



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KADIN BİREYLERİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖKÇE ER

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

HAZİRAN, 2023

**YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KADIN BİREYLERİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ
VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖKÇE ER
21220501034

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Melike CEYLAN

HAZİRAN, 2023

KABUL VE ONAY

....../.../2023

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 21220501034 numaralı öğrencisi **Gökçe ER**'in “**YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KADIN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**” konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 25/05/2023 tarihli ve 2023/07 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 20/06/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER				
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Melike CEYLAN	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Gözde GÜNDOĞDU MEYDANERİ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Nilgün ONNAR	İstanbul Arel Üniversitesi	
YEDEK ÜYE				
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Yunus YÜCEL	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Gizem TURĞUT	İstanbul Arel Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Özlem KUNDAY
Enstitü Müdürü

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yoga Yapan ve Yapmayan Kadın Bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Becerisi ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmam içerisinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

30.05.2023

GÖKÇE ER

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca konu seçimimden, tez çalışmamın ortaya çıkış aşamasına kadar yardımını ve ilgisini benden esirgemeyen; en büyük motivasyon kaynağım kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Melike CEYLAN' a önerileri ve kapsayıcılığı için çok teşekkür ederim. Bu süreçte desteği ve eğitimleriyle bu yoldaki çalışma şevkimi aşılayan sevgili arkadaşım ve yoga hocam Yoga Eğitmeni Yıldız BARIŞTA' ya teşekkür ederim. Enerjisi, sevecenliği ve yol göstericiliği ile çalışmamın pek çok aşamasında benimle heyecanlanan ve meraklanan kıymetli hocam Psikolojik Danışman ve Rehberlik Bilim Uzmanı Betül AKAN' a çok teşekkür ederim. Aldığım eğitimlerle ufkumu genişleten, şahsi ve mesleki hayatıma harikulade katkılar sunan değerli hocam Klinik Psikolog Bahattin GÖKTAN' a çok teşekkür ederim. Tüm yaşamımda hayallerimi gerçekleştirmek için yanımda olan biricik annem Hatuş ER ve biricik babam Namık Kemal ER' e bu süre zarfında nazımı çektikleri için; teknolojik alanda ve en büyük manevi destekçim olarak her zaman yanımda olan ve bana inanan, hayatımı kolaylaştıran sevgili oğlum Halil Efe AKINCI' ya sonsuz teşekkürler ederim. Tatlı enerjisi ile ders çalışırken hep yanı başımda olan dünya güzeli kedim Jüpiter'e teşekkür ederim. Kendisiyle henüz tanışmasam da videoları, kitapları ve paylaşımlarıyla yoganın muazzam dünyasına adım atmamı sağlayan yoga eğitmeni sevgili Çetin ÇETİNTAŞ'a teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım Nuriye, Yıldız, Betül, Satı, Esra, Mehmet Emin, Eray ve Batu'ya çok çok teşekkürlerimi sunarım.

Gökçe ER

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR.....	vii
ŞEKİL LİSTESİ	viii
TABLO LİSTESİ	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Çalışma Konusu ve Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırma Soruları ve Hipotezleri.....	3
1.4. Çalışmanın Önemi	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.3. Kavram Tanımları.....	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Yoga kavramı ve tanımı	8
2.1.1. Yoganın tarihçesi	10
2.1.2. Yoga pratikleri ve asanalar	11
2.1.3. Pranayama ve nefes	13
2.1.4. Yoganın sekiz kolu	15
2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Tanımı	16
2.2.1. Psikolojik iyi oluş boyutlarının kuramsal açıklamaları	18
2.2.1.1. Kendini kabul	18
2.2.1.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	19
2.2.1.3. Bireysel gelişim.....	19
2.2.1.4. Yaşam amacı.....	19
2.2.1.5. Çevresel hakimiyet.....	20
2.2.1.6. Özerklik.....	20
2.2.2. Psikolojik iyi oluş ve yoga ilişkisi.....	20
2.3. Duygu Düzenleme Kavramı ve Tanımı	24
2.3.1. Duygu düzenleme becerilerinin kuramsal açıklamaları	27
2.3.2. Duygu düzenleme becerisi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar	29
2.4. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tanımı.....	33
2.4.1. Bilinçli farkındalığın kuramsal açıklamaları.....	35
2.4.2. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar	38
3. YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Yöntem ve Modeli	41
3.2. Araştırmanın Değişkenleri.....	41
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	42

3.4. Veri Toplama Araçları.....	42
3.4.1. Sosyodemografik bilgi formu.....	42
3.4.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği.....	43
3.4.3. Bilinçli farkındalık ölçeği.....	44
3.4.3. Duygu düzenleme ölçeği.....	45
3.5. Veri Analizi.....	46
4. BULGULAR.....	47
4.1. Korelasyon Analizi.....	48
4.2 Regresyon Analizi.....	49
4.3. Karşılaştırma Analizi.....	50
5. TARTIŞMA.....	56
6. SONUÇ.....	63
KAYNAKÇA.....	65
Ekler.....	85
Ek-1: Demografik Bilgi Formu.....	85
Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	86
Ek-3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	87
Ek-4: Duygusal Düzenleme Ölçeği Formu.....	88
Ek-5: Etik Kurul Onay Formu.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	90

KISALTMALAR

PİÖÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
BİFO : Bilinçli Farkındalık Ölçeği



ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Araştırmanın Değişkenleri	42



TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	46
Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	47
Tablo 4.2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	48
Tablo 4.3: Yoga Yapanlarda Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişki	48
Tablo 4.4: Yoga Yapmayanlarda Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişki	49
Tablo 4.5: Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular (Yoga Yapmayan Grup)	49
Tablo 4.6: Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular (Yoga Yapan Grup)	50
Tablo 4.7: Yoga Yapan ve Yapmayan Gruplara Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılmasının İncelenmesine Ait Bulgular	51
Tablo 4.8: Yoga Yapanların Yaş Gruplarına Göre Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılmasının İncelenmesine Ait Bulgular	51
Tablo 4.9: Yoga Yapmayanların Yaş Gruplarına Göre Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması	52
Tablo 4.10: Yoga Yapanların Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması	52
Tablo 4.11: Yoga Yapmayanların Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması	53
Tablo 4.12: Yoga Yapma Sıklığına Göre Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması	53
Tablo 4.13: Yogaya Başlama Amacına Göre Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması	54

ÖZET

YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KADIN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yoga kültürü, geçmişi çok eskilere dayanan, kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan bir egzersiz çeşididir. Dahası bilinçli farkındalık ve duygu durum düzenleme becerisi edinmek açısından da önemli bir yerdedir. Fiziksel egzersizin insanlar üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Yoga bunlardan farklı olarak ruh ve zihin üzerinde de etkilidir. Bu çalışmanın amacı yoganın psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık durumlarını bir model çerçevesinde incelemektir. Yoga duruş pozları dahil olmak üzere pek çok fiziksel ve zihinsel faydaya sahiptir. Bedeni geliştirmesinin yanı sıra zihinsel ve duygusal alana katkıları da oldukça önemlidir. Bu çalışmamızda özellikle ruhsal iyilik hali üzerine odaklandık. Bu incelemeyi yapmak amacıyla yoga yapan ve yapmayan kadınlar çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, yoga yapan ve yapmayan 20 yaş üzeri kadınlar oluşturmaktadır. Çalışmaya katılanlardan sosyo demografik veri formu, psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ), duygu düzenleme becerisi ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ) kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmada, ikili gruplar için bağımsız t-testi, anova analizi, pearson korelasyon analizleri ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu nitel çalışmanın bulgularına göre literatürde benzer araştırmaların bulgularını destekleyici yönde, yoga yapan ve yapmayan kadınlar arasında psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı farklar görülmüştür. Araştırma kapsamında yoga yapan kadınların, yoga yapmayanlara göre psikolojik iyi oluşları, duygu düzenleme becerilerinin, bilinçli farkındalıklarının daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Yoga, Bilinçli Farkındalık, Duygu Durum Düzenleme Becerisi, Psikolojik İyi Oluş*

ABSTRACT

INVESTIGATION SITUATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, EMOTION REGULATION SKILLS AND ATTENTION AWARENESS IN ADULTS WOMEN DOING YOGA AND DON'T

Yoga culture dating back to ancient times, It is a type of exercise that is effective on the psychological well-being of individuals. Moreover, it has an important place in terms of acquiring mindfulness and emotion regulation skills. Physical exercise has a positive effect on people. Unlike these, yoga is also effective on the soul and mind. The purpose of this study is to examine the psychological well-being, emotion regulation skills and mindfulness states of yoga within the framework of a model. In order to carry out this examination, Adults Women Doing Yoga and Don't are included in the study. Yoga has lots of physical and mental health benefits including improved posture. In addition to the development the body, their contributions to the mental and emotional field are also very important. In this study, we especially focused on mental well-being. Sample of the study: It consists of a total of 300 women, including women living in Türkiye, who are 20 years old and above, and who Adults Women Doing Yoga and Don't. Data were collected from the women participating in the study for Socio-Demographic Information Data Form, Psychological Well-being, Emotion Regulation Skills and Attention Awareness. Independent t-test, anova analysis, pearson corelation analysis and linear regression analysis were used in this research. According to the findings of the qualitative study supports the findings of similar studies in the literature. Accordingly, significant differences were observed between the levels of Psychological Well-Being, Emotion Regulation Skills and Attention Awareness in Adult Women Who Do and Don't Do Yoga. Within the scope of the research, it was observed that the psychological well-being, emotion regulation skills and conscious awareness of women who do yoga are higher than those who do not do yoga.

Keywords: *Yoga, Attention Awareness, Emotion Regulation Skills, Psychological Well-Being*

1. GİRİŞ

1.1. Çalışma Konusu ve Problemi

5000 yıllık bir geçmişe sahip olan yoga, Uzak Doğu'da spiritüel bir mana içerirken; günümüzde farklı versiyonları ile hayatımızda yerini almış bulunmaktadır. Yoga denilen alanda bütünleşmekten, bir araya gelmekten ve kabule geçmekten oluşan bir derleme söz konusudur. Bu derleme sizin kendinizle, çevrenizle, toplumla, doğayla, her şeyle bütünleşmeyi kapsıyor. Varoluşsal bir bütünlük halini ifade etmektedir. Yoganın kelime anlamı bütünleşmek olarak alınır; insanın kendisi için yaptığı her şey yoga demektir denilebilir; ancak bir de yoganın kendine özgü bir tabiri vardır. Yoga, fiziksel bütünlük, düşünme şekli ve ruhsal iyilik halinin bir bütün içerisinde eşleşmesidir (Saraswati, 2001).

Yoga yapan bireylerin sade yaşam felsefesini benimseyerek oluşturdukları yaşam alanı, günümüz dünyasının hızlı akışında özenilir hale gelmiştir. Pandemi süreciyle de hareket kabiliyetinin kısıtlanması sonucunda insanlar, daha pasif egzersizler arayışı içine girmişlerdir. Yoga, her ne kadar aktif olmayan bir fiziksel akış gibi görünse de onu deneyimlemiş bireylerde gerek psikolojik gerekse bedensel ve mental durumları üzerinde esneklik ve iyileşme sağlamıştır.

Yoga pratiklerinin uygulama mekanından bağımsız ve maliyetsiz oluşu sebebiyle de insanların kolay ulaşabileceği bir sistem halini almıştır. Ayrıca fiziksel kondisyonu artırmanın dışında, bireylerde sosyolojik ve psikolojik olarak olumlu yönde de pek çok etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.

Konfor alanlarının daha önemli hale geldiği günümüzde, İstanbul'da Yaşam Kalitesi üzerine yapılan bir araştırmada insanların daimi sağlıkları ve hayat konforları için ortak hizmet alanlarının iyileştirilmesi gerekçeleri ortaya konmuştur. Toplumsal olarak eşit hak ve özgürlüklere sahip olan sosyolojik bağların getirisiyle, halkın her durumda ve şartta etnik kökeni ne olursa olsun, ülke zenginliklerinden ve hizmetlerinden en üst seviyede fayda sağlaması; toplumsal yapıyı ve ulusu da

iyileştirecektir. Bireylerin temel ihtiyaçları olan yeme ve barınma sistemleri, eğitim ve sağlık hakları üzerinde durulan bu çalışmada insanların hayat standartlarını pek çok değişken üzerinden iyileştirmeye yönelik açıklamalar yayımlanmıştır (Şeker, 2011). Yoganın da felsefik bakış açısında da insanların her durumlarının iyilik, esenlik ve rahat bir akış içinde olması gerektiği vurgulanmaktadır.

Asana pratikleri, günümüz sosyal medyasının tek tip insan yaratma çabasına farkındalık kazandırmak açısından da alternatif oluşturmaktadır. Yoga kadim zamanlardan beri evrilerek, insan oğlunun gereksinimleri çerçevesinde dönüşmeye açık, yaşamı sanat olarak gören keyifli, dinginlik ve huzur dolu, geliştiren ve dönüştüren bilimsel alandır (Sivanda Yoga Center, 2000). Yoga tarihinde yapılan en erken dönem betimleme Hindistan'ın yazın iletişimi olarak kabul edilen Sanskritçe olarak yapılmıştır (Global Wellness Enstitüsü, 2018).

Yogada yapılan her bir hareketin ve onu izleyen nefes şekillerinin, bireylerin içsel dünyasında bir farkındalığa yol açtığı ve zihinde yarattığı meditatif etki ile de daha sakin ve odaklanabilir bir hal aldıkları yapılan bilimsel çalışmalarda aktarılmıştır. Yoga her ne kadar fiziksel bir akış gibi görünse de içsel disiplinle gelen bir çalışma olduğu için duygu düzenleme ve farkındalık iyileşmesinde de kolaylaştırıcı olmaktadır.

Duygu düzenleme, insanların gereksinim duydukları ve kendilerini yetenekli gördükleri durumlardaki duygu reaksiyonlarının takip edilmesini, analiz edilmesini ve bunları dönüştürmesini içeren bütüncül bir alan olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Duyguları nasıl yaşadığımız, dile getirdiğimiz ve çevreye hangi hal içinde bunu yansıttığımız; bizim duygu düzenleme becerimiz olarak tarif edilir (Gross, 2002). Bilinçli farkındalığın içerik tanımı bireyin şimdiki an ve duruma odaklanarak; tarafsız bir bakışla kapsayıcı ve kabul eden bir alanda durması yönündedir (Brown ve Ryan, 2003).

Yoganın kolay ulaşılabilirliği ve sürdürülebilir oluşu da tercih sebepleri arasındadır. Ayrıca her yaş, cinsiyet ve beden durumuna göre modifiye edilebilen bu pratikler; sağladığı kolaylık ile dikkat çeken ve talep edilen bir aktivite halini almıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Günümüz dünyasında ekonomik şartların zorluğu ve pandemi korkusu sebebiyle sosyalleşmekten uzak kalan kadınların yoga ile tanışması. Yoga, bilmeyen bireylerce bir marjinallik ya da bir din gibi algılanabiliyor. Bu çalışmada yoga yapan ve yapmayan kadınların psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık düzeyleri açısından karşılaştırmak amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı bedensel yoga hareketleri ve yoganın temel basamaklarından olan nefes ve meditasyonun asanalarla birlikte kullanılarak, bireylerin psikolojik iyilik durumları üzerindeki etkilerini, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemeleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

Yaş ve fiziksel durumun yogaya engel teşkil etmediğini göstermek, yapılan her bir pratik ile duygu durumlarındaki düzeltilmeler, farkındalıklarının bilinçli bir hal alarak gündelik yaşamlarına ve geleceğe katkılarını göstermek amaçlanmaktadır.

Yoga, zihindeki bilişsel yolları sakinleştirir, farkındalığı yüksek ve her yönden iyi oluş hallerini destekler; böylelikle bilinçli farkındalık ile daha az acıya duyarlı bir yaşam süreriz (Woodyard, 2011). Disiplinle planlı uygulanan yoga pratikleri ve öğretilerinin, rutin yaşamda duygu, farkındalık, beden, zihin gibi bütüncül iyileşmelere sebep olduğu çalışmalarda gözlemlenmiş ve ifade edilmiştir (Malathi ve ark., 2000).

1.3. Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Çalışma Soruları:

1. Yoga yapan kadınlar ve yoga yapmayan kadınlar arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından fark var mıdır?
2. Yoga yapan kadınlar ve yoga yapmayan kadınlar arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından fark var mıdır?
3. Yoga yapan kadınlar ve yoga yapmayan kadınlar arasında duygu düzenleme becerisi düzeyleri açısından fark var mıdır?
4. Yoga yapmayan kadınların eğitim düzeyleri, psikolojik iyi oluş seviyelerinde etkili midir?

Çalışma hipotezleri:

H1: Yoga yapan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri yoga yapmayan kadınlara kıyasla daha yüksektir.

H0: Yoga yapan ve yapmayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H2: Yoga yapan kadınların duygu düzenleme becerisi düzeyleri yoga yapmayan kadınlara kıyasla daha yüksektir.

H0: Yoga yapan ve yapmayan kadınların duygu düzenleme becerisi düzeyleri arasında bir fark yoktur.

H3: Yoga yapan kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri yoga yapmayan kadınlara kıyasla daha yüksektir.

H0: Yoga yapan ve yapmayan kadınların bilinçli farkındalık seviyeleri arasında bir fark yoktur.

H4: Yoga yapmayan kadınların eğitim seviyesi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

H0: Yoga yapmayan kadınların eğitim seviyesi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir fark yoktur.

1.4. Çalışmanın Önemi

Yoga, zihnin değişkenlerini kontrol etme yoludur. Değişkenler ise bilinen her şeydir ve ne biliniyorsa ona göre bir karakter sergilenir. Binlerce yıldır uygulanan ve kendini ispat etmesi için uzun süreçlerden geçen yoganın; hastalıklara, zihinsel ve fiziksel sağlığa iyi geldiğini ve aslında ruh, beden ve çevreyle olan tüm etkileşimleri daha da kaliteli hale getirdiğini yapılan pek çok bilimsel çalışmada gözler önüne sermiştir. Yoga salonlarında yoganın tedaviyi destekleyen ve terapi eden bir yanı olduğundan söz edilmektedir (Duyan, 2007). Yoga pratikleri bedensel, bilişsel ve psikolojik bir bütünlüğe götürmektedir (Akdeniz, 2017).

Buradan yola çıkarak çalışmamızda psiko-sosyal anlamda da önemi artacağı düşünülen yoga pratikleri uygulamalarının, kadınlarda güvenli bir duygusal alan oluşturma; yaşla gelen fiziksel çöküntü yanılgılarından çıkarak; bilinçli farkındalıkla,

duygularını ve bedenlerini düzenleyebilen kadınlara dönüşmelerini ve bunun sonucunda da işlevsel bir ruh-beden-zihin bütünlüğü yakalayabilmelerini, gelecek nesillerin yetiştirilmesinde sağduyu kazanacaklarını ve psikoilişkisel bir iletişim modelini kabul ederek; kritik süreçleri daha konforlu ve güvenli inşa edeceklerini öngörmekteyiz.

Çoğunlukla yetişkinlik döneminde kendini göstermeye başlayan depresyon, tükenmişlik, yaşamdan zevk alamama, kendini bir yere ait hissedememe ve psikolojik çöküşle gelen bedendeki atalet durumlarına alternatif bir çözüm sunan yoganın insanlar tarafından deneyimlenmesinin sağlayacağı katkı bu çalışmada görünür kılınmaya çalışılmıştır.

Bunun yanı sıra, literatür taramasında yapılan araştırmaların incelemeleri sonucunda, yogaya erişimin kolaylığı ve yaş sınırlamasının olmamasına yok denecek ölçüde az değinilmiştir. Son yıllarda yoganın modern ve popüler bir hal alışı ile kapitalizmin pençesine düşen bu felsefe de doğal ve kolay ulaşılabilir olmaktan çıkıp; ekonomik durumu çok iyi zümrelerin yapabileceği bir bedensel egzersiz olarak gösterilmektedir. Bu çalışmamızda bu alanlara da ışık tutarak; dezavantajlı grup diye tanımlayabileceğimiz engelli bireylerin, hamilelerin ve 90'lı yaşlarında olan insanların dahi bu sporu yapabileceklerini göstermek amaçlanmaktadır.

Günümüzde sayısı çok olmasa da psikoterapi alanında ve travma çalışmalarında da yogada belli kasların çalıştırılması ile duygu sağaltımının daha kolay gerçekleşeceğine tanıklık ettik. Yoganın bir alan ve mekân sporu değil; insanın kendi beden ve düşünce gücüyle her yerde bunu yapabileceği düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Yoga yapan ve yapmayan kadınlarla oluşturulan bu çalışma “Demografik Bilgi Formu”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” soruları ile sınırlandırılmıştır. Formlar araştırmanın ekler bölümü içindedir.

Çalışmanın sınırlılıkları:

1. Araştırma 2022-2023 yıllarında Türkiye’de yaşayan yoga yapan ve yapmayan kadın bireyler üzerinde sınırlıdır.

2. Veri toplama süreci online olarak gerçekleştirilecektir.
3. Katılımcıların hangi tür yoga yaptıkları göz ardı edilecek, yoga çeşitlerinden bağımsız olarak her tür asana pratikleri bu çalışmaya dahil edilecektir.
4. Çalışma sadece kadın katılımcılar üzerinde yapılacağından dolayı cinsiyet değişkeni araştırmaya dahil edilmeyecektir.

1.3. Kavram Tanımları

Asana: Asana, biraz mistik dans biraz da fiziksel esnekliğe odaklı bir çalışmadır. Yapılan tüm yoga hareketleri içinde bir kas ve eklem grubunu hedef alır. Amaç eklemleri sağlamlaştırmak ve adale gruplarını gevşetmektir. Bunun sonucunda da hem fiziksel dayanıklılık artar hem de beden enerji yüklenir. Sekseni aşkın asana olsa da modifikasyonlarla sayısı daha da fazlalaşır (Worby, 2018: 42).

Yoga: Kendi biyolojik saatinle uyumlu, ruh beden zihin üçlüsüne hizmet eden bir deneyim alanıdır yoga. Programlı olarak yapılan pratikler bedensel olarak sizi güçlendirirken; zihinsel ve ruhsal olarak da gelişiminize eşlik eder. Yoga, bir sanatçı gibi yaşamını yeniden kaleme almaktır ya da çizmek ve boyamaktır (Derin, 2011).

Shavasana: Akış denilen yoga pozları toplamının en sonunda mata uzanarak yapılan bir duruştur. Akışın bittiğini gösteren son duruştur. Derin meditatif hal ile gevşemek ve kendini tüm ağırlığıyla yere bırakmaktır. Her yoga akışı bitiminde 10 dakikalık sırt üstü uzanma biçiminde olan bu duruş, tüm zihni ve bedeni sakinleştirir. Akış süresince yapılan tüm asana duruşları, shavasana da dinginleşerek derin bir iç görü ve anlayış getirir (Güler, 2010).

Psikolojik iyi oluş: Psikolojik iyi oluş optimal seviyede bir davranım, rutine yansıyan bir keyif hali ve olumlu duyguların bir arada bulunduğu bir kompozisyon olarak; yaşama hedonik bir bakış açısı kazandırarak adapte olmak şeklinde tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2008, s. 3). Psikolojik iyi oluş; hayat şeklinin olumlu seyri ile alakalıdır. Kendini güvenli bir alanda ve etkin kullanarak oluşturulan birleşimdir (Huppert, 2009, s. 137).

Duygu Düzenleme Becerisi: Bu edinimi sağlayabilmek için öncelikle 1.cil adaptif ve 2.cil maladaptif duygu dediğimiz; gerçek (bize ait olan) ve gerçek

olmayan (dışarıdan bir tepki ile gerçek duygunun üstünü örtmek için geliştirilen duygular) duyguları tanımamız gerekir. Duygularla tanışıldıktan sonra yapılan regülasyonlar ile birey farklı bir beceri kazanacak ve gerçek kendiliğine yeniden kavuşacaktır. Duygu düzenleme sağlıklı olmadığında değişik psikopatolojiler gelişebilmektedir. Bireyin baş edemediği, tanımadığı fakat kendini içinde bulduğu bir takım duygular belirlenmediğinde; kişi için risk faktörü oluşturmaktadır (Koole, 2009). Duygu düzenleme becerisi kazandırılmayan bireylerde, duyguların o kişi için sağlam ve güvenli bir alan oluşturup oluşturmadığı noktasında olumlu katkı sağlayabileceği gibi tehditkâr bir unsur olarak da gözler önünde yaşanabilir (Hekimoğlu, 2019).

Bilinçli farkındalık: Odak noktasını şimdi, burada ve şu ana getiren bir duygu durum halidir. Beyin temelli çok büyük bir alanı kapsamaktadır. Nyanaponika Thera (1972) bu farkındalık halini, daha çok o an hissettiğimiz duygular ve içimizde yaşanan durumların yargısızca bize ne anlam ifade ettiğini ve gözlemci olarak kendimizi izlememiz gerektiği şeklinde bir tanımlama gerçekleştirir.

