

YOGA YAPAN BİREYLERİN CİNSEL DOYUMLARININ, BEDEN
FARKINDALIKLARININ VE YAŞAM MEMNUNİYETLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

BEGÜM AKDENİZ

Koç Üniversitesi, İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2015

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2017

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2017

IŞIK UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YOGA YAPAN BİREYLERİN CİNSEL DOYUMLARI, BEDEN FARKINDALIKLARI VE
YAŞAM MEMNUNİYETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

BEGÜM AKDENİZ

ONAYLAYANLAR:

Prof.Dr. Ömer Saatçioğlu
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi

Prof.Dr. Feryal Çam Çelikel

Işık Üniversitesi

Yrd.Doç.Dr. Aydın Karaçanta

İstanbul Ticaret Üni.

ONAY TARİHİ: 05.06.2017

THE EVALUATION OF THE SEXUAL SATISFACTION, BODY AWARENESS AND LIFE SATISFACTION OF THE PEOPLE WHO PRACTICE YOGA

Abstract

Objectives: This study addresses the question of whether there is a difference in sexual satisfaction, body awareness and life satisfaction among the participants who practice yoga and who not.

Methods: This study consist of yoga practitioners group and non yoga participants group (Control Group). The total sample size of this study was 94, 42 of them participated in the yoga group, and the rest of the participants (52 people) were in the control group. The sample of this study was determined by the way of convenience sampling. Control group consist of volunteers who did not practice yoga or any sport and whose socio-demographic features matched with the yoga group. Yoga group consisted of volunteers who practice yoga for at least 3 months and participated 1 hour yoga 2 times a week and over. During the data collection phase, The Socio-demographic Characteristics and Information Form, Golombok- Rust Sexual Satisfaction Inventory, Body Image Quality of Life Inventory and Body- Cathexis Scale were used.

Results: In this research, any difference was not observed in socio-demographic characteristics between the groups. The research showed that there was a significant difference in sexual satisfaction, life satisfaction and body awareness between the yoga group and control group. The yoga subjects reported greater results in the area of sexual satisfaction, life satisfaction and body awareness than the non- yoga participants. While the relationship between the duration of yoga and body awareness was found, there was not relationship that found between the duration of yoga and sexual satisfaction and life satisfaction. According to this result, subjects who practice yoga 12 months and over had better body awareness than those who had less than 12 months of yoga practice. There was a positive correlation between body awareness and life satisfaction among yoga participants, but there were not relationship between sexual satisfaction and life satisfaction, sexual satisfaction and body awareness.

Conclusion: According to research findings, it can be said that the yoga practitioners are better than the participants who do not practice yoga or any sport, in terms of

sexual satisfaction, life satisfaction and body awareness. Also, when yoga practitioners are evaluated among themselves, it can be asserted that the body awareness of those who practice yoga for a long time are better. In addition, it can be said that there is a positive relationship between goodness in body awareness and life satisfaction among yoga practitioners. Longitudinal studies are suggested for further studies.

Key words: Yoga, sexual satisfaction, life satisfaction, body image

YOGA YAPAN BİREYLERİN CİNSEL DOYUMLARININ, BEDEN FARKINDALIKLARININ VE YAŞAM MEMNUNİYETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Özet

Amaç: Yoga yapan ve yapmayan bireylerin cinsel işlevlerinin, beden algısının ve yaşam niteliğinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, yoga grubu ve yoga yapmayanlar grubu (Kontrol grubu) olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, kolayda örneklem yoluyla belirlenen 42'si yoga grubu, 52'si yoga yapmayanlar grubu katılımcısı olmak üzere 94 kişiden oluşmaktadır. Yoga yapmayanlar grubunu, yoga veya herhangi bir spor yapmayan, sosyo-demografik özellikleri yoga grubu ile eşleşen, gönüllü katılımcılar oluşturmaktadır. Yoga grubunu, en az 3 aydır, haftada 2 gün veya üzeri ve günde 1 saat yoga yapan gönüllü kişiler oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında Sosyo-demografik Özellikler ve Bilgi Formu, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ), Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği (BİYNEÖ) ve Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) kullanılmıştır. Araştırmada, frekans analizi, tanımlayıcı istatistikler, ikili gruplar için bağımsız t-testi, anova analizi ve lineer regresyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmamızda, yoga grubu ile kontrol grubu arasında cinsel işlevler, yaşam niteliği ve vücut algısı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, yoga yapan kişilerin yoga yapmayanlara göre cinsel işlevleri, yaşam nitelikleri ve vücut algıları daha iyi bulunmuştur. Yoga yapma süresi ile cinsel işlev ve yaşam niteliği arasında bir ilişki bulunmazken, vücut algısı ile yoga yapma süresi arasında bir ilişki bulunmuştur. 12 ay ve üzeri süredir yoga yapan kişilerin vücut algıları, 12 aydan az süredir yoga yapanlara göre daha olumludur. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, yoga yapan grupta vücut algısı ve yaşam niteliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, cinsel işlev ve yaşam niteliği, cinsel işlev ve vücut algısı arasında bir ilişki saptanmamıştır.

Sonuç: Araştırma bulguları doğrultusunda, yoga yapan kişilerin yoga veya herhangi bir spor yapmayan kişilere kıyasla cinsel işlev, yaşam niteliği ve vücut algısı açısından daha iyi olduğu belirlenmiştir. Yoga yapan kişiler kendi aralarında değerlendirildiğinde ise uzun süre yoga yapanların vücut algılarının daha iyi olduğu

gözenmiştir. Bunun yanında, yoga yapan kişilerin vücut algılarındaki iyilik hali ile yaşam niteliklerinin iyilik hali arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu alanda yapılacak olan çalışmalar için uzun süreli, boylamsal araştırma yöntemi kullanılarak yapılacak olan çalışmalar önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, cinsel doyum, yaşam memnuniyeti, beden algısı

Teşekkür

Uzmanlık eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanma şansı bulduğum değerli alan profesörüm ve uzmanlık tezi danışmanım Prof. Dr. İbrahim Ömer Saatçioğlu'na teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu araştırmanın geliştirilmesine katkıda bulunan yoga eğitmeni Ayça Gülerman, Özge Sakaoğlu ve diğer yoga eğitmenleri ile katılımcılara teşekkürü bir borç bilirim. Tezimin istatistik modellerinin geliştirilmesi sırasında desteğini benden esirgemeyen, değerli katkılar sağlayan Enes İlyas Kansız'a, anlayışlı görüşleri ve sunduğu bilgiler için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitim sürecimde değerli görüş ve bilgilerini benimle paylaşan, mesleki gelişimime katkı sağlayan hocalarım Doç. Dr. Aslı Akdaş Mitrani ve Yrd. Doç. Dr. Vicdan Yücel'e teşekkür ederim. Bu süreç boyunca bana eşlik eden ve beni cesaretlendiren Atilla Anıl Balta ve değerli meslektaş arkadaşlarım Eyşan Türker, Özde Algönül ve Ezgi Çayırılı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, hayatımın her aşamasında yanımda olan ve bana şefkat gösteren değerli annem Nefise Akdeniz, babam Serdar Akdeniz ve ağabeyim Mert Akdeniz'e özellikle teşekkürlerimi sunarım.

İçindekiler

Abstract	ii
Özet	iv
Teşekkürler	vi
İçindekiler Listesi	vii
Tablolar Listesi	x
Kısaltmalar Listesi	xi
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Soruları	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Yoganın Tanımı	4
2.1.1. Yoga Tarihi	6
2.1.2. Yoga Uygulamaları	7
2.1.2.1. Asana	7
2.1.2.2. Pranayama	10
2.1.2.3. Yoga Nidra	12
2.1.2.4. Meditasyon	13
2.2. Yoga ve Sağlık	14

2.3. Yoga ve Fiziksel Egzersizlerin Farkı	16
2.4. Yoga ve Cinsel İşlevler	18
2.5. Yoga ve Yaşam Niteliği	20
2.6. Yoga ve Vücut Algısı	21
3. YÖNTEM	23
3.1. Örneklem Seçimi	23
3.1.1. Yoga Grubu	23
3.1.2. Kontrol Grubu	23
3.2. Verilerin Toplanması	23
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu	24
3.3.2. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği	24
3.3.3. Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği	25
3.3.4. Vücut Algısı Ölçeği	25
3.4. İstatistiksel Analiz	26
4. BULGULAR	27
4.1. Sosyo-demografik Özellikler	27
4.2. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlara Göre Ortalama Değerleri	30
4.3. Yoga Yapan ve Yoga Yapmayan Grubun Karşılaştırılması	31
4.4. Demografik Verilerin Ölçeklerin Toplam Puanlarına Göre Değerlendirilmesi	33
4.4.1. Ölçeklerin Katılımcıların Cinsiyetine Göre Değerlendirilmesi	33
4.4.2. Ölçeklerin Katılımcıların Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Değerlendirilmesi	34
4.4.3. Ölçeklerin Katılımcıların İlişki Sürelerine Göre Değerlendirilmesi	36
4.4.4. Ölçeklerin Katılımcıların Alkol Kullanım Durumuna Göre Değerlendirilmesi	37
4.4.5. Ölçeklerin Katılımcıların Partnerleri Tarafından Anlaşılma Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	39
4.4.6. Ölçeklerin Katılımcıların Yoga Yapma Sürelerine Göre Değerlendirilmesi	40

4.5. Ölçeklerin Korelasyon Analizi	41
4.6. Regresyon Analizi	42
5. TARTIŞMA	44
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	48
Kaynakça	49
Ekler	53
EK A: Onam Formu	53
EK B: Sosyo-Demografik Özellikler Ve Bilgi Formu	54
EK C: Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeği	58
EK D: Beden İmgisinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği	62
EK E: Vücut Algısı Ölçeği	63
Özgeçmiş	64

Tablolar Listesi

Tablo 2.1 Belirli Yoga Duruşları ve Faydaları	8
Tablo 4.1 Katılımcıların Sosyo- Demografik Özellikleri	27
Tablo 4.2 Katılımcılardan Alınan Diğer Bilgiler	28
Tablo 4.3. Yoga Yapan ve Yapmayanların Ölçek Puanları	30
Tablo 4.4. Yoga Yapanlar ile Yapmayanların Ölçeklere Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 4.5 Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi	33
Tablo 4.6. Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi	34
Tablo 4.7. Ölçeklerin SED Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi	35
Tablo 4.8. Ölçeklerin SED Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi	35
Tablo 4.9. Ölçeklerin İlişki Süresi Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi	36
Tablo 4.10. Ölçeklerin İlişki Süresi Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi	37
Tablo 4.11. Ölçeklerin Alkol Kullanım Durumu Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi	38
Tablo 4.12. Ölçeklerin Alkol Kullanım Durumu Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi	38
Tablo 4.13. Ölçeklerin Partner Tarafından Anlaşılma Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi	39
Tablo 4.14. Ölçeklerin Partner Tarafından Anlaşılma Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi	40
Tablo 4.15. Ölçeklerin Yoga Yapma Süresi Değişkenine Göre Değerlendirilmesi	41
Tablo 4.16. Ölçeklerin Korelasyon Analizi	41
Tablo 4.17. Regresyon Analizi Sonuçları	43

Kısaltmalar

GRCDÖ: Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeği

BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği

VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Günümüzde yoga çoğunlukla bedensel bir uğraş olarak görülmesine rağmen, yoga fizyo-psikolojik ve psiko-ruhsal bir konu olarak ele alınmaktadır. Yoga uygulamaları ile hedeflenen, fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir bütünlüktür. Yoga varoluşla ilgili olduğu için ve varoluşun da sınırları olmadığı için yoganın da sınırları yoktur. Yoga temelinde bir insan olarak gelişmemize, gerçek benliği keşfetmemize yardımcı olan pratik bir sistemdir. Bu sistemde varılacak yerden ziyade yürünen yol, yani süreç ve bu süreçte kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütünlük içerisinde keşsettikleri, daha önemlidir (Iyengar, 2016; Manaf, 2013).

Düzenli olarak yapılan yoga bilinçlilik ve farkındalık düzeyini yükselterek, kişinin önce kendinden daha sonra da hayattan memnun olmasını sağlamaktadır. Yoga teknikleri ile sağlıksız bir beden sağlam bir vücuda dönüştürülebileceği gibi, rahatsız bir zihin dingin bir hale ve telaşlı hisler ise huzurlu duygulara dönüşebilmektedir (Manaf, 2013). Yoga ile bağlantılı olarak yapılan araştırmalara bakıldığında, yoga yapan kişilerde vücut farkındalığının daha yüksek olduğu (Daubenmier, 2005) ve yoga yapmanın kaygıyı azalttığı (Smith ve ark, 2007) söylenebilir. Yapılan bir başka araştırmaya bakıldığında ise, yoga yapmanın kaygı seviyesini düşürüp, devamlılığını sağlayacak şekilde kişilerin hayat kalitelerini arttırdığı da görülmektedir (Ülger ve Yağlı, 2010).

Bireyler yaşamları boyunca cinsel işlevlerinde herhangi bir sorunla veya bozuklukla karşılaşabilirler. Ortaya çıkan sıkıntılar kişilerin istek, uyarılma veya boşalma süreçlerinden herhangi birinde veya cinsel organlarda ağrı ile gerçekleşerek beraberinde cinsel işlev bozukluklarını getirebilir (Shifren, 2015). Sağlıklı cinsellik, kişinin fizyolojik, psikolojik ve ilişkisel açıdan işlevsel olması ve herhangi bir zarar görmemiş olması ile ilişkilidir (DeRogatis ve Burnett, 2008). Fizyolojik, psikolojik, ilişkisel sebepler dışında, kronik hastalıklar da dolaylı yollardan, yani kişinin ilişkilerini, benlik bilinçlerini ve bağımsızlıklarını etkileyerek, kişide ağrı, acı gibi

rahatsızlıklara, yorgunluğa sebebiyet vererek cinsel işlevlerde problem yaratabilir (Ambler ve ark, 2012). Sosyokültürel açıdan bakıldığında tabular, gelenek ve görenekler, toplumun cinselliğe bakış açısı da cinsel işlev bozukluğuna yol açabilecek önemli faktörler arasında yer alır. Psikolojik nedenler ve stres cinsel sorunlar için en yüksek oranlarda belirtilen faktörler arasındayken, cinsel sorunların kaynağı olarak ilk sırada bilgisizlik ve eğitimsizlik yer almaktadır (CETAD, 2006).

Cinsel sorunların çözüm yoluna bakıldığında birçok teknik ile karşı karşıya gelebiliriz. Cinsellik hakkında bilgilendirme, yani cinsel eğitimin bunların en başında geldiği söylenebilir. Cinsel eğitimin bir kısmında, kişinin kendi bedenini, organlarını ve onların işlevlerini, cinsel isteklerini ve ihtiyaçlarını tanıması konusunda destek verilir (ARHP, 2010). Cinsel eğitimin yanı sıra, gevşeme, odaklanma, kas kontrolü gibi tekniklerin de kullanıldığı söylenebilir. Bu noktada, bu tekniklerle benzerlik gösteren duruş ve nefesleri içeren yoga sistemine bakıldığında, yoganın cinsel işlevler üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği söylenebilir (Dhikav ve ark., 2010a, 2010b).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, yoga yapan ve yapmayan bireylerin cinsel doyumlarının, beden algısının ve yaşam niteliğinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın temel amaçlarına yönelik sorulan sorular:

Soru 1: Yoga yapanların cinsel doyumları yapmayanlara göre daha iyi midir?

Soru 2: Yoga yapanların beden algısı yapmayanlara göre daha yüksek midir?

Soru 3: Yoga yapanların yaşam niteliği yapmayanlara göre daha iyi midir?

Araştırmanın alt amaçlarına yönelik sorulan sorular:

Soru 1: Yoga yapma süresi ile cinsel doyum arasında ilişki var mıdır?

Soru 2: Yoga yapma süresi ile beden algısı arasında ilişki var mıdır?

Soru 3: Yoga yapma süresi ile yaşam niteliği arasında ilişki var mıdır?

Soru 4: Yoga yapan kişilerde cinsel doyum ile yaşam niteliği arasında bir ilişki var mıdır?

Soru 5: Yoga yapan kişilerde cinsel doyum ile vücut algısı arasında bir ilişki var mıdır?

Soru 6: Yoga yapan kişilerde vücut algısı ile yaşam niteliği arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezleri:

H₁: Yoga yapanların cinsel doyumları, yapmayanlara göre daha iyidir.

H₂: Yoga yapanların beden algısı, yapmayanlara göre daha yüksektir.

H₃: Yoga yapanların yaşam niteliği, yapmayanlara göre daha iyidir.

Araştırmanın alt hipotezleri:

H₁: Yoga yapma süresi ile cinsel doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Yoga yapma süresi ile beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Yoga yapma süresi ile yaşam niteliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Yoga yapanların cinsel doyumları ile yaşam nitelikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₅: Yoga yapanların cinsel doyumları ile vücut algıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Yoga yapanların vücut algıları ile yaşam nitelikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Cinsellik, beden algısı ve yaşam niteliği çok boyutlu kavramlardır. Her biri kendi içerisinde fizyolojik, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerden etkilenecek şekilde şekillenir (Gülsün ve ark., 2009; Price ve Thompson, 2007; WHO, 1997). Yoga uygulamalarına bakıldığında, yoganın da fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir bütünlüğü ele aldığı görülmektedir. Bu noktada, yapılan araştırmada yoga gibi birden çok etki alanı olan bir kavram üzerinden, cinsellik, beden algısı ve yaşam niteliği gibi birden çok faktörden etkilenebilen kavramların arasındaki ilişki incelenmektedir.

Günümüze kadar yapılmış olan araştırmalara bakıldığı zaman, yoga ve beden algısı, yoga ve yaşam niteliği ilişkisi kapsamında kaynaklara daha çok ulaşılabilirken, yoga ve cinsel doyum üzerine yapılmış olan araştırmalar kısıtlılık göstermektedir. Bu çalışma, yoga ve beden algısı, yoga ve yaşam niteliği ilişkilerini incelerken, yoga ve cinsel doyum arasındaki ilişkiye de ışık tutması açısından önemlidir.

