

Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin iş kadınlarında duygu ifadesine etkisi

Çiğdem ÖNER^{1*}
Turgay BİÇER²

Geliş tarihi / Received: 03.12.2017

Düzeltilerek Geliş tarihi / Received in revised form: 15.01.2018

Kabul tarihi / Accepted: 15.01.2018

Öz

Bu çalışmanın amacı, Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin; iş kadınlarında duyguların ifadesi üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Deney ve kontrol gruplu ön-test son-test desenli deneysel araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan, daha önce hiç Yoga yapmamış, tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilerek 18'i deney 18'i kontrol grubuna gönüllülük esasında atanan 36 iş kadını oluşturmaktadır. Çalışmada, bağımlı değişkenin ölçülmesi için King ve Emmons tarafından geliştirilen öz değerlendirmeye dayalı Duyguları İfade Ölçeği kullanılmış, ölçek gruplara araştırma öncesinde ön-test, uygulama eğitimi sonrasında son-test olarak sunulmuştur. Deney grubu 12 hafta boyu haftada bir sıklıkta 90'ar dakika süreli eğitime alınmış, kontrol grubu ile çalışılmamıştır. İstatistiki analizde SPSS-20'den yararlanılmış, değerlendirmeler "Mann Whitney-U" ve "Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testleri" ile yapılmıştır. Deney grubunun duyguları ifade ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmuş; yapılan incelemelerde, Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin iş kadınlarında yakınlık, olumlu duyguları ifade ile olumsuz duyguları ifade alt boyutlarının tümünde $Z=-3.7$, $p<.001$ düzeyinde olduğu saptanmıştır.

* Bu çalışma Öner'in "Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi" isimli doktora tezinin bir bölümünü içermektedir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, esenlik@cigdemoner.com.tr, 0532 354 0889

² Prof. Dr. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, turgay@marmara.edu.tr

Buna göre, Yoga'nın duyguları ifadeye olumlu yönde etkide bulunduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: *egzersiz ve spor psikolojisi, beden-zihin egzersizleri, duyguları ifade, yoga, iş kadınları*

The effect of Yoga based body-mind exercises on the emotional expressiveness of business women

Abstract

The aim of the study is to analyse the effects of the Yoga based body-mind exercises on emotional expressiveness of business women. All of the 36 participants-18 for experiment, 18 for control- were living in Istanbul and have never done Yoga before, which have been added to the groups on a volunteer basis. This research was designed according to pre- and post-test procedure of experimental model with experiment and control groups. The dependent variables were measured by self report using Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ). The scale was given to both groups as pre-test before the experiment and as post- test evaluation after the program has finished. The designed Yoga program was taught to experimental group once a week, each for 90 minutes during 12 session. In the control group, no experiment was implemented. By using SPSS-20, the findings were analyzed through Mann Withney-U and Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank tests. Between the scores of pre-tests and last-tests of EEQ, statistically significant differences has been found. Regarding the findings, significant improvement scores was measured on all sub-dimensions; on intimacy, on positive emotional expressiveness and on negative emotional expressiveness on ($Z = -3.74, p < .001$) levels. Finally, according to the results it can be said that Yoga has positive effects on emotional expressiveness.

Keywords: *exercise and sports psychology, body-mind exercises, emotional expressiveness, yoga, business women*

Giriş

Bireyleri birbirinden ayıran önemli unsur duygusal yaşantılarıdır. Yaşamla birlikte başlayan, yaşam boyu gelişen ve zenginleşen duygular ayırım yapılmaksızın tümüyle insan için gerekli olduğu gibi yaşam mücadelesinde itici bir güç kaynağı olarak bireye enerji verme, onu harekete geçirme ve güdülemede stratejik bir rol üstlenmektedir. Bireyin çevresindeki uyarıcıları algılaması ve değerlendirmesi sonucu oluşan iç yaşantılar olarak tanımlanabilecek duygular, insanlar tarafından farklı koşullar altında, farklı tonlarda ve farklı yoğunluk seviyelerinde duyumsanmaktadır. Oldukça geniş yelpazede yer alan duyguları iyi ya da kötü olarak vasıflandırmak, olumsuz olduğu kabul edilen duygulardan uzak durmaya çalışmak, sıklıkla karşılaşılan geleneksel bir hata olarak nitelendirilmektedir (Aysel, 2006; Köknel, 2005; Lazarus, 1982; Cooper ve Sawaf, 2003).

Kuzucu'nun (2006) vurguladığı gibi, duygular da düşünce ve davranışlar kadar psikoloji biliminin üzerinde en çok durduğu konulardan biridir. Parrott (2001) çalışmasında, psikologların duygu hakkında konuştukları zaman zihinsel, bedensel ve davranışsal belirtilerle kendini gösteren, süregelen zihinsel bir duruma atıf yapmakta olduklarına dikkat çekmiş, Öksüz (2012) söz konusu zihinsel süreci anlatmak açısından duyguyu açmanın, dışa vurmanın ve ifade etmenin, duyguları açma eyleminin kendisinin bireyin iletişim becerilerinde önemli bir role sahip olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Yalçın (2010), etkileşimsel süreçlerde sağlıklı iletişim kurmanın en önemli işlevlerinden birinin duyguları ifade olduğunun altını çizerek, bireyin duygularını ifade edebilmesinin kendisi olma şansını sağladığını öne sürmüştür.

