

YOGA ETKİNLİĞİ İLE UĞRAŞAN YETİŞKİMLERİN PROFİLLERİ VE YOGA İLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİNİN ANALİZİ*

THE ANALYSIS OF THE PROFILES OF THE ADULT PEOPLE PRACTICING YOGA AND THEIR OPINIONS CONCERNING YOGA

Doç. Dr. Sibel ARSLAN

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü,
ORCID: 0000-0002-4393-7528, Email : sblarslan06@gmail.com, Kırıkkale/TÜRKİYE

Mehmet Satılmış BULUT

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,
ORCID: 0000-0002-7987-3300, EMail: msbulut89@gmail.com, Kırıkkale/TÜRKİYE

ÖZET

Sağlıklı yaşamın sanatı ve bilimi olarak tanımlanabilen yoga, zihin ve beden arasında uyum sağlamaya odaklı; felsefesi vücut dengesi, fiziksel, zihinsel ve duygusal açılardan sağlıklı olma haline dayanan çok eski bir yöntemdir. Yoga uygulamaları belli bir süre içinde korunan bir takım duruşları, aynı zamanda istemli nefes kontrolü ve düşüncelere konsantre olmayı gerektirir. Bu özellikleriyle yoga çok fazla performans gerektirmeden egzersiz ve sportif etkinliklerden elde edilebilecek birçok yararı kazandırma potansiyeline sahiptir. Nitekim yapılan araştırmalar yoganın fiziksel ve mental sağlık yararlarını ortaya koymaktadır. Özellikle yetişkinlik döneminde spordan uzak durulduğu, yaşla birlikte performans gerektiren etkinliklere katılımın azaldığı bilinmektedir. Yoga özellikle yoğun egzersiz ve spordan uzak duranlar için bir alternatif olarak değerlendirilebilir. Yoga etkinliği ile uğraşanların profillerini ve yoga ile ilgili düşüncelerini belirlemeyi amaçlayan bu araştırmanın çalışma grubunu Ankara’da özel spor merkezlerinde yoga etkinliklerine katılan 132 kişi oluşturmaktadır. Veriler kişisel bilgiler ve beşli likert tipindeki 46 sorudan oluşan bir anket ile elde edilmiş, kişisel bilgilerin değerlendirilmesinde yüzde ve frekans bilgileri kullanılmış, yogaya ilişkin görüşler için ise açılımlı faktör analizi uygulanmıştır. Katılımcıların çoğunlukla kadın, bekâr, çalışan, 45 yaş altı, iyi sosyo-ekonomik düzeyde oldukları; genellikle haftada 1-2 gün ve bir saat ve özel merkezlerde etkinliğe katıldıkları ve yaklaşık yarısının yogadan başka bir sporu da düzenli olarak yaptıkları görülmüştür. Yapılan açılımlı faktör analizi sonucunda katılımcıların yoga ile ilgili görüşlerinin “fiziksel ve ruhsal iyilik beklentisi, psikolojik kazanım, özdoym beklentisi ile başarı ve sosyalleşme beklentisi” olarak isimlendirilen dört faktör altında toplandığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Yoga, Yetişkin,
İyilik Beklentisi,
Kazanım, İhtiyaç,
Açılımlı Faktör
Analizi

ABSTRACT

Yoga, which can be defined as the art and science of living in a healthy way, is a very old method focused on ensuring the balance between mind and body, the philosophy of which is based on the balance of the body, and physical, mental and emotional wellness. Yoga practices require a number of postures (asana) that are maintained for certain periods, as well as the conscious breath control (pranayama) and concentration of the mind on thoughts (meditation). With these features, yoga has the potential to provide many benefits that can be obtained from exercise and sports activities without requiring much performance. Indeed, the previous studies have also suggested the benefits of yoga in terms of physical and mental health. It is known that people forgo sports especially in the adulthood period of their lives,

Keywords

Yoga, Adult,
Wellness
Expectancy, Gain,
Need, Exploratory
Factor Analysis

and participation in activities requiring performance decreases with the increasing age. Yoga can be considered as an alternative especially for the ones who forgo intensive exercise and sports activities. The sample of the present study, which aims to determine the profiles of the people who are engaged in yoga activities and their opinions on yoga, comprised the 132 individuals who take part in yoga activities in private sports centers in Ankara. The data was obtained by means of the personal information of the individuals and questionnaire composed of 46 five-point Likert-type questions, the percentage and frequency information was used in the evaluation of the personal information, and exploratory factor analysis was used on the opinions concerning yoga. It was found out that the majority of the participants were female, single, working, under the age of 45, and at a good socioeconomic level; that they participated in the yoga activities for a period of one hour 1 to 2 days a week at a private sports center, and that nearly half of them regularly performed another sports in addition to yoga. At the end of the exploratory factor analysis conducted, it was determined that the opinions of the participants on yoga fell under four factors, namely "expectation of physical and mental wellness", "psychological gain", "expectation of self-satisfaction" and "expectation of socialization".