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yoga'nın Tanımı

Yoga kelimesi Sanskrit dilinde “yuj” kelimesinden türetilmiş olup, “boyunduruk altına almak, birleştirmek, kavuşma, birleşme, birlik” anlamlarına gelmektedir (Iyengar, 2001). İçsel olarak bölünmüş bir kişinin karşıtı olarak kendisiyle bir olan bütün bir kişi demektir. Yoganın asıl hedefi aydınlanma yani “Birliktir”. Bedenin zihinle, zihnin de ruhla birleşmesidir. (Saraswati, 2001; Vivekananda 2014).

Yoga çoğunlukla bedensel bir uğraş olarak görülmekle birlikte aynı zamanda fizyo-psikolojik ve psiko-ruhsal bir konudur. Bedensel olgunlaşma ile birlikte bireylerin zihinsel, duygusal ve ruhsal olgunlaşması, iyiliği ile de ilgilenen bütüncül bir öğretilerdir. Yoga, bireyin geliştirmesi gereken düzenlenmiş davranışlar ile başlar, bunun sebebi ise yoganın ölçülülük ve disiplini yaşamın esasları olarak ele almasından kaynaklanmaktadır. Yoga disiplinli bir şekilde uygulandığı zaman, birey gerçek ihtiyaçlarının farkındalığı ışığında kendine ait olumlu ve olumsuz özelliklerinin de farkındalığına ulaşabilmektedir (Iyengar, 2016).

Yoga evrensel bir kültür olup, herhangi bir dini sistemin parçası değildir. Bireylerin cehalet ve önyargıya hapsolmesinden ziyade kendi deneyimleri ile potansiyellerini keşfederek özgür ve bağımsız olmalarını ileten genişletilmiş bir hedefe sahiptir (Saraswati, 2001).

Yoga'nın büyük otoritesi ve “yoga'nın babası” olarak kabul edilen Maharişi Patanjali Yoga Sutraları (Yoga Vecizeleri) eserinde “mükemmel insana dönüşme” ve “bir olma” adımlarını sistemli bir şekilde, uzun süreçler boyunca yaptığı uygulamalardan edindiği yöntemler ve kazanımlar ışığında ortaya koymuştur.

Patancali'nin yoga da önerdiği sekiz basamağın sanskritçe karşılığı Aştanga olduğundan bu sisteme Aştanga Yoga denmektedir. Temelinde aklın sakinleştirilmesi ve irade gücünün kontrolünün olduğu Aştanga Yoga'nın sekiz basamağı vardır:

1. Yama: Topluma ve bireylere karşı tutumlarımızda sorumlu olduğumuz kurallar,
 - Ahimsa: Zarar vermeme
 - Satya: Doğruluk/ yalan söylememe
 - Asteya: Çalmama
 - Bramhaçarya: Nefsine hakim olma
 - Aparigraha: Almama / açgözlü olmama
2. Niyama: Kendimize karşı tutumlarımızda sorumlu olduğumuz kurallar,
 - Sauça: Arılık/ saflık
 - Santoça: Halinden hoşnut olma
 - Tapas: Kendini dizginleme
 - Svadyaya: Öğrenme/ okuma
 - İşvarapranidhana: Yaradana adanma
3. Asana: Fiziksel egzersizler / duruşlar
4. Pranayama: Nefes egzersizleri
5. Pratyahara: Duyusal izlenimlerden geri çekilme
6. Dharana: Odaklanma veya konsantrasyon hali
7. Dhyana: Meditasyon, kişinin odaklanmış bir halde kalması
8. Samadhi: Aydınlanma, özgürlük, birlik, bir olma hali (Desikacher, 2003; Vivekananda 2014).

Yoga'nın sekiz basamağının üç gruba ayrıldığı da söylenebilir; dışsal, içsel ve en-içsel, ya da bedensel, zihinsel ve ruhsal. Yama ve niyama toplum ve birey odaklı ahlaki disiplinlerdir; asana, pranayama ve pratyahara bireyin olgunlaşmasına, benin anlaşılmasına götüren uygulamalardır; dharana, dhyana ve samadhi ise bireyi aydınlanmaya götürür (Iyengar, 2006).

İlk iki basamak olan Yama ve Niyama etik ilkeleri “yoga'nın on emri” olarak da geçmekle birlikte aklın sakinleşmesi noktasında da önemi büyüktür. Ayrıca kişi yama ve niyamalardan herhangi birine yoğunlaşır hakimiyet kurduğu zaman diğer basamaklara gerek kalmaksızın aydınlanmaya ulaştığı söylenmektedir. Üçüncü basamak olan Asanalar, beden hissi olmaksızın durabilmeyi ifade ederken, dördüncü

basamak Pranayamalar, nefesin ardındaki bedensel hareketin kontrol edilmesi olarak da ifade edilmektedir. İfadelerden anlaşıldığı üzere, Asana ve Pranayamalar aklın odaklanmaya uygun hale gelmesinde mutlak şarttır ve bir sonraki basamaklara geçebilmeyi sağlar. Beşinci basamak olan Pratyahara da kişi görme, duyma, tat alma, koku alma, hissetme gibi duyuları ile aldığı dünyevi zevklerden ziyade dikkatini özüne yöneltmektedir. Bir sonraki aşama olan Dharana da, kişinin bedeni hafifledikten, zihni nefes ile güçlendikten ve baştan çıkarıcı zevkler kontrol edildikten sonra 12 saniyelik odaklanma süreci vardır. Kişinin 12 saniye boyunca dikkatini tek bir noktaya odaklamasına dharana denir. 12 Dhrana yani yaklaşık 2,5 dakika tek bir noktaya odaklanmak bir sonraki aşama olan Dhyana'dır. Dhyana yani meditasyon yüksek bilince ulaşma, bütünleşme, insanın birbirinden ayrılmış parçalarının tekrar bir araya getirilmesi demektir. Meditasyonda üç dönüşüm gerçekleşir. Patancali yogada zihnin sakinleştirilmesinden bahsetmiştir, fakat zihnin sakinleştirilmesi noktasında zihin direniş göstererek yeni düşünceler üretir, yani durdurulan düşünce ve yeni doğan düşünce arasında bir boşluk vardır. Bu boşluk anında bir sükunet hali oluşur ve o anı uzatabilen kişi bir sonraki aşama olan Samadhi basamağına doğru dönüşmeye başlar. Samadhi aydınlanma aşamasıdır ve 12 Dhyananın yani yaklaşık 30 dakika tek bir noktaya odaklanmanın bir samadhi ettiği söylenir (Fishman ve Saltonstall, 2008; Vivekananda, 2014).

2.1.1. Yoga Tarihi

Hint toplumundan dünyanın diğer medeniyetlerine aktarılan birçok gelenek, bilgi ve yaşam tarzı vardır. Bugün dünyada en bilinen ve yaygın olanlardan bir tanesi yogadır. Yoga, güreş, okçuluk, oyunculuk (dans dahil), müzik ve iktisat hint geleneğinde bulunan altı temel sanattır. Eski zaman bilgeleri dünya bilgisiyle ruhun bilgisi arasındaki farkı görebildikleri için insanın maddi, zihinsel ve manevi varlığının önemini ritmik, yöntemli ve kurallı olarak işlemek için türlü sanatlar geliştirmişlerdir (Iyengar, 2016, s.153).

Yoganın tam olarak ne zaman başladığı bilinmemekle birlikte 5.000 yıllık bir geçmişi olduğu tahmin edilmektedir. Yoganın gelişim sürecine bakıldığında dokuz dönem incelenmektedir. Bunlar, Pre-vedik Dönem (M.Ö.6.500-4.500), Vedik Çağ (M.Ö. 4.500-2.500), Brahmanik Çağ (M.Ö. 2.500-1.500), Vedik/Upanişadik Sonrası Çağ (M.Ö.1.500-1.000), Ön-Klasik/Epik Çağ (M.Ö. 1.000-100), Klasik Çağ (M.Ö. 100- M.S.500), Tantrik /Puranik Dönem (M.S. 500-1.300), Bölümsel Çağ (M.S. 1.300-1.700) ve Modern Çağ (M.S. 1.700- Bugün).

Arkeolojik kazılarda bulunan üzerinde yoga yapan insan figürlerinin bulunduğu 5.000 yıllık tabletler yogaya ait bilinen en eski bulgulardır. Bu bulgular bugün Pakistan'ın doğu Belucistan bölgesinde yapılan kazılar sonucu ortaya çıkan, M.Ö. 7 binlerde İndus ve Sarasvati nehirleri arasında olan Mehrgarh olarak adlandırılan bir neolitik yerleşim merkezine aittir. Doğanın gözlemlenmesi ve bireyle olan birliğine dayalı felsefe bu dönemlerde gelişmeye başlamıştır (Öner, 2014).

2.1.2. Yoga Uygulamaları

2.1.2.1. Asana





Asana kelimesi dilimize duruş olarak çevrilmiştir. Sanskrit dilinde asana kelimesi kökünü durmak, olmak, oturmak fiillerinden almaktadır. Asanalar belirli bedensel duruşlardır, sadece jimnastik hareketleri değildir. Duruşlar bedensel bir eylem oldukları gibi, duruşları yaparken tüm algı organlarının bedendeki hareketleri idrak etmesi yönünden bilişsel bir eylem, bedensel eylem ve bedenin idrak etmesi arasındaki teması zihnin gözlemlenmesiyle zihinsel bir eylem ve zihinsel eylem ile birlikte doğan sorgulamalar, düşüncelerle aynı zamanda düşünsel de bir eylemdir (Desikachar, 1995; Iyengar, 1979, 2016). Asanaların iki önemli özelliği vardır; sthira ve sukha. Sthira vaziyet almaktır, belirli bir duruşta sabitlik ve uyanıklık demektir. Sukha ise duruşta rahatlığı, dinlenmeyi sağlayabilmektir. Böylelikle kişi duruş hakkında farkındalık kazanır ve duruşu yeniden değerlendirip konumlandırarak bedeni rahat ettirir ve dinlendirir. Bu iki özellik duruşlarda aynı oranda olmalıdır. Yani sabitliğe ve uyanıklığa ayrılan süre ile dinlenme ve farkındalığa ayrılan süre eşit olmalıdır (Desikachar, 1995; Iyengar, 2016).

Yoga duruşları kan dolaşımını, kasları ve organları, bezleri, sindirim ve sinir sistemlerini çalıştırır. Bu sebepten yorgunluğu, psikosomatik sorunları ve fiziksel rahatsızlıkları azaltırken en önemlisi de zihni eğitir ve disipline sokar (Iyengar, 1979; Saraswati, 2001). Tablo 2.1. de belirli yoga duruşları ve faydaları gösterilmektedir (Ellsworth, 2015).






Yoga duruşlarına başlarken önemli noktalar vardır. Kolay olan, acı çekirtmeyen bir duruş ile başlamak önemlidir. Kişi içinde bulunduğu duruşta acı çektiği zaman dikkati acıdan başka bir şeye veremez ve orada yaptığı tek şey savaştır ve kişinin o duruşa hazır olmadığını gösterir. Duruşlar düzenli uygulamalarla sabitlik, açıklık ve konfor kazanır. Nefes duygularımızı yansıttığı için, yoga duruşlarında da nefesi gözlemlenmek önemlidir. Eğer bir duruşta acı çekiliyorsa bu kişinin nefes alış verişine yansır veya kişi telaşlı ve kafası karışıkta nefes

kontrolünü de kaybeder. Nefes ve hareket arasındaki doğru ritmi bulmak asanaların temelini oluşturur. Nefes almak normalde bilinçli bir süreç değildir, otomatiktir. Hareket ile nefesi birleştirdiğimizde zihin bu birliğe odaklanır ve onu takip eder. Bu noktada artık nefes almak ve vermek otomatik bir süreçten çıkar. Nefes ve hareket arasındaki ritmi bulmamıza yardımcı olan egzersiz, hangi duruş yapıyorsa yapılsın, kolları, bacakları veya gövdeyi kaldırırken nefes almak, indirirken ise nefes vermektir (Desikachar, 1995).

Tablo 2.1. Belirli Yoga Duruşları ve Faydaları

Tadasana	Türkçe Adı: Dağ Duruşu
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none"> • Duruş bozukluklarını giderir ve üst bacak kaslarını kuvvetlendirir.
Ashwa Sanchalanasana	Türkçe Adı: Öne Derin Hamle
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none"> • Bacak ve kolları kuvvetlendirir. • Kasığı esnetir ve kabızlığı giderir.
Adho Mukha Svanasana	Türkçe Adı: Aşağı Bakan Köpek Duruşu
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none"> • Omuzları, üst arka bacak kaslarını ve baldırları esnetir. • Kol ve bacakları kuvvetlendirir. • Gerginliği ve baş ağrısını giderir.
Virabhadrasana	Türkçe Adı: Savaşçı Duruşu 1
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none"> • Kolu, omzu, üst bacağı, ayak bileğini ve sırtı kuvvetlendirir. • Kalçayı bükken kasları, karın kaslarını ve ayak bileğini esnetir. • Göğsü, akciğerleri ve omuzları açarak esnetir. • Dayanıklılığı ve denge hissini artırır.

Tablo 2.1. Belirli Yoga Duruşları ve Faydaları (devamı)

Parsvottanasana	Türkçe Adı: Yana Yoğun Esneme
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none">• Omuzları, omurgayı, üst arka bacak kaslarını esnetir.• Bacakları kuvvetlendirir.• Sindirim sistemini düzenler
Vrksasana	Türkçe Adı: Ağaç Duruşu
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none">• Uyluk bölgesini, baldırları, ayak bileklerini ve omurgayı kuvvetlendirir.• Kasıkları, üst bacakların iç kısmını, göğsü ve omuzları esnetir.• Daha dengeli hissetmenizi sağlar.• Siyatik ağrısını hafifletir ve düztabanlığı azaltır.
Utkatasana	Türkçe Adı: Sandalye Duruşu
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none">• Yorgunluğu alır.• Sindirim bozukluğunu giderir.• Sırt ağrılarını hafifletir.• Karın kaslarını, omuz ve koltuk altlarını esnetir. gerginliği giderir.
Salabhasana	Türkçe Adı: Çekirge Duruşu
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none">• Omurgayı, kalça kaslarını, kol ve bacakları kuvvetlendirir.• Kalçayı büken kasları, göğsü ve karın kaslarını esnetir.• Sindirim sistemini düzenler.
Paripurna Navasana	Türkçe Adı: Tekne Duruşu
	Faydaları: <ul style="list-style-type: none">• Karın kaslarını, kalçayı büken kasları, omurgayı ve üst bacak kaslarını kuvvetlendirir.• Üst arka bacak kaslarını esnetir.• Sindirim sistemini düzenler.• Tiroid sorunlarını azaltır.

2.1.2.2. Pranayama

Sanskrit dilinden gelen pranayama kelimesi prana ve ayama köklerinden oluşmaktadır. Prana, nefes, solunum, yaşam, yaşama gücü, enerji demektir. Ayama ise yaratım, dağıtım ve korunum anlamlarına gelmektedir. Bu noktada Pranayama nefesin korunumu ve kontrolü anlamına gelmektedir. Aynı zamanda yaşamsal enerjiyi kontrol etmek olarak da ifade edilmektedir. Bu kontrol nefesin bütün fonksiyonlarını kapsamaktadır; puraka yani nefes alma, rechaka yani nefes verme ve kumbhaka nefes tutma. Felsefi bir açıdan bakacak olursak, nefes alma, dışsal yaratım yolu olarak, nefes verme ise içsel vazgeçme yolu olarak anlam kazanmaktadır ve yogiler bu iki yol arasındaki dengeyi bulmaya çalışmaktadırlar. Bu noktada nefesi tutma ise yücelen benin istikrarını korumak olarak anlam kazanır. Yogilerin hayatları geçirdikleri gün sayısına göre değil aldıkları nefes sayısına göre hesaplanır. Bu sebepten onların yavaş, ritmik ve derin nefes aldıkları söylenmektedir. Ritmik nefesin ise solunum sistemini geliştirdiği, sinir sistemini yatıştırdığı ve şiddetli arzuyu azalttığı söylenmektedir (Iyengar, 1979, 2016).

Nefes alış ve veriş şeklindeki, nefesin ritmindeki ve hızındaki değişikliklerin sinir sistemi üzerinde etkisi olduğu, nefesi kontrol ederek beynin de kontrol edilebildiği söylenmektedir (Saraswati, 2001). Bu noktada uygulanan farklı nefes teknikleri vardır:

1. Samavartti: Aynı eylem anlamına gelmektedir. Bu teknikte kişi öncelikle nefes alış verişindeki düzensizliği fark eder ve yavaş, eşit aralıklarda nefes alıp vermeye çalışır. Eşit aralıkları sağlayabilmek adına dört adımda nefes alıp dört adımda nefes verebilir. Bu sayı uygulama yapıldıkça arttırılabilir. Bu şekilde zihin sakinleşir, denge ve sabır hissi ortaya çıkar.

2. Ujjayi: Güçlü nefes anlamına gelmektedir. Aynı zamanda gırtlak nefesi veya okyanus nefesi olarak da bilinmektedir. Samavartti de olduğu gibi eşit aralıklarla ve yoğunlukla nefes alınıp verilir. Burada sadece nefes alınıp verilirken boğazın arkasındaki gırtlak kapağı daraltılır. Bu şekilde iç organlar kuvvetlenir, bedenin iç ısısı artar, zihinsel yoğunlaşma gelişir ve bedensel ve zihinsel sakinlik sağlanır.

3. Kumbhaka: Nefes tutma anlamına gelmektedir. Samavartti veya Ujjayi tekniklerinden biri ile başlanır. Her dört nefesten sonra dört-sekiz arası sayılarak nefes tutulur. Sonrasında nefes verme süresi alma süresinden daha uzun tutulur. En sonunda nefes verme süresi alma süresinin

iki katına, nefes tutma süresi ise üç katına çıkana kadar uygulamaya devam edilir. Bu şekilde diyafram güçlenir, enerji depolar ve solunum sistemi arınır.

4. Nuloma Viloma (Nadi Sodhana): Burun deliklerinden sırayla nefes alma anlamına gelmektedir. Kişi sağ elinin işaret ve orta parmağını bükerek ve başparmağı ile sağ burun deliğinin dış kenarından bastırarak sol burun deliğinden nefes alır, bu esnada ağız kapalı tutulur. Akciğerler havayla dolduktan sonra yüzük parmağı ile sol burun deliği kapatılır ve nefes tutulur. Son olarak başparmak kaldırılır ve sağ burun deliğinden nefes verilir. Sonra sağ burun deliğinden nefes alınarak aynı döngü devam ettirilir. Beş döngü ile başlayarak sayısı arttırılabilir. Bu şekilde kalp atım hızı düşer ve zihinsel gerginlik azalır. Soğuk algınlığı veya burun kanalının tıkalı olduğu herhangi bir durumda bu nefes tekniği uygulanmamalıdır (Ellsworth, 2015).