Lane ve arkadaşları (1990), duyguların sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurulması olarak tanımladıkları duyguları ifade etme ile ilişkili olarak kişinin duygularını fark etmesi ve tercih ettiği biçimde duygularını ifade edebilmesinin önemine vurgu yapmışlar, bireyin duygularıyla ilgili konuşmasını, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yol olarak tanımlamışlardır.

İnsanın sosyal bir varlık oluşu Özdemir'e (2015) göre, onu diğer varlıklardan ayıran akıl ve irade yeteleriyle bütünleşince uyum sağlama sürecini nitelikli hale getirmektedir. Koçak'ın (2002) değerlendirmeleri uyarınca sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan biri olarak duygular, hayatın tümünü etkileyerek, yaşamın amaç ve anlamını oluşturmakta, Özdemir'in (2015) söyleyişi ile yaşama değer katma, karar verme ve uygulama aşamalarında insana yol gösterme gibi kayda değer işlevleri içermektedir. Duyguları, bireyin çevreyle ilişkisinde karşılaştığı değişimlere verdiği fizyolojik, deneyimsel ve bilişsel öğeler barındıran tepkiler olarak tanımlayan Mayer, Caruso ve Salovey (1999), duyguyu oluşturan dört bileşenden bahsetmektedir; ilki duyguların farkına varılması ve duyguları yüz ifadeleri, beden dili, ses tonu ve içerik yolu ile ifade edebilme gücü, ikincisi duyguların tanınarak ayırdına varılabilmesi, üçüncüsü öfke, korku, mutluluk gibi duyguların deneyimler yoluyla anlaşılması, son olarak da duyguların düzenlenmesi yeteneğidir.

Kendini düzenleyen dizgeler ve bu dizgelerin çalışma düzeyleri açısından bakıldığında, Düzen'e (2006) göre, duygu davranışı oluşturan esas bileşenler arasında görülebileceği gibi, her durumda organizmanın motivasyonu ile bütünleşik doğası dolayısıyla da dikkat çekici olmaktadır. Duygunun motivasyonla bu her düzeyde bütünleşik olma halinin davranışın amaçlı/yönelmiş olma koşulunu sağlaması yönüyle önem taşımakta olduğuna vurgu yapan Düzen (2006), bu noktada, Ellis'i (2000) izleyerek, farkındalık olsun ya da olmasın zihinsel durumların oluşumunda duygunun rolünü saptamanın anlamlı olacağına işaret etmektedir.

Duyguları ifade etme, içsel deneyimler ve dış dünya arasında bir köprü görevi görmekte, bir olay karşısında yaşanan duyguların tanınması ve ifade edilmesi, duygusal tepkilere yönelik farkındalığı artırarak duyguların düzenlenmesine yardımcı olmaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001; Lepore ve ark., 2004).

Rogers'a (2012) göre, birey kendi organizmasındaki her türlü duyguyu açık ve bilinçli şekilde yaşadıkça, kendi içinde var olan tüm

zenginlikle birlikte kendisini de yaşamaktadır. Ancak, bu bağlamda, kişi “sahici” olmakta, farklı bir deyişle kendi sözcükleri ile, kendi davranışları ile, kendinde var olan her türlü duygu ve tavırla kendini ifade etmeye istek duymakta, kişiler arası ilişkileri de böylelikle gerçeklik kazanmaktadır. Duygusal yaşantılar duygu yoğunluğunu etkilemekte (Şarlak, 2008), çoğu zaman yaşam olaylarının duygusal değerlendirilmesinde gözlemlenen sorunlar, Zautra'nın (2003) belirttiği üzere, gerçek olayın önüne geçebilme olasılığı taşımakta, gerçek yaşantı duygusal durumun gölgesinde kalabilmektedir (akt. Gençoğlu ve Yılmaz, 2013). Bu çerçevede, Beck (2001) duyguları ifadenin, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesi ve kişinin kendini etkileşimdeki diğerinin yerine koyabilmesi olasılığını yaratacağının altını çizmekte, dolayısıyla bireylerde davranış değişikliği yönünde istek doğurucu rol oynayabileceğini, ilişkilerde bütünlüğü sağlayıcı veçhesiyle de fiziksel ve ruhsal sağlığa olumlu yönde tesir edeceğini bildirmektedir.

