

**T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇALIŞMA EKONOMİSİ VE ENDÜSTRİ İLİŞKİLERİ
ANABİLİM DALI
YÖNETİM VE ÇALIŞMA PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ÇALIŞMA YAŞAMINDA YOGA:
İŞ TATMİNİ ve STRES YÖNETİMİNDE ETKİLERİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emin Cihan DUYAN

BURSA 2008

**T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇALIŞMA EKONOMİSİ VE ENDÜSTRİ İLİŞKİLERİ
ANABİLİM DALI
YÖNETİM VE ÇALIŞMA PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ÇALIŞMA YAŞAMINDA YOGA:
İŞ TATMİNİ ve STRES YÖNETİMİNDE ETKİLERİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emin Cihan DUYAN

**Danışman
Prof. Dr. Serpil AYTAÇ**

BURSA 2008

T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim/Anasanat Dalı, Yönetim ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı'nda 700613003 numaralı Emin Cihan DUYAN'ın hazırladığı “ÇALIŞMA YAŞAMINDA YOGA: İŞ TATMİNİ ve STRES YÖNETİMİNDE ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” konulu Yüksek Lisans Tezi Çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 27/08/2008 günü 11:00 – 12:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/~~çalışmasının~~ **BAŞARILI (başarılı/~~başarısız~~) olduğuna **OYBİRLİĞİ** (oybirliği/~~oy çokluğu~~) ile karar verilmiştir.**

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav
Komisyonu Başkanı)
Prof. Dr. Serpil AYTAÇ
Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Erkan Işığışok
Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç Dr. Özlem Işığışok
Uludağ Üniversitesi

27/08/ 2008

ÖZET

Yazar : Emin Cihan DUYAN
Üniversite : Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı : Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri
Bilim Dalı : Yönetim ve Çalışma Psikolojisi
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı : ix + 96
Mezuniyet Tarihi : 2008 / 2008
Tez Danışman(lar)ı : Prof. Dr. Serpil AYTAÇ

ÇALIŞMA YAŞAMINDA YOGA: İŞ TATMİNİ ve STRES YÖNETİMİNDE ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Bu çalışmada yoganın stres, iş tatmini ve yaşam tatmini gibi iş hayatını etkileyen önemli unsurların üzerindeki etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Farklı meslek gruplarından araştırma için gönüllü olan katılımcılar arasından homojen olarak otuzar kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubu aynı zamanda sertifikalı yoga eğitmeni olan araştırmacının yönettiği 12 haftalık yoga derslerine katılmış, kontrol grubu ise bu süre içinde çalışmaya etki edecek hiçbir aktivitede bulunmamıştır. Çalışmaların başında ve sonunda katılımcıların algılanan stres, iş tatmini ve yaşam tatmini seviyeleri ölçekler yardımıyla tespit edilmiştir. Aynı zamanda derslerin sonunda deney grubu katılımcılarıyla görüşmeler düzenlenmiş ve görüşleri açık uçlu sorular yardımıyla alınmıştır. Analiz edilen veriler ve görüşmeler doğrultusunda deney grubu katılımcılarının stres seviyeleri anlamlı bir şekilde düşerken, iş tatmini ve yaşam tatmini seviyeleri de aynı şekilde yükselmiştir. Kontrol grubunda ise hiçbir anlamlı değişikliğe rastlanmamıştır. Bu sonuçlarla yoganın çalışma yaşamında kişilere ve örgütlere pozitif katkılarda bulunmasının yanında gündelik yaşamlarında da olumlu etkiler yaratabileceği söylenebilir.

ANAHTAR KELİMELELER

Yoga, Stres, Stres Yönetimi, İş Tatmini, Yaşam Tatmini

ABSTRACT

Yazar : Emin Cihan Duyan
Üniversite : Uludag University
Anabilim Dalı : Labour Economics and Industrial Relations
Bilim Dalı : Management and Work&Organizational Psychology
Tezin Niteliği : Graduate Thesis
Sayfa Sayısı : ix + 96
Mezuniyet Tarihi : / / 2008
Tez Danışman(lar)ı : Prof. Dr. Serpil AYTAÇ