Bilinçli farkındalık anda kalarak, o an içinde neler olup bittiğini yargısız ve nötr halde kapsamak şeklinde de açıklanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yoga kavramı ve tanımı

Yoga, kişinin kendi varoluşu ile bütünleşmesi demektir. Yoga Sanskritçedeki “yug” kelimesini referans alarak türemiş ve “bütün olmak” veya “birleşmek” anlamlarını içermektedir (Janakananda 2001, Iyengar 2008). Bireyi farkındalığa ulaştıracak en kadim yöntem olan yoga, ruh beden zihin bütünlüğü ile aralarında koordineli bir eğitim aktarımı gerçekleştirir (Duyan, 2007). Yoga, Hint ritüellerinde bir nefis terbiyesi gibi de çalışır. Bireyin yapabilirlik gücünü artırmaya ve potansiyelini keşfetmeye yönelik işleyen yoganın, ruh beden zihin bütünlüğünü birleştirdiğine inanılır. Hintçede yoga hem bir yaşam sanatı hem de bedenın belirli pratikler eşliğinde kollektif vicdan ile buluşması anlamını içermektedir.

Hindistan kökenli eski metinlere bakıldığında yoganın acıdan özgürleştirdiği tarafından da bahsedilir (Derin, 2011). Yoganın temel amaçlarından biri de anda var olabilmektir. Geçmiş ya da gelecekte sıyrılıp şu anın farkındalığı ile ilerlemek, kişiye evrensel bir bakış açısı kazandıracağına inanılır. Yogayı yaşam biçimi olarak benimsemiş ve düzenli yoga egzersizleri yapan bireylerde, deneyim alanlarının çeşitlenmesi ve olumsuz döngülerin azalması olası hale gelir (Desikachar, 1980). Sivananda (1963), kişinin içsel yolculuğunda kendini özkaynaklarıyla buluşturması açısından; yogayı bir çeşit bilim olarak tanımlamıştır.

Vedik metinlerinde yoganın bazı önemli türlerinden söz edilmiştir; enerjetik anlamda bhakti, bilgi ve deneyim alanında jhana, atasal aktarımlar ve epigenetik geçişler alanında karma, zihin kontrolü ve odaklanma ile ilgili raja, meditatif hal ve duruşlar alanında dhyana, ses ve kelime bütünlüğünün yarattığı kutsal enerji alanında mantra ve nörofizyolojik enerji açısından hatha yoga (Mamtani ve Mamtani, 2005).

Yoganın multidisipliner bir işleyişi vardır. Söz konusu disiplin ve düzen olduğunda, kendini terbiye etmek ve hayatı forma sokmak gibi işlevselliği varken; bedensel egzersizler sayesinde fiziksel ve sanat dalı gibi de renkli bir yol alıştır.

Gerek nefes egzersizleri ve meditasyonlar gerekse yapılan pratik egzersizler, beyin işleyişinde de olumlu sonuçlar doğurarak yeni nöro psikobiyolojik yolların oluşmasına kolaylık tanımaktadır. Bu yönü ile de psikolojik ve teröpatik bir sağlayıcılığı da vardır. Fahri (2011)' de “an farkındalığı için gerekli teknoloji ” olarak yogayı betimlemiştir. Yoga aslında kim olduğunu sana tekrar anımsatır. Gerçek kendiliğini hatırlama, ruhun beden ve zihnin doğaya uyumlanmasını da sağlamaktadır. Fiziksel olarak yoga çalışmasının yararları saymakla bitmiyor. Kas sistemi esnekliğini artırırken aynı anda güçlenmesini de sağlıyor. Metabolizma hızlandırma özelliği ile organların çalışmasında destekçi görevi üstleniyor; beden postürünü düzeltmede de etkin bir işleyiş sunuyor (Hewitt, 1997). Yogayı bedensel hareketlerden çok daha ileri bir boyutta düşünmeliyiz. Daha denge halinde bir yaşam sunan yoga, günümüz teknoloji çağında insanları kendileri ve doğa ile bir araya getirmek için de alan açan bir bilimdir (Chopra ve Simon, 2004). Yoga tecrübesi, yapan kişilerde duygusal ve psikolojik bir esneklik sağlarken; sosyolojik olarak da bireyin sosyal davranışlarını ve yakınlık kurmasını iyi yönde etkilemektedir. Uygulama esnasında kişi kendini anlamlandırıp; içindeki anın kıymetini fark eder. Bu da bir iç görü oluşturmaya ve çevreyle daha hassas bağlar kurmasına hizmet eder. Yoga, en temel ve basit düzlemde pratik edilse de bedenin fiziki gücünü yükseltmesinin yanı sıra psikolojik iyi oluş halini de sağlamaktadır (Sönmez, İskit, Tansal 2007). Yoga, bir bedende bütün olmak ve kendi gücünü keşfetmektir.

Yoganın işleyiş açısından türleri olduğu gibi varmak istediği yer açısından da farklı ekolleri vardır (Iyengar, Viniyoga, Sivananda, Kundalini...). Tek tek ele alındığında değişik asana pozları, farklı nefes çalışmaları ve anda farkındalığın oluşması için kullanılan pek çok meditasyon sunumları olduğunu görürüz (Sovik, 2000). Yoga çalışmasını başlangıç, gelişme ve sonuç gibi ele alırsak; germe açma ve ısınma asanalarıyla esneklik, nefes ve meditatif duruşlar ile zihin ve beden dinliğini getiren bir uygulama olduğu görülmektedir (Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson ve Pilkington, 2005).

Yoga ile başlanılan asana çalışmaları zorlu bir yol gibi ilerlemektedir. Ancak sonuçlar pozitif yönde kişinin iyiliğine eşlik ettiğini gösterir. Yoga felsefesi içinde, her zorluğun içinde bir kolaylık vardır manasını da barındırarak spiritüel bir alan da açar. Yoga çeşitleri oldukça fazla iken her birinin ortak noktasında destek ve bütüne

hizmet vardır. Bu destek öncelikle kendinden kendine bir yolculuk şeklinde iken; anlamını bulmaya başladığında kendinden bütüne ve kainata hizmet şeklinde bir evrilme gösterir. Kişi yaptığı yoga pratikleri sayesinde esneyerek kendindeki gelişebilecek alanları da görür. Yoga pratiğinin bir parçası olan fiziksel pozisyonlar (asana), yoga yapan kişilerin esnekliğini ve gücünü arttırmakta, aynı zamanda da nefes egzersizleri ve meditasyon uygulamaları da zihnin sakinleşmesine, farkındalığın ve odaklanma süresinin artmasına yardımcı olmaktadır (Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson ve Pilkington, 2005). Bu esneklik ilk başta kas ve iskelet sistemindeki rahatlama ile kendini gösterir. Zamanla yapılan egzersizlerle bilişsel ve ruhsal alanda da sınırlarını genişletmeye devam eder. Aslında kas ve eklemlerini esnettikçe zihin de buna eşlik ederek; düşünsel boyutta esnemeye başlar. Ön yargılar, kalıp kurallar yerini daha çok anlayış ve kabule bırakır. Herkesi ve her şeyi kendin gibi görme yanılsamasından vazgeçerek; olanı ve olmakta olanı, kendi sınırları içinde kabul etme eğilimi söz konusu olur.

2.1.1. Yoganın tarihçesi

Yoganın geçmiş seyri tam olarak bilinmemektedir. Bireyin kendi ruhsal ve spiritüel gücünü keşfedip; bunu ilerletmesi için geliştirdiği bazı tekniklerin işe yaraması ile yavaş bir şekilde dönüşerek evrilmiştir. Hindistan’da filizlenmeye başlayan yoga, kendi içine dönmek, sessizlik, meditasyon, nefes ve asana adı verilen bir takım egzersizleri harmanlayan bir uygulamadır.

Yoganın baş öğreticisi Shiva, Hindistan’da oluşturucu ve yok edici tanrı olarak bilinmekle birlikte; tüm bu pratiklerin kaynağı olarak da bilinmektedir. Bazı kültürler ölümsüzlük ya da daimi yaşam gibi de tanımlarken yogayı, ruhun yaşlanmayan ve ölmeyen bir özne olduğundan yola çıkarak “kıymetli bir felsefe” ve hatta İndus’ta yaşayanlarca “yaşayan bir fosil” betimlemesi ile karşımıza çıkmaktadır (Feuerstein, 2012).

Resmi belgelenme olarak bakıldığında yoganın tarihi, 5000 yıl öncesi kutsal yazıtlarda görülmüştür. Geleneksel yoga felsefesi bu metinlerde, yoganın amacının benliğin dönüşümüne yardımcı olmak olduğunu belirtmişlerdir (White, 2009).

Yoganın gelişim süreçleri dokuz döneme ayrılmıştır. Bu dönemler; Vedik Öncesi milattan önce altı binli yılların ortasında başlayan bir kuşak; Vedik Dönem

yine milattan önce dört binli yıllarda görülen bir evre; Brahman Dönemi ise daha da eski olan milattan önce iki bin ve binli yıllar arasında görülmektedir. Vedik Sonrası kuşak olarak milattan önce binli ve bin beş yüzlü yıllar olarak sıralanırken; Epik Zaman dilimine gelindiğinde milattan önce binli ve bin beş yüzlü yıl dilimleri göze çarpar. Epik Dönem hazırlık çağında çok eski ve milattan önce yüzlü yıllar, binlere kadar olan bir süreç karşımıza çıkar. Artık bilindik dönemlere adım atılmaya başlanır ve milattan sonraki devirlerle karşılaşmaya başlarız. Klasik Evre olarak da karşımıza çıkan milattan önce yüzlü devirler, yerini milat sonrası beş yüzlü çağlara bırakır. Milattan sonrası kuşak içinde Tantrik Evre beş yüzlü ve bin üç yüzlü ara dönemi kapsarken; onu Bölümsel Evre milattan sonra bin yedi yüzlere kadar takip eder ve günümüz Modern Evresine milat sonrası bin yed yüzlerle birlikte giriş yapılmış olunur (Akdeniz, 2017).

Arkeoloji kazılarında bulunan tabletlerde, 5000 yıllık geçmişi olduğu düşünülen yogaya ait pek çok figürün resmedildiği görülmüştür. Ayrıca çeşitli Dünya Ülkelerinde yapılan arkeolojik çalışmalarda asanaların yer aldığı tablo ve biblolar bulunmuştur (Öner, 2017). Milattan önce Patanjali tarafından yazılan Yoga Sutra, yoganın nasıl yapılacağına dair şekiller ve metinler içermektedir. Klasik Yoga olarak da günümüzde anlatılan pratiklerin temelini de oluşturur. Yoga Sutralar, yoganın metodunu anlatan ve günümüze ulaşan ilk felsefik yazıtlardır. Yoga metodlarının nasıl uygulanacağını ve nasıl sonuçlar vereceğini, süreci anlatan bir metindir. Metinlerin içeriğinde sürekli yol gösteren alt metinlerin ortaya çıktığı bilinmektedir. Yoga felsefesini anlamak için oldukça iyi bir yol gösterici olduğu görülmektedir. M.Ö. yazıya geçirilmiş olan Yoga Sutrasi'te, yoganın zihni susturmak ve sakinleştirmek gibi tanımları da vardır (Tran ve ark., 2007).

2.1.2. Yoga pratikleri ve asanalar

Asanalar insanın bedeniyle tanışma seramonisi gibidir. Burada kendi bedenine yapabileceklerini görmek; her bir kasının hareketini ve esneyebilme mobilitesini fark etmek, ruhsal ve psikolojik anlamda da iyileşme, esneme ve genişleme getirir. Bedenin yaşam enerjisiyle yeniden buluşması hali olarak da görülebilen bu uygulamalar, dış dünyayla bağlantıyı daha akışkan hale getirir. El duruşlarından, beden pozlarına kadar yüzlerce versiyonu oluşturulabilen asanalar, mistik bir dans gibi de görülebilir.

Yoga pratikleri denilen şey aslında yoga pozları olarak bilinen asanaların belli bir rutin içinde tekrar edilmesi ile oluşur. Pratikler, sistemik asana hareketleri gibi düşünülebilir.

Asanaların kemik, eklem, kas yapılarına olumlu yönde etki ettiği yapılan araştırmalar sonucunda görülmüştür. Kas, fasya, kemik yapılanmalarını güçlendirdiği için postürde de gözle farkedilir bir düzelme yaratmaktadır (Bridges ve Madlem, 2007). Asana pratiklerinde yüzden başlayarak ayak ucuna kadar yapılan gevşeme duruşlarında, nefesle birlikte tüm kasların esnetilerek sakinleşmesi sonucu derin bir huzur ve rahatlık ortaya çıkmaktadır (Coulter, 2002). Organlardaki oksijenlenmeyi artırır, parasempatik sistemi dengeler, kas esnekliği ve gücünü olumlu yönde destekler, metabolizma hızını artırarak bedenin daha kolay şekil almasını ve forma girmesini sağlar (Ross, 2010). Özellikle bacakların yukarı dikilerek ya da başaşağı asana pozları lenf sistemini de çalıştırarak, hormonal aktivasyonu düzene getiren bir işleve sahiptir (Cameron, 2002).

Sutra’larda nefes ve asana pratiklerinin ruh beden zihin arınmasındaki önemli rolüne değinilmiştir. Aslında bunun kişinin öz disiplinin en yüksek formu ve öz kaynakların keşfi için de edinilen en iyi uygulama olduğundan bahsedilir (Prabhavananda ve Isherwood, 2013).

Khalsa’nın yoga pratikleri ile ilgili çalışmasında bilinçli farkındalığın, çevreyle ve kişinin kendiyile bütünleşmesi sonucu ortaya çıktığını; bununla beraber geliştirdiği adaptasyon yetisinin onun yaşamdaki alacağı sorumluluklar üzerinde yarattığı pozitif etkilerin öneminden bahsettiğini görürüz ve bu bilincin farkında olunduğu bir haldir (Khalsa, 2011).

Burada olduğu gibi kabul etmede yargı olmadan, güvenilir, iç denge ve huzuru yerinde bir prensipten söz edilmektedir. Kişinin dış uyaranlara açık ama muhakeme yeteneğinin son derece yerinde olduğu bir deneyim alanıdır. Kişi kendini keşfetmez ve ortaya koymazsa; yaşama, sadece büyüyerek dahil olur. Kendi kaynaklarını değerlendirmeden, potansiyelini açığa çıkarmadan içindeki yaşama uyum sağlar (Saraswati, 2001).

Torgutalp (2018)’in anlatımıyla yoga bir takım temel egzersiz gruplarından oluşmaktadır ve bunlar asana, nefes, meditasyon çalışmalarını da içeren planlı bir

bütünsel disiplindir. Dolayısıyla egzersiz olarak da akla gelmektedir. Asanalar kadim toplumlardan bu yana ruh sağlığını iyi oluş seviyelerine taşımak ve orada tutmak; hem bedensel hem zihinsel hem de psikolojik olarak gerginlik düzeylerini azaltmak için kullanılır (Ölçer ve Oskay, 2015). Yogik pozlar olarak bilinen asanalar, nefesle birlikte senkronize bir şekilde uygulanarak pratik edilir. Sakin ve uyum içindeki nefesle birlikte yapılan bu egzersizler, parasempatik sistemi devreye sokarak kalp ritm hızını dengeler ve odaklanmayı kolaylaştırıcı etki yapar (Walton AG. 2022).

2.1.3. Pranayama ve nefes

Yoganın yapı taşı oluşturulan pranayama; yani nefes teknikleridir. Doğduğun an itibariyle ölümüne kadar sana eşlik eden nefesin, düzgün kullanımıyla bedene gelen bir enerji akış halidir. Yogada kullanılan nefes bilgisi, genelde burun deliklerini belli bir sayı ile sağ ve solu sırayla kapatarak uygulanmaktadır. Onlarca çeşit nefes tekniği yer alır. Burun solumalarının sağ sol taraflarını değiştirerek yapılan bu çalışmalarda, parasempatik sistemin devreye girişi ve kalp atım hızının sakinleşmesi, kan basıncının düşmesi ile de ilişkilendirilmiştir (Telles S. 2014).

Yoganın genel seyri içerisinde en çok kullanılan diyafram nefesidir. Diyafram nefesini düzgün kullanabilmek için burun nefesi alışkanlık haline getirilmelidir. En doğru nefesi bebeklerde görebiliriz (Suner, 2011: 86). Yine sırt üstü uzanarak alınan nefes, doğru bir diyafram nefesidir. Karın nefesi olarak da bilinir. Diyafram nefesi yapıyorsak; nefes alırken karın bölgesinin genişlemesi, verilirken de bu bölgenin inmesi beklenir. Göğüs ve omuzlar sabit, karın bölgesi hareketlidir. Ayakta iken belirli teknikler uygulanarak diyafram nefesi çalıştırılabilir (Kolçak, 2008).

Konforlu bir solunum ve nitelikli bir ses tonu için diyaframın önemi büyüktür (Acar, 2016: 234). Doğal nefes başlangıcını kavradığımızda nefes tekniklerini kullanarak seviyemizi geliştirebiliriz. Doğuş anı itibariyle kullandığımız doğal nefes, öğrenilen değil; doğuştan bahşedilmiş bir yapılanmadır (Egüz, 1999: 21).

Zamanla kişi çevresel uyarımlar ya da duygularla kendini savunmaya alarak bir takım nefes kısıtları getirir ve doğal nefesini bozar (Çölok, 2005: 5). Nefes kontrolü ile duygu durumlarını, bedensel ve zihinsel hareketlenmelerimizi de kontrol altında tutabiliriz. Yapılan nefes teknikleri çalışmaları sonucunda sıradan bir insana göre daha geniş ve esnek olarak solunum gerçekleştirebiliriz (Şen, 2013: 139).

İnsanoğlunun duygu, düşünce ve davranışlarının birlikte hareket edişi, sistemin bölünmez bir uyum içinde çalıştığını göstermektedir. Nefes alışverişlerinin sıklığı, sıklığı, kesintili oluşu gibi her bir veri bize o kişinin duygu durumları, psikolojisi ve hatta hormonal sistemi ile ilgili de bilgiler verir. Nefesin tam kapasiteli kullanımı (akciğer, diyafram, tüm organlar) kişiye derin bir farkındalık hali kazandırırken; zihin işleyişi açısından da yeni yollar oluşturarak nörotransmitterin işleyişini güçlendirir (Borman vd., 2010). Sinir sistemimiz duygularımızdan etkilenirken bunu nefes belirtisi ile davranışa dönüştürür. Aşırı öfke halinde kişilerin ağız solunumu yapmadan sert burun nefesleri yaptığı gözlemlenmiştir. Üzüntü, keder gibi durumlarda nefes ritmi çok yavaşlarken, nefes alışları kimi zaman büyük ve açık ağız şeklinde olmuştur. Korku duygusuyla birlikte gelen nefes alış şekli ise sert büyük ve tek sefer açık ağız şeklinde gerçekleşmektedir. Gözlemlerden edinilen bilgiler ışığında solunum şekli için kişinin içinde bulunduğu ruh halini yansıtır da diyebiliriz (Holden, 1992).

Prana, yoga felsefesinde ‘yaşamsal enerji’ olarak da anılır. Bir enerji olduğu ve tüm bedende gezindiği düşünüldüğünde biyolojik bir enerji anlamı taşıyan, ‘biyoenerji’ ifadesi olarak da kimi zaman karşımıza çıkar. Literatür dilinde tüm bedende ölene dek dolaşan tek şeyin nefes olarak tanımlandığına dikkat çekerek; alınan ve verilen nefes döngüleri, pranayama olarak karşımıza çıkar. Yogada temel burun nefesi olsa da ihtiyaca göre büyük ağız nefes verişleri de kullanılır. Duygular ve nefesin birlikteliğini düşündüğümüzde; bunlarda birini düzeltmek diğesinde de regülasyon oluşturuyor. Yogada aslan nefesi, ateş nefesi, brahman nefesleri gibi çok çeşitli nefesler vardır. Bunların her biri farklı bir duygu düzenlemesi için kullanılır. Dayanıklılık, erteleme gibi sıkıntılar yaşandığında en çok kullanılan aslan ve ateş nefesleridir. Yani her zaman sakın ve yavaş ritimde değil; bazı özel çalışmalarda daha ritimli nefesler de yer alır. Yogada bir diğer önemli husus nefes verişlerinin, alışlardan daha uzun sürmesidir. Çünkü bu felsefeye göre kabı boşalttığın kadar doldurabilirsin. Ne kadar derin ve uzun nefesler vermeyi öğrenirsen; sonraki seferde o kadar büyük bir kapasiteyle nefes almaya yer açarsın. Düzenli olarak 90 günlük bir nefes egzersizi çalışması, solunumun bu yolu öğrenmesi için yeterli bir süredir (Manaf, TY: 179-191).

Yogada aksi söylenmedikçe tüm pratik çalışmalarında burundan soluk alıp verme gerçekleştirilir. Burun kanalları içinde bulunan binlerce sinir ucu yapısının, bu

soluklanma şekliyle daha fazla uyarıldığı ve fiziksel olarak da bir bütünlük yaratarak; bütünsel bir denge sağladığı yönünde katkısı olmaktadır (Karaosmanoğlu, 2017: 142).

2.1.4. Yoganın sekiz kolu

Yoga dediğimizde aslında bütünleşmek ve bir arada olmaktan bahsediyoruz. Tüm bu haller, sizin kendiniz ve tüm çevreyle bütünleşmenizi kapsıyor. Bu yüzden yoga bütünleşme için yapılan her şeydir. Bir de yoganın özelleşmiş hali vardır. Kendine ait yoga ifadesinin tarzı raja yogadır. Soyluların, kralların yaptığı yoga olarak geçiyor. Ancak sadece böyle dersek; elitist bir anlam taşır. Demek istenilen asıl şudur; bir kişinin kendinle uğraşabilmesi için belli bir refahta olması gerekir. Kişi eğer henüz kendini düşünecek refah seviyesinde değilse; başka öncelikli kaygıları vardır. Bireyin temel gereksinimlerini karşılayacak durumu yoksa, ailesi bu zorlukları yaşıyorsa, kişinin öncelikli amacı kendinle bütünleşmek değil; refaha kavuşmak olur. Henüz bu seviyede raja yoga gerçekleşmiyordur. Kişi ancak refah alanındaysa kendine odaklanabilir. Zihni istediğin şekilde konsantre edip kendi olma halini görebilmesi için kalıpları bilebiliyor olması lazım. Yani ayırt edici bilgisi olmalı. Bu kabiliyetin gelişmesi için de yoga sekiz kol ya da basamağa ayrılır (Worby, 2018; Bell, 2017).

Bu sekiz kolla farkındalık arttıkça, akıl yükseldikçe, zihin daha kuvvetli hale geldikçe; ayırt edici bilgilerin farkındalığı kazanılır. Zannedildiği gibi yoga büyük bir rahatlama ile başlamıyor; büyük bir farkındalıkla başlıyor. Öncelikle hayatında direnç gösterdiğin şeyleri fark ediyor ve kabul ediyorsun. Kişi burada aslında kendi ve çevresiyle ilgili savaşı görüyor ve bu durumda yapabileceği hamleler üzerine çalışmaya başlıyor. Günümüzde yogaya çok büyük beklentilerle yaklaşıldığından dolayı sanki kısa sürede sonuç alınacakmış gibi bir yaklaşım vardır. Öncelikle kendi içindeki ve dışındaki mücadeleyi görmenin uzun zaman aldığını bilmek gerekiyor. Sonra bunlara karşı yaklaşımları bulmak gerekiyor; oldukça vakit gerektiriyor. Yoganın sekiz kolu burada devreye giriyor ve her işin bir tekniği olduğunu söyleyerek; buna uyarak gitmek gerekiyor (Dönmez ve Emir, 2019).

Patanjali'nin sunduğu sekiz basamakta; yamalar (bireyi ahlaklı olmaya davet eder), yamalar da kendi içinde ahimsa (nezaket ve şiddetsizlik), satya (dürüstlük),

asteya (çalmamak), brahmacharya (cinsel enerjini fazlasıyla harcama, evli isen tek eşli ol değilsen yine birine sadık ol), aparigraha (aç gözlü olma, azal) olarak dallanır. İkinci basamakta niyamalar (kişinin kendi için gerçekleştirdiği saf haller, öz denetimler), niyamalar da kendi içinde 5 dala ayrılır. Sauka (temizlik), samtosha (gösterişsiz olmak), tapas (özenli ve sade olmak), svadhyaya (kendini incelemek ve analiz etmek), isvaraoranidhana (ilahi olana yönelmek) dallarıdır (Isherwood, 2006). Üçüncü kol ise asanalardan oluşur. Yani duruşlardır. Yoganın en farkedilen kısmıdır. Akrobatik görünse de tüm bu hareketler bir şeylerin açığa çıkması için de yapılmaktadır. Fiziksel bedenin neye uyanmaya ihtiyacı var diye bakılır. Dördüncü kol, pranayama'dır. Yoga içerisinde yapılan tüm nefes tekniklerine verilen isimdir ve her bir pranayama bir amaca hizmet etmektedir. Beşinci kol, pratyahara (algıyı yönetme)'dir. Altıncı kol, dharana (odaklanma) 'dır. Yedinci kol dhayana (meditatif hal)'dir. Ve son olarak sekizinci kol samadhi (deneyim alanları) 'dir (Öner ve Biçer, 2017).