1. GİRİŞ

Sanskritçe "yug" kökünden gelen ve kelime anlamı "birleşmek ya da bütünleşmek" olan Yoga (Duyan,2007), sağlıklı yaşamanın sanatı ve bilimi olarak tanımlanan, zihin ve beden arasında uyum sağlamaya odaklı, manevi bir disiplin olarak kabul edilmektedir (Basavaraddi, 2015). Temelleri Hindistan'a dayanan yoga, felsefesi vücut dengesi, fiziksel, zihinsel ve duygusal açılardan sağlıklı olma haline dayanan çok eski bir yöntemdir. Uygulama belli bir süre içinde korunan bir takım duruşları (asana) içermekte; aynı zamanda istemli nefes kontrolü (pranayama), olumlu düşüncelere konsantre olma (meditasyon) ve tekrarlanan sözlü ifadelerden oluşmaktadır. Asanalar; esneme ve dengeye yönelik ayakta yapılan yogaya özel duruşların devamlılığı ile karakterize, esneklik ve gücü geliştirmeyi amaçlayan; Pranayamalar ise nefes kontrolüyle vücut farkındalığına odaklanan egzersizlerden oluşur. Meditasyon, istemli olarak düşüncelere yoğunlaşarak algı,dikkat, kavrama gücünde değişiklik yaratmayı hedefleyen mental bir süreçtir (Aktaran: Atılğan, Tarakcı, Polat, Algun, 2015).

Geçen yüzyılda bir din olarak kabul edilse de bugün birçok uygulayıcı dünyevi unsurlar nedeniyle yogaya yönelmekte (Günay,2007) ve yoga bir serbest zaman etkinliği olarak her geçen gün yaygınlaşmaktadır. Genel bir yaklaşımla yoga, yaşam şekliyle ilgili birçok bozuklukların giderilmesi için yaşamın her kesimiyle uyum sağlayan ve bu şekilde sağlıklı yaşama teşvik edip hastalıklardan uzak tutan bir hayat yöntemi olarak kabul edilmektedir (Basavaraddi, 2015). Bu bağlamda yoganın sağlık konusundaki etkileri, manevi (spiritual) etkilerinden daha fazla araştırılmaktadır (Duyan, 2007).

Mental bozukluklar üzerine de olumlu etkileri olduğu bilinen ve son yıllarda batı ülkelerinde popülaritesi artan yoga, özellikle stresle mücadele etmede alternatif bir yöntem haline gelmiştir (Baş Aslan ve Livanelioğlu, 2003; Aktaran: Atılğan vd, 2015).

Günlük hayatın bir parçası olan stresin, bireyleri hem psikolojik (depresyon, endişe, sinirlilik, yorgunluk, güvensizlik...) hem de fizyolojik (yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, migren, romatizma, ülser, mide hastalıkları, astım...) olarak olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Stresle baş etmek için en sık kullanılan yöntemlerden ikisi fiziksel egzersiz ve gevşeme teknikleridir. Bu iki yöntemi de içinde bulunduran yoga, son zamanlarda en çok rağbet edilen egzersizler haline gelmiştir. Sağlayacağı yararlar yapılan yoganın özelliklerine göre değişiklik göstermesine karşın, yoganın tansiyonu düşürdüğü, kalp dolaşım sistemini koruduğu, kaygı, yorgunluk, sinirli olma halini azalttığı yani hem fiziksel hem de zihinsel yararlar sağladığı yapılan çalışmalarda kanıtlanmıştır. Stresin neden olduğu yüksek tansiyon, çarpıntı, endişe, sinirlilik gibi birtakım olumsuzluklara karşı yoga bir anti-stres faktörü olarak düşünülebilir (Aktaran: Cuğ ve Koçak, 2007).

Yoga sağlıklılar üzerinde olduğu kadar, kronik kalp hastalıkları, hipertansiyon, diabet, hemipleji, Parkinson, multipleskleroz gibi çeşitli hastalıklarda uygulandığında, denge, postür ve kas-iskelet sistemine ait problemler, yorgunluk, ağrı, kas spazmı gibi şikâyetler açısından başarılı sonuçlar elde edilmiştir (Güven Ülger vd., 2007). Aynı zamanda yoga eğitiminin kassal kuvveti ve esnekliği ve dengeyi geliştirdiği belirtilmektedir (Aktaran: Baş Aslan ve Livanelioğlu, 2003).

Yoga insanı bütüncül yaklaşımla ele alır, kasları kuvvetlendirirken, postürü korur, esneklik sağlar, nefesi düzene sokar, gevşeme ile vücudun daha hafif ve enerjik hissedilmesini sağlar. Yoga düzgün vücut pozisyonu ile zihni etkileyen, konsantrasyon, gevşeme, solunum ve fiziksel egzersizlerin birarada kullanıldığı kapsamlı bir egzersiz programıdır. Solunum ve gevşeme egzersizleri ile de fiziksel nedenli oluşan gerilimleri ve stresi azalttığı, uyku problemlerini düzene soktuğu, nedeni bilinmeyen ve fiziksel

bir neden olmadan ortaya çıkan ağrıları, yorgunluk, mide ve dismenore şikayetlerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Güven Ülger vd.,2007; Aktaran: Atılğan vd, 2015).Yapılan araştırmalar yoga çalışmalarının beden ve akıl sağlığı, genel yaşam kalitesi ve fiziksel fonksiyonlarda önemli bir iyileşme sağladığı; stres seviyesinde azalma, iş ve yaşam tatmini seviyesinde artışa neden olduğunu göstermektedir (Duyan, 2007).

Bunun yanında yoga temelli egzersizlerin modern tıbbın çözüm bulamadığı astım, diyabet, artrit, sindirim sistemi bozuklukları gibi kronik hastalıklarda alternatif bir tedavi olarak kullanılabilceği araştırmalarla kanıtlanmıştır (Atılğan vd., 2015). Yoganın psikoterapik bir teknik olarak uygulanması sayesinde modern dünyada insanların dengeli ve sağlıklı kalabilmelerine yardım edilmektedir. Yoga duruş ve hareketleri yalnızca zihni olumlu etkilemekle kalmaz, vücudun çevik ve canlı olmasını sağlar. Çünkü vücudun her bölümünün psikolojik bir özelliği olduğuna ve her psikolojik iyiliğin vücudun düzgünlüğü ve kas iskelet sisteminin dengeli çalışmasıyla sağlanabileceğine inanılır (Güven Ülger vd., 2007).