5. Kapalabhati: Parlayan kafatası anlamına gelmektedir. Kapalabhati göğüs nefesi değil diyafram nefesidir. Diyaframa nefes doldurulur ve kısa, hızlı, sesli ve güçlü nefeslerle karındaki hava boşaltılır. Sonrasında otomatik olarak nefes alınır ve bu bir döngüyü oluşturmuş olur. İki set on döngü ile başlayarak, yavaş yavaş arttırarak yirmi döngü dört sete çıkartılır. Bu şekilde diyafram güçlenir, vücut enerji depolar ve solunum sistemi düzenlenir. Kişinin kendini sersem gibi hissettiği zamanlarda vücuttaki oksijen artışından dolayı zihnin temizlendiği, sinüslerde ve göz çevresinde hissedilen ağrı ve problemlerde, bu tekniğin ilgili alanları temizlediği söylenmektedir.

6. Sithali: Ferahlatıcı nefes anlamına gelmektedir. Bu tekniğin diğerlerinden farkı ağızdan nefes alımını sağlamaktır. Bu teknikte dil hafif yuvarlanır ve hafifçe dışarı çıkartılır. Arada kalan boşluktan nefes alınır, tutulur ve ağız kapatılarak burundan nefes verilir. Beş- on döngüye kadar devam edilir. Dilini yuvarlayamayan kişiler dudakları ve dişleri arasında hafif bir boşluk bırakarak dillerini alt ve üst dişleri arasına sıkıştırarak da aynı tekniği uygulayabilirler. Bu şekilde beden tam anlamıyla bir rahatlığa kavuşur (Desikachar, 1995; Ellsworth, 2015).

Bu nefes teknikleriyle yogada doğru nefes, oksijen veya enerji alımı sağlanmaktadır. Doğru nefes burundan alınarak, yavaş ve ritmik bir şekilde gerçekleşir. Bu şekilde akciğerler tamamıyla temizlenir ve iç organlara masaj yapılır.

Pranayamanın nefes alma, tutma ve verme aşamalarından en önemlisi nefes vermedir. Ne kadar hava dışarı verilebilirse, o kadar temiz hava içeri çekilebilir. Bu sebepten nefes tekniklerinde bir süre sonra nefes verme süresinin alma süresinden daha uzun olması istenir (Desikachar, 1995).

2.1.2.3. Yoga Nidra

Yoga nidra bir derin gevşeme tekniğidir. Genellikle yoga uygulamalarının sonunda yapılır. Derin gevşemede ölü duruşu pozunu alınır. Ölü duruşu, sırt üstü yatılan, kolların ve bacakların biraz ayrı olduğu bir pozdur. Derin gevşeme farklı şekillerde yapılabilir, fakat genellikle ayaklardan başa doğru bir beden taraması, beden bölümlerinin gevşetilmesi şeklinde uygulanmaktadır. Kişi bedeninin herhangi bir bölümünü örneğin gözlerini gevşetmekte sıkıntı yaşadığında gözünü kasıp gerginliği hissederek gevşemeye kolaylıkla ulaşabilirken, bedeninin herhangi bir bölümünü hissetmekte zorluk yaşadığında ise o bölümü hayal edebilir. Düzenli yapılan derin gevşeme saatlerce süren güzel bir uyku ile eşittir. Bir saat yapılan derin gevşemenin dört saatlik normal bir uyku kadar etkili olduğu söylenmektedir (Saraswati, 2001; Satyananda, 2005). Örnek bir yoga nidra uygulaması aşağıdaki gibidir:

1. Sırasıyla topuklarınızın, baldırlarınızın, uyluklarınızın, kalçalarınızın, sırtınızın, omzunuzun ve başınızın yer ile olan temas noktalarını hissedin.
2. Üst ve alt dudaklarınız arasındaki alanı hissedin. Göz kapaklarınızı, göz kapaklarının birbirine değdiği yeri, kirpiklerinizin dibini hissedin. Bunu bir süre sürdürün.
3. Tüm bedeninizi hissedin. Bedenin temas ettiği yeri değil artık bedeninizi hissedin. Bedeniniz hareket etmeyen bir kütük gibi, bunu hissedin. Fakat canlı bir kütük.
4. Burun deliklerinden giren çıkan havayı hissedin. Bunu yaparken solunumunuzu değiştirmeyen, siz zaten en güzel şekilde nefes alıp veriyorsunuz sadece doğal solunumunuzu gözlemleyin ve bir süre buna odaklanın.
5. Havanın bir burun deliğinden girip diğerinden çıktığını, sonra nefesinizi verdiğiniz burun deliğinden girip diğerinden çıktığını hayal edin ve bunu devam ettirin.

6. Nefesinizi saymaya başlayın. Bir burun deliğinizden giren havaya bir deyin, diğerinden verirken tekrar bir deyin, nefes verdiğiniz burun deliğinizden havayı alırken iki deyin, diğerinden verirken tekrar iki deyin ve bunu devam ettirin. Her beş, on, on beş, yirmi vb. sayılarında iki burun deliğinizden nefes alıp verin. Bu sayılarda iki burun deliğinizden nefes almayı unutsanız tekrar başlayın.

7. Ve şimdi bedeninize odaklanın, saymayı durdurun.

8. Kendinizi iyi hissettiğiniz bir yerde hayal edin. Bakın, ne görüyorsunuz, orası sıcak mı soğuk mu hissedin, bir koku var mı etrafta keşfedin, tat alıyor musunuz mesela merak edin.

9. Bildiğiniz bir aynayı düşünün ve yüzünüzü burada görün.

10. Yavaş yavaş bundan uzaklaşarak, şimdi ve burada olduğunuzun, yattığınız yerin bilincine varın. Ayaklarınızı ve kollarınızı hareket ettirin, çevreyi dinleyin ve artık gözlerinizi açarak yavaşça kalkabilirsiniz(Saraswati, 2001).

2.1.2.4. Meditasyon

Meditasyon kibre ve gurura kapılmadan karmaşık olan zihni sadeleştirmek demektir. Bir kaptan diğerine boşaltılan yağın sabit ve dengeli akışı gibi meditasyon da sabit bir farkındalık akışıdır. An sabittir, hareket etmez, fakat zihnimiz birbirini izleyen anların oluşturduğu hareketi görür. Anların hareketi geçmiş ve gelecekle bağlantılıdır ve düşüncelerin doğuşunda ve kısıtlanışında görülebilir, an ise şimdidir. An da kalabilmek, anı yaşamak ise meditasyondur. Patanjali de Yoga Sutralar'ında an da kalabilmeyi benzer şekilde anlatmıştır; kişi zihnini sakinleştirmeye çalıştığında zihin direniş gösterir ve zihne yeni düşünceler ve fikirler gelir. Düşüncenin durdurulması ve yeni düşüncenin doğuşu arasında bir an vardır, ve o anda kalabilmeyi ifade eder. Meditasyon aynı zamanda hava durumu ile de anlatılmıştır. Havanın güneşli olmaması güneşin orada olmadığı anlamına gelmez, sadece bulutlar güneşi kapatır, aynı düşüncelerin bilginin ışığını kapatması, anda kalmayı engellemesi gibi. Kendini inceleme, gözlemlenme, benliğin derin yanını keşfetme yoludur meditasyon (Iyengar, 2016, s.137).

Meditasyon, Patanjali'nin yoga da önerdiği sekiz basamağın yedincisi olan Dhyana aşamasıdır. Meditasyonu tecrübe etmek gerekir, o tarifi yapılabilecek veya öğretilen bir şey değildir. Meditasyon aşamasına gelebilmek de ondan önceki basamaklardan geçer. Yani yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara ve dharana

basamakları kişiyi dhyana yani meditasyon basamağına hazırlar. Yama ve niyamalar ahlaki disiplinlerdir ve ahlaki disiplin olmadan manevi deneyimler öngörülemez. Asana, pranayama ve pratyahara basamakları ile farkındalık öğrenilir. “Asananın sonucunda bedenle zihin arasındaki ikilikler kaybolur. Pranayamanın sonucunda bilginin ışığını örten peçe kalkar ve zihin yoğunlaşmaya elverişli bir araç haline gelir. Pratyahara ile duygular tatmin bulmak için zihinle uğraşmaktan vazgeçer ve zihnin iç arayışına yardımcı olmak üzere dışarıdaki otlaklardan içeri çekilir” (aktaran Vivekananda, 2014, s.39).Meditasyondan bir önceki basamak olan Dharana ise dikkat ve yoğunlaşma demektir. Kişi zihnini tek bir noktaya odaklayarak zihnindeki dalgalanmaları ortadan kaldırmayı öğrenir. Zihin bu noktada farkındalık ile dikkatini koruyabildiğinde meditasyon haline geçer.

Yoga ve Meditasyon zaman zaman birbirinden bağımsız süreçler olarak algılanabilse bile, derin konsantrasyon halini, yani meditasyon halini yogadan bağımsız düşünmemek gerek. Kişi bir parkta sessizce oturarak meditasyon yapabilir ancak, günümüzün yoğun, stresli ve hayatın düşüncelerin egemenliği altına girdiği noktada kişi derin konsantrasyon halini sürdürmekte zorluk yaşayabilir. Bu noktada, asana, pranayama ve pratyahara uygulamaları meditasyon hali için ön hazırlık niteliğindedir.

Meditasyon yaparken bedenin tamamen hareketsiz olması ve oturuş şekli önemlidir. Bedenin hareketsiz duruşu zihni de hareketsiz kılmak, düşünce üretmemesini sağlamak ve zihnin dinginleşmesi içindir. Kişi meditasyon yaparken sırtı dik tutan bir pozisyonda oturmalıdır. Dik oturuların sebebi ise kişinin meditasyon esnasında bilinçli ve uyumadan kalmasını sağlamak amaçlıdır. İki tür meditasyon vardır. Birincisi, biçim ve özellikler içeren meditasyon, Saguna Dhyana. Aynı zamanda somut meditasyon olarak da bilinen Saguna Dhyana, bir simge veya dışsal bir objeye odaklanarak yapılan bir türdür. İkinci ise, biçim ve özellik içermeyen, Nirguna Dhyana, diğer bir adıyla soyut meditasyon, bir kavram üzerine yapılan mediasyondur. Zihni somut bir objeye odaklamak daha kolay olduğu için Saguna Dhyana teknikleri ile başlamak önerilmektedir (Manaf, 2013).

2.2. Yoga ve Sağlık

Sağlıklı olma hali ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak bir bütünlüğü kapsar. Yogada sağlık bir bütünlük, bütün olma hali olarak tanımlanır. Yoga bir bütünlük içinde ruhu özgürleştirmenin bilimi olduğundan dolayı ilk başta tedavi edici olarak gözükmese de, yoga sürecinin getirdiği sağlık, mutluluk ve şifa gibi yan ürünleri

vardır. Vücudumuzdaki en önemli sistemlerden solunum ve dolaşım sistemi sağlığımızla hatta varoluşumuzla direk bağlantılıdır. Bu sistemlerden herhangi birinde bir problem olduğunda hastalıklar ortaya çıkar. Yoga çalışmasındaki asanalar ve pranayamalar da bu sistemlerle bağlantılıdır. Asanalar dolaşım sistemi kapısını açarak dolaşımı sağlarken, pranayamalar da solunum kapısı tıkanıdığı zaman nefes egzersizleriyle bünyeyi temizlemektedir (Iyengar, 2006).

Patancali yoga vecizelerinde yogayı “ yogashchittavrittinirodhah” olarak tanımlamıştır, yani “yoga çeşitli biçimler alan akıl-maddesini dizginlemektir” demektedir. Sonrasında ise insan hayatında acı veren, rahatsızlıklara sebep olan engelleri beş başlıkta toplamıştır. Bunlar; cehalet (avidya), ego (asmita), bağımlılık (raga), nefret (dvesa) ve yaşama tutunma (abhinivesa)’dır. Beş başlıktan biri olan cehalet acının asıl sebebi olarak görülmekle birlikte, diğerleri cehaletin doğurduğu sonuçlar olarak görülmektedir (Vivekananda, 2014). Sonuç olarak yoga, temelinde birçok rahatsızlığın başlangıç sebebi olarak görülen bu başlıkları ele alarak var olan acıları dindirmek için kullanılan bir yol olarak görülebilir. Yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan birçok faydası vardır. Güçlü ve esnek bir vücut sağlamak, bedensel dengeyi geliştirmek, kişinin duruşunu ve enerji seviyesini geliştirmek, dengeli bir metabolizma sağlamak, solunum, sindirim, endokrin, üreme sistemlerinin fonksiyonlarını geliştirmek, kan basıncını düşürmek, ciğerlerin verimliliğini arttırmak, uykuyu düzenlemek, kalp ve damar hastalıklarını iyileştirici yönde desteklemek ve ağrıları dindirmek gibi bedensel faydaları varken, zihni sakinleştirmek, dış dünya ile uyum sağlamak, konsantrasyonu ve zihinsel berraklığı geliştirmek, stres ve kaygıyı azaltmak, pozitif düşünce ve kişinin kendilik kabulü ve esnekliğini desteklemek gibi psikolojik ve sağlıklı bir ruhsal farkındalık yaratmak gibi ruhsal faydaları vardır (Tiwari, 2016).

Yapılan araştırmalar yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal alandaki faydalarını desteklemektedir. Lavey ve ark. (2005) tarafından 13 psikiyatrik rahatsızlığı olan hasta ile yapılan araştırma yoganın ruhsal durumu düzenlediğini göstermektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar yoganın kaygı ve depresyonu azaltırken, öz benlik algısını ve baş ağrısı, sırt ağrısı gibi ağrılardan kurtularak fiziksel iyi oluş halini yükselttiğini ortaya koymaktadır (Michalsen ve ark., 2005; Ramanathan ve ark., 2017). Major depresyon tanısı almış kısmi düzelme safhasında olan 17 hasta ile yapılan çalışmada ise yoganın hem akut etkileri, yani yoga dersinin başlangıcından bitişine kadar olan süreçte gelen faydalar, hem de kronik faydaları, yani uzun dönem

çalışma sonrası faydaları olduğu belirlenmiştir (Shapiro ve ark., 2007). Yoga ve stres, depresyon, kaygı, uyku gibi konular üzerinde çalışılan birçok araştırmada, beyin kimyası ve fizyolojik değişiklikler de incelenmiştir. Yoganın stres azaltıcı etkisi ile birlikte otonom sinir sisteminin uyarılmasında azaltıcı bir etkisi olduğu söylenmektedir (Khalsa, 2004). Aynı zamanda yoga duruşlarının beyindeki GABA aktivasyonunu arttırdığı ve bu sebepten kaygı ve depresyon semptomlarının azaldığı düşünülmektedir (Streeter ve ark., 2007). West ve ark.(2004) tarafından yapılan araştırmada ise yoga yapan kişilerin ruhsal durumundaki ve duygulanımlarındaki olumlu gelişme kortizol hormonunun düşüşü ile ilişkilendirilmiştir. Yoganın kan basıncı, vücut kütle indeksi, ve kalp atış hızı üzerinde de etkisi vardır (McCaffrey, Ruknui, Hatthakit ve Kasetomboon, 2005). Yüksek tansiyon hastası olan 100 kişi ile yapılan on iki haftalık yoga çalışması sonucunda yoganın yüksek tansiyon tedavisinde kullanılabilir en iyi metot olduğu söylenmektedir (Satyanand ve ark., 2016). Kas geriliminin azalması, bedensel acı ve ağrıların giderilmesi gibi yoganın faydalarına bakıldığında, yoganın somatik yakınmalarda da olumlu etkisi olduğu söylenebilir (Woodyard, 2011). Akıl sağlığı problemlerinde yoganın etkisine bakıldığında kaygı ve depresyon dışında, yeme bozukluğu (Carei, Fyfe-Johnson, Breuner ve Brown, 2010), şizofreni (Vancampfort ve ark., 2012), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Abadi, Madgaonkar ve Venkatesan, 2008), uykusuzluk (Khalsa, 2004) ve travma sonrası stres bozukluğu (West ve Liang, 2016) üzerine çalışmalar yapılmıştır.

2.3. Yoga ve Fiziksel Egzersizlerin Farkı

Türk Dil Kurumuna bakıldığında egzersiz kelimesinin Fransızca kökenli olup alıştırma anlamına geldiği görülmekle birlikte, Oxford sözlüğü egzersiz kelimesini sağlıklı ve zinde kalabilmek için yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlamıştır. Benzer anlamlarda kullanılan egzersiz ve fiziksel aktivite kelimeleri günümüzde aynı kabul edilmeyip, egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı olarak kabul edilmektedir. Bu noktada, egzersiz; “planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktiviteler” olarak tanımlanmıştır (Çiçek, 2014).

Temel olarak üç tür egzersiz vardır: İzotonik Egzersiz, İzometrik Egzersiz ve Dirençli Egzersiz. Bu egzersizler aerobik, anaerobik ve her ikisinin kombinasyonu olarak da bilinir. İzotonik egzersizler uzun süre, uygun yoğunlukta yapılarak, vücuda enerji sağlamak amaçlı oksijenin kullanıldığı egzersizlerdir. Yürüyüş, bisiklet,

koşmak, yüzmek, kayak vb. izotonik egzersizlere örnek olabileceği gibi, bu tip egzersizlerde kaslardaki gerginlik derecesi aynı kalarak, kasların kısaldığı ve kardiyovasküler sistemin çalışmasının hızlandığı belirtilmektedir. Uzun ve düzenli yapıldığı takdirde fiziksel sağlığı geliştirmektedir. İzometrik egzersizler kas kütlelerini arttırmak için yapılan egzersizler olup, kasların uzunluğunu değiştirmeyerek kaslardaki gerginlik derecesini arttırmaktadır. Bu egzersizler kardiyovasküler sisteme baskı uygulamaktadır. Ağırlık kaldırma vb. çalışmalar bu egzersize örnek verilebilir. Dirençli egzersiz, izotonik ve izometrik egzersizlerin karışımı olarak yapılabileceği gibi, daha çok izometrik egzersizlerin bir çeşidi olarak görülmektedir (Çiçek, 2014; Govindaraj ve ark., 2016; Manaf, 2013; Taşpınar, 2007).