2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Tanımı

Psikoloji biliminin dallarından olan pozitif psikoloji olumluluk anlamında pek çok kavrama değinirken; mutlu olmak ve mutluluk tanımıyla da yakından ilgilidir. Aristo antik dönemde mutluluğu “eudaimonia” olarak açıklamış olsa da yalnızca haz kaynakları etrafında şekillenmenin ötesinde gelişim ve olgunlaşma yapılarının insanın iyi hali ile ilgilenen farklı değişkenleri de içermektedir (Huta & Waterman, 2014).

Daha yakın dönem olarak görebileceğimiz 1970’li yıllarda Bradburn (1969) bu kavramın sınırlı kaldığını düşünerek; yetersiz bulmuştur. İyi oluş ifadesinin daha geniş ve mutluluğu açıklamada daha tarafsız olabileceğini düşünerek, yıllarca yaptığı açıklamalarda farklı disiplinlerde bu kavramı açıklamaya çalışmıştır. Ekonomiden, siyasete, bilime ve dine kadar pek çok alanda iyi oluşu tanımlamaya çalışırken; bu kavramın kapsamının büyüklüğünü fark ederek bilimsel araştırma ve çalışmaların da bu konuya eğilmesi gerekliliğini dile getirmiştir. Bradburn bu iyi oluş halini mutlu olmak kavramı ile yakından ilişkisini yaptığı özel bir çalışma ile göstermek istemiştir. Olumlu olumsuz duyguların arasında nasıl geçiş sağlanacağı, nasıl bir denge oluşturulacağı konusunda ilk kez psikolojik iyi oluş ismiyle çalışmasını gerçekleştirmiştir (Ryff,1989). Bradburn’un yaptığı çalışmanın temelinde mutlu olma

halinin, olumlu ve olumsuz duyguların çevresinde birbiriyle ilişkisiz ayrı konumlarda yükselme ve alçalma gösterdiğini dile getirmiştir (Bradburn, 1969).

Psikolojik iyi oluş optimal seviyede bir davranım, rutine yansıyan bir keyif hali ve olumlu duyguların bir arada bulunduğu bir kompozisyon olarak; yaşama hedonik bir bakış açısı kazandırarak adapte olmak olarak kavramsallaştırılır. Yaşamla uyumlu olmak; kişinin içinde bulunduğu pek çok alanda yabancılık hissetmemesi ve ait olma duygusunu zedelememesi açısından oldukça önem taşımaktadır (Deci ve Ryan, 2008, s. 3). Psikolojik iyi oluş; yaşamın olumlu seyri ile ilgilidir. Hayatı yeniye yer açan bir deneyim alanı olarak gören psikolojik iyi oluş, olanı kabule geçmede de kolaylaştırıcı bir görev üstlenir. Kendini iyi bir alanda ve etkin kullanarak oluşturulan birleşimdir (Huppert, 2009, s. 137).

Psikolojik iyi oluş her anlamda ve alanda nitelikli ilişkiler içinde olmaktır. Özkaynak ve becerilerini farkında olarak potansiyelini keşfetmek; hayat kaliteni yükselterek ve ulvi amaçların farkındalığında bir oluşumu kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bireyin kendinden memnun olma hali ve kendiyle barışıklığı, sosyolojik ilişkilerini de iyileştirecek ve güvenli bağlar kurmasına yardımcı olacaktır. İnsanın kendini ve kapasitesini farkında olması, bunu genişletmesi içinde bir alan yaratacaktır. Yaşamdan beklentilerin ve isteklerin daha mantıklı ve gerçekleştirilebilir bir hal alması; kişide özgüvenin de artmasına ve hayata bakış açısının da pozitif yönde seyir etmesine etki edecektir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikososyal alanda görev yapmakta olan psikologların ilgisi, psikolojik iyi oluş hallerinin hangi parametrelere bağlı olduğu yönünde araştırmalar yapmaya kaymıştır. Buradaki ilgi, insan psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda çözülmesi gereken problem ve sıkıntıların, pozitif neden sonuç ilişkilerinden daha çok göz önünde tutulduğunun farkındalığı ile belirmiştir (Diener, 1984). Sosyal destek, psikolojik iyi oluşu da desteklemektedir. İnsanın sosyal bir varlık olmasından yola çıkarak; psikolojinin çevreye algısını değiştirdiği gibi, çevre de psikolojik algı üzerinde önemli bir yer teşkil eder. Bireyin, toplum içinde birinci ve ikinci dereceden yakınlarından başlayarak arkadaş, iş, komşuluk ilişkilerince olumlu bağlantılar içinde olması, barındığı yer sebebiyle aitlik ve orada olup bitene duyarlı yaklaşması, geçmiş yaşam deneyimlerimden edinimler sağlayarak tecrübe ile kendini donatması, karar mekanizmalarını sağlıklı ve kişisel alanda etkin kullanabilmesi, hayattan

beklentilerini netleştirebilmesi gibi pek çok alan psikolojik iyi oluş hali ile ilişkilendirilir (Özen, 2005).

Psikolojik iyi oluş hali literatür çalışmalarında pek çok araştırmacı tarafından farklı konularla ele alınmış ve incelenmiştir. Utanma duygusu ve psikolojik iyi oluş hali incelemesi (Cirhinlioğlu, 2006), iç kontrol odağı düzeyi incelemesiyle öznel ve iyi oluş hallerinin araştırması (Cenkseven, 2004), aile içi ve diğer roller üzerindeki problem çözme yetisi ve psikolojik iyi oluş (Atik Bilgenoğlu, 2009), kültürlerarası duyguları ifade edişler ve psikolojik iyi olma (Kuyumcu, 2012), affetmenin iyi oluşla ilişkisi (Çardak, 2012), romantik ilişki ve psikolojik iyi oluş (Özen, 2016) gibi kavramlar arası ilişkileri incelemeye yönelik pek çok araştırma yapılmıştır.

2.2.1. Psikolojik iyi oluş boyutlarının kuramsal açıklamaları

Psikolojik iyi oluşun altı katmanlı olduğunu söyleriz. Bunlar; kabule geçiş, bireysel gelişme gösterme, yaşam amacı keşfi, çevreyle uyum içinde var olmak, ilişkilerde ehil ve kendini kabul, kişisel gelişim, hayatın amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel ustalık ve özerk olunabilen karar alma durumları çerçevesinde toplanabilir (Keyes vd., 2002: 1008).

Ryff ve Singer, çalışmasında da boyutların anlatmak istediklerini kavramlaştırarak tanımlamıştır (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.1.1. Kendini kabul

Bu tanımlamada kişi kendini olumlu ya da olumsuz tüm yönleri ile alıp kabule geçtiğinde; kendinde pozitif duyguları daha çok açığa çıkarmada ve geçmişiyile ilgili anısal durumlara daha rahat bakabildiğinde yüksek bir puanlama alır. Bu durumda kendilik farkındalığı için sağlıklı bir tutuma sahip olduğu söylenebilir. O zaman kendini dönüştürebilme potansiyeli de artar.

Benliğinden memnuniyetsiz, geçmişin olumsuz yönlerinde takılıp kalan, fiziksel özellikleri ya da bir takım kişisel edinimlerinden rahatsız, sürekli başkalarına özenme ve onlar gibi olma isteğiyle sahte kendilikler oluşturarak yaşamını sürdüren insanlar bu boyut için düşük puanla ele alınır.

2.2.1.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Çevresinde gördükleriyle sağlıklı, güven dolu, doyurucu ve empatik eşlikçiliğin olduğu yüksek puanlı bir boyuttur. Bu durumda insani iletişim, hassasiyet ve duyarlılık daha özverili bir şekilde gerçekleşir. Böylelikle kişi çevresi ve diğerleriyle güçlü kontaklar kurarak sevgi dolu, çıkarsız dostluklar kurabilir.

İnsanlara güvensiz ya da daha az güven duyarak mesafeli yaklaşma, iletişimde açıklık ve yakınlık istememe, sıcak insan temasında uzak kalarak yalnızlık ve gönül kırıklığı ile ilişki modelini benimsemek bu boyut için düşük puan skalasıdır. Kısaca özenli ilişkiler kurma noktasında geçinmeye gönlü yoktur.

2.2.1.3. Bireysel gelişim

Kendini güncellemeye, yeni şeyler öğrenmeye, kalıplarını esnetebilmeye meyilli olan bu grup bireysel gelişiminde yüksek puanlandırılır. Gelişime açık ve vizyoner bakış açısı ile motivasyonu yüksek olan bu boyutta, kişinin kendini farkedişleri oldukça belirgin ve kendini gözlemlene yeteneği gelişkindir.

Yaşamın sıkıcı ve rutin olduğunu düşünen, ertelemeye meyilli, genişlemekten çok daralma ve küçülme isteğine sahip, yaşamla uyumlu olmaktan uzak ve katı kurallarla esneyemeyen bu yapı da bireysel gelişimin düşük puanlandığı alandır. Olasılıklar onun için imkân dahilinde değil ve güncellenmek oldukça sıkıntılı bir durumdur.

2.2.1.4. Yaşam amacı

Yaşamın ona getirdiklerine karşı kapsayıcı ve kucaklayıcı olmak, her anın kıymetli olduğunun bilinciyle ilerlemek, hedefler koymak ve onlara ulaşmak konusunda hevesli ve heyecan dolu olmak, kısaca yaşamla bir bütün halinde kabullenişte bulunmak bu boyut için yüksek puanlıdır.

Hayatın sıkıcılığına odaklanıp, yaşamda kötüye giden ne varsa bunları büyütme, geleceğe karşı isteksizlik ve umutsuzluk içinde olmak, kurbanmış gibi hissederek tecrübelerinden ilerletici sonuçlar çıkaramamak ve gelişimsel hedeflerin yok denecek kadar az olması ya da olmaması hali bu boyutta düşük puanla işaretlidir.

2.2.1.5. Çevresel hakimiyet

Değer bilgisini gözönünde bulundurarak içindeki ortamı yönetmeye açık, kendini bu konuda özgüvenli ve motive hissetme, krizleri fırsata çevirebilecek, kriz anlarını yönetecek serin kanlılıkta olmak yüksek puanlandırılır. Oluşan durumları etkin bir şekilde kullanarak bireysel ihtiyaçlara da cevap verebilmektir.

Rutin işlerde dahi zorlanma yaşama, çevresinde olup biteni kontrol edememe hissi taşıma, fırsatları görememe, krizde güçlük yaşama düşük puanla bu boyutta yerini alır. Çevrede bir duruş sergileyememe, pasif ve çoğu zaman da âtıl kalmayı kabul etmek de çevresel hakimiyetin kurulamadığını gösterir.

2.2.1.6. Özerklik

Duygu, düşünce ve davranışlarının kontrolünü kendisinin yapabilmesi, karar alma mekanizmalarında kendi kaynaklarını kullanabilmesi, bağımsız hissetme, baskı altında dahi buna karşı duran ve kendiliğini savunan bu modelde özerklik boyutunda yüksek puanlıdır. Özerlikte kendi kişisel gelişimi için zamanı iyi planlama ve değerlendirme de yüksek puandadır.

Başkalarının dediklerinin çok önemli olduğunu düşünerek bu yönde kendini evriltme, çevresel baskı ve zorlamalara karşı pes etme ve boyun eğme, kararlarını başkalarının söylemlerine göre şekillendirme, dış uyaranların ne diyeceğini ne yapacağını fazlasıyla önemseyerek, kendinden çok dışarıyla ilgilenip kendini ihmal ve söndürme eğiliminde bulunma özerlik boyutunda düşük puanla yerini alır.

2.2.2. Psikolojik iyi oluş ve yoga ilişkisi

Psikolojik iyi olma halinin tanımlaması ve içeriği gereğince, yoganın amaçlarıyla örtüştüğü ve birbirini pek çok yönde tamamladığı gözlemlenmiştir. Literatür taramasında psikolojik iyi oluş boyutlarıyla yoganın arasındaki ilişkiyi açıklayan birçok çalışma görürüz. Psikolojik iyi olma halinin kapsadığı alanlarda kaygı ve stresten uzak olmanın da varlığını düşündüğümüzde, yoganın pozitif yönde bu duruma katkı sağladığını yapılan araştırmalarda okuyabiliriz.

Yoga'nın kaygılar, sıkışmışlık ve stresle ilişkisi incelendiğinde 35 araştırmanın içinde 25'i yoga yapmanın kaygılar üzerinde azaltıcı etkisi olduğunu göstermiştir (Li

ve Goldsmith, 2012). Onkoloji hastalarıyla yapılan araştırmada, yoganın dallarından olan nefes, meditasyon ve imajinasyon çalışmalarının; prostat rahatsızlığı olan bireyler için oldukça rahatlatıcı olduğu gözlemlenmiştir (Carlson ve ark., 2004).

Örneklemini 36 kadın sporcudan oluşturan çalışmada psikolojik esenlik seviyesini belirleme amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmış ve 18'er kişilik iki gruba, denetlenen ve deney grubu olmak üzere kadın sporculardan oluşan bir evrende ön test son test uygulaması gerçekleştirilerek sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan yoga pratikleri sonucunda elde edilen ölçümler, deney kadın grubunda psikolojik esenlik alanında anlamlı farklılıklar olduğunu gösteriyor. Psikolojik iyi oluş halinin ön-son test ile farklılıklar bulunup bulunmadığına dair yapılan sınanmada da deney kadın kümesinde de kendini kabul etme, çevreyle pozitif iletişim, çevre hakimiyeti, özerklik ve hayat amacı oluşturma değerlendirmelerinin olumlu yönde farklılıklar yarattığı görülür. Sadece kişisel gelişim alanındaki alt parametrede, yapılan yoga pratikleri bir farklılık yaratmamıştır (Öner ve Biçer, 2017).

Hadi (2007) yoga pratikleri ile ilgili hazırlanmış pek çok çalışmayla ilgilenmiştir. Bunlardan biri İran'da fahri olarak yoga çalışmalarına katılan bir grubun gözlemini oluşturmaktadır. Altı ay gibi bir süre boyunca gözlenen bu grupta, bedensel ve ruhsal anlamda pozitif yönde bir gelişme ve iyileşme gözlenmiştir.

Yoganın zihinsel sağlık açısından katkıları da yadsınamayacak kadar büyüktür. Türkiye'de hemodiyaliz tedavisi görmekte olan hasta bireyler üzerinde uygulanan kakhaha yoga pratikleriyle, çalışmaya katılanlarda ağrı algılarının değiştiği, hafiflediği ve uyku düzenlerinin olumlu yönde etkilendikleri gözlemlenmiştir (Özer ve Ateş, 2021).

Yaş skalası 65'in üzerinde olup Kore'de yaşayan insanlarla gerçekleştirilen başka bir çalışmada da kakhaha yoga egzersizlerini uygulayan bu grupta, olumlu yönde uykularının ve psikolojik iyi oluşlarının etkilendiği kaydedilmiştir (Ko ve Youn, 2011).

Yapılan bir başka çalışmada Galantino ve arkadaşları kronik bel ağrısı çeken 22 kişi üzerinde yoga katkılarını incelemiştir. Bir grup haftada iki kez hatha yogayı pratiklerken; kontrol deney grubundakiler de değerlendirme çalışmasından sonra

aynı pratiklere dahil edilmiştir. Yogayı deneyimleyen grup diğer kontrol grubuna göre esneklik ve denge puanlamasında artış gözlemlenmiştir. Ayrıca fiziksel kısıt ve psikolojik düzeylerinde de anlamlı bir düşüş kaydedilmiştir (Galantino ve ark., 2004).

Klinik nörofizyoloji açısından Bagchi ve Wenger'in çalışmasını yapmış olduğu bir araştırmada gruplara uygulatılan yoga pratikleri, meditasyon ve nefes çalışmalarıyla katılımcıların elektro fizyolojik olarak incelemesini yapmıştır. Bu gözlemler sonucunda çalışmaya katılan kişilerin sinir sistemi fizyolojisinde derin bir gevşeme ve rahatlık sağladığını göstermişlerdir (Bagchi ve Wenger, 1957).

Schultz ve ark.'nın yaptıkları çalışmada yoganın son pozu olan shavasana ve onu takip eden diğer gevşeme duruşlarının, nefesle kombinasyonlarında katılımcıların parasempatik sistemlerinin aktifleşerek nefes alışverişlerinde, kalp atım hızlarında düşüşler gözlemlenmiştir. Ve bu durumda algılanan kaygı ve stres düzeyinde de anlamlı bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir (Schultz ve ark., 2011).

Medikal yoga da yoganın farklı versiyonlarından biri olup; bilişsel ve fiziksel olarak bireylerde olumlu çalışmaktadır. Hücrelere taşınan oksijen miktarının artmasıyla organların ihtiyacı olan besinler taşınmış olup; yine hücre yenilenmesi ve tadilatı için muazzam fırsatlar sunar. Bu yoga çeşidiyle vücuttan toksin atılımı da gerçekleşerek, daha zinde ve genç bir beden ile daha sakin bir zihne sahip olunur. Biyolojik yaşlanmanın önüne geçerek kişinin kendinden memnun olma halini artırıp; psikolojik esenlik olarak da katkı sağlar (Akar, 2003). Bedenin tümüyle çalıştığı bu sistemde her yaş grubu insanın yoga yapabileceği de gösterilmiş olur. Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu (HİS) yapılan tüm bu çalışmalardan yola çıkarak herkesin yoga yapabileceği üzerine çalışmalar sürdürmüş ve dünya çapında yoga ile yapılmış araştırmaları gözlemleyerek çalışmalar başlatmıştır. Etkinlikleri hala devam etmektedir (HİS, 2015).

Khalsa ve Gold'un çalışmasında katılım sağlayan, nefes ve meditasyonla birlikte yoga pratikleri de yapan bireylerde zor anlarda baş etme mekanizması oluşturma, odaklanma ve zihin kontrolü gibi bilişsel süreçlerin daha kolay hale geldiğini gözlemlemişlerdir (Khalsa ve Gold, 2012). Ülger ve ark.'nın sağlıklı kadınlarla yapılan yoga egzersizleri sonucunda, pratik etkilerinin bu katılımcıların

esenliği üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Hareketsiz hayat duruşlarını değiştirmeye karar veren bu kadınların yaptıkları yoga pratiklerinde, kendileri için bir şey yapmanın getirdiği değer bilgisi ile psikolojik iyi oluş, zamanı değerlendirme açısından özgüven oluşturma ve artırma konularında olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Ülger ve ark., 2007).

Somatik rahatsızlığı olan bireyler üzerinde yapılan çalışmalar ışığında fayda sağladığı gözlenen yoga katılımcıların stres düzeylerini düşürmek ve fiziksel otokontrollerini sağlamak açısından da önemli bir yere ayrılmıştır. Grup çalışması olabileceği gibi kişinin katılım sağlayacağı bireysel çalışmalarda da bu yönde bir destek olduğu belirtilmiştir. Simard ve Henry, yaptıkları çalışmada yoganın depresif durumlar ve stres düzeylerini düşürmeleri açısından önemli derecede bir yere sahip olduğunu, katılımcıların psikolojik ve bedensel iyi oluş hallerini önemli derecede artırdığını gözlemlemişlerdir (Simard ve Henry, 2009).

Baş'ın egzersizler ve yoga pratikleri ile ilgili yaptığı karşılaştırma çalışmasında, sağlıklı kişilerdeki denge, mobilite, hareket kabiliyetindeki hızlanma ve kas gücündeki artışın diğer egzersizlere nazaran daha olumlu sonuçlar verdiğini göstermiş. Bu yönde kas gücünü geliştirmek, kas sağlığını ilerletmek için yoga pratiklerinin önleyici bir amaçla da kullanılabileceğini göstermiştir (Baş, 1998).

Oken ve ark.'ın yoga pratikleri uygulayanlarla yaptıkları çalışmada aldıkları ölçümler; bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha olumlu hale geldiklerini gözlemlemiştir. Hayat kalitesinin yükselmesiyle, yaşam enerjilerinde artış, kronik hissedilen yorgunluk durumunun sakinleşmesinde diğer gruplara göre pozitif yönde iyileşme ve artış göstermiştir (Oken ve ark, 2006). Psikososyal faktörler alanında Taşpınar'ın yaptığı araştırmada, yoga ve kas gelişimi, yağ yakımı odaklı direnç egzersizlerinin kişilerin bedenlerinde form oluşturduğu için kendilik bilinci ve öz saygı açısından olumlu katkı sağladığını göstermiştir. Ayrıca bu alanda yapılan egzersizler sonrasında hissedilen depresif duyguların azaldığı, kronikleşen atalet halinin ortadan kalktığı sonucuna da ulaşılmıştır (Taşpınar, 2010).

Ayrıca yapılan pek çok çalışmada gençlerin hem fiziksel hem de okul başarılarında, egzersizin yerinin çok önemli olduğu gösterilmektedir. Gençlerin büyüme hızlarını olumlu yönde etkilediği, psikolojik ve duygu durumlarının da daha

iyiye gittiği gözlemlenmiştir (Haskell ve ark, 1985). Uluslararası yapılmış tüm çalışmalar araştırmaya tabi tutulduğunda, yoganın destekleyici ve koruyucu yanı itibariyle alternatif tıp olarak görüldüğü bilinmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

2.3. Duygu Düzenleme Kavram ve Tanımı

Duygusal düzenleme derken; öncelikle duyguların tanımına değinmek gerekir. Duygu tanımlamalarına girildiğinde çok farklı yansıtma biçimleri olduğu görülür. Duygu regülasyonlarında Thompson, bu sürecin bir uyararla başladığını, sürdürülüp, biçimlendiğini ve bloke etme ya da bastırılma yoluyla farklılaştığını açıklar (Thompson, 2008). Bu da bir şekilde duyguların çevreye adapte olarak dışa gösterilmesidir ve böylelikle davranımla somatize edilmiş olur (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Leslie Greenberg, duyguların yaşamdaki anlam arayışımızın temel verileri olduğunu söyler. Deneyimlerimizde onları sağlıklı işleyişimizin sorun çözmede çok merkezi bir yeri vardır. Duyguyu fark ediş ile süreç başlar, bunun ne olduğunu anlamaya çalışır kişi, sonrasında dile getirerek ifade bulması ve bir deneyim ile anlamlı hale gelmesi sonucunda duygusal düzenleme becerisi süreci gerçekleştirmiş olur. Acı verici duygular amigdalaya derinden gömülüdür ve bir sebeple değiştirilemezler. Yeni bir deneyim yaşayarak onları değiştirmelisiniz. Duyguların bu süreci çok ilginçtir (Greenberg, 2011). Duyguları algılayış biçimini bize ilk bakım verenlerden öğrendiğimizi literatür taramalarında görmekteyiz. Yeni deneyimlerden edinilen duyguların nöropsikobiyojik açıdan incelemeleri de yapılmaktadır. Her bir yeni deneyim beyinde yeni bir yolak yeni bir öğrenme şekli sunar. Çocukların duygularla bağ kurma şekline baktığımızda, onlara bakım verenlerin duygularıyla eşleştiğini ya da yansıdığını görebiliriz (Schoore, 2015).

Duygu düzenleme gerçekleşimi öncelikle çevre ile başlar. Dışsal uyarıcıların kişide yarattığı algı ile başlayan bu yapı sonucu hissedişlerin kendinde yarattığı duruma bağlı olarak sınıflandırılır ve zihindeki algı mekanizmasında işlem görmeye başlar. Bireyin bu aşamada bilgi değerlendirmesi yaparken; öğrenilmiş kalıplar ve yargılar üzerinden davranması duygu düzenlemede zorlanmalara sebep olur. Elbette

bu kalıp yargıları da görebilmek bireyler arasında farklılaşır. Pozitif ya da negatif uyarıcıları fark ediş; verilecek yanıtı da etkiler (Dickstein ve Leibenluft, 2006).

Duygu düzenleme aşamasında duyguları sağlıklı işlemek hem verim hem de içsel motivasyon açısından destekleyici olacaktır. Duygusal olarak esneyebilmek de, içinde bulunulan durum ve hal içinde daha etkin rol almayı sağlar. Böylelikle yerinde ve hızlı tepkiler ortaya çıkacaktır (Panksepp, 1989 akt; Thompson, 1991). Duygusal düzenlemeyi Thompson, kişilerin amaçlarına ulaşmasında, pozitif ilişkiler içinde olmasında, eyleme geçmede zamanlamasını iyi yapabilmesinde, içinde bulunduğu sosyal çevrede varolmanın kıymetini bilen biri olarak kendini yeniden yaratım sürecinde görmesiyle birlikte; özvarlığını ölçme, gözleme, değerlendirme gibi aşamalarla duygu regülasyonlarını ayarlamaya yarayan bir dizi olarak betimlemiştir (Thompson, 1994).