Yoga uygulamaları var olan sorunları giderebilirken, oluşabilecek problemleri önlemeye de yardımcı olmakta, sağlıklı kişilerde tamamen koruyucu bir yaklaşım olarak uygulanabilmektedir. Fizyoterapi uygulamaları ile benzerlik gösteren yoga bu bağlamda son yıllarda terapatik amaçla pek çok hastalığın tedavisinde ve koruyucu amaçla sağlıklı bireylerde alternatif terapatik bir yaklaşım olarak adından sıkça söz ettirmekte; klasik tedavi yöntemleriyle birlikte uygulanabileceği gibi, koruyucu amaçla tek başına da uygulanabilmektedir (Güven Ülger vd., 2007).

Fiziksel aktivite özellikle sağlık sorunlarının yaşanmaya başladığı ileri yetişkinlik döneminde çok önemlidir. Ancak yaşla beraber egzersiz ve hareket ihtiyacı artmasına karşılık, hareketliliğin azaldığı, egzersize en fazla ihtiyaç duyulan ileri yetişkinlik dönemlerinde bundan uzak durulduğu ve spora katılım oranının düştüğü bilinmektedir. Yaş ilerledikçe yetişkinler, yoğun performans gerektiren yorucu egzersizlerden uzak durmaları nedeniyle, egzersiz ve spordan elde edebilecekleri kazanımlardan mahrum kalmaktadırlar. Oysaki fiziksel ve psikolojik kazanımları açısından sporla benzer özellikler taşıyan ancak sportif egzersizlere oranla daha dingin özellikler barındıran ve yorucu bir performans gerektirmeyen yoga, yoğun egzersiz ve spordan uzak duranlar için uygun bir seçenek olabilir.

Yetişkinlerde egzersiz, dayanıklılığı geliştirmek, büyük kas gruplarını çalıştırmak ve eklem hareketliliğini artırmak esasına dayanmalıdır. Buna göre yoga tüm bunları barındıran, yetişkinler için önerilebilecek kapsamlı bir egzersiz programıdır (Aktaran: Atılğan vd., 2015).

Batı'da sağlığın korunması ve birçok hastalığın tedavisi amacıyla kullanılan ve son zamanlarda Türkiye'de de giderek yaygınlaşan yoga ile ilgili yapılan araştırmaların daha çok fiziksel etkiler üzerine yoğunlaştığı; katılımcıların yoga yapma nedenleri ve yoganın hissettirdiklerine yönelik görüşleriyle ilgili herhangi bir araştırma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Ankara'da yoga etkinliğine katılan yetişkinlerin profillerinin ve onların yoga ile ilgili beklenti ve hislerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir.

2. YÖNTEM

Çalışma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma evrenini 2018 yılında Ankara ilinde özel yoga merkezlerine ve stüdyolarına giden sayısı tam olarak belirlenemeyen bireyler oluşturmaktadır. Çalışma için rastgele örneklem yöntemi ile 150 kişiye anket uygulanmış ve uygun bulunan 132 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Kişisel bilgilerin yanında, 50 soruluk, “(1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Çok katılıyorum” şeklinde beşli Likert tipi derecelendirmeye göre yapılandırılan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu oluşturulurken anketin yaklaşık 25 maddeden oluşacağı varsayımından yola çıkılarak taslakta yaklaşık iki katı kadar madde hazırlanmaya çalışılmıştır. Oluşturulan taslak kapsam ve görünüm geçerliği için alan uzmanlarının görüşüne sunulmuş (iki Eğitim Bilimleri, bir İstatistik ve bir Rekreasyon alanı uzmanı), öneriler doğrultusunda bazı maddeler yeniden düzenlenmiş ve dört madde taslaktan çıkartılmıştır.

Kişisel bilgilerin değerlendirilmesinde yüzde ve frekans bilgileri kullanılmış, yogaya ilişkin görüşler için ise Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır.

3. BULGULAR ve YORUM

46 maddelik anketin Cronbach's Alpha değeri ,892 iken; Cronbach's Alpha değerini düşüren 20 madde anketten çıkarılmış; tekrarlanan işlem sonrası 26 maddelik anketin Cronbach's Alpha değeri ,906 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Kişisel Bilgiler