Duygusal yaşantının bilişsel gelişim süreci; bedensel duyumlar, davranışlar, duygu, eşlik eden duygu karışımları ve kombine duygular şeklinde tanımlanan aşamalarla ilerlemektedir (Lane ve Schwartz, 1987). Bu süreç, Subic-Wrana ve arkadaşlarına (2011) göre, hiyerarşik bir biçimde ortaya çıkmakta ve duygusal sürecin tanımının doğru yapılmasında temel yapıyı oluşturmaktadır. Bireyin duygulara dönük farkındalığı, bir anlamda bireyin kendiliğine yönelik farkındalık olarak tarif edilmekte, bu sayede bireyin kendi istek ve arzularını, beklentilerini, benliğindeki kendini geliştirici gücü ve potansiyelini de fark etmiş olacağı düşünülmektedir (Dökmen, 2012).

Yoga'ya özgü bakış açısı ile duygusal gelişim, kişinin kendine olan duyarlılığının gelişimi ile doğrusal bir çizgi takip eder. Bu noktadan hareketle, duygusal gelişimin Yoga'nın ana hedefi olan kişiyi ‘şimdi ve burada’ya getirme sürecine işaret ettiği söylenebilir. Gestalt yaklaşımının da temel vurgusu ile paralellik gösteren bu anlayış, bireyin duygusal sağlığını anın içinde olma deneyimini ışıtan iki duygu ile birleştirmiştir: dinginlik ve barış (Öner, 2015).

Köken olarak, Sanskrit bir sözcük olan Yoga; ‘birleşmek’, ‘bağlanmak’ veya ‘bütünleşmek’ anlamlarına gelmektedir. Bilal ve Bozkurt’a (2001) göre, bedenle zihnin birlikteliğini, bütünselliğini içeren Yoga çalışması, duruş, nefes ve yoğunlaşma üzerine kurulu disiplini içinde kişinin bedensel, duygusal ve zihinsel açıdan yetkinleşmesi, kendi içsel barış ve içsel özgürlüğünü gerçekleştirmesini amaçlamaktadır. Zira, içsel barış, zihinsel ve bedensel dinginlik ve uyumu yakaladığında, birey kendini kelimelerin ötesinde zengin bir tinsel yaşantının içinde bulacaktır.

Kadim Felsefe’nin tüm yorumcuları, Huxley’e (2014) göre, şu ya da bu biçimde, insanın beden, zihin ve ruhtan ibaret bir üçleme olduğunun tasdikinde bulunmaktadırlar. Nitekim, Yoga felsefesinin kadim yorumcularından Patanjali’nin (2011) açıklamalarına göre, bütünsellik kavrayışı, insanı görünen ve algılanan ve bu biçimiyle birbirinden ayrı parçaları, mekanik bir saat benzeri düzenli işleyen makina-evren anlayışından ayırmakta, görünenin ardında yer alan farklı bir gerçeklik tasarımına doğru götürmektedir. Öner (2015), Patanjali’nin (2011) yorumundan hareketle Yoga’nın; bireylerin gelişimsel değişim süreçleri boyunca duygusal deneyimleri aracılığıyla dış dünyadan edindikleri biyo-psikosozyal birikim ve izlenimlerini iç dünya deneyimleriyle zenginleştirmelerine davet sunan önermeler bütünü olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir.

Sarasvati’nin (2003) de belirttiği gibi, sağlıklı beden ritimlerini düzenlemek için yapılabilecek en iyi şey muhtemelen sağlığı destekleyen doğaya sahip yeni psikofiziksel ritimleri bunların üzerine koymaktır. Yoga uygulamalarının, beden, zihin ve ruh üçlüsü üzerinde yarattığı dengeyi beş esasta toplayan Klasik Yoga ekolü bu süreçte doğru egzersiz, doğru nefes, doğru beslenme, doğru gevşeme ve doğru düşünmenin önemi üzerinde kuvvetle durmaktadır.

İçsel ritimleri değiştirmek ve dönüştürmekte kullanılan Yoga metodları yavaş ve sistematik bir biçimde ilerlemektedir. Uygulamalar hiçbir şeyi radikal bir değişime sürükleyecek içerikte yapılandırılmamıştır. Bunun yerine, günlük yaşamın yeni ve sağlık veren bir uzantısı olarak, mevcut yapıları birbiri içinde eritmeye

ve niteliklerini değiştirmeye yönelticidirler. Yoga teknikleri doğal beden ritimleri ile birlikte akmaya ve bunları desteklemeye yarayan düzenli ve tutarlı bir güç sunar ve doğa ile birlikte çalışır.

Fiziksel performans ile duygusal deneyim arasında bulunan bağ, Yoga uygulamasında, ‘asanalar’ farklı deyişle Yoga duruşlarının fizikselliği aracılığıyla bilinçli farkındalığa dönüştürülür. Herhangi bir Yoga duruşu esnasında olumlu ya da olumsuz derin duyguların yüzeye çıkması çok muhtemeldir. Yüze çıkma duyguyu yönetme ve eş zamanlı olarak postürü düzenleme tavrı bireyin iç dinamiklerinin oluşumu hakkında bilgi verir. Bu bilgi, duygusal düzeydeki farkındalığın kapısını aralarken kişinin başa çıkma becerilerini artırıcı rol oynar. Öte yandan, spesifik bir Yoga duruşu farklı uygulayıcılarda farklı duygusal dalgalanımlara yol açabilir. Beden, zihin ve duygu arasında gözlemlenen değişimler açığa çıkan duygunun hangi beden parçasında nasıl bir duyum yarattığının izlenmesiyle dönüşümsel süreçlere aktarılır.