Erken çocukluk evresinde anne ile babanın çocukla kurduğu sağlıklı iletişim, ergenlik ve yetişkinlikte problem olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuk, anne babaya duygu bağıntısında ulaşamadığında; duyguları tanımakta ve sağlıklı tepkiler vermekte zorlanmalar yaşayabilir. Bu zorlanmaların ileriki dönemde romantik ilişki konusunda iletişim problemleri, çevresel yardım istemede sıkıntı yaşamak, sosyal çevre ve diğer ilişkilerinde kendilerini değersiz görerek gerçek duygularını açığa vuramamak gibi duygusal düzen becerisinde eksik kalmak olarak karşılına çıkmaktadır (Gökçe, 2013).

İnsanların kişilikleri hakkında bilgi alabilmenin en iyi yolu duygularını yaşama şekillerine bakmaktır. Duyguların kognitif düzlemde yarattığı etkilerle düşünsel alandaki yansımalarının, davranışlarda kendini gösteriyor olması; bireyin kriz anlarındaki başa çıkma stratejilerini ve hayatını yapabilecekleri doğrultusunda şekillendirerek karmaşık olaylar içinden daha kolay bir şekilde çıkabilmesi yönünde destek olmaktadır (McClure, Halpern, Wolper ve Donahue, 2005).

Duygusal düzenlemeyi Kopp, duygu yapılanması içinde en tepede konumlandırmıştır (Kopp, 1989). Duygu düzenlemeleri hissedilen duyguya karşı verilen bir reaksiyon olarak da karşımıza çıkar. Çok derinden hissedilen bir tepki ile gözlenebileceği gibi kimi zaman daha görmezden gelinip, yoksayılabilir ya da akışta süregelen bir şekilde yaşanabilir (Masters, 1991, Gross ve Thomson, 2006).

Duygusal düzenleme, bireyin gerçek duygularını farkedişleriyle yaşadığı olaylar ve bulunduğu durumlar karşısında tekdüze olmayan reaksiyonlar göstermesinde yardımcıdır. Bu şekilde çok boyutlu bir bakış açısıyla, duygularını farklı anlamlarda ifade edebilecek bir alan yarattığı için farklı deneyimlerle tecrübe edinme yönünde de katkı sağlayacaktır. Geniş perspektiften değerlendirme şansına sahip olan birey, psikolojik olarak kendini daha güçlü ve iyi hissedecektir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012).

Anne ile bebek arasında kurulan duygusal bağın önemi çocuk açısından oldukça besleyicidir. Anne ve babasıyla sağlıklı bir duygusal bağ kuran çocuğun, duygu düzenleme becerisini daha iyi yapabileceği gözlemlenmiştir. Sıcak bir ilişki ile ona eşlik eden merhametli ve şevkatli bir davranım modeli, çocukta duygusal düzenleme becerilerini geliştirici yönde etki yapar. Yapılan araştırmada duygu düzenleme yetisi kazanmış bireylerde hazzı ve dürtüyü kontrol edebilme yetisi de anlamlı bir ilişki içerisindedir (Altan, 2006).

Duygulanımları sürekli, derin ve çok yüksek bir seviyede kontrolsüzce yaşıyor olmak birey açısından zarar verici ve yok edici olabilir (Levenson, 1994). O yüzden duygu regülasyonu yapabilmek; olumlu ve olumsuz duyguları hayatın neresinde tutacağını ya da ne şekilde yaşayacağını bilmek birey açısından önemlidir (Kring & Werner, 2004).

Bağlanma modelleri ve ruhsal sorunların duygu durum becerileriyle ilişkisini inceleyen bir araştırmada, psikopatolojik olarak nevrotik düzlemde sorunlu kişilerin duygu durumlarını düzenleme becerisinde zorlandıkları ve bu zorlanmayla psikolojik sıkışmışlıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Bağlanma şekilleri güvensiz olduğu takdirde bu durumun artışının yani duyguları düzenlemede daha fazla problem yaşadıkları görülmüştür. Her ne kadar nevrotik düzlemde psikolojik sıkıntı gösterse de güvenli bağlanma modeliyle bağ kuran bireylerin, duygu düzenleme becerilerinde daha başarılı olduğu ve sonrasında diğer gruba göre daha az ruhsal sıkışmışlık yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu ikinci grupta kognitif olarak esnekliğin varlığından söz edilirken; güvensiz bağlanma modelini taşıyan bireylerde kognitif katılığın ve esneyememenin varlığı gözlemlenmiştir (Rugancı, 2008).

2.3.1. Duygu düzenleme becerilerinin kuramsal açıklamaları

Yapılan literatür taramalarında duygusal düzenleme becerileri kısıtlı olan kişilerde veya duygularını anlama, regüle etmede eksik bilgiyle hareket eden bireylerin sosyal çevreyle kurdukları iletişimde yetersiz kaldıkları ve keyif alanlarının olmadığı gözlemlenmiştir. Bu da çevreyle kuracak yakınlık bağlarında zedelenmelere neden olacaktır (English, John, Srivastava & Gross, 2012; Srivastava ve diğerleri, 2009).

Duygu düzenleme becerileri içeriden ve dışarıdan etki altında kaldığımızda duygu işleyişlerimizde ve zihnimizde oluşan dönüşümler olarak da tanımlanabilir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Gündelik hayatımızda çevresel ilişkilerimizle şekillenen psikolojik güçlükler de duygu düzenlemeye etki etmektedir. Sosyal bağlarımızla edindiğimiz tecrübeler ve yaşam döngüsündeki kısıtlanmış haller, kişilerin kendi hayatlarında da algılama seviyelerini belirli düzeyde etkilemektedir (Rime, 2007).

Duygu düzenleme yetisi edinememiş bireylerde ileriki dönemlerinde iletişimde eksiklik ve kurdukları ilişkilerde nitelik azalması olduğu gösterilmektedir (BenNaim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer, 2013; Vater & Schröder-Abé, 2015). Romantik ilişkiler ve sosyal ağlar arasında kurulan tatmin ve iyi hissedişlerin de zedelenmesi, duygu düzenleme becerisini oluşturamamış kişilerde rastlanılmaktadır (English, 2009; Gross & John, 2003).

İkili birliktelikler ve çift ilişkilerinde de yapılan incelemelerde partnerler arası duygusal düzenleme becerisinde güçlük yaşayanlar, ilişkilerinde de haz ve keyiften mahrum olarak, nitelikli vakit kaybı yaşamakta oldukları gözlemlenmiştir (Impett, Le, Kogan, Oevis & Keltner, 2014; Karataş, 2019). Yapılan başka bir araştırmada duygu düzenleme işlevsizliğinde çiftler arası hem tatmin olma hem de psikolojik iyi oluş halleri olumsuz yönde etkili olmuştur (Özen-Rıza, 2016).

402 katılımcının eşlik ettiği Güven ve Ünal'ın gerçekleştirdikleri çalışmada, partnerlik sürecinde insanların akıldışı inanç kalıpları, zihinsel duygu düzenleme stratejisi ve kişisel anlayışlarının birbiriyle olan bağıntılarını incelemişlerdir. Elde edilen bulgular ışığında bu üç değişken arasında ilişkiye varılamamıştır. Zihinsel duygusal düzenleme alt katmanlarından olan kurban rolü, suçlama, pozitif odak,

senaryoyu kötüye götürmenin kişisel algılama biçimiyle ilişkide olduğu görülürken; partnerlik durumunda akıldışı inanç kalıplarından biri olan farklı düşünme ve geleceğe yönelik olumlu aşırı umma halinde olmanın öz idrak ile ilişkide olduğu da vurgulanmıştır (Güven ve Ünal, 2020).

Aydın'ın 338 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında, negatif düşünceler ile duygusal durumun okul başarısına etkisi araştırılmıştır. Sonuçtaki bulgularda, depresif skalası yüksek ve az olan kişilerin negatif otomatik düşünce kalıpları ve okul ortalamasında zıt yönde ve düşük bir anlamlılık olduğu yönünde bir sonuç elde edilmiştir. Öte yandan depresif duygu seviyesinin ilk sırada okul başarı ortalamasıyla ilişkili bir değişken iken ikinci sırada negatif otomatik zihinsel hareketlilik ile de ilişkide bir değişken olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılığı açısından ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden depresyon düzeyleri açısından daha az bir ortalama puana ulaştığı görülmüş; ama otomatik zihinsel düşünme düzeylerinde bir değişiklik olmadığı da belirtilmiştir (Aydın, 1990).

Duygu düzenlemesini yeterince iyi yapamayan bireylerde depresyona yatkınlığın fazla olabileceğini söyleyen Berking ve arkadaşları, 116 kişilik bir grupta çalışmasını yapmıştır. Bu kişiler depresif duyguları yoğunlukta kişilerdir ve 5 senelik bir süre diliminde gözlemlenmişlerdir. Bu süre zarfında duygu durumlarını düzeltmeye yönelik duygusal düzenleme beceri uygulamasına tabi tutulmuşlardır. Bulgular sağlıklı duygu düzenleme becerisi geliştiremeyen bireylerde depresyona yatkınlığın arttığı gözlemlenmiş ve bu beceri kazandırıldığı takdirde tedaviye desteğin önemli ölçüde olduğu ve depresif durumların belirtilerinde gözle görülür bir düşüş olduğunun altını çizmişlerdir (Berking ve ark., 2014).

Bir başka çalışmada da duygusal düzenleme yetisinin öfke ile ilişkisi incelenmiştir. Katılım grubunda bulunan orta şiddette öfke duygusu barındıran kişilerle bir deney çalışması oluşturulmuştur. Bu kişilere öfke oluşturacak bir görev verilerek, deney grubunun tekrar incelenmesi yapılmıştır. Gruptan 24 kişiye bu görev sırasındaki duygularını yeniden deneyimlemeleri, diğer 24 kişiye baskılamaları, kalan 24 kişiye de kabule geçmeleri istenmiştir. Bulgular, görevi tekrar değerlendirenlerin bu duyguyu yönetebilme becerisi, kabule geçen ya da bastıran deney grubuna göre daha iyi olduğu yönündeydi (Berking ve diğerleri, 2014).

2.3.2. Duygu düzenleme becerisi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar

Literatürde insanların psikolojik iyi hissetme kavramını yaşarken geliştirdikleri duygusal durum becerilerini incelemeye dair yapılan çalışmaların büyük bir kısmı genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemleri üzerinde ele alınmıştır. Duygu düzenleme becerisinin yaşamdan alınan keyif ve doyumla arasındaki ilişki de sıkça vurgulanan bir olgudur (Esmailinasab, 2016; Akbar, 2014). Pozitif psikoloji perspektifinden psikolojik iyi olma hali ile duyguları tanıma ve yönetebilme yetisinin de yakından ilişkili oldukları gözlemlenmiştir (Gross ve John, 2003).

Gross ve John'un birlikte yürüttükleri bir çalışmada akademik eğitim alan 210 kişi üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda ulaşılan bulgular; duygusal durum yetilerinden olan yeniden gözden geçirme becerisini kullanan kişilerde psikolojik iyi oluş halinin alt basamaklarından olan sosyal hakimiyet, bireysel gelişim ve benliğini kabullenme basamaklarında, duygusal durum becerisini az kullanan ya da hiç kullanamayan bireylere göre daha kolay sağladıkları ve psikolojik iyi oluş halinin daha sağlıklı olduğu yönündedir. Duygusal düzenlemeyi, duyguyu bastırmak ve derine gömmek olarak kullanan bireylerde psikolojik iyi oluş halinin çok düşük olduğu, bu yüzden sahte kendilikler geliştirerek öz kendilik kavramlarından uzaklaştığı ve elbette sosyal çevre ile olumlu ilişki kurma boyutunda da düşük puan aldıkları gözlemlenmiştir (Gross ve John, 2003).

Duygusal düzenleme becerileri ve psikolojik iyi olma hali ile ilgili olarak Türkiye'de Rıza (2016)'nın bir araştırma çalışması olmuştur. Evli çiftler üzerinde yapılan bu çalışmada, kişilerin ilişki içindeki tatmini, psikolojik iyilik halleri ve duygu durum yetileri arasındaki bağıntı incelenmiştir. Bulgularda pozitif yönde zihinsel duygu düzenleme becerisinin etkin kullanımı ile psikolojik iyiliğin arasında pozitif yönde ve anlamlı bir değer olduğu görülürken; negatif kognitif duygulanım stratejileri ise iyi oluş hali ile olumsuz yönde bir ilişkiyle anlaşılmıştır (Rıza, 2016).

Yoga içinde yapılan asana ve meditasyon pratikleri bilinçli farkındalık halini ve de duygu düzenleme stratejileri üzerinde pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Farklı değişkenler kullanılarak yoga ile ilişkisine bakan pek çok bilimsel çalışmada yogayı

deneyimleyen bireylerde zihinsel olarak tekrar deneyimlemeyi daha etkin çalıştırdığı gözlemlenmiştir (Kobylińska, Lewczuk, Marchlewska, & Pietraszek, 2018).

Bedensel egzersiz yönünde kullanılan yoga çalışması, lise çağı gençler üzerinde pratik edilerek bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, o çağ gençlerinin yoga yapmaları duygu regülasyonları üzerinde pozitif yönde bir katkı sağladığını göstermektedir (Daly, Haden, Hagins, Papouchis ve Ramirez, 2015).

Yapılan bir başka araştırmada 100 gün ve üzeri yoga pratikleri uygulayan kişilerde uygulamayanlara oranla özgüvende bir artış ve özsaygı durumlarında da olumlu yönde bir değişim gözlemlenmiştir (Ashokkumar ve Asthana, 2016). Duygu düzenleme becerilerinin, spor etkinliklerinde de psikolojik destek olarak kullanıldığında egzersizdeki etki alanını artıracağına dair çalışmalar yapan araştırmacılar olmuştur (Botterill ve Brown, 2002; Jones, 2003, akt: Fiersen ve ark. 2013). Yazın çalışmaları içerisinde pranayama egzersizlerini yapanların duygu düzenleme becerilerini daha kolay edinebildikleri ve uygulayabildikleri yönünde araştırmalar vardır. Ayrıca bu araştırmalarda duygu regülasyonlarını ayarlamakla birlikte kişilerin otokontrol ve kendilerini denetleyebilme yetilerinin de olumlu yönde gelişimine dikkat çekilmektedir (Menezes, Dalpiaz, Rossi, & De Oliveira, 2015).

Yoga ve zihinsel duygu regülasyonları ilişkisi ile ilgili yapılan bir çalışmada, meditatif yoga pratikleri uygulamalarının duygusal regülasyonlar açısından pozitif yönde katkısı olduğu görülmüştür ve özellikle yoga ile zihinsel duygu regülasyonu bağıntısında olumlu anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Gootjes, Franken ve Strien, 2011).

Türkiye’de egzersiz ve ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda, daha çok anksiyete ve öfke halleri ile ilgili ilişkilendirmeler yapılmıştır (Miçoğulları ve Kirazcı, 2016). Duygu regülasyonunu farklı alanlarda inceleyen çalışmalarda da tarama yöntemi ile ilişki bağlamında incelemelere değinilmiştir (Altın, 2017, Öpöz, 2017, Yıldız, 2018). Araştırmalar incelendiğinde duygu regülasyonunu ön plana çıkaran deneysel bir çalışma olmadığı gözlemlenir ve böyle önemli bir konunun egzersiz alanında incelenmemiş olması bir eksiklik olarak görünür haldedir.

Duygusal düzenlemelerin her türlü egzersiz çeşidinde öğrenilmesi; performansı artırıcı, sporcuyu geliştirici bir nitelik kazandırmaktadır.

Türkiye’de yoganın ruhsal iyi oluş ve psikoloji üzerindeki etkileri alanında çalışmalarda sınırlı olduğunu görmekteyiz. Kırklareli’ de yapılan bir çalışmada ele alınan iki gruptan ilkinde yoga yapmayan kadınlardan oluşurken; ikinci grupta disiplinli yoga pratikleri uygulayan kadın katılımcılar vardır. Her iki gruptan da yaşam doyumu ve stres durumunu belirleyen veriler alınmıştır. Yapılan karşılaştırma sonrasında, yoga uygulamasını yapan kadınlarda yaşam doyumu yapmayanlara göre daha yüksek çıkarken; yoga yapmayan kadınların ise stres durumları, yapanlarla karşılaştırıldığında daha düşük bulunmuştur (Güvenkaya, 2019).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada yoga uygulayan ve uygulamayan kişilerin somatik algısı, şemaları ve öz merhamet seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş; edinilen bulgular sonucunda yoga deneyimlemenin öz merhamet seviyesinde olumlu farklar yarattığı ve şema seviyelerinin alt basamaklarında pozitif yönde bir etki sağladığı gözlenmiştir (Aydoğdu, 2019).

Başka bir çalışmada yoga yapmanın cinsel doyum, fiziksel algı ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla; yoga yapan ve yapmayan katılımcılarla bir anket çalışması oluşturulmuştur. Edinilen bulgulara göre yoga, cinsel doyum ve işlevlerini, yaşam memnuniyeti ve beden algısını olumlu yönde etkilemiştir. Bu değerler yoga yapmayanlara göre pozitif yönde anlamlılık kazanmıştır. Beden algısı ve yoga pratikleri uygulama süreleri arasında da ilişki görülmüştür. Bir yıl ve daha çok yoga deneyimi edinenlerin; daha az süreli yoga uygulayanlara göre beden algılarının daha pozitif seyrettiği görülmüştür (Akdeniz, 2017).

İsveçli kadın hentbolcular üzerinde duygu ve konsantrasyon becerilerini düzenleme ile ilgili 2014 yılında 4 hentbol oyuncusu kadınla bir çalışma yapılmıştır. Bu kişilerin kendilerini çok iyi ve performanslarını çok kötü hissettikleri zamanda yaşadıkları duygular ve onları nasıl kontrol ettiklerine dair alınan bilgilerle duygu regülasyon becerilerinde yaşadıkları güçlükler bulunmuştur. İkinci etapta bu kişilere duygu düzenleme becerileri üzerine psikoeğitim verilerek çalışma yapılmıştır. Alınan bu eğitim zihinsel yeniden değerlendirme, imajinasyon, oto telkin, amaç belirleme,

duygu ve odaklanma becerilerini geliřtirmek üzerineydi. Eđitim sonrası edinilen bulgularda, hentbolcuların farkındalık seviyeleri artarken; psikolojik iyi oluř ve duygu dűzenleme becerilerinin de arttıđı gűzlemlenmiřtir (Olausson, 2014).

Yoga eđitimi alan gençlerle yapılan bir çalıřmada, eđitim sonrasında bu gençlerin yařam memnuniyetlerinde artıř, odaklanma ve stres yűnetimi gibi konularda pozitif yűnde iyileřme ve űz řefkat alanında da olumlu sonuçlar elde edilmiřtir. Bu alıřma ile yoganın gençler űzerinde kendiliklerini geliřtirme alanında űnemli bir etkisi olduđu deđerlendirmesi yapılmıřtır (Gard ve ark., 2012).

Yapılan bazı incelemelerde yoga yapmanın kaygıyı dűřűrmenin yanı sıra űzerk sinir yapısına etki ederek uyarımları azalttıđı gűzlemlenmiřtir. Akdeniz, yoga ile anksiyete, depresif durumlar ve uyku sorunları gibi pek çok alanda yapılan arařtırmalarda; beyindeki hormonal yapının ve fiziksel yapının da dűnűřtűđűnűn gűrűldűđűnden bahseder (Akdeniz, 2017). Yogada bazı asana pozlarında beyindeki kimyasalların etkilendiđi ve bu sebepten stres ve depresif durum belirtilerini dűřűrdűđű űngűrűldűđűnden, yoga pratikleri uygulayanların ruh yapısı daha dingin ve duygu durumları daha dengede olur dűřűncesinin kortizol yapısının azalmasıyla iliřkili olduđundan bahseder.

Schell ve arkadaşlarının deneysel bir çalıřmasında, yoga pratikleri uygulayan bir deney grubu ve de kontrol grubu ile kadın bireylerin otonom sinir sistemini incelemiřlerdir. Kalp atım seyri, sűt hormonu (prolaktin) ve stres hormonu (kortizol) gibi veriler katılımcılardan, en dinlenmiř zamanda veri olarak alınmıřtır. İlkinde alınan veriler ile tansiyon iliřkisinde anlamlı bir deđerriřim olmamıřtı. Yoga uygularken kalp ritminde bir sakinleřme ve yavařlama gűzlendi. Deney ve kontrol gruplarındaki incelemede, űzellikle psikolojik veriler űzerinde anlamlı farklılařmalar olmuřtur. Kiřilik analizlerinde, yoga yapan kadınlarda yařam memnuniyeti iyi puanlamada iken; uyarım, dűrtűsellik, duygulanım ve fiziksel memnuniyetsizlik oranlarında gűzle gűrűlűr bir azalma olmuřtur. Yine yoga yapan kadınlarda yařam enerjisi, motivasyon ve çevresel keyif alanları puanları daha fazla çıkmıřtır (Schell ve ark., 1994).

Travma sonrası stres bozukluđunda yoganın etkisini inceleyen West ve arkadaşları, yoga yapan insanlarda psikolojik iyi oluř ve duygusal dűzenlemelerin

daha kolay olduğu; bunun da stres hormonu faktörünün düşmesi ile ilişkilendirildiğini belirtmiştir (West ve ark., 2004).

2.4. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tanımı

Budistlerin kültürlerinde kullandıkları “sati” sözcüğü anlam içeriği ile “mindfulness” kelimesi karşılığında İngilizce’de bir ifade bulmuştur (Germer ve ark., 2005). Farkında olma halini bilinçli halde yaşamak anlamı taşıyan bilinçli farkındalığın çıkışı Budizm diyebiliriz (Atalay, 2018; Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003). Türkçe’de bu kavram farkında olma hali, fark ediş, aydınlanmış bilgelik ve benzerleri şeklinde kullanılmaktadır. Psikoloji alanında farkındalık çalışmalarına baktığımızda 1980’lere kadar kaygı durumları, bağımlılıklar ve depresif duygular üzerine araştırmalar yapılmıştır (Harrington ve Dunne, 2015).

Yıllarca yapılan bu farkındalık çalışma alanları daha çok akademik yapı, hasta bakım evleri ve klinikler gibi ortamlarda modellenmişken; dezavantajlı grup üyesi çocuklar ve yeni doğan anneleri üzerinde de kullanım amaçlı olmuştur. Bilinçli farkındalık taraf olmak değil; tanıklık etmek gibidir. İçinde yargı olan her şeyde bir taraf söz konusudur. Ancak bu şekilde olanı değil; olmasını istediğiniz şeyi görürsünüz. Oysa bilinçli farkında olma halinde sadece olmakta olan vardır ve bu alan, tüm deneyimlere tüm tecrübelere yargı katmadan kucak açar (Toniolo-Barris ve Pitt, 2021; Kara ve Ceyhan, 2017). Bilinçli farkındalığın deneysel araştırmalarda da yaşamın pek çok alanına aktif bir şekilde katılım sağladığı gözlemlenmiştir. Bilinçli olarak fark ediş hali, şu an ve şimdide, gelecek ve geçmişten bağımsız olarak sağ duyulu bir şekilde amaçlarımız doğrultusunda hareket etmemizi de destekler (Toff ve ark., 2021).

Literatür tanımlarında bilinçli farkındalığı tarafsız, yargısız, yansız oluşu özellikle dikkat çekmektedir; nötr kalarak odak noktasını o içinde bulunan zamana vermek çok kıymetlidir (Aktepe ve Tolan, 2020). İsteddiği başarıya ulaşamayan biri bunun kaygı ve suçlamasıyla değil de oradaki gayret ve çabasını görüp; değiştirmesi gereken alanları değiştirebileceğinin kabulüyle o anda var olduğunda, burada bir farkındalık hali geliştirir ve kendi baş etme mekanizmalarını da kurgulayabilir (Atalay, 2019; Çevik ve Kırmızı, 2020).

Atalay, bilinçli farkında olma halini tanımlarken; içinde bulunulan an farkındalığına da dikkat çekmiştir. Beyin çok fazla işle uğraşarak zihin yapısını aynı anda çok uyarana açabilir fakat bilinçli bir fark ediş ile kendini o zaman diliminde tutabilmek önemlidir. Farkında oluş halini tam olarak kavrayabilmek ise inancını bunu yapabileceğin doğrultusunda tutabilmekle mümkündür. Yaşadığın her ne ise bunu kendinden emin ve yargılardan uzak nahif bir kapsayıcılıkla kucaklayabiliyorsan; bilinçli farkındalığa ulaşabilirsin (Atalay, 2019).