| | | f | % | N |
|---|----------------------------|-----|------|-----|
| Cinsiyet | Kadın | 105 | 79,5 | 132 |
| | Erkek | 27 | 20,5 | |
| Medeni Durum | Evli | 28 | 21,2 | 132 |
| | Bekâr | 84 | 63,6 | |
| | Dul/boşanmış | 20 | 15,2 | |
| Yaş | 18-24 | 26 | 19,7 | 132 |
| | 25-34 | 51 | 38,6 | |
| | 35-44 | 39 | 29,5 | |
| | 45-54 | 11 | 8,3 | |
| Eğitim Düzeyi | 55-64 | 5 | 3,8 | 132 |
| | Lise ve dengi | 45 | 34,1 | |
| | Üniversite | 63 | 47,7 | |
| | Lisansüstü | 24 | 18,2 | |
| Ekonomik düzey | Kötü | 15 | 11,4 | 132 |
| | Orta | 34 | 25,8 | |
| | İyi | 65 | 49,2 | |
| | Çok iyi | 18 | 13,6 | |
| | Hiç çalışmayan | 4 | 3,0 | |
| Çalışma durumu | İşsiz | 8 | 6,1 | 132 |
| | Öğrenci | 19 | 14,4 | |
| | Emekli | 4 | 3,0 | |
| | Serbest meslek | 14 | 10,6 | |
| | Kamu çalışanı | 30 | 22,7 | |
| | Özel sektör | 50 | 37,9 | |
| | Diğer | 3 | 2,3 | |
| Başka düzenli olarak yapılan spor | Başka spor yapmayan | 64 | 48,5 | 132 |
| | Yürüyüş-koşu | 38 | 28,8 | |
| | Yüzme | 18 | 13,5 | |
| | Futbol | 1 | 0,8 | |
| Yoga yapma süresi | Salonsporları | 10 | 7,6 | 132 |
| | Diğer | 1 | 0,8 | |
| | 1 yıldan az | 69 | 52,3 | |
| | 1-2 yıl | 44 | 33,3 | |
| | 3-4 yıl | 16 | 12,1 | |
| Yoga etkinliklerine katılım sıklığı | 5 yıl ve fazlası | 3 | 2,3 | 132 |
| | Yılda 1-2 kez | 1 | 0,8 | |
| | Ayda 1-2 kez | 18 | 13,6 | |
| | Haftada 1-2 gün | 91 | 68,9 | |
| Bir etkinlik için ayrılan süre | Haftada 3-4 gün | 22 | 16,7 | 132 |
| | 1 saat | 92 | 69,7 | |
| | 2 saat | 33 | 25,0 | |
| | 3 saat | 6 | 4,5 | |
| Daha önce lisanslı spor yapma durumu | 4 saat | 1 | 0,8 | 132 |
| | Hiç lisanslı spor yapmayan | 82 | 62,1 | |
| | 1 yıldan az | 9 | 6,8 | |
| | 1-2 yıl | 15 | 11,4 | |
| | 3-4 yıl | 10 | 7,6 | |
| | 5 yıl ve daha fazla | 16 | 12,1 | |

Görüldüğü üzere yoga uygulayıcılarının çoğunluğu; kadın (%79,5), bekâr (%78,8), 45 yaş altı (%87,8), üniversite ve lisansüstü mezun (%65,9), iyi ve üzerinde ekonomik düzeyde (%62,8) ve çalışan (%71,2) kişilerdir. Yarısından fazlası (%51,5) yoga haricinde bir sporu düzenli olarak yaptıklarını belirtirken çoğunluğu (%52,3) bir yıldan az süredir ve haftada 1-2 gün (%68,9) ve bir saat (%69,7) yoga yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların %62,1'i daha önce lisanslı olarak spor yapmamışlardır.

Rekabet dışı fiziksel aktivitelerin kadınlar tarafından daha fazla tercih edildiği bilinmektedir. (Deem ve Gilroy, 1998). Yoganın dingin yapısı kadınlar tarafından daha fazla tercih edilme nedeni olabilir.

Yoga katılımcılarına yönelik yapılan bu araştırmanın bulguları, spor ve egzersiz katılımcılarına yönelik yapılan başka araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Spor katılımcıları da genellikle 45 yaş altında yoğunlaşmakta (Arabacı,Haşıl Korkmaz,2005; Göral,2006; Akça,2012); yaş ilerledikçe spor yapma ve fiziksel etkinliklere katılım oranı azalmakta (Çeker, Çekin ve Ziyagil, 2013); eğitim seviyesi ve ekonomik düzey yükseldikçe spora olan ilginin de arttığı görülmektedir (Karataş vd., 2011; Akça,2012; Borodulin vd.,2008; Ardahan, 2013).

Araştırma bulguları, Lowe'un (1985) aktardığı daha önce yapılan yetişkin eğitimi araştırmaları ile örtüşmektedir. Bu araştırmalara göre, yetişkinlerin eğitim etkinliklerine katılmasının başlıca belirleyicileri, sosyo-ekonomik statü, yaş ve eğitim düzeyidir. Aralarında genellikle olumlu bir bağlaşım bulunmakta, eğitim düzeyi ile birlikte katılım oranı da artmaktadır. Farklı ülkelerde yapılan araştırmalar, insanların kendilerine sunulan olanaklardan yeterince yararlanamamasında, düşük eğitim düzeyinin etkisini göstermektedir. Eğitim düzeyi ile her türlü yetişkin eğitimi arasında yakın bir bağ bulunmaktadır. Ayrıca dünyada yetişkin eğitimi katılımcılarının, genellikle ortanın üzerinde sosyo-ekonomik statüye sahip oldukları ve genellikle 40 yaş altı kişilerden oluştuğu görülmektedir (Lowe, 1985). Elde edilen bulgular da bu sonuçlarla aynı doğrultudadır.

Uygulayıcıların yoga ile ilgili olarak hangi görüşlerinin öne çıktığını belirleyebilmek için AFA yapılmıştır. Faktör analizi, tüm veri yapıları için uygun olmayabilir. Verilerin faktör analizine uygunluğunu tespit etmek için; örneklem büyüklüğünün yeterliliğini gösteren KAİSER-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik testi incelenmiş, 132 kişiden oluşan örneklemin büyüklüğünün, faktör analizi yapabilmek için iyi düzeyde yeterli olduğu (KMO = 0.820>0.60) görülmüştür. KMO değerinin yüksek olması, veri setinin analiz yapmaya uygun olduğunu gösterir. Örneklem büyüklüğü için değer 0.80 üzerinde ise "iyi" yorumu yapılır (Çokluk vd., 2012).