Yoga eğitimi alan iş kadınlarının duyguları ifade düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir;

Denence 1 Deney ve kontrol grubunda yer alan iş kadınlarının Duyguları İfade Ölçeği ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Denence 2 Yoga eğitiminden sonra, deney grubu ile kontrol grubunda yer alan iş kadınlarının duyguları ifade puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşacaktır. Bu farklılıklar deney grubu lehine gelişecek, bu grubun puanları daha yüksek olacaktır.

Denence 3 Yoga eğitiminden sonra, deney grubunda yer alan iş kadınlarının duyguları ifade ölçeği puanları, eğitim öncesindeki puanlarından daha yüksek olacaktır.

Yöntem

Bu çalışma, ön-test son-test kontrol gruplu gerçek deneme modelinde hazırlanmıştır. Deneme modelleri; Karasar'ın (2004) da değindiği üzere, neden-sonuç ilişkilerini belirleme amacı ile doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir. Deneysel araştırmaların bir özelliği (Büyüköztürk ve ark., 2015), bağımsız değişkenin araştırmacı tarafından yönlendirilmesi ve bağımlı değişkene ilişkin elde edilen ölçümlerin karşılaştırılmasıdır. Buna göre, araştırmanın modelinde; bağımsız değişken Yoga eğitim programı; bağımlı değişken iş kadınlarının duyuları ifade düzeyleri olarak belirlenmiştir.

Uygulanan Yoga eğitim programı

Deney grubuna sunulan eğitim programı, Yoga'nın sekiz basamaklı yapısına uyumlu olarak tasarlanmıştır. Buna göre, uygulamada Yoga duruşları, nefes, duygusal denetim, odaklanma, meditasyon ve derin gevşeme tekniklerinden yararlanılmış, her bir oturum duyguları ifade, duygusal farkındalık ve duygusal iyilik hali konularıyla örtüşük birer tema ile örülmüştür. Ayrıca, her bir oturumda, program akışına ilişkin ön bilgilendirme sağlanmış, uygulanan Yoga duruşları, nefes, konsantrasyon ve gevşeme tekniklerinin tamamlanması sonrasında, katılımcıların konu ile bütünleşen soruları Yoga felsefesi, Yoga psikolojisi ile Yoga anatomi ve fizyolojisi çerçevesinde yanıtlanmıştır.

Uygulanan program dahilinde deney grubuna alınan iş kadınları üç ay süre ile haftada bir gün her bir seansı 90 dakika süreli 12 haftalık Klasik Yoga eğitimine tabi tutulmuşlardır. Uygulama eğitiminin ilk bir saatlik dilimi Yoga duruşları 'asanalar' için ayrılmış, 30 dakika süreli ikinci dilim nefes 'pranayama', duygusal denetim 'pratyahara', odaklanma 'dharana', meditasyon 'dhayana' ve kendini gerçekleştirme 'samadhi' tekniklerini içerecek şekilde planlanmıştır. Yoga disiplinin ilk iki basamağı olarak değerlendirilen etik değerler 'yama' ve öz disiplin 'niyama' ilkeleri ise, uygulanan tekniklerin yönergeleri dahilinde uygulayıcılara aktarılmıştır. Süreç, her iki dilimin kesintisiz devam ettiği akış serileri oluşturularak yapılandırılmıştır.

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yerleşik çalışma hayatını aktif olarak sürdürmekte olan iş kadınları oluşturmaktadır. Örneklem, bu evrenden tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilmiş 20 yaş ve üzeri, 18'i deney, 18'i kontrol grubu olmak üzere 36 iş kadını kapsamıştır. Grupların oluşturulmasında belirleyici olan en önemli ölçüt, hem deney hem de kontrol grubuna katılan iş kadınlarının daha önce hiç Yoga eğitimi almamış olmalarıdır.