Bilinçli farkındalık, insanların duygu, düşünce ve davranışlarına, geçmişlerinden getirdikleri yaşanmışlıklar sonucu doğan edinimlerine şefkatle yaklaşması temelinden yola çıkar. Farklı çalışmalarda odaklanma, anda kalış, kabul etme, önyargısız bir bakış açısı, analiz ve gözlem, kavrayabilme ve tecrübe etme gibi kavramları da içinde barındırmaktadır (Baer ve ark., 2008). Kriz anlarında evden çalışmanın bilinçli farkındalık üzerine etkileri yönünde yaptıkları araştırmada Toniolo-Barrios ve Pitt bu kavramı farklı bir alanda gözlemlemeyi tercih ederek; farkında olma halini bulunduğu an içinde dikkatli ve odaklı olmak olarak kabul etmiştir (Toniolo-Barrios ve Pitt, 2021).

Neff ve arkadaşlarının kültürlerarası öz şefkat ve öz benlik kurgusunu bilinçli farkındalık açısından açıkladığı çalışmalarında bu kavramı, her türlü olumlu olumsuz duygu durum ve deneyimi fark etmenin öneminden bahsederek tanımlamışlardır. Her durumda yaşananları şefkatli ve merhametli bir kabulleniş; yaşamın getirdiği tecrübeleri kapsayıcı bir alan tutuşu bilinçli farkındalık yolculuğu içinde ele almışlardır. Yaşanılan deneyimlerin pek çok insanın da deneyimleyebileceğinin kabulü, burada bir doğallık da getirecektir (Neff ve ark., 2008).

Bilinçli farkında olma hali, kişisel ve sosyal olarak ayrılır. Bireylerarası olarak da adlandırabileceğimiz sosyal bağlamda bilinçli farkındalık daha yeni bir olgudur (Gördesli ve ark., 2018; Duncan, 2007; Erus & Deniz, 2018; Erus ve Tekel, 2020). Atalay, taraflı şekilde bakış açısını fark edişin getirdiği algı yanılsamalarının da bilinçli farkındalık halinde kolayca dikkat çekebileceğini ve bu halin kişide, farklı bir alan tutuş yaratabileceğinden söz etmiştir. Gelecek ve geçmiş tecrübeleri koşulsuz bir kabulleniş, buradaki pozitif ya da negatif duygu ve durumları kapsayış bilinçli farkındalık yolunda önemli uyanış bölgeleridir (Atalay, 2018).

Kabul ve kararlılık terapisinde bilinçli farkındalık halini, kişinin depresif ve kaygılı durumlarından uzak; anda varoluş sergileyerek etrafındaki her olayın ve nesnelerin atıfta bulunmadan o hal içinde nasıl şekil aldıklarını izlemek ve buradaki ahengi görebilmek olarak tanımlar (Moran ve Ming, 2022). Genelde İçsel ya da bireysel diyebileceğimiz bilinçli farkındalık hali şimdiye dek araştırmalarda yerini almış ve ölçümlenmiştir. Bilinçli farkındalık, ilişki ve tutumlarda şeffaflık, sevgi dili kullanarak içinde bulunduğumuz zaman diliminde olup biteni bilinçli olarak anlamlandırmaktır (Shapiro ve ark., 2018). Farkında olma halini nefes alıp vermenin bilinçli ve izlenerek yapıldığı takdirde ortaya çıkabileceğini belirten kaynaklar da vardır (Hanh, 2010).

Bilinçli bir fark ediş sağlayabilmek depresif duygu durumları ya da kaygı gibi pek çok patolojik vakada da pozitif sonuçlar ortaya koymuştur (Aktepe ve Tolan, 2020). Çalışmalara bakıldığında bilinçli fark edişlerin nöropsikobiyolojik yollar açısından yeni kavrayışlar sağlıyor olması psikolojik iyi oluşu da beraberinde getirir (Candan, 2019; Şahin, 2019; Çevik ve Kırmızı, 2020).

Bilinçli farkındalık şekilleri farklı kaynaklarda belli bazı kavram tanımları üzerinden ele alınmıştır. Şekillerden biri önyargısız olma biçimindeyken; herhangi bir değerlemeye gitmeden oluşturduğunuz bir tecrübe alanı ve yaşamı olduğu haliyle kabullenışı içerir. Bir başka biçim ise sabır göstermek şeklindedir. Bir şeyi değiştirmeye çalışmadan; olduğu gibi gelmesini karşılamak şeklindedir. Amatör zihin şekli ise olaylara daha önce tecrübe edilenlerle değil de ilk kez karşılaşıyor olarak bakmak demektir ve böylelikle anı yakalamak gibi bir şans da ele geçecektir. Bir diğer bilinçli farkındalık tutumu güven yönündedir. Aldığınız kararlardan sorumlu hissetme ve özgüven gibi kişisel deneyim alanlarını içerir. Azimli olmak diğer bir fark ediş alanıdır. Hırs yapmadan, olumsuz deneyimlere takılmadan ve gelecek kaygısı yaşamadan akışta olmaktır. Kabul ve müsaade etmek son iki biçim olarak ele alınır. İçinde bastırma, reddetme, çarpıtma olmadan bir kucak açış ve müsaade eden bir karşılamayla akışa teslim olmaktır (Şahin, 2019; Özdemir ve Kaplam, 2020; Aktepe ve Tolan, 2020).

2.4.1. Bilinçli farkındalığın kuramsal açıklamaları

Bilinçli farkındalık etki alanı bakımından oldukça geniş yelpazelidir. Farklı araştırmacıların tanımları olsa da bu alanda işlemsel bir yapılanma gereği

düşünülerek ölçümleme cihazları da kullanılması gerekmektedir (Bishop, 2002). Yazın dilinde bilinçli farkındalık alanında dinamik ve katkı sağlayıcı açıklamalar getirilmiştir (Dimidjian ve Linehan, 2003). Bilinçli farkındalık için kullanılan ölçüm gereçleri de farklılıklar gösterir. Bu yönde hazırlanan ölçekler bir parametreden (Brown ve Ryan, 2003) de yola çıkarak modellenenlerken; beş parametre (Baer ve ark., 2006) kullanımına da esneyebilen bir değişim göstermektedir. Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık tanımı üzerinde fikir birliği yaratmak oldukça önem taşımaktadır. İlerleyen zaman dilimlerinde bu kavramın dengede insan modelini açıklayabilmek için yapılandırılmış olarak bir kullanım alanı oluşturmaya başladığını görürüz (Snyder, Shapiro ve Treleaven, 2011).

Bilinçli farkındalık edinimi kimi terapi modellerinde sadece farkındalığın odak alınarak yapıldığı bir çalışma düzeneği gibi işlese de bazı ekollerde farkındalıklı bir temel oluşturarak onun üzerinde inşa edilen bir sistemle bütünsel bir yaklaşım benimsenmektedir. Kognitif ve davranışçı yaklaşımlar, ilişkisel psikoterapi ve pozitif psikoloji ile harmanladığı bu kavramı farklı alanlarda işlevsel bir biçimde çalışma alanları da yaratmışlardır. Bilinçli farkındalık referansını kullanarak yapılandırılmış çalışmaların izlediği şemada fark ediş ve kabul, dönüşüm gerçekleştirmekten önce yerini alır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2008).

Bilinçli farkındalık hali aynı zamanda bireyin kendini olduğu gibi algılama ve yüksek bir şuur ile etrafında olan biteni fark etmesidir. Böylelikle yaşadığı grup, çevre ya da toplumla ilişkilerinde daha sağlıklı ve kendi sınırlarını koruyabilen bir insan olma yolundadır (McKee ve ark, 2006).

Olumlu yönde değişim alanına desteğinden dolayı bilinçli farkındalık, pozitif psikolojiye de kaynak oluşturmıştır. Ancak bu etkileşimlerin nasıl bir süreci izlediğini takip edebilmek amacıyla test edilebilir ölçeklere de ihtiyaç vardır. Bu alanda bilim insanları pek çok literatür çalışması yapmışlardır. Bu işleyişin nasıl olduğuna dair Shapiro ve arkadaşları üç bileşenli bir bilinçli farkındalık modellemesi sunmuşlardır (Shapiro ve ark., 2006). Kolay anlaşılabilmesi ve uygulamaya geçildiği takdirde daha rahat bir akış sağlayabilmesi için belirgin bir tanım olarak bilinçli farkındalığın, dikkat kesilip anda kalarak ve yargısız olarak algılama şeklinde açıklaması yapılmıştır (Kabat-Zinn, 1994). Burada içtenlikli bir niyet ediş, niyet edilen noktada odaklanmak ve gösterilen tutum önemlidir. Bu üç kavram bu modelde

bilinçli farkındalığın yapı taşlarını oluşturmaktadır. Bu üçleme eşgüdümlü ve eş anlı olarak; birbiriyle uyum içinde çalışan mekanizmalardır, yaşamdaki her şey gibi bu mekanizma da döngüsel işleyişe katılım sağlar (Shapiro ve ark., 2006).

Dr Kabat-Zinn tarafından yapılan uygulamalarda bilinçli farkındalık daha çok süregelen ağrı ve müzmin rahatsızlıklardaki stres yükünü hafifletmeye yönelik bir çalışma olarak kullanılmış ve psikoloji üzerindeki terapi becerisi fark edildiğinde bir iyileşme modeli olarak da ruh sağlığı alanında da kullanılmaya başlanmıştır (Ögel, 2012). Kabul etmek dendiğinde, değişmek eylemine ters gibi görünebilir fakat bilinçli bir fark ediş ile olanı kabule geçtiğinde karmaşık bir sistem içinde düzen çalışıyor ve değişim gözlemleniyor. Her ne kadar farkındalık alanlarını bir uyanış ya da aydınlanma gibi görsek de aslında önemli derecede zihinsel ve eylemsel bir döngü gerektirir. Sakinliğin getirdiği meditasyon kanalı ile de çalışıyor; ancak kognitif ve eylem yaklaşımli terapi ekolleri bilinçli farkındalığı içsel yolculuk ve içe bakış kompozisyonlarından biraz daha farklı bir alanda ele almaktadır (Çatak ve Ögel, 2010). Meditatif hal ve çalışmaların bilimsel psikoterapilerdeki önemi ilk çıkış noktasına göre oldukça uzak bir alandır. Bilinçli farkındalık alanında yapılan meditasyonlar daha çok spiritüel bir amaç taşımaktadır (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalıkla kişisel iyi hissediş arasındaki ilişkiyi anlamlandırmaya yönelik yapılan bir çalışmada, 166 katılımcının dahil edilmesiyle elde edilen bulgular sonucunda bilinçli farkındalığın yaşamdan zevk alma ve mutlu olmak kavramları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Yüksekbilgili, 2020).

Depresif duygular ve farkındalık algısı ile ilgili yapılan araştırmalarda bu iki kavramın birbiriyle yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Günümüzde bilinçli farkındalık kavramı, depresyon patolojilerinde de sıkça değinilen bir alan olmuştur. Bilinçli farkındalığın “an” vurgusu, kişilerin geçmiş deneyimlerinden bağımsız gelecek düşünce ve korkularından uzak bir yerde duygulanımlarını hiçbir etki altında kalmadan yaşayabilmeleri ve kabul edebilmeleri ile ilişkili bir durumdur (Bishop ve ark., 2004).

Bilinçli farkındalığı olan kişilerin otokontrol mekanizmalarının da iyi olduğundan söz edebiliriz. Buradaki öz beceri ve kendini denetleyebilme, disipline edebilme durumları da bilinçli fark edişin yarar sağladığı olgulardır. Bilinçli farkındalığı bir odak farkındalığı gibi düşünmek; dikkati bir yere toplamak açısından

oldukça önemlidir. Burada bir denge hali görüleceği için uç noktalardaki kararsızlıkların yaşanması da ender olarak karşımıza çıkacaktır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

2.4.2. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar

Yapılan pek çok çalışma bilinçli farkında olma halinin psikolojik iyilik ve fiziksel iyilik alanlarını da olumlu yönde desteklediğini gösterir (Chiesa ve Serretti, 2010; Halliwell, 2010; Hayes ve Lillis, 2012; Tamagawa ve ark., 2013). Bilinçli farkındalık, dürtü kontrolünde de etkili olduğundan; bu farkındalığa ulaşmış bireylerin tepki verme süreleri daha uzundur. Bu yönüyle olaylara tanıklık ederken tüm deneyim alanlarına kendilerini açmaları; kendileriyle kurdukları ilişkiyi olumlu yönde etkileyerek psikolojik iyi oluşlarını da destekler (Germer, 2004). Bu bağlam doğrultusunda akademilerde yapılan araştırmalarda öğrencilerin depresif duygulanımları ile psikolojik iyi olma halleri arasında negatif yön ve anlamlı bir ilişki olabileceği ön görülmektedir. Çalışmalardan çıkan sonuçlar bilinçli farkındalık durumu yükseldikçe depresif ruh halinin düştüğünü ve bilinçli farkındalığın artmasıyla depresif duygu kaynaklı psikopatolojilerin de azaldığını gösterir niteliktedir (Ülev, 2014). Psikolojik iyi olma ve bilinçli farkındalığın, orta seviyede affetme ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi vardır (Foulk ve ark., 2017; Zümbül, 2019).

Travma potansiyeli taşıyan deneyimler yaşamış veya depresif duygular taşıyan bir grup üniversite talebesi ile yapılan bir başka çalışmada; rezilyansın temeli olan bilinçli farkındalık hali incelenmiştir. Elde edilen bulgular bilinçli farkında olma hali, travmatik deneyim ve depresif duygulanımları önemli ölçüde anlamlı hale getirmektedir ve bu iki olumsuz duygu durum geçişleri arasında aracı rolü üstlenmektedir (Neelarambam, 2015).

Sekiz hafta süren bir çalışmayla bilinçli farkındalığın, stres yükünü düşürme üzerine bir araştırma yapılmıştır. Buna göre bir grup süregelen rahatsızlıkları olan ve bireysel ya da iş yükü kaynaklı stres yaşayan katılımcılar ele alınmıştır. Her hafta uygulanan bilinçli farkındalık alıştırmalarına maruz bırakılan kişilerde psikolojik iyilik halinde yükselme, gerginlik seviyelerinde ise düşüş kaydedilmiştir (Carmody

ve Baer, 2008). Bilinçli farkındalığın daha sakin düşünüp davranabilme ve dürtüsellikten uzak oluşu, yüksek affediş seviyesi ile bağlantılı bulunduğu gözlemlenmiştir (Johns ve ark., 2015; Zümbül, 2019).

Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi olma hali arasındaki bağlamı inceleyen Brown ve Ryan, bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Brown ve Ryan, 2003). Psikolojik semptom ve iyi olma hali arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan bir araştırmada 174 katılımcı destek sağlamıştır. Bilinçli farkındalığı baz alarak bireylerin gerginlik seviyelerini düşürme programı sekiz ders olarak uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda kişilerdeki gerginlik seviyelerinde bir düşüş, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi hissediş seviyelerinde bir artış gözlemlenmiştir (Carmody ve Baer, 2008).

Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasında da bu farkında olma halinin öz disiplin ve olumlu duygular alanında anlamlı ve orta seviyede ilişkisi olduğu görülmüştür. Bir diğer bulgu ise bilinçli farkındalığın negatif duygu durum ve davranımlarla da negatif tarafta anlamlı bir ilişkisi olduğudur (Özyeşil ve ark., 2011). Bir başka çalışmada dört yüz on dört akademik eğitim gören talebenin üzerinde yapılmıştır. Burada bilinçli farkında olma hali, kaygıyla baş etme ve stresle ilişkisi gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda bilinçli farkında olma hali kendine güven, pozitif bakış açısı ve çevresel desteğe açık olmak arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yine bilinçli farkındalık ile negatif yönde seyreden itaat etmek, suçlamak arasında da eksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Ülev, 2004).

Bilinçli farkındalık alanında yoga çalışmaları da oldukça iyi sonuçlar vermektedir. Stres yükünü azaltma, duygu regülasyonu sağlama, zihin sağlığı ve farkındalık oluşturma alanında yoga asanaları ve nefes çalışmaları da etkilidir. Hatha Yoga ve Direnç Egzersizlerinin Yetişkinlerde psiko-sosyal faktörlere etkilerini inceleyen bir başka çalışmada yoga pratiklerinin sinir sistemi üzerindeki pozitif yönlü etkisi gözlemlenmiş ve dış çevreyi algılama biçimlerinde bilinçli farkındalıklarının artışı ve olumlu davranımların kazandırıldığı tespit edilmiştir (Taşpınar, 2010). Ders dışı alanlarda da kız çocuklarına yaptırılan yoga egzersizlerinde otonom sinir sisteminde dengelenme, pozitif bakış açısında yükselme, kişisel dönüşümün hızlanması ve esneklik kazanma, baş etme

mekanizmalarının oluşması ve bilinçli farkındalık hali ile anda kalabilme alanlarında verimlilik sağlandığı gözlemlenmiştir (Baysal, 2015).

Yoga pratikleri uygulayan bireylerde fiziksel alanda kuvvet ve sağlıklı oluş gözlemlenirken; zihinsel ve ruhsal alanda da bilinçli fark edişler ve denge görülmektedir. Yapılan araştırmalar işaret ediyor ki; yoganın hayat kalitesini yükselten ve mental esenlik sağlayan tarafı da yadsınamaz (Atılğan ve ark., 2015).

Belirli bir disiplinle uygulanan yoga asanaları ve meditasyonlar, bireylerin bilinçli farkındalık halini artırıp; kendinle barışık olmasını sağlamaktadır. Zihin karmaşası sakinlik ve huzur bulurken; bedensel katılıklarda da esneme potansiyelinde artış olmaktadır (Akdeniz, 2017). Bilinçli farkındalık alanında yapılan pek çok çalışmayla bu kavramın geniş alanlarda uygulama yeri bulunduğunu görebiliriz. Onkoloji, kardiyoloji ve diyabetik tedavilerde bilinçli farkında olma hali uygulamaları alternatif ve iyileştirici alanlarda kullanılmaktadır. Yapılmış farklı bir araştırmada müzminleşmiş ağrı ve hastalıklara verilen duygusal çıkışların, bilinçli farkındalığın sayesinde kontrol altına alınabildiğini göstermektedir (Kabat-Zinn ve ark., 1986). Bir diğer araştırmada ise psikolojik ve nörofizyolojik meditasyonların, bilinçli farkındalık alanında kolaylaştırıcı bir etkisi olduğunu söylemektedir. Bu çalışmayla bilinçli farkındalık egzersizlerinin depresif duygular ve psikolojik hastalıklar üzerinde de olumlu yönde etkisi olduğu da gözlemlenmiştir (Ivanovski ve Malhi, 2007).

Yoga içindeki pranayama ve nefes çalışmalarına bakıldığında temelinde hep ana odaklanmak ve her şeyi bilinçli bir hal ile kabul etmek vardır. Yogadaki nefes uygulamaları, asanalarla birlikte çalışıldığında bireyin bilinçli farkındalığını yükseltecek etkiler yapmaktadır. Bu da yoganın olmazsa olmaz ilkelerindendir ve yogada her şey bilinçli farkındalık üzerine temellenir (Gordon, 2013). Bilinçli farkındalığın oluşumunda, yoga yapmak oldukça sonuca götüren niteliktedir. Yoga içindeki mobilitesi yüksek hareketlerin ve meditasyonların bilinçli farkında olma halini devreye soktuğu ve bu durumu ileriye taşıdığı gözlemlenmiştir (Salmon ve ark., 2009).

Yoganın temellerinden olan kas eklem esnekliği çalışmaları beden duruşlarını iyileştirirken, nefesle birlikte desteklendiğinde bilinçli farkında olma halini de artırma potansiyeli oluşmaktadır (Büssing ve ark., 2012).

3. YÖNTEM

Çalışmanın yöntem bölümünde araştırma yürütülürken kullanılan desen ve araştırma yöntemi, çalışmada ele alınan araştırma grubu, çalışmada yararlanılan ölçüm araçları, veri toplama ve analizleme sürecini içeren bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Yöntem ve Modeli

Yapılan bu çalışma nicel bir araştırmadır. Bu bağlamda nicel araştırma teknikleri yöntemine ait olan tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli kullanılırken; onun da genel tarama kollarından biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli kullanılan araştırmalar; çalışma alanı içindeki gerçeği ve durumu aynı şekilde ele alıp, dağınık haldeki veri akışları kategorize edilip, düzenlenip, sınıflandırılır ve analiz edilir. Kısaca tarama modeli kullanılan çalışmalar, değerlendirmesi yapılmak istenen durumu açıklamaya yönelik çalışılmış araştırmalardır (Karasar, 2011).

İlişkisel tarama yönteminde çalışmada ele alınan durum ya da olay değiştirilmeden verilir. İki ya da daha fazla değişkenin bir arada nasıl bir değişim gösterdiği ve aralarındaki ilişki belirlenir. Bu olay ya da duruma öncülük eden değişkenlerin yarattığı etki ve seviyeleri belirlenmektedir (Kaya ve ark., 2012).

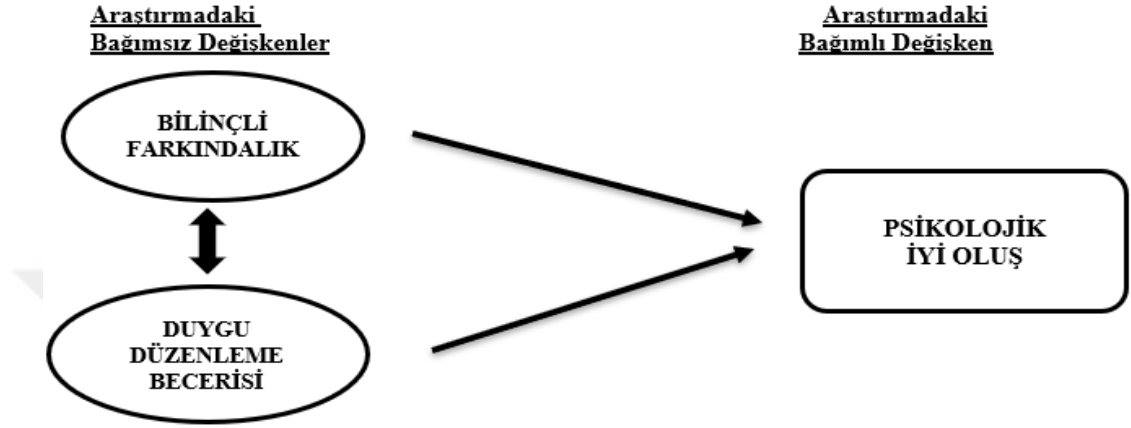
Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde birden çok değişkenin etkileşimleri incelenmiştir. SPSS programından destek alınarak değişkenler arası ilişki belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Değişkenleri

Çalışmamızda Türkiye genelinde yoga yapmış veya yapmakta olan ve daha önce hiç yoga deneyimi yaşamamış kadınlar üzerinden bir örneklem oluşturulmuştur. Yoga yapan ya da yapmayan kadınların bilinçli farkındalık hallerinin psikolojik iyi oluşa etkisi ve duygu düzenleme becerilerinin de psikolojik iyi oluşa katkıları

incelenmiştir. Bu iki değişkenin de kendi aralarındaki bağıntısı Şekil 3.1’de incelenmiştir.

Çalışma modelinde Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisi bağımsız değişken alınıp; Psikolojik İyi Oluş hali bağımlı değişken olarak kullanılmıştır.



Şekil 3.1: Araştırmanın Değişkenleri

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırma 2022-2023 yıllarında Türkiye’nin değişik coğrafi bölgelerinde yaşamakta olan yoga yapan ya da yapmayan 300 gönüllü kadın katılımcının desteği ile gerçekleştirilmiştir. Evrenin tamamına ulaşma imkânımız olmadığından, evren içinden 300 kişilik bir örneklem alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada üç ölçek ve bir de demografik bilgi formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından yapılan çalışma amacına yönelik hazırlanmıştır. Ölçekler Google Forms ile hazırlanmış olup; katılımcılara internet ağları üzerinden link yoluyla ulaştırılmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında “Demografik Bilgi Formu”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” gerekli kişilerden izin alınarak kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik bilgi formu

Katılımcıların yaş, eğitim seviyesi, meslekleri, hangi sıklıkta ve ne amaçla yoga yapıp yapmadıkları hakkında bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından

hazırlanmıştır. Katılımcıların gönüllü olarak işaretledikleri bu form, araştırmaya destek verenlerin yoga ile ilişkileri hakkında ön bilgi edinmek amaçlıdır.