YOGA IN WORKING LIFE: A RESEARCH ABOUT ITS EFFECTS ON JOB SATISFACTION AND STRESS MANAGEMENT

This study aims to investigate the effects of yoga on the important aspects of occupational life; which are here stress, job satisfaction and life satisfaction. An experiment and a control group have been composed homogeneously, each consisting of thirty applicants from different professions. The experiment group participated in to 12 weeks lasting Yoga classes which have been led by the researcher who is also a certified Yoga instructor. Meanwhile the control group did not attend any activity which might effect the study. The perceived stress, job satisfaction and life satisfaction levels of the participants have been measured before and after the research with the help of scales. The experiment group also attended interview sessions after the classes and stated their opinions by answering some open ended questions. The analysis and interviews clarified that stress, job satisfaction and life satisfaction levels of the experiment group improved significantly while no significant improvements were found in all levels with the control group. As a result yoga appears to provide a positive effect on the employees and the organizations at work and also can be helpful during their daily routines.

KEY WORDS

Yoga, Stress, Stress Management, Job Satisfaction, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

<i>TEZ ONAY SAYFASI</i>	<i>ii</i>
<i>ÖZET</i>	<i>iii</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>iv</i>
<i>İÇİNDEKİLER</i>	<i>v</i>
<i>TABLOLAR ve ŞEKİLLER</i>	<i>viii</i>
<i>GİRİŞ</i>	<i>1</i>

BİRİNCİ BÖLÜM İŞ TATMİNİ KAVRAMININ TEORİK ÇERÇEVESİ

I- İŞ TATMİNİ KAVRAMININ TANIMI VE GELİŞİMİ	3
II- İŞ TATMİNİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	4
A-İşin Niteliği	5
B-Ücret	5
C-Kişiler arası ilişkiler	5
D- Denetim ve Yönetim	6
E- Kariyer Olasılıkları	6
F-Örgütsel Stres	6
III- İŞ TATMİNİ İLE İLGİLİ KURAMLAR	7
A-Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	7
1-Fizyolojik İhtiyaçlar	8
2-Güven İhtiyaçları	8
3-Aidiyet ve Sevgi İhtiyacı	8
4-Saygınlık İhtiyacı	8
5-Öz-gerçekleştirme İhtiyacı	8
B-Herzberg İki Faktör Teorisi	9
IV- İŞ VE YAŞAM TATMİNİ İLİŞKİSİ	11
A- Yayılma Modeli	12
B- Dengeleme Modeli	12
C- Bölünme Modeli	13
D- Dağılma Modeli	13
V- İŞ TATMİNİNİN ETKİLERİ	13
A- Devamsızlık ve Çalışan Devir Hızı	13
B- Performans	14
C- Saldırganlık ve Sabotaj	15
D- Bireysel Sonuçlar	16

İKİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMININ TEORİK ÇERÇEVESİ

I-STRES KAVRAMININ TANIMI ve GELİŞİMİ	17
II-ÇALIŞMA YAŞAMINDA STRES	21
III-STRES YARATAN FAKTÖRLER	22
A-Bireysel Faktörler	22
B-Çevresel Faktörler	25
C-Örgütsel Faktörler	25
1-İş Yüğü	25
2-Rol Çatışması	26
3-İş Güvenliğı	26
4-Örgütsel Liderlik	26
5-Kişiler Arası İlişkiler	26
6-Diğer Faktörler	27
IV- STRESİN YARATTIĞI SONUÇLAR	28
A-BİREYSEL SONUÇLAR	28
1-Fizyolojik	28
2-Psikolojik	29
3-Sosyal	30
B-ÖRGÜTSEL SONUÇLAR	30
1-Devamsızlık	30
2-Performans Düşüklüğü	30
3-Çalışan Devir Hızı	31
4-Yabancılaşma	31
5-İş Kazaları	31
V- İŞ TATMİNİ VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ, YAPILAN ARAŞTIRMALAR	32
VI- STRES YÖNETİMİ	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YOGA KAVRAMININ TEORİK ÇERÇEVESİ

I- YOGANIN TANIMI VE GELİŞİMİ	34
II- YOGANIN BATIYLA BULUŞMASI	36
III-YOGA ÇALIŞMALARINDA KULLANILAN TEKNİKLER	37
A-Yoga ve Nefes	37
B-Asana(Yoga Duruşları)	38
C-Pranayama	40
D- Meditasyon	40
E- Yoga Nidra	40
IV- YOGA VE STRES YÖNETİMİ	48
V-YOGA, STRES VE İŞ TATMİNİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
YOGANIN STRES, İŞ VE YAŞAM TATMİNİNE ETKİLERİ ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA

