

Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi*

Çiğdem ÖNER**
Turgay BİÇER***

Öz

Bu çalışmanın amacı, Yoga'nın; kadın sporcularda psikolojik esenlik üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Deney ve kontrol gruplu ön-test son-test desenli deneysel araştırmanın katılımcılarını İstanbul'da aktif iş yaşamındaki kadın sporcular arasından tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilen, daha önce hiç Yoga yapmamış 18'i deney 18'i kontrol grubu 36 yetişkin kadın sporcu oluşturmaktadır. Gruplara atamaların gönüllülük esasında gerçekleştirildiği çalışmada, bağımlı değişkenlerin ölçülmesinde Ryff'in geliştirdiği, kendini değerlendirmeye dayalı Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nden yararlanılmış, ölçekler, tüm gruplara araştırma öncesinde ön-test, uygulama eğitimleri sonrasında son-test olarak sunulmuştur. Deney grubuna, 12 hafta boyunca haftada bir sıklıkta 90'ar dakika süreli Yoga eğitimi verilmiş, kontrol grubuna çalışma yapılmamıştır. İstatistiki analizde SPSS-20 kullanılmış, bulgular "Mann Whitney-U" ve "Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testleri" ile incelenmiştir. Deney grubu kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak ($Z = -2,42$, $p < .001$) anlamlı farklılıklar oluşmuştur. Elde edilen bulgulara göre, Yoga'nın psikolojik esenlik üzerinde olumlu yönde etkide bulunduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Spor ve egzersiz psikolojisi, psikolojik esenlik, yoga, kadın sporcular

The Effect of Yoga on the Psychological Well-being Level of Women Athletes

Abstract

The aim of the study is to analyse the effects of Yoga program on the psychological well-being of women athletes. All of the 36 participants-18 for experiment, 18 for control- are the women athletes living in Istanbul and never done Yoga before, which have been added to the groups on a volunteer basis. The 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 measured; Scales of Psychological Well-Being (SPWB). The scales were given both of the groups as pre-test before the experiment and as post-test evaluation after the program has finished. The designed Yoga

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

** Dr., Sağlık ve Spor Hizmetleri Eğitim Danışmanlık, esenlik@cigdemoner.com.tr

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

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. According to the results, in the experimental group the scores of pre- and post-tests of the SPWB has shown statistically significant differences on pshychological well-being level ($Z = -2,42, p < .001$). According to the findings it can be said Yoga has positive effects on psychological well-being.

Keywords: sports and exercise psychology, psychological well-being, yoga, women athletes

GİRİŞ

Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenlik düzeyini güçlendirmede fayda yaratan bir yöntem olarak kullanılabilirliği araştırma konumuzun özünü oluşturmaktadır. Bu amaçla, araştırmada öncelikli olarak psikolojik esenlik ve Yoga kavramları üzerinde durulmuş, izleyen aşamada çalışmanın deneysel sürecine, bulgulara ve elde edilen sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Esenlik kavramı psikoloji literatüründe genel ruh sağlığını ifade eden bir terim olarak kullanılmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Well-being kavramının Türkçe'ye çevrildiği araştırmalarda, sözcüğün Türkçe karşılığı olarak "iyi oluş", "iyi olma" ve "iyilik hali" terimlerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada, kavramın Türkçe'ye tam olarak çevirisinde yer alan "iyilik" teriminin TDK Sözlüğü'ndeki (2011) anlamsal karşılıkları arasında; "esenlik" terimi ile eşleştirilmiş şekli ile kullanımı benimsenmiştir.

Esenliğin tanımı ve ne olduğunun araştırılması sürecinde, Keyes, Shmotkin ve Ryff'in (2002) bildirdiği üzere iyi oluş çalışmalarını karakterize eden iki araştırma alanı dikkat çekmektedir; ilki, 1950'de başlayarak öznelliğe ilginin arttığı bir iklimde yaşam kalitesinin niteliğini araştırmaya yönelik bilimsel eğilimin uzantısı ve özne esenlik olarak adlandırılan alan, diğeri 1980'li yıllarda deneysel çalışmalar ile gündeme gelen, zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin gizil güçlerini vurgulamaya dönük içeriği dolayısıyla daha önceki klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayandırılan psikolojik esenliktir. Araştırmacılar, her iki geleneğin de iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemek üzere insan kapasitesini yücelten insancıl değerleri kapsadığına işaret etmişlerdir. Waterman'a (1993) göre, özne esenlik genelde mutluluk, rahatlama ve sorunların görece olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik esenlik meydan okuma, çaba gösterme, bireysel gelişim ve büyüme için uğraş vermek olarak tanımlanmaktadır.