Günümüzde yoga bazı kişiler tarafından fiziksel egzersiz olarak algılanmaktadır ancak, yoga uygulaması içerisinde yapılan fiziksel hareketlerin yani duruşların (asanalar) bile fiziksel egzersizlerden birçok farkı vardır. Uygulanan bir asananın 10 jimnastik egzersizinden daha etkili olduğu söylenmektedir. Öncelikli olarak duruşlar yavaş, herhangi bir zorlama uygulamadan, belirli bir süre duruşta kalıp hareket etmeden ve doğru solunum ile yapılmaktadır. Yani, duruşlar öncelikli olarak bedenin, zihnin ve ruhun keşfedilmesi, bireyin farkındalığını arttırması için yapılmaktadır. Bu şekilde yapılan duruşlarda kaslar, bağlar uzar, güçlenir ve sıkılaşır, eklemler esner ve konsantrasyon artar. Birçok egzersiz kalbi gerip yıpratmaktayken ve enerji tüketirken, yoga duruşları kardiyovasküler sistemde gerginlik yaratmaz, enerjii ise arttırır. Khattab ve ark. (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, uzun süreli yoga yapan bir grubun ve hiç yoga deneyimi olmayan bir grubun, 60 dakikalık yoga uygulamasına ve 60 dakikalık park yürüyüşüne katılımındaki kalp ritimleri karşılaştırılmıştır. Uzun süreli yoga yapan katılımcıların kalp ritimleri yoga esnasında yürüyüşe göre daha iyi çıkarken, yoga yapan katılımcıların kalp ritimleri kontrol grubuna oranla hem yoga esnasında hem de yürüyüşte daha iyi çıkmıştır. Mayor (2014), tarafından yapılan bir diğer araştırma ise yoga ve yürüyüş, bisiklete binme gibi fiziksel egzersizlerin kalp rahatsızlıkları riskini düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Bunların dışında yapılan yavaş hareketler ve uyumlu doğru nefes masaj etkisi ile iç organları ve bezleri canlandırır, fonksiyonları düzene sokar. Sporda yapılan sert hareketlerde, kaslarda oluşan oksijen yetersizliği ile solunum sıkılaşır, akciğerler ve kalp yorularak yıpranır. Sağlıklı olmak da sadece kasların değil, iç organların ve bezlerin de dengeli çalışması ile mümkündür. Yoga çalışmaları kasları zorlayıp şişirmektense, esnetir ve bedeninin doğasına uygun gelişmesini ve normal

boyutlarına ulaşmasını sağlar. Yani yapılan birçok egzersizde kaslar şişmekteyken, duruşlarda kaslar şekillenir ve paralel şekilde egzersiz ile beden sertleşirken, yoga duruşları ile beden esneklik kazanır. Düzenli uygulanan yoganın bedene kazandırdığı esneklik ile var olan fizyolojik ağrılara da iyi geldiği söylenilmektedir. Ebnezar ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışmada yoganın diz bölgesindeki problemlere klasik fizyoterapi egzersizlerinden daha iyi geldiği gösterilmektedir. Uygulanan egzersizler sadece bedeni etkilerken, yoga duruşlarında beden ve zihin ayrılmaz bir bütün olduğu için kişi kendini zihinsel olarak da bir dinginlik içinde hisseder. Bu noktada, yoganın her aşamasında olan farkındalık temelinin parasempatik sinir sistemini aktive etmesi veya sempatik- parasempatik sistemin dengesini sağlaması ile kişiyi genel sağlıklılık haline ulaştırdığı söylenebilir. Duruşların yavaş, doğru nefes ile farkındalık içinde yapılmasından dolayı yoga uygulamaları sırasında sakatlanma egzersizlere kıyasla nadir görülmektedir (Govindaraj ve ark., 2016; Manaf, 2013). Meena ve arkadaşları (2012) yoga yapmanın sakatlanma riskini azaltmasından, konsantrasyonu artırmasından, duruş bozukluklarını düzeltmesinden, nefes kontrolünü öğretmesinden dolayı profesyonel sporcular içinde faydalı olduğunu söylemiştir. Diğer bir yandan Lee (2002), dansçılar için de yoganın faydalı olduğundan bahsederken, sakatlanma riskini azaltmasının yanı sıra beden zihin bütünlüğünü sağlamasının da dansçıların bedenleri ile kurdukları ilişkiyi ve bunu dışarıya yansıtışları açısından etkili olduğunu savunmaktadır.

2.4. Yoga ve Cinsel İşlevler

Cinsel işlevler denildiğinde istek, uyarılma, orgazm veya cinsel birliktelik durumlarında oluşan cinsel tepkilerden bahsedilmektedir. Cinsel işlevlerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini engelleyen birçok faktör vardır. Bunlar genel tıbbi duruma ve ilaç kullanımına bağlı olabileceği gibi cinsel bilgi eksikliği, cinsel mitler, korku, kaygı, öfke gibi olumsuz duygular, cinsel ilişkiye yönelik korku, kaygı ve kontrolünü sürdürme eğilimi, eşler arası zayıf iletişim veya uyumsuzluk durumu, yüzeysel güvensizlikler, psikolojik çatışmalar veya kişi de var olan bir psikopatoloji ile de bağlantılı olabilir (Kaplan, 2013). CETAD (2006) tarafından yapılan araştırmaya göre, psikolojik nedenler ve stres cinsel sorunların ortaya çıkışında önemli rol oynarken, cinsel sorunların kaynağı olarak ilk sırada cinsel bilgisizlik ve eğitimsizlik yer almaktadır. Cinsel eğitim kapsamında kişi kendi bedenini, organlarını ve onların işlevlerini öğrenir, cinsel isteklerinin ve ihtiyaçlarının farkına varır (ARHP, 2010).

Bu doğrultuda çiftler ile yapılan bir araştırma cinsel ilişki ve cinsel problemler hakkında çiftlerin bilgilendirilmesinin ve cinsel mitler üzerinden yeniden yapılandırıcı bir çalışma yapılmasının cinsel problemleri azalttığını ve ilişkinin kalitesini arttırmada yardımcı olduğunu söylemektedir (Sasanpour, 2013).

Cinsel işlevin psikolojik ve fiziksel sağlık ve cinsel bilgilenme ile olan bağlantısı ele alındığında, yoga ile cinsel işlevin iyilik hali arasında bir ilişki kurulabilir (Lindau ve ark., 2007; Dhikav ve ark., 2010a, 2010b). Yapılan araştırmalara göre yoga yapmanın kaygıyı azalttığı (Smith ve ark, 2007) ve yoga yapan kişilerde vücut farkındalığının yüksek olduğu (Daubenmier, 2011) görülmektedir. Aynı zamanda yoga kas gerilimini azaltarak fiziksel ağırlara da iyi gelmektedir (Woodyard, 2011). Yoga uygulamaları sonucunda görülen bu etkilerin cinsel işlev de pozitif bir etkiye sebebiyet vereceği bağlantısı kurulabilir.

Yoga duruşlarının ve nefesin ürogenital alanda ve pelvik taban kaslarında esneklik sağladığı, prostat bezine masaj yaptığı, genital kasları esnettiği, genital bölgedeki kan akışını hızlandırdığı ve insana güç ve kontrol kazandırdığı söylenmektedir (Claire, 2003). Mula Bandha pelvik taban kaslarını esneten, genital bölgedeki kan akışını hızlandıran, tarifinin zor olduğu, pratik yaptıkça tam olarak öğrenildiği düşünülen bir yoga konseptidir. Mula Bandha yine aynı şekilde pelvik taban kaslarını esneten kegel egzersizi ile benzerdir (Kraftsow, 1999). Yoga da kusursuz duruş olarak geçen siddhasana, kadın ve erkekler de cinsel dürtü ve haz kontrolünü sağlamaktayken (Saraswati, 2001), khandasana duruşunun da ereksiyon bozukluğu için etkili bir duruş olduğundan bahsedilmektedir (Nagarathna, 2007). O'Brien (1994) bhekasana yani kurbağa duruşunu kadınların pelvik taban kaslarını esnetmeleri için önermektedir.

Dhikav ve ark. (2010a) tarafından yapılan bir çalışmada, karın ve pelvik kaslarının yumuşamasına, sindirime ve ruh haline iyi gelebileceği düşünülen 22 asana seçilmiş ve 22-55 yaşları arasında 40 sağlıklı kadın ile 12 haftalık bir yoga programı yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda, istek, uyarılma, vajinal ıslanma, orgazm, ağrı ve genel tatmin başlıklarından oluşan cinsel işlev skorlarında gelişme görülmüştür. Dhikav ve ark. (2007) tarafından yapılan bir diğer çalışma ise erken boşalma tedavisinde kullanılan fluoksetin yerine ilaçsız bir tedavi olarak yoga çalışmasını ortaya koymaktadır. 12 hafta süren çalışmada yoga grubundan 38 erken boşalma tanısı almış kişi, fluoksetin grubundan 25 erken boşalma tanısı almış kişi çalışmayı tamamlamıştır. Çalışma sonunda her iki gruptaki kişilerde istatistiksel

olarak anlamlı bir gelişme gözlenmiştir. 30 erken boşalma tanısı almış kişi ile yapılan bir diğer araştırma ise oturularak yapılan yoga duruşlarının ayakta yapılanlara göre boşalma süresini uzattığını söylemektedir (Patil ve ark., 2012). Erkek cinsel işlevlerini inceleyen bir başka çalışmada ise 12 haftalık bir yoga programı sonrasında, katılan 65 erkeğin istek, cinsel birleşmedeki tatmin, performans, kendine güven, partner ile olan senkronizasyon, ereksiyon, boşalma esnasındaki kontrol ve orgazm skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme gözlenmiştir (Dhikav ve ark., 2010b).

2.5. Yoga ve Yaşam Niteliği

Yaşam niteliğini kişinin içerisinde yaşadığı kültür ve değerler bağlamında oluşturduğu hedefleri, beklentileri, standartları ve ilgileri ile bağlantılı olarak yaşamlarını algılayış biçimi olarak tanımlayabiliriz. Yaşam niteliği kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlığı, sosyal ilişkileri ve çevresi ile kurduğu belirgin ilişki kalıpları gibi birçok faktörden etkilenir (Vahedi, 2010). Bu noktada fiziksel sağlık, psikolojik durum ve sosyal ilişkiler gibi kendi içinde geniş kapsama sahip alanlar ele alındığında, yaşam niteliğinin etkilenebileceği birçok faktörün olduğu söylenebilir.

Yoga uygulamaları üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmaların birçoğunun fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını ele alarak yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmında ise yoga ve sağlık durumu arasındaki ilişki incelenirken yaşam niteliği de ele alınmaktadır. Daubenmier, Impett ve Hirschman (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre iki aylık yoga programının sonunda kadınların kendi bedenlerini nesneleştirmesinde düşüş olduğu, beden farkındalığı, pozitif duygulanım ve yaşam memnuniyetinde de artış olduğu gözlemlenmektedir. Yapılan bir diğer karşılaştırmalı çalışmada ise en az 100 günün üzerinde yoga yapan yoga uygulayıcılarının yapmayanlara oranla daha özgüvenli olduğu ileri sürülmektedir (Ashokkumar ve Asthana, 2016). Yetişkin kanser hastalarının yanı sıra çocuk kanser hastaları ile kendi tedavi süreçleri boyunca yapılan bir çalışmada yoganın yaşam niteliğini geliştirdiği görülmektedir (Orsey ve ark., 2017). Multipl skleroz hastaları ile yapılan çalışmada hastaların fiziksel sağlığında, fiziksel ve psikolojik problemlere karşı sahip oldukları engellerde, enerjilerinde, duygusal iyi hal oluşlarında, sağlık algılarında ve cinsel işlev memnuniyetlerinde yani genel yaşam niteliklerinde gelişme olduğu gözlemlenirken

(Nejati ve ark., 2016), obez kişiler ile yapılan bir diğer çalışmada yoganın yaşam kalitesini arttırdığı ileri sürülmektedir (Gupta ve Telles, 2016).

2.6. Yoga ve Vücut Algısı

Vücut algısı, duyuları, düşünceleri ve duyguları içinde barındıran bir kavramdır. Biyolojik ve psikolojik gibi içsel, toplumsal ve kültürel gibi dışsal birçok dinamiğe bağlı olarak gelişir ve değişir (Goswami, Sachdeva ve Sachdeva, 2012). Bu bağlamda vücut algısı, bireyin içsel ve dışsal faktörlere dayanarak kendi gelişimi doğrultusunda, kendi bedenini algılamasıdır.

Yoga, zihinsel, bedensel ve ruhsal bütünlüğü sağlamayı amaçlamaktadır. Yoganın temel amacı vücut farkındalığını geliştirmek olmasa da yogada yapılan uygulamalar bunu sağlamaktadır (Dittmann ve Freedman, 2009; Tihanyi ve Köteles, 2016). Daubenmier ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan araştırmada, 43 yoga, 45 aerobik ve 51 yoga veya aerobik yapmayan kişilerin beden farkındalıkları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yoga yapan kişilerin vücut farkındalıklarının daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir. Vücut farkındalığı ile birlikte yoga vücudumuzdaki değişikliklere duyarlı olmaya vurgu yapar. Yoga yapan kişiler vücutlarındaki değişikliklere, hislere değer vermeyi, onları dinlemeyi öğrenirler ve böylelikle yoga esnasında karşılaştıkları fiziksel bir zorlukta, konfor alanları içerisinde nasıl hareket edeceklerine yönelik kendilerine geribildirim vermeyi de öğrenmiş olurlar (Shiffmann, 1996).

Yoga çalışmalarının beden ile etkileşimi incelendiğinde, Patanjali'nin sekiz basamağından üçüncüsü asanalar yani duruşlar, dördüncüsü pranayamalar yani hayat enerjisinin düzenlenmesini sağlayan nefes egzersizleri ve beşincisi pratyahara yani soyutlama tekniği olarak geçen yoga nidra bir diğer adı ile derin gevşeme teknikleri ele alınabilir. Bu tekniklerin beden ile olan etkileşimindeki faydası tekniklerin sadece bedensel değil, bilişsel, zihinsel ve düşünsel eylemler olmasıdır. Asanalar yani duruşlar iki yönlüdür, bunlar vaziyet almak ve dinlenmektir. Vaziyet almak, beden ve uzuvların belirli şekilleri almasıdır. Dinlenmek ise duruşlar hakkında farkındalık kazanmak, kasların, eklemlerin, kemiklerin, hücrelerin dinginliğini tecrübe etmektir. Pranayama insanın hücrelerini, sinirlerini, organlarını, aklını ve bilincini nefes egzersizleri ile besleyip havalandırmaktır. Nefes alış ve verişinin yapılan hareket ile uyumlu olması bedenin tam olarak esneyebilmesi açısından önemlidir. Nefes alınırken beden ileriye gider verilirken ise geriye çekilir, bu sebepten doğru nefes doğru duruş ile birleşince bedeni besler ve uygulama sağlıklı bir hal alır. Pratyahara

ise algı duyularının terbiye edilmesi ve eğitilmesidir. Belleğin izlenimlerinden kurtularak, içgüdüleri, düşünceleri, eylemleri tartma sürecidir. Bir pratyahara tekniği olan derin gevşemede ise bu temeller doğrultusunda bedenin konumlanması, temas ettiği yerler, nefesin beden üzerindeki etkisi, iç organlar, kaslar, iskelet sistemi dahil vücudun her bir noktası kişi tarafından gözlemlenir (Iyengar, 2006).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde örneklem seçimi, verilerin toplanması, veri toplama araçları, araştırmanın modeli ve verilerin analiz yöntemleri konuları hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Örneklem Seçimi

Araştırmanın örnekleme, yoga grubu ve yoga yapmayanlar grubu olmak üzere iki ayrı gruptan oluşmaktadır. Her iki grubun örnekleme 18 yaş üstü, cinsel partneri olan, organik herhangi bir rahatsızlığı veya tanısı olmayan, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olan ve ilaç kullanımı olmayan bireyler dahil edilmiştir. Sosyodemografik özelliklerin bulunduğu bilgi formundaki yaş, eğitim seviyesi, gelir düzeyi gibi veriler iki grubun eşitliği açısından eşleştirilmiştir.

3.1.1. Yoga Grubu

Katılımcılar İstanbul ili, Kadıköy ve Şişli ilçelerindeki yoga merkezlerinde yoga yapanların gönüllü katılımı ile çalışmaya dahil olmuşlardır. Yoga uygulamalarının pozitif etkilerinin görülebilmesi amacıyla (Dhikav ve ark., 2007, 2010a), katılımcıların her biri üç ayın üzerinde ve haftada en az iki gün bir saatlik yoga yapan yoga öğrencilerinden ve yoga öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme kolayda örneklem yoluyla seçilmiştir.

3.1.2. Kontrol Grubu

Kontrol grubunda katılımcılar, yoga veya herhangi bir spor yapmayan, İstanbul ilinde ikamet eden, çalışmaya gönüllü olarak katılan kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme kolayda örneklem yoluyla seçilmiştir.

3.2. Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasında, ölçekler araştırmacı ve araştırmacı tarafından bilgilendirilen kişiler tarafından katılımcılara kapalı bir zarf içerisinde verilmiştir.

