığını söylemekte, ancak analizlerini Hristiyanlık, Musevilik ve Müslümanlık’la sınırlayarak yapmaktadır. Kepel 1960’lı yıllar boyunca din ve şehir düzeni arasındaki bağlantının, papazları kaygılandırarak kadar gerilediğini, benzeri durumların, Protestan dünyasında, hatta “İslami modernleştirme” anlayışındaki Müslüman âlemde de görüldüğünü belirtmektedir. Kepel söz konusu gelişim sürecinin 1970’li yılların ilk yarısında çökmeye başladığını, toplum düzenini “gerekirse bu düzeni değiştirerek” laik değerler yerine kutsal bir temele oturtmaya yönelen yeni bir dinsel yapının oluştuğunu, bu görüşün tüm başarısızlıkları

ve açmazları Tanrı'dan uzaklaşılmasına bağladığını söylemekte ve “bu olay kültür ve gelişme düzeyleri farklı olan pek çok toplumda ortaya çıktı” tespitini paylaşmaktadır.

İnanç sistemlerinin günümüzde fundamentalizme varan ölçülerdeki görünümüne rağmen, modern dünya için yapılan şu tespit de geçerli görünmektedir: “Dinsel inançların görenek yoluyla değil, fakat sorgulanarak benimsenmenin artış gösterdiği modern dünyada din, insanların hayatında önemli bir olgu olarak varlığını sürdürmektedir” (Kurt, 2009, s. 14). Her iki durum da dinin yükselişine işaret ederken, dinin günümüz toplumlarında güçlenmesi, din ile tüketim toplumlarının kodları arasında bir bağlantı olup olmadığı fikrini de akla getirmektedir.

Christian Schüle'nin “İnsan Neden İnanır?” adlı makalesinde dile getirdiği, “Paradigmaların değiştiği, insanın değerlerini yeniden gözden geçirmeye zorlandığı tarihsel kırılma noktalarında mistik hareketler ortaya çıkar” (Schüle, 2008, s. 57) görüşü anlam kazanmaktadır. Nitekim 19'uncu yüzyılın sonunda, sanayileşmenin modernleşmeye ivme kazandırdığı dönemde, spiritüalistler doğaüstüyle iletişim kurmuş, Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra antroposofik (insan zihninin evrenle ilişkiye geçebilme yeteneğini taşıdığı) dünya görüşüne rağbet artmış, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ise, faşizmden zarar görenlerin pek çoğu, Zen Budizm gibi Doğu öğretilerinden medet umar hale gelmişti. Bugün ise, aydınlanmanın; ilerleme, devlet, adalet gibi fikirleri erozyona uğramış durumdayken, evlilik ve aile gibi toplumsal kurumlar ve ahlaki değerler giderek zayıflamakta, boşanma oranı ve yalnız yaşayanların sayısı giderek yükselmekte, işsizlik giderek artmakta, sosyal devlete olan güven yıkılmakta, rasyonalite zayıflamakta, modernizm projesinin çöküş halinde olduğu görüntüsü bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle modernitenin kenetleyici mitleri çözülmüş, özgürlük ve dünya barışına dair politik; geçim güvencesi ve dayanışmadan söz eden sosyal; sürekli büyüme anlayışı üzerine kurulu ekonomik ve “her şeye hâkim olunabilir” düşüncesini telkin eden teknolojik efsaneler inandırıcılıklarını yitirmiş, ilahi ve birleştirici ritüeller, teknolojik ilerlemenin soğuk amaç-araç ussallaştırması sonucunda giderek değersizleşmiştir (Schüle, 2008, s. 57). Sonuç olarak ilahi olanla bağlantısını arama yolunda birey yalnızlaşmıştır. Bu noktada inanç sistemlerinin önemli bir parçası olan ritüellerin ve toplu tapınma davranışlarının, genel olarak, toplumdaki belirsizliklere

tepki işlevi gördüğü ve bu bağlamda organizasyonları istikrarlı kılan ve ontolojik güvenlik algısının devamlılığına katkı sağlayan bir etki yarattığı kabul edilmektedir (Çiftçi, 2002, s. 11).

Tüm bunların yanı sıra manevi akımlara yönelik ilgi artışının küresel-kapitalist sistemin tüketim toplumu tercihi ve yönlendirmesi doğrultusunda şekillendiği görünümü de bulunmaktadır. Daha önce ifade edildiği gibi manevi yönü güçlü bireyler, sistemin acımasız çalışma koşulları bağlamında gösterdikleri sabırlı, metanetli, uyumlu ve uzlaşmacı karakter özellikleri nedeniyle kapitalist sistem için istenir bir ruhani iklim ortamı sağlarken, bireyler de psikolojilerini koruma, ontolojik ihtiyaçlarını karşılama, daha çok anlam üretimi ve mevcut yaşam şartlarına katlanabilme adına, manevi olana daha çok eğilim gösterir hale gelmektedirler. Klasik inanç sistemlerinin yanı sıra yeni dini hareketler de bu konuda inanç endüstrisinde açık büfe arz yaratmaktadır.

“Yeni dini hareketler” kavramı kimi zaman yeni dini organizasyonlar, yeni sayılabilecek nitelikte ve/veya alternatif inanç sistemleri, dinsel özellikte marjinal oluşumlar, birbirinden farklı ve ayırım yapmanın oldukça güç olduğu dini yapıların kimliğini belirginleştirmek için ortaya çıkmış bir terimdir. Bu terim, 1950’li ve 1960’lı yıllarda Batı’da ortaya çıkan, 1970’li yıllarda önem kazanan ve 1980’lerde durağanlaşan, ancak son yıllarda tekrar yükselen maneviyat arayışlarını ifade etmek için sosyal bilimciler tarafından kullanılan bir kavramdır. Bu hareketler, çoğu önceki kuşaklar tarafından keşfedilip benimsenmiş konuların aktarımı ve yeniden kombinasyonlarından oluşur.

Sekülerleşme¹⁶ ile bilimsel ve teknolojik gelişmelerle karakterize olan modernleşmenin insanlığın bütün sorunlarını çözeceği beklentisi gerçekleşmemiş, buna karşılık dinin yeni ifade şekilleri olarak “alternatif kutsallıklar” ve “yeni dindarlık biçimleri”nin ortaya çıkması söz konusu olmuştur. Modern dünya 20. yüzyılın ikinci yarısından

¹⁶ Sekülerizm kavramı ilk ortaya çıktığı dönemlerde; manevi alanlara yönelik ahlakın teolojiden ayrılarak özgürleştirilmesi şeklinde kullanılmıştır. Ancak sanayileşme ve ona eşlik eden modernleşme, sekülerizm mefhumunu dünyevileşme olarak değişime uğratmıştır. Dünyevileşme, insanın varlığa ve hayata bakış açısında bir zihniyet değişimidir. Kimi zaman seküler ve laik kavramları birbirinin yerine kullanılır. Ancak laiklik, daha çok siyasi-hukuki ilke özelliği taşıyan bir kavramdır (Uluç, 2013, s. 36-37). Sekülerleşme süreci temelde kutsalın sınırlarını genişletmek veya aksine olarak bu sınırı daraltmak isteyen toplumsal aktörlerin mücadelesinden doğmaktadır (Uluç, 2013, s. 47).

itibaren adeta “dini” yeniden keşfetmiştir. Bu bağlamdaki gelişmeleri ifade için “dinin canlanması”, “dinin dönüşü”, “Tanrı’nın intikamı”, “yeniden kutsallaşma” gibi kavramlar kullanılmaya başlanmıştır (Subaşı, 1999, s. 1, Akt. Okumuş, 2007, s. 9). Bunlar arasında spiritüel, ezoterik, mistik ve eklektik oluşumları ifade eden “kutsalın dönüşü” daha çok kabul gören bir kavramsallaştırma olmuştur. Seküler bir dünyada dinden önemli ölçüde uzaklaşan, fakat tamamen kopamayan modern insan “kültürel bir dindarlık tecrübesi” olarak adlandırılabilir bir konumda yaşamaktadır. Bu çerçevede “ait olmadan inanma”, “inanmadan ait olma”, “ateist Hristiyan”, “ateist Müslüman”, “dindar değil ama inançlı” ya da “laik ama kutsal” gibi kavramsallaştırmalar ortaya çıkmıştır. Bu ortamda “sekülerin mi kutsallaştığı, kutsalın mı sekülerleştiği” konusu net değildir, çünkü “geleneksel” ve “modern”, “dini” ve “seküler” değerlerin biraradalığı “melez desenler” ortaya çıkarmıştır. Bu şekilde ortaya çıkan ve toplumsal bir fenomen haline gelen alternatif kutsallıklar olarak da adlandırılan bireysel dindarlık biçimleri ve spiritüel hareketlerin; dinleri karakterize eden formel örgütlenme ağına sahip olmamaları, dini reddetme eğilimi taşımaları ve mensuplarının da dinden ziyade kutsal ve spiritüel konulara odaklanmaları nedeniyle klasik anlamıyla bir din olduklarını söylemek pek mümkün olmasa da akademik literatürde “yeni dini hareketler” adıyla anılmaktadır. 20’nci yüzyılın ikinci yarısında özellikle “ileri düzeyde sanayileşmiş” Batılı toplumlarda birçok dini hareketin ve oluşumun ortaya çıktığı ve kısa zamanda dünya çapında yaygınlık kazanarak “küresel” bir olgu haline dönüştüğüne tanıklık edilmiştir. Temel olarak kabul edilen görüş, seküler bir dünya görüşü ile kendisini tanıtan modernleşmenin insanlarda yarattığı hayal kırıklıklarını “telafi etmek” amacıyla ortaya çıktıkları şeklindedir (Kirman, 2010, s. 2-5). Nitekim Peter L. Berger, modern sekülerizmin insanların ferdi elemelerini ve dünyadaki adaletsizlikleri teselli etmede herhangi bir işleve sahip olmadığını ileri sürerek, önceleri dinin kriz yaşadığı modern dünyada, şimdilerde sekülerizmin krizde olduğuna dikkat çekmektedir (Berger, 2002b, s. 76-77; Aktaran: Uluç, 2013, s. 53). Ancak bu krizin sekülerizmi tamamen devreden çıkaran bir nitelikte olmadığı, birbirine zıt iki ayrı uçta yer alan “dindar ve seküler” olmanın harmanlandığı, bireyin her ikisi arasında tatmin edici bir denge noktası bulma gayreti içinde olduğu izlenmektedir.

Rönesans, Reformasyon, Aydınlanma, Sanayi Devrimi ve küreselleşme gibi bazı makro dönüşümler yeni dini hareketlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan gelişmeler olarak ele alınmaktadır. Ayrıca geçmiş dönemlerde geleneksel ve kurumsal nitelikteki kimi dini topluluklarda görülen şiddet, sistematik sahtekârlık ve aldatma, istismar, taciz gibi skandallar, otoriter liderlik ve sömürü gibi süreçler ve günümüze gelindiğinde bazı dini anlayış ve pratiklerin değersizleşmesi gibi nedenlerden dolayı dinin geleneksel olmayan biçimlerinin çok sayıda insan tarafından cazip görülmesine katkıda bulunmuştur. (Uluç, 2013, s. 124-125) İlave olarak, insanların kendi toplumlarında sosyo-kültürel olarak kurumsallaşmış inanç sistemlerinin dışında “dindar” olma hissini yaşayabilecekleri bir seçenek aramalarının da bu yeni oluşumların yükselişine katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Yeni dini hareketlerin kimilerinin mevcut inanç sistemlerine ve kurumlarına eleştirel bir tavırları olduğu söylenebilirse de, bunlardan bazılarının kendilerini “dini” olarak nitelendirmediği, diğer bir ifadeyle seküler düzene şartlar dâhilinde sunduğu alternatif felsefelerle yanıt verdiği izlenmektedir. Bu ılımlı yaklaşım ise daha çok kişinin bu oluşumlara yönelmesine katkıda bulunmakta, ayrıca gelenekselleşmiş yaygın inanç sistemlerinin sosyal değişimlere, hantal ve kökleşmiş yapıları nedeniyle kendilerini adapte edememeleri, söz konusu yeni hareketlere yönelimi teşvik edici bir etki yarattığı izlenmektedir.

Yeni dini hareketler bağlamında ön plana çıkan oluşumlar aşağıdaki şekilde örneklendirilebilir;

- Mooniler; Kuzey Kore’li Sun Myung Moon tarafından, Hz. İsa’dan vahiy aldığını ve Tanrı’nın yeryüzündeki krallığını gerçekleştirmek için kendisinin seçildiğini öne sürerek Tanrı’nın Yeni Çağ’daki elçisi olduğu iddiasıyla 1954’te Seul’de kurulmuş, resmi adı “Dünya Hristiyanlığını Birleştirme Kutsal Ruh Derneği” olan harekettir.
- Transandantal Meditasyon; Hintli Maharashi Mahesh Yogi tarafından 1957 yılında kurulan, Yoga Sutra’daki düşünme tekniklerinin modern bir biçimini sunan, din dışı nitelikteki bir harekettir.

- İslam Milleti (Nation of Islam); Uzun yıllar ayrımcılığa ve baskıya maruz kalan Afrika kökenli Amerikalı zenciler arasında ortaya çıkan ve daha çok toplumsal bir tepkiyi dile getiren bir oluşum olarak Fard Muhammed tarafından kurulmuştur.
- Sayentoloji Kilisesi; Lafayette Ron Hubbard tarafından 1954 yılında, insanın pozitif düşünme potansiyelini geliştirme iddiasıyla kurulan “bireysel gelişme organizasyonu” şeklinde bilinen oluşumdur.
- Raelyanlar; Claude Vorilhon tarafından kurulan bir UFO dini olan, dünya dışı varlıklara inanan bir harekettir.
- ISKCON (Hare Krişna Hareketi); Bir Hinduizm mezhebi veya denominasyonu olarak tanımlanabilecek bu hareket, 1966 yılında A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada tarafından kurulmuştur.
- ALEPH; 1993 yılında bu adı alan ve Yahudi maneviyat anlayışının yenilenmesine dayanan hareket, Hasidizm ve Kabalizm’e ek olarak Sufizm, Budizm ve Amerikan yerli dininin bazı unsurlarını da içermektedir.
- Gush Emunim; Yahudi dini milliyetçi bir hareket olarak resmen 1974 yılında kurulmuştur.
- Sahaja Yoga; Sri Mataji Nirmala Devi tarafından 1970’te kurulan bu hareket geleneksel Hindu nitelikte ve “kendini gerçekleştirme”yi hedef olarak gösterir.
- Osho (Rajneş Hareketi) Rajneş’in görüşleri, pozitif beden öğretileri, Batı’nın bilimsel psikolojik modeli ve Doğu’nun mistisizmi üzerinde gelişen bu hareket, 1970’lerin en popüler oluşumlarından bir haline gelmiştir.
- İnsan Potansiyeli Hareketi; 1960’lı yıllarda yerleşik psikoloji ve dini inanışlara isyan niteliğinde ortaya çıkmış, kendini bir din olarak lanse etmeyen, insanların kendi içlerinde “bütünlük” sağlamaları, “kendilik bilinci” edinmeleri, “kişilik gelişimine” götürecek veya “kendilerini gerçekleştirme”leri için düzenlenmiş inanç ve pratiklere sahip grupların geniş bir kesimini ifade eden bir oluşumdur. Bu hareket, liberal Hristiyanlık ve Doğu geleneklerinden (yoga ve meditasyon) doğma yeni dini hareketlerin yanı sıra pek çok seküler hareketin ve kuruluşun ortaya çıkmasında etken dünya görüşüdür.
- Shinkokai (Tanrı’nın Nuru Birliği); Japonya’da 1969 yılında Takahashi Shinji tarafından kurulmuş popüler Şamanist/Neo-Budist dindarlıktan “rasyonel” ve psikolojik bir din haline gelmiş bir oluşumdur (Uluç, 2013, s. 153-187).

- Tüm bunların yanı sıra New Age-Yeni Çağ akımını da bu hareketler arasında saymak mümkündür. New Age, temelde Doğu kaynaklı Hinduizm, Budizm, Şamanizm, Taoizm gibi inanç sistemlerinden esinlenerek Batı’da gelişen bir akımdır.

Söz konusu oluşumlardan bazıları Türkiye’de de görülmekle birlikte, henüz çok ön plana çıkmamış olup, bunların ülkedeki faaliyetleri ve yaygınlığı hakkında nesnel bilgi ve veri bulunmamaktadır. Türkiye’de bunların içinde en fazla etki yaratanlarının yoga ile ilgili oluşumlar olduğu izlenmektedir.

2.8. KAVRAMSAL ARKA PLANA GÖRE ÇALIŞMANIN MODELİ

Bu çalışmanın temel çıkış noktasını teşkil eden günümüz dünyasında “ontolojik güvenlik hissinin erozyona uğraması ve yogaya bir baş etme stratejisi olarak yönelim” konusunu yoga yapan bireyler üzerinden incelemek bağlamında başvurulmuş kavramsal arka planda, öncelikle Giddens’in yapılaşma kuramı dâhilinde “ontolojik güvenlik” kavramı irdelenmiş, Bronfenbrenner’in vurguladığı sosyo-ekolojik değişim süreçlerine, hem bireysel hem de toplumsal boyutta bireylerin ontolojik güvenlik hislerinde etki yaratma potansiyellerini anlamak üzere değinilmiştir.

Tüm bu kavramsal arka planın sahnede olduğu küresel-kapitalist sistem anlatımına da, tüketim toplumunun sahneye çıktığı ortamı anlamak adına yer verilmiş, bu ortamdaki ontolojik güvenlik zafiyetlerine panzehir olarak sunulan din ve manevi akımların fonksiyonları, esasen Durheim ve Berger’in görüşleri üzerinden açıklanmıştır.

Bunlara ilaveten; Adorno ve Horkheimer’in görüşleri dahilinde yoganın da içinde yer aldığı bir inanç endüstrisinin varlığına atıf yapılarak, yoganın kapitalist sisteme entegre bir meta görünümünde “mutluluk” vaadi de dahil belli bir hayat stilini, prestiji, lüksü ve gücü ifade eden bir “işaret değeri” kazanması konusunda Baudrillard’a başvurulmuştur.

Diğer taraftan, Foucault’nun “biyo-iktidar” analizine de, yeni iktidar biçiminin üretken, yaşamı destekleyen ve güçlendirmeye yönelmiş görünen ancak öncekiler kadar tahakkümcü bir iktidar görünümünde olduğuna atıfla, yoganın makro ölçekte

yükselişinin küresel-kapitalist sistem tarafından pompalanıyor olma ihtimaline de dikkat çekilmek istenmiştir.

Ayrıca, bireyin ontolojik güvenlik hissini sarsacak şekilde Sorokin'in hızlı değişim dönemlerinin bunalım/kriz yaratması, Bauman'ın "belirsizlik" in yol açtığı dehşet ve Krishnamurti'nin de korkunun bireyden başlayarak toplumu kontrol etme boyutuyla etkisi konusundaki görüşlerine değinilmiştir.

Tüm bu görüşler dâhilinde dinin ve manevi akımların yükseliş eğilimine dair ipuçlarının sunumu literatüre dayalı olarak yapılmıştır.



3. BÖLÜM

YAPI AKTÖR İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA YOGA

3.1. MAKRO DÜZLEM, YOGA VE TÜKETİM TOPLUMU

Çalışma kapsamında dile getirilen tüm teorik ve kavramsal açıklamalar; tüm toplumsal sistemlerin (dini, kültürel, ekonomik), toplumsal tüm yapıların ve tüm sosyal kurumların, gündelik hayattaki en basit iletişime kadar, bunların hepsinin insanların kabul ve eylemleri dâhilinde oluşan ve hepsinin bir arada temelde sübjektif nitelikte bir dünya, kimlik ve gerçeklik algısı yarattığına ilişkindir. Giddens’in “Yapılaşma Kuramı”, Brofenbrenner’in “Sosyo-Ekolojik Etki Modeli” ve Durkheim’ın inanç sistemlerine ilişkin çözümlemeleri toplumsal nitelikteki tüm oluşumların aktörün eyleyenliği (bireylerin davranışsal ve sözel nitelikteki tüm ifadeleri)nin tekrarlar yoluyla varlık ve devamlılık kazanması, bir kere oluştuklarında da bireyler tarafından sosyalizasyon süreçleri dâhilinde kendilerine dışsal ve verili algılanmaları nedeniyle varlıklarını sürdürmesine ilişkindir. Söz konusu yapı/oluşumların değişimleri de süreç içerisinde yine bireylerin eylemleri çerçevesinde gerçekleşebilmektedir. Giddens’in yapılaşma teorisi dâhilinde insan aktörünün değiştirici/dönüştürücü kapasitesi bağlamında “güç”; aktörün olayların gidişatını değiştirmek üzere olaylar serisine müdahale etme yeteneğidir. Giddens bireylerin söz konusu gücü kullanmalarının sınırlılığine dikkat çekse de “farkındalık” bu gücü kullanmada önemli bir parametredir. Yoga öğretisinin; beş duyuyla algılanan her şeyin (dünya, kainat vs. dahil olmak üzere) bireyin kendi içinde olduğuna dair söylemi ve eylemi (bireyin eyleyenliğini) merkeze koyan yaklaşımı, yukarıda bahsedilen Batı kaynaklı teorik yaklaşımlarla örtüşmekte, ilave olarak yoga öğretisini benimseyen bireylerin az veya çok ölçüde, kendilik bilinçlerinde ve diğer her şeye dair algılarında sorgulamanın artışı ile “farkındalığın yükselmesi” bağlamındaki muhtemel etkilerinin, toplumsal nitelikteki oluşumlar (yapı, sistem, ekolojik çevre vs.) üzerinde bir değişim yaratma potansiyeli taşıması ihtimalinin olup olmadığını da akla getirmektedir. Tüm bunların yanı sıra yoga; günümüzün tüketime dayalı toplum modeli bakımından ve sosyal-ekolojilerdeki hızlı değişim süreçleri ve her ikisinin getirisi komplikasyonlar bağlamında bireyin ontolojik

güvenliğinde ortaya çıkan erozyon ve/veya zafiyetlere “iyi gelir/yararlı olur” ambalajı ile bir meta görünümünde satın alınan bir hizmet ve ürün kompleksi olarak sunulurken, aynı zamanda ontolojik güvenlik boyutuyla bireyin yogayı tamamen öznel/subjektif anlamlandırışı çerçevesinde bir baş etme stratejisi görünümü de göze çarpmaktadır.

Öncelikle yoga, günümüz dünyasında oldukça çekici bir konumda bulunmaktadır. Dünyanın her yerinde ABD’den Brezilya’ya, Avrupa ülkelerinden Rusya Federasyonu’na, Türkiye’den Japonya’ya her geçen gün yeni yoga salonları açılmakta, yogayla ilgili gruplar ortaya çıkmaktadır. Küresel kapitalist sistemin, başta ABD olmak üzere özellikle Batılı ülkelerde son yıllara kadar yoga yapmayı özellikle körüklediği ve özendirdiği izlenmektedir. Bu sürecin parametrelerinden birinin; sermaye, şirket ve işverenler açısından yoga yapan bireylerin işyerinde daha uyumlu, sabırlı ve daha verimli olduğuna ve toplum içerisinde de daha kanaatkâr ve hoşgörülü hale geldiklerine dair algılamayla ilgili olabileceği değerlendirilmektedir. Diğer taraftan yoganın da, sistemin üretimi olan tüketim toplumu modeli bağlamında tüketim nesnesi olarak prim yapan bir meta haline gelmiş olduğu izlenmektedir. Tüketiciler için yoga yapmanın; rahatlama, kişisel sağlığı koruma, stresi azaltma, bedeni formda ve güzel tutmanın yanı sıra prestiji artıran ve olumlu imaj yaratan bir konuma geldiği de müşahade edilmektedir. Tüm bunların ötesinde ise yoganın, ontolojik güvenlik erozyonu ile karakterize olan günümüz toplumlarında, travmatik ekolojik değişimler için ve ontolojik güvenliğin yeniden tesisi veya tehditleri günlük yaşamın gerçekliğinde katlanılabilir kılma, korku ve endişeleri azaltma bakımından yararlı bir araç olarak da sunumu yapılmış ve yoga yapan bireylerin bazıları tarafından bu bağlamda faydalı olduğuna dair beyan edilen görüşler nedeniyle de popüleritesi artmıştır.

3.1.1. İnanç Sistemleri Bakımından Yoganın Algılanışı

“Yoga bir din midir?” sorusu, günümüzde birçok tartışmaya yol açmaktadır. Bazıları yogayı bir din olarak kabul ederken, başkaları bu görüşün tam tersini savunmaktadır. Yoga literatüründe genel olarak “yoga” bir din veya inanç sistemi değil, bir yaşam felsefesi sistemi olarak ele alınmaktadır. Yoga, yoga ile ilgili kaynaklarda temel olarak “bir yaşam bilimi” (the science of life) ya da “ben bilimi, kendini tanıma ve idrak etme

bilimi” (the science of self, self realization) olarak tanımlanmakta, nihai hedefi ise “Hakikat” ile bağlantı kurup O’nunla birleşmek olarak belirtilmektedir.

Yoganın, din olarak algılandığına da sıklıkla rastlanmaktadır. Hindistan’da yogaya Hinduizm dâhilinde sahip çıkılırken¹⁷, diğer taraftan yoganın mevcut inanç sistemlerine yönelik tehdit olarak algılandığı kimi ülke ve toplumlarda (din olarak kabul edilsin edilmesin) sınırlamalar getirilebildiği¹⁸ veya yasaklanabildiği¹⁹ izlenmektedir.

Günümüzde dünya çapında uygulanan en yaygın biçimiyle “modern yoga”²⁰; başlangıçta din konusunda çalışan birçok akademisyen tarafından popüler bir kültürel fenomen olarak görülmüş ve olabilecek dinsel nitelikteki boyutu göz ardı edilmiştir. Süreçte, bu konu dinselliğin “din sonrası” biçimleri dâhilinde ele alınmaya ve olabilecek manevi/ruhsal/dinsel nitelikteki etkileri konusu göz ardı edilmemeye başlanmıştır (Baier, 2011).

3.1.2. Yoga ve Ekolleri

Yoga kelimesinin kökeni etimolojik olarak, “bağlantı” veya “birlik” anlamına gelen Sanskritçe “joug” veya “yuj(g)” kelimelerine dayanmaktadır. Yoga düşüncesine göre bu, kişinin ilahi olanla arasında kurduğu bağlantı veya insanoğlunu meydana getiren

¹⁷Hindistan’da 21 Haziran 2015 günü ilk defa Yoga Günü olarak kutlanmış, yüzbinlerce kişi kutlamalara katılmıştır. Hindistan başbakanı Narendra Modi, o gün başkent Yeni Delhi’de yaklaşık 35 bin kişiye yoga yaptırmıştır. Bu durum Hinduizmin kendilerine dikte ettirildiğini savunan Hindistan’daki Müslüman siyasetçilerin tepkisini çekmiştir. Modi, 27 Eylül 2014’te BM Genel Kurulu’nda yaptığı konuşmada, 21 Haziran’ın Dünya Yoga Günü ilan edilmesini istemiş ve “Yoga, Hindistan’ın kadim geleneklerinin insanlığa armağanıdır. Zihinle beden, düşünceyle eylemin, niyetle yerine getirmenin birliğini simgeler. Aynı zamanda insanla doğa arasında uyumun da simgesi olan yoga, insanın kendi içindeki, doğadaki ve dünyadaki birliği keşfetmesini sağlar. Yaşam tarzlarımızı değiştirerek ve insanların bilinçlenmesini sağlayarak iklim değişikliği gibi sorunların üstesinden gelebiliriz” demiştir. BM de 11 Aralık 2014’te Modi’nin önerisini kabul ederek 21 Haziran’ı Dünya Yoga Günü ilan etmiştir (Onedio, 21 Haziran 2015).

¹⁸Türkiye’de Eylül 2015 ayında yayımlanan bir talimatname ile yoga merkezlerine dini sembol ve müzik yasağı getirilmiştir. Yoga merkezlerinin kriter ve şartlarının belirlendiği talimatnameye göre, Buda heykeli, tütsü, mantralar kapatılma sebebi sayılabilecek, farklı dinlere özgü ilahi müzikler çalınamayacaktır (Kolcu, 09 Eylül 2015).

¹⁹Örneğin; Rusya’nın Nizhnevartovs kentinde Rus yetkililer tarafından iki yoga stüdyosuna uyarı mektubu gönderilerek, belediye binalarındaki yoga derslerinin sonlandırılması istenmiştir. Hatha tarzı yoga dersi veren iki stüdyoya gönderilen mektupta, Hatha yoganın dini ibadetlerle ayırt edilemeyecek kadar benzediği belirtilerek, “Yeni dini tarikatların ve hareketlerin yayılmasını engelleyin” ifadesi kullanılmıştır (Kazete, 26 Kasım 2015).

²⁰“Modern Yoga” kavramı; Kuzey Amerika veya Avrupa’daki haliyle Hindistan’daki modernleşmesi ile aynı anlama gelmemektedir. Bu ifade küresel manada yayılan Batı kökenli asana ağırlıklı yoga akımı için kullanılmaktadır (Baier, November 2011).

tüm farklı yönlerinin dengeli bir biçimde onunla birleşmesi anlamına gelmektedir (Land, 2008, s. 10). Bu bağlamda yoga, kişinin benliği ile evrensel benliğin birliği olarak ele alınmakta ve bu birliğin, “ben” hissinin eridiği saf ve kusursuz bilinç haline neden olduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede yoga; temel yaşam prensiplerini ve “gerçeği” parçalamadan, bütünüyle açıklayan “yaşam sistemi” olarak da ifade edilmektedir²¹. Yoganın en çok kabul gören bir diğer amacı ise sağlıktır. Bu konudaki argümanlar; asanalarla dengelenen hormonlar, bedenden atılan toksinler, güçlenen kaslar ve nefes teknikleriyle zihnin de sakinleştirilmesi ile daha sağlıklı bir zihin yapısı/psikolojik hal yarattığı, zihin ve beden için sağlıklı oluşa katkıda bulunurken, aynı zamanda gündelik hayatın kalitesini artırdığı şeklindedir.

Yoga bilgileri, M.Ö. 2000’li yıllardan kaldığı ifade edilen Sanskritçe yazılmış “Veda’lar”²² olarak bilinen yazıtlarda ilahiler formunda ve "Veda'ların sonu/Sama Veda" olan Upanişadlar²³ ismiyle anılan kitaplarda anlatılmaktadır. M.Ö. 3000’li yıllardan kalma taştan oyulmuş mühürlerde, yoganın o dönemde de uygulandığına dair daha eski kanıtlara da rastlanmıştır. Söz konusu mühürler üzerinde yoga duruşları bulunmaktadır. Yoganın Doğu’da 5000 yıldan daha uzun bir süredir uygulandığı tahmin edilmektedir (Land, 2008, s. 10).

Günümüzde uygulanmakta olan klasik yoga Patanjali tarafından M.Ö. 200’lü yıllarda “Patanjali Yoga Sutraları” adlı kitapta derlenmiştir. Patanjali, yogayı sekiz adım (veya sekiz kollu sistem) halinde sistematize etmiştir. Bu sekiz adım, yoganın “kendini biliş ve birlik” hedefine götüren sistemdir. Patanjali, sutralarında yoganın sekiz kollu sistemini aşağıdaki şekilde aktarmaktadır (Prabhavananda, 2006, s. 85-106):

“Yoganın sekiz kolu şunlardır: kötülük-yapmaktan (yama)²⁴ uzak durmanın çeşitli biçimleri, uyulması gereken çeşitli davranışlar (niyama)²⁵, duruş (asana),

²¹ Sabiha Uslubaş tarafından verilen yoga semineri konuşma metninden alınmıştır.

²² Sanskritçe’de “veda”, “bilgi” demektir (Worby, 2007, s. 20). Veda’lar dört kitaptır: Rig Veda, Yajur Veda, Atharya Veda, Sama Veda (Upanişadlar) (Işım, 2006, s. 7).

²³ Sanskritçe’de “upa” (yakın) ve “sad” (oturmak) kelimelerinin birleşiminden oluşan Upanişad terimi, mana olarak, kendinden daha yüksek birinin dizinin dibinde oturmak anlamına gelmektedir. Bir müridin yanında bulunularak onun verdiği bilgilerin yazıya geçirilip derlenmesine de “Upanişad” adı verilmektedir. Bilinen 108 Upanişad metni M.Ö. 1000 yılından M.Ö. 600 yılına kadar faaliyet gösteren bazı Hindu öğretmen ve din adamlarının öğretilerini yansıtmaktadır. Upanişadlar genel olarak gerçeğin doğasıyla ilgilenmektedirler (Işım, 2006, s. 5).

²⁴ Yamalar; bir anlamda yapılamaması gerekenler olup (1)ahimsa/zararsızlığı (şiddet karşıtlığı), (2)dürüstlüğü, (3)kendine ait olmayanı almamayı, (4)hiçbir şeyde aşırıya gitmemeyi, (5)tahakküm

‘prana’nın kontrolü (pranayama-nefes), zihnin duyu nesnelerinden çekilmesi (pratyahara), konsantrasyon (dharana), meditasyon (dhyana) ve Atman’ın içine dalma (samadhi). Yama başkalarını incitmekten, yalandan, hırsızlıktan, iffetsizlikten ve hırsan uzak durmaktır. Niyama’lar (riayetler) saflık, hoşnutluk, nefsi köreltme, çalışma ve Tanrı’ya ibadettir. Duruş (asana) sağlam fakat rahat bir pozisyonda oturmaktır (kalmaktır). Duruşa hâkim olduktan sonra, nefes alma ve nefes verme hareketlerini durdurarak ‘prana’nın²⁶ kontrol edilmesi çalışması (pranayama) yapılmalıdır. Zihin duyu-organlarından çekildiği zaman duyu-

etmemeyi ve bir durum çıkar sağlamaya çalışmamayı ifade etmektedir. Yamalar bir anlamda ağacın kökleridir, temeli oluşturur. (1) İlk yama olan “ahimsa”; zarar vermemek, saldırgan olmamak demektir. Başkalarına karşı iyi, nazik, arkadaşça ve düşünceli davranmaktır. Ahimsa, düşünce ve eylemlerin insanı kişisel olarak geliştirip geliştirmediğini ve bütün varlıklara iyiliği dokunup dokunmadığını gözlemeyi gerektirir. Bedeni gereksinimlere saygı duymak, dinlemek ve uygun karşılığı vermek de ahimsadır. (2) İkinci yama “satya” yani dürüstlüktür. Satya, gerçeği söylemek anlamına gelir. Gerçekleri söylemek başka bir kişi için yıkıcı olacaksa, o zaman yalan söylemek yerine hiçbir şey söylememek daha iyidir. Dedikodu yapmak, dedikodusu yapılan için zarar verici olabilir. Böylece satya, ahimsa ilkesi ile aynı çizgi üzerinde yerini alır. Satya aynı zamanda insanın kendi ihtiyaç ve yetenekleriyle uyum içinde doğru bir hayat yaşamasıdır. İşinde, evliliğinde veya insanlarla olan ilişkilerinde mutsuz olan bir kişi satyaya uygun bir hayat sürmüyor demektir. (3) “Asteya” üçüncü yamadır. Çalmamak veya kişinin kendisine ait olmayanı almaması anlamına gelir. Asteya maddi şeylerin yanı sıra başkalarının fikirlerini çalmamayı da içerir. Ayrıca birisi diğerine içini döküp sırrını paylaştıysa, doğru olan bu bilginin başkalarıyla paylaşılmasıdır. Asteya; hak etmeden almamayı veya kullanmamayı, kötü idare etmemeyi, gücün yanlış ve kötü kullanılmamasını (tahakküm etmemek) da içerir. (4) Dördüncü yama, yaşam enerjisini spirüel alana kaydırmak anlamına gelen “bramacharya”dır. Bramacharya, duyu ve dürtünün, şehvetin ve tutkuların esiri olmamaktır. Yoga Sutra’da, egonun aşırı arzularına boyun eğmenin insanı yoga yolundan çıkaracağı belirtilir. Hiçbir şeyde aşırıya gitmemek bramacharya’dır. Bu ilke yoga egzersizleri için de geçerlidir. Yaşam sağlıklı, dengeli ve uyumlu olmalıdır. (5) Beşinci ve son yama olan “apagrighra”, yalnızca gerekli olanı almak ve birisinden veya bir durumdan çıkar sağlamaya çalışmamak demektir. İstifçilik yapmamayı gerektirir. Aparighra, kişinin gücünü doğru ve uygun şekilde kullanması ve diğer insanları sömürmemesi demektir (Worby, 2007, s. 34-36).

²⁵Niyamalar, yapılması gerekenler olup bir anlamda ağacın gövdesini oluşturur. (1) İlk niyama “sauca” yani temizliktir. Sauca kişinin iç ve dış ortamlarının iç ve dış temizliği anlamına gelir. İçsel temizlik bütün bedensel sistemlerin sağlıklı işleyişini korumak açısından son derece önemlidir. Beden duruşları, nefes alma teknikleri ve yogadaki arındırma uygulamaları fiziksel bedeni yıkayıp temizler, toksinlerden arındırır. Eski düşünce ve algılayış biçimlerine tutunup kalmak, duru düşünmeyi zorlaştırarak zihni dağınık bir hale getirir. Bu nedenle zihin temizliği de gereklidir. İçinde bulunulan ve yaşanan ortamın dış temizliği, karışık olmayan bir zihnin varlığı için önemlidir. (2) Diğer bir niyama “santosh”dır. Santosh; insanın gösterişsiz, alçakgönüllü, kendinden ve yaşamdan elde ettiklerinden memnun olması demektir. Santosh ayrıca, belirli bir amacı veya gerekliliklere ilişkin beklentiyi katı bir şekilde izlemektense, yaşamda olup biteni kabullenmeyi içerir. Santosh aynı zamanda her anı doyusya yaşamak, yaşam yolculuğunun tadını çıkarmak demektir. Hedefe değil sürece odaklanmak gerekir. (3) Bir diğeri “tapas”tır. Beden, tapas sayesinde, zihnin (düşüncenin) ve bedenin saflığını bozan zararlı maddelerden arınır. Kişinin yediği besinler, aldığı ilaçlar, okudukları, televizyonda veya sinemada izledikleri ve düşünceleri yoluyla vücuduna neyin girdiğine özen göstermeyi içerir. Yalnızca acıkıldığında ve sağlıklı besinleri yavaş ve sakin bir şekilde yemek, doğru duruş ve bedensel hareketi benimsemek, düzgün ve düzenli nefes almak tapas uygulamasını oluşturur. Tapas aynı zamanda aslında bireye herhangi bir yararı olmayan düşünce, arzu ve istekleri yakmak anlamına da gelmektedir. Çünkü arınma fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal düzeyde gerçekleşir. (4) “Svadhyaya” ise; kendini inceleme, araştırma veya tetkik etme anlamına gelen diğer bir niyamadır. Kişi ne öğrenirse öğrensin, eğer kendisini daha bütünsel olarak tanımaya yöneltiyorsa, o svadhyaya’dır. Dinsel metinleri, ilahi ve duaları incelemek ve doğada zaman geçirmek de buna dâhildir. (5) Son niyama, “isvarapranidhana”dır. Farkındalık arttıkça ve yaşamın belirsizliği deneyimlendikçe, insanın kontrol edebileceği tek şeyin kendisi olduğu fark edilir. Bu niyama buna işaret ederek, Tanrı veya doğa, bütünlük ve kutsallık duygusunu bireye yaşatan her ne ise ona yöneltir (Worby, 2007, s. 36-42).

²⁶ Prana; onun vasıtasıyla yaşadığımız hayat enerjisi anlamına gelir. Bu enerji nefes olarak yenilendiği için “prana” ve bazen de “nefes” olarak nitelendirilmektedir (Prabhavananda, 2006, s. 98).

organları da kendilerini kendileriyle ilişkili olan nesnelerden çekerler ve böylece zihni taklit ettikleri söylenir. Bu pratyahara olarak bilinir. Konsantrasyon (dharana) zihni beden içindeki bir ruhsal bilinç merkezinde tutar ya da onun içindeki veya dışındaki ilahi bir şekle odaklar. Meditasyon (dyana) konsantrasyon nesnesine doğru kesintisiz bir zihin akışıdır. Meditasyonda nesnenin gerçek doğası, algılayanın zihniyle çarpıtılmadan parıldadığı zaman bu dalma(aydınlanma)dır (samadhi).”

Söz konusu 8 disiplin güncel ve daha anlaşılır terminolojiyle şu şekilde ifade edilebilir:

(1) Yama: Erdem yasaları ve evrensel sorumluluklar, (2) Niyama: İç dış temizlik, saflaşma ve uyum yasaları, (3) Asana: Hareket ve eylemle beden-zihin kontrolü, bedensel duruşlar, (4) Pranayama: Nefesle yaşam gücünün dengelenmesi, güçlendirilmesi ve bilinç açılımı, (5) Pratyahara: Beş duyunun içe çekilmesi, derinleşerek yüksek enerji kazanımı, (6) Dharana: Konsantrasyon, enerjinin hedefe yönelik bilinçli kullanımı, (7) Dhyana: Meditasyon, (8) Samadhi: Bilinç üstüne ulaşma, Evrensel Bütünle “BİR” olma, kendini gerçekleştirme ve aydınlanma²⁷. Yoga öğretisinde bu sekiz kollu sistemin bütün unsurları arasında derin bir ilişki vardır ve tüm adımların bütün olarak uygulanması beklenir.