Özen (2010) psikolojik esenlik kuramını, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi olarak nitelendirirken, Hamurcu (2011) psikolojik esenliği genel olarak bütün kavramlarıyla birlikte, bireyin kendine ve yaşamına dair olumlu bir bakışa sahip olması, kendini sürekli bir gelişme, ilerleme içinde hissederek yaşamının anlamlı olduğuna inanması, yaşama amacı doğrultusunda hareket etmesi, bu süreç içinde diğer insanlarla olumlu ve faydalı ilişkiler kurması, kendi amaçları ve gelişimine uygun özerk kararlar alabilmesini içeren işlevsel

bir kavram olarak açıklamıştır. Psikolojik esenlik geleneği, Kuzucu'nun (2006) vurguladığı üzere, insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla biçimlendirilmektedir. Akın (2009), psikolojik esenlik kavramı üstüne derin anlayışa kavuşabilmedeki zorluğun bir kısmını, alanyazında karşılıklı yer değiştirilebilir özellikli, psikolojik esenliği tanımlayan çok sayıda kavramın bulunmasıyla ilişkilendirmiş, bu kavramlardan bazılarını şöyle sıralamıştır; mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyumu (Wood, Wylie ve Sheator, 1969), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991). Bununla birlikte, bu kavramların iç dokularına bakıldığında psikolojik esenlik ile tam bir özdeşlik sağlanmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada, ele alınan biçimiyle Ryff'in (1989a), psikolojik esenlik kuramı incelendiğinde, insanın gelişimsel süreçleri ve çok boyutlu doğasını, olumlu psikolojik sağlığın altı ayrı bileşenini dikkate alarak bütüncül bir çerçevede değerlendirdiği görülmektedir. Ryff (1989a) kuramında; bireyin öz yaşamını ve etrafındaki dünyayı etkili şekilde yönetebilme kapasitesini 'çevresel hakimiyet', kişinin geçmiş yaşamı veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini 'kendini kabul', diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı 'diğerleriyle olumlu ilişkiler', kendi kendine karar verme duygusunu 'özerklik', bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusunu 'bireysel gelişim', yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını 'yaşam amacı' olarak açıklamıştır. Ryff (1989a, 1989b) psikolojik işlevsellik hakkında söylenenleri kapsayarak oluşturduğu kuramını; Maslow'un (1965) kendini gerçekleştirme, Rogers'ın (1963) tam işlevsel birey; Jung'un (1933) bireysellik ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı yaklaşımlarını içerecek şekilde yapılandırdığını bildirmiş, yanı sıra kuramının temelini güçlendirmede Erikson'un (1959) psikososyal gelişim aşamaları; Bühler'in (1935) temel yaşam eğilimleri; Neugarten'ın (1973) kişiliğin yönetici süreçleri ve Johada'nın (1958) olumlu ruh sağlığı gibi yaşam boyu gelişim kuramlarından yararlandığını ifade etmiştir.