I-ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	53
II-ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	53
A-Verilerin Toplanması	53
B-Veri Toplama Araçları ve Bulguları	54
1-Kantitatif Yöntemler	54
2-Kalitatif Yöntemler	55
C-Araştırmada Kullanılan Yoga Programının Geliştirilmesi	56
D-Programın Uygulama Yöntemi	56
III-BULGULAR	59
A-DENEY VE KONTROL GRUBUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DAĞILIMI	59
1-Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyetlere Göre Dağılımı	59
2-Deney ve Kontrol Grubunun Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	59
3-Deney ve Kontrol Grubunun Yaşlarına Göre Dağılımı	60
4-Deney ve Kontrol Grubunun Görevlerine Göre Dağılımı	60
5-Deney ve Kontrol Grubunun Medeni Durumlarına Göre Dağılımı	61
B-HOMOJENLİK TESTİ	61
C-NORMAL DAĞILIM TESTİ SONUÇLARI	62
D-DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON SONUÇLARI	62
E- DENEY VE KONTROL GRUPLARINA İLİŞKİN HİPOTEZ TESTLERİ	63
1-Deney Grubu Ön-Test Son-Test Stres Seviyeleri Analizi	63
2-Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Stres Seviyeleri Analizi	64
3-Deney Grubu Ön-Test Son- Test İş Tatmini Seviyeleri Analizi	65
4-Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test İş Tatmini Seviyeleri Analizi	66
5- Deney Grubu Ön- Test Son-Test Yaşam Tatmini Seviyeleri Analizi	66
6- Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Yaşam Tatmini Seviyeleri Analizi	67
F-DENEY GRUBU YOGA’NIN STRES, İŞ VE YAŞAM TATMİNİ ÜZERİNDEKİ VERİMLİLİĞİ	68
G-DENEY GRUBU YOGA ÇALIŞMALARINA DEVAM NİYETİ ANKET SONUÇLARI	69
H-DENEY GRUBU GÖRÜŞMELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	69
SONUÇ VE ÖNERİLER	81
KAYNAKÇA	83
EK	93
ÖZGEÇMİŞ	96

TABLO VE ŞEKİLLER

BİRİNCİ BÖLÜM

Tablo 1. Herzberg ; Motivatör ve Hijyen Faktörler	10
Tablo 2. Maslow ve Herzberg Kuramlarının Karşılaştırması	11
Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	7
Şekil 2. Teorik Tatmin Performans Modeli	14
Şekil 3. İş Tatmini ve Performans Arasındaki İlişki	15

İKİNCİ BÖLÜM

Tablo 1. A ve B Kişilik Tiplerinin Özellikleri	23
Tablo 2. Sosyal Reorganizasyon Skalası (SRRS)	24
Tablo 3. Örgütün Makro Düzeydeki Stres Faktörleri	27
Şekil 1. İki Eksenli Stres Tepkime Sistemi	18
Şekil 2. Genel Uyum Sendromu (G.A.S.)	19
Şekil 3. Stres Yoğunluğunun Bireysel Performans Üzerinde Etkileri	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 1. Yoga Tekniklerinin Fayda ve Sınırlamaları	42
Tablo 2. Yoga ve Bireysel Stres Yönetimi Tekniklerinin Karşılaştırılması	49
Tablo 3. Robin Monro'nun Yoga Araştırması Sonuçları	51

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonuçları	55
Tablo 2. Cinsiyet Dağılımı	59
Tablo 3. Eğitim Durumu Dağılımı	59
Tablo 4. Yaş Dağılımı	60
Tablo 5. Görev Dağılımı	60
Tablo 6. Medeni Durum	61