Yoganın 8 kollu sistemi dâhilinde değerlendirilebilecek farklı yoga ekolleri vardır. Yoganın temel metinlerinden biri olan Bhagavad Gita’da bunlara yer verilmiştir. Hepsinin “kendini bilme ve birlik bilinci” olan amaçları aynı, sistemleri farklıdır. Bunlar birbirlerinin türevleri ya da Raja Yoga (Kral Yogası)’nın alt kolları olarak da düşünülebilir. Birarada da uygulanabilirler. Tercih edilen yoga ekollerinde kişisel özellikler belirleyici olmaktadır. Bunlar; Raja Yoga, Karma Yoga, Jhana Yoga, Bhakti Yoga’dır.

Kral Yogası olarak da tabir edilen Raja Yoga yolu zihinsel disiplin yoludur. Zihnin efendisi (kralı) oluş söz konusudur. Raja Yoga insanın içindeki tanrısal gücü tanımasına yardım etmektedir. Raja Yoga bu hazırlıktan sonra insanın “gerçek varlığını”, “ben”ini, ruhunu tanımasını, onu zihin ve beden üzerinde egemen kılmasını amaçlar. Odak noktası meditasyon ve tefekkürdür (Worby, 2007, s. 30).

²⁷ Sabiha Uslubaş tarafından verilen yoga semineri konuşma metninden alınmıştır.

Karma Yoga'ya hizmet yolu veya eylem yogası da denilebilir. Raja Yoga'da irade gücü, Karma Yoga'da davranışlar kullanılır. Karma Yoga'daki temel husus eylemin ego araya sokulmadan yapılması, yani kişinin karşılıksız ve koşulsuz olarak o işi yapmasıdır. Fiil evrene hediye edilir. Birey hiç bir çıkar ve sonuç beklemez. Özgeci hizmette bulunan her an, Karma Yoga yapıyor demektir. Örnek olarak Teresa Ana (Rahibe Teresa) gösterilebilir (Worby, 2007, s. 30).

Jhana Yoga, bilgi ve bilgelik yoludur. Zihin yolu ile herşeyin sorgulanmasını öğretir. Jhana yogi (Jhana yoga yapan kişi) yoga yazı ve metinlerini inceler, zihnini, kendi niteliğini araştırmak, incelemek üzere kullanır (Worby, 2007, s. 30).

Bhakti Yoga, “aşk veya sevgi” yogasıdır. Bu yol üzerinde ilerleyen kişi, herkeste ve her şeyde Tanrısallığı görür ve yaşamını insanların birbirlerini kabul etmelerine yardımcı olmaya, sevgi ve hoşgörüyü yaymaya adar. (Worby, 2007, s. 30) Amacı, evrensel sevgiyi deneyimlemektir.

Yoga ve ekolleri, öğretide ve felsefi entelektüel boyutuyla bu şekilde açıklanırken, yoganın küresel ölçekte çoğu ticari nitelikteki günümüzde genel uygulanış biçimi daha çok doğrudan asana ve bir ölçüde de nefes ile yapılan çalışmalarla karşılık bulmaktadır.

3.1.3. Yoganın Küresel Ölçekte Günümüzde Genel Uygulanış Biçimi

Günümüzde yoga daha çok bir takım rahatlatıcı ve güçlendirici hareketler dizisinden ibaret olarak algılanmakta ve “yoga” kelimesi daha çok hareket ve bedensel pozisyonlar ile özdeşleştirilmektedir. Yoganın harekete odaklanan bu kısmı daha çok bedeni sağlam ve zinde tutma hedefine odaklanmış görünmektedir.

Batı'daki yoga uygulamalarının çoğu “Hatha Yoga”dır. “Hatha” kelimesi iki kökten meydana gelmektedir; “ha” güneş, “tha” ise ay anlamına gelmektedir (Land, 2008, s. 11). Hatha Yoga; asana olarak bilinen duruşları, pranayama olarak bilinen nefes alma tekniklerini, pratyahara (duyuların içe çekilmesi) ve dharana (konsantrasyon) olarak

bilinen bilinçli bir içe dönüş ve konsantrasyon ile meditasyonu kapsamaktadır (Worby, 2007, s. 2).

Hatha Yoga, aslında bir yoga biçimi değildir. Yalnızca Raja Yoga içinde yer alan yukarıda belirtilen bir kaç tekniğin karışımıdır. Daha yüksek bilinç hallerine hazırlık uygulamalarına, çeşitli arınma egzersizlerine ve bedensel pozisyonlara dayalı bir tekniktir. Batı'da daha ziyade fiziksel sağlık amacıyla uygulanmaktadır. Hatta son yıllarda kalp sağlığı rehabilitasyon programlarına yoganın da dâhil edildiğine rastlanabilmektedir (Painter, 01 Mart 2015).

Yoganın temel ve özgün felsefesine göre sadece doğru bilgi ve uygulama ile hedefe ulaşılabilir. Ancak günümüz tüketim toplumunun zaaflarından yararlanılarak, yoganın da kapitalist sistem dinamikleri dâhilinde büyük ölçüde metalaştırıldığı, ticari kazanç ve/veya egosal tatmin amacıyla kullanılabildiği, yoga yapanlar üzerinden maddi ve manevi olarak çeşitli biçimlerde çıkar sağlanabildiği ve yoga yapmak üzere çeşitli merkezlere gelen kişilerin suistimal edilebildiği de izlenmektedir.

Asana (duruş) ve pranayama (nefes) tekniklerinden türeyen çeşitli yoga türleri bulunmaktadır. Ticari bir strateji olarak günümüzde yoganın, belli bazı duruşlar ve/veya nefes teknikleri ile sınırlandırılarak değişik isimler altında sunumu yapılabilmektedir. Hatha Yoga'nın asana bölümünde, pek çok değişik poz/duruş (asana) vardır. Bunların bazıları jimnastik benzeri basit hareketler; bazıları kasları güçlendirerek vücudu forma sokan görece zor hareketler; bazıları vücudu esneten, besleyen, rahatlatan pozisyonlar; bazıları ise belirli bir süre tek bir pozisyonda kalmayı gerektiren duruşlardır. Yüzü gençleştirmek ve kırışıklıkları yok etmek için konu ile ilgili hareketler seçilip uygulanabilir veya problem kalpte ise, onu güçlendirmeye yönelik uygun asanalar üzerinde çalışılabilir. Bazı nefes teknikleri ile birlikte güç isteyen zor duruşlar seçilip bedene uygun bir program da izlenebilir. Bunların Fit Yoga, Orijinal Yoga, Power Yoga, Couple Yoga (çiftler için tasarlanan yoga egzersizleri), Hot/Bikram Yoga (sıcak ortamda yapılan yoga egzersizleri), Hamile Yogası, Çocuk Yogası, Ki Yoga, Kalp Yogası, Yüz Yogası ve Parmak Yogası gibi yeni adlarla çeşitlendirilmesinin yukarıda sözü edilen stratejinin bir sonucu olabileceği değerlendirilmektedir.

Günümüzde dünya çapında bir yoga patlaması yaşandığı hususu tartışılmaz hale gelmiştir. Bu küresel nitelikteki yaygınlaşma Batı ve ABD menşeli olarak 100 yıldan daha önce başlamıştır. 1920'lerde Pierre Bernard'ın New York'ta faaliyet gösteren Yoga Merkezi, yalnızca bir azınlığa ait kısa ömürlü, alternatif bir dindar modeli olarak kalmamıştır. İkinci Dünya Savaşı'ndan kısa bir süre sonra, yoga 1960'lara kadar hızla gelişmeye devam etmiş, çeşitli okullar ve ekoller dünya çapında büyümüş ve okullar giderek daha iyi yoga eğitim kursları önermiştir. Yoga okullarının profesyonelleşmesinin, hızlanan kurumsallaşmayla bağlantılısı bulunmaktadır. Okulların ve dini toplulukların yoga propagandasına ilave olarak ulusal ve uluslararası nitelikteki federasyonlar giderek artmış ve bunlar küresel ölçekte hareket etmeye başlamışlardır. Buna paralel olarak, yoga öğretmenlerinin sayısı, belli okullarla güçlü bağlar geliştirmeksizin kişisel stillerini geliştirme eğilimi ile birlikte düzenli bir şekilde artmıştır. 1980'lerin sonları ve 1990'lar yoganın geniş bir toplumsal kabul gördüğü yıllar olmuş ve popülaritesi daha da artmıştır. Batı toplumlarında oldukça yaygınlaşmış olan günümüzdeki modern yoga, Latin Amerika'da bile Güney ve Doğu Asya'daki kadar ısrarla ve özellikle orta sınıf tarafından uygulanmaktadır. İslam toplumlarının liberal düşünen katmanlarında dahi yoganın yaygınlaşması söz konusudur. İslam ülkelerinde yoga konferansları, merkezler ve kurslar küreselleşmiş kentsel kültürün bir parçasını oluşturmakta, ancak hala biraz sınırlı ölçüde bulunmaktadır. Mısır Müftüsü Ali Gomaa'nın yoganın, fetva konseyi tarafından incelenmesinin ardından 2004 yılında günahkâr bir uygulama olduğu yönündeki açıklaması ile 2008'de Malezya'da ve kısa bir süre sonra da Endonezya'da yogaya karşı nitelikte fetvalara rastlanmış olsa da bu tür açıklama ve fetvalar yoganın bu ülkelerdeki durumunu çok da etkilemiş görünmemektedir. Fas ve Suudi Arabistan'da özellikle üst sınıf kadınlar arasında yogaya yönelik büyük bir ilgi olduğu izlenmektedir. Hatta İran'da bile internet üzerinden yoga dersi verilen yerler hakkındaki bilgilere kolaylıkla ulaşılabilir (Baier, Kasım 2011).

Daha önce belirtildiği gibi dünya çapında en çok uygulanan yoga, Hatha Yoga'dır. Yenilikçi unsurların egemen olduğu günümüz modern yoga egzersizleri, geleneksel haþha yoga asanalarıyla bağlantılıdır. Asanaların önem kazandığı haþha yoganın sonraki

aşamalarında dahi, asanaların sadece bir yardımcı işlevi varken, günümüzde asana yapan herkes kendisini yoga yapıyor olarak ifade edebilmektedir. Asana merkezli yoganın ortaya çıkışında Batı'nın fiziksel nitelikteki madde ağırlıklı kültürü önemlidir. Modern yoganın maneviyatla yüklü gevşeme uygulamaları da Batı kültürüne uyarlanmış melez uygulamalardır (Baier, Kasım 2011). Tüm bunlara ilaveten yoga akımları arasında mezhep/tarikat benzeri eğilimler taşıyanlar da bulunmakla birlikte, bu çalışma konusunun dışında yer almaktadır.

3.1.4. Yoganın Dünyadaki Örgütlenme Dizaynı ve Küresel Dünya Düzeninde Konumlanması

3.1.4.1. Örgütlenme Dizaynı

Yoganın dünya çapında örgütlenişi bakımında literatürde sınırlı nitelikte ve çoğunlukla ABD ile ilgili bilgi bulunmaktadır. Yoganın ABD'deki genel görünümü daha çok laik (dinsel karakter taşımayan) nitelikte olup, yoga sektörü sadece ABD'de multi-milyar dolarlık bir sanayi haline gelmiştir (Lawson, 11 Ağustos 2013).

ABD'de 2010 yılında "The Subtle Body: The Story of Yoga in America" (Subtil Beden: Yoga'nın Amerika'daki Hikâyesi) adlı kitabın yazarı olan Stefanie Syman "Yoga, küreselleşmenin ilk ve en başarılı ürünüdür." (Shift, 29 Nisan 2016) demiş ve kendisiyle yapılan bir röportajda, "Yoganın metalaştırılması kaçınılmaz gibi görünüyor; ekonomik büyümenin tüketici harcamalarına dayalı olduğu kapitalist bir toplumda yaşıyoruz." (YogaDork, 2015) ifadesini kullanmıştır.

Bu endüstrinin çapını sadece yoga merkezlerine gitmek ve eğitmene ödenen ücret belirlememektedir. Yoga tarzı giyim ve aksesuar, yazılı, sesli ve görsel ürünler, en başta yoga matı olmak üzere kullanılan araçlar, yoga tarzı bedensel temizlik ürünleri (örneğin; burun ve sinüs temizliği için yoga neti ve dil temizliği için kullanılan özel aletler gibi) de önemli bir pazar oluşturmaktadır. Bunlara ilaveten ticari bir kazanç kapısı olarak yoga eğitmeni (yoga trainer/teacher) olmak ve eğitmenliği geliştirmek üzere ödenen yüksek meblağlar çok ciddi bir yekûn tutmaktadır.

Türkiye’de yoga üzerine yapılmış bir alan araştırması olmamakla birlikte, Türkiye’de de giderek yaygınlaşması ve popülaritesinin artması bağlamında, Devlet tarafından 2010 yılında kurulan Herkes İçin Spor Federasyonu’na bağlanan yogayı, Federasyon spor olarak tanımlamış, yoga antrenörü yetiştirmek üzere kademeler halinde kurslar açmaya başlamıştır (Herkes İçin Spor Federasyonu [HİS], 2018). Ki bu durum, yoganın bu şekliyle Türkiye’de daha da yaygınlaşmasına katkıda bulunan bir husustur.

Dünyanın pek çok yerinde yoga eğitmenleri, yoga yapan kişiler ve merkezleri dernekleşmiş ve dernekleşmektedir. Ayrıca bunlar kendi aralarında da örgütlenerek çatı kuruluşları oluşturmaktadır. Bu şekilde dünya çapında bir ağ yapılanması haline geldikleri söylenebilir. Sadece bu kuruluşların ülkelerindeki örgütlü yoga kuruluşlarının listelerini gözden geçirmek dahi yoganın dünya çağında nasıl güçlü bir sektör ve müthiş bir fenomen haline gelmiş olduğu konusunda bir fikir verebilir. Yogayla ilgili çatı örgütler şunlardır:

- Uluslararası Yoga Federasyonu (International Yoga Federation-IYF)
- Uluslararası Yoga Birliği (International Yoga Alliance)

Uluslararası Yoga Federasyonu; tüm dünyadaki özgün yoga öğretilerine ait yoga uygulamalarının çeşitliği dâhilinde, bunların birbirleriyle uyumuna ve bütünlüğüne hizmet eden, 1987 yılında kurulmuş kar gütmeyen ve vergiden muaf bir kuruluştur. Uluslararası Yoga Federasyonu’nun misyonu; küresel yoga topluluğunu (dünya çapında yoga topluluğu) standartlar koymaya, bütünlüğü teşvik etmeye, kaynak sağlamaya ve yoga öğretilerini desteklemeye yönelmektir (Uluslararası Yoga Federasyonu Resmi İnternet Sayfası). Uluslararası Yoga Federasyonu’na 20 uluslararası yoga organizasyonu, 5 kıtada önemli kısmı o ülkedeki çatı kuruluşlar (federasyon, birlik vs.) olan; Amerika’da 18 ülkede 83, Avrupa’da 30 ülkede 111, Asya’da 20 ülkede 60, Afrika’da 6 ülkede 7, Avusturalya’da 2 ülkede 3 olmak üzere toplam 76 ülkede 264 yoga organizasyonu üyedir²⁸ (Uluslararası Yoga Federasyonu Resmi İnternet Sayfası).

²⁸**Uluslararası Yoga Federasyonu Üyeleri: 1. Uluslararası Yoga Kuruluşları(20);**Avrupa Yoga Alliance/Birliği, Latin Amerika Yoga Birliği, Latin Amerika Yoga Birliği, Asya Yoga Federasyonu, Yoga Avrupa Birliği, Yoga Terapi ve Farkındalık, Uluslararası Yoga Birliği-Alianza Internacional de Yoga Ltd, Uluslararası Yoga Birliği- Fransa, Uluslararası Yoga Toplumu, Avrupa Yoga Hareketi, Asya Yoga Birliği, Amerika Yoga Toplumu, Frankofon Yoga Federasyonu, Uluslararası Yoga Spor

Yoga Alliance ise, kamu çıkarına hizmet amaçlı, gelişimsel nitelikte faaliyetlerde bulunan ve yoga toplumunu temsil eden en büyük kâr amacı gütmeyen kuruluştur (Yoga Alliance Resmi İnternet Sayfası). Yoga Alliance hibe ve bağışlar yoluyla yoga hakkında eğitim ve araştırmayı desteklemekte ve teşvik etmektedir. Yoga Alliance bunları; eğitim amaçlı ve hayırsever faaliyetlere katılmak, kalifiye öğrencilere ve yoga okullarına burs vermek ve diğer yardım şekillerini kullanarak yardım etmek, güvenli ve eğitime ve farkındalığı artırmaya önem vermeye odaklanarak kaliteli yoga eğitim uygulamalarını desteklemek ile yoga araştırmalarını teşvik etmek, yaygınlaştırmak yoluyla gerçekleştirmektedir (Yoga Alliance Resmi İnternet Sayfası).

Kuruluşun misyonu resmi internet sitesinde, güvenli yoga öğretiminin bütünlüğünü ve çeşitliliğini teşvik etmek ve desteklemek olarak belirtilmektedir. Halen, Yoga Alliance'a kayıtlı 76,000'den fazla yoga öğretmeni, 5.000'den fazla yoga okulu ve 7.000'den fazla Yoga Alliance sürekli eğitim sağlayıcısı bulunmaktadır (Yoga Alliance Resmi İnternet Sayfası). Böylesine bir yapılanmanın dünya çapında muazzam bir etki ağı olduğu açıktır. Kuruluşun merkezi ABD'nin Virginia eyaletinde Arlington'dadır. Yoga Alliance tarafından Yoga Alliance'a kayıtlı bir yoga okulunda 200, 300 ve 500 saatlik düzeylerde eğitim gören kişilere, Yoga Alliance yoga öğretmenliği sertifikası sunulmaktadır. Yoga Alliance bu şekilde yoga konusunda dünya çapında bir standart yaratmak istemektedir.

Federasyonu, Yoga Sporü Uluslararası Federasyonu, Uluslararası Artistik Yoga Federasyonu, Uluslararası Acro Yoga Birliği, Güney Amerika Yoga Topluluğu, Avrupa Yoga Enstitüsü, Dünya Gerçek Yoga Birliği, Küresel Yoga Birliği. **2. Kıtalar Bazında Ükelere Göre Yoga Kuruluşları: Amerika (18 ülke);** Arjantin (10), Brezilya (14), Bolivya (1), Kanada (7), Şili (11), Kolombiya (3), Kostarika (1), Küba (1), Ekvador (2), Jamaika (1), Meksiko (11), Paraguay (1), Peru (1), Portoriko (1), Trinidad & Tobago (1), ABD (11), Uruguay (4), Venezüella (2), **Avrupa (30 ülke);** Ermenistan (1), Belçika (1), Bulgaristan (4), Hırvatistan (1), Kıbrıs (1), Çek Cumhuriyeti (1), Danimarka (1), İngiltere (1), Fransa (3), Almanya (9), Gürcistan (1), Cebelitarık (1), Yunanistan (3), Hollanda (8), İzlanda (9), İrlanda (3), İtalya (8), Yahudi Cemaati (1), Letonya (1), Makedonya (1), Polonya (1), Portekiz (11), Rusya (5), İspanya (13), Sırbistan (6), Slovenya (1), İsviçre (4), Türkiye (4), Ukrayna (5), Birleşik Krallık (2), **Asya (20 ülke);** Çin (3), Hindistan (24), İran (1), İsrail (4), Japonya (1), G. Kore (2), Kuveyt (1), Hong Kong (1), Lübnan (1), Makau (1), Malezya (5), Nepal (2), Pakistan (3), Filistin (1), Katar (1), Tayvan (1), Tayland (5), Suudi Arabistan (1), Sri Lanka (1), Vietnam (1), **Afrika (6 ülke);** Mısır (1), Kenya (1), Fas (1), Namibya (1), Senegal (1), South Afrika (2), **Okyanusya (2 ülke);** Avusturalya ve Yeni Zelanda (3) (Uluslararası Yoga Federasyonu Resmi İnternet Sayfası).

3.1.4.2. Küresel Kapitalist Sistem İçindeki Konumlanışı ve Yayılma Mekanizmaları

Yoga Journal²⁹ ve Yoga Alliance tarafından gerçekleştirilen Ocak 2016 ayında yayımlanan “2016 Amerika'da Yoga Araştırması”³⁰, 2012 yılı araştırmasından bu yana uygulayıcıların sayısındaki dramatik artışı ve yoga endüstrisinin büyüklüğünü ortaya koymaktadır (Yoga Journal, 2016). Araştırmayla ilgili olarak yoganın popülaritesi arttıkça etkileyici olan bir husus olarak, verilerin, yoga uygulayan ve öğreten kişilerin güç, denge, yetenek ve zihinsel kapasitelerinin, yoga yapmayanlara göre daha iyi durumda olduğunu gösterdiği ve yoga uygulayıcılarının, diğer çeşitli egzersiz şekillerine de daha eğilimli oldukları ve sürdürülebilir yaşam ve yeme konularına da daha çok odaklandıkları dile getirilmektedir. 2016 Amerika'da Yoga Araştırması'nın önemli noktaları aşağıda belirtilmektedir (Ipsos Public Affairs, 2016):

- 2012 yılından 2016 yılına kadar geçen sürede ABD'deki yoga uygulayıcılarının sayısı %50 artışla 20,4 milyon kişiden 36 milyon kişiye ulaşmıştır.
- Uygulayıcıların yoga için (dersler/egitim, giysiler, malzemeler, aksesuarlar vs.) yıllık harcamaları (2012 yılı araştırması) 10 milyar dolardan (2016 yılı araştırması) 16 milyar dolara yükselmiştir.
- ABD'deki uygulayıcıların %72'si kadın, %28'i erkektir.
- Yoga yapan kişilerin yaşlara göre dağılımı ise aşağıdaki gibidir:

Tablo 3: Yoga yapan kişilerin yaşlara göre dağılımı

Yaş Aralığı	Yüzde
18-29	%19
30-39	%23
40-49	%20
50-59	%17
60+	%21

Yoga yapan kişiler; 18-29 yaş aralığında %19, 30-39 yaş aralığında %23, 40-49 yaş aralığında %20, 50-59 yaş aralığında %17, 60 üstü %21 oranındadır.

- ABD nüfusunun 4'te 3'ü (80 milyon kişi) gelecek 12 ay içinde yogayı ilk defa olarak deneme niyetinde olduğunu söylemiştir.

²⁹ Yoga Journal; Kaliforniya Yoga Öğretmenleri Birliği'nin üyeleri tarafından 1975 yılında kurulmuş olup, uluslararası 12 yayınlı 28 ülkeyi kapsayan, yoga hakkındaki dünyanın en yaygın süreli yayınıdır.

³⁰ Veriler, Yoga Journal ve Yoga Alliance adına Ipsos Public Affairs tarafından toplanmıştır. Araştırma 2008 ve 2012 yıllarında Yoga Journal tarafından yaptırılan benzer araştırmalar üzerine yapılandırılmıştır.

- Uygulayıcıların %37'sinin aynı zamanda kendileri de yoga yapan 18 yaşın altında çocukları vardır.
- Yoga yapan kişiler, yapmayanlara göre koşma, bisiklete binme, ağırlık çalışma gibi pek çok diğer egzersiz biçimine de önemli ölçüde iştirak etmektedirler.
- Yoga yapan kişilerin %43'ü 30-49 yaş aralığındadır. Bu oranı %38 ile 50 yaş üstü ve %19 ile 18-29 yaş aralığındaki uygulayıcılar izlemektedir.
- ABD'deki uygulayıcıların %74'ü beş yıl veya daha az süredir yoga yapmaktadır.
- Yogaya başlamanın ilk beş sebebi: esneklik (%61), stres atma (%56), genel zindelik ve sağlık (%49), genel sağlığı iyileştirmek (%49) ve fiziksel form (%44)'dur.
- Yoga yapmayanlardan çok daha yüksek oranlarda olmak üzere, yoga uygulayıcılarının %86'sı güçlü bir zihinsel açıklık hissi içinde olduklarını, %73'ü fiziksel olarak güçlü olduklarını ve %79 ise gönüllü toplumsal hizmet yaptıklarını dile getirmektedirler.
- Yoga öğretmenlerinin sadece yarısı 6 yıldan fazla bir süredir yoga yapmaktadır.
- Yoga yapan her iki kişiden biri yoga eğitmeni olmakla ilgilenmektedir.
- Ankete katılan tüm yoga uygulayıcılar, harika bir yoga öğretmeni özelliklerinin yoga pozları bilgisine sahip olması, anlaşılır, sıcak ve dost tavrı olması konusunda hem fikirdirler.
- Uygulayıcıların yarısı yeşil alanda yaşadıklarını, sağlıklı beslendiklerini ve zaman zaman toplumsal nitelikte bağışta bulunduklarını belirtmiştir.
- Her 3 kişiden biri en azından bir defa herhangi bir yoga sınıfına gitmeden kendi kendine denemiş olduğunu ifade etmiştir.
- Ankete katılanların %75'i "yoga sizin için yararlı" olduğu argümanına iştirak etmektedir.
- Her 10 Amerikalıdan 9'u yogadan haberdardır. (2012 araştırmasında bu oran her 10 kişiden 7'si şeklindedir.)
- Yoga stüdyosu sahipleri yaklaşık olarak haftada 100 ile 500 arasında öğrenciye hizmet verdiklerini belirtmiştir.³¹

³¹ Belirtilen hususlar; 7-16 Ekim 2015 tarihleri arasında Yoga Journal ve Yoga Alliance adına yapılan bir Ipsos anketinin bulgularıdır. Ankette İngilizce olarak, 18 yaş üstü 2021 ABD'li yetişkin ve 1707 yoga uygulayıcısı ile internet üzerinden online olarak, 18 yaş üstü 200 yoga stüdyosu sahibi ile ise telefonla görüşülmüştür.

Aşağıdaki tabloya göre, yoga başlama ve devam etme konusunda iki ana neden esneklik, stres giderme ve azaltma olarak ortaya çıkmakta ve ankete katılanların %50'si ise yoga başlama ve devam etme nedeni olarak genel sağlık durumunu iyileştirmesi olarak belirtmektedirler. Bu araştırmanın sonuçları yoganın manevi gelişmeye olabilecek katkılarından ziyade strese karşı, bedensel ve zihinsel nitelikteki sağlığa olabilecek katkıları nedeniyle tercih edildiği izlenimi vermekte (Ipsos Public Affairs, 2016), ancak strese karşı bir panzehir olarak görülme durumu bir baş etme stratejisi olma yönünü ortaya çıkarmaktadır.

Tablo 4: Yoga başlama ve devam etme motivasyonları

Yoga başlama motivasyonu		Yoga devam etme motivasyonu	
Esneklik	%61	Esneklik	%59
Stres giderme/azaltma	%56	Stres giderme/azaltma	%53
Genel zindelik/kondisyon	%49	Genel zindelik/kondisyon	%47
Genel sağlık durumunu iyileştirmek	%49	Genel sağlık durumunu iyileştirmek	%48
Fiziksel zindelik/zindeliği geliştirme	%44	Fiziksel zindelik/zindeliği geliştirme	%42
Güç	%42	Güç	%40
Zihinsel sağlık	%37	Zihinsel sağlık	%35
Ruhsal gelişim	%24	Ruhsal gelişim	%23
Zayıflama	%21	Zayıflama	%20
Fiziksel tedavi	%18	Fiziksel tedavi	%14
Tıbbi durum	%10	Tıbbi durum	%9
Doğum öncesi sağlık	%3	Doğum öncesi sağlık	%3
Hiçbiri	%2	Hiçbiri	%2
Diğer	%1	Diğer	%1
		Yoga eğitmeni olmak	%2

Nisan 2016 ayında ABD’de yayımlanan bir başka makalede de yoganın ABD’de 4’üncü en hızlı büyüyen endüstri olduğu, ABD dışında da muazzam bir yaygınlaşma gösterdiği ve Uluslararası Yoga Federasyonu verilerine göre dünya çapında 300 milyon kişinin yoga yaptığı belirtilmektedir. 300 milyon kişi dünya nüfusunun yaklaşık olarak %4’üne tekabül etmektedir. Makalede istatistiklere göre gelir düzeyi düşük ve yüksek okul eğitimi almamış kişilerin nadiren yoga yaptığına dikkat çekilmektedir (Shift, 29 Nisan 2016).

Tablo 5: ABD’de yoga yapan kişilerin yıllık gelir durumları

Gelir/Yıl	75.000 \$ üstü	75.000-19.999 \$ arası	19.999 \$ altı
%	44	44	12

ABD’de yoga yapan kişilerin %44’ünün yıllık geliri 75.000 ABD Dolarının üstü, %44’ünün 75.000-19.999 ABD Doları arası, sadece %12’sinin 19.999 \$ altı olduğu görülmektedir.

Tablo 6: ABD’de yoga yapan kişilerin eğitim durumları

Eğitim	Yüksekokul	Yüksekokul altı
%	78	22

ABD’de yoga yapan kişilerin %78’i yüksekokul, %22’si yüksekokul altı eğitim düzeyine sahiptir.

Tablo 7: ABD’de yoga yapan kişilerin beyaz Amerikalı ve Afrika kökenli Amerikalı olma durumlarına göre dağılımı

İrk	Beyaz Amerikalı	Afrika kökenli Amerikalı	Diğer
Yoga yapanların dağılımı %	84	6	10

ABD’de yoga yapanların %84’ü Beyaz Amerikalı, %6’sı Afrika kökenli Amerikalı, %10 diğerleridir.

Yoga bağlamında günümüz eğiliminin böyle olmasının yoganın herkese açık olması gereken bütünsel-iyilik ve kendini-gerçekleştirmeye dair özgün amaçlarıyla çeliştiği hususu vurgulanmaktadır (Shift, 29 Nisan 2016).

Yazıda ilave olarak yoga ile ilgili diğer bir konu, yoga yapmak için; sadece yeterli bir alan ve yoga asana/kriya/tekniklerine dair bilgi gerekmesine rağmen, yoga yapan kişilerin yoga aksesuarları için fazlasıyla para harcayabilmeleri olarak belirtilmektedir. Yoga uygulamalarını biraz daha rahat yapabilmek isteyenler için gereken, yere serilebilecek bir battaniye, mat veya yumuşak bir malzeme, rahat bir kıyafet ile bir kitap veya internet üzerinden izlenebilen ücretsiz videolar iken aksesuarlara harcanan yüksek

meblağların düşündürücü olduğu hususu da vurgulanmakta, ruhsal bir pratiğin ticarileşmesinin, onun ana prensiplerinde yüzeyselleşmeye ve içeriğin sulanmasına/hafiflemesine neden olduğu ifade edilmektedir. Bu durumun yoganın temel amacının tamamıyla gözden kaçırılmasına ve etik olmayan bir hale dönüşmesine neden olduğu belirtilmektedir (Shift, 29 Nisan 2016). Bu durum, her şeyin meta haline dönüşebildiği küresel kapitalist ekonomik sistemde, yoganın da bunun dışında kalmadığına ve yoganın günümüzde bir meta olarak tüketim nesnesi konumundaki durumuna işaret etmektedir.

Yazıda ayrıca yoga ve çeşitlerinin, ünlülerin hangisini yaptıkları bağlamında popülerite kazanabildiği ve bir prestij sembolü haline geldiği ifade edilmektedir. ABD’de 50’nin üstünde farklı yoga çeşidi ile karşılaşıldığı, ABD’de yoga yapan kişilerin %80’inin sanayileşmiş dünyada sakinleşmeyi sağlayan bir antidot olarak asana ağırlıklı bir nevi egzersiz olarak yapıldığı belirtilmektedir. Makaleye göre, yoganın popüleritesinin bu ölçüde artmasının gerisindeki nedenler sağlık endüstrisi, yoganın ulaşılabilirliği ve moda yönüdür. Yoga yapan kişilerin yoga tutkularını arkadaşlarına anlatmaları, sosyal medyada yoga bilgilerini paylaşmaları, bloglar yazmaları ve yoga ürünleri satan büyük firmalar tarafından yapılanların bu duruma katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Günümüzde küresel nitelik taşıyan son moda; sağlıklı yaşamdır. Yazıda, yoga konusundaki yaygın inancın, yoganın sağlık için iyi olduğu şeklinde olup, üstelik doktorların da birçok rahatsızlık için yogayı tavsiye ettikleri belirtilmekte, bunlara ilaveten yoganın; yoga kursları, okulları, jimnastik merkezleri ve işyerlerinin yanı sıra online ücretsiz kurslar ve videolar nedeniyle de oldukça ulaşılabilir durumda olduğuna dikkat çekilmektedir. Makalede, yoganın günümüzdeki durumuna bakıldığında, mevcut eğilimin devam etmesi halinde 2025 yılı itibarıyla 1 milyardan fazla kişinin yogayı hayatının bir parçası haline getireceği tahmini yapılmakta, bunun gerçekleşmesi halinde dünya çapında toplumun her yönü üzerinde yansımaları olabilecek fenomenal/büyük çaplı olgusal bir değişiklik söz konusu olabileceği değerlendirilmesine yer verilmektedir. Belirtilen tüm bu hususlara ilaveten aynı çalışmada yoga yapan kişilerin yoga yapmayanlara oranla; %87 daha az kalp krizi geçirdiği, %30 daha az enfeksiyon hastalıklarına yakalandığı, %50 daha az doktora gittiği ve bu kişilerde %55 daha az kötü huylu tümör oluştuğuna da dikkat çekilmektedir (Shift, 29 Nisan 2016).

Yogayla ilgili olarak yapılan bu tür araştırmaların sonuçları olarak medyaya yansıtılan hususların da yoganın dünya çapında yaygınlaşmasına ve popülaritesinin artmasına katkıda bulunduğu açıktır.

3.2. MİKRO DÜZLEMDE ONTOLOJİK GÜVENLİK KAYBINA KARŞI BİR BAŞ ETME STRATEJİSİ OLARAK YOGANIN SÖYLEMİ VE TAAHHÜTLERİ

Yoganın bireye yönelik temel taahhüdü; bireyi bedensel, zihinsel ve psikolojik/ruhsal olarak dengede ve sağlıklı tutmak olarak ifade edilebilmektedir. Literatürde yoganın genel olarak fiziksel ve psikolojik faydaları olduğu kabul edilmekte ve çok genel olarak kasların güçlenmesini, stresin azalmasını sağladığı (Coşkuner ve Kömürcü, 2013, s. 10), kişinin fiziksel ve psikolojik iyilik halinin devam ettirilmesi amacıyla, yorgunluk, ağrı, konsantrasyon güçlüğü ve denge kaybı gibi rahatsızlıkların giderilmesine yönelik olarak kullanılabildiği (Özdoğan ve Ertekin, 2016) belirtilmektedir. Ayrıca, bu konudaki bazı çalışmalara atıf yapılarak, farklı hasta gruplarında yoganın olumlu etkilerinin olduğu, yoganın spesifik olarak; hemipleji (inme), multipl skleroz (MS), parkinson gibi nörolojik hastalıklarda, astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi kalp ve akciğerlerle ilgili sistem hastalıklarında, kanser, konuşma ve yutma bozuklukları, ankilozan spondilit (omurgada kısıtlılığa neden olan iltihaplı romatizma), osteoartrit (kireçlenme) gibi pek çok ağrılı durumda, hamilelikte, stresli yaşam olayları ile başa çıkmayı sağlamada, kronik hastalıklarda gevşeme eğitiminin sağlanmasında etkin bir yol olarak kullanılmaya başlandığı dile getirilmektedir (Özdoğan ve Ertekin, 2016).

Yoga aynı zamanda bir yaşam tarzı aktivitesidir ve yaşam biçimleri de ontolojik güvenlik duygusunun sürekliliğine katkıda bulunurlar. İnsan olarak varlığımızın devamına ilişkin yaşadığımız endişe nedeniyle ontolojik güvenliğe ihtiyaç duyarız. Söz konusu endişeyi günlük rutin, sosyal etkileşimler ve yaşam tarzı seçimleri yoluyla yönetiriz (Bigony, 2012, s. 38-39). Hatırlanacağı üzere Giddens da bu konuya rutinler bağlamında özellikle dikkat çekmiş, psikolojik olarak endişenin bilinçdışı kaynaklarını asgariye indirmeyle bağlantılı olan rutinlerin, günlük sosyal aktivitenin en baskın şekli olduğunu, aktörlerin, ontolojik güvenlik hissini rutinlerin tesisiyle ayakta tuttuklarını

vurgulamıştır (Giddens, 1984 s. 282). Bu bağlamda, günlük yoga (8 kollu sistem içinde yer alan uygulamalar veya bunlardan biri veya birkaçı) rutinlerinin birey üzerinde ontolojik güvenlik hissi yaratması potansiyeli bulunduğu, bu açıdan yoganın ontolojik güvenlik kaybına karşı bir baş etme stratejisi ve günlük yaşam içindeki çıkmazlar ve gerilimlerle baş edebilmesi konusunda birey için bir çare (Davidson ve Mina, 2012, s.29) olma taahhüdü olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Bu çalışma dâhilinde yoga yapan bireylerle yapılan mülakatların bu konuda veri teşkil edebileceği düşünülmektedir.

Giddens'in da üzerinde durduğu "farkındalık" konusuyla bağlantılı olarak, Yoganın taahhütlerinden bir diğeri de, bireyin başta kendisi hakkında olmak üzere her şeye dair farkındalık yaratması ve farkındalık artışıyla ilgilidir. Yoga uygulaması ile bireyde gelişmesi muhtemel farkındalık artışının aktörün olayların gidişatı ve ontolojik güvenliğini sarsacak nitelikteki gelişmelerde, ontolojik güvenin yeniden tazelemesine katkısının olup olmadığı konusunda da bu çalışma dâhilinde bir ipucu elde edilebileceği değerlendirilmektedir. Kısaca, yoganın bireyin bedensel, zihinsel ve manevi manadaki denge ve sağlığına yönelik olumlu ve bütünsel nitelikte bir katkısının olup olmadığı konusunda da yoga yapan bireylerle yapılan mülakatlar dâhilinde bir fikir edinilmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle yoga yapıyor olmasının Bronfenbrenner'in yaklaşımında vurguladığı "gelişimsel değer" boyutuyla birey üzerinde olumlu katkı sağlaması yönünde bir taahhüdü olduğu da söylenebilecektir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Yarı yapılandırılmış görüşmeler 20 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Mülakatlarda yöneltilen ilk soru grubu katılımcının sosyal konumunu anlamak üzere demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik olarak tasarlanmıştır. Mülakat yapılan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri aşağıdaki tablolarda belirtilmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların cinsiyeti

Cinsiyet	Sayı
Kadın	18
Erkek	2

Derinlenmesine mülakat yapılan 20 katılımcının 18'i kadın, 2'si erkektir.

Tablo 9: Katılımcıların eğitim düzeyi

Eğitim Düzeyi	Sayı
Ortaokul	1
Lise	2
Üniversite	12
Yüksek Lisans	5

20 katılımcının 1'i ortaokul, 2'si lise, 12'si üniversite ve 5'i ise yüksek lisans mezunudur. Yoga yapan 20 katılımcı arasında 17'si lise üstü eğitime³² sahiptir.

Tablo 10: Katılımcıların istihdam durumu³³

İstihdam Durumu	Sayı
Çalışıyor	16
Çalışmıyor	4

³² Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Eğitim Durumu Sınıflaması'nda lise üstü eğitim tek bir kategori olarak belirlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu Resmi İnternet Sayfası, 2012).

³³ Görüşme esnasında yoga eğitmenliği yapan katılımcı sayısı 3'tür (K2, K4, K7)

20 katılımcının 16'sı çalışmakta, 4'ü çalışmamaktadır. Çalışan 16 kişinin tamamı da TÜİK meslek sınıflandırması³⁴ dâhilinde profesyonel meslek sahibidir (doktor, eczacı, mimar, peyzaj mimarı, tiyatro sanatçısı, dramaturg, yoga eğitmeni, fizyoterapist, bankacı, mali danışman, gıda mühendisi, avukat, uzman psikolog, sosyolog, öğretmen). Çalışmayan 4 katılımcı da kadındır. Bu katılımcılardan sadece bir tanesinin çalışmadığı halde kendisine ait geliri bulunmakta, diğer 3 kadın katılımcı eşinin geliriyle geçimini sağlamaktadır.

Tablo 11: Katılımcıların medeni hali

Medeni Durum	Sayı
Bekâr	6
Evli	8
Boşanmış	6

20 katılımcının 6'sı bekar, 8'i evli ve 6'sı ise boşanmıştır.

Tablo 12: Katılımcıların aylık ortalama gelir aralığı

Gelir Aralığı	Sayı
2.000-3.000 TL.	3
3.000-10.000 TL.	16
10.000 TL. üstü	1

20 katılımcının sadece 3'ü 2.000-3.000 TL., 16'sı 3.000-10.000 TL. aylık ortalama aralığında, kendisi çalışmayan 1 kişi de eşi nedeniyle 10.000 TL. üstü bir gelir seviyesine sahiptir.

Tablo 13: Katılımcıların bulundukları yaş aralığı

Yaş Aralığı	Sayı
30-39	9
40-49	7
50-59	2
60 yaş üstü	2

Mülakat yapılan 20 kişinin 9'u 30-39, 7'si 40-49, 2'si 50-59, 2'si de 60 ve üstü (60 ve 63) yaş grubundadır. Mülakat yapılan en genç katılımcı 30, en yaşlısı ise 63 yaşındadır.

³⁴ TÜİK Meslek Sınıflandırması (Türkiye İstatistik Kurumu Resmi İnternet Sayfası, 2012).