3.4.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği

Psikolojik İyi Oluş kişinin kendini iyi hissetmesinden öte sosyal birlikteliklerinde de kapsayıcı, nitelikli ilişkiler içinde olmasıdır. Özündeki tüm kaynak, güven, şefkat temaları ve yetilerini farkında olan birey, potansiyelinin gün yüzüne çıkmasıyla daha farkındalıklı ve kendini gerçekleştirebilen bir insan haline dönüşür (Ryff ve Keyes, 1995). Bireyin kendiyle iletişimi güçlendikçe artan o keyif hali, demografik yaşamı ne olursa olsun uyumlanmasını ve güvenli alan tesis etmesini sağlayacaktır. Yaşamdan beklediği her ne ise daha mantıklı bir hal ile ruh beden zihin bütünlüğü içinde sosyolojik olarak da kendine daha rahat bir alan yaratır; hayatta fark edilen anlamların daha yüksek olduğunu gören kişinin bakış açısı da pozitif yönde etkilenecektir (Keyes, Smotkin ve Ryff, 2002).

Diener çalışmasında sosyal psikologların da pozitif psikoloji alanında en çok ilgi duydukları konulardan birinin psikolojik iyi oluş olduğunu söylerken; pozitif neden sonuç ilişkilerinin ilgi çekici olduğundan bahseder (Diener, 1984)).

Psikolojik iyi oluş ölçeği sekiz maddeyi içermektedir. Bu maddeler insanların anlamlı ve iyi hissetmelerinin yanı sıra farklı diğer alanlarda da insanın amaçlarındaki tutarlı hal ile ilgili parametrelere yer verir (Diener ve ark., 2009). Psikolojik iyi oluş ölçeği Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekte maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında 1–7 durumunda yanıtlanır. Maddeler pozitif biçimde ifade edilirken; puanlar 8 ile 56 bant aralığında değişir. Eğer kişi maddelerin hepsine kesinlikle katılmıyorum derse alacağı puan 8, hepsine de kesinlikle katılıyorum derse alacağı en yüksek puan 56 dır.

Ölçekle ilgili yapılan çalışmada ölçek güvenirliği Cronbach alfa katsayısı .80 hesaplanmıştır. Psikolojik bir test çalışmasında .70 ve üzeri güvenirlik sayısı test puanlamasının güvenirliği açısından yeterli belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2010). Tekrar test çalışması sonunda ölçeğin birinci ve ikinci teste tabi tutulduğunda yüksek seviyede, pozitif ve anlamlı ilişki gözlenmiştir ($r = .86, p < .01$). Hem Cronbach alfa hem de tekrarlı test sonucundan yapılan değerlendirme ile ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir.

Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının 41 ile 63 arasındaki değişim izlediği ve t değerlerinin anlamlılığı gözlenmiştir ($p < .001$). Maddelerin istatistikleriyle aslında ölçeğin yeter seviyede ayırt edici özellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Geçerlik ve güvenirlik araştırması ile varılan sonuçta Diener ve arkadaşlarının (2010) düzenlediği ölçeğin orijinal halinde; Silva ve Caetano'nun (2013) Portekizce uyarlaması araştırmasında vardığı bulguları destekleyen özelliktedir. Bu alanda çalışma yapıp, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini kullanmak isteyen çalışmacıların rahatlıkla bu ölçeği kullanabileceği düşünülmektedir. İlerleyen dönemlerde daha büyük evren çalışmalarıyla ölçeğin geliştirilebileceği düşünülmektedir.

3.4.3. Bilinçli farkındalık ölçeği

Bilinçli farkındalık alan yazında yargısız ve nötr bir alan tutuşla içinde bulunduğu ana verdiği öneme dikkat çekmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Yaşamdan istediklerini alamamış kişi bunu suçlayıcı ve yitik zaman algısıyla karşılayabilir; ancak böyle değil de daha kapsayıcı ve gerekli değişimleri gösterdiği takdirde bir şeyleri dönüştürebileceği farkındalığı ile davranım sergilediğinde ve düşünce, duygu konsepti aynı paralelde olduğunda, birey kendi baş etme mekanizmalarını oluşturmaya başlar (Atalay, 2019; Çevik ve Kırmızı, 2020).

Bilinçli farkındalık halinde o an çok önem taşımaktadır. Zihin çok fazla işle meşgul olduğunda, uyaranların fazlalığı sebebiyle dolaşıklık yaşayabilir; ancak bilinçli farkındalık kendini zihindeki işlerle değil de o an ne yapması gerekiyorsa ona odaklamaktır. Bilinçli farkında oluşu hayata geçirirken; o yönde inanç ve dikkatini toplamak disiplinli bir şekilde ilerlemek mühimdir. Her ne yaşanmışsa bunu senin daha iyi bir modelini yaratmak için yaşandığını fark etmek; bilinçli farkındalığa giden yolda önemli ve temel basamaklardan biridir (Atalay, 2019).

Bilinçli farkındalık ölçeğinin orijinalinde çalışılan uyum analizleri, Türkçe ölçek açısından yapılan analiz ile yakın sonuçlar ortaya çıkarmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Ölçek çalışmasında öğrencilerin bilinçli fark edişleri açısından belirleyici değerleri yapmak amacıyla; maddelerin toplam korelasyonu hesap edilmiştir. Ölçeğin tüm maddeleri .40 üzerindedir. Cronbach alpha katsayısı .80 ve tekrarlanan test korelasyonu .86 çıkmıştır. Farklı araştırmalarda ölçüm aracı olarak bu ölçeği kullanmakta .70 güvenirlik katsayısı yeterli alınmıştır (Anastasi, 1982). Yapılan

alışmalar bilinçli farkındalık ölçeğinde yüksek seviye geçerlilik ve güvenirlik gözlenmiştir.

3.4.3. Duygu düzenleme leği

Duyguları tanımlamadan onları düzenlemeyi beceremeyiz. Burada bir beceri kazanmak söz konusudur. Bunun için de geek ve bize ait olmayan duyguların ayırdına varabilmeliyiz. Ancak bu sayede kişi geek kendiliğini inşa edebilecektir. Duygular tanınmadığında, düzenleme yapılacak durumda sağlıklı olmayacak ve psikopatolojiler gelişecektir (Kooole, 2009). Duygularını düzenleme yetisi kazanmamış kişilerde, güvenli alan i görüsü oluşması zorlaşacağından; olumsuz sonuçlar da doğurabilir (Hekimoğlu, 2019).

Yaşamda içinde duygu olmayan hiçbir şey yoktur; bunlardan biri de egzersizdir. Fiziksel yetenekleri ne olursa olsun; performans kaygısı yaşayan bir sporcu potansiyelini ortaya koyamayabilir (Vallerand ve Blanchard, 2000). Ma veya idman zamanlarında sporcular duygusal anlamda değişken hissedebilir (fke, sevinç, üzüntü...). Müsabaka esnasında hoş olmayan bir durumun geekleşmesi, antrenörün ya da seyircinin motivasyon düşürücü sözleri ve bunlar gibi pek çok durumda hızlı ve peşi sıra duygu durum geçişleri yaşanabilmektedir. O halde bu durumda duygu çok hassas bir yerde öneme sahiptir. Bireylerin sahip oldukları duyguları ve bunları hangi alanda, ne zaman ve ne şekilde deneyimledikleri ve hatta ifade edişleri; duygu düzenleme stratejisini belirleyen parametrelerdir (Gross,1998).

Gross ve John'un geliştirdiği duygu düzenleme leği, Türkçeye de farklı alışmacılarca uyarlanmıştır (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015; Totan, 2015; Yurtsever, 2004). Araştırmamızda söz konusu yoga pratikleri olduğu için yoga egzersizi yapanlarda duygu durum düzenleme becerisi üzerine verilerle çalışmamızı geekleştirdik. Üniversite ğrencilerinin katılımıyla geçerlilik ve güvenirlik araştırması yapılan bu çalışma da on madde ve iki faktörlü bir yapıdır.

Ölçeğin Cronbach değerleri zihinsel Yeniden Değerlendirme için $\alpha=.739$, Bastırma için ise $\alpha=.653$ olarak tespit edilmiştir. Cronbach's alpha güvenilirlik değerinin .64 ve .85 aralığında olması yeterli koşuldur (Taber, 2018). Bu bağlamda Cronbach alpha değerleri yeterli sonucuna varılmıştır. Orijinal lek yapısında zihinsel Yeniden Değerlendirme boyutunda alpha .79, bastırma boyutunda ise alpha

değeri .73 olarak raporlanmıştır (Gross ve John, 2003). Türkçeye uygun hale getirilmiş yapıda ise zihinsel (bilişsel) alpha .78, Bastırma için ise .73 olduğu sonucuna ulaşmıştır (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). İki hafta boyunca yapılan tekrarlı testler sonucunda ölçeğin güvenilirliğine destek sağlanmıştır ve duygu düzenleme ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmiştir.

3.5. Veri Analizi

Tüm analizler SPSS 27 programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin puanlar elde edildikten sonra ilk varsayım olan normal dağılım test edilmiştir. Bu kontrol aşaması sırasında, ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Bu değerlerin -2 +2 referans aralığını içermektedir (HahsVaughn & Lomax, 2020). Bu değerlemenin sonucu olarak, parametrik testlerin kullanılması tercih edilmiştir.

Tablo 3.1’de gösterildiği gibi ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkiyi analizi etmek için Pearson Korelasyon analizi, ölçek puanlarının kategorik demografik değişkenlere karşılaştırılmasını analiz etmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testinin varsayımları karşılanmadığı durumlarda Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon uygulanmıştır. Ek olarak, bu çalışma için %95 güven aralığı, p değeri .05 olarak referans alınmıştır.

Tablo 3.1: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-.41	-.40
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.28	-1.22
Duygu Düzenleme Ölçeği		
Duygu Baskılama	-1.10	-.12
Yeniden Değerlendirme	.06	-.86

4. BULGULAR

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Grup		Grup	
		Yoga Deneyimi Olan Grup		Yoga Deneyimi Olmayan Grup	
		n	%	n	%
Yaş	20-25	16	10.7%	25	16.7%
	25-30	33	22.0%	29	19.3%
	35 ve üzeri	101	67.3%	96	64.0%
Eğitim düzeyi	İlköğretim/Lise	13	8.7%	38	25.3%
	Lisans	97	64.7%	74	49.3%
	Lisansüstü	40	26.7%	38	25.3%
Yoga yapma sıklığı	Ayda 1 gün	11	7.3%	0	0.0%
	Haftada 1 gün	44	29.3%	0	0.0%
	Haftada 2 veya 3 gün	66	44.0%	0	0.0%
	Hemen hemen her gün	29	19.3%	0	0.0%
Yogaya başlama amacı	Fiziksel olarak sağlıklı olmak için	9	6.0%	0	0.0%
	Ruhsal olarak sağlıklı olmak için	12	8.0%	0	0.0%
	Her ikisi de	125	83.3%	0	0.0%
	Diğer	4	2.7%	0	0.0%
Toplam		150	100.0%	0	0.0%

Tablo 4.1'e bakıldığında yoga deneyimi olan katılımcıların %10.7'si 20-25 yaş grubu, %22'si 25-30 yaş grubu, %67.3'ü 35 yaş ve üzeridir. %8.7'si ilköğretim/lise mezunu, %64.7'si lisans mezunu, %26.7'si lisans üstü mezunudur. %7.3'ü ayda 1 gün, %29.3'ü haftada 1 gün, %44'ü haftada 2 veya 3 gün, %19.3'ü hemen hemen her gün yoga yapıyor. %6'sı fiziksel olarak sağlıklı olmak için, %8'i ruhsal olarak sağlıklı olmak için, %83.3'ü her ikisi de, %2.7'si diğer nedenlerle yoga yapmaya başlamıştır.

Yoga deneyimi olmayan katılımcıların %16.7'si 20-25 yaş grubu, %19.3'ü 25-30 yaş grubu, %64'ü 35 yaş ve üzeridir. %25.3'ü ilköğretim/lise mezunu, %49.3'ü lisans mezunu, %25.3'ü lisans üstü mezunudur.

Tablo 4.2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	Grup									
	Yoga Deneyimi Olan Grup					Yoga Deneyimi Olmayan Grup				
	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	150	25	90	63.83	15.20	150	16	85	56.47	15.19
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	150	8	56	43.29	12.28	150	8	56	36.85	14.53
Duygu Düzenleme Ölçeği										
Duygu Baskılama	150	1	7	3.58	1.69	150	1	7	3.81	1.49
Yeniden Değerlendirme	150	1	7	5.39	1.22	150	1	7	4.60	1.50

Tablo 4.2’de yoga deneyimi olan grup; Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =63,83 SS=15,20), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =43,29 SS=12,28), Duygu Baskılama ortalaması ($\bar{X}$ =3,58 SS=1,69), Yeniden Değerlendirme ortalaması ($\bar{X}$ =5,39 SS=1,22) ‘dir.

Yoga deneyimi olmayan grup; Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =56,47 SS=15,19), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =36,85 SS=14,53), Duygu Baskılama ortalaması ($\bar{X}$ =3,81 SS=1,49), Yeniden Değerlendirme ortalaması ($\bar{X}$ =4,60 SS=1,50) ‘dir.

4.1. Korelasyon Analizi

Araştırmanın bu kısmında, ölçüm araçlarının birbirleri ile ilişkisini analiz etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.3 ve 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.3: Yoga Yapanlarda Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
1-Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1			
2-Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.25**	1		
3-Duygu Baskılama	-.24**	-.20*	1	
4-Yeniden Değerlendirme	0.14	-0.02	.40**	1

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r=.25$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Duygu Baskılama ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r=-.24$, $p<0.01$), Duygu Baskılama ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($r=-.20$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Tablo 4.4: Yoga Yapmayanlarda Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
1-Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1			
2-Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.44**	1		
3-Duygu Baskılama	-0.02	-0.04	1	
4-Yeniden Değerlendirme	.38**	.36**	.43**	1

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r=.44$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yeniden Değerlendirme ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r=.38$, $p<0.01$), Yeniden Değerlendirme ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($r=.36$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

4.2 Regresyon Analizi

Bu bölümde, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcılığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Tablo 4.5 ve 4.6’da verilmiştir

Tablo 4.5: Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular (Yoga Yapmayan Grup)

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95GA
Sabit	35.72	5.23		6.83	0.000*	[25.38, 46.06]
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0.18	0.07	0.22	2.68	0.008*	[0.05, 0.31]
Duygu Baskılama	-1.03	0.59	-0.14	-1.75	0.082	[-2.20, 0.13]

Not, GA: Güven Aralığı

Bulgular tablosu ele alındığında, yeniden değerlendirme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığından dolayı doğrusallık varsayımı karşılanmamaktadır. Bu sebepten dolayı yeniden değerlendirme değişkeni regresyon

modeline dahil edilmemiştir. Duygu baskılamanın psikolojik iyi oluşun üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmemiştir. Bunun yanısıra, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. R^2 değeri .07 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %7'sini açıkladığını göstermektedir ($F(2,147)=6.67$, $p<.001$). Bulgular, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.22$, $p<.001$) tespit edilmiştir.

Tablo 4.6: Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular (Yoga Yapan Grup)

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95GA
Sabit	7.62	4.44		1.72	0.088	[-1.15, 16.39]
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0.34	0.07	0.35	4.52	0.000*	[0.19, 0.48]
Yeniden Değerlendirme	2.21	0.76	0.23	2.93	0.004*	[0.72, 3.71]

Not, GA: Güven Aralığı

Bulgular tablosu ele alındığında, duygu baskılama ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığından dolayı doğrusallık varsayımı karşılanmamaktadır. Bu sebepten dolayı duygu baskılama değişkeni regresyon modeline dahil edilmemiştir. Bunun yanısıra, bilinçli farkındalığın ve yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluşun üzerinde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir. R^2 değeri .23 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %23'ün açıkladığını göstermektedir ($F(2,147)=22.95$, $p<.001$). Bulgular, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.35$, $p<.001$), yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta=.23$, $p<.001$) tespit edilmiştir.

4.3. Karşılaştırma Analizi

Araştırmanın bu kısmında, yoga yapan ve yapmayan gruplara göre bilinçli farkındalık ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği, duygu düzenleme ölçeğinin karşılaştırılması yoga yapan ve yapmayan gruplarda demografik değişkenlere göre bilinçli farkındalık ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği, duygu düzenleme ölçeğinin ve Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testi ve Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.7-4.13 arasında aktarılmıştır.

Tablo 4.7: Yoga Yapan ve Yapmayan Gruplara Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılmasının İncelenmesine Ait Bulgular

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evet	150	63.83	15.20	4.19	298	0.000*
	Hayır	150	56.47	15.19			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evet	150	43.29	12.28	4.15	289.940	0.000*
	Hayır	150	36.85	14.53			
Duygu Baskılama	Evet	150	3.58	1.69	-1.22	293.102	0.222
	Hayır	150	3.81	1.49			
Yeniden Değerlendirme	Evet	150	5.39	1.22	4.97	286.004	0.000*
	Hayır	150	4.60	1.50			

* $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Duygu Baskılama alt boyutundan aldıkları puanlar yoga yapan ve yapmayan gruplara göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ($t(298)=4.19$, $p < .05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden ($t(289.940)=4.15$, $p < .05$), Yeniden Değerlendirme alt ölçeğinden ($t(286.004)=4.97$, $p < .05$) aldıkları puanlar yoga yapan ve yapmayan gruplara göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortalamalar karşılaştırıldığında yoga yapanların, yoga yapmayanlara kıyasla daha fazla puan aldığı görülmüştür.

Tablo 4.8: Yoga Yapanların Yaş Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılmasının İncelenmesine Ait Bulgular

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	20-25	16	64.38	15.49	G.Arası	312.12	2	156.06	0.67	0.512
	25-30	33	61.12	15.27	G.İçi	34110.71	147	232.05		
	35 ve üzeri	101	64.63	15.18	Toplam	34422.83	149			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	20-25	16	42.94	11.74	G.Arası	119.15	2	59.57	0.39	0.676
	25-30	33	44.97	9.46	G.İçi	22341.95	147	151.99		
	35 ve üzeri	101	42.80	13.20	Toplam	22461.09	149			
Duygu Baskılama	20-25	16	3.72	1.79	G.Arası	0.63	2	0.31	0.11	0.897
	25-30	33	3.64	1.66	G.İçi	426.04	147	2.90		
	35 ve üzeri	101	3.54	1.70	Toplam	426.67	149			
Yeniden Değerlendirme	20-25	16	5.46	1.20	G.Arası	4.20	2	2.10	1.42	0.244
	25-30	33	5.07	1.30	G.İçi	216.75	147	1.47		
	35 ve üzeri	101	5.48	1.19	Toplam	220.95	149			

* $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Baskılama, Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar yoga yapan yaş gruplarına göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.9: Yoga Yapmayanların Yaş Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	20-25	25	54.92	18.82	G.Arası	87.36	2	43.68	0.19	0.829
	25-30	29	57.41	16.92	G.İçi	34304.03	147	233.36		
	35 ve üzeri	96	56.59	13.68	Toplam	34391.39	149			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	20-25	25	36.68	10.57	G.Arası	299.21	2	149.61	0.71	0.495
	25-30	29	34.07	15.68	G.İçi	31150.26	147	211.91		
	35 ve üzeri	96	37.73	15.07	Toplam	31449.47	149			
Duygu Baskılama	20-25	25	4.36	1.25	G.Arası	9.30	2	4.65	2.14	0.122
	25-30	29	3.66	1.46	G.İçi	319.69	147	2.17		
	35 ve üzeri	96	3.71	1.53	Toplam	328.98	149			
Yeniden Değerlendirme	20-25	25	4.45	1.32	G.Arası	0.68	2	0.34	0.15	0.862
	25-30	29	4.65	1.50	G.İçi	334.09	147	2.27		
	35 ve üzeri	96	4.63	1.55	Toplam	334.77	149			

* $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Baskılama, Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar yoga yapmayan yaş gruplarına göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.10: Yoga Yapanların Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlköğretim/Lise	13	68.77	19.12	G.Arası	547.52	2	273.76	1.19	0.308
	Lisans	97	62.59	14.09	G.İçi	33875.31	147	230.44		
	Lisans Üstü	40	65.25	16.35	Toplam	34422.83	149			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	İlköğretim/Lise	13	45.23	7.87	G.Arası	91.00	2	45.50	0.30	0.742
	Lisans	97	42.77	13.01	G.İçi	22370.09	147	152.18		
	Lisans Üstü	40	43.93	11.75	Toplam	22461.09	149			
Duygu Baskılama	İlköğretim/Lise	13	3.79	1.94	G.Arası	2.83	2	1.41	0.49	0.613
	Lisans	97	3.64	1.63	G.İçi	423.84	147	2.88		
	Lisans Üstü	40	3.36	1.77	Toplam	426.67	149			
Yeniden Değerlendirme	İlköğretim/Lise	13	5.35	1.43	G.Arası	0.76	2	0.38	0.25	0.776
	Lisans	97	5.44	1.26	G.İçi	220.19	147	1.50		
	Lisans Üstü	40	5.28	1.04	Toplam	220.95	149			

* $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Baskılama, Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar yoga yapanların eğitim düzeyi gruplarına göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.11: Yoga Yapmayanların Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlköğretim/Lise	38	57.89	18.23	G.Arası	399.73	2	199.86	0.86	0.423
	Lisans	74	54.82	13.67	G.İçi	33991.66	147	231.24		
	Lisans Üstü	38	58.26	14.75	Toplam	34391.39	149			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	İlköğretim/Lise	38	31.39	16.82	G.Arası	1832.01	2	916.01	4.55	0.012*
	Lisans	74	37.49	13.20	G.İçi	29617.46	147	201.48		
	Lisans Üstü	38	41.05	13.17	Toplam	31449.47	149			
Duygu Baskılama	İlköğretim/Lise	38	4.19	1.59	G.Arası	8.17	2	4.08	1.87	0.158
	Lisans	74	3.73	1.41	G.İçi	320.81	147	2.18		
	Lisans Üstü	38	3.57	1.50	Toplam	328.98	149			
Yeniden Değerlendirme	İlköğretim/Lise	38	4.41	1.56	G.Arası	6.27	2	3.13	1.40	0.249
	Lisans	74	4.53	1.57	G.İçi	328.50	147	2.23		
	Lisans Üstü	38	4.94	1.27	Toplam	334.77	149			

* $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Baskılama, Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar yoga yapmayanların eğitim düzeyi gruplarına göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden ($F(2.147)=4.55$, $p<.05$) elde edilen puanları yoga yapmayanların eğitim düzeyine göre karşılaştırıldığında gruplar arası bir farkın olduğu saptanmıştır. Post-hoc testi olan Games-Howell çoklu karşılaştırma testi bulguları incelendiğinde, lisansüstü mezunu olanların aldığı puanları ilköğretim/lise mezunu olanlara göre kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan almıştır.

Tablo 4.12: Yoga Yapma Sıklığına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Ayda 1 gün	11	64.09	18.70	G.Arası	634.80	3	211.60	0.91	0.436
	Haftada 1 gün	44	63.30	17.85	G.İçi	33788.03	146	231.42		
	Haftada 2 veya 3 gün	66	62.36	13.95	Toplam	34422.83	149			
	Hemen hemen her gün	29	67.90	11.86						

Tablo 4.12 (Devamı): Yoga Yapma Sıklığına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Ayda 1 gün	11	43.09	12.19	G.Arası	187.09	3	62.36	0.41	0.747
	Haftada 1 gün	44	41.70	12.52	G.İçi	22274.00	146	152.56		
	Haftada 2 veya 3 gün	66	43.74	11.66	Toplam	22461.09	149			
	Hemen hemen her gün	29	44.76	13.65						
Duygu Baskılama	Ayda 1 gün	11	3.82	1.68	G.Arası	5.13	3	1.71	0.59	0.621
	Haftada 1 gün	44	3.62	1.75	G.İçi	421.53	146	2.89		
	Haftada 2 veya 3 gün	66	3.67	1.64	Toplam	426.67	149			
	Hemen hemen her gün	29	3.22	1.75						
Yeniden Değerlendirme	Ayda 1 gün	11	5.50	1.09	G.Arası	4.86	3	1.62	1.09	0.354
	Haftada 1 gün	44	5.12	1.20	G.İçi	216.10	146	1.48		
	Haftada 2 veya 3 gün	66	5.45	1.18	Toplam	220.95	149			
	Hemen hemen her gün	29	5.59	1.36						

* $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Baskılama, Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar yoga yapma sıklığına göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.13: Yogaya Başlama Amacına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	S.O	X^2	Sd.	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Fiziksel olarak sağlıklı olmak için	9	59.33	1.86	3	0.601
	Ruhsal olarak sağlıklı olmak için	12	77.54			
	Her ikisi de	125	75.94			
	Diğer	4	92.00			
Psikolojik İyi Oluş	Fiziksel olarak sağlıklı olmak için	9	75.50	0.72	3	0.869
	Ruhsal olarak sağlıklı olmak için	12	71.54			
	Her ikisi de	125	75.34			
	Diğer	4	92.50			
Duygu Baskılama	Fiziksel olarak sağlıklı olmak için	9	56.11	6.70	3	0.082
	Ruhsal olarak sağlıklı olmak için	12	57.17			
	Her ikisi de	125	79.55			
	Diğer	4	47.50			
Yeniden Değerlendirme	Fiziksel olarak sağlıklı olmak için	9	49.83	6.29	3	0.098
	Ruhsal olarak sağlıklı olmak için	12	66.79			
	Her ikisi de	125	79.11			
	Diğer	4	46.50			

* $p < .05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Baskılama, Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar yogaya başlama amacına göre incelendiğinde, anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).