Tablo 7. Homojenlik Testi	61
Tablo 8. Kolmogorov-Smirnov Testi	62
Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyon	62
Tablo 10. Deney Grubu Ön-Test Son-Test Stres Ortalamaları	63
Tablo 11. Deney Grubu Stres Paired Samples Test Sonuçları	63
Tablo 12. Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Stres Ortalamaları	64
Tablo 13. Kontrol Grubu Stres Paired Samples Test Sonuçları	64
Tablo 14. Deney Grubu Ön-Test Son-Test İş Tatmini Ortalamaları	65
Tablo 15. Deney Grubu İş Tatmini Paired Samples Test Sonuçları	65
Tablo 16. Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test İş Tatmini Ortalamaları	66
Tablo 17. Kontrol Grubu İş Tatmini Paired Samples Test Sonuçları	66
Tablo 18. Deney Grubu Ön-Test Son-Test Yaşam Tatmini Ortalamaları	66
Tablo 19. Deney Grubu Yaşam Tatmini Paired Samples Test Sonuçları	67
Tablo 20. Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Yaşam Tatmini Ortalamaları	67
Tablo 21. Kontrol Grubu Yaşam Tatmini Paired Samples Test Sonuçları	68
Tablo 22. Yoga'nın Değişkenler Üzerinde Etkisi	69
Tablo 23. Yoga'dan Alınan Verim ve Devam Niyeti	69

GİRİŞ

Çağımıza ayak uydurmak ve getirilerinden mümkün olduğunca faydalanmaya çalışmak adına insanoğlu yoğun ve sıkıntılı dönemlerden geçmektedir. Özellikle çalışma yaşamında geçen süreler ve beklentilerle örtüşmeyen getiriler, sorunları karşımıza çıkarmaktadır. Bu sorunlar ise kişileri derinden etkileyebildiği gibi mensubu oldukları örgütlere de yaralar açabilmektedir.

Stres günümüzde artık evcil hayvanlarımıza bile etki edebilmektedir. Pek çok hastalık; tanı yöntemlerinin uygulanmasının ardından psikolojik etkenlere dayandırılmaktadır. Vücudun stresörlere verdiği tepkiler bu sağlık sorunlarına zemin oluşturmaktadır. Mikro düzeyde stres insan sağlığında derin etkiler yaratabilmekte, makro düzeyde ise örgütlere yıkıcı zararlar verebilmektedir. Kurumların devamsızlık, yüksek çalışan devir hızı gibi sorunları stresin ve onun getirdiklerinin bir sonucu olabilmektedir.

Örgütleri ayakta tutan yapı taşları olan insanlar, yaşamlarının büyük kısmını işlerinde geçirdikleri için, yaşadıkları sıkıntılar hayatlarının genelinde etkiler yaratabilmektedir. Sıkıntılı iş ortamları, gerginlikler, stres, kişinin tatmin seviyelerini de etkilemektedir. Bu nedenle hem kurumlar hem de aile yaşamları zarar görebilmektedir. İş tatmini ve yaşam tatmini kavramları, hem birbirleri hem de stres ile yakından ilişkilendirilebilir. Genel olarak hedonizm merkezli bir yapıya sahip insanoğlu işinden ve yaşamından haz alamaz hale geldiğinde tüm değerler bu noktada zarar görebilmektedir.

Bu gibi sorunlu durumlarda ise müdahale etmek kaçınılmazdır. Müdahalenin yeterliliği ve uygunluğu da içinde bulunulan konumdan zararsız çıkabilmek için önemlidir.

Yoga; tarihsel kökenleri günümüzden beş bin yıl öncesine dayanan, dünyanın en eski kişisel gelişim yöntemlerinden biridir. Kelime anlamı “birleşmek” kökünden gelen Yoga’nın esas amacı; beden, zihin ve ruhun uyumlu bir şekilde gelişimini sağlayarak kişinin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmesine olanak sağlamaktır. Bu noktadan hareketle içinde pek çok farklı teknik bulundurur. Kişinin özünün mutluluk olduğunu savunan Yoga bu yolda bireye yardımcı olmaktadır.

Özellikle sağlık boyutundaki faydaları da geçtiğimiz yüzyıl içinde pek çok araştırımacı tarafından incelenmiştir. Genel olarak stres ve yoga birbirleri ile anılmakta ve huzur kavramının anıldığı çoğu yerde bir yoga figürü bulunmaktadır.

Yoganın alışma yaşamında, stres ve tatmin boyutlarında etkilerinin araştırıldığı bu çalışma dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde iş tatmini ile ilgili genel bilgiler aktarılmış; oluşumuna etken sebeplerden, bireylere ve örgütlere etki eden sonuçlarından bahsedilmiştir. Aynı şekilde ikinci bölümde stres kavramının teorik çerçevesinden söz edilirken sebep ve sonuçları vurgulanmış, aynı zamanda iş tatmini ile olan ilişkilerinden bahsedilmiştir.