Araştırma form ve ölçekleri doldurulmadan önce, katılımcılar ile yüz yüze görüşülerek araştırma hakkında sözel bilgi verilmiştir. Çalışmaya dahil olmak isteyen kişilere onam formu verilerek yazılı onayları alınmıştır (Ek A). Ayrıca katılımcılara sosyo-demografik özellikler ve bilgi formu, Vücut Algısı Ölçeği, Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği ve Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin içinde bulunduğu zarf verilmiş ve sorular tamamlandıktan sonra zarfın kapalı bir şekilde teslim edilmesi istenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyo-demografik Özellikler ve Bilgi Formu (Ek B)

Araştırmacı tarafından hazırlanan, kişilerin sosyo-demografik bilgilerini ve araştırma içerisinde incelenebileceği öngörülen diğer bilgileri içeren soru ve veri formudur. Araştırma için merak edilen diğer bilgiler arasında; kişinin kaç saat çalıştığı, evdeki iş yükünün kimde olduğu, kadınlar için hamilelik, emzirme veya menopoz dönemlerinde olup olmadıkları, kişide kronik, cinsel yolla bulaşan, veya psikiyatrik bir hastalığın olup olmadığı, ilaç, alkol ve madde kullanımı, kişilerin partnerleri ile olan iletişimlerini samimi bulup bulmadıkları, partnerleri tarafından anlaşıldıklarını düşünüp düşünmedikleri, partnerlerini ilk günkü gibi çekici bulup bulmadıkları, yoga yapan katılımcılar için yoga eğitmeni olup olmadıkları, ne sürede ve sıklıkta yoga yaptıkları ve hangi yoga uygulamalarını yaptıkları gibi sorular bulunmaktadır. Organik veya psikiyatrik bir hastalık bilgisi dışlama kriteri olarak kullanmak amaçlı hazırlanmışken, sorulan diğer sorular, ölçekler ile bir ilişki içerisinde olup olmadığı incelenmesi amaçlı hazırlanmıştır

3.3.2. Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeği Kadın/Erkek (GRCDÖ) (Ek C)

Orijinal adı Golombok-Rust Sexual Satisfaction Inventory olan ölçek, 1986 yılında Rust ve Golombok Tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, heteroseksüel kadın ve erkeklerde cinsel ilişkinin niteliğini belirlemek amaçlı ve cinsel işlev bozukluklarını değerlendirmek amaçlı geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tuğrul, Öztan ve Kabakçı (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek kadın ve erkekler için iki ayrı form halinde hazırlanmış olmakla beraber, her ikisinde de 28 madde barındırmaktadır. Ölçekte beşli Likert tipi ölçüm sağlanmaktadır. Değerlendirme ölçeği “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “çoğunlukla”, “her zaman” seçeneklerinden oluşmaktadır. Her madde 0-4 arasında puan almaktadır. Bazı maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar cinsel işlevlerdeki ve ilişkinin niteliğindeki bozulmayı işaret etmektedir. Ölçeğin toplam puan açısından Cronbach

alfa katsayısı kadınlarda 0.91 saptanmıştır. Yapılan diskriminant analizi sonuçlarına göre kadınlarda sorunlu ve sorunsuz gruplar için maddelerin %98, alt boyutların ise %95 doğruluk oranıyla grupları ayırt etmesi ölçeğin türkçe formunun geçerliliğini göstermektedir (Tuğrul ve ark, 1993).

3.3.3. Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği (BİYNEÖ) (Ek D)

Orijinal adı Body Image Quality of Life Inventory olan ölçek, Cash ve Fleming tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, sadece beden imgesini değil, beden imgesinin psikososyal yaşam üzerindeki etkisini de ölçmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması Demiralp ve ark. tarafından yapılmış olup, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur (Demiralp ve ark, 2015). Ölçek 19 maddeden oluşmakta olup, her madde +3'ten -3'e kadar 7 puanlı iki uçlu bir ölçek oluşturmaktadır. BİYNEÖ'den alınabilecek en yüksek puan +57, en düşük puan -57'dir. Alınan pozitif değerler beden imgesinin yaşam niteliğini olumlu düzeyde etkilediğini gösterirken, negatif değerler de beden imgesinin yaşam niteliğini olumsuz düzeyde etkilediğini göstermektedir. Ölçeğin kesme puanı yoktur ve ölçekten alınan "0" değerindeki puanlar beden imgesinin yaşam niteliği üzerinde bir etkisi olmadığını gösterir. Ölçeğin alt faktörleri 'kendilik değeri üzerine etki (1-2-3-5-6-7 ve 8. madde)', 'günlük yaşantı üzerine etki (9-10-17-18 ve 19. madde)', 'karşı cinsle etkileşime etki (4-12-11 ve 16. madde)' ve 'davranış /tutum üzerine etkidir (13-14 ve 15. madde)'.

3.3.4. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) (Ek E)

Orijinal adı Body-Cathexis Scale olan ölçek, Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilerek, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlar. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçek 40 madde içermekte olup, her bir madde bir organ ya da vücudun bir bölümü (kol, bacak, yüz gibi) ya da bir işlevi (cinsel faaliyet düzeyi gibi) ile ilgilidir. Her bir madde 1'den 5'e kadar değişen puanlar almakta ve "Çok Beğeniyorum" (1 puan), "Oldukça Beğeniyorum" (2 puan), "Kararsızım" (3 puan), "Beğenmiyorum" (4 puan) ve "Hiç Beğenmiyorum" (5 puan) şeklinde yanıt seçenekleri bulunmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 40 ile 200 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanlar hoşnut olmama derecesinin yükseldiğine işaret etmektedir (Hovardaoğlu, 1993). Bu araştırmada ölçeğin puanlaması tersten yapılmıştır.

3.4. İstatistiksel Analiz

Veriler Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS for Windows, 22.0) paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Araştırmada frekans analizi, tanımlayıcı istatistikler, ikili gruplar için bağımsız t-testi, anova- wilks lambda, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. İstatistiksel sonuç çıkarmada verilerin normal dağılım göstermesi test edilmelidir (Ergün, 1995). Kolmogorov-Smirnov Uyum İyiliği Testi yapılarak verilerin normal dağıldığı görülmüştür.

Değişken dağılımları normal dağılıma uygun bulunduğundan araştırmada katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtların toplam puanları alınarak değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Araştırmada t-testi ve anova analizlerine yer verilmiştir. Bu analizler %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir ($p<0.05$).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Çalışmanın örneklemini 94 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 42'si (%44,7) yoga yapanlardan, 52'si (%55,3) ise yoga yapmayanlardan oluşmaktadır. Örneklemin sosyo-demografik özellikleri, Tablo 4.1. de verilirken, sosyo-demografik form içerisinde katılımcılardan alınan diğer bilgiler Tablo 4.2. de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	Yoga Grubu		Kontrol Grubu	
	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Yaş				
27 ve Altı	12	28,6	22	42,3
28-32	14	33,3	15	28,8
33 ve Üzeri	16	38,1	15	28,8
Cinsiyet				
Kadın	26	61,9	30	57,7
Erkek	16	38,1	22	42,3
Eğitim				
İlk Öğretim	0	0,0	1	1,9
Lise	1	2,4	3	5,8
Üniversite ve Üzeri	41	97,6	48	92,3
Medeni Durum				
Bekar/ Partnerli	30	71,4	28	53,8
Evli	12	28,6	23	44,2
Boşanmış	0	0,0	1	1,9
Sosyo Ekonomik Düzey				
1300 TL ve Altı	2	4,8	0	0,0
1301-3000 TL	11	26,2	15	28,8
3001- 4500 TL	17	40,5	12	23,1
4500 TL ve Üzeri	12	28,6	25	48,1

Araştırmadaki yoga grubunun yaş ortalaması 32, kontrol grubunun yaş ortalaması ise 31 olarak saptanmıştır. İki grupta katılımcıların yaş dağılımları büyük bir farklılık göstermemekle birlikte, yoga grubu katılımcılarının çoğunluğunu 33 yaş ve üzeri (%38,1), yoga yapmayanlar grubu katılımcılarının çoğunluğunu ise 27 yaş ve altı (%42,3) kişiler oluşturmaktadır. Her iki grupta da kadın katılımcılar erkeklere oranla daha fazladır (%61,9, %57,7). Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, her iki grubun büyük çoğunluğunu üniversite ve üzeri eğitim almış kişiler oluşturmaktadır (%97,6, %92,3). Her iki gruptaki katılımcıların çoğunluğunu bekar fakat partnerleri olan kişiler oluşturmaktadır (%71,4, %53,8). Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine bakıldığında, yoga grubu katılımcılarının çoğunluğu (%40,5) 3001 ile 4500 TL aralığında gelire sahipken, yoga yapmayanlar grubu katılımcılarının çoğunluğu (%48,1) 4500 TL ve üzeri gelire sahiptir (Tablo 4.1.).

Tablo 4.2. Katılımcılardan Alınan Diğer Bilgiler

	Yoga Grubu		Kontrol Grubu	
	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
<i>İlişki Süresi</i>				
1-6 Ay	1	2,4	4	7,7
6 Ay-1 Yıl	3	7,1	9	17,3
1-3 Yıl	18	42,9	11	21,2
3-5 Yıl	7	16,7	10	19,2
5 Yıl ve Üzeri	13	31,0	18	34,6
<i>İş Memnuniyeti</i>				
Evet	34	81,0	42	80,8
Hayır	4	9,5	7	13,5
Bilinmiyor	4	9,5	3	5,8
<i>Evdeki İş Yükü</i>				
Kadın	15	35,7	23	44,2
Erkek	1	2,4	2	3,8
Kadın- Erkek	20	47,6	23	44,2
Yardımcı	4	9,5	4	7,7
Diğer	2	4,8	0	0,0
<i>Kronik Hastalık</i>				
Evet	2	4,8	3	5,8
Hayır	40	95,2	49	94,2
<i>Psikolojik Destek</i>				
Evet	12	28,6	14	26,9
Hayır	30	71,4	38	73,1
<i>Alkol Kullanımı</i>				
Ayda 1	12	28,6	16	30,8

Tablo 4.2. Katılımcılardan Alınan Diğer Bilgiler (Devamı)

	Yoga Grubu		Kontrol Grubu	
	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
<i>Alkol Kullanımı</i>				
Haftada 1	17	40,5	19	36,5
Haftada 2-4	10	23,8	10	19,2
Kullanmıyorum	3	7,1	7	13,5
<i>Madde Kullanımı</i>				
Evet	3	7,1	0	0,0
Hayır	39	92,9	52	100,0
<i>İletişim Samimiyeti</i>				
Evet	41	97,6	51	98,1
Hayır	1	2,4	1	1,9
<i>Partner Tarafından Anlaşılma</i>				
Evet	37	88,1	43	82,7
Hayır	5	11,9	9	17,3
<i>Partneri Çekici Bulma</i>				
Evet	35	83,3	42	80,8
Hayır	7	16,7	10	19,2
<i>Yoga Yapma Süresi</i>				
3-6 Ay	8	19,05		
6-12 Ay	8	19,05		
12 Ay ve Üzeri	26	61,9		

Araştırmadaki katılımcıların ilişki sürelerine bakıldığında, yoga grubu katılımcıları çoğunlukla (%42,9) 1 ile 3 yıl aralığında bir ilişkiye sahipken, yoga yapmayanlar grubu katılımcıları en yüksek oranla (%34,6) 5 yıl ve üzeri süredir bir ilişkiye sahiptirler. Her iki grupta da katılımcıların büyük çoğunluğu (%81, %80,8) işlerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Yoga grubu katılımcılarının çoğunluğu (%47,6) evdeki iş yükünün kadın ve erkekte eşit olarak ayrıldığını belirtirken, yoga yapmayanlar grubu katılımcılarının bir çoğunluğu (%44,2) evdeki iş yükünün kadın ve erkekte eşit olduğunu, bir çoğunluğu (%44,2) ise evdeki iş yükünün daha çok kadında olduğunu belirtmiştir. Her iki grup katılımcılarının büyük çoğunluğunda (%95,2, %94,2) kronik bir hastalık yoktur. Her iki grup katılımcılarının çoğunluğu (%71,4, %73,1) psikolojik destek almamıştır.

Katılımcıların alkol kullanım durumlarına bakıldığında, her iki grupta da katılımcıların çoğunluğu (%40,5, %36,5) haftada 1 alkol tükettiğini belirtmiştir. Yoga yapmayanlar grubu katılımcıları arasında madde kullanımı olan bir birey olmamakla beraber, yoga yapan kişilerin büyük bir çoğunluğu da madde kullanmamaktadır (%92,9). Her iki grup katılımcılarının büyük çoğunluğu (%97,6, %98,1) partnerleri ile olan iletişimlerini samimi bulduklarını ifade etmişlerdir. Aynı şekilde her iki grup katılımcılarının büyük çoğunluğu (%88,1, %82,7) partnerleri tarafından anlaşıldıklarını ve (%83,3, %80,8) partnerlerini ilk gün ki gibi çekici bulduklarını ifade etmişlerdir. Yoga grubu katılımcılarının büyük çoğunluğu (%61,9) 12 ay ve üzeri süredir yoga yaptıklarını belirtmişlerdir (Tablo 4.2.).

4.2. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlara Göre Ortalama Değerler

Yoga yapan ve yapmayan katılımcıların, cinsellik doyumu, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçeklerinden aldıkları minimum, maksimum değerleri ve ortalamaları Tablo 4.3 de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Yoga Yapan ve Yapmayanların Ölçek Puanları

	Yoga Grubu					Kontrol grubu				
	n	Min.	Max.	μ	Sd	N	Min.	Max.	μ	Sd
<i>GRCDO</i>	42	33,00	72,00	46,52	9,42	52	35,00	86,00	55,06	11,56
<i>BİYNEÖ</i>	42	-8,00	57,00	35,69	12,11	52	-10,0	53,00	27,10	13,97
<i>VAÖ</i>	42	130,00	190,00	158,00	13,47	52	120,00	186,00	146,10	15,82

Not: *GRCDO*: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, *BİYNEÖ*: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, *VAÖ*: Vücut Algısı Ölçeği.

Yoga yapan ve yoga yapmayan iki grup ayrı ayrı incelendiğinde, yoga yapanların cinsellik doyumu ortalaması $46,52 \pm 9,42$ iken yoga yapmayanların cinsellik doyumu ortalaması $55,06 \pm 11,56$ 'dır. Yoga yapan grubun cinsellik doyumu minimum değeri 33,00 iken, maksimum değeri 72,00'dir. Yoga yapmayan grubun cinsellik doyumu minimum değeri 35,00 iken, maksimum değeri 86,00'dir. Yoga yapanların yaşam niteliği ortalaması $35,69 \pm 12,11$ iken yoga yapmayanların yaşam niteliği ortalaması $27,10 \pm 13,97$ 'dur. Yoga yapan grubun yaşam niteliği minimum değeri -8,00 iken maksimum değeri 57,00'dir. Yoga yapmayan grubun yaşam niteliği minimum değeri -10,00 iken maksimum değeri 53,00'dür. Yoga yapanların vücut algısı ortalaması $158 \pm 13,47$ iken, yoga yapmayanların vücut algısı ortalaması $146,10 \pm 15,82$ 'dir. Yoga yapan grubun vücut algısı minimum değeri 130,00 iken maksimum değeri 190,00'dir. Yoga yapmayan grubun vücut algısı minimum değeri 120,00 iken maksimum değeri 186,00'dir.

4.3. Yoga Yapan Ve Yoga Yapmayan Grubun Karşılaştırılması

Cinsellik doyumu, yaşam niteliğine etkisi ve vücut algısı değişkenleri bakımından yoga yapanlarla yapmayanlar için bağımsız t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Yoga Yapanlar ile Yapmayanların Ölçeklere Göre Karşılaştırılması

	GRCDÖ					BİYNEÖ				VAÖ			
	n	M	Sd	t	p	μ	Sd	t	p	M	Sd	t	p
Yoga Grubu	42	46,52	9,42			35,69	12,11			158,00	13,47		
Kontrol Grubu	52	55,06	11,56			27,10	13,97			146,10	15,82		
				-3,86	0,00*			3,14	0,00*			3,87	0,00*

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği, *p<0,05.

T -testi sonuçları incelendiğinde yoga yapanlarda [t(46,52)= -3.86; p<.01], yoga yapmayanlara göre [t(55,06)= -3.86; p<.01] Cinsel İşlevler daha iyidir.

Yaşam Niteliğine Etkisi bakımından yoga yapanlarda [t(12,11)= 3.14; p<.01], yoga yapmayanlara göre [t(13,97)= 3.14; p<.01] daha pozitifdir.

Vücut Algısı değişkeni bakımından, yoga yapanlarda [t(13,47)= 3.87; p<.01], yoga yapmayanlara göre [t(15,82)= 3.87; p<.01] vücut algısı daha olumludur. Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır (p<.01).

4.4. Demografik Verilerin Ölçeklerin Toplam Puanlarına Göre Değerlendirilmesi

Ölçekler arası analizlerde katılımcıların sosyodemografik bilgileri ve diğer bilgileri ile cinsellik doyumu, yaşam niteliği ve vücut algısı arasındaki ilişki grup içi ve gruplar arası olarak incelenmiştir.

4.4.1. Ölçeklerin Katılımcıların Cinsiyetine Göre Değerlendirilmesi

Kullanılan ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre grup içi değerlendirilmesi Tablo 4.5'te, gruplar arası değerlendirmesi 4.6 da verilmiştir.

Tablo 4.5 Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi

		Yoga Grubu				
	Cinsiyet	N	M	Sd	T	p
GRCDÖ	Kadın	26	47,19	10,21	0,58	0,56
	Erkek	16	45,44	8,17		
BİYNEÖ	Kadın	26	36,77	13,16	0,73	0,42
	Erkek	16	33,94	10,35		
VAÖ	Kadın	26	159,38	13,88	0,85	0,40
	Erkek	16	155,75	12,88		

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği.

Yoga yapan katılımcıların cinsel doyumu, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçeklerinden aldıkları incelendiğinde, kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi

Multivariate Tests ^a				
Etki		Değer	F	p
Intercept	Pillai's Trace	,995	5633,678 ^b	,000
	Wilks' Lambda	,005	5633,678 ^b	,000
	Hotelling's Trace	192,057	5633,678 ^b	,000
	Roy's Largest Root	192,057	5633,678 ^b	,000
Yoga Yapma Durumu	Pillai's Trace	,192	6,955 ^b	,000
	Wilks' Lambda	,808	6,955 ^b	,000
	Hotelling's Trace	,237	6,955 ^b	,000
	Roy's Largest Root	,237	6,955 ^b	,000
Cinsiyet	Pillai's Trace	,131	4,429 ^b	,006
	Wilks' Lambda	,869	4,429 ^b	,006
	Hotelling's Trace	,151	4,429 ^b	,006
	Roy's Largest Root	,151	4,429 ^b	,006
Yoga * Cinsiyet	Pillai's Trace	,045	1,377 ^b	,255
	Wilks' Lambda	,955	1,377 ^b	,255
	Hotelling's Trace	,047	1,377 ^b	,255
	Roy's Largest Root	,047	1,377 ^b	,255

a. Design: Intercept + yoga yapma durumu + Cinsiyet + yoga * Cinsiyet

b. Exact statistic

MANOVA tablosu (Multivariate Tests) tablosu incelendiğinde birden fazla test olduğu görülmektedir. Bu testlerden genellikle "Pillai' s Trace" ve "Wilks' Lambda" testleri dikkate alınmaktadır. Yoga*Cinsiyet etkileşiminin bağımlı değişkenler üzerinde bir etkisi yoktur ($p=0,255$; $p>0,05$).