4.2. KATILIMCILARIN YOGA PRATIĞİNE BAŞLAMA VE DEVAM SÜRECİ

4.2.1. Katılımcıların Yogaya Başlama Yaşı, Yapma Süreleri, Haftalık Rutin Sayısı

Katılımcıların yogaya olan ilgilerinin yoğunluğu ya da derinliği hakkında genel bir fikir edinmek amacıyla katılımcılara yoga pratiğine başlama yaşları, devam süreleri ve haftada kaç gün yoga yaptıkları sorulmuştur.³⁵

Tablo 14: Katılımcıların yogaya başlama yaşlarına dair yaş aralığı

Yogaya Başlama Yaş Aralığı	Sayı (Kişi)
20-29 yaş ³⁶	5
30-39 yaş	8
40-49 yaş	5
50 ve üstü yaş	2

20 katılımcının 5'i 20-29 yaş, 8'i 30-39 yaş ve 5'i 40-49 yaş aralığındadır. 2'si ise 50 ve üstü yaştadır. Katılımcıların yarıya yakını 30-39 yaş aralığında yogaya başlamıştır.

Tablo 15: Katılımcıların başladıklarından bu yana yoga yapma sürelerine dair yıl aralığı

Düzenli Yoga Yapma Süresi Aralığı	Sayı (Kişi)
0-1 yıl	6
1-5 yıl	10
5-10 yıl	3
10 yıl üstü (16 yıl)	1

Katılımcıların 6'sı 0-1 yıl, 10'u 1-5 yıl ve 1'i 10 yıldan fazla (16 yıl) süreyle düzenli olarak yoga yapmıştır.

Tablo 16: Haftalık yoga uygulaması yapma rutini

Haftalık Yoga Rutini (Gün)	Sayı (Kişi)
1 gün	1

³⁵ Alınan cevaplar gelecekte yapılacak benzer çalışmalarda yaş, yapma süresi ve haftalık rutin durumlarına dair kurulabilecek ilişkiler bakımında da değerlendirilebilecektir.

³⁶ Katılımcılar arasında en genç yogaya başlama yaşı 22'dir.

1-2 gün	1
2 gün	10
3 gün	2
4 gün	-
5 gün	3
6 gün	-
7 gün	2
Gün aşırı	1

Katılımcılardan 1'i hafta 1 gün, 1 diğeri hafta da 1-2 gün, 10'u haftada 2 gün, 2'si haftada 3 gün, 3'ü haftada 5 gün, 2'si haftada 7 gün rutin olarak yoga pratiği yapmaktadır. Katılımcılardan sadece 1'i gün aşırı cevabını vermiştir. Katılımcıların yarısı haftada 2 gün yoga yapmaktadır.

4.2.2. Katılımcıların Yogaya Devam Durumu

Katılımcıların tamamı yogaya halen devam etmektedir. 16 katılımcı bir yoga stüdyosu veya merkezine devam ederken sadece 1 kişi kendi başına düzenli olarak yoga pratiği yapmakta, 3 kişi ise yoga eğitmeni olmaları nedeniyle verdikleri derslere ilaveten rutin yoga pratiklerini kendileri sürdürmektedir.

4.2.3. Katılımcıların Sosyo-Ekolojisi

4.2.3.1. Katılımcıların Yogadan Haberdar Oldukları Sosyo-Ekolojik Çevre

Katılımcılara yogadan nasıl haberdar oldukları sorularak yoganın bilinir hale gelmesinde etkili olan sosyo-ekolojik çevre kaynağı araştırılmış, cevaplar haberdar olunan kaynağa dayalı olarak medya, aile çevresi, arkadaş çevresi, okul ve hep biliyor/hatırlayamıyor olarak tasnif edilmiştir. Katılımcıların bazılarının birden fazla kaynağa atıf yapmış olmaları nedeniyle, cevaplar yapılan tasnif dâhilinde yerleştirilmiştir.

Tablo 17: Yogadan haberdar olma yolu

Yogadan Haberdar Olma Kaynağı	Sayı
Aile Çevresi (mikrosistem)	4
Arkadaş Çevresi (mezosistem)	6

Okul (mezosistem)	2
Medya (ekzosistem)	7
Hep Biliyor/Hatırlamıyor	6

Katılımcıların 4'ü aile çevresi, 6'sı arkadaş çevresi, 2'si okul, 7'si medya araçları yoluyla yogadan haberdar olduklarını ifade etmişler, 6'sı ise hep bildiğini veya nasıl haberdar olduğunu hatırlamadığını belirtmiştir.

4.2.3.2. Katılımcıların Sosyo-Ekolojilerindeki Değişiklik ve/veya Bozulmalar

Kişilerin ontolojik güvenlik hislerini doğrudan etkileyen, katılımcıların sosyo-ekolojilerindeki değişiklik ve bozulmalar araştırılmış, bu bakımdan yoga yapma ve ontolojik güvenlik kaygısı arasındaki muhtemel bağlantılar anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede; katılımcının travmatik olarak algıladığı herhangi bir deneyiminin olup olmadığı, mikrosistem (aile), mezosistem (okul, arkadaş, komşu, mesleki/iş ve ortaklık ilişkileri gibi), kronosistem (ebeveynlerin boşanması, göç, taşınma gibi) konulardaki travmatik etkileri de olabilecek deneyimler sorgulanmıştır.

Katılımcılara bu bağlamda öncelikle yogaya başlamadan önce kendilerini üzen, zor durumda hissettiren ve/veya travmatik bir durum yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. 20 katılımcıdan 18'i böyle bir durum yaşadığını belirtmiş, sadece 2'si yaşamadığını dile getirmiştir. Yogaya başlamadan önce travmatik olay yaşadığını belirten katılımcılardan 2'si yalnızlık ve kaygılar, 7'si hastalık ve ölümler, 5'i iflas ya da maddi kayıplar, 3'ü boşanma süreci/çocuktan ayrılma yaşadıklarını belirtmişlerdir. 3 katılımcı ise sadece “evet/yaşadım” şeklinde cevap vermiştir.

Yalnızlık durumu yaşayan katılımcılardan K4 bu konudaki duygularını “*Farklı bir ülkede olmamın vermiş olduğu ve ailemden uzak olmamın vermiş olduğu bazı ağırlıklar vardı. Kendimi yalnız hissedirdim. Yalnızlık duygusu çok ağır basardı bazı dönemler.*” sözleri ile dile getirmiştir.

Hastalık durumu yaşayanlardan K6 bu konudaki hislerini “*Annemin hastalığı travmatik bir deneyimdi benim için.*” şeklinde, ailede ölüm yaşayanlardan K20 ise “*Yaşadım. Bir sürü şey yaşıyoruz. Annemi kaybettim, babamı kaybettim.*” şeklinde belirtmiştir.

İflas ve maddi kayıp yaşayan katılımcılardan K10 bu konudaki duygularını şöyle ifade etmiştir:

*“Çok yaşadım. Büyük bir iş kaybı, ticaret yapıyorduk, üretim yapıyorduk. Bununla birlikte aile düzeninin tamamen bozulması, **evini kaybetmek. İflasla beraber bütün düzenimizi kaybettik. Eşimle boşandım. Çocuklar bir yere dağıldı, ben bir yere dağıldım. Parasızlık. Çok büyük yükler altında bir kadın bir anne olarak kalmak, mücadele, mücadele.”***

Boşanma/çocuktan ayrılma yaşayanlardan K18 ise duygularını şu şekilde aktarmıştır:

*“Tabi herkesin hayatında olduğu gibi benim de vardı. **Eşimden zorlu bir süreçte boşandım. Oğlum** yurt dışında doktora yaptı. Onun **yurt dışında olmasından dolayı üzüntü yaşadım, etkilendim.**”*

Katılımcıların temel olarak mikrosistemlerinde ontolojik güvenlik algılarını etkileyecek nitelikte bir deneyim yaşayıp yaşamadıkları konusu ailede yaşanan boşanma, aldatılma, terk, ölüm, ilgisizlik, şiddet, kaza, istismar, tecavüz vs. olup olmadığı sorusu ile araştırılmıştır. 20 katılımcının 11'i böyle herhangi bir durum yaşamadığı yönünde cevap vermiştir. Böyle bir deneyimi olduğunu ifade eden katılımcılardan 6'sı boşanma yaşadığını, 4'ü aile büyüklerinin ölümünü dile getirmiştir.

Boşanma yaşayanlardan K4'ün bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

*“Ben küçükken annemle babam boşandılar. 8 yaşında. O dönem tabi ki travmatik bir dönemdi bizim için. **Kendim de boşandım.**”*

Aile büyüklerinin ölümünü belirten katılımcılardan K1 ise hislerini şöyle belirtmiştir:

*“2007'de **babamı kaybettim**. Bundan 4,5 ay önce eski kayınpederim vefat etti, sonra babam vefat etti. 2 ölüm... Sizi başka bir şeyden çarpıyor ölüm. Ayrılıklar değil de ölüm hakikaten farklı bir noktadan çarpıyor. Bu konuda bir bocalamam oldu.”*

Katılımcıların sosyo-ekolojilerindeki değişiklik ve bozulmaları tespit amacıyla mezosistemde yaşanan travmatik bir deneyim olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu konu; arkadaş, komşu ve ortak ilişkilerinde aldatılma, istismar, ilgi ve destek alamama, yalnızlık hissetme vs. yaşanıp yaşanmadığı şeklinde formüle edilen soru ile

araştırılmıştır. Katılımcıların 16'sı bu soruya “hayır” cevabını vermiş, sadece 4'ü böyle bir durum yaşadığını belirtmiştir. Söz konusu 4 kişiden 1'i açıklama getirmeden sadece “evet” cevabı vermiş, diğer 3 kişinin her biri tarafından sadece biri dile getirilerek “yalnızlık hissetme”, “iş ortaklığı”, “aşırı vericilik” temalarına atıf yapılmıştır.

K6 yalnızlık hissetmesi konusunu şu şekilde dile getirmiştir:

*“Yalnızlık haricindeki diğerlerini yaşamadım, **yalnızlık bazen olabiliyor. O da bence insanın ve yaşamın getirdiği bir şey. Herkes bazen aynı yerde olmuyor, çok normal. Ona da kırılmamam gerektiğini öğrendim.**”*

K10 iş ortaklığı hakkındaki deneyimini şöyle belirtmiştir:

*“Tabi yaşandı. **Yani (birlikte iş yapan) büyük bir gruptuk** biz. O grubun içerisinde 4-5 aileydik. (İş batınca) 3 aile bu yüzden dağıldı hemen hemen aynı zamanlarda.”*

K17 aşırı vericilikle ilgili deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Bugüne kadar hep herkese veren kişiydim. Bu hastalıktan sonra baktım ki, kim bana ne veriyor. Onları takip etmeye başladım. Benim bir psikiyatri büyüğüm vardı. Allah rahmet eylesin derdi ki, ‘Bir insan zor durumdaysa yardım et. Bir müddet sonra halen o iyileşmekte direniyorsa, ondan uzaklaş. Bir müddet sonra sen ondan daha hasta hale gelirsin.’ demişti. Ve ben aileden birkaç kişiyi çıkardım hayatımdan. Baktım ki ben boşa çabalamışım, kendimi çok yıpratmışım, farkında değilmişim, herkese kol kanat germişim. **Baktım ki benim kadar hiç kimse bana kol kanat germiyormuş, meğerse veren benmişim.** Hayatımdan uzaklaştırdım. Çünkü sağlığımın kıymetini öğrenmeye başladım.”*

Bir sonraki soru ile yine mezosistem dâhilinde olmak üzere bu defa iş ve meslek hayatı bakımından yaşanmış travmatik nitelikte bir deneyimin olup olmadığı araştırılmıştır. 20 katılımcının 12'si böyle bir deneyim yaşamadığı yönünde cevap vermiş, yaşadığını ifade edenlerin 6'sı mobingle karşılaştığını dile getirmiş, 1'i (K3) iş bulamama deneyimini “*Son dönemimde **iş bulamama**. Çok yoğun biriyken, tam tersine çok işsiz kalan biri oldum.*” şeklinde belirtmiş, kendisi ev hanımı olan 1'i (K12) de eşinin iflasını “*Eşim yaşadı. **İflas.***” şeklinde ifade etmiştir. Mobing yaşayan katılımcılardan K5 işten çıkarılmayla da karşılaştığını belirtmiştir.

“Ben uzun yıllar ilaç firmasında çalıştım. Yaklaşık 8 yıl orada geçmiş bir kariyerim var. Herşey yolundaymış gibi görünüyordu. Ama bugün geri

*dönüp baktığımda çok ciddi bir mobing altında olduğumu hissettim. Ama içindeyken bu mobingin farkında değildim. Yani o işin rutine veya normali sanıyorduk biz. **Ama ciddi bir mobing yaşadım. Hatta işten çıkartılma da oldu.***

Sosyo-ekolojide değişiklik ve bozulmalar konusu son olarak kronosistem boyutuyla ele alınmıştır. Bu çerçevede ebeveynlerin boşanması, göç, taşınma gibi yaşanmışlıkların olup olmadığı araştırılmıştır. 20 katılımcının sadece 3'ünden böyle bir deneyimin olmadığı yönünde cevap alınmış, 1 kişi ailesi ile ülkeden ülkeye göç, 1 kişi de 1999 İzmit depremi nedeniyle başka şehre göç ettiklerini dile getirmiş, 3 kişi baba mesleği, 4 kişi iş/iflas/boşanma ve 7 kişi eğitim nedeniyle şehir/ülke değiştirdiğini belirtmiştir. Özetle, katılımcılardan 17'si hayatı boyunca kronosistem bakımından en az bir değişiklik yaşamıştır.

Ülkeden ülkeye göç yaşayanlardan K11 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Evet. Bulgaristan’da doğdum aslında. 5 yaşındayken **Almanya’ya göç ettik. 9 yaşındayken de buraya (Antalya) göç ettik.** Eğitim hayatım süresince de hep Ankara’daydım. Çalışma hayatımda da bir Artvin’e gitmiş oldum. Sonra Antalya’ya döndüm.”*

Baba mesleği nedeniyle şehir değiştiren katılımcılardan K5 bu durumu şu şekilde aktarmıştır:

*“**Oldukça fazla yaşadım (şehirden şehre) göç olayını.** Benim babam şeker fabrikasında çalışıyordu kamuda ve yaklaşık 4 yıllık 5 yıllık periyodlarla yer değişimleri oluyordu. Bu çok büyük bir travma oluşturmuyordu. Bu işin rutinydi. Ama yeni yeni fark ettim, benim hayatımda bu yer değişimi ile alakalı bir olumsuzluk yaşanmıştı. Ben önce güzel sanatlar lisesini kazanmıştım. Sınavla alınan bir yerdi. Orada 1 yıl okudum. Ailem Uşak’ta oturuyordu, ben Eskişehir’de okuyordum. Arada 3 saat vardı. Gidip geliyordum. Ortaokul seviyesinde bir öğrenciydim. Daha sonra bizimkilerin Malatya’ya tayini çıktı. 3 saatlik mesafe oldu 17 saat. Dolayısıyla ailem beni okuldan aldı. **Hayatımda yaşadığım sonradan fark ettiğim en önemli travmam belki bu.** Tuhaf bir küskünlük duygusu oluşturdu bende resme karşı. Daha yeni yeni tekrardan yapmaya başladım.”*

K18 ise boşanma nedeniyle yaşadığı şehir değişikliğini şöyle ifade etmiştir:

*“Ben Ankara’da doğdum büyüdüm. Sonra boşandım. Normalde yapmazdım ama (eski) eşimle (aynı şehirde) yaşayamadığım için **İstanbul’a taşındım.***

Eğitim nedeniyle şehir/ülke değişikliği yaşayan katılımcılardan K15 deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

“Sürekli yaşadım. Aslında bir travmam da budur. Ben 10 yaşında ailemden ayrılıp, işte Anadolu Lisesi’ni kazanmıştım. Yatılıydı, babaannemin yanındaydım ama liseye kadar ayrı kalmıştım. Bu benim için çok üzücüydü. Sonra ailem geldi 3 yıl beraber yaşadık. Sonra üniversiteye gittim. Sonra yıllarca Ankara’da yaşadım. Ankara’dan zorunlu hizmet Zonguldak falan. Yani bayağı gezerek geldim.”

Özetle katılımcıların ifadelerinden Bronfenbrenner’in modelindeki birbiriyle iç içe geçmiş ve etkileşim halindeki çevreler bakımından neredeyse tamamının ekolojik değişim unsuru taşıyan türden değişiklik yaşamış oldukları, bu nedenle katılımcıların çoğunun ontolojik güvenlik hislerinde zafiyete yol açabilecek nitelikte yeterince done ile karşılaşmış oldukları görülmektedir.

4.2.4. Katılımcıların Ontolojik Güvenlik Kaygısı ve Risk Toplumu Dinamiklerinden Etkilenimi: Gelecek Kaygısı, Belirsizlik, Korku, Kendine Güvenmeme ve Yetememe, Riske Girme, Yalnızlaşma ve Anlaşılamama

Bu bölümde küresel kapitalist dünyanın temel özellikleri ekseninde tüketim toplumu dinamikleri, ontolojik güven erozyonu ve bu ekseninde bireylerde ortaya çıkan duygu durumlarının görünümleri, değişiklikleri ve yoganın bu süreçte katılımcılar tarafından bir baş etme stratejisi olarak nasıl anlamlandırıldığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla teorik bölümde işaret edilen parametreler üzerinden oluşturulan ana temalar katılımcıların duygu durumlarının kendi algılarında yoga yapmadan önce ve yoga yapmaya başladıktan sonra nasıl bir görünüm aldığını anlamaya yönelik formüle edilmiştir.

Gelecek Kaygısı

Ontolojik güven duygusu erozyonunun hem bir belirtisi ve hem de onu besleyen bir unsur olarak katılımcılara geleceğe dair kaygılar taşıyıp taşımadıkları sorulmuş, gelecekte endişelenme durumları üzerinde yoga yapıyor olmalarının bir etkisinin olup

olmadığı ise yoga öncesinde kendilerini bu konuda nasıl hissettikleri de sorularak araştırılmıştır.

Yoganın Geleceğe Yönelik Kaygı Durumlarını Etkilemediğini Söyleyenler

20 katılımcının 3'ü yogadan önce de sonra da geleceğe yönelik endişe yaşamadığını, 8'i ise ülkenin geneli, toplumsal ve çocuklarının geleceği gibi alt temalarda geleceğe dair kaygılar taşıdıklarını belirtmişlerdir. Yogadan önce de sonra da gelecekte kaygı duyan katılımcılar alt tema olarak; ülkenin geneli (3 kişi), toplumsal (2 kişi), çocuklarının geleceği (1 kişi), hem çocuklarının geleceği ve hem de ülkenin geneli (1 kişi) gibi konularda **endişe taşıdıklarını** ifade etmişler, 1 katılımcı ise konu belirtmeden sadece endişelendiğini dile getirmiştir.

Ülkenin geleceği bakımından kaygı taşıyan katılımcılar arasında yer alan K9 bu konudaki hislerini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Biraz dış çevreyle alakalı. Çok endişeli bir insan değilim aslında, ama **ülke konusunda** gelecek açısından oluyor. Yogadan önce de aynıydı.”*

Kaygısının toplumsal olduğunu söyleyen katılımcılardan K7'nin bu konudaki hisleri ise şu şekildedir:

*“Açıkçası yogadan önce de yogadan sonra da gelecekle ilgili kaygım, biraz toplumsal bakan bir tarafım var bireyselden ziyade, dolayısıyla **topluma ilişkin bir kaygı.**”*

Çocuklarının geleceği konusunda kaygı taşıyan katılımcı K17 bu konudaki hislerini şu şekilde aktarmıştır:

*“Kendi geleceğim değil de, **çocuklarımızın geleceğinden endişelenmeye başladım.** Endişelerim genele dair, bir tek benim kendi çocuğum da değil. Lüks çok fazla oldu, beni çok ürkütüyor, paraya çok değer verir olduk. Biz bütçemiz bu kadar deyip onunla yetinmeyi biliyorduk. Yogadan önce de vardı, ama gün geçtikçe daha da çok artıyor.”*

Hem ülkenin, hem de çocuklarının geleceğinden endişelenen K19 bu konudaki hislerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Kendi geleceğimden çok endişe etmiyorum da çocuğumun geleceğinden endişe ediyorum. Genele dair endişeler. Ülke açısından endişeliyim. Bu hep vardı.”

Yoganın Geleceğe Yönelik Kaygı Hisleri Üzerinde Değişiklik Yarattığını Söyleyenler
Katılımcıların 9’u geleceğe yönelik **endişe duyguları üzerinde yoganın değişiklik yarattığını** belirtmiştir. Buna göre katılımcıların 6’sı yogadan önce kaygıları olsa da yogaya başladıktan sonra **artık gelecek için endişelenmediklerini**, 1’i **daha az endişelendiğini**, 1’i endişesinin **yoga öncesi kişisel iken yogadan sonra ülkeye dair olduğunu** ve 1’i de **yogadan önce endişe hissetmezken ülkeye/genele dair hissetmeye başladığını** dile getirmiştir.

Gelecek için artık endişelenmediğini belirten katılımcılardan K12 bu konudaki hislerini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Yakın bir zamana kadar endişe ediyordum. Şimdi etmiyorum artık. **Yogadan önce endişe ediyordum.** Endişe etmemin bana bir kazancı olmadığını sadece kendimi, şu anda boşu boşuna üzdüğümü... Eşimde bunları gördüğüm zamanda onu da dinginleştirmeye çalışıyorum, bayağı da faydası oluyor. Yani geçmişle de uğraşmamaya çalışıyorum. Gelecekte de endişelenmiyorum.”*

Gelecek için daha az endişelendiğini belirten K11 bu konudaki hislerini şu şekildedir:

*“Yogadan öncesine göre fark var ama yogaya başlayalı uzun zaman olmadı. O yüzden az bir değişim var o yönde. **Bence biraz daha az endişeliyim.**”*

Artık sadece genele dair endişesi olduğunu, bu endişenin yogadan önce kişisel nitelik taşıdığını kaydeden K1 bu durumunu şu şekilde özetlemiştir:

*“**Ülkeye dair var. Kişisel olarak yok. Yogadan önce kişisel olarak vardı.** Çünkü ne olurum, ne ederim, ne yaparım, nasıl yaparım gibi bir takım şeyler kafamda dönüyordu ilerisi için. Ama açıkçası bu yogaya başladıktan sonra yok.”*

K6 ise yogadan önce endişe etmiyorken, yogaya başladıktan sonra ülkeye/genele dair endişe taşıdığını şu şekilde ifade etmiştir.

*“Ediyorum. **Yogadan önce endişe etmiyordum.** Ama ülke de böyle değildi. **Genele dair bir endişem var.**”*

Belirsizlik

Modernlik sonrası küresel kapitalist dünyanın bir özelliği olarak ortaya çıkan *belirsizlik* karşısındaki tutumlarını ve konum alışlarını anlamak amacıyla katılımcılara geleceğe yönelik planlarının ve ümitlerinin olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların *belirsizliğe* yönelik vaziyet alışları ile yoga yapmalarının arasında bir ilişki kurup kurmadıklarını anlamak için ise yoga yapmadan önce ve sonra nasıl bir anlamlandırma yaptıkları araştırılmıştır.

Geleceğe Yönelik Planlama

Yoganın Geleceğe Yönelik Planlarında Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

12 katılımcı yogadan önce de sonra da geleceğe yönelik **plan yaptıklarını** belirtmişlerdir. Bu planlar 8 alt tema olarak; eğitim (4 kişi), mutlu yaşam (1 kişi), evlilik ve çocuk sahibi olmak (1 kişi), emeklilik (1 kişi), hobilerini hataya geçirmek (1 kişi), farklı bir ülkede farklı bir işe sahip olmak (1 kişi), çocukların iyiliği (2 kişi), tatil bölgesinde yaşamak (2 kişi) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Gelecek Planları eğitim konusunda olan katılımcılar kişisel gelişimlerini, yarım kalan eğitimlerini tamamlamak ya da farklı bir alanda kendini güçlendirmek amacı ile eğitim almak istediklerini belirtmişlerdir. Bunlardan K11 bu konudaki düşüncelerini şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Planlarım var. Şu an için **doktorayı bitirmek** var. Yogadan önce de plan yapardım, **ama yoga öncesinde daha endişeli, daha kaygılıydım**. Biraz da belki o bunalımlı döneme denk geldiği için de olabilir. Aşırı karamsar değildi, ama tabi belirsizlik de vardı.”*

Gelecek hedefi olarak “mutlu yaşama isteği”ni belirten tek katılımcı (K8) mutlu yaşamı yoga alanında kendini geliştirme ve sevdiği işi yapma olarak şu sözlerle özetlemiştir:

*“Planlarım var tabi herkes gibi. **Mutlu yaşamak** istiyorum. Yogayı çok seviyorum. Hatta yogada sertifika programlarına gidiyorum. Ama bunu yoga eğitmenliği yapmak amacıyla yapmıyorum. Zaten oturttuğum düzeni kurduğum bir işim var. Yogada derinleşmek amacıyla sertifika alıyorum. Yin yoga uzmanlık sertifikası aldım. Temel yogayı da alacağım. Yani keyifli. İşimde de ilerleyebildiğim kadar ilerleyip huzurlu mutlu bir şekilde yaşamak amacım. Yogadan önce de yine mutlu yaşamaktı planım.”*

Planı evlilik, çocuk sahibi olmak üzerine olan tek katılımcı K9 bunu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Planlarım var. Mesela gelecek açısından **evlilik olabilir** ya da **ileride çocuk sahibi olmak** olabilir. Yogadan önce de aynıydı. Ama biraz daha rahatlık geldi diyeyim, ya da bakış açısı değişikliği oldu diyelim, ya da yaşsal süreçle ilgili oldu bu durum. **Ama yoganın bakış açımı değiştirdiği kesin.**”*

Planı emekli olup hobilerini hayata geçirmek olan bir katılımcı ise (K10) hedefini şöyle özetlemiştir:

*“Planlarım var. Ben **hobilerimi hayata geçirip**, çok rahat bir şekilde bundan da bir gelir sağlayıp, **emeklilik hayatı sürmek** istiyorum. Çocuklarım benden uzakta, o zaman onlarla daha çok vakit geçirebilirim diye düşünüyorum. Çalışma hayatını zorunluluktan keyfe taşıma planlarım var ve bol bol gezme planım var. Yogadan önce de planlarım hemen hemen aynıydı, ama yaşlı annem babam var ve onlara büyük ölçüde ben bakıyorum. Bunun üstesinden gelememek çok büyük bir korkuydu benim için. Baktım ki her şeyin üstesinden hep birlikte bir şekilde geliyoruz. Şimdi çok aza indi o. **Her yoga seansında korkularımı biraz daha bıraktığımı hissediyorum.**”*

Planı farklı bir ülkede farklı bir işe sahip olmak olan katılımcı K13 şunları söylemiştir:

*“Planlarım var ama yakın gelecekle ilgili. Çok uzak gelecek düşünen bir insan değilim. Daha kısa döneme dair düşünceler içindeyim. Profesyonel hayat için böyle çok büyük beklentilerim yok, daha doğrusu **istifam cebimde**. Memurluktan uzaklaşmak için bir fırsat bulursam özellikle yurt dışında, hemen istifa ederim, hiç gözü arkada kalmaz. Yogadan önce de planlarım olurdu.”*

Planı çocuklarının geleceğini iyi organize edebilmek olan katılımcılardan K16 bunu şu sözlerle ifade etmiştir:

*“...Küçük çocuklarım olduğu için en ana şeyler, **çocuklarımla geleceği** nasıl olsun diye kurulu. Çünkü ben işimi oturtmuş durumdayım. Yani burada yeni ofis açtım. Evet, ofisimle ilgili bir vizyonum var. Çocuklarımla ilgili var. Bir de hayatımın çeşitli evrelerinde nasıl bir hayat yaşamak istediğimle ilgili yansımalarım var. Yogadan önce de aynıydı, planlarım vardı.”*

Planı tatil bölgesinde yaşamak olan katılımcılardan K18 ise şöyle demiştir:

*“Planlarım var. Mesela, **Bodrum’a dönüp, Bodrum’da kahve dükkânı açacağım**. Yogadan önce de vardı” demiştir.*

Yoganın Geleceğe Yönelik Planlarda Değişiklik Yarattığını Söyleyenler

Katılımcıların 5'i yoga sonrası dönemde yaptıkları **planların farklılaştığını** ifade etmiştir. Buna göre yoga yapmaya başladıktan sonraki döneme dair planların alt temaları; tüm planların yogayla ilintili olması ve şehirden daha uzak bir yaşam (K2, K4), daha kısa vadeli planlar yapma (K3), kaygı motifinden uzak sanat (resim gibi) yoluyla kendini ifade (K5), hayatın genelinde mutluluk, huzur, sağlığın ön plana gelmesi (K6) olarak ortaya çıkmıştır.

Planları, şehirden uzak ve yogayla iç içe yaşam olarak değişen katılımcılardan K2 ise şunları söylemiştir:

*“Plan yapıyorum. Yoga yapmayı seviyorum, istediğim şeyler yoga çalışmaları dâhilinde. Belki kısa bir süre yurt dışı olabilir, yurt dışında kalabilirim. Herhalde benim istediğim şeyler **hep yogayla ilintili**. Ama bir gün şehirden uzakta bir yerde yaşamayı da istiyorum. Bunun böyle sürekli gideceğini düşünmüyorum. Hani bunu belli bir tatmine getirdikten sonra, daha yavaş bir hayat, daha **şehirden uzak bir hayat** istiyorum. Yogadan önce de plan tabi ki yapıyordum ama böyle değildi, olasılıklar değişti.”*

Planları kendini gerçekleştirmek ya da kendini ifade etmek olan 2 katılımcıdan K3 şunları söylemiştir:

*“Plan yapıyorum ama çok uzun (vadeli) planlarım yok. 1 yıllık planda oyunlarımı sahneye koymak var. Yazdığım bir çocuk hikâye kitabım var. Dağıtımını yapacağım. Yoga üzerine çocuklar üzerinde bir çalışmam var. Onu gerçekleştirmek istiyorum. Bunlar var. **Yogadan önce çok daha uzun vadeli planlar kuruyordum**, ama uzun vadeli planlar aslında daha yıkıcı oluyor.”*

Sanat (resim gibi) yoluyla kendini ifade etmek isteyen katılımcı K5 ise bu konudaki vaziyet alışını şöyle anlatmaktadır:

*“Planlarım var. Daha çok kendime yönelmeyi, kendimi ifade etmeyi ve bunu yaparken **resim veya sanat gibi bir takım alanlarda kendimi ifade etmeyi** planlıyorum. **Yogadan öncekine göre fark var. O zaman hep kaygıyla hareket ediyordum**. Hep ona odaklanıyordum; iş, kariyer, para kazanmak, güvencede olmak, güvende olmak gibi.”*

Planları “anın tadını çıkarmak, anı yaşamak” olan katılımcılardan K6 bunu şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Planlarım var. **Hem işte hem de özel yaşantımda mutluluk, huzur, sağlık** benim için çok önemli. Belki farklı bir iş. Kafamda bir şeyler var. Ama bu bir süreç. Yogadan önce de planlarım vardı, ama öncesine göre şimdi artık daha olaylara sakin ve anlık bakabiliyorum. Şimdi daha anımı yaşayayım, şu anda mutlu olayım, gelen fırsatları ona göre değerlendireyim şeklinde.”*

1 katılımcı (K12) da daha önce korkuyla plan yapmazken, yogaya başladıktan sonra geleceğe dair olumlu yönde **plan yapmaya başladığını** dile getirmiştir.

*“Artık planlar şu işim olsun, şunu okuyayım, bunu yapayım değil, **sağlıklı yaşayabilmek, sağlıklı düşünüp hareket edebilmek, eşimle güzel şeyleri paylaşmak ve aynı şekilde çevremle de aynı şeyleri paylaşmak ve daha çok çocuklarımla ilgili.** Yogadan önce çok kötümserdim. Daha konuşmaya başlarken 'hayır bu olmaz' diyordum. Hep korku vardı. İşsiz kalma korkusu, parasız kalma korkusu, onu nasıl yapacağı, bu nasıl olacak.”*

Gelecekte Ümitlilik

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

13 Katılımcı yoga yapmanın geleceğe dair ümit besleme konusunda duygu durumlarını etkilemediğini ifade etmiştir. Bu kategorinin içinde yer alan katılımcı grup içinde yogadan bağımsız olarak 10 katılımcı zaten **hep ümitli** olduğunu belirtmiştir. Bunlardan K4 duygularını şu şekilde dile getirmiştir:

*“Evet **ümitliyim.** Örnek olarak vereceğim, yeni bir ayrılık yaşadım. İnanın bu ayrılığı sevgiyle bitirdim ve yine sevgiyle başka bir kapının açılacağını biliyorum. O kadar güçlü ve endişesizim.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcılardan 7 kişi yoga pratiklerinin düşünme tarzlarını ve duygularını etkilediğini dile getirmişlerdir. 5 katılımcı yoga pratiklerinden sonra kendilerini **daha ümitli** hissettiklerini vurgulamıştır. Daha ümitli hisseden katılımcılardan K2 bunu şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Ümitliyim. Yogadan önce de karamsar değildim, ama gidişattan hoşnut değildim. Bu nedenle **yogadan önce bu kadar ümitli değildim.** Beni zaten o arayışlar yoga yapmaya sevk etti.”*

Katılımcılardan 2'si ise yoga uygulamalarının ümit veya ümitsizlikten ziyade kendilerini **nötrleştirdiğini** dile getirmiştir. K5 bunu şu sözlerle dile getirmiştir:

“Yani takılmıyorum geleceğe. Ümit ya da ümitsizlik durumu yok. Yogadan önce hayallerim vardı. Endişelerim de vardı. İkisi aynı andaydı. Dolayısıyla ikisi gidip geliyordu. Ama şu an itibarıyla yok.”

Ontolojik Güvenlik; Korku

Ontolojik güvenlik kaygısı ve erozyonunun en temel belirtilerinden biri olan “korku ve endişe taşıma” açısından yoganın etkisi konusunda katılımcıların düşünceleri araştırılmıştır.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

9 katılımcı endişe ve korku hissetme konularındaki düşüncelerinde önemli bir değişiklik olmadığını söylemiştir. Bunlardan 5'i **hiçbir zaman belirgin nitelikte korku ve endişeleri olmadığını** dile getirmiştir. Bu katılımcılardan K7 belirgin korkular ve endişeler yaşamadığını şu şekilde belirtmiştir:

*“Yok açıkçası. Bana hep insan ölümü öteliyor gibi geliyor. İnsan hayatının sonuna kadar sevdikleri yanında olacakmış duygusuyla devam eder. Öbür tarafıyla çok yüzleşmek istemez. Benim de öyle bir tarafım var ama onun dışında hani **fobi ya da takıntılı bir durum yok**. Yogadan önce de böyleydi.”*

4 katılımcı ise değişen konularda her zaman korku ve endişe hissettiğini söylemiştir. Korkulara dair alt temalar; ülkenin geleceği ile ilgili korkular (K11), aile ile ilgili genel endişe ve korkular (K14), köpek korkusu (K18), iş ile ilgili yaşanan korkular (K19) olarak ortaya çıkmıştır. Ülkenin geleceği ile ilgili korkular taşıyan katılımcı K11'in ifadesi şu şekildedir:

“Ülkenin geleceği ile ilgili korkular var daha çok. Yogadan önce de bunlardı.”

Korkuya ilişkin bir diğer alt tema ise aileye ilişkindir. Aile ile ilgili genel endişe ve korkular taşıyan K14 bu hissini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Evet, endişe ve korkularım var. Genel şeyler. Şahsıma dair endişe ve korku yaşamıyorum, ama **ailemle ilgili genel endişe ve korkularım var**. Yogadan öncekine göre aynı devam ediyor.”*

Bir diğerkorku alt teması olan köpek korkusu taşıyan katılımcı K18’in ifadesi şöyledir:

*“Hala biraz **köpek korkum var**. Yogadan önce de vardı.”*

İşinin içeriğinden dolayı korku hisseden katılımcı K19 bu hissi şu şekilde ifade etmiştir:

*“**İşyerinde bazen oluyor tabi. Stresli dosyalar, büyük dosyalar geliyor.** Mesela dosya ile ilgili ummadığın bir durumun ortaya çıkması gibi. Entrika mı, adını bilemiyorum ama öyle korkularım işyerinde oluyor. Yogadan önce de böyleydi. Bu işle uğraşan herkesin o tür kaygıları vardır.”*

Yoganın Korku ya da Endişe Hislerine Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

11 katılımcı yoga yapmaya başladıktan sonra endişe ve korku hissetme konusunda değişiklik yaşadığını belirtmiştir. Bu katılımcılardan 8’i korku ve endişelerinin yoga yapmaya başladıktan sonra azaldığını belirtmiştir. Korku ve endişelerinin yoga yapmaya başladıktan sonra azaldığını ifade eden M1 şunları belirtmiştir:

*“Öyle çok korkuları olan, fobileri olan bir insan değilim. Ama bazen bir endişeniz oluyor. Belki yaşadığınız ortamdaki siyasi durumdan olsun, ekonomik durumdan olsun. Bazen bir endişeye, vesveseye kapıldığınız oluyor. Ama onda da bir şekilde her şey hallolur diye düşünüyorum. **Yogadan önce de vardı, ama korkular daha fazlaydı o zaman.**”*

Katılımcılardan 1’i ise (K15) yogaya başladıktan sonra korkularını daha iyi kontrol edebilme yönünde bir değişiklik yaşadığını şu şekilde dile getirmiştir:

*“Var. Yogadan önce yine vardı. Ancak **şimdi daha iyi kontrol edebiliyorum korkularımı**. Eskiden korkularım daha çok günümü kapsardı.”*

2 katılımcı ise tam tersine korku ve endişenin yogaya başladıktan sonraki süreçte belirliğini söylemiştir. Bu katılımcılardan K6 hayat ve gelecekle ilgili korku ve endişeleri olduğunu dile getirmiştir.

*“**Var tabi, hayatla ilgili gelecekle ilgili.** Dünya değişir biz de içerisinde bir yer buluruz diyorum öyle rahatlatıyorum kendimi Yogadan önce bu kadar yoğun farkındalıklarım yoktu. Kendimle, hayatla ilgili. Yani **yoga öncesinde belirgin bir korku ve endişe yoktu.**”*

Kendine Güvenmeme ve Yetememe Hissi

Günümüz tüketim toplumu dinamikleri, ontolojik güvenlik erozyonuna işaret edebilecek ve katkıda bulanabilecek nitelikteki kendine güvensizlik ve yetememe hislerinin

yaşanmasına da etki edebilmektedir. Bu bağlamda yoga yapan bireylerin kendilerine güven duyup duymadıkları sorgulanmıştır. Ayrıca bu duygu ile yakından ilişkili olan “yetememe” düşüncesinin de olup olmadığını anlamak için katılımcıların kendilerine yönelik fikirlerinin; “yetersiz, başarısız, fonksiyonsuz” (birinci şık) biri oldukları yönünde mi, yoksa “yeterli, başarılı, fonksiyonel” (ikinci şık) biri oldukları yönünde mi olduğu konusu araştırılmıştır.

Kendine Güven Konusunda Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 13’ü kendine güven konusunda yoga öncesi ve sonrası belirgin bir farklılık olmadığı düşüncesini dile getirmiştir. Bu bağlamda 11 katılımcı kendine hep güvendiğini belirtmiştir.

2 kişi ise yoga öncesinde de ve sonrasında da kendine kısmen güvendiğini söylemiştir. Bu katılımcılardan K14 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Evet. Bence bu bilişle alakalı bir şey. Ne kadar çok bilersen, o kadar çok güvenmiyorsun. **Kısmen güveniyorum, kısmen güvenmiyorum.** Daha bilmediğimiz birçok şey var yani. Temel güven var evet. Ama sınırsız değil. Yogadan önce de güvenirdim. Fena değildi. Böyleydi.”*

Kendine Güven Konusunda Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 7’si yoga yapmaya başladıktan sonra kendine güven duygularının arttığını ve/veya olumlu yönde değiştiğini ifade etmiştir. Bu katılımcılardan K2’nin ifadesi şu şekildedir:

*“Güveniyorum. Eksikliklerimin veya iyi yönlerimin veya gelişmesi gereken yönlerimin farkındayım, bu yüzden kendime güveniyorum. **Yogadan öncesine göre niteliklerimde değişiklik oldu. O da kendime güven duygusunu körükledi** haliyle.”*

Yetememe Konusunda Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcılarda yetememe düşüncesinin olup olmadığını araştırmak üzere kendilerine yönelik fikirlerinin; “yetersiz, başarısız, fonksiyonsuz” (birinci şık) biri oldukları yönünde mi, yoksa “yeterli, başarılı, fonksiyonel” (ikinci şık) biri oldukları yönünde mi olduğu konusu sorulduğunda katılımcıların 10’u kendilerini yogadan önce de sonra da

daha çok **“yeterli, başarılı, fonksiyonel”**(ikinci şık) kısımda hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu katılımcılardan K1’in sözleri bunu özetler niteliktedir:

“İkinci şık. Yeterli, başarılı, fonksiyonel biri olarak. Yogadan önce de böyleydi. Mesela yeterli hissetme konusu için şunu söyleyebilirim. Bir problem çıktığında hemen yardım aramaya çıkmam. Ama çok profesyonel bir konuyla, bilgi tecrübelerim dışında hiçbir bilgimin olmadığı, hiçbir fikrimin olmadığı bir konuyla, o zaman uzman görüşü ya da o işi bilen insanlardan, nedir ne değildir, araştırıp öğrenip, yardımcı olabilirlerse yardım alabilirim. Ama bildiğim tecrübe ettiğim bir konuyla, önce kendim halletmeye çalışırım.”

1 katılımcı (K13) ise yoga öncesine göre yoga yapmaya başladıktan sonra pek bir fark olmadığını belirterek, **iki şık dâhilinde belirtilen hislerle ilgili durumunu karışık ve tartışmaya açık olarak** nitelemiştir.