Ölçme aracı

Çalışmada, duyguları ifade düzeyini ölçmek üzere King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlamasını Kuzucu'nun (2006) yaptığı Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ) kullanılmıştır. Genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, gerçek ifade davranışlarına odaklanan, rasyonel şekilde yapılandırılmış, toplam 16 maddenin likert tipi derecelendirmesi esasına dayalı özellik arz etmektedir. Duyguları İfade Ölçeği'nde alt boyutları belirleyici olmak üzere; 1., 3., 6., 7., 8. ve 15. maddeler yakınlık ifadesi, 4., 9., 11., 12. ve 14. maddeler olumlu duygu ifadesi, 2., 5., 10. ve 13. maddeler olumsuz duygu ifadesi hakkında bilgi vermek üzere tasarlanmıştır. Ölçekte maddeler 1 ve 7 arasında cevaplandırılmakta; 1 kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kişinin maddeye kesinlikle katıldığını göstermektedir. Ölçekte yer alan 6. ve 14. maddeler ters puanlanmakta, ölçekten alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Duyguları İfade Ölçeği gerek kişiler arası ilişkiler gerekse kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadelerle ilişkin bilgi sunmaktadır.

Ayrıca, çalışmada veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu'ndan da yararlanılmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmanın bağımsız değişkenini Yoga eğitimi, bağımlı değişkenini ise örneklem grubunun; Duyguları İfade Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.00'a aktarılarak tüm istatistiki işlemlerdeki analizler aynı

program üzerinde gerçekleştirilmiştir. Frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmaların hesaplanmasının yanı sıra Mann Whitney-U, Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi olmak üzere farklı istatistik tekniklerinden faydalanılmış, elde edilen bulguların istatistiksel analizleri anlamlılık düzeyleri $p < .05$, $p < .01$ ve $p < .001$ düzeyleri için sınanmıştır.

Bulgular

Yapılan incelemelerde, deney grubunda bulunan 18 iş kadınının %44.4'ünün (8 kişi) 20-29 yaş, %27.8'inin (5 kişi) 30-39 yaş, %27.8'inin (5 kişi) 40 ve üstü yaş grubunda yer aldığı, kontrol grubundaki 18 iş kadınının ise %50.0'sinin (9 kişi) 25-29, %22.2'sinin (4 kişi) 30-39 yaşlarında ve diğer %27.8'inin (5 kişi) 40 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür.

Grupların eğitim durumlarına bakıldığında, gerek çalışma grubu gerekse kontrol grubu üyesi iş kadınlarının eğitim düzeylerinin birebir aynı olduğu izlenmektedir. Buna göre her iki grupta da üyelerin %77.8'i (14 kişi) üniversite-lisans, %11.1'i (2 kişi) yüksek lisans ve yine %11.1'i (2 kişi) doktora derecesine sahiptir.

Deney ve kontrol gruplarında yer almak üzere katılan tüm iş kadınlarının daha önce Yoga yapmamış olmalarının gözetilmiş olduğu çalışmada, kişisel bilgi formlarından sağlanan veriler doğrultusunda deney ve kontrol gruplarının spora katılım durumları incelenmiş, tüm katılımcıların Yoga dışında bir başka sportif etkinliği sürdürmekte olduğu belirlenmiştir. Veriler, her iki grupta da iş kadınlarının ağırlıklı olarak pilates branşına ilgi duyduklarını göstermektedir. Çalışma grubundaki 18 iş kadınının %61.1'inin (11 kişi) pilates yaptıkları, kontrol grubunda ise pilates uygulayıcılarının tüm grubun %55.6'sını (10 kişi) oluşturduğu görülmektedir.

Yoga eğitimi öncesinde deney ve kontrol gruplarına uygulanan Duyguları İfade Ölçeği'nin tüm alt boyutlarından aldıkları ön-test puan ortalamaları arasında ön-test sonuçlarına göre hesaplanan ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Yoga eğitimi öncesi deney ve kontrol gruplarının DİÖ'nin ön-test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

İş Kadınları Deney ve Kontrol Grupları (N=36)	Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)			
		<i>Yakınlık</i>	<i>Olumlu Duygu</i>	<i>Olumsuz Duygu</i>
Deney Grubu	<i>X</i>	30.3	25.6	20.5
<i>(N=18)</i>	<i>ss</i>	2.5	1.9	2.4
Kontrol Grubu	<i>X</i>	31.7	26.9	21.9
<i>(N=18)</i>	<i>ss</i>	4.0	3.1	3.3

Deney grubunun Yoga eğitimi öncesi Duyguları İfade Ölçeği'nin ön-test olarak uygulanmasından elde edilen puanlarına bakıldığında; iş kadınlarının “yakınlık” puan ortalamasının 30.3 (ss=2.5), “olumlu duygu” puan ortalamasının 25.6 (ss=1.9), “olumsuz duygu” puan ortalamasının ise 20.5 (ss=2.4) olarak hesaplandığı görülmektedir. Kontrol grubunun Duyguları İfade Ölçeği'nin ön-test puan ortalamaları, “yakınlık” alt boyutunda 31.7 (ss=4.0), “olumlu duygu” alt boyutunda 26.9 (ss=3.1) ve “olumsuz duygu” alt boyutunda 21.9 (ss=3.3) olarak saptanmıştır. Yoga eğitimi alan iş kadınlarının duyguları ifade becerilerinin, Yoga eğitimi almayan iş kadınlarına göre daha yüksek düzeyde olacağı şeklindeki temel denence esas alınarak Duyguları İfade Ölçeği'nin tüm alt boyutlarına ilişkin sınanmalar sağlanmıştır.