Veri setinin faktör çıkarmaya uygulamasını belirleyebilmek için yapılan Bartlett testinde eğer anlamlılık .05'den küçük ise söz konusu korelasyon matrisinden faktör çıkarılabileceği anlamına gelir (Şencan, 2005). Bartlett testi sonuçlarına göre (p=0.00, p<0.05) olduğundan, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği ve dolayısıyla veri setinin faktör analizi yapmaya uygun olduğu görülmüştür (Çokluk vd., 2012).

Araştırmada anketin faktör desenini ortaya koymak amacıyla faktörleştirme yöntemi olarak Temel Bileşenler Analizi kullanılmıştır. Temel bileşenler analizi, fazla sayıdaki değişkeni, daha küçük sayıda bileşen altında azaltarak toplamayı sağlar (Çokluk vd., 2012).

Araştırmada öncelikle herhangi bir döndürme işlemi yapılmadan temel bileşenler analizi uygulanmış, toplam varyansın %64,357'sini açıklayan ve özdeğeri 1'in üzerinde olan beş faktör önerildiği belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Açıklanan Toplam Varyans

| Faktör | Başlangıç Özdeğerleri | | | Yük Kareleri Toplamı | | |
|--------|-----------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|
| | Toplam Özdeğer | Varyans %si | Birikimli % | Toplam Özdeğer | Varyans %si | Birikimli % |
| 1 | 8,145 | 31,327 | 31,327 | 8,145 | 31,327 | 31,327 |
| 2 | 3,369 | 12,958 | 44,285 | 3,369 | 12,958 | 44,285 |
| 3 | 2,280 | 8,771 | 53,056 | 2,280 | 8,771 | 53,056 |
| 4 | 1,601 | 6,157 | 59,212 | 1,601 | 6,157 | 59,212 |
| 5 | 1,338 | 5,145 | 64,357 | 1,338 | 5,145 | 64,357 |

Elde edilen faktörlerin dâhil edilebilmesi için özdeğerlerin birden büyük olması ve özdeğeri birden büyük olan her faktörün toplam varyansın açıklanmasına katkısının %5'in üstünde olması gerekir (Kalaycı,2014). Tablo 2'de görüldüğü üzere yapılacak olan AFA için bu koşulu sağlayan beş faktör olduğu görülmektedir.

Önemli bir başka husus da maddelerinin alacağı faktör yük değerleridir. Bu değerlerin alt sınırı Kalaycı'ya (2014) göre 0.30; Tabachnick ve Fidell'e göre 0.32 (Aktaran: Çokluk vd.,2012; Aktaran: Erkuş,2012); DeVellis'e göre 0.40'dır (Aktaran: Başar,2016). Bu araştırmada AFA için faktör yük değerlerinin kabul düzeyinin .40'ın üzerinde olması kabul edilmiş ve faktör sayısı beş olarak belirlendikten sonra işlem tekrarlanmıştır.

Tekrarlanan işlem sonrasında beşinci faktör altında sadece iki değişkenin yer aldığı görülmüştür. Ancak "faktör yükü yüksek olan en az üç değişkene sahip olmayan faktörler yorumlanamazlar. Bu nedenle her bir faktörün altında en az üç değişken bulunmalı"dır (Aktaran: Şencan,2005). Beşinci faktör altında iki madde kaldığı için bu maddeler silinmiş ve faktör sayısı dört olarak işlem tekrarlanmıştır.

Faktörlere ait maddeler belirlenirken birden fazla faktörde kabul düzeyinin üzerinde değer alan binişik maddelerin de çıkarılması gerekmektedir. Maddenin binişik kabul edilmesi için, sahip olduğu yük değerleri arasındaki farkın .1'den küçük olması gerekir. Çıkarma işleminin yine faktör yükleri arasındaki farkın en az olduğu yani binişikliğin yüksek olduğu maddeden başlanması ve her çıkarma işleminden sonra analizin tekrarlanması gerekir (Çokluk vd.,2012). Binişik iki madde en az fark olandan başlanarak sırayla çıkartılmış ve işlem her seferinde tekrarlanmıştır.

Bu aşamadan sonra döndürme işlemine geçilmiş ve sosyal bilimlerde daha sık kullanıldığı için (Büyüköztürk, 2010) Varimax dik döndürme yönteminin kullanılmasına karar verilerek işlem tekrarlanmıştır.

Tablo 3. Döndürme Sonrası Açıklanan Toplam Varyans

| Faktör | Başlangıç Özdeğerleri | | | Yük Kareleri Toplamı | | | Döndürülmüş Yük Kareleri Toplamı | | |
|--------|-----------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|
| | Toplam Özdeğer | Varyans %si | Birikimli % | Toplam Özdeğer | Varyans %si | Birikimli % | Toplam Özdeğer | Varyans %si | Birikimli % |
| 1 | 7,150 | 32,500 | 32,500 | 7,150 | 32,500 | 32,500 | 4,125 | 18,749 | 18,749 |
| 2 | 3,257 | 14,806 | 47,306 | 3,257 | 14,806 | 47,306 | 3,783 | 17,197 | 35,946 |
| 3 | 2,081 | 9,459 | 56,765 | 2,081 | 9,459 | 56,765 | 3,352 | 15,236 | 51,182 |
| 4 | 1,479 | 6,721 | 63,485 | 1,479 | 6,721 | 63,485 | 2,707 | 12,304 | 63,485 |

Döndürme işleminden sonra özdeğeri 1'in üzerinde dört faktörlü 22 maddelik; toplam varyansın %63,485'ini açıklayan bir yapı oluşmuştur. DeVellis'e (2012) göre açıklanan toplam varyansın en az 0,40 olması gerekmektedir (Aktaran: Başar,2016). Bu durumda, elde edilen %63,485'lik varyans değerinin oldukça iyi olduğu söylenebilir.