“Çok karışık yani 20’li 30’lu yaşlarımda çok başkaydı, şimdi daha da bir başka. Yeterli, fonksiyonel, başarılı tartışmaya şu an açık benim için. Yogadan öncesine göre çok bir fark yok.”

1 katılımcı (K7) ise kendini bu konuda tam olarak değerlendiremediğini belirtmiştir.

“Ne kadar yeterli olup olmadığımı kişisel olarak ben çok değerlendiremiyorum. Hayatımda sadece bir dönem kendimi fonksiyonsuz hissettim. Sonra kendime şunu dedim, ‘bir dakika bu senle ilgili bir şey değil, bu sistemle ilgili bir sorun, oraya kendini bırakamazsın, kişisel bir şey değil, bu senin kişisel başarısızlığın değil’ dedim yani. Yogadan önce de böyleydi.”

Yetememe Konusunda Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

8 katılımcı yogadan sonra değişiklik olduğu fikrini dile getirmiştir. Bunlardan 6’sı yogadan sonra **“yeterli, başarılı, fonksiyonel”** oldukları düşüncesinin arttığını/pekiştiğini belirtmiştir. Bu katılımcılardan K8 şunları söylemiştir:

“İlk söylediklerini (birinci şık) hiç düşünmedim. Hayır, öyle hissetmiyorum. Yogadan öncesi açısından ilk kısımdakiler kadar depresif hiç hissetmedim hayatımda. Ama farkı şöyle söyleyebilirim. Şimdi eskiye oranla çok daha rahat, kendime güvenli ve yeterli hissediyorum. Kendimin yetersiz olduğum yönlerim varsa da bunları kabul edebiliyorum.”

2 katılımcı ise kendilerini her iki uçtaki ifadeler açısından arada bir yere koymuşlardır. K5 yoga öncesine göre yeterli/başarılı/fonksiyonel uca daha yakın bir konuma geldiğini,

K15 ise daha ortalarda bir durumda hissettiğini anlatan ifadeler kullanmışlardır. K5'in bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

*“Tam ikisinin arası bir yere koyuyorum şu an kendimi. Yogadan önce yine ikisinin arası bir yere koyardım. Çünkü yeterli olduğum alanlar var, yetersiz olduğum alanlar var. Başarılı olduklarım var başarısız olduklarım var. Kendine veya insanların sana nerden baktığıyla akalı. Şu an yüzme konusunda yeterliyim başarılı değilim. Ama bu beni yeterli ama başarısız bir insan yapmaz. Her alan farklı. **Yogadan önce kendimi eksi kutba daha yakın hissediyordum.** Yaptığım işler hep bana kolay ve yapılabilir geliyordu. İnsanlar ne kadar övgüye mazhar olsa da, benim için onlar önemli değildi, yapmadıklarım veya yapamadıklarım daha çok takılıyordum. Şimdi yaptıklarımı daha çok seviyorum, yapabildiklerimi önemsiyorum.”*

Riske Girme

Günümüz küresel-kapitalist dünyasının en belirgin göstergelerinden biri olarak kabul edilen “riske girme” konusunda katılımcıların vaziyet alışları ve yoganın etkisi konusunda ne düşündükleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede katılımcıların yoga öncesi ve sonrasında tedbirlilik, kanaatkârlık ya da ayağını yorganına göre uzatma ve tedbir alma ya da risk alma açısından durumları araştırılmıştır.

Yoganın bu konularda kendisinde bir değişiklik yaratmadığını düşünen 5, yarattığını düşünen 15 katılımcı vardır. Söz konusu 15 katılımcı; tedbirlilik, kanaatkârlık, ayağını yorganına göre uzatma ve risk alma konularının en az biri açısından yogadan sonra değişiklik olduğu yönündeki düşüncelerini dile getirmişlerdir.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Tedbirlilik, kanaatkârlık, ayağını yorganına göre uzatma ve risk alma konularında yoganın kendilerinde değişiklik yaratmadığını söyleyen katılımcılar (5 kişi) arasında yer alan 2 katılımcı yogayla bu vaziyet alışlarının daha da yerleştiğini söylemişlerdir. Bu katılımcılardan K10'un bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

“Tedbirliyim. Yogadan önce de tedbirliydim. Ne kadar iyi, ne kadar kötü bilmiyorum ama kanaatkârlım. Yogadan önce bakış açım daha farklıydı. Kanaatkârlıkla mı açıklarız bunu bilmiyorum ama artık parayı veya maddesel şeyleri bugün çok da fazla düşünüp fazla beklenti içine girmiyorum. Yeterli buluyorum yani. Bunu bütün dünya için de, ülkem için de böyle topyekûn düşünmem gerektiğini düşünüyorum. Lüks harcamayı sadece tek başıma birey olarak değil, ülke için de çok da uygun

*bulmuyorum. Bugün çok param olsa da yine düşüncem bu olur. Bu bende **yogayla iyice oturdu**. Yogadan önce, geçmişte risk aldım. Şu anda aldığım bir risk yok. Ama bugün de yine risk alabilirim ama zaman tanıyorum kendime bu konuda.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 15’i ise kanaatkârlık, tedbir alma ve risk alma konularının en az biri açısından yogadan sonra değişiklik olduğunu belirtmiştir.

Kanaatkâr Olma

Kanaatkârlık konusunda katılımcılardan 9’u ifadelerinde yoga yapmaya başladıktan sonra **daha kanaatkâr** olduklarına dair ifadeler kullanmışlardır. K4 bu konuda düşüncelerini şu sözlerle ifade etmiştir:

*“Mesela ev ortamında hiçbir şeye gerek yoktur benim için, her şey yeter bana, kanaatkârımdır. Bir tatil olgusu, ağaç olsun deniz olsun yeter bana. Başka hiçbir şey aramam. Yogadan önce böyle değildi. Biraz daha o da olsun, bu da olsun diyordum. **Daha az kanaatkârdım.**”*

Katılımcılardan K6 ise tam tersi yogaya başladıktan sonra **daha az kanaatkâr** olduğunu belirtmiştir.

*“Kanaatkârlık açısından ise esasında **yogadan önce daha kanaatkârdım**, belki farkındalıklarım olmadığı için. Hala kanaatkârım, ama potansiyelimi daha fazla ortaya çıkartmak istiyorum. Örneğin yogadaki bir hareketi yapamam gibi düşünürken esasında vücudun ona hazır olduğunu ve yapabildiğinizi görüyorsunuz, fark ediyorsunuz. Hayat da esasında şu anda benim için öyle. Yapabileceğimiz daha fazla şeylerin olduğunu fark ediyorum ve bu nedenle **önceki kadar yetinmiyorum**.*

Tedbir Alma

20 katılımcı arasında sadece 1 katılımcı “tedbirli değilim” (K5) demiştir. Diğer katılımcıların hepsi kendilerini değişen ölçülerde de olsa tedbirli olarak nitelendirmişlerdir. Yoganın yarattığı etki açısından 5 katılımcı yogadan etkilendiğini dile getirmiştir. Bunlardan 1’i (K2) yogadan sonra **daha tedbirli** olduğunu şu şekilde belirtmiştir:

*“Tedbirliyim. Yogadan öncesine göre **şimdi daha tedbirliyim** sanırım. Tedbirliyim ama körü körüne bir tedbirden bahsetmiyorum. Seçenekleri*

görüp, geçmişte olan ve gelecekte olabilecekleri analiz edip sentez çıkardıktan sonra tedbirliyim.”

Yogadan etkilendiğine inanan katılımcılardan 4’ü ise tedbir alma konusunda yogadan sonra **daha az tedbirli** olduklarına dair ifadeler kullanmışlardır.

Risk Alma

Risk alma konusunda katılımcılardan 3’ü yogağa başladıktan sonraki dönemde daha az risk almaya başladıklarını ifade etmiştir. Bu konuda K5 şunları söylemiştir:

“Yogadan önce daha çok risk alıyordum. Yogadan önce bir takım bahanelerle, boyumu aşan harcamalar yapabiliyordum. İhtiyacım olmadığı halde tatmin için. Riski daha çok para alanında alıyordum. Sosyal alanda da risk alıyor muydum? Evet, sosyal anlamda da risk alıyordum.”

Katılımcıların 4’ü ise yogadan sonra daha fazla risk aldıklarını veya risk almaya daha açık hissettiklerine dair ifadeler kullanmışlardır. Bunlardan bir katılımcı *“Çok risk alan bir insan tipi değilim. Yogadan önce de böyleydi. Ama belki yoga sayesinde **risk almaya daha açık** hissediyorum. **Yogadan önce risk almaya daha kapalıydım.**”* (K9) demiştir.

Yoganın kişilerin geleceğe bakışı, ümitli olup olmaması üzerinde etkisi olup olmadığı konusunda, etkisi olmadığını belirten 3 katılımcı yogadan önce de yogadan sonra da kendilerinin hep zaman zaman ümitli zaman zaman ümitsiz olduklarını belirtmişlerdir. Bunlardan K11 duygularını *“Yani **zaman zaman ümitli olabiliyorum, zaman zaman ümitsizim.** Yoga öncesi açısından bu yönde çok büyük bir değişim yok diye düşünüyorum.”* sözleri ile dile getirmiştir.

Yalnızlaşma, Anlaşılamama

Günümüz tüketim toplumu dinamikleri bireylerdeki ontolojik güven hissi düzeyinde belirleyiciliği olan ve ontolojik güven erozyonuna katkıda bulunabilecek yalnızlık ve anlaşılamama hislerinin yaşanmasına etki edebilmektedir. Bu çerçevede yoga yapan bireylerin yalnızlık duyguları ve anlaşılamadığı düşüncesi taşıyıp taşımadıkları ile insanlar tarafından sevildiklerini, arandıklarını ve önemsendiklerini hissedip hissetmemeleri konusu araştırılmıştır. Ayrıca bu konu bireyin toplumla olan etkileşimi dâhilinde başkalarının değerleri, fikirleri ve yargılarından etkilenim durumları, önceliği

kendine mi, diğerlerine mi verdiği veya bu etkileşimin dengeli bir tarzda mı olduğu konusu da yogadan önceki durumlarına dair düşünceleri de sorularak araştırılmıştır.

Yoganın yukarıda sözü edilen bu konularda kendilerinde değişiklik yaratmadığını düşünen 3, yarattığını düşünen 17 katılımcı vardır. Söz konusu 17 katılımcı; yalnızlık ve anlaşılama, insanlar tarafından sevilme, aranma, önemsenme hisleri, kendilerine danışılması ve başkalarına danışma durumları, başkalarının değer, fikir ve yargılarından etkilenimleri, önceliği kendi istek ve ihtiyaçlarına mı diğerininkine mi verdikleri veya bu konunun dengeli bir tarzda mı olduğu konularından en az biri açısından yoganın etkisinin olduğu yönündeki düşüncelerini dile getirmişlerdir.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Yoganın yalnızlık ve anlaşılama hisleri üzerinde değişiklik yaratmadığını düşünen 3 katılımcı da yalnızlık ve anlaşılama konularının kendileri için belirleyici olmadığını veya bunlardan etkilenmediklerini, sevilip arandıklarını ve önemsendiklerini düşündüklerini ve popüler hissettiklerini, kendilerine danışıldığını ve kendilerinin de diğerlerine danıştıklarını, önemsedikleri ve değer verdikleri kişilerin fikirlerinden veya kendilerine mantıklı gelen fikirlerden etkilenebildiklerini dile getirmişlerdir. Başkaları ile kendisinin istek ve ihtiyaçları bakımından hep dengeli olduğunu belirten 1 katılımcı, önceliği büyük ölçüde diğerlerine verdiğini söyleyen 2 katılımcı olmuştur. Önceliği büyük ölçüde diğerlerine veren katılımcılardan K7 düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Yalnızlığın ve anlaşılamanın bende yarattığı duygusal bir hezeyanı yok, ama benim ya da bir başkasının daima yalnız olduğu, ne olursanız olun, ne yaparsanız yapın yalnız olduğumuz bilgisiyle yaşıyorum açıkçası. Yogadan önce de böyleydi. Sevilip, arandığımı, önemsendiğimi düşünüyorum. Yogadan önce de aynı şekilde hissediyordum. Arkadaş çevremde popüler, aranan biri olduğumu söylüyorlar. Evet, onlar tarafından önemsendiğimi hissediyorum, ama eğer uzun bir süre bir arkadaş grubuyla bir araya gelmiyorsam, o zaman özlendiğimi daha çok dile getiriyor insanlar. Yogadan önce de aynıydı. Bana hep danışıyorlar. Ben de akıl danışırım ama şöyle. Ancak danıştığım zaman beni gerçekten etkileyen her defasında da onlara danışabileceğimi bildiğim çok az sayıda insan vardır. Yogadan önce de böyleydi, o insanlar pek değişmedi. Önemsemişim insanların fikirlerini oldukça önemserim. Hep böyleydi. Başkalarının fikirlerini dinlerim, onların değer yargılarını önemserim, empati kurmaya çalışırım, ancak yargılanma korkusu veya onları öncelikli tutayım ve onların tutumlarına uyum

sağlayayım gibi bir şey değildir bu. Birazcık empati ilişkisinden gelişen bir şey. Fikirlerinden etkilenirim, ancak benim sahip olduğum fikir külliye değişmez. Doğrudan almıyorum açıkçası. Bu hep böyleydi. Kendimden önce çoğu zaman başkalarını düşünürüm. Yogadan önce de bu aynıydı.”

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 17’si yalnızlık ve anlaşılama konusunda dile getirilen hususlardan en az biri açısından yogadan sonra kendilerinden değişiklik olduğunu dile getirmişlerdir.

Yalnız ve Anlaşılamadığını Hissetme

Katılımcılardan 9’u yalnız ve anlaşılama hislerinde yogadan sonra azalma olduğu yönünde ifadeler kullanmış, yoganın kendilerini bu konuda olumlu etkilediği düşüncesini dile getirmişlerdir. K5 bu konudaki fikrini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Önceleri çok yalnız kalmak istemezdim. Yanımda hep birileri olsun isterdim. **Yalnız kalmayı biraz daha normalleştirmeye başladım kendi içimde.** Yalnız kaldığımda bir şeyler yapabiliyorum artık. Meditasyon yapabiliyorum, yoga yapabiliyorum. Gözümü TV ekranından ayırıp kitap okuyabiliyorum mesela. Yalnız kalmak olumsuz bir durum olmaktan çıktı artık. Çünkü o iç evrene yol alabilmek için o yalnızlığı yaşamak iyi oluyor. Dolayısıyla yalnızlığa bakış açım değişmeye başladı. Yalnızlığa kontrollü bir şekilde iyi bir şey olarak bakıyorum şu an. **Yogadan önce yalnızlık hissettiğim oluyordu.**”*

Sevilme, Aranma, Önemsenme

2 katılımcı yoganın kendilerini insanlar tarafından daha çok sevilme, aranma ve önemsenme boyutuyla etkilediği düşüncesini dile getirmiştir. K8 bu düşüncesini şöyle ifade etmiştir:

*“Sevilip arandığımı, önemsendiğimi düşünüyorum evet, yaşıyorum zaten. **Bu hissediş yogadan sonra, şu anda daha rahat bir kişilik olduğum için daha fazla.** Arkadaş çevremde aranan biri olduğumu düşünüyorum. **Yogadan sonra daha sosyalim. Onlar beni arıyorlar, ben de onları arıyorum. Daha iyi eskiye oranla.**”*

Danışma ve Danışılma

6 katılımcı yogadan sonra diğerlerine daha çok danıştıklarını belirtmiştir. K5 bu konudaki fikirlerini açıklarken “daha fazla dinleme” tabirini kullanarak şu şekilde dile getirmiştir:

*“Yoga bakış açısı kalitesini artırdığı için hem danışan kişiler biraz daha farklı yerlerden olmaya başladı, hem de danışılan şeyler biraz farklılaştı. Başkalarını fikirlerini önceden dinlerdim, ama kendi fikirlerim çok güçlüydü. **Şimdi daha fazla dinliyorum** ve daha fazla öğreniyorum aslında.”*

Katılımcılardan K6 ise yogaya başladıktan sonra açıklama getirmeden başkalarına daha az danışmaya başladığını belirtmiştir.

*“Bana hep danışırlar, ben de danışırım. **Yogadan önce daha çok danışırdım.**”*

Başkalarının Değer, Fikir ve Yargılarından Etkilenim

12 katılımcı yogadan sonra başkalarının değer, fikir ve yargılarından daha az etkilendiklerini belirtmiştir. K19 bu konuyu şu şekilde dile getirmiştir:

*“Başkalarının fikir, yargı ve değerlerinden öncelik vermesem de etkilenebilirim. **Yogayla birlikte daha az etkilenmeye başladım.**”*

K1 ise bu konudaki yoga öncesindeki durumunun, yogadan sonra pekiştiğine dair düşüncelerini belirtmiştir.

*“Önceliği kendi fikirlerime veririm, ancak hiçbir zaman da kendi fikrimle körü körüne gitmem, görüş alırım ya da dinlerim. Bazen kendimin göremediği bir noktayı karşı taraftan görebiliyorum ya da onlardan alıyorum. Onları değerlendirerek yine kendim bir şey oluşturup onu uygulayım. Ama bir başkası gelip de bana benim kararlarımı ya da benim yaşantımı ya da görüşlerimi kendi istediği yöne çekemez. Yoga öncesi de böyleydi, ama **yogadan sonra bunlar pekişti.**”*

İstek ve İhtiyaçlarda Kime Öncelik Verdiği

11 katılımcı yogadan önce önceliği başkalarının istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasına verirken, yogaya başladıktan sonra kendi ihtiyaçlarını da gözetecek şekilde daha dengeli bir hale geldiklerine dair düşüncelerini belirtmişlerdir. K5 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

*“**Artık kendimin ve başkalarının istek ve ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde gözetmeye çalışıyorum.** Yogadan önce daha dış merkezli yaşıyordum. Başkalarının ihtiyacına kendi ihtiyacımdan çok daha fazla önem veriyordum.”*

K3 ise istek ve ihtiyaçlar konusunda kendisi öncelikliyken, yogadan sonra diğerlerinin ihtiyaçlarını da gözetecek şekilde daha dengeli bir hale geldiğine dair düşüncesini belirtmiştir.

*“Başkalarının ve kendimin istek ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde gözetmeye çalışırım, çünkü bütünüz biz. Onları düşünsem de denge bozulur, kendimi düşünsem de denge bozulur. Denge unsuru önemli. **Yogadan önce böyle değildi. Kendimi düşünürdüm.**”*

Özetle bu bulgulardan katılımcıların önemli bir kısmının **Giddens’in yapılaşma teorisi ve Bronfenbrenner’in sosyo-ekolojik etki modeli** ile **Sorokin, Bauman ve Krishnamurti’nin** aktarımlarında işaretlenen tüketim toplumunun açığa çıkarttığı ontolojik güvenlik erozyonu ve farklılaşan duygu durum ve vaziyet alışlar karşısında yogayı, bir baş etme stratejisi ve yaşam alanlarında değişiklik yaratmaya yönlendirebilecek bir araç olarak anlamlandırdıkları görülmektedir. Böyle düşünen katılımcılar kendilerinin gelecekte daha az kaygılanmalarını; ümitsizliklerinin azalmasını; korku ve endişelerinde azalmayı; kendine güven hislerinin yükselmesini; daha yeterli, başarılı ve fonksiyonel olduklarını; daha kanaatkâr hale geldiklerini; daha az yalnız olduklarını; daha çok sevilip arandıklarını ve önemsendiklerini; daha çok danıştıklarını; başkalarını değer, fikir ve yargılarından daha az etkilendiklerini; istek ve ihtiyaçları karşılama konusunda önceliği başkalarından verirken kendilerini de dikkate almaya başlama açısından daha dengeli bir yaklaşım içinde olduklarını düşünmelerini yogaya bağlamaktadırlar.

4.2.5. Katılımcıların Yaşanan Süreçlere (Bilinçdışı, Pratik Bilinç, Söylemsel Bilinç, Yeni Rutinler) Dair Farkındalık Boyutu

Bu kısımda Giddens’in yapılaşma teorisinde yer verdiği ve yapıyı etkileme/dönüştürme potansiyeline vurgu yaptığı “tabakalaşma modeli”ndeki 3 katman (bilinçdışı, pratik bilinç, söylemsel bilinç) üzerinden katılımcıların konumlanışları araştırılmıştır. Bu çerçevede, Giddens’in yapılaşma teorisinde özellikle üzerinde durduğu “ontolojik güven” hissi üreten/pekiştiren rutinler konusu da katılımcılara sorularak, yoga yapıyor olmanın yeni rutinler yaratıp yaratmadığı ve bunların ontolojik güven duygularına bir katkı sağlayıp sağlamadığı araştırılmıştır.

Katılımcıların Hayatlarında Yolunda Gitmeyen Durumları Yaşama Süreçleri

Bu kısımda ilk olarak katılımcıların ontolojik güvenlik hislerini olumsuz yönde etkileyebilecek nitelikteki (hayatlarında yolunda gitmeyen) durumları yaşama süreçlerine dair farkındalıkları, yoga öncesinde kendilerini bu konuda nasıl hissettikleri de sorularak araştırılmıştır.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 8'i yoganın hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçleri üzerinde bir değişiklik yaratmadığını belirtmiştir. Böyle durumları yaşama süreçlerini 3 kişi içe kapanma/moral bozulması/hırslanma gibi duygu durumları, 2 kişi konuşma, 2 kişi araştırma ve müdahale, 1 kişi (K19) ise dert etmediğini “*Kendime dert etmiyorum. Hayatımı bana zindan etmiyor böyle şeyler.*” şeklinde dile getirmiştir.

Duygu durumu yaşadığını belirten katılımcılardan K14 bu süreci şöyle anlatmıştır:

“Bende hırs şeklinde oluyor. Daha çok hırslanıyorum mesela. Öyle bir güç hissediyorum kendimde. Ben bunu aşacağım diyorum ve aşıyorum genelde. Öyle bir güç geliyor. Yogadan önce de böyleydi.”

Konuşma şeklinde yaşadığını söyleyenlerden K16 ise bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

“Böyle durumlarda güvendiğim, beni yargılamayan, hayata dair benzer bakış açılarına sahip olduğumuz beni tanıyan insanlarla konu üzerinde konuşmak bana çok iyi geliyor. Genelde o kişilerle konuşuyorum çok özelimi. Yani adım adım, her bir adımda duygularımı düşüncelerimi fark ederek, ne oluyor şimdi, yapabileceğim bir şey varsa, konuyla ilgili kişilerle konuşarak. Yogadan önce de böyleydi.”

Müdahale için araştırma yaptığını belirten K11'in bu duruma dair ifadeleri şöyledir:

“Bir şey beni mutsuz ettiğinde, o gidişat beni rahatsız ediyor ve ona müdahale etme gereği duyuyorum. Tabi ki ilk başta bununla nasıl mücadele edeceğim, bunu nasıl değiştireceğim diye bir çaresizlik hissi oluyor. Ama ondan sonra buna kimsenin çare olamayacağını, tek çarenin kendim olduğunu, kendime sürekli hatırlatıyorum. Araştırmalar yapıyorum ve risk almak gerekiyorsa da alıyorum. Yogadan önce de aynıydı.”

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 12'si ise yoganın hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçleri üzerinde etkisinin olduğunu dile getirmiştir. Yoganın bu konuda kendilerinde değişiklik yarattığını düşünen 4 kişi yogadan sonra böyle durumlara daha sakin yaklaştıklarını, 3 kişi yogadan sonra daha kabullenici olduklarını, 4 kişi önceden duygusal tepkiler verirken yogadan sonra çözüme odaklandıklarını ve 1 kişi ise yogadan sonra cevabı kendi içinde aradığını dile getirmiştir.

Hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçlerinde yoganın, sakinleştirici etkisi olduğunu ifade eden katılımcılardan K12 bunu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Yolunda gitmeyen bir durum ortaya çıktığında kendime ‘Şimdi dur, dur bir düşün. Şöyle geniş geniş ferah ferah düşün.’ diyorum ama şimdi bile zorlandığım zamanlar oluyor. Çünkü alışkanlıklar var, çevreden gelen etkiler var. Yogadan önce çok panik oluyordum. **Artık daha rahat, daha sakinim.** Çok lüzumsuz bir telaşla ve o arada da başka yanlışlar yapıyor. Şimdi panik içinde hareket etmek yerine kendime ‘bir dur, bir düşün’ diyorum.”*

Yogadan sonra hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçlerinde daha kabullenici olduklarını belirten katılımcılardan K9 bu konuyu şöyle dile getirmiştir:

*“Üzerine çokça düşünüyorum, çözmeye çalışıyorum, çözebiliyorsam zaten o sorun kalmıyor ama çözemiyorsam da, işte o sorunu bir şekilde kabul edip farklı yönlerden çözmeye çalışıyorum ya da başka bir şekilde görmeye çalışıyorum gibi şeyler yapıyorum. **Yogadan sonra çözemediğim olayları kabul edip benimseme kısmında tutumum biraz değişti,** kesinlikle yoganın verdiği bir bakış açısı var. Çözemiyorsam da bir şekilde kabul edip, bırakmak belki de. Bırakmanın verdiği rahatlık en azından. Rahatlıyorum, çünkü zaten çözemiyordum.”*

Hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçlerinde yogadan önce duygusal tepkiler verdiğini söyleyen katılımcılardan K2 yogadan sonraki tavrını şu şekilde belirtmiştir:

*“Yolunda gitmeyen bir şeyler varsa, iyi veya kötü her deneyimden ben sorumluyum. Oradan bakıp kendimi görmeye ve kendimi çözmeye çalışıyorum. **Yogadan önce çevreyi suçlamaya daha uygundum.**”*

Hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçlerinde yoganın sonra cevabı kendi içinde aradığını belirten K20 ise bu durumu şu şekilde aktarmıştır:

“Önce kendime dönüyorum. Kendi içimde önce ‘bu gerçekten sorun mu, yoksa ben mi öyle görüyorum’ sorusunu cevaplarım. Eğer gerçekten sorunsu ve etkiliyorsa beni, o zaman nasıl bir bakış açısına sahip olmam lazım diye soruyorum, yine kendi içimde. Ben şunu çok yaşıyorum; meditasyon ve şamanik yolculuklar dışında, günlük hayatımda rüyalarım da çok rehberlik alıyorum yani cevabı rüyalarım da almak üzere de sorarım. Kendi içimde ‘evet bu olması gerekiyor ya da bunun çözümü bu ya da ben bunu istiyorum’ gibi tam tam net hissetmeden de hiçbir zaman o duruma ilgili adım atmam. **Yogadan önce çok içe dönük değildim. Çözümü dışarıda arıyordum.**”

Bilinç dışı

Giddens’in yapılaşma teorisindeki tabakalaşma modelindeki ilk katman olan ve bireysel farkındalık alanında yer almayan bilinçdışı kendisini duygular/hisler aracılığı ile ifade etmektedir. Bu nedenle katılımcıların bilinçdışı, katılımcıların hissettikleri duygular (rahatsız/huzursuz/mutsuz hissetme durumları) aracılığı ile araştırılmış, yoga yapıyor olmalarının bu duygularda bir etkisinin olup olmadığı ise yoga yapmaya başlamadan önceki hisleri de sorularak araştırılmıştır. Katılımcıların hepsi yoganın rahatsız/huzursuz/mutsuz hissetme durumları üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. 20 katılımcının 13’ü yogadan sonra bu hislerde azalma olduğunu; 5 katılımcı yogayla birlikte daha rahat, huzurlu ve mutlu hissettiklerini; 1 katılımcı böyle hissettiği durumlara daha esnek yaklaştığını; 1 katılımcı ise yogadan sonra olumlu veya olumsuz tüm hislerini daha abartılı hissetmeye başladığını dile getirmiştir. Bu hislerde azalma olduğunu belirten katılımcılardan K2 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

“Zaman zaman yorgunluk, mutsuzluk ama böyle zamanlarda ne yapacağımı biliyorum. Neden öyle olduğunu biliyorum. Telefona saldırmak veya birine aktarmaktansa kendimle yoga pratiği yaparak üzerinde çalışarak, hem zihinsel hem bedensel olarak çok kolay aşabiliyorum. Yani bu büyüyen bir şey olmuyor bende çok çabuk çıkabiliyorum. Yogadan sonra azaldı. Mutluluk ve huzur açısından yoganın etkisini çok daha kısa bir süre içerisinde fark ettim. Stabile olması düzenli uygulama ile oldu. Yogaya başladığımda ilk dersin sonunda kendimi çok mutlu hissettim çok enerjik hissettim. Ama benim bunu koruyabilmem için bunun düzen içinde olması gerekiyor. Örneğin biri bana ne kadar sıklıkla yoga yapmalı dediği zaman, haftada en az iki gün yapın, çünkü onu zihinsel bedensel etkisini göreceksiniz diyorum. İlk dersten sonra mutlu huzurlu hissedilebilir, ama bunu sürdürmeye devam edilirse bu mod korunabilir.”

İfadelerinde yogayla birlikte daha rahat, huzurlu ve mutlu olduğunu belirten katılımcılardan K5 bu durumu şöyle ifade etmiştir:

*“Bazen hissederim. Yogadan sonra en belirgin değişikliği bu konuda yaşadım. **Yogayla beraber kendimi daha rahat ve huzurlu hissetmeye başladım.** Özellikle yoga yaptıktan sonra devam eden birkaç saat ve belki takip eden gün her şey sanki sihirli değnek deymiş gibi yavaşlıyor, sakinliyor, duruyor, ana geliyorum. Yogadan uzaklaştığım anda 3 gün 4 gün ara verdiğim zaman o etki azalıyor, o zaman yönüm bir önceki hayatıma geri dönüyor. Bu noktada yoga yaptıktan sonra o hızlı akışı, o hızlı değişikliği hissediyorsun. Yaparken yoga yapıyorum diye çok mutlu değilim. Kaslarım acıyor mesela. Örneğin amuda kalktığım anda ‘amuda kalkıyorum, harikayım’ falan değil, kafamın üstü acıyor, kaslarım geriliyor. Bundan çok hoşnut değilim. Amudu bitirip çocuk duruşuna geldiğimde oradaki hissi seviyorum. Herhalde yogaya başladıktan yaklaşık 2-3 ay sonra. belirgin bir şekilde artık ruhumda oluşturduğu akışı hissetmeye başladığımı düşünüyorum.”*

Yogadan sonra bu hislere daha esnek yaklaştığını belirten K7 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Böyle bir hisle yaşamıyorum, ama mutluluk meselesine de herkes gibi bir inancım yok. İnsanlarda bir mutluluk tahayyülü var, vaadi var bu hayatın içerisinde, ama ben o vaat, sistemin onun vaat haline getirmesi ve o vaadin peşinden koşma mekanizmalarının içinde yaşamıyorum. Dolayısıyla da o yüzden bu toplumda genel olarak kendimi mutsuz, huzursuz, rahatsız, çökmüş, depresif hisseden bir tarafım olmuyor. Elbette ki kendimi çok kötü hissettiğim ve de birazcık daha içime dönmek istediğim zamanlar kuşkusuz oluyor. Yogadan sonra bahsettiğim bakış açısında hiçbir değişiklik olmadı, ancak **yoga ruhsal ve zihinsel olarak bazı şeyleri esnetmemi sağladı.** Birazcık daha bırakmayı, birazcık daha sakinleşme ve öyle tekrar dön bak demeyi artırdı diyebilirim. Yogadan kısa bir süre önce zaten o esneme belki de yaş itibarıyla gelmişti, yogayla beraber birazcık daha artmış oldu sadece. Bu yaklaşık 2 seneyi bulan bir süreç. İki senenin içerisinde yayılan bir süreç öyle söyleyeyim.”*

Yogaya başlamasıyla birlikte olumlu veya olumsuz tüm duygu durumlarını daha abartılı hissetmeye başladığını söyleyen K13 ise bu hislerini şu şekilde dile getirmiştir:

*“Rahatsız/huzursuz/mutsuz hissettiğim olur. **Bu hisler yogaya başlayınca biraz köpürdü,** yani üzgünsem daha çok üzüliyordum, mutluysam daha çok mutluluk hissediyordum. Hisleri daha abartılı hissetmeye başladım. Belki de farkında olma durumu odur. 2 ay sonra kadar yoganın bu durumdaki etkisini fark ettiğimi hatırlıyorum.”*

Pratik Bilinç

Giddens'in yapılaşma teorisinde yer alan tabakalaşma modelindeki ikinci katman olan "pratik bilinç"te birey bildiklerini ifade etme gereği duymadan eylemi gerçekleştirmekte, uygulamaya koymaktadır. Bu bağlamda katılımcılara, yaşamlarındaki sorun/travma/incitici deneyimler ve yolunda gitmediğini düşündükleri konular için yogayı uygulamada başvurdukları bir baş etme stratejisi olarak görüp görmedikleri sorularak yoganın pratik bilince dahil olup olmadığı araştırılmıştır.

Yogayı Bir Baş Etme Stratejisi Olarak Görmeyenler

Katılımcıların 4'ü yogayı bir baş etme stratejisi olarak görmediklerini dile getirmiştir. Böyle düşünen katılımcılardan K5 bu konudaki düşüncesini şöyle dile getirmiştir:

"Hayır, yoganın bir baş etme stratejisi olduğunu düşünmüyorum. Bence yoga, meditasyon, doğru beslenme, bakış açısını değiştirme bir işletim sistemi gibi. Akut bir şey olsa da olmasa da zemine onu koyduğun zaman üzerindeki niteliği ve niceliği değişiyor, çünkü daha anda olmaya başlıyorsun. Bu sebeple bence bir sorun geldiğinde yoga ile bu işi halledeyim veya işte yogasal bakayım, yogi gibi bakayım da halledeyim gibi bir şey yok bence. Yogaya, yoga öncesindeki sorun çözme yöntemlerime alternatif bir çözüm yöntemi olarak bakmıyorum. Yoga daha zemine yayılan bir beslenme alanı, işletim sistemi gibi."

Yogayı Bir Baş Etme Stratejisi Olarak Görenler

Katılımcıların 16'sı yoganın bir baş etme stratejisi olduğu düşüncesinde olduklarını dile getirmiştir. Katılımcılardan K1 bu konudaki düşüncesini şu şekilde belirtmiştir:

"Evet yoganın bir baş etme stratejisi olduğunu düşünüyorum. Artık herhangi şeye sinirlendiğimde, öfkeli olduğimde zihnim devreye giriyor. Eskiden zihnim devreye girmiyordu. Oradan uzaklaşayım da öfkemi ortaya dökmeyeyim diye ya ortamı terk ediyordum, ya da verilmesi gereken bir cevap varsa, hırsla veya serzenişle veriyordum. Şimdi sakin veriyorum. Yine sinirleniyorum, üzülüyorum, ama o sakinlikle olaya yaklaşıyorum."

Söylemsel Bilinç

Giddens'in yapılaşma teorisindeki tabakalaşma modelinin üçüncü katmanı olan "söylemsel bilinç" seviyesinde birey eylemlerini açıklayabilmekte ve davranışlarının sebeplerini bilinçli olarak ifade edebilmektedir. Bu çerçevede katılımcıların yoga deneyimlerini sözel olarak diğer bireylerle paylaşma durumları araştırılmıştır. Katılımcıların tamamı bu soruya diğer bireylerle paylaşım yaptıkları yönünde cevap

vermiştir. 20 katılımcının 18'i bu soruyu genel ifadelerle cevaplamış, sadece 2 katılımcı bunu nasıl yaptığı konusuna açıklama getirmiştir. Açıklama getiren katılımcılardan K7 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Çok teknik olarak yaparım bunu. Ben uzun süre başlangıç yogası dersleri verdim. Hayatında hiçbir yapmamış, yani kolunu kıpırdatmamış insanlara ders verdim. Kendinizi dinleyerek aşama aşama kendinize fırsat tanıyarak, alan açarak yoga yapın derim.”

Yeni rutinler

Katılımcılara yapılaşma teorisinde Giddens'in üzerinde özellikle durduğu “ontolojik güvenlik” hissi üreten/pekiştiren rutinler konusu sorularak, günlük yaşamlarına yoga nedeniyle yeni rutinler dâhil edip etmedikleri ve bunların nasıl bir katkı sağladığı araştırılarak, ontolojik güvenlik hisleri açısından bir değişiklik yaratıp yaratmadığı sorgulanmıştır. Katılımcıların 2'si yoganın günlük rutinlerini etkilemediğini açıklama getirmeden belirtmiştir. 18'i katkı olarak düşündükleri hususları da belirterek yoganın günlük rutinlerinde değişiklikler yarattığını ifade etmiştir. Söz konusu hususları; 8 kişi düzenli yoga pratiği, 7 kişi uyku düzeni, 7 kişi sağlıklı beslenme, 14 kişi daha iyi/mutlu/huzurlu/dingin/enerjik/dengeli/sabırlı/pozitif hissetme, 1 kişi insan ilişkileri ve 1 kişi de doğada daha çok zaman geçirme temaları dâhilinde dile getirmiştir.

Düzenli yoga pratiği yapmayı günlük rutinlerindeki bir değişiklik olarak ifade eden 8 katılımcıdan K3 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Rutinlerimde değişiklikler oldu. Sabah güneşle beraber, hatta güneş doğmadan dışarı çıkıyorum. **Güneşi selamlıyorum³⁷ erken saatte. Bunu her gün yapıyorum** Sabah yaptığım o yoga-meditasyonu tabiatın içerisinde yaptığım için stüdyodakinden ayrı bir şey katıyor.”*

Yoganın günlük rutinlerinde yarattığı değişikliklerden biri olarak uyku düzeni konusunu belirten katılımcılardan K4 bu durumu şöyle dile getirmiştir:

*“Evet, rutinlerimde değişiklik oldu. Mesela, **erken uyuma**. Erken kalkmayı her zaman severdim. Şimdi daha da erken kalkıyorum. **Erken uyuyunca, sabah daha erken kalkıyorsun** ve o 24 saat sana 30 saat gibi geliyor. 5.00'te kalkınca pratiğini yapmış, yüzmüş, kahvaltısını yapmış... Yani herkes yeni uyanırken sen eline kitabını alıp, yapman gereken işler neyse*

³⁷ Güneşe selam (surya namaskar) yoga asana serisi kastediliyor.

onları yapıp neredeyse 10.00-11.00'de bütün işlerini halletmiş oluyorsun. İnsanlar yeni sofradan kalkıyorlar.”

Günlük rutinlerinde yoganın sağlıklı beslenme ile ilgili değişiklik yarattığını ifade eden katılımcılardan K4 bu durumu şu şekilde aktarmıştır:

*“Yeme konusunda da kesinlikle oldu. **Sağlıklı yedim ama şimdi daha ne istediğimi bilen, neye ihtiyacım varsa onu yiyen, aynı zamanda yediği ile mutlu olan bir duruma geldim.** Bazen kan tahlilleri yaptırıyorum. O dönem kuruyemiş canım istiyor, B vitaminleri oldukça iyi depolanmış, ihtiyacım olanı ben zaten yemişim. Yememi çok değiştirdi. Yoga öncesi vegandım. Yoga yaparken vejeteryanlığa döndüm, ta ki hamile kalana kadar. Sonra her şeyi yedim. Şu anda ne veganım, ne vejeteryanım, ama çok sağlıklı beslenen biriyim. Katkıları açısından şunları belirtebilirim. Daha sindirim enzimi yüksek, daha renkli, daha canlı, daha sağlıklı şeyler yiyorsun ve bu cildine yansıyor. Beraberinde yoga pratiği yapıyorsun, o cildine yansıyor. Anti-aging gibi bir şey ortaya çıkıyor.”*

Yaşam rutinine yoganın girmesi ile birlikte kendini daha iyi/mutlu/huzurlu/dingin/enerjik/dengeli/sabırlı/pozitif hissettiğini belirten katılımcılardan K2 bu durumu şu şekilde özetlemiştir:

*“Bana katkısını şöyle özetleyebilirim. Herşey daha iyiye gitti. Hayatıma denge getirdi. Huzur, mutluluk, denge, tatmin getirdi, **beni dengeledi.**”*

K3 yoga rutininin kendisini insan ilişkileri açısından etkilediğini belirtmiştir.

*“**İnsan ilişkileri** açısından önemli katkıları oldu, kadın-erkek ilişkilerindeki beklentileri düzenledi bir kere. Hatta beklentiden ziyade, kişinin keşfine etkisi oldu. Onu daha rahat görme imkânı sağladı. Empatinin sevgi ile yapılış şeklini geliştirdi bende yoga.”*

K6 ise konuyu doğada daha çok vakit geçirme bakımından dile getirmiştir.