Sanskrit bir kelime olan Yoga, sözcük anlamıyla 'birleşmek', 'bağlanmak' veya 'bütünleşmek'tir. Yoga Sutra 1.2'de bilinçteki dalgalanmanın sona erdirilmesi olarak tanımlandığı Yoga, Patanjali'ye (2011) göre insanın fiziksel ve ruhsal yapısını denetlemek suretiyle en iyiye ulaşmayı sağlayan yönetsel bir çabadır. Bu bağlamda, bireyin fiziksel beden, aktif irade ve anlayan zihin için sekiz basamaklı Yoga Sistemi içinde yer alan teknikleri disiplin içinde uygulaması gerekir ki, Yoga ile ulaşılabileceği işaret edilen saydam, şeffaf, aydın ve parlak niteliklere haiz arınmış zihin ortaya çıkabilsin (Patanjali, 2011; Arslan, 2013). Yoga'yı, fizyolojik gerçekliğe sıkıca bağlı olan bir öğreti olarak tanımlayan Worby (2007), insanın dışsal dünyaya ilişkin deneyimlerinin; genetik özellikleri, içinde büyüdüğü ve halen yaşamını sürdürdüğü ortamdan, sergilediği davranış, içselleştirdiği tavır ve tutumlardan tükettiği besinlere değin etkilenen sinir sisteminin sağlıklı oluşu ile içerik kazanıyor oluşuna dikkat çekmiştir. Powers (2011) ise Yoga'yı; bedende, kalpte ve zihinde bütünsel tecrübeler geliştiren tüm davranışlar olarak anlaşılabilir, kişiyi tamamen canlı kılan ve meraklı bir şekilde kökten, hayata dahil eden bir süreç olarak tanımlarken, Yoga eğitimini, uygulayıcıyı yalın varoluşa geçirecek, bedende ve zihinde gerçek anlamda sağlıklı bir mevcudiyet kapasitesi geliştirecek bir yöntem olarak değerlendirmiştir. Yoga'nın sekiz alt basamaklı sistemik yapısına ilişkin bu yöntem; etik değerler, özdisiplin, fiziksel egzersizler, nefes

teknikleri, duyuusal denetim, odaklanma, meditasyon ve kendini gerçekleştirme bileşenlerinden oluşmaktadır (Patanjali, 2011; Öner, 2015).

Yoga eğitimi alan kadın sporcuların psikolojik esenliklerinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen bu araştırmanın denenceleri aşağıda sunulmaktadır;

- Denence 1** Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların PİÖÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- Denence 2** Yoga eğitiminden sonra, deney grubu ile kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların psikolojik iyi oluş 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 kadın sporcuların psikolojik iyi oluş puanları, eğitim öncesindeki puanlarından daha yüksek olacaktır.

YÖNTEM

Araştırma, ön-test son-test kontrol gruplu gerçek deneme modelinde oluşturulmuş, bağımsız değişken Yoga Eğitim Programı; bağımlı değişken kadın sporcuların psikolojik esenlik düzeyleri olarak belirlenmiştir. Deneme modelleri; neden-sonuç ilişkilerini belirleme amacıyla doğrudan araştırmacının denetimi altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleri olup, bir özelliği de bağımsız değişkenin yine araştırmacı tarafından yönlendirilmesi ve bağımlı değişkene ilişkin elde edilen ölçümlerin karşılaştırılmasıdır (Karasar, 2004; Büyüköztürk ve ark., 2015).

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yerleşik sportif çalışma yaşamı içinde aktif olarak yer alan kadın sporcular oluşturmaktadır. Örnekleme, bu evrenden tesadüfi olmayan kasıtlı yöntemle seçilmiş 20 yaş ve üzeri 18'i deney, 18'i kontrol grubu olmak üzere 36 kadın sporcuu kapsamıştır.

Ölçme aracı

Araştırmada, psikolojik esenlik düzeyini ölçmek üzere Cenkseven (2004) ve Akın'ın (2008) geçerlik ve güvenilirliklerini yaparak Türkçe'ye uyarladıkları Ryff'ın (1989a) geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri 'PİÖÖ' (Scales of Psychological Well-Being 'SPWB') kullanılmıştır. Bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayalı yapı içeren ölçek, 6 boyut ve 84 maddeden oluşmaktadır. Demografik bilgilerin edinilmesinde Kişisel Bilgi Formu da veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmanın bağımsız değişkenini Yoga eğitim programı, bağımlı değişkenini örneklem grubunun PİÖÖ puanları oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.00'a aktarılmış tüm istatistiksel işlemlerdeki analizler aynı program üzerinde gerçekleştirilmiştir. Frekans, yüzde ve aritmetik ortalamaların hesaplanmasının yanı sıra Mann Whitney-U ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi olmak üzere farklı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulguların istatistiksel analizleri anlamlılık düzeyleri $p < .05$, $p < .01$ ve $p < .001$ için sınanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamına alınmış 18'i deney, 18'i kontrol grubunda yer almak üzere toplam 36 katılımcıdan oluşan grupların genel yapı ve özellikleri içeren frekans ve yüzdelerin yanı sıra psikolojik esenlik düzeyleri ile ilgili ön-test ve son-test sonuçları sunulmuştur.