Yoga yapan ve yapmayan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçek puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, ölçek puanları cinsiyet değişkeni arasında farklılık göstermemektedir (Tablo 4.6).

4.4.2. Ölçeklerin Katılımcıların Sosyo Ekonomik Düzeylerine Göre Değerlendirilmesi

Kullanılan ölçeklerin sosyo ekonomik düzey (SED) değişkenine göre grup içi değerlendirilmesi Tablo 4.7 de, gruplar arası değerlendirilmesi Tablo 4.8 de verilmiştir.

Tablo 4.7. Ölçeklerin SED Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi

Yoga Grubu						
	Sosyo Ekonomik Düzey	N	μ	Sd	T	P
GRCDÖ	<1300 TL	2	51,00	5,66	0,68	0,57
	1301-3000	11	43,36	11,38		
	3001-4500	17	46,88	9,48		
	4500 TL<	12	48,17	7,93		
BİYNEÖ	<1300 TL	2	35,00	8,49	0,45	0,72
	1301-3000	11	35,09	11,51		
	3001-4500	17	33,76	13,02		
	4500 TL<	12	39,08	12,43		
VAÖ	<1300 TL	2	145,00	5,66	0,87	0,47
	1301-3000	11	161,36	13,16		
	3001-4500	17	157,12	14,03		
	4500 TL<	12	158,33	13,63		

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği, * $p<0,05$.

Yoga yapan katılımcıların cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında, sosyo ekonomik düzey ile ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Ölçeklerin SED Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi

Etki	Değer	F	P	
Intercept	Pillai's Trace	,988	2362,355 ^b	,000
	Wilks' Lambda	,012	2362,355 ^b	,000
	Hotelling's Trace	83,377	2362,355 ^b	,000
	Roy's Largest Root	83,377	2362,355 ^b	,000
Yoga Yapma Durumu	Pillai's Trace	,239	8,885 ^b	,000
	Wilks' Lambda	,761	8,885 ^b	,000
	Hotelling's Trace	,314	8,885 ^b	,000
	Roy's Largest Root	,314	8,885 ^b	,000
Sosyo Ekonomik Durum	Pillai's Trace	,102	1,025	,420
	Wilks' Lambda	,900	1,015	,429
	Hotelling's Trace	,108	1,002	,439
	Roy's Largest Root	,063	1,840 ^c	,146
Yoga * Sosyo-ekonomik durum	Pillai's Trace	,126	1,930	,079
	Wilks' Lambda	,877	1,915^b	,081
	Hotelling's Trace	,136	1,900	,083
	Roy's Largest Root	,092	2,643 ^c	,054

Yoga*Sosyo-ekonomik durum etkileşiminin bağımlı değişkenler üzerinde bir etkisi yoktur ($p=0,081$; $p>0,05$).

Yoga yapan ve yapmayan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçek puanları kişilerin gelir düzeyine göre karşılaştırıldığında, ölçek puanları sosyo-ekonomik durum değişkeni arasında farklılık göstermemektedir (Tablo 4.8).

4.4.3. Ölçeklerin Katılımcıların İlişki Sürelerine Göre Değerlendirilmesi

Kullanılan ölçeklerin ilişki süresi değişkenine göre grup içi değerlendirmesi Tablo 4.9 da, gruplar arası değerlendirmesi Tablo 4.10 da verilmiştir.

Tablo 4.9. Ölçeklerin İlişki Süresi Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi

Yoga Grubu						
	İlişki Süresi	n	μ	Sd	T	P
GRCDÖ	1-6 Ay	1	55,00			
	6-12 Ay	3	48,33	6,51		
	1-3 Yıl	18	43,17	7,76		
	3-5 Yıl	7	43,71	8,24	2,11	0,10
	5 Yıl ve Üzeri	13	51,62	10,98		
BİYNEÖ	1-6 Ay	1	29,00			
	6-12 Ay	3	39,33	8,62		
	1-3 Yıl	18	32,22	13,55		
	3-5 Yıl	7	33,00	11,65	1,44	0,24
	5 Yıl ve Üzeri	13	41,62	9,68		
VAÖ	1-6 Ay	1	141,00			
	6-12 Ay	3	163,67	23,71		
	1-3 Yıl	18	158,50	12,75		
	3-5 Yıl	7	154,71	10,31	0,64	0,64
	5 Yıl ve Üzeri	13	159,08	14,22		

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği, *p<0,05.

Yoga yapan katılımcıların cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında, katılımcıların ilişki süresi ile ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.9).

Tablo 4.10. Ölçeklerin İlişki Süresi Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi

Etki		Değer	F	p
Intercept	Pillai's Trace	,990	2598,941 ^b	,000
	Wilks' Lambda	,010	2598,941 ^b	,000
	Hotelling's Trace	95,083	2598,941 ^b	,000
	Roy's Largest Root	95,083	2598,941 ^b	,000
Yoga Yapma Durumu	Pillai's Trace	,091	2,743 ^b	,048
	Wilks' Lambda	,909	2,743 ^b	,048
	Hotelling's Trace	,100	2,743 ^b	,048
	Roy's Largest Root	,100	2,743 ^b	,048
İlişki süresi	Pillai's Trace	,335	2,638	,002
	Wilks' Lambda	,688	2,746	,002
	Hotelling's Trace	,420	2,826	,001
	Roy's Largest Root	,328	6,890 ^c	,000
Yoga * İlişki süresi	Pillai's Trace	,104	,757	,694
	Wilks' Lambda	,896	,765	,686
	Hotelling's Trace	,115	,773	,678
	Roy's Largest Root	,108	2,276 ^c	,068

Yoga*İlişki süresi etkileşiminin bağımlı değişkenler üzerinde bir etkisi yoktur (p=0,686; p>0,05).

Yoga yapan ve yapmayan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçek puanları kişilerin ilişki süresine göre karşılaştırıldığında, ölçek puanları ilişki süresi değişkeni arasında farklılık göstermemektedir (Tablo 4.10).

4.4.4. Ölçeklerin Katılımcıların Alkol Kullanım Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Kullanılan ölçeklerin alkol kullanım durumuna göre grup içi değerlendirilmesi Tablo 4.11 de, gruplar arası değerlendirilmesi ise Tablo 4.12 de verilmiştir.

Tablo 4.11. Ölçeklerin Alkol Kullanım Durumu Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi

Yoga Grubu						
	Alkol Kullanım Durumu	n	M	Sd	T	p
GRCDÖ	Kullanmıyor	3	54,67	7,51		
	Ayda 1	12	52,08	10,29		
	Haftada 1	17	42,18	7,84	4,29	0,01*
	Haftada 2-4	10	44,80	7,15		
	Haftada 5<	0				
BİYNEÖ	Kullanmıyor	3	46,00	5,00		
	Ayda 1	12	32,58	15,51		
	Haftada 1	17	36,76	10,30	1,07	0,37
	Haftada 2-4	10	34,50	11,34		
	Haftada 5<	0				
VAÖ	Kullanmıyor	3	161,67	15,53		
	Ayda 1	12	153,50	14,41		
	Haftada 1	17	158,24	11,17	0,79	0,51
	Haftada 2-4	10	161,90	15,77		
	Haftada 5<	0				

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği, *p<0,05.

Yoga yapan katılımcılarda cinsel doyum alkol kullanım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (p=0,01; p<0,05). Haftada 1 alkol tüketen kişilerin cinsel doyum puanları (42,18±7,84), haftada 2 kez ile 4 kez arasında alkol tüketenlere (44,80±7,15), ayda 1 alkol tüketenlere (52,08±10,29) ve hiç alkol tüketmeyenlere (54,67±7,51) göre daha düşüktür (Tablo 4.11).

Tablo 4.12. Ölçeklerin Alkol Kullanım Durumu Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi

Etki	Değer	F	P
Intercept	Pillai's Trace	,993	4157,374 ^b ,000
	Wilks' Lambda	,007	4157,374 ^b ,000
	Hotelling's Trace	148,478	4157,374 ^b ,000
	Roy's Largest Root	148,478	4157,374 ^b ,000
Yoga Yapma Durumu	Pillai's Trace	,189	6,544 ^b ,000
	Wilks' Lambda	,811	6,544 ^b ,000
	Hotelling's Trace	,234	6,544 ^b ,000
	Roy's Largest Root	,234	6,544 ^b ,000
Alkol tüketimi	Pillai's Trace	,210	2,156,026
	Wilks' Lambda	,801	2,173,025
	Hotelling's Trace	,236	2,165,025
	Roy's Largest Root	,151	4,342 ^c ,007
Yoga * Alkol tüketimi	Pillai's Trace	,082	,801,616
	Wilks' Lambda	,919	,798,618
	Hotelling's Trace	,087	,795,621
	Roy's Largest Root	,072	2,053 ^c ,112

Yoga*Alkol tüketimi etkileşiminin bağımlı değişkenler üzerinde bir etkisi yoktur ($p=0,618$; $p>0,05$).

Yoga yapan ve yapmayan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçek puanları kişilerin alkol tüketimlerine göre karşılaştırıldığında, ölçek puanları alkol tüketimi değişkeni arasında farklılık göstermemektedir (Tablo 4.12).

4.4.5. Ölçeklerin Katılımcıların Partnerleri Tarafından Anlaşılma Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Kullanılan ölçeklerin katılımcıların partnerleri tarafından anlaşılma değişkenine göre grup içi değerlendirmesi Tablo 4.13 de, gruplar arası değerlendirmesi Tablo 4.14 de verilmiştir.

Tablo 4.13. Ölçeklerin Partner Tarafından Anlaşılma Değişkenine Göre Grup İçi Değerlendirmesi

		Yoga Grubu				
	Partner Tarafından Anlaşılma	N	M	Sd	T	p
GRCDÖ	Evet	37	44,76	7,92	14,54	0,00*
	Hayır	5	59,60	10,14		
BİYNEÖ	Evet	37	36,84	10,11	2,92	0,10
	Hayır	5	27,20	21,97		
VAÖ	Evet	37	159,51	12,81	4,24	0,046*
	Hayır	5	146,80	14,24		

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği, * $p<0,05$.

Yoga yapan katılımcılarda cinsel doyum ve vücut algısı katılımcıların partnerleri tarafından anlaşılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=0,00$; $p=0,046$; $p<0,05$). Partnerleri tarafından anlaşıldıklarını ifade eden katılımcıların cinsel doyum puanları ($44,76\pm 7,92$), partnerleri tarafından anlaşılmadıklarını ifade eden katılımcılara ($59,60\pm 10,14$) göre daha düşüktür. Partnerleri tarafından anlaşıldıklarını ifade eden katılımcıların vücut algısı puanları ($159,51\pm 12,81$), partnerleri tarafından anlaşılmadıklarını ifade eden katılımcılara ($146,80\pm 14,24$) göre daha yüksektir (Tablo 4.13).

Tablo 4.14. Ölçeklerin Partner Tarafından Anlaşılma Değişkenine Göre Gruplar Arası Değerlendirmesi

Etki		Değer	F	p
Intercept	Pillai's Trace	,989	2740,634 ^b	,000
	Wilks' Lambda	,011	2740,634 ^b	,000
	Hotelling's Trace	93,431	2740,634 ^b	,000
	Roy's Largest Root	93,431	2740,634 ^b	,000
Yoga Yapma Durumu	Pillai's Trace	,049	1,500 ^b	,220
	Wilks' Lambda	,951	1,500 ^b	,220
	Hotelling's Trace	,051	1,500 ^b	,220
	Roy's Largest Root	,051	1,500 ^b	,220
Partner Tarafından Anlaşılma	Pillai's Trace	,140	4,765 ^b	,004
	Wilks' Lambda	,860	4,765 ^b	,004
	Hotelling's Trace	,162	4,765 ^b	,004
	Roy's Largest Root	,162	4,765 ^b	,004
Yoga * Partner Tarafından Anlaşılma	Pillai's Trace	,034	1,030 ^b	,383
	Wilks' Lambda	,966	1,030 ^b	,383
	Hotelling's Trace	,035	1,030 ^b	,383
	Roy's Largest Root	,035	1,030 ^b	,383

Yoga*Partner tarafından anlaşılma durumu etkileşiminin ise bağımlı değişkenler üzerinde bir etkisi yoktur ($p=0,383$; $p>0,05$).

Yoga yapan ve yapmayan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçek puanları kişilerin partnerleri tarafından anlaşılma durumuna göre karşılaştırıldığında, ölçek puanları partner tarafından anlaşılma durumu değişkeni arasında farklılık göstermemektedir (Tablo 4.14).

4.4.6. Ölçeklerin Katılımcıların Yoga Yapma Sürelerine Göre Değerlendirilmesi

Kullanılan ölçeklerin yoga yapma süresi değişkenine göre değerlendirilmesi Tablo 4.15 de verilmiştir.

Tablo 4.15. Ölçeklerin Yoga Yapma Süresi Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

	Yoga Yapma Süresi	N	μ	Sd	T	P
GRCDÖ	3- 6 Ay	8	47,25	11,51	1,32	0,28
	6-12 Ay	8	51,00	9,75		
	12 Ay<	26	44,92	8,52		
BİYNEÖ	3- 6 Ay	8	32,50	12,15	3,10	0,06
	6-12 Ay	8	28,13	17,68		
	12 Ay<	26	39,00	8,88		
VAÖ	3- 6 Ay	8	151,38	15,24	3,75	0,03
	6-12 Ay	8	151,00	12,86		
	12 Ay<	26	162,19	11,75		

Not: GRCDÖ: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, BİYNEÖ: Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeği, VAÖ: Vücut Algısı Ölçeği, *p<0,05.

Yoga yapan katılımcıların cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında, yoga yapma süresi ile vücut algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmıştır. 12 ay ve üzeri süredir yoga yapan katılımcıların vücut algılarının $[t(162,19)= 3,75; p<.05]$, 6 ile 12 ay süre aralığında yoga yapanlara $[t(151,00)= 3,75; p<.05]$ ve 3 ile 6 ay süre aralığında yoga yapanlara $[t(151,38)= 3,75; p<.05]$ oranla daha olumlu olduğu söylenebilir. Yoga yapan katılımcılarda, cinsel doyum ve yaşam niteliği ile yoga yapma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.15).

4.5. Ölçeklerin Korelasyon Analizi

Uygulanan ölçekler arası korelasyon analizi Tablo 4.16 da verilmiştir.

Tablo 4.16. Ölçeklerin Korelasyon Analizi

	1	2	3
1. Cinsel İşlevler			
Yoga Grubu	-		
Kontrol Grubu	-		
2. Yaşam Niteliği			
Yoga Grubu	-0,12	-	
Kontrol Grubu	-0,306*	-	
3. Vücut Algısı			
Yoga Grubu	-0,28	0,631**	-
Kontrol Grubu	-0,291*	0,577**	-

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

Yoga yapan ve yapmayan bireyler ayrı ayrı değerlendirilerek, uygulanan ölçeklerin toplam puanları alındıktan sonra, aralarındaki ilişkilere bakılmıştır. Sonuçlara göre, yoga yapan grupta sadece yaşam niteliği ile vücut algısı arasında doğru yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r= .63^*$; $p<.01$). Yoga yapmayan grupta, cinsel doyum ile yaşam niteliği etkisi ve vücut algısı değişkenleri arasında ilişki

bulunmuştur. Cinsel doyum ile yaşam niteliği ($r = -.30^*$; $p < .05$) ve cinsel doyum ve vücut algısı ($r = -.29^*$; $p < .05$) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, yaşam niteliği ile vücut algısı ($r = .57^*$; $p < .01$) arasında doğru yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4.16).

4.6. Regresyon Analizi

Yoga yapanların cinsel doyumunu etkileyen/açıklayan değişkenlerin değerlendirmesinde regresyon analizinden yararlanılmıştır. Buna göre, cinsel doyum ölçeği bağımlı değişken, yaşam niteliği, vücut algısı ve sosyo-demografik değişkenler (ekonomik durum, partner anlaşması, psikolojik destek, eğitim durumu) bağımsız değişkenlerdir.

Model Summary

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate
1	,689 ^a	,474	,384	7,39

a. Predictors: (Constant), Vücut algısı ölçeği, Sosyo-ekonomik durum, Partner anlaşması, Psikolojik destek, Eğitim durumu, Yaşam niteliği

Modeldeki R² değeri oluşturulan denklemin tahmin gücünü göstermektedir.

Bu modelin tahmin gücü %47,4 olarak görülmektedir.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1727,301	6	287,883	5,267	,001 ^b
1 Residual	1913,176	35	54,662		
Total	3640,476	41			

a. Dependent Variable: cinsellik

b. Predictors: (Constant), Vücut algısı ölçeği, Sosyo-ekonomik durum, Partner anlaşması, Psikolojik destek, Eğitim durumu, Yaşam niteliği

Bu tabloda modellerin "Sig." değeri $0,001 < 0,05$ olduğundan oluşturulan model, anlamlı bir modeldir. Cinsel doyum modelini açıklamada önemli olan açıklayıcı değişkenler katsayılar tablosunda yer almaktadır.

Tablo 4.17. Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Katsayılar ^a			T	Sig.
	Unstandardized Katsayılar		Standardized Katsayılar		
	B	S.H.	Beta		
(Constant)	124,705	32,002		3,897	,000
Eğitim durumu	-21,894	8,751	-,359	-2,502	,017
Sosyo-ekonomik durum	3,969	1,558	,365	2,547	,015
1 Psikolojik destek	8,421	2,959	,409	-2,846	,007
Partner anlaşması	-15,700	3,769	-,546	-4,165	,000
Yaşam niteliği	,012	,127	,015	,094	,926
Vücut algısı ölçeği	,052	,128	,075	,409	,685

a. Dependent Variable: Cinsel Doyum Ölçeği

Modelde yaşam niteliği, vücut algısı ve sosyo-demografik özelliklerin cinsel doyum üzerindeki etkisine bakılmıştır. Cinsel doyumdaki değişimin %47,4'ü eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, psikolojik destek ve partner anlaşması değişkenleri tarafından belirlenmektedir.