Üçüncü bölümde; bu problemlerin yarattığı kötü sonuçların azaltılmasına yardımcı olması hedeflenen Yoga olgusunun tanımı, gelişimi, günümüzdeki kullanım alanları, içeriği, stres ve tatmin kavramları ile ilişkileri aktarılmaya çalışılmıştır.

Son olarak dördüncü bölümde ise, çalışma hayatından seçilmiş kişiler üzerinde uygulanan yoga programının; stres, iş ve yaşam tatmini boyutlarında etkilerinin istatistiksel analizler ve görüşme yöntemleri desteğiyle sonuçları yansıtılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

İŞ TATMİNİ KAVRAMININ TEORİK ÇERÇEVESİ

I-İŞ TATMİNİ KAVRAMININ TANIMI VE GELİŞİMİ

Taylor'un öncüsü olduğu bilimsel yönetim devrinde (scientific management era) çalışanlar da birer makine olarak görülmekteydi. Önemli olan çalışanların tutum ve duyguları değil sadece verimlilik ve kaynakların en etkin şekilde nasıl kullanılabileceği idi.

1930'larda ise insan ilişkilerine odaklanılması ile bakış açıları ciddi ölçülerde değişti. Mayo'nun yürüttüğü Hawthorne araştırmaları sırasında, 20.000 işçiyle yapılan görüşmelerin ardından, kesinlikle işleri ile ilgili duygu ve tutumlara sahip oldukları; bunların işlerini ve verimliliklerini etkilediği ortaya çıktı. Bu sonuç ile daha sonraları başka fikirler ortaya atılsa da iş tatmini ve moral seviyeleri yükseldikçe çalışanların daha verimli olacakları düşünölmeye başlandı (Schultz 1973:293).

Çalışmanın hayatımızın büyük bir parçası olmasından sonra Endüstri/Örgüt Psikologları iş tatmini kavramına yoğun bir şekilde ilgi duymaya başladılar. Hoppock'un 1935'teki monografından sonra konuyla ilgili sayısız çalışma yapıldı. Yüz yıl önce çalışma koşulları bugüne göre kabul edilemez durumdaydı. Uzun çalışma saatlerinde işler, güvenli olmayan koşullar altında gerçekleştiriliyordu. Şimdiki gibi ücretli izinler, sağlık sigortaları, modern çalışma ortamları ve emeklilik güvenceleri bulunmamaktaydı (Muchinsky 2003:307). Ama tabii ki bu koşulların yerine gelmesi de şu andaki tüm çalışanların işlerinden çok tatmin olduğunu söylemek için yeterli değildir. Koşullar değiştikçe kişilerin ihtiyaçları ve beklentileri de değişmektedir.

İş tatmini; kişinin görevlerine olduğu kadar fiziksel ve sosyal çalışma koşullarına verdiği duygusal tepkilerden ibarettir (Schermerhorn 1994:144). İş tatmininin tanımı pek çok bakış açısına göre farklı şekillerde yapılmıştır. Bunlardan birinde "Kişinin yaptığı işte potansiyelini kendini tatmin edecek şekilde kullanmasından ya da önem verdiği çalışma değerlerinin karşılanmasına işinin izin vermesinden duyulan keyif" olarak tanımlandığı görölmektedir (Noe ve diğerleri 2004:325). İş tatmini bireyin işine karşı hissettiği duygular bütünüdür. Yüksek bir tatmin seviyesine sahip olan kişi,

iş hakkında pozitif düşüncelere sahipken, tatmin seviyesi düşük olan ise negatif duygular besler (Robbins 2005:78).

İş tatmini, çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarının, bireysel, fizyolojik ve ruhsal duygularının bir belirtisidir. Kavramla birlikte, işten elde edilen maddi faydalar ile çalışanın, “beraber çalışmasından zevk aldığı iş arkadaşları ve eser meydana getirmesinin sağladığı mutluluk” akla gelmektedir (Şimşek ve diğerleri , 2003:150).