5. TARTIŞMA

Amacı, bedensel yoga hareketlerinin ve yoganın temel basamaklarından olan nefes ve meditasyonun asanalarla birlikte kullanılmasının, bireylerin psikolojik iyilik durumları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenlemeleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi olan bu çalışma kapsamında toplam 300 kadın ile görüşülmüş, araştırma örneklemini yoga yapanlar ve yapmayanlar olarak ayrılmış ve veriler toplanmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde ilk olarak yoga yapan ve yapmayan gruptaki bilinçli farkındalık düzeyi, psikolojik iyi oluş düzeyi ve yeniden değerlendirme kapsamındaki farklılık göze çarpmaktadır. Elde edilen bu bulgular incelendiğinde yoga yapan grubun bilinçli farkındalık düzeyi, psikolojik iyi oluşlarının ve yeniden değerlendirme becerilerinin yoga yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu beklentilere paralel gerçekleşen bir bulgu olmakla birlikte literatür çerçevesinde ele alındığında da benzer bulgulara rastlanmakta ve araştırmanın bulguları da bu yönü ile desteklenmektedir.

Araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen regresyon analizlerinin sonucunda hem yoga yapan hem de yoga yapmayan grupta bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun pozitif yönlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiş ve buna ek olarak yeniden değerlendirme becerisinin sadece yoga yapan grupta anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu literatür çerçevesinde ele alındığında literatürde birçok araştırmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığına ulaşan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar farkındalık düzeyindeki artışın, bireylerin mutluluk düzeylerini ve yaşam doyumlarını arttırdığı bundan dolayı psikolojik iyi oluşun da arttığını ifade etmektedir (Brown vd., 2007; Baer vd., 2008; Falkenström, 2010; Hamarta vd., 2013). Diğer bir taraftan bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığının yoga yapan grupta daha yüksek olduğu görülmekte ve bu bulgu araştırmanın diğer bulgularında da vurgulandığı üzere yoganın bilinçli farkındalık üzerindeki pozitif yönlü etkisi ile açıklanabilmektedir. Ayrıca araştırmanın bir diğer önemli bulgusu da yoga yapan

grupta duygu düzenleme becerilerinden yeniden değerlendirme becerisinin psikolojik iyi oluş üzerindeki pozitif yönlü yordayıcılığı olmaktadır. Elde edilen bu bulgu literatür çerçevesinde incelendiğinde, literatürde bu yönde bir tutarlılık olduğu ifade edilmekte, yoga yapan bireyler ulaştıkları dinginlik, farkındalık, duyguları okuma becerisi bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmekte ve bu da yeniden değerlendirme becerisini ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Wang ve Kong, 2014; Griebel, 2015).

Yoga yapma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki literatürdeki benzer araştırmalar kapsamında ele alındığında, birçok araştırmada yoga ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığından söz edilmekte olduğu görülmektedir. Körükçü ve Kukulu (2015), yoganın mevcut düşüncelere gereğinden fazla odaklanmak yerine asanalara odaklanılarak, zihinde rahatlamayı ve sakinleşmeyi hedeflemesi ile birlikte somatik yakınmaların etkisinin azaltılması, beden ve zihin üzerindeki kontrolün sağlanabilmesi gerçekleştirilebilmektedir. Benzer bir şekilde Gordon (2013) yoganın bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi vurgulamış ve yoga yapan bireylerin zihinlerini susturarak ve içe dönerek belirli bir bilinçli farkındalık düzeyine ulaşabileceğini vurgulamıştır. Kabat-Zinn ve diğerleri (1992) tarafından erken dönemde 22 yoga yapan birey üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre yoganın bireyin anksiyete, depresyon, kaygı ve panik atak gibi bozukluklarının etkisini azalttığı ve bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığı ifade edilmiştir. Anaconda ve Mendelson (2014) ise 21 öğretmen üzerinde yoga uygulamaları kullanarak bilinçli farkındalık düzeyindeki değişiklikleri gözlemlemeye çalışmış ve yoga programına belirli bir süre devam eden öğretmenlerin, bilinçli farkındalık düzeylerinde artış gözlemlendiği ve bununla birlikte yoganın algılanan iş stresi ve zihinsel yorgunluk üzerinde de negatif yönlü bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Bir başka araştırmada ise Cox ve McMahon (2019) 367 kişi üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmasında deney grubuna 16 hafta süren bir yoga programı uygulatmış ve 16 hafta sonunda yoga programına katılım sağlayan grubun bilinçli farkındalık düzeyinin belirgin bir şekilde arttığı raporlanmıştır. Roy (2021) yoga uygulamalarının, bedensel duyuları, hisleri ve düşünceleri uyardığını, bedensel farkındalığı arttırdığını ifade etmekte ve bu durumun bilinçli farkındalık düzeyinin de artışına katkı sağladığını savunmaktadır. Büssing ve diğerleri (2012) iki yıllık yoga eğitmenliği programına başlayacak katılımcılarda 6 aylık yoğun yoga

uygulamasının etkililiğini araştırmış ve yoga sonrası katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını bulmuşlardır. Gard ve diğerleri (2012) ise genç yetişkinlerde 4 aylık Kripalu yoga müdahalesinin etkinliği üzerine bir araştırma yapmış ve müdahale sonrasında katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını bulmuşlardır. Benzer bir araştırmada da Butzer, Ahmed ve Khalsa (2016), 2 aylık bir yoga ve meditasyon programının genç yetişkin müzisyenlerin pozitif psikolojik durumlarını güçlendirmedeki etkinliğini üç farklı zaman diliminde (2005, 2006, 2007) test etmişlerdir. 2006 yılında yoga programına katılan müzisyenlerin, kontrol grubu katılımcılarına göre daha yüksek farkındalık seviyelerine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Sreekumar, Nagendra ve Ilavarasu (2021), üst düzey yöneticilerde 3 aylık ev uygulamasıyla 5 günlük bir iş yeri yoga müdahalesinin etkinliğini araştırdılar ve müdahaleden sonra katılımcıların farkındalık düzeylerinin arttığını bulmuşlardır.

Diğer bir taraftan literatürde yer alan birçok araştırmada yoganın bireyin seçici dikkatini, niyet belirleme becerisinin, üst bilişsel farkındalığının, sinir sistemi aktivasyonunu ve yeniden değerlendirme becerilerini arttırmasından dolayı bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı savunulmakta ve yoganın bilinçli farkındalık düzeyini de arttıran bir unsur olduğu savunulmaktadır (Chiesa, Serretti ve Jakobsen, 2013; Gard vd., 2014; Fox vd., 2018). Bununla birlikte literatürde yer alan bazı araştırmalarda her ne kadar yoganın bilinçli farkındalık üzerinde destekleyici bir etkisi olsa da bu etkinin kadınlarda daha fazla olmak üzere cinsiyet ile, yüksek eğitim düzeyi olmak üzere eğitim ile, artan yaşlar itibarıyla yaş ile, şehir hayatı olmak üzere yaşanılan yer ile ve yoğun günlük rutin olmak üzere günlük yaşam rutini ile ilişkisi olduğu ifade edilmiştir (Barnes, Powell-Griner, McFann ve Nahin, 200; Saper, vd., 2004). Bu araştırmanın örneklemini de incelendiğinde örneklemin yaşının 30 üzerinde ve eğitim durumunun da lisans ve lisansüstü düzeyinde kümelenmesi ile yoganın bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi daha net ve sağlıklı bir biçimde gözlemlenebilmektedir. Özetle, literatürdeki benzer araştırma bulgularından da görüleceği üzere yoga uygulamaları bilişsel, davranışsal ve duygusal dinamikleri ve temelleri itibarıyla bilinçli farkındalığı arttırıcı, destekleyici yönde bir katkı sağlamak ve araştırma bulgularını da desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise yoga yapan ve yapmayan kadınlar arasındaki psikolojik iyi oluş düzeyine yönelik farklılık olmaktadır. Araştırma

kapsamında elde edilen bulgulara göre yoga yapan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yoga yapmayan kadınlara göre daha yüksek bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde yoganın bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sağlığını olumlu etkileyen uygulamalardan biri olduğu ifade edilmekte ve bu uygulamanın yaşam kalitesini artırmakta; birçok psikolojik, bilişsel, psikosomatik bozukluğun tedavisinde destekleyici ve tedavici edici yönde kullanılabildiği belirtilmektedir (Malathi vd., 2000). Literatürde yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar ele alındığında bu araştırmanın bulgularına benzer bulgulara rastlanılmaktadır.

Hadi (2007) tarafından gerçekleştirilen bir yarı deneysel araştırma kapsamında denekler 6 aylık bir yoga programına tabi tutulmuş ve uygulama sonunda bireylerin fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlıklarının arttığı psikolojik iyi oluşlarının ilk duruma göre daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Hartfield ve diğerleri (2010) tarafından 48 denek dahil edilerek gerçekleştirilen bir araştırmada ise bireylerin psikolojik iyi oluşları ve strese karşı dayanıklılıkları üzerinde yoganın etkisi araştırılmış ve araştırma sonucunda yoganın bireylerin psikolojik sağlamlılığını artırdığını, duygusal esneklik becerisi sağladığı ve psikolojik iyi oluşa olumlu yönde bir katkı sunduğu tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada ise Impett ve diğerleri (2006) kadınlar üzerinde yoga programının özgüven, özsaygı, beden farkındalığı ve nesnelleştirmeye yönelik etkilerini ele almış ve yoga programı sonucunda kadınların kendini nesnelleştirmeyi azalttığı, özsaygı ve özgüvenlerinin arttığı ve bütüncül bir bakış açısı ile psikolojik iyi oluşlarının arttığına sonucuna varmıştır. Kadınlar üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise Malathi ve diğerleri (2000) 4 aylık bir yoga programının kadınların öznel iyi oluşlarını ve mutluluk düzeylerini artırdığını tespit etmiş ve Michalsen ve diğerleri (2005) de 24 kadını 3 aylık bir yoga programına dahil etmiş ve yoga programı sonucunda kadınların psikolojik olarak birçok yönden gelişim gösterdiğini tespit etmiştir. Oken ve diğerleri (2006) tarafından deney ve kontrol grubu şeklinde dizayn edilen bir araştırmada ise 135 katılımcı 6 aylık bir programa dahil edilmiş ve araştırma sonucunda yoga grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının yoga grubunda olmayan katılımcılara göre daha iyi durumda olduğu tespit edilmiştir. Ross ve Thomas (2010) ise ilgi çekici bir araştırmada yoganın ve fiziksel egzersizin psikolojik ve fizyolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ayrı ayrı değerlendirmiştir. Elde

edilen bulgular incelendiğinde yoganın psikolojik ve fizyolojik iyi oluş üzerinde egzersiz kadar etkili olabildiği hatta psikolojik iyi oluşta egzersizden daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularını destekleyen bir başka araştırma ise Smith ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilmiş ve araştırmacılar yoganın bireyin stres ve kaygı düzeyini azaltmakla birlikte, kan basıncını düşürdüğü, dolaşım, bağışıklık ve endokrin sisteminin düzenlenmesine katkı sağladığını ifade etmiş ve bu unsurların yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluşu geliştirdiğini ifade etmiştir. Yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki önemli bir bulgu da Hendirks, John ve Kramer (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada klinik problemi olan bireyler ayıklandığında normal olarak nitelendirilen yetişkin bireylerin yoga uygulamaları sonucunda psikolojik sağlıklarının gelişim gösterdiği tespit edilmiştir. Öner (2015) tarafından Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada ise sporcu ve çalışan kadınlardan oluşan bir örneklemin psikolojik iyi oluşlarına yoganın etkisi ele alınmış ve araştırma sonucunda yoganın kadınların psikolojik iyi oluşlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Özetle, literatürdeki benzer araştırmalardan da görüleceği üzere cinsiyet farkı olsun veya olmasın yoganın bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmakta ve bu etki sadece psikolojik temelli olmamakta; yoganın bilişsel ve fizyolojik olarak da bireyin sağlığına katkı sağlamasının psikolojik iyi oluşa etkisi olduğu ifade edilmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer anlamlı ve önemli bulgu ise yoga yapma durumu ile duygu değerlendirilmenin yeniden değerlendirme alt boyutu arasında tespit edilen anlamlı ilişki olmaktadır. Elde edilen bu bulgu incelendiğinde yoga yapan kadınların yeniden değerlendirme becerilerinin yoga yapmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme becerilerine sahip olmak ve bu becerileri geliştirmek en temelinde birey için problemi olabilecek, öfke, yeme bozuklukları, bağımlılıklar, mutsuzluk gibi olumsuz durum, tutum ve davranışlarını ortadan kaldırmak ve bunlarla başa çıkabilmek açısından büyük önem arz etmektedir (Berking ve Znoj, 2008). Bu araştırmanın bulgusu da bu çerçeveden ele alındığında ve yoganın psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık üzerindeki olumlu etkisi değerlendirildiğinde duygu düzenleme ve yeniden değerlendirme boyutu üzerinde de pozitif bir etkisinin olacağı beklentiler dahilinde olmakta ve bu bulgu literatür çerçevesinde değerlendirildiğinde de bu araştırmanın bulguları ile örtüşen benzer araştırmalar olduğu görülmektedir.

En temelinde Gross (1998) duygu düzenleme becerisine sahip olan ve bu becerisi yüksek olan bireylerin bir işi tamamlayabilmek, bir görev veya sorumluluğu yerine getirebilmek için duygusal stres, öfke ve üzüntü gibi duygulardan etkili bir biçimde arınabilmekte ve duygularını bu yönde düzenleyebilmektedir, yoga ise özellikle bireyin bu olumsuz duygu ve düşünceler ile ilgili öncelikle fiziksel iyi oluşu desteklemekte ve bu iyi oluş duygu düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Karminoff (2010) yoganın duygu düzenlemeye nefes, konsantrasyon ve kardiyovasküler sistem etkinliği açısından destek olduğunu ifade etmekte, yoga ile nefesinin farkında olan, nefes tekniklerini benimseyen bireylerin duygu regülasyonunu daha etkili bir şekilde yapabileceğini belirtmiştir. Affandi (2007) ise yoganın psikolojik semptomlar olan depresyon, kaygı, stres gibi olguların etkisinin hafifletilmesinde etkili olabileceğini ve bu durumun pozitif duyguların farkındalığını artıracaklarını ifade etmiş ve bu durumun da duygu düzenlemeye yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar genel bir çerçeveden ele alındığında yoganın bireyin bilinçli farkındalığını artırması, bilişsel esnekliğini geliştirmesi, olumsuz duygu ve düşünceleri uzaklaştırması gibi etkileri nedeniyle sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin oluşmasına katkı sağlayacağını ve mevcut becerilerin gelişebileceğini belirtmektedir (Hagen ve Nayar, 2014; Menezes vd., 2015). Gard ve diğerleri (2014) yoganın bilinçli farkındalığa doğrudan ve dolaylı yoldan olumlu yönde bir etkisi olduğunu savunmakta ve bu sayede bireylerin öz farkındalıklarının arttığını, bireylerin duygularına yönelik farkındalıklarının arttığını ve bu durumun da duygu düzenlemeye olumlu yönde bir katkısının olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir taraftan Menezes ve diğerleri (2015) iyi bir duygu düzenleme becerisinin iyi bir ruh hali ile ilişkili olduğunu belirtmekte ve yoganın bu iyi ruh haline ulaşmada etkili bir araç olacağını savunmaktadır. Benzer bulgulara Gootjes, Franken ve Strijen (2011) tarafından da ulaşılmış ve yoganın duygu düzenleme becerilerine olumlu yönde bir katkı sağladığını tespit etmiş ve bu etkinin fiziksel ve ruhsal rahatsızlığı olan bireylerde daha yüksek bir şekilde ortaya çıktığını belirtilmişlerdir. Khalsa ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise yoga uygulamalarının frekansı arttıkça duygu düzenleme becerisinin de arttığı ve duygu durum bozukluklarının azaldığı tespit edilmiştir. Yoganın duygu düzenleme üzerindeki etkisi yeniden değerlendirme özelinde ele alındığında ise; yeniden değerlendirme becerisinin bir duyguyu tetikleyen, ortaya çıkaran bir durum haricinde bireyin o duyguyu yaşamasına neden olan durumun değerlendirilmesi ve

değiştirilebilmesini kapsamakta, buradan hareketle yeniden değerlendirme becerisi bir durumu veya duyguyu rasyonel bir çerçevede değerlendirebilmeyi ve ifade edebilmeyi içermektedir (Duy ve Yıldız, 2014). Özellikle yoganın bireyin psikolojik iyi oluşu ve bilinçli farkındalık üzerindeki pozitif yönlü etkileri ele alındığında ise birey, çevresine, çevresindeki unsurlara, uyaranlara ve belirli duygulara neden olan unsurlara farkındalığı geliştirdiği, bireyin rasyonel düşünmesine olanak vermesi nedeniyle durum ve olayları sağlıklı, rasyonel ve duygulardan arınmış bir biçimde değerlendirebilmesine yardımcı olmakta ve bu yönüyle yoganın yeniden değerlendirebilme becerisini artırdığı ifade edilmektedir (DeSteno, Gross ve Kubzansky, 2013; Anisahwati ve Hasanat, 2015).

Sonuç olarak araştırmanın bulguları genel bir çerçevede değerlendirildiğinde yoga yapan bireylerin yoga yapmayan bireylere göre daha yüksek bilişsel farkındalık düzeyine, daha iyi bir psikolojik iyi oluşa ve daha iyi bir duygusal düzenleme becerisine sahip olduğu görülmektedir. Yoganın bireyin bilişsel ve psikolojik yetenek ve becerileri üzerindeki etkileri ile birlikte fiziksel katkıları da ele alındığında elde edilen bu bulgular literatür ile uyumlu, beklenen bulgular olmakta ve farklı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir.

Son olarak da bilimsel çalışmaların doğası gereği bu çalışma da bir takım sınırlılıklar ile karşılaşmaktadır. Bu sınırlılıklardan en belirgin olanı araştırma örnekleminin belirli bir demografik değişkene paralel olarak dağılım göstermemesi olmaktadır kadınlar özelinde gerçekleştirilmesi olmaktadır, bu durum çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Diğer bir taraftan araştırmada kullanılan soru formunun uzun olması katılımcıların cevaplamaya yönelik ilgilerini azaltmış olabileceği düşünülmekte ve ek olarak katılımcıların bilişsel farkındalık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme becerilerine yönelik verdikleri cevaplar araştırma ölçekleri ile sınırlı olmaktadır.

6. SONUÇ

Yoga popülerliğini günden güne artıran, sıklıkla yardımına başvurulana; bireyin fiziksel ruhsal ve zihinsel bütünlüğünün keşfedilmesine ve gelişimine katkı sağlayan bir uygulama olmaktadır. Bununla birlikte duygu düzenleme becerileri yetersiz ve bireyi rahatsız edici duyguların çoğunlukta olmasının etkisini azaltması ve bunların düzenlenmesi açısından dikkat çekici olmakta ve araştırmanın bir diğer odağı olan bilinçli farkındalık ise bireyin içinde bulunduğu anın bilinçli ve yargısız bir şekilde yönetilmesi ve yönlendirilmesi olarak ifade edilmekte ve son olarak psikolojik iyi oluş ise bireyin genel psikolojik olarak durumunun iyi olması ile açıklanmaktadır. Araştırmanın bu temel kavramlarının yoga kavramının temel dinamikleri ile ilişkili olduğu hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar tarafından sıklıkla belirtilen bir husus olmakta ve bu doğrultuda yoganın bu kavramlara olan etkisi ele alınmıştır. Özetle, bu çalışma kapsamında bedensel yoga hareketlerinin nefes, meditasyon ve asanalar ile birlikte kullanılması sonucunda bireylerin psikolojik iyi oluş durumları, bilişsel farkındalıkları, duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkiler incelenmektedir. Araştırma bulguları kapsamında yaş ve fiziksel durum farklılıkları gözlemlenmesinin yoganın bireylerin psikolojik iyi oluşları, bilişsel farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri üzerinde pozitif yönlü etkileri olduğu ortaya konulmuş ve anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. Geliştirilen literatür taramasında da ortaya koyulduğu haliyle yoga bireye sadece psikolojik ve bilişsel bir rahatlama sağlamak ile kalmamakta birçok fizyolojik faydayı da barındırmakta ve bu yönüyle elde edilen bu fiziksel rahatlamanın birçok farklı psikolojik ve bilişsel dinamiği olumlu yönde etkilediği ve bireyin psikolojik ve fiziksel iyi oluşuna katkı sağladığı görülmektedir.

Araştırma çerçevesinde elde edilen bulgulardan yola çıkarak aşağıdaki önerilerin verilmesi uygun görülmüştür:

- Yoga uygulamalarının etkilerinin daha kapsamlı ve sağlıklı gözlemlenebilmesi için deneysel yöntemle hazırlanmış araştırmaların gerçekleştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Klinik müdahale programlarına destekleyici olarak yoganın eklenmesi ve etkinliğinin ölçülmesi yararların gözlemlenebilmesi açısından önerilmektedir.
- Örneklemin cinsiyet ayrımı olmaksızın araştırmanın tekrarlanması, cinsiyetler arası farklılıkların da ele alınması önerilmektedir.
- Alınan evren çerçevesinde herhangi bir fiziksel ya da ruhsal sağlık problemi yaşamayan bireyler katılımcı olarak ele alınmıştır. Dezavantajlı grup (yaşlı ve özel gereksinimi olan engelli bireyler...) ve hamilelik, bebeklik, ergenlik dönemlerinde de bu çalışmaların yapılmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.
- Araştırmada da belirtildiği gibi yoga çok eski tarihlere dayanan bir kadim bilgeliktir. Günümüz popüler kültüründe yoganın bu sadelik halinden çıktığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle yoga, asanalar, nefes ve meditasyon alanları ile ilgili kaynakların, paylaşım halinde ve daha kolay ulaşılabilir kaynaklar olması gerektiği önerilmektedir.
- Menopoz dönemi, kadın ve çocuk sağlığı alanlarında hem zihinsel hem de bedensel esneklik tarafında yoganın fayda sağlayacağı düşünüldüğünden; yoga uygulamalarının bu grup kişiler üzerinde de uygulanması ve bu doğrultuda daha çok araştırma yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, N. (2016). Nefes, Kullanımı ve Şan Eğitimi, Ulakbilge, 4(8), 231-246.
- Akar V. Yaşam Vadisi Medikal Yoga Terapileri, İzmir, 2003.
- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, S., Lal, V., & Ijaz, V. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. International Journal of Innovation and Applied Studies. 6,(3), 515-529.
- Akdeniz, B. (2017). Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Aktepe İ, Tolan Ö. Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2020;12,(4):534-561.
- Altan, Ö. (2006). The Effects of Maternal Socialization and Temperament on Children's Emotion Regulation. Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anastasi, A.(1982). Psychological Testing. New York: Mac Millan Publishing Co. Inc.
- Ashokkumar, M. K., Asthana, H. (2016). Self-Efficacy and Satisfaction with Life amongst Sudarshan Kriya Yoga (SKY) Practicing and NonPracticing Early Adults. International Journal of Health Sciences & Research, 6, 308-312.
- Atalay Z. Mindfulness: Şimdi ve burada bilinçli farkındalık. Psikoloji, İstanbul: Psikonet Yayınları, 2018.
- Atalay Z. Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı. Psikoloji, İstanbul: İnkılap Yayınevi, 2019.
- Atılğan, E., Tarakcı, D., Polat, B. ve Z.C. Algun (2015). Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation. 2(2), 41-46.

- Atik Bilgenoğlu, A. (2009). The moderating role of social problem solving skills on work family-personal life conflict and psychological well-being relationship. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Koç University Graduate School of Social Sciences, İstanbul.
- Aydın, B. (1990). Üniversite Öğrencilerinde, Depresyon, Bilişsel Çarpıtmalar ve Akademik Başarı. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:2, s.27–36.
- Aydoğdu, A. B. (2019). Yoga yapan ve yapmayan bireylerin şema düzeyi, somatik belirtiler ve öz şefkat açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using SelfReport Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13.1, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J. ve Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Bagchi Bk, Wenger Ma, Electro-Physiological Correlates Of Some Yogi Exercises, *Electroencephalography And Clinical Neurophysiology*, 7 (Suppl):132-149, 1957).
- Baş, Ü. Hatha Yoga Ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür Ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998.