Deney grubunda yer alan 18 kadın sporcunun %77,7'si (14 kişi) 20-29, %16,7'si (3 kişi) 30-39, %5,6'sı (1 kişi) 40 ve üstü yaş grubunda yer almaktadır. Kontrol grubundaki 18 kadın sporcunun %72,2'si (13 kişi) 20-29, %16,7'si (3 kişi) 30-39, %11,1'i (2 kişi) 40 ve üstü yaş olarak izlenmiştir.

Yoga eğitimi öncesinde deney ve kontrol gruplarına uygulanan PİÖÖ ön-test sonuçlarına göre hesaplanan ortalama ve standart değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

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

Kadın Sporcular (N=36)	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)							
	Kendini Diğerleri ile Kabul	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Çevresel Hakimiyet	Özerklik	Yaşam Amaçları	Bireysel Gelişim	Toplam	
Deney Grubu (N=18)	X	63,06	72,94	58,89	61,83	63,83	71,83	468,22
	ss	5,826	6,566	4,934	6,364	7,197	8,262	21,665
Kontrol Grubu (N=18)	X	57,94	69,28	59,11	58,33	60,61	67,17	449,44
	ss	9,710	8,035	10,521	6,869	9,089	8,487	46,822

Yoga eğitimi öncesinde sunulan PİÖÖ'nin ön-test uygulamasında; deney grubu kadın sporcuların en yüksek puan ortalamalarını "diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma" ($x=72,94$; $ss=6,566$), en düşük puan ortalamalarını ise "çevresel hakimiyet" ($x=58,89$; $ss=4,934$) alt boyutunda aldıkları, kontrol grubunun PİÖÖ'nin ön-test uygulamasından elde edilen puanlarının ise en yüksek "diğerleri

ile olumlu ilişkiler kurma” alt boyutunda ($x=69,28$; $ss=8,035$), en düşük puan ortalamalarının “kendini kabul” ($x=57,94$; $ss=9,710$) alt boyutunda gerçekleştiği anlaşılmaktadır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadın sporcuların PİÖÖ puanları arasında fark olup olmadığı Mann Whitney-U testi ile sınıanmıştır.

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

Kadın Sporcular Ön-test (N=36)	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)						
	Kendini Kabul	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Çevresel Hakimiyet	Özerklik	Yaşam Amaçları	Bireysel Gelişim	Toplam
Deney Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	15,22	16,58	18,78	15,14	16,69	15,67	15,86
Toplamı	274,00	298,50	338,00	272,50	300,50	282,00	285,50
Kontrol Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	21,78	20,42	18,22	21,86	20,31	21,33	21,14
Toplamı	392,00	367,50	328,00	393,50	365,50	384,00	380,50
Deney-Kontrol							
U	103,00	127,50	157,00	101,50	129,50	111,00	114,50

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

Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporculara Yoga eğitimi öncesi uygulanan PİÖÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ($U=114,50$, $p > .05$). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, kendini kabul ($U=103,00$, $p > .05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($U=127,50$, $p > .05$), çevresel hakimiyet ($U=157,00$, $p > .05$), özerklik ($U=101,50$, $p > .05$), yaşam amaçları ($U=129,50$, $p > .05$) ve bireysel gelişim ($U=111,00$, $p > .05$) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, hem deney hem de kontrol grubundaki kadın sporcuların eğitim öncesi psikolojik esenlik bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Yoga uygulamasının ardından kadın sporcuların son-test puanları Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve kontrol grupları PİÖÖ son-test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları

Kadın Sporcular Son-test (N=36)	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)						
	Kendini Kabul	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Çevresel Hakimiyet	Özerklik	Yaşam Amaçları	Bireysel Gelişim	Toplam
Deney Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	22,81	22,89	25,72	25,44	19,86	23,72	22,36
Toplamı	410,50	412,00	463,00	458,00	357,50	427,00	402,50
Kontrol Grubu (N=18)							
Sıralamalar							
Ortalaması	14,19	14,11	11,28	11,56	17,14	13,28	14,64
Toplamı	255,50	254,00	203,00	208,00	308,50	239,00	263,50
Deney-Kontrol							
U	84,50*	83,00*	32,00***	37,00***	137,50	68,00**	92,50*