Sosyo-ekonomik durumun artışı cinsel doyumunu negatif etkilerken, eğitim durumu, psikolojik destek alma ve kişilerin partnerleri tarafından anlaşılma durumu cinsel doyumunu pozitif etkilemektedir (Tablo 4.17).

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, İstanbul ili, Şişli ve Kadıköy ilçelerindeki yoga merkezlerinde yoga yapan bir grup gönüllü kişi ile yoga veya herhangi bir spor yapmayan, demografik özellikler açısından yoga grubu ile eşleşen kişilerin, cinsel doyumlarının, vücut algılarının ve yaşam niteliklerinin karşılaştırmalı çalışması ele alınmıştır. Araştırmaya katılan 94 kişinin 42'sini yoga grubu katılımcıları, 52'sini ise yoga yapmayanlar grubu katılımcıları oluşturmaktadır. Tüm katılımcıların yaş aralığı 24-54 arasında olup, yoga grubu katılımcılarının yaş ortalaması 32, kontrol grubu katılımcılarının yaş ortalaması ise 31'dir. Gönüllülük esası ile araştırmaya katılan katılımcıların yarısından çoğunu her iki grupta da kadınlar oluşturmaktadır.

Araştırmadaki yoga grubu ve yoga yapmayanlar grubu, cinsel doyumlarına, vücut algılarına ve yaşam niteliklerine göre karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Araştırma istatistiklerine göre, yoga yapanların cinsel doyumlarının yoga veya herhangi bir spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür de araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Yapılan araştırmalara incelendiğinde, yoga uygulamaları sonrasında cinsel işlev bozukluğuna sahip olan kişilerin cinsel işlevlerinde iyileşme olduğu görülmektedir (Dhikav ve ark., 2007, 2010b).

Vücut algısı açısından iki grup karşılaştırıldığında, araştırma istatistiklerine göre yoga yapanların vücutlarından hoşnut olma derecelerinin yoga veya herhangi bir spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında yoga yapmanın vücut farkındalığında olumlu etkisi olduğu görülmekle birlikte (Mehling ve ark., 2011), Tihanyi ve Köteles (2016) tarafından yapılan araştırmada vücut farkındalığı üzerinde yoga kadar pilates yapmanın da etkisi olduğu ileri sürülmektedir.

Araştırma istatistiklerine bakıldığında, yoga yapanların yaşam niteliklerinin yoga veya herhangi bir spor yapmayanlara göre daha pozitif olduğu saptanmıştır.

Multipl scleroz hastalarından oluşan bir popülasyonla ve obez hastalardan oluşan bir popülasyonla yapılan çalışmalarda da yoganın yaşam niteliğini arttırdığı ileri sürülmektedir (Nejati ve ark., 2016; Gupta ve Telles, 2016).

Araştırmadaki yoga grubunun cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, yoga yapan kadın ve erkeklerin ölçek sonuçlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, cinsiyetler arası farklılığın çıkmaması durumunu değerlendirirken, kadın ve erkek katılımcıların kişi sayısındaki farklılığı göz önünde bulundurmak gerekir. İki grubun cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı sonuçları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, iki grup arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yoga yapan kişilerin cinsel doyumu, yaşam nitelikleri ve vücut algıları sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre değerlendirildiğinde, yoga yapan kişilerin gelir düzeyi ile ölçek sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde iki grup sosyo-ekonomik düzey değişkeni ele alınarak ölçek sonuçları karşılaştırıldığında herhangi bir fark saptanmamıştır.

Yoga grubu katılımcılarının cinsel doyumu, yaşam nitelikleri ve vücut algıları ilişki süresi değişkenine göre değerlendirildiğinde, kişilerin ilişki sürelerine göre ölçek sonuçlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İki grubun cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı sonuçları ilişki süresi değişkenine göre karşılaştırıldığında, iki grup arasında ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yoga yapan kişilerin cinsel doyumu, yaşam nitelikleri ve vücut algıları alkol kullanım durumuna göre değerlendirildiğinde, alkol kullanım durumu ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, haftada 1 alkol tüketen kişilerin cinsel doyumu, alkol kullanmayan ve ayda 1, haftada 2 ile 4 arası veya haftada 5 ve üzeri alkol kullananlara oranla daha yüksektir. İki grubun cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı sonuçları alkol kullanım durumuna göre karşılaştırıldığında, iki grup arasında alkol kullanım durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yoga yapan kişilerin cinsel doyumu, yaşam nitelikleri ve vücut algıları kişilerin partnerleri tarafından anlaşılma durumuna göre değerlendirildiğinde, kişilerin partnerleri tarafından anlaşılma durumu ile cinsel doyum ve vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, partnerleri tarafından anlaşıldıklarını ifade eden kişilerin cinsel doyumu ve vücut algıları, partnerleri

tarafından anlaşılmadıklarını düşünen kişilere göre daha yüksektir. İki grubun cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı sonuçları partner tarafından anlaşılma durumuna göre karşılaştırıldığında, iki grup arasında partner tarafından anlaşılma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yoga grubunun cinsel doyumu, vücut algısı ve yaşam niteliği yoga yapma süresine göre değerlendirildiğinde, yoga yapma süresi ile cinsel doyum ve yaşam niteliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yoga yapma süresi ile vücut algısı arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmış olup, yoga yapma süresi artışı ile vücut hoşnutluğunun yükseldiği görülmektedir. Araştırma bulgularının aksine, yapılan başka bir çalışmada yoga yapma süresi ile yaşam niteliği arasında bir ilişki olduğu saptanmış, yoga yapma süresindeki artışın yaşam niteliğini arttırdığı ileri sürülmektedir (Güler, 2010). Yoga üzerine yapılan araştırmalar, bulgularımızı destekler nitelikte düzenli ve uzun süreli yapılan yoganın vücut farkındalığını arttırdığını ve ileri düzeyde yoga yapan kişilerin yogaya yeni başlayan kişilere göre vücut farkındalıklarının daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir (Impett ve ark., 2006; Tihanyi ve Köteles, 2016).

Cinsellik, beden algısı ve yaşam niteliği kavramlarını etkileyen birden çok faktör varken, bu kavramlarında kendi aralarında ilişkileri olabileceği söylenebilir. Seal ve Meston (2007) tarafından cinsellik ve beden farkındalığı üzerine yapılan araştırmada, beden farkındalığının zihinde cinsel uyarılmayı arttırdığı söylenmekteyken, Doğan, Tuğut ve Gölbaşı (2013) tarafından yapılan araştırmada ise cinsel yaşamın kalitesi ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu söylenmektedir. Yaşlılar ile yapılmış olan bir araştırma ise vücut farkındalığının yaşam kalitesini arttırdığını ileri sürmektedir (Stephens, 2000). Yapılmış olan bu araştırma da bulguları destekler niteliktedir. Yoga grubunun ve yoga yapmayanlar grubunun yaşam nitelikleri ve vücut algıları arasında doğru yönlü bir ilişki saptanmıştır. Her iki grupta da yaşam niteliği ve vücut algısındaki artış birbirlerini paralel şekilde etkilemektedir. Yoga yapanlar grubunda cinsel doyum ile vücut algısı ve cinsel doyum ve yaşam niteliği arasında bir ilişki bulunmazken, yoga yapmayanlar grubunda cinsel doyum ile vücut algısı ve cinsel doyum ile yaşam niteliği arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu noktada, yoga grubunda cinsel doyum ile vücut algısı ve cinsel doyum ile yaşam niteliği arasında bir ilişki bulunmaması, yoga grubunun kişi sayısının kontrol grubuna oranla daha az olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Yoga yapan kişilerin cinsel doyumlarını etkileyebilen sosyo-demografik faktörlere bakıldığında, sosyo-ekonomik durumdaki artışın negatif, eğitim durumu, psikolojik destek alma ve partner tarafından anlaşılmanın ise pozitif etkilediği saptanmıştır.

Cinsellik ile ilgili yapılan araştırmalarda, toplumun cinselliğe bakış açısı, araştırmaya katılım açısından etkili bir faktör olmaktadır. Cinsellięin ayıp, günah, konuşulmaması gereken bir konu olarak görülmesi ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olması, araştırmanın örneklem genişliğini negatif yönde etkilemektedir. Bu sebeple, araştırmanın örneklem sayısı bir kısıtlılık olarak görülebilir.

Yoga yapan ve yoga yapmayan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı karşılaştırmasına bakıldığında, yoga yapan kişilerin cinsel doyumunun, yaşam niteliğinin ve vücut algısının yoga yapmayan kişilere göre daha yüksek çıkması sebebiyle, yoganın bu alanlarda faydası olabileceği ve bu bulguların, yoganın terapi alanında da kullanılabilmesine ışık tutacağı söylenebilir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yoga fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütünlüğü ele alan bir uygulamadır. Bu doğrultuda, araştırmamızda yoganın cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı ile olan ilişkisi ele alınmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, yoga yapan kişilerin cinsel doyum, yaşam niteliği ve vücut algısı sonuçları ile yoga yapmayanların sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Yoga yapanların cinsel doyumu, yaşam niteliği ve vücut algısı, yoga yapmayanlara oranla daha iyidir.

Yoga yapma süresi ile vücut algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, vücut algısı ile yaşam niteliği arasında da pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu noktada, 12 ay ve üzeri süredir yoga yapan kişilerin vücut algıları, 12 ayın altında yoga yapanlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Yoga yapma süresi ile cinsel doyum ve yaşam niteliği arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmada yoga yapan kişilerin vücut algıları ile yaşam niteliklerinin ise paralel olduğu, vücut algıları yüksek oldukça yaşam niteliklerinin de artış gösterdiği saptanmıştır. Ancak, cinsel doyum ile yaşam niteliği ve cinsel doyum ile vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yoga ile yaşam niteliği, vücut algısı ve özellikle cinsel doyum ilişkisine yönelik araştırmalar yapılması, yoganın bu konular üzerindeki etkisini inceleyebilmek adına önemlidir. Uzun süreli, boylamsal yöntem kullanılarak yapılacak olan çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ambler, Dana R., Bieber, Eric J., Diamond, Michael P. (2012). Sexual Function in Elderly Women: A Review of Current Literature. *Reviews in Obstetrics & Gynecology*, 5, 16-27
- Ashokkumar, M. K., Asthana, H. (2016). Self-Efficacy and Satisfaction with Life amongst Sudarshan Kriya Yoga (SKY) Practicing and Non -Practicing Early Adults. *International Journal of Health Sciences & Research*, 6, 308-312.
- Association of Reproductive Health Professionals. (2010). Sex Therapy for Non-Sex Therapists.
- Bayrak, M. (2006) Vajinismus oluşumunda etiyolojik özellikler. Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık tezi, İstanbul.
- Carei, T. R., Fyfe-Johnson, A. L., Breuner, C. C., Brown, M. A. (2010). Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders. *Journal of Adolescent Health*, 46, 346-351.
- Claire, T. (2004). Yoga for men: Postures for healthy, stress-free living opening the chest and heart. New Jersey: New Page/Career Books.
- Çicek, G. (2014). Sedanter kadınlarda farklı egzersiz türlerinin ekokardiyografi ve bazı kan parametreleri üzerine etkisinin araştırılması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Doktora Tezi, Samsun.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 207-219.
- Daubenmier, J. J., Impett, E. A., Hirschman, A. L. (2006). Minding the Body: Yoga, Embodiment and Well-Being. *Journal of NSRC*, 3, 39-48.
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açikel, C., Başbozkurt, M. (2015). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1),82-90.
- DeRogatis, Leonard R., Burnett, Arthur L. (2008). The Epidemiology of Sexual Dysfunctions. *J Sex Med*, 5, 289-300.
- Desikachar, T. K. V. (1995). The Heart of Yoga. Vermont: Inner Traditions International.
- Dhikav, V., Karmarkar, G., Gupta, M., Anand, K. S. (2007) Yoga in premature ejaculation: A comparative trial with fluoxetine. *J Sex Med*, 4:1726–1732.
- Dhikav, V., Karmarkar, G., Verma, M., Gupta, R., Gupta, S., Mittal, D., Anand, K. (2010). Yoga in male sexual functioning: a noncomparative pilot study. *J Sex Med.*, 7, 3460-3466.
- Dhikav, V., Karmarkar, G., Verma, M., Gupta, R., Gupta, S., Anand, K. (2010). Yoga in female sexual functions. *J Sex Med.*, 7, 964-970.

- Dittmann, K.A., Freedman, M.R. (2009). Body awareness, eating attitudes, and spiritual beliefs of women practicing yoga. *Eating Disorders*, 17, 273-292.
- Doğan, T., Tuğut, N., Gölbaşı, Z. (2013). The Relationship Between Sexual Quality of Life, Happiness, and Satisfaction with Life in Married Turkish Women. *Sex Disabil*, DOI 10.1007/s11195-013-9302-z.
- Ebnezar, J., Nagarathna, R., Bali, Y., & Nagendra, H.R. (2011). Effect of an integrated approach of yoga therapy on quality of life in osteoarthritis of the knee joint: A randomized control study. *International Journal of Yoga*, 4, 55.
- Ellsworth, A. (2015). *Yoga Anatomisi* (2. Baskı). Ankara: Akılçelen Kitaplar.
- Ergün, M. (1995). *Bilimsel Araştırmalarda Bilgisayarla İstatistik Uygulamaları: SPSS for Windows*, Ankara: Ocak Yayınları.
- Esencan, T., Beji, N. (2015). Günümüze değin cinsellik konusunda yapılan çalışmaların irdelenmesi (Derleme). *Kadın Cinsel Sağlığı*. 17(63): 301-310.
- Fishman, L. M., Saltonstall, E. 2008. *Yoga for Arthritis: The Complete Guide*. New York: Norton.
- Goswami, S., Sachdeva, S., Sachdeva, R. (2012). Body image satisfaction among female college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 21, 168-172.
- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B.N. (2016). Yoga and physical exercise – a review and comparison. *International Review of Psychiatry*, DOI: 10.3109/09540261.2016.1160878
- Gupta, R. K., Telles, S. (2016). A correlation between percentage change in body mass index and quality of life in obese persons after a week of yoga practice. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 60.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). *Psikiyatrik Açından Evlilik Ve Cinsellik. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut Algısı Ölçeğinin Türkçe Formu. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, Cilt 1 Ek sayı:2, s.26*.
- Iyengar, B. K. S. (1979). *Light on Yoga*. New York: 50 Years of Publishing.
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Yoga ve Siz* (2. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Kaplan, H. S. (2013). *Cinsel Terapi ELKİTABI* (2. Baskı). Ankara: Ck Yayınevi.
- Khalsa, S. B. (2004). Treatment of chronic insomnia with yoga: A preliminary study with sleep-wake diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 4, 269-279.
- Khattab, K., Khattab, A.A., Ortak, J., Richardt, G., & Bonnemeier, H. (2007). Iyengar yoga increases cardiac parasympathetic nervous modulation among healthy yoga practitioners. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4, 511–517.
- Kraftsow, G. (1999). *Yoga for wellness: Healing with the timeless teachings of viniyoga*. New York: Penguin Books.
- Lavey, R., Sherman, T., Muese, K., Osborne, D., Currier, M., Wolfe, R. (2005). The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28, 399-402.
- Lee, C. (2002). Dancers center on yoga. *Dance Magazine*, 43-47.
- Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O’Muircheartaigh, C.A., & Waite, L. J. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357,762-774.
- Manaf, A. (2013). *Yoga Nedir? Ne Değildir?* (6. Baskı). İstanbul: Gala.

- Mayor, S. (2014). Yoga reduces cardiovascular risk as much as walking or cycling, study shows. *British Medical Journal*, 16, 349.
- McCaffrey, R., Ruknui, P., Hatthakit, U., Kasetomboon, P. (2005). The effects of yoga on hypertensive persons in Thailand. *Holistic Nursing Practice*, 19, 173-180.
- Meena, T. R., Tripathi, U. S., Sharma, P., & Singh, V. (2012). Yoga for health and fitness in sports. 1. International Yoga Week/Workshop
- Mehling, W.E., Wrubel, J., Daubenmier, J.J., Gopisetty, V., Price, C.J., Kerr, C.E., Silow, T., Stewart, A.L. (2011). Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philos Ethics Humanit Med*, 6.
- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Lütke, R., Esch, T., Stefano, G. B., Dobos, G. J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three- month intensive yoga program. *Medical Science Monitor*, 11, 555-561.
- Nagarthna, R. (2007). Erectile dysfunction and yoga. Erişim tarihi Şubat 7, 2017. <http://www.healthandyoga.com/html/news/therapy/rtherapy79.aspx>.
- Nejati, S., Esfahani, S. R., Rahmani, S., Afrookhteh, G., Hoveida, S. (2016). The Effect of Group Mindfulness-based Stress Reduction and Consciousness Yoga Program on Quality of Life and Fatigue Severity in Patients with MS. *Journal of Caring Sciences*, 5, 325-335.
- O'Brien, P. (1994). Yoga for women. London: Aquarian.
- Orsey, A. D., Park, C. L., Pulaski, R., Shankar, N. L., Popp, J. M., Wakefield, D. (2017). Results of a Pilot Yoga Intervention to Improve Pediatric Cancer Patients' Quality of Life and Physical Activity and Parents' Well-being. *Rehabilitation Oncology*, 35, 15-23.
- Öner, Ç. (31 Ağustos 2014). *Yoga'nın Tarihsel Boyutu*. 26.02.2017 <https://www.cigdemoner.com.tr/yoganin-tarihsel-boyutu/>.
- Patil, P., Makwana, J., Thakare, G. V., Patil, S. P. (2012). Effect of Sitting & Nonsitting Yoga Asanas on Premature Ejaculation. *Sex & Reproduction*, 4.
- Price, C.J., Thompson, E.A. (2007). Measuring dimensions of body connection: body awareness and bodily dissociation. *J Altern Complement Med*, 13, 945-53.
- Ramanathan, M., Bhavanani, A. B., Trakroo, M. (2017). Effect of a 12-week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice. *International Journal of Yoga*, 10, 24-28.
- Saraswati, S. J. (2001). Yoga (3. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Sasanpour, M. (2013). The effect of sexual cognitive reconstruction therapy on sexual problems of couples. *Socail and Behavioral Sciences*, 84, 1448-1454.
- Satyananda, S. S. (2005). Yoga Nidra. New Delhi: Thomson Press, s.11
- Satyanand, V., Reddy, B., Shaik, M., Mohanan, D., Shaik, S., Nuzhath, F.J. (2016). Effect of Yoga on Hypertension. *Narayana Medical Journal*, 5, 5-11.
- Seal, B. N., Meston, C. M. (2007). The Impact of Body Awareness on Sexual Arousal in Women with Sexual Dysfunction. *Journal of Sexual Medicine*, 4, 990-1000.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 77-83.
- Shapiro, D., Cook, I. A., Davydov, D. M., Ottaviani, C., Leuchter, A. F., Abrams, M. (2007). Yoga as a complementary treatment of depression: Effects of traits and