Buna göre, deney ve kontrol grubunda yer alan iş kadınlarının Duyguları İfade Ölçeği'nin tüm alt boyutlarından aldıkları ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup-olmadığı non parametrik Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiş, elde edilen sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Deney ve kontrol grupları DİÖ ön-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları

İş Kadınları Deney ve Kontrol Grupları Ön-test (N=36)	Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)		
	Yakınlık	Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu
Deney Grubu (N=18)			
Sıralamalar Ortalaması	16.7	15.3	16.1
Sıralamalar Toplamı	300.5	276.0	290.5
Kontrol Grubu (N=18)			
Sıralamalar Ortalaması	20.3	21.7	20.9
Sıralamalar Toplamı	365.5	390.0	375.5
Deney-Kontrol Grubu			
U	129.5	105.0	119.5

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan iş kadınlarına Yoga eğitimi öncesi uygulanan Duyguları İfade Ölçeği'nin tüm alt boyut ortalamaları incelendiğinde; yakınlık (U=129.5, p>.05), olumlu duygu ifadesi (U=105.0, p>.05) ve olumsuz duygu ifadeleri (U=119.5, p>.05) olarak tespit edilmiş, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sonuçlar, deney ve kontrol grubu iş kadınlarının eğitim öncesi duyguları ifade bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bunun dışında, alt boyutlar bazındaki incelemelerde Yoga eğitimi öncesinde her iki grupta da alınan en yüksek puan ortalamalarının “yakınlık”, en düşük puan ortalamalarının ise “olumsuz duygu ifade etme” alt boyutlarında olduğu anlaşılmaktadır.

Uygulanan Yoga eğitim programının etkililiğini sınamak için non-parametrik tekniklerden Mann Whitney-U testi kullanılmış, analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur. Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre uygulanan Yoga eğitim programı, iş kadınlarının deney ve kontrol gruplarının duyguları ifade düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Bu farklılıklar alt boyutlar bazında incelendiğinde; deney grubunda yer alan iş kadınlarının kontrol grubundaki iş kadınlarına göre yakınlık kurma ($U=23.0$, $p<.001$), olumlu duyguyu ifade ($U=16.5$, $p<.001$) ve olumsuz duyguyu ifade ($U=71.0$, $p<.01$) becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Deney ve kontrol grupları DİÖ son-test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları

İş Kadınları Deney ve Kontrol Grupları Son-test (N=36)	Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)		
	<i>Yakınlık</i>	<i>Olumlu Duygu</i>	<i>Olumsuz Duygu</i>
Deney Grubu (N=18)			
<i>Sıralamalar Ortalaması</i>	26.2	26.6	23.6
<i>Sıralamalar Toplamı</i>	472.0	478.5	424.0
Kontrol Grubu (N=18)			
<i>Sıralamalar Ortalaması</i>	10.8	10.4	13.4
<i>Sıralamalar Toplamı</i>	194.0	187.5	242.0
Deney-Kontrol Grubu			
	U 23.0***	16.5***	71.0**

* $p< 0.05$, ** $p< 0.01$, *** $p< 0.001$

Deney grubunda yer alan iş kadınlarına verilen Yoga eğitiminin duyguları ifade etme üzerindeki etkisinin sınanması için non-parametrik tekniklerden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testinden yararlanılmış, deney grubunun ön-test ve son-test puan karşılaştırmalarından elde edilen sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Deney grubu DiÖ ön-test ve son-test puan farklılaşmasını sınamak üzere yapılan Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları test sonuçları

Duyguları İfade	İş Kadınları Deney Grubu Ön-test - Son-test Sonuçları (N=18)				
	Sıra İşareti	N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Yakınlık	Pozitif	0	.0	.0	-3.7***
	Negatif	18	9.5	171.0	
	Eşit	0			
Olumlu Duygu	Pozitif	0	.0	.0	-3.7***
	Negatif	18	9.5	171.0	
	Eşit	0			
Olumsuz Duygu	Pozitif	16	.0	.0	-3.7***
	Negatif	2	9.5	17.0	
	Eşit	0			

*p< 0.05, **p< 0.01, ***p< 0.001

Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan iş kadınlarının duyguları ifade ön-test ve son-test puanları arasında tüm alt boyutlarda; yakınlık kurma (Z=-3.7, p<.001), olumlu duyguları ifade (Z=-3.7, p<.001) ve olumsuz duyguları ifade (Z=-3.7, p<.001) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu farklılık son-test lehinedir. Ulaşılan sonuca göre, verilen Yoga eğitimi, deney grubundaki iş kadınlarının duygularını ifadelerini olumlu yönde etkilemektedir.