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

Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre, geliştirilen ve uygulanan Yoga eğitim programı, kadın sporcular deney ve kontrol gruplarının psikolojik esenlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur ($U=92,50$, $p<.05$). Alt ölçekler bazında sonuçlar incelendiğinde; deney grubunun Yoga eğitimi sonrası kendini kabul ($U=84,50$, $p<.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ($U=83,00$, $p<.05$), çevresel hakimiyet sağlama ($U=32,00$, $p<.001$), özerk olma ($U=37,00$, $p<.001$) ve bireysel gelişim ($U=68,00$, $p<.01$) gösterme açısından kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Yaşam amaçları oluşturma alt boyutu puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık elde edilmemiştir. Bu bağlamda Yoga eğitiminin kadın sporcuların, yaşam amaçları oluşturmada bir etki oluşturmadığı söylenebilir.

Araştırmada Yoga eğitiminin etkililiğinin sınanmasında, non parametrik tekniklerden Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testinden yararlanılmış, deney grubunun ön-test ve son-test puan karşılaştırmalarından elde edilen sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. Deney Grubu PİÖÖ Ön-test ve Son-test Puan Farklılaşmasını Sınamak Üzere Yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ)	Deney Grubu Ön-test - Son-test Sonuçları (N=18)				
	Sıra İşareti	N	Sıralamalar Toplamı	Sıralamalar Ortalaması	Z
Kendini Kabul	Pozitif	16	4,50	4,50	-3,41***
	Negatif	1	9,28	148,50	
	Eşit	1			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Pozitif	17	,00	,00	-3,63***
	Negatif	0	9,00	153,00	
	Eşit	1			
Çevresel Hakimiyet	Pozitif	17	1,50	1,50	-3,66***
	Negatif	1	9,97	169,50	
	Eşit	0			
Özerklik	Pozitif	18	,00	,00	-3,73***
	Negatif	0	9,50	171,00	
	Eşit	0			
Yaşam Amaçları	Pozitif	7	3,75	7,50	-3,40*
	Negatif	10	10,22	163,50	
	Eşit	1			
Bireysel Gelişim	Pozitif	16	8,75	87,50	-,52
	Negatif	2	9,36	65,50	
	Eşit	0			
Toplam Puan	Pozitif	5	10,85	141,00	-2,42***
	Negatif	13	6,00	30,00	
	Eşit	0			

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

Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testi sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan kadın sporcuların Psikolojik İyi Oluş ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($Z=-2,42$, $p<.001$). Bu farklılık son-test lehinedir. Ulaşılan sonuca göre, verilen Yoga eğitimi, deney grubundaki kadın sporcuların psikolojik esenliklerini olumlu yönde etkilemektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubu kadın sporcuların kendini kabul ($Z=-3,41$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-3,63$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-3,66$, $p<.001$), özerk olabilme ($Z=-3,73$, $p<.001$) ve yaşam amaçları oluşturma ($Z=-3,40$, $p<.05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yaratmıştır. Sadece bireysel gelişim ($Z=-,52$, $p>.05$) alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelenmesi amacı ile yürütülen araştırmanın bu bölümünde, bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

Araştırma boyunca, psikolojik esenliğin nasıl bir dağılım gösterdiği sınıanmış, elde edilen bulgular doğrultusunda yetişkin kadın sporcuların alınan Yoga eğitimi ile psikolojik esenlik düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur.