- Baysal, D. (2015). MEB, Okul Pansiyonlarında Kalan Kız Öğrencilerde Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi Ordu Gököy Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bell, R. (2017). Basit Yoga Teknikleri (Çeviri: Elif Demir) Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J. ve Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour research and therapy*, 57, 13–20.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J. ve Hofmann, S., G. (2014). Successful Emotion Regulation Skills Application Negatively Predicts Depressive Symptom Severity over Five Years in Individuals Reporting at least some Depressive Symptoms at Baseline. *Behaviour Research and Therapy*.
- Berking, Matthias & Wirtz, Carolin & Svaldi, Jennifer & Hofmann, Stefan. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour research and therapy*. 57C. 13-20. 10.1016/j.brat.2014.03.003.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness - based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Borman, P. Yorgancıoğlu Z.R. (2010). Fiziksel tıp ve rehabilitasyonda yeni ufuklar: Alternatif Tıp. Ankara: Güneş Tıp Kitapevleri
- Botterill, C., Brown, M. Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 2002; 33(1), 38-60.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Adline Pub. Co.

- Bridges, K., Madlem M., Yoga, Physical Education, And Self-Esteem: Off The Court And Onto The Mat For Mental Health, Californian Journal Of Health Promotion, Volume 5, Issue 2, 13-17, 2007.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B. S., Ostermann, T. ve Heusser, P. (2012). Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cameron, M. E. (2002). Yoga. In M. Snyder and R. Lindquist (Eds.), *Complementary/alternative therapies in nursing* (4th ed., pp. 81Y88). New York: Springer.
- Candan N. Hemşirelerde Bilinçli Farkındalığa Temelli Programın Algılanan Stres ve Öz-şefkat Üzerine Etkisi. 2019, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Nazmiye Yıldırım).
- Carlson, L. E., Specia, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulnessbased stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in

- breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29(4), 448-474.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Carmody, J., Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *J. Behav. Med.* 31, 21-30.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(08), 1239-1252.
- Chopra, D. ve Simon, D. (2004). *The Seven Spiritual Laws of Yoga*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Cirhinlioğlu, F. (2006). Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Coulter, H.D. *Anatomy Of Hatha Yoga*. Timothy Mccall M.D, Usa, 2002.
- Çardak, M. (2012). Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.

- Çevik O, Kırmızı C. Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz Şefkatin aracı rolü. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2020;20:183-202.
- Çölok, A. A. (2005). Ses, Nefes, Konuşma ve Beden İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Daly, L. A., Haden, S. C., Hagins, M., Papouchis, N., ve Ramirez, P. M. (2015). Yoga and emotion regulation in high school students: A randomized controlled trial. Evidence-based complementary and alternative medicine, 2015.
- Deci, EL, Ryan, RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies 9: 1–11. 10.1007/s10902-006-9018-1.
- Derin, S. (2011). Sahaja Yoga: İçeriği, amacı, Türkiye'deki faaliyetleri (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Desikachar, T. K. V. (1980). Religiousness in Yoga: lectures on theory and practice.
- Dickerson, S. S., Kemeny, M. E., Aziz, N., Kim, K. H., & Fahey, J. L. (2004). Immunological effects of induced shame and guilt. Psychosomatic medicine, 66(1), 124–131.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. Psychological Buletin, 95, 542-575.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. Social Indicators Research Series, 39, 67-100.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research, 97, 143–156.
- Dimidjian, S. ve Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 166-171.
- Dönmez, D. ve Emir, C. (2019). Sanskrit Yoga ve Vedanta Sözlüğü Okyanus Yayıncılık, İstanbul.

- Duncan, L. G. (2007). Assessment of Mindful Parenting Among Parents of Early (Issue August).
- Duyan, E. C. (2007). İş ve Yaşam Tatmininde Yoga'nın Etkileri Üzerine Bir Araştırma. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 26(1), 25-34.
- Egüz, S. (1999). Toplu Ses Eğitimi I (Temel Konular), Doğu Matbaacılık, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. Journal of Human Sciences, 12(1), 1157-1168.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. Journal of Research in Personality, 46(6), 780-784.
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Development of Mindfulness in Marriage Scale (MMS): Validity and reliability study. The Journal of Happiness & WellBeing, 6(2), 96–113.
- Erus, S. M., & Tekel, E. (2020). Development of Interpersonal Mindfulness ScaleTR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. European Journal of Educational Research, 9(1), 103-115.
- Esmailinasab, M., Khosk, A. A., Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. The European Proceedings of Social&Behavioral Sciences EpSBS, 7, 798- 809.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasiexperimental approach. Personality and Individual Differences, 48, 305-310.
- Farhi, D. (2011). Yoga Mind, Body & Spirit: A Return to Wholeness. Holt Paperbacks.
- Feuerstein, G. (2012). The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice. SCB Distributors.
- Foulk, M. A., Ingersoll-Dayton, B., & Fitzgerald, J. (2017). Mindfulness-based forgiveness groups for older adults. Journal of Gerontological Social Work, 60(8), 661–675. <https://doi.org/10.1080/01634372.2017.1374314>

- Freeman, H. Vladagina, N. Razmjou, E. ve Brems, C. (2017). Yoga in Print Media: Missing The Heart of The Practice. *International Journal of Yoga*, 10(3), 160- 166.
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., Beedie, C. J. Emotion in sport: considering interpersonal regulation strategies. *International review of sport and exercise psychology*, 2013; 6(1), 139-154.
- Galantino ML, Bzdewka TM, Eissler-Russo JL. The impact of modified Hatha yoga on chronic low back pain: a pilot study. *Altern Ther Health Med*. 2004 Mar-Apr;10(2):56-9
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: the potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165-175.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. In Guilford Press. Guilford Press. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc19>
- Global Wellness Enstitüsü (2017). https://static1.squarespace.com/static/54306a8ee4b07ea66ea32cc0/t/58862a472994ca37b8416c61/1485187660666/GWI_WellnessEconomyMonitor2017_FINA_Lweb.pdf (Erişim Tarihi: 25.12.2019). Global Wellness Enstitüsü (2018). <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/yoga/> (Erişim Tarihi: 22.09.2018).
- Gootjes, L., Franken, I. H., ve Van Strien, J. W. (2011). Cognitive emotion regulation in yogic meditative practitioners. *Journal of Psychophysiology*.
- Gordon, T. (2013). Theorizing yoga as a mindfulness skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1224-1227.
- Gökçe, G. (2013). Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*. 5(5). <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.2054>
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. American Psychological Association.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Eastern Illinois University, Illinois
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J. ve Thompson (2007) *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Gross,
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.*
- Güven, N. ve Ünal, Z. (2020) *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. *Researcher*. 8 (2), 148-173.
- Güvenkaya, L.(2019) *Yoga Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Algılanan Stres Ve Yaşam Memnuniyetlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı*
- Hadi, N. (2007), *Effects of Hatha Yoga on Well-Being of Adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran*, *Eastern Mediterranean Health Journal* Vol:13 No:4.

- Hahs-Vaughn, D.L. ve Lomax, R. G. (2020). Statistical concepts a first course. Routledge.
- Halliwell, E. (2010). Mindfulness--Report 2010: Mental Health Foundation.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Hanh TN. Yaşam Şimdiki Andadır: Huzurun kendisi olabilmek. Felsefe, İstanbul: Okyanus Yayınevi,2010.
- Harrington A, Dunne JD (2015). When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *American Psychologist* 70(7): 621.
- Haskell WL, Montoye HJ, Orenstein D. Physical Activity And Exercise To Achieve Health-Reated Physical Fitness Components. *Association Of Schools Of Publichealth*. 1985;100(2):202-212.
- Hayes, & Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy: American Psychological Association Washington, DC.
- Hekimoğlu, F. M. (2019). Duygu Düzenleme Süreçleri, Kadınsılık-Erkeksilik Algısı, Beden Memnuniyetsizliği İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi.Doktora Tezi,Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hewitt, J. (1997). The Complete Book of Yoga. New York: Schocken Books.
- HİS, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu, 2015 Resmi Web Sitesi, http://www.his.gov.tr/index.php?Sayfa=haberlisteweb&tur=HT_02_DUYURU&Id=172 Erişim Tarihi: 06.06.2015.
- Holden, R. R., Kroner, D. G., Fekken, G. C., & Popham, S. M. (1992). A model of personality test item response dissimulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 272.
- Huppert FA: Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 2009, 1: 137–164. 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.
- Huta, V., &Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual

- and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Impett, E. A., Le, B. M., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 542-549.
- Isherwood, C. (2006). *Konsantrasyonun Gücü- Patanjalinin Yoga Sutraları*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Ivanovski, B., ve Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- Iyengar B.K.S. (2008). *Yoga*. DK Publishing, New York
- Janakananda S. (2001). *Yoga*. Okyanus Yayıncılık, İstanbul, s. 8
- Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness*, 6(6), 1462–1471. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0427-2>.
- Jones, M. V. Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 2003, 17(4), 471-486.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R., ve Sellers, W. (1986). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), 159-774.
- Kara E, Ceyhan A (2017). The Investigation of Relationship Between Mindfulness and Depression in University Students: Mediating Role of Self-Control. *J Cogn Psychother Res* 6(1): 9-14.
- Karamustafalıoğlu O, Yumrukçal H. Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni* 2011; 45: 65-74.

- Karaosmanoğlu, E. E. (2017). Acemi Yoginin Elkitabı, Yeni Başlayanlar İçin Yoga, 3. Baskı, Paloma yayınevi, İstanbul.
- Karasar, N. (2011). Yöntem. Bilimsel Araştırma Yöntemi, 22, 75-246.
- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). “Öğretmenlerin Alternatif Ölçme ve Değerlendirme Tekniklerine İlişkin Bilme, Uygulama ve Eğitim İhtiyacı Düzeyleri”. International Journal of Human Sciences, 9(2), 1303-5134.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. Journal Of Personality And Social Psychology, 82(6), 1007-1023.
- Khalsa S., Gould J., Your Brain On Yoga, Harvard University 2012.
- Khalsa, S., Ph.D. Yoga As An Intervention For Mental Health Within The High School Curriculum February 23, 2011 Prevention Research Center Spring Seminar Series, Penn State University.
- Kılıçoğlu B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ve Mental İyi Oluşun İncelenmesi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Tezli Yüksek Lisans Programı
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., ve Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. British journal of sports medicine, 39(12), 884-891.
- Ko HJ, Youn CH. Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. Geriatrics & Gerontology International, 2011,11:267-274
- Kobylińska, D., Lewczuk, K., Marchlewska, M., & Pietraszek, A. (2018). For body and mind: practicing yoga and emotion regulation. Social Psychological Bulletin, 13(1), 1-21.
- Kolçak, O. 2008. Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı. Esin Yayınevi, İstanbul.

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Kopp, C. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25, 343–354.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (1st ed.), (pp. 359- 385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman, & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (Vol. 1) (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), 21-36.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*.
- Malathi, A., Damodaran, A., Stress due to exams in medical students—role of yoga. *Indian J Physiol Pharmacol* 1999;43:218—24. Malathi, A., Damodaran, A. S. H. A., Shah, N., Patil, N., & Maratha, S. (2000). Effect of yogic practices on subjective well being. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 44(2), 202-206.
- Mamtani, R., ve Mamtani, R. (2005). Ayurveda and yoga in cardiovascular diseases. *Cardiology in review*, 13(3), 155-162.
- Manaf, A. (TY). *Yoga Nedir? Ne Değildir*, 1. Kitap, 3. Baskı, Yoga Academy Yayınları, İstanbul.

- Masters, J. C. (1991). Strategies and Mechanisms for The Personal and Social Control of Emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge: Cambridge University Press.
- McClure, K.S., Halpern, J., Wolper, P.A. & Donahu, J.J., (2005). Emotion Regulation and Intellectual Disability. *Journal on Developmental Disabilities*, Vol:15/2, 38- 44.
- McKee, A., Johnston, F., & Massimilian, R. (2006). Mindfulness, hope and compassion: a leader's road map to renewal. *Ivey Business Journal*, 70(5), 1-5.
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., ve Oliveira, A. A. (2015). Yoga and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience*, 8(1), 82.
- Miçooğullari, B. O., Kirazci, S. Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence anxiety: A case of youth basketball players. *Universal Journal of Educational Research*, 2016, 4(12), 2761-2768.
- Moran DJ, Ming S (2022). The mindful action plan: Using the MAP to apply acceptance and commitment therapy to productivity and self-compassion for behavior analysts. *Behav Anal Pract* 15(1): 330-8.
- Neelarambam, K. (2015). Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms, and Trauma Symptoms. *Yayınlanmamış Doktora tezi*, Georgia State University.
- Neff KD, Pisitsungkagarn K, Hsieh Y. Self-compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2008;39:267-285.
- New York: Guilford.
- Nyanaponika Thera (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Oken, B.S., Zaidel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., Kraemer, D.F., Lawrence, J., Levva, J. (2006) *Randomized, Controlled, Six-Month*

Trial Of Yoga Ğn Healthy Seniors: Effects On Cognition And Quality Of Life. *Alternative Therapy Health Medicine*, 12(1): 40-7.

Olausson, D. Emotion and concentration regulation training in Swedish female handball players: A short-term IZOF-based intervention. (Essay in sport psychology, 2014, 91-120 ECTS credits). School of Social and Health Science: University of Halmstad.

Ögel, K. (2012). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler. Ankara: HYB Basım Yayın.

Ölçer, Z., ve Oskay, Ü. (2015). Yüksek Riskli Gebelerin Yaşadığı Stresörler ve Stresle Baş Etme Yöntemleri. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi (HEAD)*, 12(2), 85-92.

Öner, Ç, (2017, Şubat 26), Yoganın Tarihsel Boyutu. <https://www.cigdemoner.com.tr/>: <https://www.cigdemoner.com.tr/yoganin-tarihsel-boyutu/> adresinden alındı.

Öner, Ç. ve Biçer, T. (2017). Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi.

Özdemir E, Kaplan S. İnfertilite ve hemşirelik yaklaşımı. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*. 2020;4,(1):79-89.

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, S.R. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özen-Rıza, S. (2016). Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Özer Z, Ateş S. Effects of laughter yoga on hemodialysis patients' plasma-beta endorphin levels, pain levels and sleep quality: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*, 2021,43:101382.

- Özyesil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. 35 (159), 226-237.
- Prabhavananda S, Isherwood C. Patanjali's Yoga Sutra Çeviren: Yener N. Patanjali'nin Yoga Sutraları: Zihinsel Huzur / Ruhsal Huzur. 2. basım. Okyanus Yayıncılık, İstanbul; 2003, s: 14, 58, 98.
- Rathfisch G. Yogaya giriş, Gebelikten Anneliğe Yoga, 2015;1, pp.3-16
- Rıza, S. (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Rime, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 466-485). New York, NY: The Guilford Press.
- Rugancı, R. H. (2008). The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress And Mental Construct of The Relational World. Doktora Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. Journal Of Happiness Studies, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. Journal Of Personality And Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., ve Sephton, S. E. (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. Cognitive and behavioral practice, 16(1), 59-72
- Saraswati S. J. Günlük Yaşamda Yoga, Tantra Ve Meditasyon, İstanbul, Okyanus Yayıncılık, 2001.
- Saraswati, S. J. (2001). Yoga (3. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık
- Schell, F. J., Allolio, B., & Schonecke, O. W. (1994). Physiological and

- psychological effects of Hatha-Yoga exercise in healthy women. *International journal of psychosomatics: official publication of the International Psychosomatics Institute*, 41(1-4), 46-52.
- Schore, A. N. (2015). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Routledge.
- Schultz, L. H., Uytterhoeven, S., Khalsa, S. B. S., *Evaluation Of Yoga Program For Back Pain, Yoga And Physical Therapy* 2011.1(2).
- Shapiro S, Siegel R, Neff KD (2018). Paradoxes of Mindfulness. *Mindfulness* 9(6): 1693-701.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62.3, 373-386.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. Ve Olendzki, A. (2008). *Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From? Clinical Handbook of Mindfulness*, New York: Springer.
- Silva, A., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110, 469–478.
- Simard, A. A., Henry, M. *Impact Of A Short Yoga İntervention On Medical Students” Health: A Pilot Study. Med. Teach*, 2009. 31(10): 950-952.
- Sivananda, S. (1963). *Practical Lessons in Yoga*. Yoga Vedanta Forest Academy.
- Sivanda Yoga Center (2000). *Sivananda Companion to Yoga*. Simon and Schuster New York: .Rockefeller Center.
- Snyder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2011). Attachment Theory and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 11, 522-528.
- Sovik, R. (2000). The science of breathing--the yogic view. *Progress in brain research*, 122, 491-505.
- Sönmez B. İskit N. Tansal S. (2007). *Kalp Yogası. Turkuaz Kitaplığı, İstanbul*, s.4
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.

- Suner, L. (2011). Nefes ve Oyuncu, Tiyatro Araştırmaları Dergisi, 31, 79-90.
- şahin A. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2019;8:151-176.
- şeker, M. (2011). İstanbul’da Yaşam Kalitesi Araştırması. İstanbul Ticaret Odası Yayınları, İstanbul.
- şen, C. (2013), Nefes Kitabı, Klan Yayınları, İstanbul.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach’s alpha when developing and reporting research instruments in science education. Research in Science Education, 48(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tamagawa, R., Giese-Davis, J., Specia, M., Doll, R., Stephen, J., & Carlson, L. E. (2013). Trait Mindfulness, Repression, Suppression, and Self-Reported Mood and Stress Symptoms Among Women With Breast Cancer. Journal of clinical psychology, 69(3), 264-277.
- Taşpınar B, Hatha Yoga Ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması, Pamukkale Üniversitesi, Haziran 2010, Denizli.
- Taşpınar, B. (2010). Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psiko-Sosyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Telles S, Sharma SK, Balkrishna A. Blood pressure and heart rate variability during yoga-based alternate nostril breathing practice and breath awareness. MedSciMontBasicRes. 2014;20:184–193.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not?. Personality and Individual Differences, 43(7), 1875- 1885.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. Educational Psychology Review, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, Vol. 59,

- No:2/3, The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. <http://www.jstor.org>, (2005).
- Thompson, R. A. (2008). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2- 3), 25–52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Toniolo-Barrios M, Pitt L (2021). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. *Bus Horiz* 64(2): 189-97.
- Toof J, Mann J, Ouzts Moore R (2021). Rehabilitative yoga and mindfulness counseling interventions with people who are incarcerated. *Journal of Creativity in Mental Health* 1-17.
- Torgutalp, Ş. Ş. (2018). Yoga Pratiğindeki Asana, Pranayama ve Meditasyonun Beyin Dalgaları Üzerine Etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 53(2).
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2007). Effects of Hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Preventive cardiology*, 4(4), 165-170.
- U.S. Department Of Health And Human Services “Yoga For Health: An Introduction”, National Institutes Of Health; 2008 <Http://Wellnessproposals.Com/Health-Care/Complimentary-And-AlternativeMedicine/Using-Yoga-To-İmprove-Health.Pdf>.
- University press of America.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara*.
- Ülger ve ark. Sağlıklı Kadınlarda Hatha Yoganın Esneklik Ve Denge Üzerine Etkileri, *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 2007; 18(2):72-78.

- Vallerand, R. J. ve Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (s. 3–37). Human Kinetics.
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.
- Walton AG. Penetrating Postures: The Science of Yoga. <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2011/06/16/penetrating-postures-the-science-of-yoga/?sh=2b58bf317d4b> (accessed to: 17 December 2022).
- Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- West, J., Liang, B., Spinazzola, J. (2016). Trauma Sensitive Yoga as a Complementary Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Qualitative Descriptive Analysis. *International Journal of Stress Management*. Advance online publication.
- White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric nursing*, 35(5).
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*, 4(2), 49.
- Worby, C.(2018). *Everything Yoga Book* (Çeviri: Çiğdem Fromm) Akılçelen Kitaplar, Ankara.
- Yurtsever, G. (2004). Emotional regulation strategies and negotiation. *Psychological Reports*, 95(3), 780-786. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.3.780-786>
- Yüksekbilgili, N. Ş. (2020). Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(8), 63-72.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Roller. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20–36. <https://doi.org/10.12984/eggefd.481963>

Ekler

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

1. Mesleğiniz:

2. Yaşınız:

3. Eğitim Düzeyi:

İlköğretim () Lise () Lisans () Lisans üstü ()

Herhangi bir yoga deneyiminiz oldu ise ya da şu anda yoga yapmaya devam ediyorsanız EVET'i işaretleyip; 4. 5. Ve 6. Soruları cevaplayınız.

Herhangi bir yoga deneyiminiz olmadı ise HAYIR'ı işaretleyip; anketi bitiriniz.

EVET () HAYIR ()

4. Ne kadar süredir yoga yaptığınızı yıl/ay/gün olarak yazınız.

5. Lütfen ne sıklıkta yoga yaptığınızı belirtiniz:

() Hemen Hemen Her gün () Haftada 2 veya 3 gün () Haftada 1 gün ()
Ayda 1 gün

6. Yogaya başlama amacınız aşağıdakilerden hangisidir?

() Fiziksel olarak sağlıklı olmak için () Ruhsal olarak sağlıklı olmak için ()
) Her ikisi de

() Diğer (Lütfen kısaca açıklayınız)_____

Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim							
Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
Geleceğim hakkında iyimserim							
İnsanlar bana saygı duyar							

Ek-3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimin vardır.	1	2	3	4	5	6
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğunun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10	İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaszını otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13	Kendini gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15	Ne yediğimin farkında olmassızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI ÖLÇEK MAKALESİNDE BULUNMAKTADIR.

Ek-4: Duygusal Düzenleme  l eği Formu

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinizde ne hissettiğinizdir. Diğeri duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl g sterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki  l eği kullanarak cevap veriniz. Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle aynı fikirde değilim			Kararsızım			Kesinlikle aynı fikirdeyim

1. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlencegibi) d�ş�nd�ğ�m şeyi değiştiririm.	11	22	33	44	55	66	77
2. Duygularımı kendime saklarım.	11	22	33	44	55	66	77
3. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (�z�nt� ve �fkegibi) d�ş�n�yor olduğ�m şeyi değiştiririm.	11	22	33	44	55	66	77
4. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye �zeng�steririm.	11	22	33	44	55	66	77
5. Stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardım edecekbi�imde d�ş�nmeye �alışırım.	11	22	33	44	55	66	77
6. Duygularımı onları a�ıklamayarak kontrol ederim.	11	22	33	44	55	66	77
7. Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, i�inde bulunduğ�m durum hakkındaki d�ş�nme bi�imimi değiştiririm.	11	22	33	44	55	66	77
8. Duygularımı i�inde bulunduğ�m durumla ilgili d�ş�nme bi�imimi değiştirerek kontrol ederim.	11	22	33	44	55	66	77
1. Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.	11	22	33	44	55	66	77
10. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgilid�ş�nme bi�imimi değiştiririm.	11	22	33	44	55	66	77

Ek-5: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu

Sayı : E-49846378-302.14.1-2300002923
Konu : Etik Kurul (Gökçe ER)

21.03.2023

Sayın Araştırmacı Gökçe ER

“Yoga Yapan ve Yapmayan Kadın Bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Becerisi ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu çalışmanız Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 20.03.2023 tarih 2023/03 sayılı toplantısında değerlendirilmiş ve çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği kurallarına uygun olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Aziz EKŞİ
Komisyon Başkanı



ÖZGEÇMİŞ

Lise eğitimini Bayrampaşa Ahmet Rıfat Canayakın Süper Lisesi'nde tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Fizik Bölümü'nden 2002 yılında mezun oldu. Uzun yıllar lise ve dershanede fizik, matematik, geometri ve ingilizce öğretmenliği yaptı. 2009 yılında Doğal Nefes ve Holoterapik Nefes Koçluğu eğitimlerini aldı. 2011 yılında Yaşam Koçluğu, Diksiyon, Radyo Programcılığı eğitimleri ve sertifikaları aldı. 2013 yılında Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Maliye Bölümü'nden mezun oldu. 2018 yılında Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nden mezun oldu. 2019' da Biruni Üniversitesi'nden Aile Danışmanlığı Sertifikası aldı. Bunların yanı sıra alanında uzman Klinik Psikologlardan Travma Psikoterapisi ve EMDR, Psikanalitik Perspektif İncelemeleri, Duygu Odaklı Çift Terapisi, İlişkisel Psikoterapi, Kişilik Bozuklukları, Bağımlılıklar, Yeme Bozuklukları, Aile Dizimi alanında eğitimler ve uygulayıcılık sertifikaları aldı. 2021'de Temel Seviye Yoga Eğitmenliği sertifikası aldı. 2021 yılında İstanbul Topkapı Üniversitesi'nde Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı. 12 yıldır yaşam koçluğu, nefes terapistliği alanında görev yaparken; son 5 yıldır online olarak ve özel danışmanlık merkezlerinde Aile Danışmanı, Yoga Eğitmeni, Aile Dizimi Uygulayıcısı olarak hizmet vermeye devam etmektedir.