*“Evet, rutinlerimde değişiklikler oldu. Küçüklüğüm doğayla iç içe geçti, ama saha sonra bizim dönemlerde AVM gençliği gibi bir gençlik oluşmaya başladı. Mesela oğlum 2 yaşına gelinceye kadar, pazarları bile gezmek için ya da alışveriş bahanesiyle AVM'lere gittiğimizi fark ettim. Eşim de aynı şekilde. Şimdi daha çok dışarıya çıkmaya çalışıyoruz. Bir şey alacaksa AVM'lerden daha kısa sürede alıp çıkmaya çalışıyoruz. **Açık havada, ağaç içinde, deniz kenarında olmaya gayret gösteriyoruz.** Daha harekete yönelik programlar yapmaya çalışıyoruz.”*

Özetle söz konusu bulgular dâhilinde katılımcıların yarısından fazlasının, ontolojik güven hislerini olumsuz yönde etkileyebilecek türden yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçlerinin yogaya başladıktan sonra olumlu yönde etkilendiğini belirtmesi bağlamında, yogayı ontolojik güven duygularını destekleyen bir unsur olarak anlamlandırdıkları görülmektedir. Ayrıca Giddens’ın yapılaşma teorisindeki yapıyı etkileme potansiyeline işaret ettiği “tabakalaşma modeli”nde yer alan ilk katman olan bilinçdışı bakımından katılımcıların neredeyse tamamının yoganın kendilerini olumlu yönde etkilediği, ikinci katman olan pratik bilinç bağlamında katılımcıların büyük çoğunluğunun yogayı bir baş etme stratejisi olarak kabul ettikleri, söylemsel bilinç katmanını açısından ise katılımcıların tamamının yoga konusunda diğer bireylerle paylaşım halinde oldukları görülmektedir. Bu çerçevede, Giddens’ın yapılaşma teorisinde üzerinde durduğu “ontolojik güven” hissi üreten/pekiştiren rutinlerin, gerçekten de katılımcıların tamamına yakınının yoganın günlük rutinlerinde değişiklikler yarattığını söylemesi ve bu değişikliklerin katkısı olarak dile getirdikleri sağlıklı beslenmeye yönelme, uyku düzenine girmesi, daha iyi/mutlu/huzurlu/dingin/enerjik/dengeli/sabırlı/pozitif hissetme gibi temalar ontolojik güven hislerini olumlu yönde etkileyen türden olduğu izlenimini vermektedir.

4.2.6. Katılımcıların Küreselleşme Bağlantısı; Etkileşim Ağları ve Yoganın Marka Değeri

Bu kısımda katılımcıların küreselleşme bağlantısı, bireyin yoga ile ilgili etkileşim ağları içinde olması bağlamında internet teknolojilerinin ilerlemesiyle hızla gelişen kitle iletişim araçlarının da etkisiyle küresel çapta ortaya çıkan “aynılaşma eğilimi” bakımından araştırılmış ve bunun yanı sıra küresel-kapitalist sistem dinamikleri dâhilinde katılımcıların yogayı moda ve marka yönü ve prestij/statü/para kazanma boyutlarıyla nasıl anlamlandırdıkları öğrenilmiştir.

Etkileşim Ağları

Katılımcıların dâhil oldukları etkileşim ağları bakımından yoga hakkında takip ettikleri kitle iletişim araçlarının neler olduğu – yogayla ilgili kişi ve kuruluşların internet

üzerinden takip ettikleri sosyal medya hesapları, süreli yayınlar ve web siteleri ile basılı (kitap, dergi gibi) yayınlar da dâhil olmak üzere – araştırılmıştır.

Yoga Hakkında Takip Ettiği Kitle İletişim Aracı Olmayan Katılımcılar

Yogayla ilgili herhangi bir kitle iletişim aracını takip etmediğini 2 katılımcı belirtmiştir. Bunlardan K3 bu konuyu şu şekilde dile getirmiştir:

“Takip ettiğim herhangi bir yayın, sosyal medya hesabı, blog vs. yok. Böyle bir ihtiyacım olmuyor.”

Yogayla İlgili Kitle İletişim Araçlarını Takip Eden Katılımcılar

Katılımcıların 18’i yoga ile ilgili takip ettiği en az bir sosyal medya hesabı, blog, web sitesi veya süreli yayın olduğunu ifade etmiştir. 8’i yogayla ilgili kişilerin/kuruluşların sosyal medya hesaplarını, 7’si yoga hakkındaki web sitelerini, 2’si yoga ile ilgili hem web sitesi hem de basılı yayın takip ettiklerini, 1 kişi yoga üzerine sadece basılı yayın takip ettiğini belirtmiş, 2 kişi ise açıklama yapmadan sadece “takip ediyorum” demiştir.

Yoga ile ilgili sosyal medya hesaplarını takip ettiğini söyleyen katılımcılardan K7 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

“Var. Yoga üzerine yazan zaten bir sürü blog var, *Facebook ve Instagram hesapları var. Facebook’ta özellikle takip ettiğim hocalar var. Onlar aynı zamanda arkadaşlarım ve aralarında hocalarım da var. Açıkçası biraz daha teknik yazıları takip ediyorum diyebilirim. Bir dönem Yoga Journal’a aboneydim. Sonra internetten takip etmeye başladım.*”

Yoga hakkındaki web sitesi veya sitelerini takip ettiğini belirten katılımcılardan K4 şunları belirtmiştir:

“Var. Özellikle *son zamanlarda web ortamında ‘Yoga International’ı takip ediyorum. Ona üyeyim çünkü hocam da orada bazı videolarının paylaşımını yapıyor. Orada, sadece pratik anlamında hareketler değil, meditasyonla ilgili, yoga felsefesiyle ilgili vs. paylaşımlar olması güzel oluyor, içerik çok güzel, o yüzden tercih ediyorum. Daha önce kullandıklarım da vardı ama zamanla ‘Yoga International’dan büyük doyum aldığım için bıraktım.*”

Yoga ile ilgili web sitesi ve basılı yayınları bir arada takip ettiğini belirten katılımcılardan K16’nın bu konudaki ifadesi şu şekildedir:

*“Bir tane **yoga dergisi** var Türkçe. Arada onu okuyorum, bence güzel. Süreli yayın. Bir de **bir web sitesi** var. Onu takip ediyorum. Sadece yoga değil ama yoga kafasında insanların yazdığı ve o konularla ilgili bir web sitesi. Hoşuma gidiyor.”*

Yoga üzerine sadece basılı yayın takip ettiğini belirten tek katılımcı K20 ise bu konuyu şöyle belirtmiştir:

*“Internet ortamında takip ettiğim yok. **Sadece arada bir basılı yayın** olarak *Yoga Journal* alıyorum.”*

Yoga ve Marka İlişkisi

Bu kısımda mevcut küresel-kapitalist sistem dinamikleri dahilinde yoga ve marka ilişkisi, katılımcıların yogayı moda ve marka yönü ve prestij/statü/para kazanma boyutlarıyla nasıl anlamlandırdıkları konusu;

- katılımcıların yogayı moda ve marka olarak görüp görmedikleri,
- katılımcıların bireyin yoga yapıyor olmasıyla sosyal sınıfı/sosyo ekonomik gücü ve entelektüel düzeyleri arasında bağlantı kurup kurmadıkları,
- katılımcıların yogayı prestij/statü/para kazanma yolu olarak görüp görmedikleri ve
- katılımcıların yoga ile yeni sosyal ilişkiler kurma avantajından yararlanıp yararlanmadıkları

konuları çerçevesinde araştırılmıştır.

Moda Yönü

Yoganın Moda Yönü Olduğunu Düşünenler

Yoganın moda yönü olduğu fikrini dile getiren 15 katılımcı olmuştur. Bu katılımcılardan 8'i bu düşüncesini “benim için moda değil” diyerek ifade etmiştir.

Yoganın moda yönünün olduğu düşüncesini belirten katılımcılardan K3 “yoga da kapitalizmden nasibini alıyor” diyerek şöyle demiştir:

*“**Moda yönü var. Yoga da kapitalizmden nasibini alıyor.** Görüyorum ki yoga yapan insanlar var, ustalar var, öfkeli, parasal konuda yarışıyorlar. Bunlar şundan kaynaklanıyor, onlar yogayı yapmışlar öğrenmişler, ama yogayı bir materyal olarak kullanıyorlar. Kendiliğinden olursa moda yönü olsun, ama moda yapmak için uğraşırsanız yine kapitalizmin alanına*

giriyorsunuz. Modalar size belli kalıpları elde ettiriyor. Moda olur, moda olmaktan çıkar ama o sırada bir sürü insan ona adapte olmuştur. Herkes nasibi kadar alıyor. İnsanlar dinlerde çok fazla aldatıldıkları, çok fazla korkutuldukları için manevi olarak da tatmin olsunlar istiyorlar. Samimi olanlar, kendi kendilerini görmeye başlayanlar sadece fiziksel olarak değil, kendilerini manevi olarak da geliştirmek istiyor, mental (zihinsel) olarak da rahatlama ve huzuru arıyorlar. Bunu ararlarken yogada bir şeyler yakalamaya başlıyorlar. Otomatikman bu yayılıyor ve moda oluyor.”

Yoganın moda yönü olduğunu “benim için moda değil” diyerek belirten katılımcılardan K16 ise bu görüşünü şu şekilde ifade etmiştir:

*“Birçok şeyde olduğu gibi **evet moda, ama benim için değil**. Bu kapitalist dünyada bize iyi gelen şeyler de dâhil olmak üzere her şey bir moda kaynağı.”*

Yogayı Moda Olarak Görmeyenler

Katılımcıların 5’i yoganın moda olmadığı düşüncesini taşıdığını belirtmiştir. Bu katılımcılardan K1 bu düşüncesini şöyle açıklamıştır:

*“**Bence moda değil**. Bence yoganın yaşamın temelinde olan bir şey olması lazım. Küçük çocuktan yaşlı bir insana kadar. Bunu 5 yıldır yogada deneyimlediklerimden sonra, kendimde gördüğüm farklılıklardan sonra söylüyorum. Ama yoganın çok tanınmadığını, insanların çok iyi bilmediklerini düşünüyorum. Yoga ritüel ve spiritüel boyutta algılanıyor gibi geliyor bana.”*

Marka Yönü

Yoganın Marka Yönü Olduğunu Düşünenler

Katılımcıların 13’ü yoganın marka yönü olduğunu belirtmiştir. Bunlardan K5 yoganın kendisi için marka yönü olduğunu yoga yapan birine sempati hissetmesi bağlamında şöyle dile getirmiştir:

*“Bence tamamıyla kimin değerlendirdiğine bağlı. Şöyle söyleyeyim ben yoga yapan birini kendime yakın hissediyorum. Yani, ‘Yoga yapıyor musun? Aaa ne güzel!’ Bu da ona bir marka değeri oluşturur. Çünkü ona bir sempati duyuyorum, benzer deneyimler yaşadığımıza inanıyorum. Bu açıdan bakıldığında **benim için bir marka**.”*

Yogayı Marka Olarak Görmeyenler

Katılımcıların 7'si yogayı marka olarak görmediğini dile getirmiştir. K13 bu düşüncesini yoganın popüler olmasının kendisi için bir önemi olmadığını söyleyerek şöyle belirtmiştir:

“Kişiye göre değişiyor tabi. Popüler olması manasında bir önemi yok benim için. Birinin yoga yapıyor olmasının bir marka değeri taşıdığını düşünmüyorum.”

Sosyal Sınıf ve Entelektüel Düzey Bağlantısı

Yogaya Yapıyor Olmakla Sosyal Sınıf ve Entelektüel Düzey Bağlantısı Kuranlar

Katılımcıların 14'ü bireylerin yoga yapmaları ile sosyal sınıfları ve/veya entelektüel düzeyleri arasında ilişki kurulabileceği yönündeki düşüncelerini dile getirmiştir. Bireylerin yoga yapmaları ile; 5 kişi yoga ve entelektüel düzeyin yüksek olması ilişkisi, 4 kişi sosyal sınıf/sosyo-ekonomik gücün yüksek olması bağlantısı, 5 kişi ise entelektüel düzey ve sosyal sınıf konularından ayrı olarak bilinç düzeyinin yüksek olması üzerinden bağlantı kurmuştur.

Bireyin yoga yapmasıyla entelektüel düzeyinin yüksek olması arasında bağlantı kuran katılımcılardan K15 bu yöndeki görüşünü şu şekilde belirtmiştir:

“Yoga yapan kişiler kesinlikle daha entelektüel. Çok belki avam alacak, ama yoga yapan kişilerin çok da halkımın insanı olmadığı belli oluyor.”

Yoga ile bireyin mensup olduğu sosyal sınıf/sosyo-ekonomik gücün yüksek olması arasında bağlantı kuran katılımcılardan K19 bu düşüncesini şu şekilde belirtmiştir:

“Olabilir belki. Sosyal sınıf açısından bilgi veren bir husus diyebilirim belki. Ancak entelektüel düzeyin belirleyici olduğunu düşünmüyorum. Çünkü belli bir ücret ödüyorsunuz, belli maliyetleri olan bir şey. Gelir grubu açısından özellikle. Türkiye’de yoga halka inmiş, tabana yayılmış bir aktivite değil maalesef. Türkiye’de yogayı maalesef belli gelir düzeyine sahip insanlar yapıyor.”

Bireyin yoga yapmasıyla bilinç düzeyinin yüksek olması arasında bağlantı kuran katılımcılardan K17 ise görüşünü şöyle dile getirmiştir:

“Anlayamayacak kavrayamayacak birisiyse, 1-2 derste gidiyor. Biraz da bilinç işi bu. Yani yogaya, onun ne olduğunu anlayacak, vücuduna faydasını fark edecek kapasitede insanlar geliyor. Ötekiler gidiyor zaten. ‘Bu

zayıflatıyor mu, sizi zayıflattı mı?’ İlk soru bu oldu mu ‘tamam bu kilo vermeye gelmiş’ dedik. Yemezsen zayıflıyorsun diyoruz. Ondan sonra gelmiyor.”

Yogaya Yapıyor Olmakla Sosyal Sınıf ve Entelektüel Düzey Bağlantısı Kurmayanlar

Katılımcılar 6’sı bireylerin yoga yapmaları ile sosyal sınıfları ve entelektüel düzeyleri arasında bağlantı kurmadıklarını belirtmiştir. Belirtilen hususlar arasında bağlantı kurmayan katılımcılardan K1 görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

“Bence sosyal sınıf ve entelektüel düzeyle ilgisi yok. Elitist yaşamayan normal bir yaşantısı olan insan da yoga yapıyor. Araştıran, deneyen yapıyor. Ben her eğitim düzeyinden insanın da yapacağını düşünüyorum. Yoga sadece vücut ya da kas çalıştırma olayı olmadığı için, hem zihin açılıyor, hem bir takım bilgileri aldıkça bu sefer araştırıyorsunuz, okuyorsunuz, irdelemeye başlıyorsunuz. Ki bizim toplumumuzun pek yapmadığı bir şey. Ne mantık kullanıyoruz, ne zihin kullanıyoruz. Dolayısıyla eğitim düzeyinin düşük olması belki başlangıçta biraz zorlayıcı olabilir. Ama yoganın kendine özgü bir eğitim şekli olduğu için, ben herkesin yapabileceğini düşünüyorum.”

Prestij/Statü/Para Kazanma Yolu

Yoganın Prestij/Statü/Para Kazanma Yolu Olduğunu Düşünenler

Katılımcıların 12’si yoganın prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olabileceğini belirtmiştir. Bu katılımcılardan 5’i yoganın prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olduğu düşüncesini, 6’sı kendileri için prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olmadığı halde başkalarına göre olabileceği fikrini ve 1 katılımcı ise yoganın doğrudan prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olduğunu düşünmese de dolaylı bir ilişkisi olabileceği fikrini belirtmiştir.³⁸

Yoganın prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olduğu fikrini belirten katılımcılardan K7 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Bence prestij kazanmanın bir aracı haline gelmiş durumda. Hatta bir statü de sağlayabiliyor. Ya da var olan bir statüye hizmet de edebiliyor. Bu çok da hızlı olabiliyor. Evet tamam size bir dönem prestij kazandırabilir, statü kazandırabilir, ama bu sizin aynı zamanda bunu sürdürebilirliğinizle

³⁸ Yoganın prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olabileceğini belirten katılımcılardan 2 kişi yoga eğitmeni olmaları nedeniyle yoga dersi vererek, 1 kişi de yogayla ilgili olarak yaptığı aksesuarlardan gelir elde etmektedir.

*ilgili de bir şey. Eğer markalaşmamışsanız, isim yapmamışsanız çok büyük paralar üzerinden olmasa da, **ciddi bir ek gelir kaynağı** sağlıyor.”*

Kendileri için prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olmadığı halde başkalarına göre böyle olabileceğini düşünen katılımcılardan K10 bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

*“Benim için öyle değil. Ben bunu kendim çok sevdiğim ve uyguladığım için paylaşmak isterim. Ama **günümüzde o kadar yaygın hale geliyor ki, insanlar hemen bir workshop'a katılıp, ufacık bir eğitim alıp, eğitmen oluyor.**”*

K1 ise yoganın doğrudan prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olduğunu düşünmese de dolaylı bir ilişkisi olabileceği fikrini paylaşmıştır.

*“Bence ilgisi yok hayır, ama şöyle bir şey var. Yoga yaptıkça kendiniz kişisel olarak geliştiğiniz için dolaylı olarak hayatınızdaki her şeyi de etkiliyor. Öyle bir bağlantısı var. **Siz yoga yaptıkça, kendiniz geliştikçe ister istemez o da sizin yaşantınızı etkiliyor, duruşunuzu etkiliyor, olaylara bakışınızı etkiliyor, iş hayatınızı etkiliyor, para kazanmanızı etkiliyor, sağlığınıza etkiliyor. Dolaylı olarak etkiliyor bence.**”*

Yoganın Prestij/Statü/Para Kazanma ile ilgisi Olmadığını Düşünenler

8 katılımcı yoganın prestij, statü ve/veya para kazanma konuları ile ilgili olmadığı düşüncesini dile getirmiştir. Katılımcılardan K8 bu konudaki fikrini şu şekilde ifade etmiştir:

“Bence ilgisi yok. Benim hayatımda öyle bir yönü hiç yok. Ama bunu böyle yaşayan varsa bilemem. ”

Yoga ile Yeni Sosyal İlişkiler Kurma Avantajı

Avantajı Olduğunu Düşünenler

Katılımcıların 16'sı yoga kursuna gitmelerinin yeni sosyal ağlara girme ve yeni arkadaşlıklar kurma gibi avantajları olduğunu belirtmiştir. Bu katılımcılardan K4 bu konuyu şöyle dile getirmiştir:

“Oldu. Eğitimlere, seminerlere gittiğimde çok güzel insanlarla tanışıyorum. Çok güzel alış-verişler oluyor. Enerjimizin uyduğu kişileri misafir ediyorum, ben misafir oluyorum. O anlamda gerçekten yoga ailesi çok güzel. Gittikçe de o aile büyüyor bende. Güzel bence.”

Avantajı Olmadığını Düşünenler

Katılımcıların 4'ü yoga nedeniyle yeni sosyal ağlara girme ve yeni arkadaşlıklar kurma bakımından henüz herhangi bir avantaj yaşamadığını dile getirmiştir. Bunlardan K13 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Henüz olmadı. Bu grupla hiçbir arkadaşlık bağı oluşturmam. Tanıdığım insanlarla karşılaştım. Bir tek onlarla görüştüğüm oluyor, ama başka kimseyle yeni bir sosyal iletişim oluşturmam daha.”

Bu bölümdeki bulgular dâhilinde özetle katılımcıların tamamına yakınının yoga ile ilgili kişi ve kuruluşların sosyal medya hesapları ve yoga hakkındaki web siteleri başta olmak üzere kitle iletişim araçlarını takip ettiği; katılımcıların büyük ölçüde yoganın moda ve marka yönünün bulunduğu düşüncesinde olduğu; katılımcıların çoğunun bireylerin yoga yapıyor olmasının sosyal sınıf/sosyo-ekonomik güç ve/veya entelektüel düzeylerinin yüksek olması yönünde fikir verdiği düşüncesini taşıdığı; katılımcıların yarıdan fazlası için kendileri için öyle olsun olmasın yoganın prestij, statü ve/veya para kazanma yolu olduğu ve katılımcıların büyük ölçüde yoganın yeni sosyal ilişkiler kurma avantajı yarattığını düşündükleri görülmektedir. Bu çerçevede, katılımcıların ifadelerinden genel ve yaygın uygulanış biçimi ile yoga; yüksek bir aynışma etkisi ile küresel-kapitalist dünyaya oldukça entegre olmuş bir uygulama görünümü vermektedir.

4.2.7. Katılımcıların Aktör Olarak Sahip Olduğu Değerlerin Kapitalist Toplum Değerleri ile Örtüşmesi

Bu kısımda yoga yapan bireyde küresel-kapitalist toplum değerlerinin³⁹ içselleşme düzeyleri ve bu konuda bir değişiklik yaşanıp yaşanmadığı hususları katılımcıların; paraya dair fikirleri, mesleki başarı ve prestij ihtiyaçları, farklı ve özel olduklarını hissetme ihtiyacı, rekabet eğilimleri, bulundukları yeri hak etme bakımından kendilerini ve diğerlerini konumlandırışı, kendilerini gerçekleştirme hisleri ve katılımcıların tüketim alışkanlıkları ve yoganın tüketimlerdeki yeri konuları dâhilinde yoga yapmaya başlamadan önceki düşünceleri de öğrenilerek anlaşılmaya çalışılmıştır.

³⁹ Küresel-kapitalist toplum değerleri ifadesi ile; kapitalist sistemin ideolojik mantığı olarak küreselleşmenin ürettiği ihtiyaç harici sürekli tüketim, mesleki ve sosyal başarı, para ve statü sahibi olma hırısı, rekabet ve başkalarını geçme, farklı olma ve bireyselleşme ihtiyacı, bireysel karar alma isteği gibi kapitalist toplum değerlerine atıf yapılmaktadır.

4.2.7.1. Paraya Dair Fikir, Mesleki Başarı ve Prestij İhtiyacı (Para ve Statü Sahibi Olma Hırsı)

Bireylerin küresel-kapitalist toplumsal değerlerle özdeşleşim düzeylerinin; paraya ve mesleki başarıya verilen önem, prestij ihtiyacı ve statü sahibi olma hırsı ölçüleriyle bağlantılı yönleri bulunmaktadır. Bu bağlamda yoga yapan bireylerin söz konusu parametrelere dair düşünceleri ve bu düşüncelerin yoga yapmaya başladıktan sonra değişip değişmediği araştırılmıştır.

Katılımcıların kapitalist sistemin temel değişim aracı olan paraya bakış açılarını öğrenmek amacıyla paranın mutluluk getirip getirmeyeceğine ve paranın yapabilecekleri konusunda paranın her kapıyı açıp açmayacağına dair fikirleri ile daha çok paraya sahip olma motivasyonları ve daha çok paraya ihtiyaç duyup duymadıkları yoga yapmadan önceki fikirleri ile birlikte sorulmuştur.

Para Mutluluk Bağlantısı

Yoganın Düşüncelerinde Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 19'u yoganın paranın mutluluk getirip getirmemesi konusundaki düşüncelerini etkilemediğini belirtmiştir. Katılımcıların 12'si paranın mutluluk için yeterli olmadığını düşündüklerini izah eden ifadeler kullanmışlar, 7 katılımcı ise açıklama yapmadan yalnızca paranın mutluluk getirmeyeceğini belirtmiştir.

Paranın mutluluk için yeterli olmadığı görüşündeki katılımcılardan K1 bu düşüncesini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Hayır, bence **sadece para mutluluk getirmez.** Para bir araçtır. Parası olan insan mutludur diye bir şey yok. O ancak sizin yaşantınız içerisindeki bir takım şeyleri kolaylaştırmanızı sağlıyor. Dolayısıyla ben paranın doğrudan mutluluk getirdiğine inanmıyorum. Yogadan önce de böyle düşünüyordum.”*

Yoganın Düşüncelerini Etkilediğini Söyleyenler

Sadece 1 katılımcı (K10) yoganın paranın mutluluk getirip getirmemesi konusundaki düşüncesini etkilediğini ifade etmiştir. K10 bu etkiyi yogadan önce paranın daha gerekli olduğu düşüncesinde olduğunu belirterek açıklamıştır.

*“Paranın mutluluk değil de rahatlık getireceğine inanıyorum. Parasız da olmuyor. Fazla bir miktardan söz etmiyorum. Ayrıca o bir araçtır, olmadığı durumda da sıkıntı olabilir. Yalnızsanız o kadar sıkıntı olmayabilir. **Yogadan önce maddiyatın veya paranın daha gerekli olduğunu düşünüyordum.**”*

Paranın Kapıları Açması

Katılımcıların tamamı paranın yapabilecekleri bakımından paranın kapıları açması konusunda yogadan önceki fikirlerinin halen aynı olduğunu belirtmiş, 15 katılımcı paranın her kapıyı açmadığı düşüncesini, katılımcıların 5'i paranın günümüzde açılabilirdi birçok kapı olduğu görüşünü dile getirmiştir. Paranın her kapıyı açmadığı düşüncesini belirten katılımcılardan K7 bu fikrini şöyle dile getirmiştir:

*“Paranın her kapıyı açan bir şey olduğuna inanmıyorum. Belki bu zamanda başkası romantik bir düşünce olarak bakabilir buna, ama ben hala **her kapıyı açabileceğini düşünmüyorum.** Yogadan önce de fikrim böyleydi.”*

Paranın açabildiği birçok kapı olduğunu ifade eden katılımcılardan K15 bunu “*Bence kişi için **pek çok kapıyı açar** yani. Yogadan önce de böyle düşünüyordum.*” şeklinde belirtmiştir.

Daha Çok Para İhtiyacı

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 17'si daha çok paraya ihtiyacı olup olmaması konusundaki fikrinin yoga yapıyor olmasından etkilenmediğini belirtmiştir. Yoganın bu konudaki fikirlerini etkilemediğini söyleyen katılımcılardan 8 kişi daha çok paraya ihtiyacı olduğunu veya parası olmasını istediğini dile getirmiş, 9 kişi daha çok paraya ihtiyacı olmadığını belirtmiştir.

Daha çok paraya ihtiyacı olduğunu veya parası olmasını istediğini söyleyen katılımcılardan K8 bu durumu şöyle ifade etmiştir:

*“İhtiyacım olduğundan değil ama **daha çok param olmasını isterim.** Daha farklı özgürlükleri yaşayabilmek için daha çok param olsun isterim. Ama çok mu ihtiyacım var, hayır. Hayatsal ihtiyacımı, her şeyimi karşılayabiliyorum çok şükür. Yani hayatımda istediklerimi yapabilecek param var. Fazlası olursa, belki daha fazla şey isterim, onları yapabilirim. Yogadan önce de böyleydi.”*

Daha çok paraya ihtiyacı olmadığını belirten 9 katılımcıdan K17 ise bu düşüncesinin şu şekilde dile getirmiştir:

“Olani kullansam, bana yeterli. Çünkü varlığı da gördük, yokluğu da gördük. Babamın iflasında çok güzel zengin bir hayat varken, birden yokluğu gördük, yani hepsini deneyimledik. Yogadan sonra da düşüncem hala aynı.”

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 3’ü yoganın daha çok paraya ihtiyaçları olup olmaması konusundaki düşüncelerinin yogadan sonra değiştiğini belirtmiştir. Bu katılımcılar yogadan sonra değişen konuları, para için daha az kaygılanma/para kazanma hırısında azalma olarak ifade etmiştir. Bunlardan K3 bu durumu şöyle dile getirmiştir.

“Daha çok olmasına açığım, problem yok, ama olmadığı zaman da a niye yok demiyorum. Daha çok paradan ziyade, aslında düzenli para kazanmaya ihtiyacım var benim. Yogadan önce ne kazanacağımı bile hesaplamadan sürekli kazanmaya çalışıyordum.”

Mesleki Başarının Önemi ve Prestij/Statü İhtiyacı

Küresel-kapitalist toplum değerlerinden olan kariyer yapma ile prestij ve statü hırısı konusunda katılımcıların nasıl bir tutum içinde oldukları konusu; mesleki anlamda başarılı olduklarını hissetme, mevcut mesleki statülerinden tatmin durumları ile mesleklerini severek yapma hisleri ve sürdürme nedenlerine, meslekte daha başarılı olmak için hedef ve hazırlıklarına ve mesleki başarının kendileri için yeni kapılar açıp açmayacağına dair fikirleri üzerinden yogadan önceki düşünceleri ile birlikte araştırılmıştır.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 14’ü mesleki anlamda başarılı olup olmadıkları hislerinin, mesleki statü ve prestijlerinden tatmin duygularının, mesleklerini severek yapma ve sürdürme nedenlerinin yoga öncesinde de aynı olduğunu belirtmiştir. Bu katılımcılardan 13’ü kendilerini mesleki olarak başarılı hissettiklerini ve mevcut statü/prestijlerinden de tatmin duyduklarını açıklama yapmadan belirtmişlerdir. Sadece 1 katılımcı (K7) başarılı

hissetme konusundaki düşüncesini dile getirirken kendi başarı tanımını vermiş ve prestije de önem vermediğini belirten bir ifade kullanmıştır.

*“Bence bu beni gözlemleyen insanlara sorulacak bir şey, ama ben his olarak **başarılı olmak** eğer şöyle bir şeyse, **iyiyi ve güzeli uygulamaya ve uyarlamaya çalışmak**sa, evet bunun için elimden geleni yapıyorum. Yogadan önce de evet böyleydi. **Açıkçası çok prestij vs. derdim yok.**”*

Söz konusu 14 katılımcıdan 11’i açıklama yapmadan **mesleklerini severek yaptıklarını** dile getirmiş, 1 katılımcı (K13) bu konudaki hislerini “*Mesleğimi severek yapma konusuna **yarı yarıya** diyebiliriz.*” olarak ifade etmiş, 1 katılımcı (K8) ise mesleğini para kazanmak için yaptığını “*Ben **ağırlıklı olarak para kazanmak için yapıyorum.** Çok param olsa bu meslekte çalışır mıydım, hayır çalışmazdım itiraf edeyim. Yogadan önce de düşüncem aynıydı.*” ifadesiyle belirtmiştir, 1 katılımcı ise mesleğini severek veya hangi nedenle yaptığı konusundaki fikrini belirtmemiştir.

Mesleki başarının önemi ve prestij/statü ihtiyacı konusunda yoga öncesi ile sonrası arasından fark olmadığını söyleyen katılımcılardan 10’u ise **mesleki veya profesyonel manada hedef ve hazırlıkları** olduğunu, 3’ü olmadığını belirtmiştir. Mesleki hedef ve hazırlıkları olduğunu söyleyen katılımcılardan K16 bu durumu “***Her zaman hedeflerim ve hazırlıklarım vardır. Daha başarılı olayım gibi değil de, daha iyi yapmak için. Yogadan önce de böyleydi.***” şeklinde ifade etmiştir. Profesyonel manada hedef ve hazırlıkları olmadığını ifade eden katılımcılardan K18 ise bu durumu “*Mesleğimde daha başarılı olmak için **hedeflerim ve hazırlıklarım yok, çünkü başarılıyım.***” şeklinde ifade etmiştir:

Yogadan sonra mesleki başarının önemi ve prestij/statü ihtiyacı bakımından belirlenen temalarla ilgili düşüncelerinin aynı olduğunu belirten katılımcılardan **mesleki başarının yeni kapılar açacağı** düşüncesinde olan 10 katılımcıdan K10 bu durumu “***Mesleğimin bana pek çok kapıyı açtığını bizzat gördüm. Türkiye’de adı olan bir meslek sahibi olmanın, faydasını kesinlikle gördüm.***” şeklinde belirtmiş, bu düşüncüyü paylaşmayan 3 katılımcıdan K1 ise bu durumu “***Mesleki başarıdan ziyade kapıları kendimin açtığına inanıyorum.***” olarak ifade etmiştir. K4 ise konu hakkında herhangi bir fikir belirtmemiştir.

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Mesleki başarının önemi ve prestij/statü ihtiyacı bakımından katılımcılardan 6'sı mesleki anlamda başarılı olup olmadıkları hislerinin, mesleki statü ve prestijlerinden tatmin duygularının, mesleklerini severek yapma ve sürdürme nedenlerinin en az birine dair düşüncelerinin yogadan sonra değiştiğini dile getirmişlerdir. Bu katılımcılardan K5 bu değişikliği şu şekilde dile getirmiştir:

*“Yogadan önce çok yakıştıramıyordum bu işi kendime. Şimdi öyle değil. Mesleki hedef ve hazırlıklarım var. **Yogadan önce bu konuda daha plansız ve düzensizdim.** Mesleki başarının açabileceği kapılar bunların hangi kapılar olduğuyla alakalı. Şu an itibariyle daha çok ilerlemek istediğim alanlardaki kapılarda mesleki başarımın çok etkili olacağını düşünmüyorum. O kapıların da bir şekilde kendiliğinden açılacağına inanıyorum. Mesleki kariyerimle, başarımla, paramla vs. ile açacağım kapılar benim çok ilgimi çekmiyor açıkçası bu aralar. **Yogadan önceki düşüncem tersiydi, sosyal statüm ne kadar yüksek olursa kapıların da o kadar açılacağını düşünürdüm.** Mesleğimi severek yapıyorum. Bunun yanında bu mesleği yaparak bundan para kazanıyor olmak da önemli benim için. Güzel bir işim var. **Yogadan önce işimi sevmiyordum.**”*

Özetle katılımcıların büyük ölçüde yoga yapmaya başlamadan önceki paraya bakış açılarının yogadan sonra da devam ettiği, bu bakımdan yoganın katılımcıların küresel-kapitalist toplum değerlerinin içselleştirme düzeylerinde önemli bir değişim yaratma etkisi olmadığı izlenmektedir. Yoga yapıyor olmalarının para dair düşüncelerini etkilemediğini belirten katılımcıların yarıdan fazlasının paranın mutluluk getirmeyeceği ve paranın her kapıyı olmasa da açabildiği kapılar olduğu görüşünde olduğu, daha çok paraya duyulan istek/ihtiyaç açısından ise daha çok para isteyenler/ihtiyaç duyanlar ile istenmeyenlerin neredeyse yarı yarıya olacak şekilde ortaya çıktığı görülmektedir. Mesleki başarının önemi ve prestij/statü ihtiyacı ile ilgili sorulara alınan cevaplarda da yine katılımcıların büyük çoğunluğunun yoga yapmaya başlamadan önceki görüşlerini korudukları, bunların çoğunun mesleki açıdan kendilerini başarılı, mevcut statü ve prestijlerinden tatminli hissettikleri, mesleklerini severek yaptıkları, mesleki açıdan hedef ve hazırlıkları olduğu, mesleki başarının yeni kapılar açacağı düşüncesini taşıdıkları görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden bu kısımda ele alınan paraya ve mesleki başarıya verilen önem, prestij ihtiyacı ve

statü sahibi olma hırsı konuları bakımından bireylerin küresel-kapitalist toplumsal değerlerle yüksek bir özdeşleşim halinde oldukları izlenimi edinilmemektedir.

4.2.7.2. Farklı ve Özel Olduğunu Hissetme İhtiyacı, Rekabet Eğilimleri, Bulunduğu Yeri Hak Etme Bakımından Kendini ve Diğerlerini Konumlandırışı, Kendini Gerçekleştirme Hissi

Bu kısımda küresel-kapitalist sistem içinde yaşayan bireyler olarak katılımcıların bu sisteme ait toplumsal değerlerle özdeşleşim durumları kendilerinin farklı, özel ve biricik olduğunu hissetme ihtiyaçları ile rekabet eğilimleri bakımından ve bu toplumsal ortamda mevcut konumlarını hak edip etmediklerine dair fikirleri ile kendilerini gerçekleştirme hisleri yogadan önceki düşünceleriyle birlikte araştırılmıştır.

Farklı ve Özel Olduğunu Hissetme İhtiyacı

Katılımcıların kendilerinin farklı, özel ve biricik olduğunu hissetme durumlarını araştırmak üzere katılımcılara günümüzde farklı olmanın gerekli olup olmadığına dair düşünceleri ile kendilerini biricik ve değerli mi, yoksa sıradan ve önemsiz mi hissettikleri konusu yoga yapmaya başlamadan önceki durumları ile birlikte sorulmuştu.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 14'ü günümüzde farklı olmanın gerekli olup olmadığı hakkındaki düşünceleri ile kendilerini biricik ve değerli mi, yoksa sıradan ve önemsiz mi hissettikleri konusunda yoganın değişiklik yaratmadığını dile getirmiştir. 13 katılımcı farklı olmak gerektiğine inanmadıklarını, 1'i inandığını belirtmiştir.

Günümüzde farklı olmak gerektiğine inanmayan katılımcılardan K6 bu konudaki düşüncelerini şöyle aktarmıştır:

*“İnsanları donanımlı olmak farklılaştırabilir. **Günümüzde farklı olmak gerektiğine pek inanmıyorum** esasında. Zaten farklıysan bir şekilde fark edilirsin, yani ekstra bir şey yapmaya gerek yok. Bunun için bir çabam da yok. Kişisel gelişim evet, ama burada kastedilen makyajsa, giysiyse, yani onlar gerçekten içten gelmiyorsa, hepsi yapmacık.”*

Günümüzde farklı olmak gerektiğine inanan tek katılımcı K1 bu düşüncesini şu şekilde dile getirmiştir:

*“Evet, çağa ayak uydurmak için **farklı olmak gerektiğine inanıyorum.** Bunun için bir çabam var. Okuyorum, araştırıyorum.”*

Yogadan önceki fikirlerinin yoga yapmaya başladıktan sonra değişmediğini söyleyen 14 katılımcının 13’ü kendilerini biricik ve değerli mi, yoksa sıradan ve önemsiz mi hissettikleri konusunda kendilerini biricik ve değerli hissettiklerini belirtmişler, 1 katılımcı ise kendisini önemsiz hissetmese de sıradan hissettiğini dile getirmiştir.

Kendilerini biricik ve değerli hissedenden katılımcılardan K2 bu durumu “*Kendimi biricik ve değerli hissediyorum. O değeri kimse bana vermiyor, benden geliyor.*” şeklinde ifade etmiştir.

Kendilerini biricik ve değerli mi, yoksa sıradan ve önemsiz mi hissettikleri konusunda, kendini önemsiz hissetmese de sıradan hissettiğini söyleyen K7 ise bu durumu şöyle ifade etmiştir:

*“Kendimi önemsiyorum ama **sıradan biri olduğumu düşünüyorum.** Böyle ben çok özelim, acayip yetenekliyim falan gibi bir yerde de durmuyorum, hayatımda da hiç öyle bir yerde de durmadım. **Ama önemsiz hissetmiyorum açıkçası.** Yogadan önce de böyleydi.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 6’sı günümüzde farklı olmanın gerekli olup olmadığı hakkındaki düşünceleri ile kendilerini biricik ve değerli mi, yoksa sıradan ve önemsiz mi hissettikleri konusunda yoga yapmaya başladıktan sonra değişiklik yaşadığını belirtmiştir. Bu çerçevede 3 katılımcı farklı ve özel olma ihtiyaçlarının azaldığını, 5 katılımcı ise kendilerini daha değerli hissettiklerini dile getirmiştir.

Günümüzde farklı olmanın gerekli olup olmadığı hakkındaki düşünceleri bakımından yogadan sonra farklı ve özel olduğunu hissetme ihtiyacının azaldığını belirten katılımcılardan K5 bu değişikliği şöyle açıklamıştır:

“Yogadan önce kendimi ayırıştırmayı seviyordum. Yani ben farklıyım, özelim, takdir edilmem gerekiyor gibi. Ama şu an bütünün bir parçasıyım, bu parçada benim de fonksiyonum var.”

Yogadan sonra kendisini biricik ve değerli mi, yoksa sıradan ve önemsiz mi hissettiği konusunda daha değerli hissettiğini söyleyen K8 ise bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

“Değerli olduğumu düşünüyorum, değerliyim. Yogadan sonra daha değerli olduğumu düşünüyorum. Ama bunu etkileyen sadece yoga değil bunun yanında farklı şeyler de yapıyorum, bunlar da bu hissi destekliyor. Farklı şeyler dediğim; dua ediyorum, şükür yapıyorum, meditasyon yapıyorum. Bu insanın iç gücünü daha da canlandırıyor. Yoga da bunun bir bölümü. Meditasyon ve nefes de sonuçta hayatıma yogayla girdi. Destekliyor hepsi birbirini.”

Rekabet Eğilimleri

Katılımcılara küresel-kapitalist toplumsal değerlerden olan rekabet eğilimleri konusunda kendilerini nasıl konumlandıkları rekabeti sevip sevmemeleri üzerinden yogadan önceki düşünceleri ile birlikte sorulmuştur.

Yoganın Rekabet ile ilgili Hislerini Değiştirmediğini Söyleyenler

Katılımcıların 17’si rekabet eğilimleri bakımından rekabeti sevip sevmemelerine dair hislerinde yoga öncesi ve sonrası arasında bir fark olmadığını dile getirmiştir. Bu katılımcılardan 12’si rekabeti sevmediğini, 5’i ise sevdiğini belirtmiştir.

Rekabeti sevmediğini söyleyenlerden K2 bu durumu şöyle ifade etmiştir:

“Hayır, rekabeti sevmem. Çocuklarımı yetiştirirken de yaklaşımım bu değil. Çocuklarıma söylediklerim şunlar; ‘Öncelikle bir hedefin olsun, lütfen zamanını boşa geçirme, zamanını nitelikli kullan. Hedefler koy. Onun için elinden geleni yap. Eksiğin varsa onları tamamlayarak git. Yoga çiçek böcek değil. Yoga sana sorumluluk veren bir şey. İnsanlara saygının arttığı, yargılamaların azaldığı bir alan. Kendini görüp kabul edip, ne yapabiliyorsan yap.’ Bence ben rekabetçi değilim. Yoga öncesi de aynıydı.”

Rekabeti sevdiğini belirten katılımcılardan K2 bu durumu *“Birbirini kırmadan hakkıyla olan rekabeti severim, güzel bulurum. Yogadan önce de böyleydi.”* şeklinde dile getirmiştir.

Yogadan Sonra Rekabet Eğilimlerinde Değişiklik Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 3'ü rekabet eğilimleri bakımından rekabeti sevip sevmemeleri konusunda yogadan sonra değişiklik olduğunu belirtmiştir. K10 bu değişikliği şu şekilde ifade etmiştir:

“Rekabeti severim, ancak hayatımda hırs halinde bir rekabet noktasına çok gelmedi. İş hayatına ister istemez hırsla giriyorsunuz, azimlisiniz, çalışkansınız, aynı işi yapan insanlarla bir rekabete mutlaka giriliyor. Yogadan sonra bu tarz durumları bıraktım. Şimdiki işimde rekabete girecek hiç bir durumum yok.”