Yoga eğitimi öncesi yapılan Mann Whitney U testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan kadın sporculara uygulanan PİÖÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U=114,50$, $p>.05$). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları dikkate alındığında, kendini kabul ($U=103,00$, $p>.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($U=127,50$, $p>.05$), çevresel hakimiyet ($U=157,00$, $p>.05$), özerklik ($U=101,50$, $p>.05$), yaşam amaçları ($U=129,50$, $p>.05$), bireysel gelişim ($U=111,00$, $p>.05$) alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, hem deney hem de kontrol grubundaki kadın sporcuların eğitim öncesi psikolojik esenlik bağlamında birbirlerine yakın puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Deney grubuna, planlanan ve geliştirilen Yoga Eğitim programı, 12 hafta boyunca haftada bir sıklıkta, her bir seans için 90 dakika süre ile sunulmuştur. Eğitim programı, Yoga'nın sekiz basamaklı yapısına uyumlu olarak tasarlanmış, buna göre Yoga duruşları, nefes, duysal denetim, odaklanma, meditasyon ve derin gevşeme tekniklerinden yararlanılmış, her bir oturum psikolojik esenliğin boyutları ile örtüşük bir tema ile örülmüştür. Her bir oturumda, program akışına ilişkin ön bilgilendirme sağlanmış, uygulanan Yoga duruşları, nefes, konsantrasyon ve gevşeme tekniklerinin tamamlanması sonrasında, her oturumda katılımcıların konu ile bütünleşen soruları Yoga felsefesi, Yoga psikolojisi ile Yoga anatomi ve fizyolojisi çerçevesinde yanıtlanmıştır. Kontrol grupları için çalışma yapılmamıştır.

Araştırmada, verilen Yoga eğitimi sonrası yapılan ölçümlerde, deney grubu kadın sporcuların psikolojik esenlikleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, Yoga eğitimi sonrası deney grubu kadın sporcuların psikolojik iyi oluş ön-test son-test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı Wilcoxon testi ile sınıanmıştır. Sonuçlar, verilen Yoga eğitiminin, deney grubundaki kadın sporcuların psikolojik esenlik düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ($Z=-2,42$, $p<.05$) göstermektedir. Alt boyutlar bazında bakıldığında, Yoga eğitimi deney grubunda yer alan kadın sporcuların kendini kabul ($Z=-3,41$, $p<.001$), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ($Z=-3,63$, $p<.001$), çevresel hakimiyet ($Z=-3,66$, $p<.001$), özerk olabilme ($Z=-3,73$, $p<.001$) ve yaşam amaçları oluşturma ($Z=-3,40$, $p<.05$) puanlarında da olumlu yönde farklılık yarattığı görülmektedir. Sadece bireysel gelişim alt boyutunda, Yoga eğitimi bir farklılık oluşturmamıştır.

Yoga'nın psiko-sosyal sağlık üzerinde etkisini araştıran bazı araştırmalarda elde edilen bulgular Yoga'nın genel iyilik haline olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Üçdağ (2011), elit düzeydeki kadın sporcuların menstruel evrelerindeki esenlik durumları ve performanslarını etkileyen boyutları belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, yaş ortalaması $19,40 \pm 3,76$ yıl, boy $162,68 \pm 4,60$ cm. olarak bulunmuş olan 16'sı futbol, 6'sı masa tenişi olmak üzere toplam 22 elit kadın sporcu ile çalışmıştır. Araştırmada, toplam esenlik değeri ile duygusal esenlik, ruhsal esenlik, sosyal esenlik, psikolojik esenlik ve fiziksel esenlik arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ($p < .05$).