Madde çıkarma işleminden sonra faktörlerin isimlendirilmesi aşamasına geçilmiş; faktörlerin altında toplanan maddeler incelenerek 1. Faktör "*Fiziksel ve ruhsal iyilik beklentisi*", 2. Faktör "*Psikolojik kazanım*", 3. Faktör "*Özdoyum ihtiyacı*" ve 4. Faktör "*Başarı ve sosyalleşme ihtiyacı*" olarak isimlendirilmesi uygun görülmüştür.

Yapılan bu işlemler sonucunda, kalan toplam 22 maddenin faktörlere göre madde yükleri ile faktörlerin özdeğerleri ve varyansı açıklama miktarlarına ilişkin bulgular Tablo 4'de sunulmuştur.

"Fiziksel ve ruhsal iyilik beklentisi" olarak isimlendirilen ve yoga yapma nedenlerine ilişkin maddelerin yer aldığı birinci faktörde sırayla "fiziksel olarak daha sağlıklı olmak, daha güzel görünmek/formda olmak, stres-depresyon vb olumsuz duygulardan uzaklaşmak, yaşlanmayı geciktirmek/dinç kalmak, serbest zamanları değerlendirmek, psikolojik olarak rahatlamak, hayatında değişiklik yapmak" amaçlarının yer aldığı ve katılımcıların bu beklentilerle yogaya yöneldikleri görülmektedir.

Yetişkinlik dönemindeki spor katılımının psikolojik ve sosyal sağlık yararları üzerine yapılan araştırmalar, spor yapanların iç motivasyonuna ek olarak, sporun eğlenceli doğası ve sosyal içeriği nedeniyle, yetişkinlerin psikolojik ve sosyal sağlığını da önemli derecede geliştirebileceğini

göstermektedir (Eime, Young, Harvey, Charity, Payne, 2013). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar sporla benzer şekilde bireylerin yoga etkinliklerine de aynı beklentilerle yönlendiğini göstermektedir.

Tablo 4. Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

| FAKTÖR | | Faktör Yük Değerleri | | | | |
|------------------------------|--|----------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Fiziksel ve Ruhsal | Fiziksel olarak daha sağlıklı olmak | ,830 | | | | |
| | Daha güzel görünmek/formda olmak | ,779 | | | | |
| İyilik Beklentisi | Stres, depresyon vb olumsuz duygulardan uzaklaşmak | ,775 | | | | |
| | Yaşlanmayı geciktirmek/dinç kalmak | ,689 | | | | |
| | Serbest zamanlarını değerlendirmek | ,687 | | | | |
| | Psikolojik olarak rahatlamak | ,687 | | | | |
| | Hayatında değişiklik yapmak | ,585 | | | | |
| | Hayata daha olumlu bakma | | ,826 | | | |
| | Yaşam kalitesinde artış | | ,780 | | | |
| Psikolojik Kazanım | Özgüven artışı | | ,775 | | | |
| | Kendini daha değerli/önemli hissetme | | ,663 | | | |
| | Stres/depresyon hissinde azalma | | ,658 | | | |
| | Daha mutlu olma | | ,628 | | | |
| | Saygınlığını artırmak | | | ,766 | | |
| Özdoyum Beklentisi | Kendini ispat etmek | | | ,742 | | |
| | Daha seçkin/elit görünmek | | | ,718 | | |
| | Kilo kontrolü sağlamak | | | ,691 | | |
| | Yaşama daha sıkı bağlanmak | | | ,576 | | |
| Başarı ve Sosyalleşme | Yeni insanlarla tanışmak/sosyalleşmek | | | | ,793 | |
| | İşte/okulda daha başarılı olmak | | | | ,701 | |
| Beklentisi | Yaşadığı ortamdan/ev-is-okul uzaklaşmak | | | | ,667 | |
| | Elit/seçkin/üst düzey insanlarla birlikte olma fırsatı | | | | ,614 | |
| ÖZDEĞER | | 4,125 | 3,783 | 3,352 | 2,707 | |
| AÇIKLANANVARYANS | TOPLAM | 63,485 | 18,749 | 17,197 | 15,236 | 12,304 |

Spor ve egzersizle ilgili araştırmalar, yoga ile ilgili olan bu araştırmanın bulgularını destekler biçimde sağlıklı yaşam, zinde olmak, kilo vermek, düzgün görünme arzusu, yaşlanmayı geciktirmek ve stres atmak vb amaçların öncelikli olduğunu ortaya çıkartmıştır (Akça,2012; Arabacı, Haşıl Korkmaz,2005; Ardahan,2013; Berlin,Kruger,Klenosky, 2018; Göral,2006; Yüksel,2014). İran'da yapılmış olan bir araştırmada, yoga çalışmalarına katılanların fizik ve akıl sağlığı durumlarında önemli bir iyileşme gösterdiği; Amerika'da yapılan bir araştırmada benzer şekilde yoga yapanların genel yaşam kalitesi ve fiziksel fonksiyonlarında anlamlı bir iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir (Aktaran: Duyan, 2007). Bu durumda katılımcıları yogaya yönlendiren nedenler ile elde ettikleri kazanımların da örtüştüğü görülmektedir.