Tartışma ve sonuç

Bu bölümde, araştırmanın temel problemi olan Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin iş kadınlarının duyguları ifade düzeylerine etkisinin incelenmesi sonucunda ulaşılan bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

Çalışmanın başlangıcında, deney ve kontrol gruplarında yer alan iş kadınlarına Duyguları İfade Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanmasını takiben yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre, her iki grupta da Duyguları İfade Ölçeği'nin hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir. İzleyen süreçte, çalışmanın amacına uygun olarak, deney grubuna, planlanan Yoga Eğitim programı, 12 hafta boyu haftada bir sıklıkta, her bir seans için 90 dakika süreyle uygulanmış, kontrol grupları için çalışma yapılmamıştır.

Araştırmada, Yoga eğitimi alan deney grubundaki iş kadınlarının duyguları ifade etme ön-test ve son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Alt boyutlar bazında bu farklılıklar incelendiğinde, yakınlık kurma ($Z=-3.7$, $p<.001$), olumlu duyguları ifade etme ($Z=-3.7$, $p<.001$) ve olumsuz duyguları ifade etme ($Z=-3.7$, $p<.001$) becerilerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, verilen Yoga eğitiminin iş kadınlarının duyguları ifade etme becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Yoga yaşam biçiminin yöneticilerin duygusal zekaları üzerine etkilerini inceleyen Adhia ve arkadaşları (2010), 42 Yoga eğitimi verilen deney, 42 fiziksel egzersiz yaptırılan kontrol grubu toplamda 84 olgu ile yaptıkları çalışmada ön-test son-test sonuçlarının Yoga eğitimi alanlar lehine geliştiğini bulmuşlardır. Daly ve arkadaşlarının (2015), Yoga'nın 15-17 yaş arası lise öğrencilerinde fiziksel egzersize kıyasla duygu düzenlemeye etkisini sınıadıkları çalışmalarında 16 hafta süreli Yoga uygulaması 19 olgu, fiziksel aktivite uygulaması 18 olguyla yürütülmüştür. Ön-test son-test analizlerine göre Yoga eğitimi alanlarda aynı süreyle fiziksel egzersiz yapan diğer gruba göre duygu düzenlemede artış olduğu saptanmıştır. Gross ve arkadaşları

(2010) organ nakil hastalarında beden taraması, oturma ve yürüme meditasyonu ile Hatha Yoga kullanmış, farkındalık temelli stres azaltma programına katılanlarda uyku kalitesi, canlılık ve mental sağlığın daha iyi olduğu sonucuna varmışlardır. Programdan bir yıl sonra, hastaların anksiyete, depresyon düzeylerinde azalma, uyku kalitesi, canlılık, ruh sağlığı ve yaşam kalitelerinde başlangıç seviyesine kıyasla artış görülmüştür.

Taşpınar (2010) araştırmasında, verilen eğitim sonrası Hatha Yoga grubunun benlik saygısı, beden imajı ve yaşam kalitesini kontrol grubuna göre daha yüksek, depresyon semptomları ve yorgunluk düzeyini daha düşük bulmuştur. Simard ve Henry (2009), 14 tıp fakültesi öğrencisine 16 hafta Yoga programı yaparak Yoga'nın depresyona etkisini incelemişlerdir. Bulgular, araştırmaya katılanların sağlık durumu, algılanan stres ve depresif semptomlarında iyileşmeyi göstermiş, Yoga'nın stres ve depresyonu azaltma ve genel iyilik halini artırmada etkili olabileceği kanısına varılmıştır. Duyan (2008) çalışma yaşamında Yoga'nın iş tatmini ve stres üzerine etkilerini incelediği araştırmasında Yoga grubunda yer alanların stres seviyelerinin anlamlı şekilde azaldığını, iş ve yaşam doyumu seviyelerinde ise anlamlı şekilde artış olduğunu bulmuştur.

Sonuç olarak, bu çalışmada Yoga'nın iş kadınlarında duyguları ifadeyi olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak, kadın sağlığına yönelik çalışma alanlarında Yoga'nın bir iyi oluş yöntemi olarak kullanılması önerilmektedir. Özellikle, kadın sağlığına yönelik kamu kurum ve kuruluşlarında sağlıklı doğum, ergenlik, menapoz ve ana-çocuk sağlığı vb. alanlarda da halka açık Yoga eğitimleri ile kadının psiko-fizyolojik esenlik yaşantısına katkıda bulunulabileceği, ayrıca, kadın sağlığı alan uzmanlarının Yoga temelli beden-zihin egzersizlerini uyguladıkları sağlığı geliştirme yöntemlerine eklemek suretiyle danışanlarının sosyo-duygusal sağlık yaşantılarını çok boyutlu olarak destekleyebilecekleri düşünülmektedir.