Bulunduğu Yeri Hak Etme Bakımından Kendini ve Diğerlerini Konumlandırışı

Katılımcıların küresel-kapitalist sistemin toplumsal ortamında mevcut konumlarını hak edip etmediklerine dair fikirleri yogadan önceki düşünceleri ile birlikte öğrenilmiştir.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 15'i bulundukları yeri hak etme bakımından kendilerini ve çevrelerindeki diğer insanları konumlandırışlarına dair fikirlerinin yogadan etkilenmediğini belirtmiştir. 11 kişi bulunduğu yeri hak ettiği, 4 kişi ise hak etmediği düşüncesini ifade etmiştir.

Bulunduğu yeri hak ettiğini düşünen katılımcılardan K7 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

“Bulduğum yerden bu aşamada memnunum bu bir tercih çünkü. Hak ettiğim yerde olmak biraz benim çabamla ilgili bir şey. Ben eğer önüme koyduğum hedefi ‘yapabilirim, alabilirim ve ben bunu hak ediyorum’ deyip çaba göstermiyorsam, bir kenara koyuyorsam, o noktada ‘Ben hak ettiğim yerde değilim, beni kimse anlamıyor’ gibi bir yerden yaklaşmayı çok doğru bulmuyorum. Bunu zaman gösterecek. Ben arzuladığım yerde olabilecek miyim, bu benimle paralel bir şey, çabamla paralel bir şey. Yogadan önce de böyleydi.”

Bulunduğu yeri hak etmediğini düşünen K10 ise bu düşüncesini şöyle açıklamıştır:

“Hak ettiğim yerde olduğuma inanmıyorum. Bu biraz şehirle, biraz da bazı şeyleri erken yaşamış olmamla da alakalı. Yogadan önce de aynıydı bu durum.”

Katılımcıların çevrelerindeki insanların bulundukları yeri hak etme durumlarına dair düşünceleri bakımından ise 6 kişi bazılarının hak ettiğini bazılarının etmediğini düşündüğünü, 4 kişi insanların bulundukları yeri hak etmedikleri fikrinde olduğunu, 3'ü herkesin hak ettiği yerde olduğuna inandığını, 2'si ise bu konuya ilgi göstermediğini dile getirmiştir.

Çevrelerindeki insanların bazılarının bulundukları yeri hak ettiğini bazılarının da etmediğini düşünen katılımcılardan K13 bu fikrini şu şekilde açıklamıştır:

*“Çevremdekiler konusunda biraz acımasız olabiliyorum. Bazen bazılarını bu konuda yargılayabiliyorum. Bazılarının hak ettikleri yerde olmadıklarını görüyorum veya **hak ettikleri yerde olmadığını düşündüğüm insanlar oluyor.** Yogadan önce de böyleydi.”*

Çevrelerindeki insanların bulundukları yeri hak etmediklerini düşünenlerden K7 bu konuyu şu şekilde dile getirmiştir:

*“Genel toplumsal olarak baktığımda, **kimsenin hak ettiği yerde olduğuna inanmıyorum.** Bu böyle kurgulanan ve böyle istenilen bir şey bence. Yogadan önce de düşüncem buydu.”*

Çevrelerindeki herkesin hak ettiği yerde olduğuna inananlardan K15 bu düşüncesini şu şekilde açıklamıştır:

“Çevremdeki insanların bulundukları yeri, başlarına geleni hak ettiklerine inanıyorum. Yogadan önce de böyle düşünüyordum.”

Çevrelerindeki insanların bulundukları yeri hak edip etmediklerine ilgi göstermediğini belirtenlerden K10 ise şöyle demiştir:

*“Çevremdekilerin bulundukları yeri hak edip etmediklerine **çok fazla ilgi göstermem.** O onun yaşantısı içinde gelişmiştir. Yoga öncesi de böyleydi.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 5'i kendilerinin ve çevrelerindeki insanların bulundukları yeri hak etme durumlarına ilişkin düşüncelerinde yogaya başlamadan öncesine göre değişiklik olduğunu belirtmiştir. Bu katılımcılar için yogadan sonra değişen temel tema toplum içinde kendilerinin ve/veya çevrelerindeki insanların bulundukları yeri hak etme

durumları konusunda daha kabullenici oldukları ve bu konuya daha az ilgi gösterdikleri şeklindedir. K5 bu durumu şöyle belirtmiştir:

*“Şu an itibariyle tamamen kendi seçmiş olduğum hayatı yaşıyorum. Ha şimdi geriye dönüp baksam bunu seçer miydim, hayır seçmezdim. Daha farklı kavşaklarda daha farklı kararlar alırdım. Ama **bugün itibariyle olduğum yeri kabul ediyorum, tamamen kabul ediyorum, burası benim seçimlerim. Bugün ne yapacağıma bakıyorum. Yogadan önce memnun değildim hayattan. Hak ettiğim yerde olduğuma inanmıyordum. Çevremdeki insanların hak ettikleri yerde olup olmadıklarına takılmıyorum artık. Hiç ilgilenmiyorum. Kim ne olmuş, hiç umurumda değil. Yogadan önce takılıyordum. Oların geldikleri o yerlerde ben olmalıydım.**”*

Kendini Gerçekleştirme Hissi

Katılımcıların küresel-kapitalist sistemin toplumsal ortamında kendilerini gerçekleştirip gerçekleştirmedikleri konusunda nasıl hissettikleri yogadan önceki düşünceleri ile birlikte araştırılmıştır.

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 10’u kendilerini gerçekleştirmeleri konusunda nasıl hissettikleri açısından yogadan sonra öncesine göre fark ettikleri bir değişim olmadığını dile getirmiştir. Kendilerini gerçekleştirdiklerini ve/veya kendilerini gerçekleştirmeye devam ettiklerini söyleyen 6 katılımcıdan K16 bu düşüncesini **“Düşünüyorum, ama bana göre kendini gerçekleştirmek biraz hayat boyu bir deneyim. O yüzden evet düşünüyorum, daha da yapacağım. Yogadan önce de düşüncem böyleydi.”** şeklinde dile getirmiştir.

Kendilerini gerçekleştirdiklerini düşünmeyen 4 katılımcıdan K5 bu fikrini şu şekilde açıklamıştır:

*“Hayır, **kendimi gerçekleştirdiğimi düşünmüyorum.** Maslow’da okuduğumuzda da çok yukarıdaydı ya, Buda’nın geldiği noktadır kendini gerçekleştirme. Ben pek kendimi gerçekleştirerek bu dünyadan uzaklaşabileceğimi düşünmüyorum. Yogadan önce de düşünmüyordum.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların diğer yarısı (10 kişi) yoga yapmaya başladıktan sonra kendilerini gerçekleştirme hislerinde değişiklik olduğunu belirtmiştir. Kendilerini gerçekleştirme

hislerinde değişen ölçülerde artış olduğunu belirten bu katılımcılardan K3 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Evet, kendimi gerçekleştirdiğimi düşünüyorum. Kendinizle ilgili sahte bir şey oluşturabiliyorsunuz. İnsanların psikolojik oyunları, zihin oyunları var. İnsan yaptığını zannettiği şeye inanır, fakat aslında o değildir. **Yogadan önce bu durumdaydım. Yogada gerçekte olan neyse artık o çıkmaya başlıyor.** Bunu gerçekten yoga yapan için söylüyorum. Yoga bu ayrımı oluşturuyor. Zannedişlerle insanları inandırmaya gerek kalmıyor.”*

Özetle, günümüzün küresel-kapitalist toplumsal ortamında yaşayan bu katılımcıların dile getirdikleri hususlar dâhilinde çoğunun farklı ve özel olmak gerektiğine inanmadıkları, kendilerini değerli hissettikleri, rekabeti sevmedikleri, yarıdan biraz fazlasının kendilerinin ve çevrelerindeki insanların bulundukları yeri hak ettiklerine inandıkları, çoğu katılımcının da mevcut durumda kendini gerçekleştirme veya kendilerini gerçekleştirmeye devam ettikleri hissilerini taşıdıkları görülmektedir. Katılımcıların bu kısımda bahsi geçen konular bakımından küresel-kapitalist sistemle bütünleşmiş birey özellikleri ile tam bir özdeşleşim halinde olmadıkları ve yoga yapmaya başladıktan sonra değişiklik yaşadığını belirten katılımcıların ifadelerinden de yogadan sonraki durumlarının, mevcuttaki özdeşleşimlerinin azalması yönünde olduğu şeklinde bir izlenim edinilmektedir.

4.2.7.3. Katılımcıların Tüketim Alışkanlıkları ve Yoganın Katılımcıların Tüketimlerindeki Yeri

Bu kısımda katılımcıların küresel-kapitalist toplumsal değerler ile özdeşleşim durumları tüketim alışkanlıkları bağlamında incelenmiş, ayrıca yoganın katılımcıların tüketimlerindeki yeri araştırılmıştır.

Tüketim Alışkanlıkları

Katılımcıların tüketim alışkanlıkları; para harcamaktan hoşlanma durumları, alışveriş sıklıkları, alışveriş yaptıkları yer, alışveriş kriterleri, satın aldıkları ürünlerin marka olup olmaması konusundaki tercihleri, harcamalarını ihtiyaçları dâhilinde yapıp yapmadıkları ve başkalarının tüketiminin kendilerini de tüketime yönlendirip yönlendirmediği katılımcıların yoga öncesi düşünceleri ile birlikte araştırılmıştır.

Katılımcıların Para Harcamaktan Hoşlanma Durumları

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 12'si para harcamaktan hoşlanma/keyif alma durumlarının yogadan etkilenmediğini belirtmiştir. 8 kişi para harcamaktan yerine göre/bazen/nereye harcadığına göre hoşlandığını, 4 kişi ise para harcamaktan keyif almadığını ifade etmiştir.

Para harcamaktan yerine göre/bazen/nereye harcadığına göre hoşlandığını söyleyen katılımcılardan K7 paradan keyif alma durumunu şu şekilde izah etmiştir:

*“Paranın bir takım arzularımı, isteklerimi gerçekleştirmek için araç olduğunu düşünüyorum. Para harcamaktan kasıt alışveriş yapmak gibi bir şeyse, ben böyle yaşamıyorum. Kendimi bildim bileli bir kredi kartı sahibi bile olmayan biriyim. **Parayı, kendimi geliştirip, katkı sağlayacak şekilde harcayabiliyorsan mutluluk duyuyorum.** Bu bir eğitim olabilir, bu bir kurs olabilir, bir atölye olabilir. Yogadan önce de böyleydi.”*

Para harcamaktan keyif almadığını ifade edenlerden K4 ise bu durumu “mutlu olmak için para harcamama gerek yok” diyerek şu şekilde dile getirmiştir:

*“**Hayır almıyorum. Mutlu olmak için para harcamama gerek yok.** Hiçbir şey almadığım günler oluyor. Artık almalıyım diyorum. Yogadan önce de aynıydı.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 8'i yogadan sonra para harcamaktan hoşlanma/keyif alma durumlarına ilişkin değişiklik olduğunu belirtmiştir. 7 katılımcı para harcamaktan keyif alma hissinden ziyade nelere para harcadıkları veya daha dikkatli harcama yapmaları bakımlarından değişiklik olduğunu dile getirmiş, bu katılımcılardan K7 bu değişimi şu şekilde açıklamıştır:

*“Para harcamaktan mutluluk duymuyorum, ama parayla aldığım deneyimleri seviyorum. Yani onunla ulaştığım şeyleri seviyorum. Yogadan önce paraya sahip olmak önemliydi. Biriktireyim, kitaplarım vs. olsun şeklindeydi. Şimdi o kitaptan öğrendiğim, kitabın kendisinde daha değerli benim için. Mesela şimdi kitaptan öğreneceğimi öğrendikten sonra veriyorum. **Yogadan önce insanlarda yargı oluşturacak şeylere, kişisel imajıma katkı olacak şeylere daha çok harcama yapıyordum. Yogadan***

önce tribüne oynayan şeyler yapıyordum. Ama hala almam gereken yol var.”

Para harcamaktan hoşlanma hissinde azalma yönünde bir değişiklik olduğunu söyleyen sadece 1 kişi (K6) olmuştur. Bu katılımcı bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Zaman zaman keyif alıyorum. Yogadan önceden para harcamaktan keyif alıyordum, **bunun gerçek bir mutluluk, doyum olmadığının artık farkındayım.** O yüzden de benim için önceki gibi değil.”*

Alışveriş Sıklığı

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 11’i alışveriş yapma sıklıkları açısından yoga öncesi ve sonrası arasında fark olmadığını belirtmişlerdir. 8 kişi açıklama yapmadan sık alışveriş yapmadığını belirtmiş, 2 kişi değişen sıklıklarda alışveriş yaptığını söylemiştir.

Değişen sıklıklarda alışveriş yaptığını söyleyen katılımcılardan K11 alışveriş sıklığının değişmesini “*Bazen uzun bir süre alışveriş yapmam, sonra bir anda ciddi meblağlarda yaparım. Yani **bu konuda belli bir çizgim yok.** Yogadan önce de böyle gibiydi.”* şeklinde açıklamıştır.

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 9’u yoga yapmaya başladıktan sonra alışveriş yapma sıklıklarının değiştiğini söylemiştir. Bu katılımcıların tamamı bu değişikliğin yoga yapmaya başladıktan sonra alışveriş sıklıklarının bir ölçüde azalması şeklinde olduğunu belirtmiştir. Bu katılımcılardan K8 bu durumu şöyle dile getirmiştir:

*“İhtiyacım yoksa artık almıyorum. **Yogaya başladıktan sonraki dönemde daha azaldı.** Azalmasını da istiyordum. Gereksiz yere mantıksız para harcadığımı düşünüyordum, daha dikkatli para harcamak istiyordum. Şimdi yine harcıyorum ama bir yerde indirim var diye gidip ihtiyacım olmayan bir şey almıyorum.”*

AVM'lere Gidiş ve İnternet Alışveriş Sitelerini Ziyaret Sıklığı

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 12’si AVM'lere gidiş ve internet alışveriş sitelerini ziyaret etme sıklıkları konusunda yoga öncesi ve sonrası arasında herhangi bir değişiklik olmadığını

belirtmiştir. Bu katılımcılardan AVM'lere sık gittiğini söyleyen katılımcı olmamıştır. Bu katılımcılardan 10 kişi internet alışveriş sitelerini gerektiğinde kullandıklarını veya hiç kullanmadıklarını açıklama yapmadan anlatan ifadeler kullanmıştır. 2 kişi internet alışveriş sitelerini ziyaret etme sıklıklarından bahsetmeden, alışverişlerini çoğunlukla internet sitelerinden yaptıklarını dile getirmişlerdir. Alışveriş için çoğunlukla internet sitelerini kullanan katılımcılardan K15 bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

“Alışveriş yaparsam daha çok internetten yapıyorum zaten. Belli ihtiyacım olduğu zaman bakıyorum. Bazen de bakıyorum almıyorum. İhtiyacım yok deyip çıkıyorum. AVM'lerden hoşlanmıyorum. Yogadan önce de aynıydı.”

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 8'i yoga yapmaya başladıktan sonra AVM'lere gidiş ve internet sitelerini ziyaret ediş sıklıklarının değiştiğini ifade etmiştir. Bu katılımcılar değişikliğin AVM'lere gidiş ve internet sitelerini ziyaret ediş sıklıklarının azalması yönünde olduğunu belirtmiştir.

AVM'lere gidiş sıklığının yogadan sonra azaldığını belirten katılımcılardan K13 bu durumu şöyle dile getirmiştir:

*“AVM'lere pek sık gitmiyorum. Arkadaşlarımla kıyasladığımda daha az olduğunu görüyorum son zamanlarda özellikle. **Yogadan sonra son zamanlarda azaldı biraz.** Sıkılıyorum alışveriş merkezlerinde, boğulmaya başladım.”*

Katılımcıların Alışveriş Kriterleri

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 14'ü yogaya başladıktan sonra alışveriş kriterlerinde değişiklik olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların alışveriş kriteri olarak dile getirdikleri temalar; 10 kişi için ihtiyaç/fayda, 3 kişi için uygun/ucuz fiyat, 3 kişi için beğenme ve 3 kişi için de sağlıklı/kaliteli olması şeklindedir.

Alışveriş kriterlerinin ihtiyaç/fayda olduğunu söyleyen katılımcılardan K11 şöyle demiştir:

“Fayda kriterine ve ihtiyacım olmasına göre satın alırım. Yogadan önce de yine öyleydi.”

Alışveriş kriterlerinin uygun/ucuz fiyat olduğunu dile getiren katılımcılardan K14 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

*“Alışveriş kriterim ürünün indirimde girmiş olmasıdır. Yani **hedeflediğim şey mutlaka biraz daha ucuz bir noktaya geldiğinde almak isterim**, hatta en dip noktasında yakalamayı severim. Eskiden çalıştığım için alışveriş yapmaya pek vaktim olmasa da ve parayı kendim kazandığım için rahat rahat harcıyordum. Bu değişimde yoganın etkisi bulunmuyor.”*

Alışveriş kriterlerinin ürünü beğenmiş olmaları olarak ifade eden katılımcılardan K5 bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

*“Alışveriş kriterlerim **seveceğim, yakışacak şeyler** olmasıdır. Yogadan önce de hemen hemen aynıydı.”*

Alışveriş kriterlerini aldıkları ürünlerin sağlıklı/kaliteli olması olarak belirten katılımcılardan K8 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Alışveriş kriterim aldığım ürünlerin **bana zarar vermemesi ve sağlıklı olmasıdır**. Kozmetikse mesela organik olanlarını tercih etmeye çalışıyorum. Bu konuda son bir senedir daha bilinçliyim, ancak bunun yogayla doğrudan ilgisi olmayabilir.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 6’sı alışveriş kriterlerinde yogaya başladıktan sonra değişiklik olduğunu belirtmiştir. 4 kişi yogadan sonra ihtiyaçları olmayan/gereksiz ürün alışverişlerinin azaldığını ve 2 kişi de yogadan sonra daha dikkatli/farkında alışveriş yaptıklarını belirtmiştir.

İhtiyaçları olmayan/gereksiz ürün alışverişlerinin azaldığını ifade eden katılımcılardan K9 bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

*“Alışveriş kriterim o anki istediğime bağlı, ihtiyacıma bağlıdır. Yani bazen mantıklı bazen mantıksız olabiliyor. Ama artık gereksizleri azaltmaya çalışıyorum. **Yogadan önce daha çok gereksiz şey alıyordum.**”*

Daha dikkatli/farkında alışveriş yaptığını söyleyenlerden K3 bu konuda şöyle demiştir:

*“Alışveriş kriterim ürünün kalitesi ve fiyatıdır. Bir şey kaliteli olabilir ama çok pahalıysa almam. Yogadan önce de kısmen böyleydi, **ancak yoga kapitalizmi net görmemi sağladı. Daha farkındayım yani.**”*

Katılımcıların İhtiyaç Fazlası Alışveriş Yapma Durumları

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcılardan 11'i ihtiyaç fazlası alışveriş yapıp yapmadıkları konusunun yogadan etkilenmediğini belirtmiştir. 7 katılımcı açıklama getirmeden ihtiyaçtan fazla alışveriş yapmadığını belirtmiş, 4 katılımcı ihtiyaçtan fazla alışveriş yaptığına dair ifadeler kullanmıştır.

İhtiyaçtan fazla alışveriş yaptığını belirten katılımcılardan K16 bu konuda şunları söylemiştir:

*“**Kesin yapıyorumdur.** Yani ben ihtiyaç dâhilinde olduğunu düşünerek alıyorum ama bence birçok şeye de ihtiyacımız olduğu düşündürüldüğü için alıyoruz. Oturup ciddi bir şekilde düşünsem kesin aldıklarımın en az yarısını ihtiyacım olmadan alıyorumdur. Yogadan önce de böyleydi.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 9'u yoga yapmaya başladıktan sonra ihtiyaçtan fazla alışveriş yapmaları konusunda değişiklik olduğunu belirtmiş ve bu değişikliği ihtiyaçtan fazla alışveriş yapmalarında azalma olduğu şeklinde dile getirmiştir. Katılımcılardan K8 bu durumu şöyle açıklamıştır:

*“**İhtiyaçtan fazla alışveriş eskisi kadar yapmıyorum, ama bazen ihtiyaç olarak tanımlayıp alabiliyorum. Yogadan önce çok para harcıyordum. Gereksiz şeyler de alıyordum.** Hala giymediğim kıyafetlerim var dolapta.”*

Markalı Ürün Satın Alma Tercihi

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 19'u yoga yapmalarının markalı ürün satın alma veya almamaya ilişkin durumlarını etkilemediğini belirtmiştir. Bu katılımcıların tamamı alışverişlerini ürünün marka olmasına dayalı olarak yapmadıklarını belirten ifadeler kullanmıştır. K8 bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

*“Aldığım ürün mutlaka şu **marka olsun diye bir takıntım yok. Pazardan da alıyorum. Benim bir şekilde beğenmem ve alınabilir bulmam gerekiyor. Yogadan önce de benzerdi.**”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Sadece 1 katılımcı (K10) yoganın kendisini aldıklarının marka olmasına daha az önem verme şeklinde etkilediğini söylemiştir.

*“Hayır, aldıklarımın marka olmasına dikkat etmem. Yine de belli bir markada bazen o farklıdır diye ulaşmaya çalışırım, ama asla takıntı haline getirmem. **Yogadan önce marka olmasına daha çok dikkat ederdim. Yine takıntı haline getirmezdim ama özellikle tercih ederdim.**”*

Diğerlerinin Tüketiminden Etkilenme

Yoganın Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 13’ü diğerlerinin tüketiminin kendilerini de etkileyerek tüketime yönlendirip yönlendirmediği konusundaki durumlarının yogadan önce de sonra da aynı olduğunu belirtmiştir. Bu katılımcılardan 11 kişi diğerlerinin tüketiminin kendisini tüketime yönlendirmediğini, 2 kişi diğerlerinin tüketiminden etkilendiğini ifade etmiştir.

Diğerlerinin tüketiminden etkilenmediğini söyleyen katılımcılardan K3 bu durumu şöyle belirtmiştir:

*“Hayır, **diğerlerinin tüketimi beni etkilemez.** Benim özgüvenim fazladır. Ben başkasından etkilenmem. Bütün topluluk başka bir şey yapar, ben başka bir şey yaparım. Yogadan önce de kişisel olarak etkilenmezdim.”*

Diğerlerinin tüketiminden etkilendiğini söyleyen katılımcılardan K14 ise bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“AVM’ye adım attığında bu potansiyel çıkıyor. Hiç ihtiyacın yokken, indirim girmiş diye alıveriyorsun. **Dürüst olmak gerekirse, etkileniyorum.** Yogadan önce de böyleydi.”*

Yoganın Etkisinin Olduğunu Söyleyenler

Katılımcıların 6’sı yogadan sonra diğerlerinin tüketiminden etkilenme durumlarında değişiklik olduğunu ve bu değişikliğin daha az etkilenme şeklinde olduğunu belirtmiştir. Bu katılımcılardan K5 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

*“Diğerlerinin tüketiminden etkilenirim. **Yogadan önce daha çok etkilenirdim.** Şimdi mesela etkileniyorum ama almayabiliyorum. Şimdi duruyorum, buna şimdi ihtiyacım var mı yok mu sorusunu soruyorum kendime. Eskiden, alamıyorsa çıldırıyordum.”*

Yoganın Katılımcıların Tüketimlerindeki Yeri

Yoganın katılımcıların tüketimlerindeki yerini ve yoganın toplumsal ölçekte ne ölçüde bir tüketim nesnesi haline geldiğini anlamak üzere, katılımcıların yoga ders ve etkinliklerine ücret ödeyip ödemedikleri, yoga ile ilgili etkinlikler için ilave harcama yapıp yapmadıkları ve yogayla ilgili aksesuarları satın alma durumları araştırılmıştır.

Yoga Ders ve Etkinlikleri için Ücret Ödeme Durumu

Yoga Dersleri için Ücret Ödeyenler

Katılımcılardan 18'i devam ettikleri yoga dersleri için ücret ödemiş veya ödemektedirler. Katılımcıların 17'si yoga derslerine ücret ödediklerini açıklama yapmadan ifade etmişler, sadece 1 katılımcı (K3) yoga dersleri için başlangıçta ücret ödediğini ancak derslere katılımı devam ettiği halde artık ödemediğini belirtmiştir. K3 bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

*“Şimdi devam ettiğim yer için **önceden ücret ödedim.** Ancak şimdi aldığım dersler hoca eğitimi şeklinde olduğu için ücret ödemiyorum da almıyorum da.”*

Yoga Dersleri için Ücret Ödemeyenler

Katılımcıların 2'si gittikleri yoga kursuna ücret ödemediklerini⁴⁰ belirtmişlerdir. Bu katılımcılardan K12 bu konuda “*Ücret ödemiyorum. Düzenli gittiğim kurs ücretsiz.*” ifadesini kullanmıştır.

Düzenli gittikleri yoga dersleri için ücret ödeyen 18 katılımcının 12'si yogayla ilgili ücretsiz olarak katıldıkları etkinlik, eğitim vs. olabildiğini dile getirmiş, 6 kişi ücretsiz katıldıkları herhangi bir ders veya etkinlik olmadığını belirtmiştir.

⁴⁰ Gittikleri yoga kursuna ücret ödmeden devam eden katılımcıların 2'si de özel bir hastane bünyesinde onkoloji hastaları için açılan ücretsiz bir yoga kursuna devam etmektedirler.

Ücretsiz olarak katıldıkları etkinlikler olabildiğini söyleyen katılımcılardan K8 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Düzenli yoga derslerine ücret ödüyorum. **Gittiğim yoga kursundaki eğitmenim bazen ücretsiz olarak açık havada yoga yaptırıyor, ona katılıyorum.**”*

Katıldığı ücretsiz bir etkinlik olmadığını belirten katılımcılardan K4’ün ifadesi ise şu şekildedir:

*“Her yıl kendim için atölye, seminer ve inzivaya gidiyorum. Bunlar için ücret ödüyorum. **Ücretsiz olarak** kendimin verdikleri var, ama **katıldığım yok.** Olsa katılırım.”*

Yoga Konusunda İlave Eğitim, Etkinlik ve Seminerlere Ücret Ödeyerek Katılım Durumu

Katılımcıların 14’ü yoga dersleri haricinde ücretli olan ilave yoga eğitimleri, yoga kampları, etkinlikler ve/veya yoga ile ilgili seminerler için bütçelerinden para ayırarak harcama yapabildiklerini, katılımcıların 6’sı ise henüz böyle bir harcama yapmamış olduklarını belirtmişlerdir.

Yoga ile ilgili etkinlikler için harcama yapabildiğini belirten katılımcılardan K1 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Gitmem gerekiyorsa ya da **gidebilecek konumdaysam** ve benim o anki **ekonomik şartlarımı zorlamıyorsa**, etkilemiyorsa **gidiyorum.**”*

Yoga ile ilgili etkinlikler için henüz harcama yapmadığı ifade eden katılımcılardan K14 bu konudaki düşüncesini koşulları uygun olsa gitmek istediğini şeklinde belirtmiştir.

*“**Harcamıyorum.** Gitmiyorum, gidemiyorum, çünkü çocuklarım küçük, bırakacak kimse yok. O yüzden gidemiyorum. **Ama gitmek isterim yani.**”*

Yoga Aksesuarları için Harcama Yapma Durumu

Yoga Aksesuarı Satın Alanlar

Katılımcıların 18’i yoga aksesuarları için harcama yapabildiklerini dile getirmişlerdir. Yoga aksesuarları satın aldığını belirten katılımcılardan K4 bu konuda şunları söylemiştir:

*“**Alıyorum.** Geçmişte iyi bir minderim olsun diyordum. Şimdi hiç minder kullanmıyorum ve almıyorum da, ancak aksesuar olarak yeni yeni şeyler çıkıyor, onları deneyimlemek hoşuma gidiyor. Mesela kemer diyelim. Normal kemeri de kullanabilirsin, evet çok ihtiyaç yok ama. Onun vermiş olduğu destek nasıl oluyor merakıyla aldığım oldu ve öğrencilerim de deneyimlesinler diyerek, stüdyoya da aldığım oldu. Kıyafet de şu marka olacak gibi kurallarım yok neyle rahat ediyorsam o. Pazardan da alabiliyorum. İşim gereği bir sürü var, hediyeler de geliyor. Giymediklerimi eliyorum, ihtiyacı olanlara veriyorum. Dönüşüm yapıyorum.”*

Yoga Aksesuarları Satın Almayanlar

Katılımcıların 2’si henüz yoga aksesuarı almadığını belirtmiştir. Bunlardan K3 bu durumu henüz almamış olsa bile alma niyetinde olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

*“**Hayır almadım, ama alacağım.** Mat almadım, çünkü hediye ettiler. Ama etmeselerdi alırdım. Çünkü iyi bir mat olmadan olmuyor.”*

Söz konusu bulgular çerçevesinde özetle, katılımcıların tüketim alışkanlıklarının yogadan etkilenme durumlarının (para harcamaktan hoşlanma, alışveriş yapma sıklığı, AVM’lere gitme ve internetten alışveriş yapma, alışveriş kriterleri, ihtiyaçtan fazla alışveriş yapma ve diğerlerinin tüketiminin kendilerini de tüketime yönlendirme boyutlarıyla) katılımcıların ancak yarısına yakını için söz konusu olduğu, katılımcıların markalı ürün satın alma tercihleri bakımından ise katılımcıların neredeyse tamamı için yoga bağlamında bir etkinin söz konusu olmadığı görülmektedir.

Yoganın tüketim alışkanlıklarını etkilemediğini belirten yarıdan fazla katılımcının çoğunluğunun sık alışveriş yapmadığını, ihtiyaç/fayda kriterinin ön planda tuttuğunu, büyük ölçüde ihtiyaçtan fazla alışveriş yapmadığını ve diğerlerinin tüketiminden etkilenmediğini belirtmesi ile tüketim alışkanlıklarının yogadan sonra değiştiğini belirten yarıdan daha az sayıdaki katılımcının dile getirdikleri değişikliklerin büyük ölçüde daha dikkatli harcama yapma, daha az alışveriş yapma, alışveriş kriterinin ihtiyaç boyutuyla ön plana çıkması yönünde olmasının katılımcıların çoğu açısından mevcut durumda tüketim toplumu değerleri ile belirgin bir özdeşleşimlerinin olmadığı izlenimi vermektedir.

Diğer taraftan, katılımcıların hemen hemen tamamının yoga derslerine ücret ödeyerek katıldıklarını ve yoga aksesuarları için harcama yapabildiklerini, katılımcıların çoğunun da yoga ile ilgili etkinliklere katılmak için ücret ödediklerini belirtmeleri nedeniyle yoganın popüler bir tüketim nesnesi haline gelmiş bir uygulama görünümünde olduğu anlaşılmaktadır.

4.2.8. Aktörün Yogaya Başlama Amacı, Amacına Ulaşma Durumuna İlişkin Düşüncesi ve Yogaya Bağladığı Değişiklikler

4.2.8.1. Katılımcıların Yogaya Başlama Amaçları

Bu kısımda katılımcıların yogaya başlamalarına sebep olan motifleri araştırmak amacıyla, yogaya başlama amaçları sorulmuş, bu çerçevede katılımcıların yogayla amaçladıklarının küresel-kapitalist toplumsal değerler ve tüketim toplumu dinamikleriyle paralellik gösterip göstermediği araştırılmıştır.

Katılımcıların yogaya başlama amaçları manevi/psikolojik ve fiziksel/bedensel amaçlar olarak iki başlık altında toplanmıştır. Bazı katılımcılar açısından birden fazla konunun başlama amacı olarak ifade edilmiş olması nedeniyle, katılımcıların ifadelerinde yer alan bu konular tematik çerçevede ayrıştırılarak ele alınmıştır.

Manevi ve Psikolojik Amaçlar

Katılımcıların 15'i yogaya yapmaya başlamasını manevi ve psikolojik amaçlar dâhilinde dile getirmiştir. Bu katılımcıların yogaya başlamalarının manevi ve psikolojik nitelikteki amaçları 5 alt tema olarak; manevi/ruhsal beklentiler (3 kişi), psikolojik nedenli uykusuzluk/depresyon/psikolojik sıkıntılar/kaygılarla ilgili konularda psikolojik rahatlama (4 kişi), mesleki beklentiler (3 kişi), sakinleştirmek ve/veya yavaşlamak gibi konularda zihni eğitim (2 kişi) ve merak/denemek (4 kişi) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Yogaya manevi beklentilerle manevi veya ruhsal boyutuna hitap edebilecek bir şey olarak başlayan katılımcılardan K11 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

*“Yoga öncesinde fiziksel olarak herhangi bir şeye ihtiyaç duyuyordum ve pilates yapıyordum. Ama o yetmedi. **Ruhsal boyutuyla bana dokunabilecek bir şey istedim. O yüzden yogaya başladım.**”*

Yogaya psikolojik rahatlama amacıyla psikolojik nedenli uykusuzluğa, depresyona, psikolojik sıkıntılara iyi gelmesi veya kaygılarını azaltmaya yardımcı olması için başlayan katılımcılardan K10 bu konudaki fikrini şöyle belirtmiştir:

*“Ben o dönem **depresyon geçiriyordum**, 5 yıldır da antidepresan kullanıyordum. Patronum olan **eski bir arkadaşım bunu önerdi**. Kendisi de iki yıldır yaptığı için beni yoga eğitmeniyle tanıştırdı. O gün başladım ve çok sevdim. Bir ayım o yoga merkezinin bir köşesinde hareketlerle birlikte ağlayarak geçti. Bu yıl 3’üncü yılım. Yogayla öyle tanıştım ve sürdürüyorum.”*

Yogaya mesleki beklentilerle, yoganın mesleki katkıları olabileceği düşüncesiyle başlayan katılımcılardan K16 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir:

*“Son yıllarda nöro-psikoloji artık dünyada çok yayılan bir alan ve görüntüleme teknolojilerinin de yaygınlaşmasıyla, bedenle zihnin ne kadar iç içe olduğunun, bir akademisyen olarak da çok farkında olduğum için yogayı ayrıca önemsiyorum. Şunu da gözlemliyorum, en saygı duyduğum, alanda en başarılı, bana göre bu işin ustası -çoğu Türk olmasa da- psikologlar yoga yapıyor. **Mesleki olarak da bence bana çok faydası var.**”*

Yogaya zihni sakinleştirmek ve/veya yavaşlamak gibi konularda zihnini eğitme amacıyla başlayan katılımcılardan K6 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir:

*“Yogayı daha önce de yapmıştım. O zaman bir 6 ay kadar devam etmiştim. Bebek olduktan sonra, **birçok şeyi aynı anda yapmaya başlayınca, dedim ki bir şeyleri yavaşlatmam lazım. O yüzden tekrar yogaya başladım.**”*

Yogaya meraktan ve/veya denemek için başlayan katılımcılardan K8 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde aktarmıştır:

*“Bir yerde yogayla ilgili birkaç yazı da okumuştum. Kişiler yoganın hayatlarına katkılarından bahsediyorlardı. **Doğru mu diye test etmek, denemek için başladım.**”*

Fiziksel ve Bedensel Amaçlar

Katılımcıların 11’i yogaya başlamasını fiziksel ve bedensel amaçlar dâhilinde dile getirmiştir. Katılımcıların yogaya başlamalarının fiziksel ve bedensel nitelikteki

amaçları 2 alt tema olarak; bedensel nitelikte ağrılarla ya da kanser gibi hastalıklarla baş etme ekseninde beden sağlığı (5 kişi) ile bedensel egzersiz yapma ve fiziksel iyi görünüm (6 kişi) gibi temalarla ortaya çıkmıştır.

Yogaya bedensel ağrılarının rahatlaması veya geçirdikleri kanser rahatsızlığının ardından bedensel sağlıkları için başlayan katılımcılardan K12 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir:

*“Hastalıktan sonra vücudumda olan deformasyonla ilgili olarak, önce vücudum için başladım. Hastalık geniz eti kanseriydi. 20 kilo verdim. Kas kaybı yağ kaybı. 1-1,5 ay yürüyemedim hatta. Eşimin yardımıyla, walker (yürüteç) yardımıyla yürüdüm. Ondan sonra **biraz kaslarımı geliştirmek, eklemlerimi geliştirmek amaçlı başladım.**”*

Yogaya bedensel egzersiz yapmak ve fiziksel iyi görünüm için başlayan katılımcılardan K12 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir:

*“Yogaya tamamen **beden terbiyesi amacıyla** başladım. Öncelikli olarak **fiziksel ihtiyaçlarıma karşılık vereceğine inandım.** Vücudumdaki kapanmaları, esneyememeleri ve sıkışmaları fark ettiğim için dedim ki yoga benim ihtiyacım olan şey.”*

Katılımcıların yogaya başlama amaçlarına dair temalar dâhilinde çoğunun yogaya manevi ve psikolojik amaçlarla, yarısından biraz fazlasının da fiziksel ve bedensel amaçlarla başladığı görülmektedir. Manevi/psikolojik nitelikteki amaçlar bakımından katılımcıların büyük ölçüde ontolojik güven duygularını destekleyici nitelikteki amaçlardan söz ettikleri, fiziksel/bedensel amaçlar bakımından da yaklaşık yarısının günümüzün küresel-kapitalist dünyasında reklamı yapılan sağlıklı beden imajı dâhilinde bedensel egzersizi ön plana aldıkları anlaşılmakta ve katılımcıların yogaya, yoganın tanıtımı (kitle iletişim araçları, tavsiye vs. yollarla) yapılan yönleri ve ihtiyaç olarak düşündükleri konular ekseninde amaç/beklenti oluşturarak başladıkları izlenmektedir.

4.2.8.2. Katılımcıların Yogaya Başlama Amacına Ulaşma Durumu

Bu kısımda katılımcıların yogaya başlama amaçlarına ulaşip ulaşmadıkları sorularak, yoganın beklentilerini karşılayıp karşılamadığı konusu araştırılmıştır. Verdikleri cevaplar dâhilinde ortaya çıkan tablo aşağıda verilmiştir:

Tablo 18: Katılımcıların yogaya başlama amacına ulaşma durumu

Başlama Durumu	Amacına Ulaşma	Sayı (Kişi)
Ulaşmış		14
Daha fazlasına ulaşmış		3
Henüz tam olarak ulaşmamış		1
Amaç yok		2

20 katılımcının 2'si yogaya başlarken özel bir amacı olmadığını belirtmiş, belli amaçlarla yogaya başlayan 18 katılımcının 14'ü yogaya başlama amacına ulaştığını, 3 kişi amaçladığından daha fazlasına ulaştığını, 1 kişi ise henüz tam olarak ulaşamadığını belirtmiştir.

Yogaya başlarken özel bir amaç gütmemediğini belirten katılımcılardan K5 bu durumu **“Bir amacım yoktu.”** şeklinde ifade etmiştir.

Yogaya başlama amacına ulaştığını belirten katılımcılardan K7 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir:

“Kesinlikle. Bir kere kendimden yola çıkarak, kendi deneyimimden yola çıkarak **yoganın çok iyi bir araç olduğunu düşünüyorum.** Sonrasında da hoca olarak dersler vermeye başladığımda ve de bunu da toplumsal cinsiyet atölyelerine de yavaş yavaş dâhil etmeye başladığımda **bunun geri dönüşlerini hem sözel olarak hem de hissiyat olarak almaya başladım.**”

Yoga ile amaçladığından daha fazlasına ulaştığını söyleyen katılımcılardan K12 bu durumu şöyle açıklamıştır:

“Geçti bile. Sosyal çevreden biraz bunalmıştım. Başka bir ortamda biraz kendimle kalmak istedim. Sonra bu beni aştı, farklı şeyler okumama sebep oldu, ilgi alanım değişti, düşüncelerim değişti. Şimdi o düşünceleri ve davranışları hayata ne kadar uygulayabilirsem. Çünkü alışkanlıklar var. Bazen istemediğim gibi davranıyorum, konuşuyorum. Hemen uyanıyorum, hemen farkediyorum.”

Yogaya başlama amacına henüz tam olarak ulaşamadığını belirten tek katılımcı K13 bu konudaki fikrini **“En azından doğru yolda ilerliyorum, ama henüz amacıma ulaşmadım.”** şeklinde ifade etmiştir.

4.2.8.3. Katılımcıların Psikolojik ve Bedensel Yönden Yogaya Bağladığı Değişiklikler

Katılımcılara yogaya başladıktan sonra kendilerinde fark ettikleri değişiklikler ile yogadan dolayı olduğu anlamlandırılmasıyla ifade edilen düşünceleri dâhilinde yoganın katılımcıların ontolojik güven hisleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğu, günümüz küresel-kapitalist dünya sistemi içindeki duruşlarını ve tüketim toplumu değerleri ile özdeşleşimlerini etkileyip etkilemediği anlaşılmaya çalışılmıştır. 20 katılımcının tamamı da yoga yapmanın kendilerinde psikolojik ve/veya bedensel nitelikte değişiklikler yarattığı düşüncesini belirtmiştir. Bazı katılımcıların verdikleri cevaplarda birden fazla değişikliğe atıfta bulunmaları nedeniyle cevap içerikleri alt temalar dâhilinde ayrıştırılarak sunulmuştur.