Nitekim yogadan elde edilen yararlaraya yönelik görüşlerin yer aldığı ve “psikolojik kazanım” olarak isimlendirilen ikinci faktörde “hayata daha olumlu bakma, yaşam kalitesinde artış, özgüven artışı, kendini daha değerli/önemli hissetme, stres/depresyon hissinde azalma, daha mutlu olma” kazanımlarının öne çıktığı görülmektedir. Başka araştırmaların sonuçları da bulguları desteklemektedir. Yoga eğitimi ile psikolojik esenlik düzeylerinin arttığı ortaya konmuş (Öner ve Biçer, 2017; Güler, 2010); yoganın uygulayıcılarının kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, çevresel hâkimiyet, özerk olabilme ve yaşam amaçları oluşturma puanlarında da olumlu yönde farklılık yarattığı belirlenmiştir (Öner ve Biçer, 2017). Bu araştırma sonuçları da benzer şekilde yoganın uygulayıcılarına psikolojik olarak pozitif katkı sağladığını göstermektedir.

Üçüncü faktörde “saygınlığını arttırmak, kendini ispat etmek, çevresine karşı daha seçkin/elit görünmek, kilo kontrolü sağlamak, yaşama daha sıkı bağlanmak” gibi kişinin içsel ihtiyaçlarının doyurulmasına yönelik beklentilerinin olduğu görülmüş ve bu faktör “Özdoyum beklentisi” olarak isimlendirilmiştir. Bu beklentiler yoganın katılımcılar için içsel bir motivasyon kaynağı olarak görüldüğü şeklinde yorumlanabilir. Öner ve Biçer (2017)'in yoganın psikolojik esenlik düzeyine etkileri üzerine yaptığı

çalışmasında da yoganın kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, çevresel hâkimiyet, özerk olabilme ve yaşam amaçları oluşturma puanlarında olumlu yönde farklılık yarattığı görülmektedir.

Özdoyum ihtiyacının devamı niteliğinde olan ve “başarı ve sosyalleşme beklentisi” olarak isimlendirilen dördüncü faktörde ise “yeni insanlarla tanışmak/sosyalleşmek, işte/okulda daha başarılı olmak, yaşadığı ortamdan/ev-iş-okul uzaklaşmak, elit/seçkin/üst düzey insanlarla birlikte olma fırsatı” gibi beklentilerin öne çıktığı görülmektedir. Bilindiği üzere sosyal etkileşim, serbest zaman etkinliğinin temel öğelerinden biridir (Lloyd ve Auld, 2002) ve insanların serbest zaman etkinliklerine yönelimde öncelikli nedenlerden birisi sosyalleşme ihtiyacıdır. Nitekim katılımcıların yogadan bu yönde beklentilerinin olduğu görülmektedir. Bilinmektedir ki serbest zaman etkinliklerinden elde edilen olumlu sonuçlar, daha sonraki zamanlarda ve başka yaşam alanlarında da sürdürülebilir. İnsanlar doğrudan serbest zaman ve rekreasyonla ilgisi yokmuş gibi görünen diğer yaşam alanlarında kullanmak üzere bu olumlu kazanımları transfer edebilirler (Searle vd, 1998). Serbest zamanı değerlendirmek, sağlık kazanmak, psikolojik olarak rahatlamak ya da herhangi bir başka amaçla yoga etkinliklerine katılan bireyler, elde ettikleri olumlu kazanımları iş/okul yaşamına aktararak daha başarılı olma hedeflerini de gerçekleştirebilirler. Nitekim Duyan (2007) yaptığı çalışmada yoga yapmanın katılımcıların iş ve yaşam tatmini seviyelerinde pozitif bir etki yarattığını belirlemiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yoga etkinliklerine katılanlara yönelik yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların çoğunlukla kadın, bekâr, çalışan, 45 yaş altı, iyi sosyo-ekonomik düzeyde oldukları; genellikle haftada 1-2 gün ve bir saat etkinliğe katıldıkları ve yaklaşık yarısının yogadan başka bir sporu da düzenli olarak yaptıkları görülmüştür. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda katılımcıların yoga ile ilgili görüşlerinin “fiziksel ve ruhsal iyilik beklentisi, psikolojik kazanım, özdoyum beklentisi ile başarı ve sosyalleşme beklentisi” olarak isimlendirilen dört faktör altında toplandığı belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre yoga katılımcılarının kişisel ve sosyo-ekonomik özellikleri, spor ve egzersiz katılımcılarının özellikleri ile ve daha önce yapılan yetişkin eğitimi araştırmalarıyla benzerlik göstermektedir. Yoga etkinliklerini daha çok eğitim düzeyi yüksek ve ekonomik durumu iyi kişiler tercih etmektedir. Araştırmanın özel hizmet veren tesislerde ücret karşılığı spor yapan kişilere yapılması bu durumun bir nedeni olabilir. Ancak yapılan birçok araştırma benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Oysaki ekonomik durumu ve eğitim düzeyi yüksek olan insanlar birçok sosyal ve rekreatif etkinliğe katılım imkânlarına sahiptir. Bu nedenle serbest zaman ve rekreasyon olanaklarına ulaşmada dezavantajlı konumda olan düşük sosyo-ekonomik düzeydeki kesimin katılımını artıracak tedbirler alınmalı, onlar için Halk Eğitimi Merkezleri ya da yerel yönetimlerin Aile Yaşam Merkezi, Hanım Lokalleri vb yerlerde daha ulaşılabilir yoga hizmetleri sunulmalıdır.