Kaynaklar

- [1] Adhia, H., Nagendra, H. R., Mahadevan, B., (2010). Impact of adoption of yoga way of life on the emotional intelligence of managers. *IIMB Management Review*, 22(1): 32-41.
- [2] Aysel, L., (2006). *Liderlik ve Duygusal Zeka*, Yüksek Lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- [3] Beck, J. S., (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. N. Hisli Şahin (Çev.). 3, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- [4] Bilal, E. ve Bozkurt L., (2001). *Yeni Başlayanlar İçin Yoga ve Meditasyon*, 8-9, Okyanus Yayıncılık, İstanbul.
- [5] Büyüköztürk, Ş, Kılıç Çakmak, E., Akgün E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F., (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 195, Pegem Akademi, Ankara.
- [6] Cooper, R. ve Sawaf, A., (2003). *Liderlikte Duygusal Zeka: Yönetim ve Organizasyonlarda Duygusal Zeka(EQ)*. Zelal Bedriye Ayman, Banu Sancar (Çev.). 8, 39, 47, Sistem Yayıncılık. İstanbul.
- [7] Daly, L. A., Haden, S. C., Hagins, M., Papouchis, N., Ramirez, P. M. (2015). Yoga and emotion regulation in high school students: a randomized controlled trial. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2015: 1-9.
- [8] Dökmen, Ü., (2012). *Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*, 105-111, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- [9] Duyan, E. C., (2008). *Çalışma Yaşamında Yoga : İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- [10] Düzen, N. E., (2006). *Duygu-durumlarda Yönelmişliğin İkili Yapısı : Bilinç Oluşumunda Bilişsel İşlemler ve Duygusal İzlemler Etkileşimi*, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- [11] Ellis, R. D., (2000). *Integrating the Physiological and Phenomenological Dimensions of Affect and Motivation*, in Ralph D. Ellis, Natika Newton (Eds.), *The Caldron of Consciousness: Motivation, affect and self organization*, 3-26, John Benjamins Publishing Company, Philadelphia.
- [12] Gençoğlu, C., Yılmaz, M., (2013). Duygusal Farkındalık Eğitim Programının Duygu Kontrol Düzeyine Etkisi. *International Journal of Social Science*, 6(5): 961-980.
- [13] Gross, C. R., Kreitzer, M. J., Thomas, W., Reilly-Spong, M., Cramer-Bornemann, M., Nyman, J. A., Frazier, P., İbrahim, H. N.(2010). Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Alternative Therapies in Health Medicine*, 16(5): 30-38.
- [14] Huxley, A., (2014). *Kadim Felsefe*, 59. İthaki Yayınları, İstanbul.
- [15] Karasar, N., (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 87-91, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
- [16] Kennedy-Moore, E., Watson, J. C., (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3): 187-212.
- [17] King, L. A., Emmons, R. A., (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5): 64-877.
- [18] Koçak, R., (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35: 185-197.
- [19] Köknel, Ö., (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 64-66, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

- [20] Kuzucu, Y., (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [21] Lane, R. D., Schwartz. G. E., (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*, 144(2): 133-143.
- [22] Lane, R. D., Quinlan D. Schwartz. G. E., Walker P. A., Zeitlin S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of personality and assessment*, 55(1/2): 124-134.
- [23] Lazarus, P. J. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- [24] Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., Ramos, N., (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4): 341-361.
- [25] Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P., (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4): 267-298.
- [26] Öksüz, Y., (2012). *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmeleri Üzerindeki Etkisi*. *International Journal of Social Science*, 5(2): 421-438.
- [27] Öner, Ç., (2015). *Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [28] Özdemir, M., (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- [29] Parrott, W. G., (Ed.), (2001). *Emotions in Social Psychology : Key Readings 3*, Taylor & Francis Group. USA.
- [30] Patanjali., (2011). *Yoga Sutra İçsel Özgürlüğün Yolu*. M. Ali Işım (Çev.). 10, Arıtan Yayınevi. İstanbul.
- [31] Rogers, C. R., (2012). *Kişi Olmaya Dair*. A. Babacan (Çev.). 175,66, Okuyan Us Yayın. İstanbul.
- [32] Sarasvati, S. S., (2003). Surya Namaskar ‘İçsel Enerjiyi Uyandırmak İçin 12 Duruşlu Bir Yoga Dizisi’. Aykut İstanbullu (Çev.). 81-82, Okyanus Yayınları. İstanbul.
- [33] Simard, A. A., Henry, M., (2009). Impact of a short yoga intervention on medical students’ health: a pilot study. *Medical teacher*, 31(10): 950-952.
- [34] Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Garfield, D. A. S., Lane, R. D., (2011). Levels of emotional awareness: A model for conceptualizing and measuring emotioncentered structural change. *Journal of Psychoanalysis*, 92: 289–310.
- [35] Şarлак, K., (2008). *Duygusal Yaşantılarda ve Duygusal Düzenlemede Gözlenen Bireysel Farklılıkların Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- [36] Taşpınar B., (2010). *Hatha Yoga ve Dirençli Egzersizlerin Erişkinlerde Psikososyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması*, Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- [37] Yalçın, S. B., (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [38] Zautra, A. J., (2003). *Emotions, Stress, and Health*. Oxford University Press. New York.