Psikolojik Nitelikteki Değişiklikler

Katılımcıların 19'u yogaya başladıktan sonra kendilerinde psikolojik nitelikte değişiklikler olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların kendilerinde fark ettikleri psikolojik değişiklikler 4 alt tema olarak; huzur/mutluluk/sabır/tatmin/sakinlik/rahatlama/empati/kendileri dahil herkese yönelik sevgi hissinde artış gibi **olumlu duyguların ortaya çıkması** (12 kişi), yaşananlarla baş etme/disiplin/kararlılık/verim artışı/disiplin/esnek bakış açısı/odaklanma/diğerlerinden etkilenmeme gibi unsurları da içeren **sağlıklı zihin yapısı ve psikolojik iyilik hali** (11 kişi), yaşam içinde dengede ve sağlam duruş/ farkındalık artışı/ kendini tanıma, kabul ve ifade/ iyi alışkanlıklar geliştirme gibi konular içeren **bireyin bütünsel gelişimine katkı** (11 kişi), **insanlarla iletişimin iyileşmesi** (3 kişi) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Yogaya başladıktan sonra kendilerinde huzur/ mutluluk/ sabır/ tatmin/ sakinlik/ rahatlama/ empati/ kendileri dahil herkese yönelik sevgi hissinde artış gibi olumlu duyguların ortaya çıktığını söyleyen katılımcılardan yogadan sonra daha sakin olduğunu belirten K8 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

“Daha sakinim eskiye oranla, daha agresift im önceden. Daha sinirliydim. Yaptığım iş stresli bir iş. Bankaları biliyordum aşağı yukarı, nasıl ortamlar olduğunu. Biri gelir bağırır çağırır. Önceden ben de onunla sinirlenirdim. Şimdi gülüp geçebiliyorum, daha rahatlardım.”

Yaşananlarla baş etme/ disiplin/ kararlılık/ verim artışı/ disiplin/ esnek bakış açısı/ odaklanma/ diğerlerinden etkilenmeme gibi konuları da içeren sağlıklı zihin yapısı ve psikolojik iyilik halini yoganın kendilerinde yarattığı değişim olarak dile getiren katılımcılardan K11 yoganın yaşadıklarıyla baş etme konusundaki olumlu katkısını belirterek şunları söylemiştir:

“Bir şey yaşıyorsam daha kısa sürede atlatıyorum. Bunun değişebileceğini söylüyorum kendime. Yogaya başlamam hayatımın zor bir dönemine denk geliyordu ve o zorlukları daha kolay atlatmamı sağladı. Yoga yaparken bir şeyi yapamadığınızı düşünüürken bile zamanla, yavaş yavaş yapabildiğinizi görüyorsunuz. Dolayısıyla hayatta problemlere karşı yaklaşımınız da böyle olabiliyor.”

Yoganın kendilerini, yaşam içinde dengede ve sağlam duruş/ farkındalık artışı/ kendini tanıma, kabul ve ifade/ iyi alışkanlıklar geliştirme gibi konuları da içeren bireyin bütünsel gelişimine katkı dâhilinde etkilediğini belirten katılımcılardan K4 yoganın dengede yaşamayı öğrenmesi konusundaki etkisini belirterek bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Olaylar karşısında işle ilgili, çocuklarla ilgili, inanılmaz bir görüş sağlıyor ve bu görüşle o kadar her şeyin farkında ve dengedesin ki, sabırla beklemen gerekiyorsa bekliyorsun, ne yapman gerekiyorsa onu biliyorsun. **Sanırım yoga çok güzel bir dengede olmayı, hayatı dengede yaşamayı öğretti.**”*

Yoganın kendilerini insanlarla iletişimlerinin iyileşmesi bağlamında etkilediğini ifade eden katılımcılardan K5 yoganın insanlarla iletişiminde rahatlama yaratması bakımından bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

*“Daha açık olduğumu hissettim. Şu enteresan, balık pozu yaparken, kalbimin açıldığını hissettim. **Kalbimin açıldığını hissettikten sonra insanlara kendimi daha rahat ifade ettiğimi, korkmadan konuşabildiğimi, benim mesela bu mülakatta sonunun nereye gideceğini, kimlerin okuyacağını, beni yargılayıp yargılamayacağını, önceden çok endişelenirdim ama şu an kalbimi açtım. O açıldıktan sonra yargılanmadığımı da biliyorum.**”*

Bedensel Nitelikteki Değişiklikler

Katılımcıların 15’i yoga sonrası kendilerinde fark ettikleri bedensel nitelikteki değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların kendilerinde fark ettikleri bedensel

nitelikteki değişiklikler 4 alt tema olarak; **beden farkındalığının artışı** (5 kişi), **bedensel esneklik ve denge artışı** (4 kişi), **bedensel rahatlama ve iyileşme** (7 kişi), sağlık amaçlı zayıflama/fiziksel yönden enerji artışı ve güçlenme gibi unsurları da içeren **fiziksel sağlığın artışı** (6 kişi) ve **fiziksel iyi görünüm** (5 kişi) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Yoganın kendilerinde beden farkındalığını artırdığını belirten katılımcılardan K10 bu durumu yoganın bedenini tanımasına olan katkısı bakımından şu şekilde ifade etmiştir:

*“Vücudumu rahat bırakmayı, serbest bırakmayı, yumuşak hareketler yapmayı öğrendim. Omuz kaslarını serbest bırakmak, o omuriliği de serbest bırakmak oluyor. **Fizyolojik olarak hakikaten bedenimi öğrendim. Neye ne kadar izin vermem gerektiğini.** Yogada da hırslıydım bir ara. Onu da bıraktım. Bedenin ne kadar izin veriyorsa o kadar yap bir yere yetişmiyorsun. Fizyolojik olarak da bedenime ne kadar söz geçirebildiğimi gördüm. O yoga merkezine gelen bir yaşlı bey vardı. 60 küsur yaşında, sonraki yaş olarak büyük olan kişi benim. Diğerleri hep genç insanlar. Esneklik anlamında vücudumda nasıl değişiklik olduğunu görmeye başladım.”*

Yoganın kendilerini bedensel esneklik ve denge artışı konusunda etkilediğini söyleyen katılımcılardan K20 bu durumu kendisinde fiziksel esneklik yarattığı konusuna vurgu yaparak şöyle aktarmıştır:

*“**Fiziksel olarak da gerçekten çok esnetiyor.** Ara vererek yaptığım sporlar var. Onlara geri döndüğümde hiçbir kas ağrısı, yorgunluk hissetmiyorum.”*

Yoganın bedensel rahatlama ve iyileşme bakımından kendilerini etkilediğini ifade eden katılımcılardan K11 bu durumu bedensel olarak daha hızlı iyileştiğini belirtecek şekilde dile getirmiştir.

*“Fiziksel olarak yaşadığım sıkıntıları aşmamı hızlandırdı. İlk başladığımda uzun yıllardır bel ağrısı yaşıyordum. Mesela şu anda ciddi oranda azaldı. Neredeyse öncekine kıyasla pek bir şey kalmadı. Bunları doğrudan gözlemliyorum. Ayağım kırılmıştı. Daha kısa sürede iyileşti. **Yoga benim daha hızlı toparlanmamı sağlıyor.**”*

Yoganın kendilerini sağlık amaçlı zayıflama/fiziksel yönden enerji artışı ve güçlenme gibi unsurları da içeren bedensel sağlığın artışı bakımından etkilediğini dile getiren

katılımcılardan K19 fiziksel olarak güçlenmesine katkısı boyutuyla bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

“Bir kere fizik olarak kendimi çok iyi hissediyorum. Bu yaz Ankara’da bir trafik kazası geçirdim. Dolmuştaydım şoför uyudu. Arkadan otobüse çarptık. Herkes yerdeydi. Herkesin bir yeri kanyordu ve kiminin kolu kırıldı, kiminin bacağı kırıldı. Ayakta tek durabilen bendim ve ben bunu tamamen yogayla ilişkilendirdim. Kazada hızla herkes koltuğundan fırladı, benim kol kaslarım o kadar güçlü ki, doktor boynumun kırılmaması şaşırıldı. Boyun kasların ne kadar güçlüymüş dedi. Ben yoga yapmasaydım kesinlikle o kadar hafif atlatamazdım. Ben o gün dolmuştan yürüyerek çıktım. Hastaneye götürdüler, o gün uçağa bindim ve Antalya’ya döndüm. Fiziksel olarak farklı bir şey yoga. Ben bisiklete de biniyorum. Yüzüyorum da, koşu bandında da koşuyorum. Ama yogada hiç aklınıza gelmeyen kasları çalıştırıyorsunuz ve güçlendiriyorsunuz. Bir mucizeydi, orada yoganın etkisini çok hissettim.”

Yoganın fiziksel olarak daha iyi görünmelerine katkı sağladığını belirten katılımcılardan K14 ise bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Bir kere fiziksel olarak çok daha atletik, daha formda, esnek, güçlü, çok daha fitim. Şu anda 40 yaşımdayım ama bence 25 yaşında olmadığım kadar kondisyonlu ve daha iyi durumda bedenim.”

Bu kısımda yer alan bulgulara göre, özetle yoganın kendilerinde yarattığı değişiklikler olarak neredeyse tüm katılımcıların tamamını olumlu nitelikte katkılar olarak belirttikleri psikolojik değişikliklerden ve katılımcıların çoğunun yine tamamı olumlu nitelik taşıyan bedensel değişikliklerden bahsettikleri görülmektedir. Katılımcılar tarafından dile getirilen psikolojik nitelikteki değişikliklerin hepsinin bireyin ontolojik güven hissine olumlu yönde etkisi olabilecek türden olduğu, aynı şekilde bedensel değişikliklerin çoğunun da beden sağlığı yönünden bireye güven veren ve ontolojik güveni olumlu etkileme potansiyeli olan hususlar olduğu izlenimi vermektedir. Bu çerçevede katılımcılar tarafından dile getirildiği ölçüde yogayla bağlantılı olduğunu düşündükleri değişiklikler bakımından katılımcıların tamamına yakınının yogadan sonra ontolojik güven hisselerinde artış olduğu, küresel-kapitalist sistem dinamiklerinin daha bilincinde ve tüketim toplum değerleriyle özdeşleşim düzeylerinin daha farkında ve bu değerlerden daha az etkilenme yönünde bir duruş sergiledikleri izlenimi edinilmektedir.

4.2.9. Katılımcıların Manevi Yaşam İçeriği ve Yoga Konusunu Bağdaştırma Durumu (Manevi Yaşam-Melezleşme)

Genel olarak bedeni ve fizik duyuları referans alan küresel kapitalist sistemle tanımlanan günümüz dünyasında, günümüz insanı farklı boyut ve ölçülerde yaşanan acizlik, tatminsizlik, yetersizlik ve öfke hisleri dâhilinde, bir anlamda kurtuluşu maneviyatta, dinlerde, spiritüel akımlarda aramaya başlamış, bu ortamda insanların eş zamanlı olarak geleneksel dini öğretilerle, küresel nitelik kazanan ve bir şekilde ulaşabildikleri çeşitli manevi/spiritüel akımların bir veya birkaçını bir arada veya kombine ederek, bir nevi manevi melezleşme dâhilinde ontolojik güvenlik hislerini yeniden yapılandırma gayretine girdikleri görünümü ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede bu kısımda katılımcıların dini/manevi yönden konumlanışları ve manevi pratiklerin katılımcılar üzerindeki etkileri yogadan önceki düşünceleri ile birlikte sorulmuş, katılımcıların inanç sistemleri ve yogayı bağdaştırma durumları ile katılımcılar için yoganın manevi bir yönü olup olmadığı araştırılmıştır.

Katılımcıların Dini/Manevi Yönden Konumlanışları

Katılımcıların dini/manevi açıdan konumlanışlarını araştırmak üzere kendilerini manevi yönden nasıl tanımladıkları/inanç dünyaları, kendilerini ait hissettikleri ve pratiklerini uyguladıkları herhangi bir din/inanç/öğreti/felsefe vs. olup olmadığı, varsa katılımcıların bunlara ait uygulamaları yapıp yapmadıkları yoga yapmaya başlamadan önceki düşünceleri ile birlikte araştırılmış, yoganın manevi yönden katılımcılarda herhangi bir değişiklik yaratıp yaratmadığı öğrenilmeye çalışılmıştır.

Yoganın Dini/Manevi İnançlarını Etkilemediğini Söyleyenler

Katılımcıların 15'i yoganın inanç dünyaları üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu katılımcıların 5'i kendilerini Müslüman/inançlı ve laik, 4'ü ateist ve inançsız, 6'sı Allah'a/bir gücün varlığına inanan ve hümanist olarak tanımladıklarını belirtmişlerdir.

Kendilerini Müslüman/inançlı ve/veya laik olarak tanımlayan katılımcılardan K6 kendisinin inançlı olduğunu ve İslam dinine ait hissettiğini belirterek bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Dini inancım çok kuvvetli. Allah’a çok inanıyorum ve dua ediyorum. Yoga da aslında kendi içinde bunu destekleyen bir şey. Benim için kendi içinde çok güzel bir sentez oldu. Hani fiziksel olarak değerlendirdiğinizde, baktığınızda ben işte son derece modern görünümlü açık biriyim, ama içimde benim çok güçlü bir Allah inancı vardır. İnançlı biriyim yani. Yogadan önce de aynıydı, hep inançlı biriydim. Ait hissettiğim inanç sistemi İslamiyet, Müslümanım. Yogadan önce de böyleydi. Dini anlamda pratik olarak, bu bir pratikse her sabah 3 tane Ayet-el Kursi okuyorum. Bir dönem namaz kılardım. Bazen arada bir namaz kılabilirim. Kadir gecesinde kandillerde arkadaşlarımla camiye gidebiliyoruz. Hayatımda sürekli namaz kılmak, sürekli camiye gitmek gibi bir şey yok ama her gün dua ediyorum. Yogadan önce de böyleydi. Fark etmedi.”

Kendilerini ateist ve inancı yok olarak ifade eden katılımcılardan K7 kendisini ateist olarak tanımlamış, ait hissettiği bir inanç sistemi olmadığını da belirterek şunları söylemiştir:

“Kendimi ateist olarak tanımlıyorum, ateizmimi de bir vicdan meselesi olarak tanımlıyorum. Bir vicdanla oturup kalkmaya inanıyorum ben açıkçası. Yogadan önce de böyleydi. Ait hissettiğim bir inanç sistemi de, pratiği de yok. Yogadan önce de yoktu.”

Kendilerini Allah’a/bir gücün varlığına inanan ve/veya hümanist olarak tanımlayan katılımcılardan K13 bir gücün varlığına inandığını ve hümanist olduğunu dile getirerek ait hissettiği bir inanç sistemi olmadığını şu şekilde açıklamıştır:

“Hümanistim, ama ateist değilim. Dine çok fazla inanmıyorum, ama Yaradan’a, bir güce, bir enerjiye inanıyorum. Yogadan önce de hemen hemen böyleydi. Hayır, ait hissettiğim herhangi bir inanç sistemi ve uyguladığım dini bir pratik yok. Yogadan önce de yine yoktu.”

Yoganın Dini/Manevi İnançları Bakımından Kendilerini Etkilediğini Söyleyenler

Katılımcıların 5’i yoganın manevi hisleri ve/veya inanç durumlarını etkilediğini belirtmiştir. Bu katılımcıların 4’ü yogadan önceki düşünceleri ve manevi eğilimleri ne olursa olsun yogadan sonra mevcut inançlarının daha da netleştiğini veya güçlendiğini belirtmiştir. Bu katılımcılardan K12 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

*“Ne tam dindarım, ne de ateistim. Bir güce inanıyorum. Allah'a inanmaktan çok, bir güç var, enerji var. İnancım daha çok; ağızımızdan çıkanla, zihnimizden geçirdiklerimizle ne kadar olumlu, sağlıklı, sevgi dolu olursak, tüm bunların bize geri döndüğüne ilişkin. **Yogadan önce biraz böyle hissetmeye başlamıştım.** Dinle hiç bir zaman ilgili olmadım, ama şunu fark ettim ki, o benim telaşım, panik halim, korkulu hallerim, beni bazı yerlerde zihnimden geçenle ve ağızımdan çıkanla kötümser olmaya yöneltiyor. Ve onların bir kısmını gerçekten yaşadım da, bunu fark edince kendime “sen bunları çağırdın” dedim. **Sonra yogayla da birleştirence bu güçlendi.** Kendimi ait hissettiğim herhangi bir inanç sistemi de, uyguladığım bir pratik de yok. Yogadan önce de böyleydi.”*

Manevi Pratiklerin/Uygulamaların Katılımcılar Üzerindeki Etkisi

Katılımcıların manevi pratikleri/uygulamaları nasıl anlamlandırdıkları ve bunların katılımcılar üzerindeki etkisi yogadan önceki düşünceleri ile birlikte araştırılmıştır.

Yoganın Manevi Pratiklerin Etkisi Bakımından Değişiklik Yaratmadığını Söyleyenler

Katılımcıların 16'sı manevi pratiklerin kendilerinde yarattığı etki bakımından yogadan sonra değişen bir durum olmadığını dile getirmiştir. Bu katılımcılardan 2 kişi manevi pratik yapmadığını, 7 kişi manevi uygulamaların kendilerinde huzur/sakinlik/dinginlik gibi hisler yarattığını, 4 kişi manevi uygulamalarla rahatlama hissettiğini, 3 kişi de bu uygulamaların kendilerinde olumlu duygular yarattığını belirtmiştir.

Manevi pratik yapmadığını belirten katılımcılardan K9 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“**Manevi bir pratik yapmıyorum.** Ancak yoga bende, bir şeye inanma içgüdüsi olarak kendime inanmamı sağladı ama narsistik bir açıdan değil. Yoga sayesinde kendime inanıyorum diyebilirim. Yogayı ben birebir bir şeyle ya da daha yüksek bir hisle bağdaştırmıyorum. Yogadan önce de manevi bir pratik yapmıyordum.”*

Manevi uygulamaların kendilerinde huzur/sakinlik/dinginlik gibi hisler yarattığını dile getiren katılımcılardan K15 manevi uygulamaların kendisine huzur verdiğini belirterek şunları söylemiştir:

*“Manevi uygulama olarak yardım tarzı pratiklerim var. Dua ederim. Tanımadıklarına da dua ederim. Büyük ve **çok güzel bir huzur veriyor.** Yogadan önce de huzur verirdi.”*

Manevi uygulamalarla rahatlama/güven hissettiğini söyleyen katılımcılardan K14 manevi pratiklerin rahatlama etkisi olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

*“İnanmıyorum diyorum ama konuşurken “Allah” diyorum, yani **manevi pratik türü şeylerin rahatlama etkisi var.** Bir sıkıntımız olduğunda arkadaşımıza derdimizi anlattığımız zaman kendimizi psikolojik olarak, o hiçbir şey yapmasa bile, dinlediğinde kendimizi rahatlamış hissetmemiz gibi bir şey. Yogadan önce de aynıydı.”*

Manevi uygulamaların kendilerinde olumlu duygular yarattığını belirten katılımcılardan K16 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Manevi pratik olarak bazen dua ediyorum. **İyi, olumlu bir his,** bağlı, bütünüün bir parçası hissi yaratıyor. Güvende hissediyorum. Yogadan önce de aynıydı.*

Yoganın Manevi Pratiklerin Etkisi Bakımından Değişiklik Yarattığını Söyleyenler

Katılımcıların 4’ü manevi uygulamaların kendi üzerlerinde yarattığı etkinin yogaya başladıktan sonra değiştiğini belirtmiştir. Bu katılımcıların tamamı da değişikliğin olumlu nitelikte hisler olarak ortaya çıktığını belirten ifadeler kullanmışlardır. Bu katılımcılardan K2 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir:

*“**Manevi uygulamalar beni kendime yakınlaştırıyor.** Hem biriciksin hem o bütünüün içindesin, ayrı değilsin, bağlantıdasın. Karşındakiyle, bir ağaçla, bir hayvanla ayrılık hissetmiyorsun, öfkelenemiyorsun. Ben olaylara; iyi-kötü yargısında öte, sistemin uzun süreli oluşumlarının sonuçları olduğunun farkında olarak çok anlam yüklemeyen deneyim gözüyle bakmayı tercih ediyorum. Bireysel olarak yapabileceği yapıp, topluma ne kadar etki edebiliyorsam o. **Yoga yapmaya başlamadan önce kaybolmuş gibi hissediyordum. Sıkışmış, kısıtlı, bloke edilmiş hissediyordum. Şimdi hiç öyle hissetmiyorum, çok özgür hissediyorum.** Çevremdeki insanlar benimle benzer koşullarda yetişmiş insanlardan daha özgür, daha farklı, daha dinç, daha dinamik olduğumu, daha geniş baktığımı görüyorum, fark ediyorum. Hem zihinsel, hem de bedensel olarak çok daha ferah, açık, rahat görüyorum kendimi.”*

Katılımcıların İnanç Sistemleri ve Yogayı Bağdaştırma Durumu

Katılımcıların günümüz dünyasındaki mevcut inanç sistemleri ile yogayı ilişkilendirip ilişkilendirmedikleri ve bunun yanı sıra manevi inançları ve yoga yapmaları arasındaki etkileşim araştırılmıştır.

İnanç Sistemleri ile Yogayı İlişkilendirmeyenler

Katılımcıların 6'sı yogayı dinlerle ve/veya inanç sistemleri ile bağdaştırmamıştır. Bu katılımcılardan K4 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde aktarmıştır:

“İlişkilendirmiyorum. Yogayı farklı dinlere yakın bulanlar var ve bir din olduğunu düşünenler var. Ben hiç böyle düşünmedim. Çünkü ben Türkiye’de doğdum, Müslüman olmam gerekirken, dinin çok gerekli bir araç olduğunu düşünmedim. Benim için en önemli şey insan olmak. Yoga da gerçekten de hangi dinden olursa olsun, hangi mezhep, neyi takip ederse etsin, insana bunu veriyor. İnsan olmak, iyi olmak, dengede olmak.”

İnanç Sistemleri ile Yogayı İlişkilendirenler

14 katılımcı yogayı dinler ve inanç sistemleri ile ilişkilendirdiklerine dair düşüncelerini belirtmiştir. 10’u yoganın bütün din ve inanç sistemleri ile ilişkili olduğunu belirtmiş, 4’ü yogayı Budizm, Müslümanlık gibi dinlerle daha sınırlı bir şekilde ilişkilendirmiştir.

Yoganın bütün din ve inanç sistemleri ile ilişkili olduğu fikrini dile getiren katılımcılardan K14 bu fikrini şu şekilde ifade etmiştir:

“Bağlantısı bence şöyle, yoga temel en eski din. Çünkü öyle baktığım zaman milattan önce başlamış, yazılı kaynaklar M.Ö. 1500, Patanjali. Yoganın sekiz basamağının ilk iki basamağına baktığım zaman zaten zarar verme, yalan söyleme vs. diyor. Bunlar bütün dinlerin temelinde olan şeyler. Aslında dinlere de inanmamamın sebebi bu yani. Hepsi birbirini tekrar ediyor. Ben dinleri genel olarak insan ırkını dizginlemek için, bir sıraya sokmak için verilen şeyler olarak düşünüyorum. O yüzden dinlere inanmıyorum. Ben yogaya din olarak bakmıyorum. Ben bunların insanların zaten iyi insan olmak için yapması gereken şeyler olduğunu düşünüyorum.”

Yogayı Budizm, Müslümanlık gibi inanç sistemleri ile daha sınırlı bir şekilde ilişkilendiren katılımcılardan K10 bu düşüncesini şöyle belirtmiştir:

“Bağlantı kuranlar çok ama yoga, Budizm’in içinde bir olgu. Ama yoga bir tek Budistlerin yaptığı bir şey değil tabi ki. Yine de Budizm’le çok fazla karıştırılıp bağdaştırıldığı gerçeği var. Önceden biz de öyle biliyorduk veya yoga deyince akla direkt Budizm geliyordu. Çünkü meditasyon ve yoga Budizm’in de bir parçası.”

Katılımcılar için Yoganın Manevi Yönü

Günümüz küresel-kapitalist dünyasında yaşanan ontolojik güven hissi erozyonunun, bireyler tarafından manevi arayışlarla telafi edilmesi eğilimi bakımından, yoga yapan

bireyler olarak katılımcıların da yogayı manevi bir pratik/uygulama olarak anlamlandırıp anlamlandırmadıkları araştırılmıştır.

Yogaya Manevi Anlam Yüklemeyenler

Katılımcıların 5'i yoganın manevi yönü olsa da kendilerinin yogaya manevi bir pratik olma anlamı yüklemediklerini veya bu yönün kendileri için öncelikli olmadığını belirtmiştir. Bu katılımcılardan K14 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

*“Ekstra başka bir şey yapmadığıma göre, **yoga yaptığım anlarda da rahatladığıma göre galiba böyle bir yönü var, ama benim için çok öncelikli değil.** Çok realist bir karakterim kişilik olarak. Şalvarlar giyip, bir şeyler sarınıp dolaşınca, bana gerçekçi gelmiyor. Özenti gibi geliyor. 2 çocuğum var. Gerçek hayata bağlanmak zorundayım. Gerçek olmayı, hayatta olmayı da seviyorum. 5 yıldır yoga yapıyorum, yoga hocası olacağım diye kostüm gibi giyip etrafta dolanmak istemiyorum. Ben gerçek bir insanım, pratiğimi yapıyorum, bundan da çok mutluyum. O yüzden de başka bir şeyle kendimi kapatmaya gerek duymuyorum.”*

Yogaya Manevi Bir Anlam Yükleyenler

Katılımcıların 15'i yoganın kendileri için manevi yönü olan bir uygulama anlamı taşıdığını belirten ifadeler kullanmıştır. Bu katılımcılardan K2 bu düşüncesini şu şekilde açıklamıştır:

*“**Yaptığım pratiğe bağlı olarak evet yoganın benim için manevi yönü var. Benim için ruhsal bir pratik.** Yoganın ruhsal, bedensel, zihinsel dengeyi oluşturabilecek yöntem olduğunu düşünüyorum. Çünkü ben bedenimi esnetmezsem, zihnim katı, zihinsel baskılarım olursa bedenim katıdır. Yoganın ruh, beden, zihin bu üçüyle tam bir çalışma olduğunu düşünüyorum. Ben yogaya 8-9 sene önce çok canlı girdim. Arada bir yaptığım bir şey değildi. Çok hızlı girdi hayatıma. Bu kadar etkili olduğunu bilmiyordum. Bu kadar etkili olduğunu bilseydim, daha önce adım atardım. Bir şekilde koşulları yaratırdım.”*

Özetle, bu kısımda yer alan bulgular dâhilinde, katılımcının çoğunun yoganın dini/manevi inanç dünyalarını etkilemediğini düşündüğü, katılımcıların büyük ölçüde manevi pratiklerin kendilerinde yarattığı etki bakımından yogadan sonra değişen bir durum olmadığı kanaatinde oldukları, katılımcıların çoğunluğunun yogayı inanç sistemleri ile ilişkilendirdikleri ve yogayı manevi yönü olan bir uygulama olarak anlamlandırdıkları görülmektedir. Bu çerçevede, katılımcıların çoğunun yogayı dini/manevi inançlarını etkilemese de manevi yönü olan bir uygulama olarak

anlamlandırmaları ve hayatlarına almaları dâhilinde manevi bir melezleşmeden söz edilebileceği ve ayrıca katılımcıların hiç birinin yogaya kendisi açısından bir din olması anlamı yüklediği halde yoganın olumlu manevi etkilerinden söz ettikleri dikkate alındığında katılımcıların ontolojik güven hisleri üzerinde olumlu bir etki yaratmasının söz konusu olabileceği izlenimi edinilmektedir.



SONUÇ

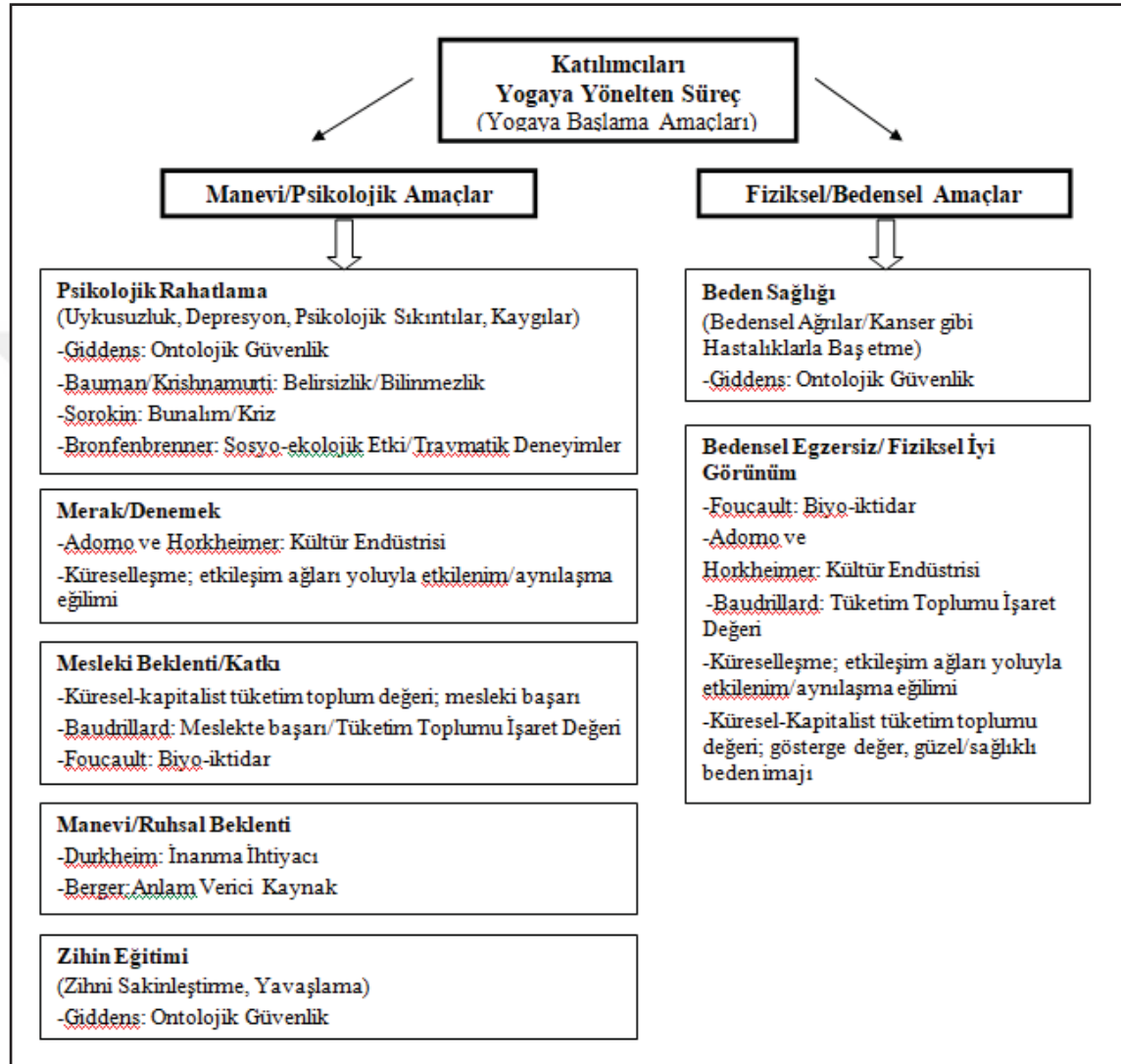
Maddi-manevi/soyut-somut her şeyin tüketim nesnesi haline gelebildiği küresel kapitalist sistemin, bir taraftan toplumsal boyutta birey üzerinde sürekli olarak bir şeylerin eksik, az ve yetersiz olduğu hissiyatı yaratarak oluşturduğu tüketim baskısı (Lasch, 1991, s. 72), medyanın tüm araçlarıyla pompalanan bir diğer “yeni” için mevcudu bir an önce tüketip bitirmeye yönelten doyumsuz (Rama, 2002, s. 12) “hırslı ve rekabete dayalı” toplumsal iklim (Kızılcı, 2003, s. 89), diğer tarafta yerel ve küresel boyutta yaşanan ekonomik, sosyal, kültürel nitelikteki krizler ve savaş boyutuna ulaşabilen çatışmalar nitelik ve nicelik açısından toplumdan topluma değişmekle birlikte, toplumsal boyutta bir ontolojik güvenlik erozyonuna yol açmış görünmektedir (Giddens, 1990, s. 124-125). Ayrıca tüketim toplumu değer ve dinamiklerinin etkili olduğu bu ortamda taşınma, göç gibi ve/veya iş, sağlık, ilişkiler vb. konularda yaşanan sorunlar nedeniyle bireylerin sosyo-ekolojilerinde değişimler ortaya çıkmakta (Bronfenbrenner, 1979, s. 26), bu durum ise bireyin ontolojik güvenliği bakımından kırılgan bir durum yaratabilmektedir.

Bu bağlamda, küreselleşme sürecinde kapitalist sistemin dayatması sonucu ortaya çıkan tüketim toplumu dinamikleri ve bu ortamda gündeme gelen ontolojik güvenlik erozyonu için bir baş etme stratejisi olma taahhüdü ile popüler bir uygulama ve bir tüketim nesnesi olarak ortaya çıkan, küresel bir fenomen görünümü taşıyan yoganın bu süreçteki yerinin ve yoga yapan bireylerin yogaya yüklediği anlamın sorgulandığı bu araştırmanın bulguları katılımcıların söylemlerine dayalı olarak yogaya yönelme süreçleri/yogaya başlama amaçları üzerinden değerlendirildiğinde, bu amaçlar **manevi/psikolojik** ve **fiziksel/bedensel** olmak üzere iki ana başlık olarak ortaya çıkmaktadır. Söz konusu amaçlar şemalaştırılmış olarak sonraki sayfada yer alan Şema 1’de özetlenmiştir.

Katılımcıların çoğu kendilerini yogaya yönelten nedenler olarak büyük ölçüde **manevi/psikolojik amaçlardan** söz etmiştir. Bu bağlamda ortaya çıkan temalara göre katılımcıların bir kısmı psikolojik nedenli uykusuzluk/depresyon/psikolojik sıkıntılar/kaygılarla ilgili konularda **psikolojik rahatlama**, bir kısmı **merak/denemek**, bazıları **manevi/ruhsal beklentiler**, bazıları **mesleki beklentiler**, birkaçı ise zihni

sakinleştirmek ve/veya yavaşlamak gibi konularda **zihni eğitime** hususlarındaki beklentilerinin kendilerini yogaya yönelttiğini dile getirmiştir.

Şema 1: Katılımcıların Söylemleri Üzerinden Yogaya Yönelme Süreci



Katılımcıların yogaya yönelme amacı olarak “**psikolojik rahatlama**” bakımından dile getirdikleri uykusuzluk, depresyon, psikolojik sıkıntılar, kaygılar gibi konular; Giddens (1990)’ın modernliğin sonuçları bakımından özellikle vurguladığı ontolojik güven hissinin önemine dair aktarımları, Sorokin (2008)’in bunalım/kriz dönemlerine dair tasviri, Bauman (2003) ve Krishnamurti (2012)’nin günümüz dünyası için tespit ettikleri hızlı değişim süreçleri nedeniyle artan belirsizliğin yarattığı korku ile Bronfenbrenner’in

sosyo-ekolojik etki modeli (1979) dahilinde yaşanan travmatik nitelikte etki ve deneyimlerle baş etme istekleri ile yakından alakalı görünmektedir.

Bir kısım katılımcının yogaya başlamaları bakımından dile getirdikleri “**merak/denemek**” konusu; Adorno ve Horkheimer (2010)’ın kültür endüstrisinin kavramsallaştırması ile ilgili görünmekte ve küreselleşme dinamiklerinin etkisiyle de etkileşim ağlarından etkilenim ile aynılaşıma eğiliminin (Monier, 2010) bu konuda etkili olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcıların bir kısmının yogaya başlama amaçlarından bir diğeri olarak belirttikleri “**mesleki beklenti/katkı**” konusu ise; günümüz küresel-kapitalist tüketim toplum değerlerinden biri olarak mesleki başarının statü, prestij ve maddi kazanç açısından önemli olması ile Baudrillard’ın aktarımlarında işaret ettiği mesleki başarının toplumda bir işaret değeri taşıması (Akt. Demirzen, 2010, s. 103), Foucault’un biyo-iktidar analizinde (Foucault, 2011, s. 16-19) vurguladığı iktidarın bireyi kapitalist üretime katkı sağlaması için mesleki anlamda verim ve nitelik artışına yönlendirmesi ile bağlantılı görünmektedir. Yoga yapmalarının mesleki katkı sağlayacağı düşüncesinde olan bu katılımcıların belirtilen hususlara ilaveten, meslekte verimli olmak ve kendilerini mesleki alanda var edişlerine anlamlı bir katkı (Baudrillard, 2012: 47-48) sağlayarak ontolojik güven hislerini artırma motivasyonlarından da bir ölçüde bahsetmek mümkün görünmektedir.

Bazı katılımcıların yogaya “**manevi/ruhsal beklenti**” açısından başladıklarına dair ifadeleri ise, Durkheim (2010)’ın insanın inanma ihtiyacına yaptığı vurgu ve Berger (Akt. Çiftçi, 2002)’in inanç sistemlerinin anlam verici kaynak olması bakımından getirdiği açıklamalarla bağlantılı olarak dikkat çekmektedir.

Birkaç katılımcının da yogaya zihinlerini sakinleştirmek ve yavaşlatmak adına “**zihin eğitimi**” amacıyla başladıklarına dair ifadelerinin de temelde katılımcıların zihinsel sakinleşme ve yavaşlama ile elde etmeyi umdukları sonuçlar açısından Giddens (1990)’ın ontolojik güvenlik hissi kavramsallaştırması dâhilinde ele alınabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların yarısı kadarı yogaya yönelmelerine neden olarak **fiziksel/bedensel amaçlardan** söz etmiştir. Bu bağlamda ortaya çıkan temalara göre fiziksel/bedensel amaçlardan bahseden katılımcıların neredeyse yarısı bedensel ağrılar ve kanser gibi hastalıklarla baş etme bakımından **beden sağlığı**, katılımcıların yarıdan biraz fazlası ise **bedensel egzersiz/fiziksel iyi görünüm** elde etme bakımından beklentilerini dile getirmişlerdir.

Katılımcıların yogaya yönelme amacı olarak “**beden sağlığı**” bakımından dile getirdikleri bedensel ağrılar ve kanser gibi hastalıklarla baş etme gibi konular da, bedensel sağlıklılık ve hayatta kalma güdüsü ile bağlantılı olarak Giddens (1990)’ın ontolojik güven duygusu kavramı ile yakından ilgili görünmektedir.

Yarıdan fazla katılımcının yogaya başlama amacı olarak belirttiği “**bedensel egzersiz/fiziksel iyi görünüm**” konusunun ise; Foucault’un biyo-iktidar analizinde (Foucault, 2011, s. 16-19) vurguladığı iktidarın kapitalist üretime en iyi katkıyı yapacak şekilde bedene yaptığı yatırım, Adorno ve Horkheimer (2010)’ın aktarımları dahilinde bedensel sağlık ve fit görünüm konusunun kültür endüstrisinin bir olgusu görünümde olması, Baudrillard’ın yaklaşımı dahilinde sağlıklı ve fit bir beden küresel-kapitalist tüketim toplumunda bir popülerite/prestij kaynağı haline gelerek toplumsal boyutta bir işaret değeri taşıması (Akt. Demirzen, 2010, s. 103), küreselleşme dinamiklerinin etkisiyle etkileşim ağlarından etkilenim ile aynılaşma eğilimi (Monier, 2010) ve ayrıca kapitalist sistemin bedeni, tüketim ve gösteriş (gösterge değer) üzerine kurulu olduğu için önemseyen tavrı ve üretilen bu tür bir beden imajı ile yaratılan bedensel sağlık takıntısı (Kızılcılık, 2003, s. 90) hususlarıyla bağlantılı görünmektedir.

Yukarıda dile getirilen hususlar dâhilinde yogaya psikolojik rahatlama, zihni eğitme, bedensel sağlık kaygıları ile manevi/ruhsal beklentilerle başlayan çoğu katılımcı için yoganın ontolojik güven hislerinin yeniden tesisi ve güçlendirilmesi için bir araç olduğunu düşünmek mümkündür. Hatta günümüz dünyasında kendilerini güvende ve rahat hissetmek adına mesleki beklentilerle ve bedensel egzersiz/fiziksel iyi görünüm elde etme amacıyla yogaya yönelen kişilerin de ontolojik güven hislerini bu konularda

destekleme ve/veya pekiştirme ihtiyacı içinde olduklarını söylemek olasıdır. Bu nedenle özet olarak katılımcıların çoğunun Giddens (1990)'ın aktarımlarında özellikle vurgulanan ontolojik güven duygusu ihtiyacı motifinin de etkisiyle yogaya yöneldikleri söylenebilecektir.

Araştırmanın bulguları araştırma soruları çerçevesinde değerlendirildiğinde ise dikkat çekici bazı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu konudaki değerlendirmelere ve öne çıkan hususlara aşağıda yer verilmiştir.

Çalışmanın ilk temel sorusunun ana temasını oluşturan ontolojik güvenlik erozyonunun varlığı hususu, çalışmanın teorik ve literatüre dayanan ilk kısmında, böyle bir durumdan söz edilebileceği yönündeki göstergelerle gündeme gelmiş, katılımcılarla yapılan mülakatlarda katılımcıların tamamına yakınında katılımcıların sosyo-ekolojilerden değişiklik veya bozulma niteliğinde taşınma, göç, iflas, boşanma, ölüm, aldatılma vb. bir veya daha fazla deneyim yaşadığını söylemesi (Bronfenbrenner, 1979, s. 26), söz konusu erozyonunun varlığına dair literatürdeki görünümü destekler nitelikte olmuştur. Ayrıca katılımcılara sorulan ontolojik güvenlik erozyonunun varlığını araştıran sorularla gelecek kaygısı, tedbirli olma eğilimi gibi faktörlere verdikleri cevaplarla da katılımcılar bakımından bir ontolojik güvenlik kaygısından söz edilebileceği yönünde bir izlenim edinilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların çoğu bireysel veya toplumsal nitelikte bir gelecek kaygısı taşıdıklarını ve tedbirli bir tavır içinde olduklarını dile getirerek risk almaktan çekinen bir görünüm vermişlerdir.