Yaşla beraber fiziksel etkinlik düzeyinin azaldığı bilinmektedir ve bu çalışmada da bu durumu destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. İleri yetişkinlik dönemlerinde egzersiz ve spordan uzak duranlar için yoga, fazla efor gerektirmemesi ve dingin yapısı ile iyi bir seçenek olabilir. Bu yönüyle her yaş grubu için ancak özellikle ileri yaş grupları için yoga teşvik edilmelidir.

Ayrıca özel sektör kâr odaklı olduğundan ileri yetişkin yaş grubunun ihtiyaçlarını gözardı edebilme olasılığı dikkate alınmalı; Gençlik ve Spor Bakanlığı ve yerel yönetimler her yaş grubunun ihtiyaç ve beklentilerine uygun özel yoga programlarını yaygınlaştırılmalı; yaşla birlikte artan bireysel farklılıkları da dikkate alarak değişik ihtiyaç grupları için uygun hizmet yelpazesini genişletmelidir.

Yoganın birçok hastalıktan korunmada ve tedavide etkili ve ucuz bir araç olabilme potansiyeli gözardı edilmemeli, hastalıklardan korunmanın, tedaviden daha kolay ve ucuz olduğu dikkate alınarak yoga, koruyucu ve tedavi edici bir alternatif yöntem olarak teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akça N.Ş. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Arabacı R., Haşıl Korkmaz, N. (2005). "Bursa'da Yaşam Boyu Spor Yapan Bireylerin Profili", Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:7 Sayı: 3. DergiPark <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/297172>
- Ardahan F. (2013). "Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği", Pamukkale Journal of Sport Sciences 2013, Vol.4, No.2, Pg:1-15.
- Atılgan E., Tarakcı D., Polat B., Algun Z. C. (2015). "Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması", Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation. 2015; 2(2):41-46.
- Basavaraddi V.I. (2015). "Yoga: Its Origin, History and Development", Director: Morarji Desai National Institute of Yoga, www.yogamdny.nic.in, erişim tarihi: 11.12.2017.
- Baş Aslan U., Livaneliöglü A. (2003). "Hatha Yoganın ve Kalistenik Egzersizlerin Statik Denge Üzerindeki Etkileri", Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 2003,14 (2), 83-91.
- Berlin K., T. Kruger & D.B. Klenosky (2018). "A mixed-methods in vestigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based leisure time physical activities", Journal of Women & Aging, 30:1, 27-37.
- Borodulin K., T. Laatikainen, M. Lahti-Koski, P. Jousilahti and T.A. Lakka (2008). "Association of Age and Education With Different Types of Leisure-Time Physical Activity Among 4437 Finnish Adults", Journal of Physical Activity and Health, 5 (2), 242-251.
- Cuğ M., Koçak S. (2007). "Altı Haftalık Jivamukti Yoga Programının Yogaya Yeni Başlayanların Seçilen Fizyolojik ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XII (2007), 1: 25 – 32.
- Çeker A., R. Çekin, M.A. Ziyagil (2013). "Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışı Değişim Basamakları", CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2013: 8(1), s: 11-20.
- Deem R. & S. Gilroy (1998). "Physical Activity, Life-long Learning and Empowerment-Situating Sport in Women's Leisure", Sport, Education and Society, 3:1, 89-104.
- Duyan E. C. (2007). "İş ve Yaşam Tatmininde Yoga'nın Etkileri Üzerine Bir Araştırma", Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt XXVI, Sayı 1, 2007, s. 25-34.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). "A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport", International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 135. doi:10.1186/1479-5868-10-135).
- Göral, M. (2006). "Kütahya İli Spor Tesislerinde Spor Yapan Yetişkinlerin Spor Yapma Sebepleri ve Spora Karşı Bakış Açılarının Belirlenmesi", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 909-912, Muğla.
- Güler, M. M., (2010). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi, yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Günay N. (2007). "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Yıl: 2007/2, Sayı: 19, s. 51-77.

- Güven Ülger Ö, Atay S, Arslan E, Başoğlu B, Vardar Yağlı N, Baş Aslan Ü (2007). “Sağlıklı Kadınlarda Hatha Yoganın Esneklik ve Denge Üzerine Etkileri”, *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 2007; 18 (2): 72-78.
- Karataş Ö., A.S. Yücel, T. Karademir, Y. E. Karakaya (2011). “Malatya’da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi”, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 2011, 22 (4), 154–163.
- Lloyd, K.M.;Auld, C.J. (2002). “The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement”, *Social Indicators Research*, 57: 43-71.
- Lowe, J. (1985). *Dünyada Yetişkin Eğitime Toplu Bakış (Çeviren: Turhan Oğuzkan)*, Unesco Türkiye Milli Komisyonu, Ankara. (Eserin orijinali 1975’de yayımlandı).
- Öner Ç., Biçer T.(2017). “Yoga’nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi”, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimler Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, Haziran 2017, ss. 48-59.
- Searle M.S., Mahon M.J., Iso_Ahola S.E., Sdrolia H.A. (1998). “Examining the Long Term Effects of Leisure Education a Sense of Independence and Psychological Well-Being Among the Elderly”, *Journal of Leisure Research*, 30 (3), 331-340.
- Şencan H. (2005). *Güvenilirlik ve Geçerlik (Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde)*, Seçkin Yayınları, Ankara.
- Yüksel M. (2014). “Cinsiyet ve Spor”, *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, Eylül 2014, Yıl 7, Sayı XIX, ss. 663-684.