Güler (2010), özel sektörde çeşitli görevlerde çalışan erkek ve kadından oluşan toplam 292 kişiyi dahil ettiği araştırmasında, Yoga eğitimi ile çalışan bireylerin esenlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmada, Yoga eğitim süresi ve esenlik algısı incelendiğinde esenlik algısından hoşnut ve oldukça hoşnut olanların Yoga eğitim süresi arttıkça memnuniyetlerinin arttığı, yanı sıra Yoga eğitiminin esenlik kalitesindeki tüm alanlarla ilişkili olduğu görülmüş; duygusal, spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanlar arasında da güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Kavak'ın (2016), şizofreni hastalarında Yoga'nın işlevsel iyileşme düzeyine etkisini belirlemek üzere ön test-son test kontrol gruplu yarı deneme modelinde yaptığı çalışması 50 deney, 50 kontrol grubunda olmak üzere toplam 100 olguyu kapsamıştır. Bulgulara göre, deney grubu hastaların son test Şizofrenide İşlevsel İyileşme Ölçeği (ŞİLÖ) alt boyut ve toplam puan ortalamalarının kontrol grubuna göre artış gösterdiği ve puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Deney grubu hastaların ön test ve son test ŞİLÖ alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Sonuç, olarak şizofreni hastalarına uygulanan Yoga'nın işlevsel iyileşme düzeyini artırdığı belirlenmiştir. Yoga'nın konu edildiği, Lee ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında Yoga'nın yaşam kalitesine etkisi ele alınmış, sekiz ayrı merkezde üç ay süreli Hatha Yoga programının sağlıklı ilgili yaşam kalitesine etkisi 194 olgu ile incelenmiştir. Bulgularda, yaşam kalitesi ve benlik kavramında artışla birlikte anksiyete ve depresyonda azalma olduğu belirlenmiş, bu kazanımların genelleştirilebilmesi için randomize kontrollü çalışmaların gereği vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada Yoga'nın kadın sporcularda psikolojik esenliği 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 yönelen 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 eklemeleri suretiyle, danışanlarının gerek psiko-fizyolojik gerek sosyo-duygusal ve tinsel esenlik yaşantılarını çok boyutlu olarak destekleyebilecekleri düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A.**, (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya (Danışman: Prof. Dr. R Abacı).
- Allport, G. W.** (1961). Pattern and growth in personality. Oxford, England: Holt, Reinhart & Winston.
- Arslan, A.**, (2013). Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga, Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir (Danışman: Prof. Dr. Aİ Yitik).
- Bradburn, N.M.**(1969). The Structure of Psychological Well-being. Aldine, Oxford, England.
- Bühler, C.**, (1935). From Birth to Maturity. Kegan Paul, Trench, Trubner&Co., London.
- Büyükoztürk, Ş, Kılıç Çakmak, E., Akgün E., Karadeniz, Ş. ve Demirel E.**, (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemleri 195, Pegem Akademi, Ankara.
- Cenkseven, F.**, (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana (Danışman: Prof. Dr. T Akbaş).
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E.**, (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1): 403-425.
- Duyan, E.C.**, Çalışma Yaşamında Yoga : İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa (Danışman: Prof. Dr. S Aytaç).
- Erikson, E. H.**, (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological issues*, (1): 1-171.
- Gross, C.R., Kreitzer, M.J., Thomas, W., Reilly-Spong, M., Cramer-Bornemann, M., Nyman, J.A. et al.**, (2010). Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Alternative Therapies in Health Medicine*, 16(5): 30-38.
- Güler, M. M.**, (2010). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. T Biçer).
- Hamurcu, H.**, (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. N Sargin).
- Jahoda, M.**, (1958). Current concepts of positive mental health.
- Jung, C. G.**, (1933). Modern man in search of a soul. Kegan Paul, London.
- Karasar, N.**, (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 87-91. Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
- Kavak, F.**, (2016). Şizofreni Hastalarında Yoganın İşlevsel İyileme Düzeyine Etkisi, Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M Ekinci).
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D.**, (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007-1022.
- Kozma, A., Stones, M. J. ve McNeil, J. K.**, (1991). Psychological well-being in later life. Harcourt Brace, Toronto: Butterworths Canada.
- 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 (Danışman: Prof. Dr. B Yeşilyaprak).
- Maslow, A.H.**, (1965). Self-actualization and Beyond. New England Board Of Higher Education; Wincester.
- Neugarten, B. L.**, (1973). Personality change in late life: A developmental perspective.

- Öner, Ç.**, (2015). Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadinlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. T Biçer).
- Özen, Y.**, (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik iyi Oluş. Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*. 2(4), 46-58.
- Patanjali.**, (2011). Yoga Sutra İçsel Özgürlüğün Yolu. M. Ali Işım (Çev.), 10. Yoga Sutra. Arıtan Yayınevi. İstanbul.
- Powers S.**, (2011). Yoga'nın Özü. Övül Büyükberber (Çev.), 3, 22, 24-46. Insight Yoga. YogaŞala Yayınları, İstanbul.
- Rogers, C.R.**, (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1): 17.
- Ryff, C.D.**, (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C.D.**, (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2): 195-210.
- Üçdağ, G.**, (2011). Elit Kadın Sporcularda Menstruel Evrelerin Esenlik Düzeyi ve Performansa Olan Etkisi, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. A Pehlivan).
- Waterman, A.S.**, (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4): 678.
- Wood, V., Wylie, M. L., Sheator, B.**, (1969). An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465-469.
- Worby, C.**, (2007). Her Yönüyle Yoga. Çiğdem Fromm (Çev.), 2, 22, 24-46. Everything Yoga Book Arkadaş Yayınevi, Ankara.