- moods on treatment outcome. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 4, 493-502.
- Shiffmann, E. (1996). The spirit and practice of moving into stillness. New York: Simon and Schuster.
- Shifren, Jan L. (2015, 8 Eylül). Patient information: Sexual problems in women (Beyond the Basics). Erişim tarihi: 14 Ağustos 2016, www.uptodate.com
- Stephens, J. (2000). Feldenkrais method: background, research, and orthopedic case studies. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9, 375-394.
- Streeter, C. C., Jesens, J. E., Perimutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A., Renshaw, P. F. (2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 419-426.
- Taşpınar, F. (2007). Süperempoze elektrik stimülasyon tekniğinin sağlıklı kuadriseps femoris kasının fiziksel fonksiyonlarına etkisinin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Tihanyi, B.T., Köteles, F. (2016). Mediators Between Yoga Practice and Psychological Well-Being: Mindfulness, Body Awareness and Satisfaction with Body. *European Journal of Mental Health*, 11, 112-127.
- Tiwari, G. K. (2016). Yoga and Mental Health: An Underexplored Relationship. *The International Journal of Indian Psychology*, 4, 19-31.
- Tuğrul, C., Öztan, N. ve Kabakçı, E. (1993). Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeğinin standardizasyon çalışması (GRISS). *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 83-88.
- Ülger, Ö., Yağlı, N. (2010). Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16, 60-63.
- Vahedi, S. (2010). World Health Organization Quality-of-Life Scale (WHOQOL-BREF): Analyses of Their Item Response Theory Properties Based on the Graded Responses Model. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5, 140-153.
- Vancampfort, D., Vansteelandt, K., Scheewe, T., Probst, M., Knapen, J., De Herdt, A., De Hert, M. (2012). Yoga in schizophrenia: A systematic review of randomised controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126, 12-20.
- Vivekananda, S. (2014). Patançali'nin Yoga Bilimi, Yoga Sutraları. İstanbul: Purnam Yayınları.
- West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., Mohr, D. C. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28, 114-118.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/str0000040>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4, 49-54.
- World Health Organization. (1997). Programme on Mental Health: WHOQOL Measuring Quality of Life

EKLER
EK- A
ONAM FORMU

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih:/...../.....

Bu araştırmanın amacı, yoga yapan bireylerin yapmayanlara oranla cinsel işlevlerinde herhangi bir sorun ve ya bozukluğun olup olmadığı, bunun beden farkındalığı ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda araştırmacıdan yardım isteyebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Begüm Akdeniz tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:/...../.....

Katılımcı Adı Soyadı:

Tel:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı: Begüm Akdeniz

Tel: 0535 650 07 08

EK- B
SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE BİLGİ FORMU
(Yoga Grubu)

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3- Eğitim durumunuz: Okur yazar ()
İlköğretim (ilkokul- ortaokul) ()
Lise ()
Üniversite ve üzeri ()

4- Medeni durumunuz: Bekar ()

Evli ()

Dul ()

Boşanmış ()

Evli değilseniz, partneriniz var mı?

Evet () Hayır ()

Var ise, partneriniz ile ne kadar zamandır berabersiniz?

1-6 ay () 6 ay- 1 yıl () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 5 yıl ve üzeri ()

Evli iseniz, eşinizle ne kadar zamandır berabersiniz?

1-6 ay () 6ay-1 yıl () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 5 yıl ve üzeri ()

5- Çocuğunuz var mı? (Var ise kaç çocuğunuz olduğunu yaşları ile belirtiniz)

6- Mesleğiniz:

7- Çalışıyorsanız, işinizden memnun musunuz?

Evet () Hayır ()

8- Haftada kaç saat çalışıyorsunuz?

9- Evdeki iş yükü çoğunlukla kimdedir?

Kadın () Erkek () Kadın-Erkek () Yardımcı () Diğer.....

10- Aşağıdaki dönemlerden birindeyseniz lütfen işaretleyiniz. (Erkek katılımcılar eşiniz/ cinsel partneriniz bu dönemlerden birinde ise lütfen işaretleyiniz)

Hamilelik () Emzirme () Menopoz ()

11- Sosyoekonomik düzeyiniz: 1300 tl veya daha düşük ()

1301 tl - 3000 tl ()

3001 tl - 4500 tl ()

4500 tl ve üzeri ()

12- Herhangi bir teşhisi konulmuş kronik hastalığınız var mı?

Evet () Hayır ()

Var ise belirtiniz:

13- Sizde veya partnerinizde cinsel yolla bulaşan bir hastalık var mı?

Evet () Hayır ()

14- Daha önce herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

15- Tanısı konulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı ?

Evet () Hayır ()

Var ise bildiğiniz hastalığınız:

Şizofreni (),

Bipolar bozukluk (),

Depresyon (),

Anksiyete bozuklukları (belirtiniz) (),

Yeme bozuklukları (.....),

Uyku bozuklukları (.....),

Cinsel işlev bozukluğu (.....) (),

Madde, alkol bağımlılıkları (),

Diğer (.....)

16- Halen kullandığınız ilaç(lar) var mı? Var ise süresini belirtiniz:

17- Alkol kullanıyor musunuz?

Kullanıyorsanız sıklığı:

Ayda 1 () Haftada 1 () Haftada 2-4 kez () Haftada 5 kez veya daha fazla ()

18- Madde kullanıyor musunuz? Sıklığı ve Cinsini belirtiniz:

19- Partnerinizle olan iletişiminizi samimi buluyor musunuz?

Evet () Hayır ()

20- Partneriniz tarafından yeteri kadar anlaşıldığınızı düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır ()

21- Partneriniz ilk gün ki gibi size çekici ve cazip geliyor mu?

Evet () Hayır ()

22- Yoga eğitmeni misiniz?

Evet () Hayır ()

23- Ne zamandır yoga yapıyorsunuz?

3 ay ve altı () 3-6 ay () 6-12 ay () 12ay ve üstü ()

24- Ne sıklıkta yoga yapıyorsunuz?

Haftada 1 () Haftada 2 () Haftada 3 ve üzeri ()

25- Hangi yoga uygulamalarını yapıyorsunuz?

Nefes () Yoga duruşları () Meditasyon () Yoga okumaları () Diğer.....

26- Yoga duruşlarını hangi stilde yapıyorsunuz? (hatha yoga, vinyasa, ashtanga, kundalini, vivekananda, siva, yin, power, dinamik, hot gibi)

Araştırmacıya iletmek istediğiniz bir not var ise:

SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE BİLGİ FORMU

(Kontrol Grubu)

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3- Eğitim durumunuz: Okur yazar ()

İlköğretim (ilkokul- ortaokul) ()

Lise ()

Üniversite ve üzeri ()

4- Medeni durumunuz: Bekar ()

Evli ()

Dul ()

Boşanmış ()

Evli değilseniz, partneriniz var mı?

Evet () Hayır ()

Var ise, partneriniz ile ne kadar zamandır berabersiniz?

1-6 ay () 6 ay- 1 yıl () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 5 yıl ve üzeri ()

Evli iseniz, eşinizle ne kadar zamandır berabersiniz?

1-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 5 yıl ve üzeri ()

5- Çocuğunuz var mı? (Var ise kaç çocuğunuz olduğunu yaşları ile belirtiniz)

6- Mesleğiniz:

7- Çalışıyorsanız, işinizden memnun musunuz?

Evet () Hayır ()

8- Haftada kaç saat çalışıyorsunuz?

9- Evdeki iş yükü çoğunlukla kimdedir?

Kadın () Erkek () Kadın-Erkek () Yardımcı () Diğer.....

10- Aşağıdaki dönemlerden birindeyseniz lütfen işaretleyiniz. (Erkek katılımcılar eşiniz/ cinsel partneriniz bu dönemlerden birinde ise lütfen işaretleyiniz)

Hamilelik () Emzirme () Menopoz ()

11- Sosyoekonomik düzeyiniz: 1300 tl veya daha düşük ()

1301 tl - 3000 tl ()

3001 tl - 4500 tl ()

4500 tl ve üzeri ()

12- Herhangi bir teşhisi konulmuş kronik hastalığınız var mı?

Evet () Hayır ()

Var ise belirtiniz:

13- Sizde veya partnerinizde cinsel yolla bulaşan bir hastalık var mı?

Evet () Hayır ()

14- Daha önce herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

15- Tanısı konulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı ?

Evet () Hayır ()

Var ise bildiğiniz hastalığınız:

Şizofreni (),
Bipolar bozukluk (),
Depresyon (),
Anksiyete bozuklukları (belirtiniz)(),
Yeme bozuklukları (.....),
Uyku bozuklukları (.....),
Cinsel işlev bozukluğu (.....)(),
Madde, alkol bağımlılıkları (),
Diğer (.....)

16- Halen kullandığınız ilaç(lar) var mı? Var ise süresini belirtiniz:

.....

17- Alkol kullanıyor musunuz?

Kullanıyorsanız sıklığı:

Ayda 1 () Haftada 1 () Haftada 2-4 kez () Haftada 5 kez veya daha fazla ()

18- Madde kullanıyor musunuz? Sıklığı ve Cinsini belirtiniz:

.....

19- Partnerinizle olan iletişiminizi samimi buluyor musunuz?

Evet () Hayır ()

20- Partneriniz tarafından yeteri kadar anlaşıldığınızı düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır ()

21- Partneriniz ilk gün ki gibi size çekici ve cazip geliyor mu?

Evet () Hayır ()

22- Yaşamınızın herhangi bir döneminde ilgilenmiş olduğunuz bir spor var ise, hangi spor dalı olduğunu, ne zaman, ne kadar (süresi), ne sıklıkta yapmış olduğunuzu belirtiniz.

Araştırmacıya iletmek istediğiniz bir not var ise:

.....
.....
.....

EK-C

GOLOMBOK- RUST CİNSEL DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için “hiçbir zaman”, “nadiren”, “çoğu zaman”, “her zaman” şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden İstenen kendi cinsel yaşamınızı göz önünde alarak soruları cevaplamanızdır.

Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.
2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkta ortaya çıktığını düşününüz.
3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkta ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine “X” işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.
4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Lütfen soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandırmaya özen gösteriniz. Cevaplandırırken, başkalarının görüşlerini dikkate almadan sadece kendi görüşünüzü belirtiniz.

KADIN FORMU	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1) Cinsel yaşama karşı ilgisizlik Duyar mısınız ?	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
2) Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
3) Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu ? (adet günleri, hastalık gibi nedenler dışında)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
4) Cinsel yönden kolay uyarılır mısınız?	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
5) Sizce, sizin ve eşinizin ön sevişmeye (öpme, okşama gibi) ayırdığınız zaman yeterli mi ?	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)
6) Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının giremeyeceği kadar dar olduğunu düşünür müsünüz ?	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)	(.....)

- 7) Eşinizle sevişmekten kaçınırmısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 8) Cinsel ilişki sırasında doyuma (orgazma) ulaşırmısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 9) Eşinize sarılıp vücudunu okşamaktan zevk alırmısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 10) Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkar buluyor musunuz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 11) Gerekirse rahatsızlık ve acı duymaksızın, parmağınızı cinsel organınızın içine sokabilir misiniz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 12) Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsız olur musunuz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 13) Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde rahatsız olur musunuz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 14) Sizin için doyuma (orgazma) Ulaşmanın mümkün olmadığını Düşünür müsünüz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 15) Haftada iki defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 16) Eşinize cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 17) Eşinizin cinsel organı, sizin cinsel organınıza rahatsızlık vermeden girebilir mi ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 18) Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 19) Eşinizin cinsel organına dokunup okşamasından zevk alırmısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 20) Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 21) Ön sevişme sırasında eşiniz bızırınızı (klitoris) uyardığında doyuma (orgazma) ulaşırmısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)

- 22) Sevişme boyunca, sadece cinsel birleşme için ayrılan süre sizin için yeterli mi ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 23) Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 24) Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının derisine girmesini engelleyecek kadar dar olduğunu düşünür müsünüz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 25) Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 26) Sevişme sırasında cinsel organınızda ıslaklık olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 27) Cinsel birleşme anında hoşlanır mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 28) Cinsel birleşme anında doyuma (orgazma) ulaşıyor mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)

ERKEK FORMU

- | | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Çoğu Zaman | Her Zaman |
|--|---------------------|----------------|--------------|-------------------|------------------|
| 1) Haftada iki defadan çok cinsel birleşmede bulunur musunuz ? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 2) Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 3) Cinsel yönden kolay uyarılırmısınız? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 4) Cinsel ilişki sırasında boşalmak için henüz erken olduğunu düşünürseniz boşalmayı geciktirebilir misiniz? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 5) Eşinizle olan cinsel yaşamınızı tek düze (monoton) buluyor musunuz ? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 6) Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsızlık duyar mısınız ? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 7) Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde Tedirgin ve endişeli olur musunuz ? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 8) Cinsel organınızın, eşinizin cinsel Organına girmesinden zevk alır mısınız? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 9) Eşinizle, cinsel ilişkinizle ilgili nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız ? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |
| 10) İlişki sırasında cinsel organınızın sertleşmediği olur mu ? | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) | (.....) |

- 11) Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 12) Eşinizin cinsel organınıza dokunup, okşamasından zevk alır mısınız? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 13) Cinsel birleşme sırasında erken boşalmayı engelleyebilir misiniz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 14) Eşinizle sevişmekten kaçınırmısınız? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 15) Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkar buluyor musunuz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 16) Ön sevişme (öpme,okşama gibi) sırasında cinsel organınızın sertleştiği olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 17) Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu ? (hastalık Gibi nedenler dışında) (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 18) Eşinizle karşılıklı mastürbasyon yapmaktan (kendinizi tatmin etmekten) zevk alır mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 19) Eşinizle sevişmek istediğinizde İlişkiyi siz başlatır mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 20) Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 21) İsteddiğiniz kadar sık cinsel ilişkide bulunur musunuz ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 22) Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 23) Cinsel birleşme sırasında Cinsel organınızın sertliğini kaybettiği olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 24) Cinsel organınızın eşinizin Cinsel organına girer girmez istemeden boşaldığınız olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 25) Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 26) Cinsel yaşama karşı ilgisizlik Duyar mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 27) Cinsel organınızın eşinizin Cinsel organına girmek üzereyken İstemeden boşaldığınız olur mu ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)
- 28) Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız ? (.....) (.....) (.....) (.....) (.....)

EK-D

BEDEN İMGESİNİN YAŞAM NİTELİĞİNE ETKİSİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşam niteliğine yönelik belirli ifadeler bulunmaktadır. Vereceğiniz cevaplarda “+3” en olumlu ifade biçimi iken, “-3” en olumsuz ifade biçimini temsil etmektedir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

1. Kendimle ilgili temel duygularım (kişisel yeterlilik ve özdeğer duyguları)	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
2. Bir kadın veya erkek olarak yeterliliğime ilişkin duygularım (erkeklik veya dişilik duyguları)	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
3. Kendi cinsiyetimden olan insanlarla (hemcinslerimle) etkileşimlerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
4. Karşı cinsten olan insanlarla etkileşimlerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
5. Yeni insanlarla tanıştığımdaki deneyimlerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
6. İşte ya da okuldaki deneyimlerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
7. Arkadaşlarımla ilişkilerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
8. Aile üyelerimle ilişkilerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
9. Günlük yaşadığım duygularım	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
10. Genel olarak yaşamımla ilgili memnuniyetim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
11. Karşı cins için eş olarak kabul edilebilirlik hissim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
12. Karşı cins için çekiciliğimle ilgili memnuniyetim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
13. Neyi ne kadar yiyeceğimi kontrol edebilme yeteneğim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
14. Kilomu kontrol edebilme yeteneğim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
15. Fiziksel egzersiz için aktivitelerim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
16. Görünüşüme dikkat çekebilecek şeyleri yapma isteğim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
17. Günlük kişisel bakım faaliyetlerim (örneğin, giyinmek ve güne fiziksel olarak hazır olmak)	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
18. Günlük yaşantımda ne kadar güvenli hissettiğim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3
19. Günlük yaşantımda ne kadar mutlu hissettiğim	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

EK-E

VÜCUT ALGISİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü “Hiç Beğenmiyorum”, “Pek Beğenmiyorum”, “Kararsızım”, “Oldukça Beğeniyorum”, “Çok Beğeniyorum” seçeneklerinden uygun olanına “X” işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

ÖZGEÇMİŞ

Begüm Akdeniz, 9 Nisan 1991'de İstanbul'da doğdu. 2010 yılında Koç Üniversitesi İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'ne kabul edildi. 2015 yılında Koç Üniversitesi İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Lisans eğitimi sürecinde, Koç Üniversitesi'nin Halkla İlişkiler Departmanı'nda, Bir Dilek Tut Derneği'nin Koç Üniversitesi bünyesinde gönüllü olarak çalıştı. 2013- 2015 yılları arasında belirli dönemlerde, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde, Küçük Şeyler Anaokulu'nda, Garanti Emeklilik İnsan Kaynakları'nda, İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi'nde, Dr. Gürkan Kubilay Sağlık Merkezi'nde ve Dr. Candan Esin'in yanında stajyer psikolog olarak stajlarını tamamladı. 2015 yılında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı Yetişkin Alt Alanına kabul edildi. Yüksek lisans süresince, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde uzmanlık stajlarını tamamladı ve yüksek lisansının son senesinde süpervizyon altında danışan görmeye başladı. 2015- 2017 yılları arasında, Cinsel Terapi Eğitim Bilimleri'nde cinsel terapi eğitimini, Mindfulness Institute Türkiye'de Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma eğitimini, Travma Çalışmaları Derneği'nde Travma Müdahale Yöntemleri Atölye Çalışmaları eğitimini tamamladı.