Çalışmanın sorularından ikincisi bağlamında, genel manada günümüz toplumsal modeli haline gelmiş olan tüketim toplumu içinde bireyin konumu ve referans noktaları ile bağlantılı olarak bireylerin aktör olarak sahip oldukları değerlerin kapitalist toplum değerleri ile örtüşme durumu katılımcıların ifadeleri bakımından değerlendirildiğinde, söz konusu örtüşme durumunun paraya ve mesleki başarıya verilen önem, prestij ihtiyacı ve statü sahibi olma hırısı gibi konular bakımından düşük seviyede olduğu, yogadan etkilenimin de oldukça az ölçüde olmakla birlikte, yoga etkisinden söz eden tüm katılımcıların ifadelerinden söz konusu örtüşme seviyesinde azalma olduğu yönünde bir etkinin varlığı hissedilmiştir.

Çalışmanın üçüncü temel sorusu olan tüketim toplum modeli ile inanç sistemlerine/manevi akım veya öğretilere yöneliş arasında bir etkileşim olup olmadığı konusunda, çalışmanın literatüre dayalı kısmında dinin birey için hala bir referans noktası olma fonksiyonunun devam ettiği belirtilmiş, ancak tek bir inanç sisteminde ziyade “parçalanmış bir kültür”de “yamalı bohça” misali bir görünümle inanç örüntülerinin grift bir niteliğe bürünme hali (Kılavuz, 2002, s. 199) içinde olduğuna dikkat çekilmiştir. Katılımcılar açısından da bu durum maneviyat konusundaki konumlanışları ve yogayı bu manada koydukları yeri işaret edecek sorularla anlaşılmaya çalışılmıştır. Öncelikle katılımcıların çoğunun yoganın mevcut inanç sistemlerinde herhangi bir değişim yaratmadığını belirtmiş olması, hem yoganın, mülakat yapan katılımcılar açısından da dünyadaki genel eğilimle örtüşen bir tarzda bireyin mevcut inanç sistemi üzerinde değişim yaratacak bir unsur olarak algılanmadığı izlenimini vermiş, hem de tüketim toplumu dinamikleri bakımından inanç sistemlerine yönelik belirgin bir ilgi artışı olduğuna dair herhangi bir doneyle de karşılaşılmamıştır. İnanç örüntüleri bakımından ise çoğu katılımcının yoga öğreti içeriklerini dinler ve inanç sistemleri ile bağdaştırdıkları yönündeki ifadelerinin yogayı kendi inanç sistemine eklemleyecek şekilde anlamlandırmaları nedeniyle grift bir görüntü verdiği değerlendirilmiştir.

Çalışmanın dördüncü sorusu bakımından katılımcıların çoğunun sorun/travma/incitici deneyimler ve yolunda gitmediğini düşündükleri konular için yogayı uygulamada başvurdukları bir baş etme stratejisi olarak anlamlandırdıklarını ifade etmeleri, yogaya ontolojik güven hissinin yeniden tesisi ve/veya pekiştirilmesi bakımından katılımcılar tarafından yüklenen misyon konusunda ipucu vermektedir.

Çalışmanın yoganın küresel kapitalist sistem içinde konumlanışı ile ilgili beşinci sorusu bağlamında ise katılımcıların tamamına yakınının ücret ödeyerek yoga stüdyolarına devam etmeleri ve yogayla ilgili seminer, kamp, etkinlik vs.’ye ücret ödeyerek katılmaları ile çoğu katılımcının yoga aksesuarlarına bütçe ayırmalarının yoganın kapitalist sisteme entegre olmuş bir uygulama olarak bir tüketim nesnesi haline geldiğini işaret etmektedir.

Altıncı temel soru olan bireylerin yogaya yönelme nedenlerine dair değerlendirmeye sonuç kısmının başında verilen Şema 1 dâhilinde detaylı olarak yer verilmiştir.

Çalışmanın yedinci sorusunda belirtilen yoganın, yoga yapan bireyler tarafından nasıl anlamlandırıldığı konusu, çalışmada Giddens (1984)'ın yapılaşma teorisindeki tabakalaşma modelindeki katmanlar dâhilinde araştırılmıştır. Tabakalaşma modelindeki ilk katman olan bilinçdışı (rahatsız/huzursuz/mutsuz hissetme durumları) söz konusu olduğunda katılımcıların neredeyse tamamının olumlu yönde bir değişim olduğunu dile getirmesi bakımından, yoganın katılımcıların doğrudan bilinçdışı düzeydeki hislerini etkileyiş niteliği dâhilinde yogayı olumlu bir yere koyduklarını söylemek mümkündür. İkinci katman olan pratik bilinç (bireylerin eylemdeki pratik bilgi ve becerileri) bağlamında yoganın günlük rutinlere etkisi sorgulandığında katılımcıların tamamına yakınının yoganın günlük rutinlerini olumlu yönde etkilediğini gösteren ifadeler kullanmalarının yoga ve söylemlerinin katılımcılar tarafından günlük yaşamlarında içselleştirilme eğilimine işaret ettiği değerlendirilmektedir. Yoganın söylemsel bilinç boyutuyla ise tüm katılımcılar yoga konusunda diğerleri ile paylaşım yaptıklarını belirtmelerinin yogaya tabakalaşma modeli bakımında tüm düzeylerde oldukça önemli bir yer atfettiklerini gösterdiği düşünülmektedir. Ayrıca yogaya belli amaçlar gözeterek başlayan tamamına yakın katılımcının, amaçlarına ulaştıklarını dile getirmesi ve bunun yanı sıra katılımcıların tamamının günlük yaşam rutinlerinde yogaya yer vermeye devam ediyor olmaları dikkate alındığında, katılımcıların yogaya atfettikleri anlamın yüksek devam motivasyonu taşıyan unsurlar içerdiği söylenebilecektir.

Çalışmanın sekizinci ve son temel sorusu olan yoganın, yoga yapan bireyde yoganın tüketim toplumu değerlerine ilişkin bir algı farklılığı yaratıp yaratmadığı konusunda katılımcıların çoğu tedbir, kanaatkârlık ve risk alma tavırları bakımından yogadan sonra farklılık yaşadıklarına dair ifadeler kullanmıştır. Ancak bu değişim daha kanaatkâr olma ve daha tedbirli olma yönünde olabildiği gibi, daha az kanaatkâr ve risk alma eğilimine doğru bir değişim olarak da ifade edilebilmiştir. Katılımcıların ifadelerine dayalı olarak yoga yapıyor olmaları, bireyleri uçlardan daha dengeli bir tavır içinde olma yönünde etkilemiş görünmektedir.

Araştırmanın teorik çerçevesinde belirtildiği üzere Giddens’ın Yapılaşma Teorisi’nde aktörün gücüne (aktörün olayların gidişatını değiştirmek üzere olaylar serisine müdahale etme yeteneği) ve bu gücü kullanmada “farkındalık” unsuruna özellikle dikkat çektiği (Giddens, 1976, s. 116-118) düşünüldüğünde, katılımcıların ontolojik güvenliklerini erozyona uğratabilecek türden hayatlarında yolunda gitmeyen durumları yaşama süreçleri yoga öncesi ve sonrası bakımlarından araştırılmıştır. Katılımcıların yarıdan fazlası yoganın ontolojik güvenlik hislerini olumsuz yönde etkileyebilecek nitelikteki (hayatlarında yolunda gitmeyen) durumları yaşama süreçleri üzerindeki etkisinin olumlu olduğunu belirtmiş ve çoğu ifadede böyle durumlarda bireyin öncelikle farkındalığı devreye sokacak nitelikte bir izleme/gözleme hali içine girdiği izlenmiştir. Katılımcıların böyle durumlarda, açığa çıkan hoş olmayan hislerle özdeşleşimlerini bu gözlem hali dâhilinde bir ölçüde azaltarak, duruma çözüm odaklı bir bakış açısıyla yaklaştıkları izlenimi edinilmektedir. Bu konu araştırma içeriği açısından temel önemde olmasa da yapılabilecek başka çalışmalar açısından bir ipucu teşkil edebileceği düşüncesiyle paylaşılmıştır.

Yapılan değerlendirme ve çıkarımlar dâhilinde, yoga yapan bireylerin küresel-kapitalist sistemin üretimi olan tüketim toplumu dinamikleriyle diğerlerine göre daha iyi baş edebilir bir konumda hissettikleri gibi bir görünüm ortaya çıkarmış izlenimi edinilmekle birlikte, bu durumun aslında yoga yapan bireyler açısından toplum dinamikleri hangi nitelikleri gösterirse gösterecek artan bir esneklik ve kabul edişle mevcutla baş etme boyutunda daha fazla içsel kaynağı devreye sokuyor olabilecekleri konusunu da akla getirmektedir. Buna dair objektif bir çıkarım yapmak bu çalışma dâhilinde mümkün görünmese de, yapılabilecek yorumlardan biri olarak ele alınabilmektedir.

Bu hususlara ilave olarak katılımcıların yarısından fazlasının yoganın kendilerinde yarattığı psikolojik değişikliği mutluluk/huzur/tatmin/rahatlama vs. gibi olumlu hisler olarak belirtmesinin, yoganın bireyler açısından mutluluğun bütünsel ve iç haz olarak kanıtı ihtiyaç duymayan özgün anlamına doğru bir yönelme etkisi yaratmasına dair bir ipucu olarak ele alınabileceği değerlendirilmektedir.

Son olarak, küresel ölçekte toplumsal boyutta yayılma eğilimi içinde olan “yoga”nın, tüm dünyada genel olarak lanse edilme biçiminin çoğunlukla “yoga yararlıdır/iyi gelir” varsayımı ile yapılıyor olmasının (Ipsos Public Affairs, 2016) da etkisiyle, bireyler açısından da yogaya böyle bir şartlanmayla başlamaları ihtimali dâhilinde toplumsal ölçekte bireye yansıyan bir plasebo etkisinin söz konusu olup olmadığı veya yoga hakkında paylaşılan olumlu izlenimler dâhilinde bireylerin dikkatlerini yoganın olumlu etkilendiklerine dair kanıt ve ipuçlarına veriyor olup olmadıkları veyahut yoganın objektif manada bireyin bedensel, psikolojik ve manevi boyutlarında iyileşme ve olumlu açılımlar yaratan hakiki etkilerinin olup olmadığından bahsetmek ve Bronfenbrenner’in sosyo-ekolojik etki modelinde bahsettiği “gelişimsel değere” (Bronfenbrenner, 1979, s. 35) katkı sağlayıp sağlamadığı konusunda net bir karara varmak bu araştırmanın sınırlılığı dâhilinde mümkün görünmemektedir.

Belirtilen tüm bu hususların ışığı altında araştırmadan çıkarılabilecek temel sonuçlar; bireylerin küresel-kapitalist sistemin üretimi olan tüketim toplumu modeli ve dinamikleri dâhilindeki deneyimleri ve bu ortamda ortaya çıkan sosyo-ekolojilerindeki değişimlerin ontolojik güvenlik bakımından zafiyet veya erozyon olarak nitelendirilebilecek türden olduğu ve yoganın günümüz küresel-kapitalist sistemin kâr ve ürün odaklı satış stratejisi çerçevesinde bir tüketim nesnesi haline geldiği, küresel ölçekteki sunumu dâhilinde bireyler tarafından çoğunlukla yogaya bir şekilde “kendilerine yararlı olacağı/iyi geleceği” düşüncesi ile başvurulduğu ve yoga yapma süreci içinde bireylerin çoğunun yogayı bir baş etme stratejisi olarak anlamlandırdıklarıdır.

KAYNAKÇA

Akbar, A. S. (1995). *Postmodernizm ve İslâm*. İstanbul: Cep Yayınları.

Adorno, T.W., Horkheimer, M. (2010). *Aydınlanmanın Diyalektiği*, (N. Ülner ve E. Öztarhan Karadoğan, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (1944/1969).

Aktay, Y. (2007). Postmodern Dünyada Din: Bir Anlatı mı, Tanrı'nın intikamı mı?. Y. Aktay ve M. E. Köktaş (Der.). *Din Sosyolojisi* (3. bs.) (s. 331-344). Ankara: Vadi Yayınları.

Aktüel Psikoloji. (5 Mart 2012). Erişim: 12 Kasım 2012, <http://www.aktuelpsikoloji.com/turkiyede-depresyon-ilaclarinin-kullanimi-artiyor-11262h.htm>

Al-Rodhan, N.R.F., Stoudmann, G. (19 June 2006). Definitions of Globalization: A Comprehensive Overview and a Proposed Definition [Elektronik Sürüm]. *Geneva Center for Security Policy (GCSP) Occasional Papers*.

Baier, K. (Kasım 2011). *Modern Yoga Research: Insights and Questions*, Erişim: 05 Nisan 2017, https://www.academia.edu/1239028/Modern_Yoga_Research

Batur, B. (2005). Tarihsel Bir Dönüşümün Sosyolojisi, *Türkiye'de ve Dünyada Yarın*, 41, 60-62.

Baudrillard, J. (2012). *Tüketim Toplumu Söylenceleri/Yapıları* (H. Deliceçaylı ve F. Keskin, Çev.) (5. bs.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (1970).

_____ (1998) *The Consumer Society Myths and Structures*, London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.

Bauman, Z. (2010) *Etiğin Tüketiciler Dünyasında Bir Şansı Var mı?* (F. Çoban ve İ. Katırcı, Çev.). Ankara: De Ki Yayınları. (2008).

_____ (2003) *Yasa Koyucular ve Yorumcular* (K. Atakay, Çev.) (2. bs.). İstanbul: Metis Yayınları. (1987).

_____ (2000) *Postmodernlik ve Hoşnutsuzlukları* (İ. Türkmen, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (1997).

_____ (1999) *Küreselleşme Toplumsal Sonuçları* (A. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (1998).

Bayhan, V. (2011). Tüketim Toplumundan Bireyin Ontolojik Mottosu: “Tüketiyorum Öyleyse Varım” [Elektronik Sürüm], *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 43, 221-248.

Berger, P. L. ve Luckman, T. (2008). *Gerçekliğin Sosyal İnşası - Bir Bilgi Sosyolojisi İncelemesi* (V. S. Öğütle, Çev.). İstanbul: Paradigma Yayıncılık. (1966).

_____ (2002a). Dini ve Toplumsal Kurumların Değişimi. A. Çiftçi (Der.). *Din ve Modernlik - Toplum Bilim Yazıları I* (A. Çiftçi, Çev.) (s. 121-174). Ankara: Ankara Okulu Yayınları,

_____ (2002b). Dinin Krizinden Sekülerizmin Krizine. A. Köse (Der.). *Sekülerizm Sorgulanıyor* (s. 75-95), İstanbul: Ufuk Kitapları.

Bigony, C. G. (2012). *The Role of Story: Authentic Identity in Yoga*, Erişim: 05 Ocak 2017,
https://www.academia.edu/28434688/The_Role_of_Story_Authentic_Identity_in_Yoga_Work

Bilgin, N. (2007). *Kimlik İnşası*. Ankara: Aşina Kitaplar.

Bilgiseven, A. K. (2005). *Türk Milletinin Manevi Değerleri*, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.

Boyacı, A., Okumuş, E., Akman Erkıılıç, T., Kürüm, D., Yalçın, A., Adıgüzel, O. C. ve diğlerleri. (2013). *Topluma Hizmet Eğitimi*. A.Hakan (Ed.) [Elektronik Sürüm]. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* [Elektronik Sürüm], Cambridge, Massachusetts, London: Harward University Press.

Capra, F. (1996a). *Kainata Mensup Olmak* (M. Bilici, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları. (1991).

_____ (1996b). *Yeni Bir Düşünce* (M. Armağan, Çev.) (2. bs.). İstanbul: İz Yayıncılık. (1988)

Coşkuner Potur, D. ve Kömürcü, N. (2013). Dismenore Yönetiminde Tamamlayıcı Tedaviler, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 8-13. Erişim: 04 Ocak 2017, http://www.journalagent.com/kuhead/pdfs/KUHEAD_10_1_8_13.pdf

Çiftçi, A. (2002). Giriş/Toplumbilimi, Teoloji ve Bilgi Sosyolojisi. A. Çiftçi (Der.). *Din ve Modernlik - Toplumbilim Yazıları I* (A. Çiftçi, Çev.) (s. 9.-58). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.

Davidson, W. ve Mina, P. R. (December 2012). Yoga and Master Thich Nhat Hanh's Teachings: the Practice of SelfReflexive Projects among Forty Individuals in Late Modern Hong Kong. For the degree of Doctor of Philosophy at the University of Hong Kong, Erişim: 05 Ocak 2017, <https://hub.hku.hk/bitstream/10722/188276/1/FullText.pdf?accept=1>

- Demirzen, İ. (2010). Tüketim Toplumunun Oluşumu ve Din İle Etkileşimi, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 97-109. Erişim: 28.06.2012, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/52302>
- Durkheim, E. (2010). *Dinsel Yaşamın İlk Biçimleri*. (Ö. Ozankaya, Çev.). İstanbul: Cem Yayınevi. (1912).
- Dünya Sağlık Örgütü Resmi İnternet Sayfası* (t.y.) World Mental Healt Day. Erişim: 8 Kasım 2012, http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_mental_health_day/en/index.html
- Erkan, E. (2013). Postmodern Dönemde Ontolojik Anlam Aracı Olarak Dini Kimlik. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 1825-1837. Erişim: 12 Aralık 2014, http://www.turkishstudies.net/Makaleler/933531146_111ErkanErol-1825-1837.pdf
- Fichter, J. (1996). *Sosyoloji Nedir?* (N. Çelebi, Çev.) (8. bs.). Ankara: Attila Kitabevi. (1971).
- Foucault, M. (2011). *Özne ve İktidar* (I. Ergüden ve O. Akınbay, Çev.). (3. bs.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (1994).
- Funk, R. (2007). *Ben ve Biz - Postmodern İnsanın Psikanalizi* (Ç. Tanyeri, Çev.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. (2005).
- Geerts, C. (2007). Kültürel Bir Sistem Olarak Din. Y. Aktay ve M. E.. Köktaş (Der.). *Din Sosyolojisi* (M. E. Köktaş, A. Topçuoğlu, Y. Aktay ve M. Ayyıldızoğlu, Çev.) (3. bs.). (s.175-187). Ankara: Vadi Yayınları.

Giddens, A. (2010). *Modernliğin Sonuçları* (E. Kuşdil, Çev.) (4. bs.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (1990)

_____ (1990/1996). *Consequences of Modernity* [Elektronik Sürüm]. Cambridge: Polity Press.

_____ (1984/1986). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration* [Elektronik Sürüm]. Cambridge: Polity Press.

_____ (1979). *Central Problems in Social Theory: Action, Structure and Contradiction in Social Analysis* [Elektronik Sürüm]. California: University of California Press.

_____ (1976/1993). *New Rules of Sociological Methods – A Positive Critique of Interpretative Sociologies* [Elektronik Sürüm]. Stanford: Stanford University Pres.

Held, D., McGrew, A., Goldblatt, D. ve Perraton, J. (1999). *Global Transformations, Politics, Economics and Culture*, Stanford: Stanford University Pres. Erişim: 05 Mayıs 2013, <https://www.geog.mcgill.ca/documents/Held%20et%20al%201999.PDF>

Held, D. (2003). Demokrasi ve Küreselleşme. *Arka Plan*, 7. Erişim: 02.05.2005, <http://www.foreignpolicy.org.tr/arkaplan/kasim03/tr/aykonu.htm#demokrasi>

Herkes İçin Spor Federasyonu (09 Mart 2018). *Yoga*. Erişim: 05 Mayıs 2018, <http://www.his.gov.tr/yoga> 01.06.2016

Hervieu-Leger, D. (2006). Sekülerleşme, Gelenek ve Dindarlığın Yeni Şekilleri: Bazı Teorik Öneriler. Solmaz, B., Çapcıoğlu, İ. (Ed.) *.Din Sosyolojisi/ Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar* . İstanbul: Çizgi Kitabevi.

- Hız, G. (2011). Gösterişçi Tüketim Eğilimi Üzerine Bir Alan Araştırması (Muğla Örneği), *Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 117-128. Erişim: 03 Temmuz 2012, http://www.sobiad.org/eJOURNALS/dergi_YBD/arsiv/2011_2/gulay_hiz.pdf
- Ipsos Public Affairs. (2016). *2016 Yoga in America Study*, Erişim: 05.04.2017, <http://media.yogajournal.com/wp-content/uploads/2016-Yoga-in-America-Study-Topline-RESULTS.pdf>
- Işım, M. A. (2006). *Upanişadlar – Tanrı'nın Soluğu* (3. bs.) . İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Kalfa, M. (2008). Maneviyatın Yükselişi, *GEO Dergisi*, 36. Erişim: 28 Mart 2014, <http://www.manevisosyalhizmet.com/?p=219>
- Kazete (01 Temmuz 2015) Rusya Yoga'yı Yasakladı. Erişim: 26 Kasım 2015, http://kazete.com.tr/haber/rusya-yogayi-yasakladi_37805
- Kepel, G. (1992). *Din Dünyayı Yeniden Fethediyor - Tanrının İntikamı* (S. Kırmızı, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları. (1991).
- Kılavuz, U. M. (2002). Küreselleşen Dünya'da Din. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11(2), 191-212.
- Kızılçelik, S. (2003). Küreselleşme, Beden ve Şizofreni, *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 89-94. Erişim: 27 Haziran 2012, <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/496.pdf>
- Kirman, M. A. (2010). *Yeni Dini Hareketler Sosyolojisi*, Ankara: Birleşik Yayınları.
- Kolcu, G. (09 Eylül 2015). Devlet tasdikli Yoga. *Hürriyet*. Erişim: 26 Kasım 2015, <http://www.hurriyet.com.tr/devlet-tasdikli-yoga-30022259>

- Koray, M. (2005) Reel Küreselleşme veya Küreselleşmenin Realitesi. *Çalışma ve Toplum*, 4, 11-46.
- Krishnamurti, J. (2012). *Korku Üzerine* (A. Tatlıer, Çev.). İstanbul: Ayna Yayınevi. (1992).
- Kurt, A. (2009). *İşadamlarında Dindarlık ve Dünyevileşme*. Bursa: Emin Yayınları.
- Land, A. (2008). *Hamilelikte Yoga - Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Bütünlük* (İ. Tan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (2003).
- Lasch, C. (1991). *The Culture of Narcissism American Life in an Age of Diminishing Expectations* [Elektronik Sürüm]. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Lawson, J. (11 Ağustos.2013). Yoga in America: Where Bowing to God Is Not Religious, *Huffpost Healty Living*. Erişim: 25 Kasım 2015, http://www.huffingtonpost.com/jill-lawson/yoga-and-religion_b_4230240.html
- Layder, D. (2006). *Understanding Social Theory* [Elektronik Sürüm] (2nd ed.). London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Messner, S. F., Rosenfeld, R. (2001). *Crime and The American Dream* [Elektronik Sürüm] (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Monnier, C. (2010). *Dimensions of Globalization*, Erişim: 20 Mayıs 2013, <https://globalsociology.pbworks.com/w/page/14711172/Dimensions%20of%20Globalization?>
- Okumuş, E. (Mart 2007). Modernleşme, Sekülerleşme ve Din, Erişim: 27 Kasım 2011, <https://docplayer.biz.tr/10637449-Modernlesme-sekulerlesme-ve-din.html>

Onedio (21 Haziran 2015) Dünya Yoga Günü'nde Hindistan Başbakanı Binlerce Kişiyi Yoga Yaptırdı. Erişim: 26 Kasım 2015, <https://onedio.com/haber/hindistan-basbakani-binlerce-kisiye-yoga-yaptirdi-531412>

Özdek, Y. (1999). Globalizmin İdeolojik Hegemonyası: Yanılsamalar, *Amme İdaresi Dergisi*, 3, 25-47.

Özdoğan, A.T., Ertekin, Ö. (Ağustos 2016) Multipl Skleroz'da Yoga. *TFD Nörolojik Fizyoterapi Grubu Bülteni*, 2(8), 2-4. Erişim: 04 Ocak 2017, <http://www.norofzt.org/wp-content/uploads/2016/02/2016-Agustos-B%C3%BClten.pdf>

Painter, K. (2015). Ancient Practice of Yoga now a growth industry. *USA Today*. Erişim: 03 Nisan 2017, <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2015/03/01/yoga-health-fitness-trends/23881391/>

Parsons, T., Mayhew, L. H. (1982). *Talcott Parsons on Institutions and Social Evolution: Selected Writings* [Elektronik Sürüm] (3rd ed.). Chicago: The University of Chicago Press.

Poloma, M. P. (1993). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları* (H. Erbaş, Çev.). Ankara: Gündoğan Yayınları.

Prabhavananda S., Isherwood, C. (2006). *Konsantrasyonun Gücü-Patanjali'nin Yoga Sutraları* (N. Yener, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları. (1953).

Pratt, L. A., Brody, D. J. and Qiuping G. (October 2011). Antidepressant Use in Persons Aged 12 and Over: United States, 2005–2008. *National Center for Health Statistics*, 76. Erişim: 12 Kasım 2012, <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db76.htm>

- Rama, S. (2002). *Karma Bağından Özgürleşmek* (N. Yener, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları. (1977).
- Rosenau, P. M.(2004). *Postmodernizm ve Toplum Bilimleri* (T. Birkan, Çev.) (2. bs.) Ankara: Bilim ve Sanat/Ark Yayınları. (1992).
- Schüle, C. (Aralık 2008). İnsan Neden İnanır?, *GEO Dergisi* [Elektronik Sürüm], 12, 42-65.
- Shift (29 Nisan 2016). Infographic: The Growing Yoga Industry-Our Insights and Conclusions. Erişim: 06 Ocak 2017, <https://www.shift.is/2016/04/infographic-growing-yoga-industry-insights-conclusions/>
- Sorokin, P. A. (2008). *Bir Bunalım Çağında Toplum Felsefeleri* (M. Tunçay, Çev.). İstanbul: Salyangoz Yayınları. (1963).
- Study.com. (t.y.) Bronfenbrenner's Chronosystem: Definition & Examples. Erişim: 07 Nisan 2014, <https://study.com/academy/lesson/bronfenbrenners-chronosystem-definition-examples-quiz.html#lesson>
- Touraine, A. (2007). *Bugünün Dünyasını Anlamak İçin Yeni Bir Paradigma* (O. Kunal, Çev.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. (2005).
- Turan, M. (2007) Özne ve İktidar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 6(22), 283-297. Erişim: 25 Haziran 2012, <http://www.esosder.org/dergi/22283-297.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu Resmi İnternet Sayfası. (2012). Sınıflamalar. Erişim: 05 Mart 2018, http://www.tuik.gov.tr/MicroVeri/GYKA_2012/turkce/metaveri/siiniiflamalar/index.html
- Uluç, Ö. (2013). *Yeni Dini Hareketler*. İstanbul: Yarın Yayınları.

Uluslararası Yoga Federasyonu Resmi İnternet Sayfası. (t.y.). Erişim: 29 Mart 2017,
<http://www.internationalyogafederation.net/>

_____ (t.y.). Erişim: 29 Mart 2017,
<http://www.internationalyogafederation.net/fiyorganizations.html>

Ulusoy, D. (2010). Küreselleşen Değerler: Küreselleşmeyi Anlamak İçin Bütüncül Bir Yaklaşım, *Sosyoloji Yazılar 1* (s.481-517). Ankara: Hacettepe Yayınları,.

Worby, C. (2007). *Her Yönüyle Yoga* (Ç. Fromm, Çev.) (2. bs.). Ankara: Arkadaş Yayınevi. (2002).

Wuthnow, R. J. (2002). Din Sosyolojisi. I. A. Çiftçi (Der.). *Din ve Modernlik - Toplumbilim Yazıları* (s. 59-119). Ankara: Ankara Okulu Yayınları,.

Yıldırım, E. (1999). Anthony Giddens'in Yapılanma Teorisi, *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 25-44.

Yoga Alliance Resmi İnternet Sayfası. (t.y.). Erişim: 31 Mart 2017,
<https://www.yogaalliance.org/foundation>

_____ (t.y.). Erişim: 31 Mart 2017,
https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance

Yoga Çeşitleri. (t.y.) Erişim: 21 Ocak 2012,
<http://www.fitgunler.com/Pages/YoganinCesitleri.aspx>

YogaDork. (2015). Stefanie Syman Answers Your Questions on 'The Story of Yoga in Americe' Past, Present and Future. Erişim: 06 Ocak 2017,
<http://yogadork.com/2010/07/22/stefanie-syman-answers-your-questions-on-the-story-of-yoga-in-america-past-present-and-future/>

Yoga Journal. (2016). 2016 Yoga in America Study Conducted by Yoga Journal and Yoga Alliance. Erişim: 04 Nisan 2017, <http://www.yogajournal.com/yogainamericastudy/>

Yoga Trends in the World Study 2004-2011 (24 Mart 2012). Erişim: 21 Ocak 2014, <http://www.vitalitylink.com/yoga-trends-vitalitylink.pdf>

Yorulmaz, M. (Haziran 2012). Din ve Kimlik İlişkisi Bağlamında Türkiye’de Kimlik Arayışları- Yapısal Bir İçerik Analizi, *Elektronik Siyaset Bilimi Araştırmaları Dergisi* [Elektronik Sürüm], 3(2), 59-74.

Ek 1. Katılımcılarla Görüşme Soruları

1. Katılımcının Sosyo-Demografik Özellikleri

Cinsiyet / Eğitim düzeyi / İstihdam durumu / Medeni durum / Gelir aralığı / Yaş

2. Katılımcıların Yoga Pratiğine Başlama ve Devam Süreci

Yogaya kaç yaşında başladınız?

Ne kadar süre devam ettiniz?

Haftalık uygulama rutininiz nedir?

Yogaya devam ediyor musunuz?

3. Katılımcıların Sosyo-Ekolojisi

3.1. Katılımcıların Yogadan Haberdar Oldukları Sosyo-Ekolojik Çevre

Yogadan nasıl haberdar oldunuz? (Yoga yapan aile bireyi/bireyleri, iş arkadaşları, komşu, arkadaş, okul, medya vs.)

3.2. Katılımcıların Sosyo-Ekolojilerindeki Değişiklik ve/veya Bozulmalar

Yogaya başlamadan önce yaşamınızda sizi özellikle üzen, zor durumda hissettiren veya travmatik herhangi bir durum yaşandı mı?

Ailede boşanma, aldatılma, terk, ölüm, ilgisizlik, şiddet, kaza, istismar, tecavüz vs. yaşandı mı?

Arkadaş, komşu ve ortak ilişkilerinde aldatılma, istismar, ilgi ve destek alamama, yalnızlık hissetme vs. yaşandı mı?

Meslek ve iş hayatında iş kaybı, işten çıkarılma, iş bulamama, iş ortamı rekabeti, mobing vs. yaşandı mı?

Kişisel geçmişinizde başka yere taşınma, herhangi bir nedenle göç vs. yaşandı mı?

4. Katılımcıların Ontolojik Güvenlik Kaygısı ve Risk Toplumu Dinamiklerinden Etkilenimi: Gelecek Kaygısı, Belirsizlik, Korku, Kendine Güvenmeme ve Yetememe, Riske Girme, Yalnızlaşma ve Anlaşılmama

Gelecek Kaygısı

Geleceğinizden endişe ediyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Belirsizlik

Gelecek ile ilgili planlarınız var mı? (Yogadan önce nasıldı?)

Gelecekte ümitli misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Korku

Herhangi bir konuda endişeleriniz, korkularınız var mı? (Yogadan önce nasıldı?)

Kendine Güven ve Yetememe

Kendinize güvenir misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Kendinizi yetersiz, başarısız, fonksiyonsuz biri olarak mı yoksa yeterli, başarılı, fonksiyonel biri olarak mı tanımlarsınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Riske Girme

Tedbirli misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Kanaatkâr mısınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Ayağınızı hep yorganınıza göre mi uzatırsınız yoksa daha fazla ede edebilmek için risk alır mısınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Hiç risk aldınız mı, risk alır mısınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Yalnızlaşma, Anlaşılmama

Sık sık yalnız olduğunuzu ve anlaşılmadığınızı düşünür müsünüz? (Yogadan önce nasıldı?)

İnsanlar tarafından sevilip arandığınızı, önemsendiğinizi düşünüyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Arkadaş çevrenizde popüler, aranan biri misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Size danışirlar mı? (Yogadan önce nasıldı?)

Siz danışır mısınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Başkalarının değerlerinden, fikirlerinden ve yargılarından etkilenir misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Kendinizden önce başkalarını mı düşünürsünüz, kendinize mi öncelik verirsiniz veya kendiniz ve diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde mi gözetmeye çalışırsınız? (Yogadan önce nasıldı?)

5. Katılımcıların Yaşanan Süreçlere (Bilinçdışı, Pratik Bilinç, Söylemsel Bilinç, Yeni Rutinler) Dair Farkındalık Boyutu

Hayatınızda Yolunda Gitmeyen Şeyleri Yaşama Sürecinizi Anlatır Mısınız? (Yoga yapmadan önce nasıldı?)

Bilinç dışı

Kendinizi rahatsız/huzursuz/mutsuz hisseder misiniz?

Yoga yapmaya başladıktan sonra bu hislerde artma/azalma veya herhangi bir değişiklik oldu mu?

Değişiklik olduysa ne kadar süre sonra fark ettiniz?

Pratik Bilinç

Yoganın hayatınızdaki sorunlar, olduysa travmalar veya incitici deneyimler ile yolunda gitmediğini düşündüğünüz konular için bir baş etme stratejisi olduğunu düşünüyor musunuz?

Söylemsel Bilinç

Yoga deneyimlerinizi dile getirerek, başkaları ile paylaşır mısınız?

Yeni rutinler

Yogaya başladıktan sonra (günlük) rutinlerinizde değişiklikler ve yenilikler oldu mu?

Bunlar nelerdir?

Olduysa yeni rutinlerin size nasıl bir katkısı oldu?

6. Katılımcıların Küreselleşme Bağlantısı; Etkileşim Ağları ve Yoganın Marka Değeri (Aynılaştırma Eğilimi)

Etkileşim Ağları

Yoga ile ilgili takip ettiğiniz ulusal/uluslararası web siteleri, bloglar, sosyal medya hesapları, basın yayın organları vb. var mıdır?

Yoga ve Marka İlişkisi

Sizce Yoga moda mıdır?

Sizce Yoga aynı zamanda bir marka mıdır?

Moda ve entelektüel duruş bağlamında yoganın sembolik önemi var mı? (sosyal sınıf, entelektüel düzey vb.)

Yoga prestij ve statü kazanma ve hatta para kazanma yolu mudur?

Yoga ile ilgili ücret ödeyerek ve ücretsiz olarak katıldığınız kurslar, turlar, seminerler, workshoplar vb. var mıdır?

Yoga yoluyla yeni sosyal networklerin/ağların içine girme, yeni arkadaşlıklar kurma vb. gibi avantajlarınız oldu mu?

7. Katılımcıların Aktör Olarak Sahip Olduğu Değerlerin Kapitalist Toplum Değerleri ile Örtüşmesi

7.1. Paraya Dair Fikir, Mesleki Başarı ve Prestij İhtiyacı (Para ve Statü Sahibi Olma Hırsı)

Paraya Dair Fikir

Paranın mutluluk getireceğine inanıyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Para her kapıyı açar mı? (Yogadan önce nasıldı?)

Daha çok paraya ihtiyacınız olduğuna inanıyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Mesleki Başarı ve Prestij İhtiyacı

Sizce mesleğinizde başarılı mısınız? Sahip olduğunuz statünün size sağladığı prestijden genel olarak tatminli misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Meslekte daha başarılı olmak için hedefleriniz ve hazırlıklarınız var mı? (Yogadan önce nasıldı?)

Mesleki başarının size pek çok kapıyı açacağına inanıyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Mesleğinizi severek mi yoksa para/prestij vs. kazanmak için mi yapıyorsunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

7.2. Farklı ve Özel Olduğunu Hissetme İhtiyacı, Rekabet Eğilimleri, Bulunduğu Yeri Hak Etme Bakımından Kendini ve Diğerlerini Konumlandırışı, Kendini Gerçekleştirme Hissi

Farklı ve Özel Olduğunu Hissetme İhtiyacı

Günümüzde farklı olmak gerektiğine inanıyor musunuz? Bunun için bir çabanız var mı? (Yogadan önce nasıldı?)

Kendinizi biricik ve değerli mi yoksa sıradan ve önemsiz mi hissediyorsunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Rekabet Eğilimleri

Rekabeti sever misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Bulunduğu Yeri Hak Etme Bakımından Kendini ve Diğerlerini Konumlandırışı

Özel, sosyal ve mesleki hayatınızda hak ettiğiniz yerde olduğunuza inanıyor musunuz?

Çevrenizdeki insanların bulundukları yerleri hak ettiklerine inanıyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Kendini Gerçekleştirme Hissi

Kendinizi gerçekleştirdiğinizi düşünüyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

7.3. Tüketim Alışkanlıkları, Yoganın Katılımcıların Tüketimlerindeki Yeri

Tüketim Alışkanlıkları

Para harcamaktan mutluluk duyuyor musunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Sık sık alışveriş yapar mısınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Sık sık AVM'lere gider, internet sitelerini ziyaret eder misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Alışverişi hangi kriterlere göre yaparsınız? (Yogadan önce nasıldı?)

İhtiyaçtan fazla alışveriş yapar mısınız? (Yogadan önce nasıldı?)

Aldıklarınızın marka olmasına dikkat eder misiniz? (Yogadan önce nasıldı?)

Başkalarının tüketimi sizi de tüketime yönlendirir mi (azmettirici) ya da model olur mu? (Yogadan önce nasıldı?)

Yoganın Katılımcıların Tüketimlerindeki Yeri

Yoga öğrenmek için gittiğiniz kurs ücretli mi?

Yoga için ilave para harcıyor musunuz? (Yoga eğitimleri, yoga kampları, yoga ile ilgili seminerler vs.)

Yoga aksesuarları satın aldınız mı/alıyor musunuz? Aldınızsa hangi tür aksesuarlar satın aldınız? (Yoga matı, özel yoga kıyafetleri ve araçları vs.)

8. Aktörün Yogaya Başlama Amacı, Amacına Ulaşma Durumuna İlişkin Düşüncesi ve Aktördeki Subjektif Nitelikteki Değişiklikler

8.1. Katılımcıların Yogaya Başlama Amaçları

Ne amaçla başladınız?

8.2. Yogaya Başlama Amacına Ulaşma Durumu

Yogaya başlama amacınıza ulaştınız mı?

8.3. Aktördeki Psikolojik ve Bedensel Yönden Subjektif Nitelikteki Değişiklikler

Yogaya başladıktan sonra sizde ne gibi değişiklikler oldu?

9. Katılımcıların Manevi Yaşam İçeriği ve Yoga Konusunu Bağdaştırma Durumu (Manevi Yaşam-Melezleşme)

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Dindar, Laik, Ateist, Deist, vs. (Yogadan önce nasıldı?)

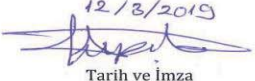
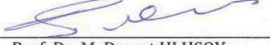
Kendinizi ait hissettiğiniz ve/veya pratiklerini yerine getirdiğiniz bir din/inanç/felsefe var mı? *(Bu soruya evet cevabı vermişse)* Hangi pratikleri ne oranda uyguluyorsunuz? (Yogadan önce nasıldı?)

Sizce Yoga ile bu din/inanç/felsefe arasında bir ilişki var mı?

Manevi pratikler sizde nasıl etki yaratıyor?

Yoga sizin için aynı zamanda manevi bir pratik midir?

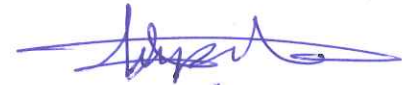
Ek 2. Orijinallik Raporu

 HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
Tarih: 12./3./2019
Tez Başlığı : Tüketim Toplumu Dinamikleri ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım "Yoga" Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 120 sayfalık kısmına ilişkin, 12./3./2019 tarihinde yekün/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 2. 'dir. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☐ Alıntılar hariç 4- ☒ Alıntılar dâhil 5- ☐ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.  Tarih ve İmza Adı Soyadı: Serpil ŞENGÜN GÜRSOY Öğrenci No: 16247567862 Anabilim Dalı: Sosyoloji Programı: Doktora Statüsü: ☒ Doktora ☐ Bütünleşik Dr.
<u>DANIŞMAN ONAYI</u> UYGUNDUR.  Prof. Dr. M. Demet ULUSOY

Ek 3. Etik Kurul / Komisyon İzni Hakkında**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji Anabilim Dalı'ndaki doktora programına 05/02/2007 tarihi itibarıyla kayıt oldum. 2008-2009 Güz Doktora Yeterlik Sınavı'na hazırlanma döneminin ardından Doktora Yeterlik Sınavı'ndan geçerek, tez önerimi sunmamın akabinde 18/06/2009 tarihi itibarıyla doktora tezini yazma çalışmalarına başladım. Doktora Tez Önerimi verdiğim ve doktora tezi yazım çalışmalarına başladığım dönemde Etik Kurul Raporu alma koşulu olmaması nedeniyle tezimde söz konusu Rapor'a yer verilememiştir. Saygılarımla bilgilerinize arz ederim.

12../03/2019

**Serpil ŞENGÜN GÜRSOY**