İş tatmini kişinin değerleri ile ilintilidir. Kişinin bilinçli veya bilinçsiz olarak elde etmeyi arzuladıklarıdır. Her çalışan farklı değerlere önem verir. Yani aynı durum farklı kişiler için değişik seviyede iş tatminine yol açabilir. İş tatmininin temeli algılamaya dayalıdır ve her zaman objektif olarak o anki durumu ölçemez. Her insan kendi değerleri ile iş durumunu kıyaslar ve kişilerin algılamaları farklılık gösterir (Noe ve diğerleri 2004:325).

Furnham’ın oluşturduğu denklemde iş tatminini etkileyen faktörler kişilik, işin karakteristik özellikleri ve kişinin işiyle uyumu olarak gösterilmektedir. Görüldüğü gibi burada da bireysel etkiler önem kazanmaktadır.

$$JS = f(P * J * PJF * E)$$

Burada JS = İş Tatmini (job satisfaction), P=Kişilik (personality), J=İşin karakteristik özellikleri (job characteristics), PJF=Kişinin işiyle uyumu (person-job fit) E=Hata payı (error) olarak tanımlanmıştır. (Furnham 1997:296)

İş tatmininin kesinlikle dinamik olduğu düşünülmektedir. Bir kez iş tatmini sağlandığında, akabinde bir kaç sene kontrolsüz bırakılamaz. Yıllık hatta aylık olarak gözlenmesi mantıklı olabilir. Sağlık gibi iş tatmini de genel insan koşullarını yansıttığı için önemlidir; dikkat, teşhis ve tedavi gerektirir (Davis 1988:96-97).

II-İŞ TATMİNİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

İş tatmini veya tatminsizliğinin ortaya çıkması ayrı ayrı işin, bireyin ya da çevrenin etkisinden öte, bu faktörlerin bileşiminden kaynaklanmaktadır. Bu sebeple pek çok faktör, iş tatmini durumunu etkileyebilmektedir. Bu etkenler aşağıda incelenmeye çalışılacaktır.

A-İşin Niteliği

Zamanının büyük kısmını geçirdiği işinin nitelikleri, genel anlamda kişinin hayatını da etkileyebilmektedir. İşgörenin sahip olduğu işin yeteneklerini kullanmasına elverişli olup olmaması, gelişmeye açık olup olmaması, inisiyatif kullanmaya izin verip vermemesi, monoton olup olmaması gibi göstergeler iş tatmini etkileyici nitelikler sergilemektedir (Başaran 1991:203).

B-Ücret

Pek çok iktisatçı, araştırmacı ve yönetici, çalışanlara yapılan ödemelerin kişinin iş tatmininde ve işe devam etme isteğinde çok önemli bir belirleyici faktör olduğunu vurgulamaktadır (Vroom 1964:150). Bireyin hayatını idame ettirebilmek, ailesinin ve bağlı olduğu diğer kişilerin gereksinimlerini yerine getirebilmek için belirli bir ölçüde gelire ihtiyacı vardır. Öncelikli olan fizyolojik ihtiyaçların karşılanması ve çalışanın ilk basamakta memnun olabilmesi için, emeğinin karşılığı olarak aldığı bu ücret büyük önem taşımaktadır.

Ücret aynı zamanda bir ödül olarak nitelendirilebildiğinden, çalışanın ödül neticesinde tatmin seviyesinin artması beklenmektedir. Aksi takdirde, eşit dağıtılmayan ödüller ya da beklenenin altında ücret, kişiyi yıldırmaya ve memnuniyetini azaltmaya neden olabilir. Genel kanı ücret seviyesi arttıkça iş tatmininin artacağı yönünde olmasına rağmen bunun aksini belirten bazı çalışmalar da bulunmaktadır.

C-Kişiler Arası İlişkiler

Özellikle çalışanın, hayatının büyük bir bölümünün iş ortamında geçtiği dikkate alınırsa, bulunduğu ortamdaki insanlarla iletişim ve ilişkileri, kişiyi pek çok noktada etkileyebilmektedir. İş tatmini de bu etki altında kalabilecek öğelerdendir.

İş ortamında iyi bir çalışma grubu oluşmuş ise kişi işini sevmese dahi arkadaşları ile bir arada olabilmek adına orada bulunmayı tercih edecek ve bu da zamanla çalışma yaşamından aldığı zevki arttıracaktır. Aksi takdirde ise çalışma arkadaşlarıyla olan ilişkilerin bozukluğu işe tesir edecek ve iş tatmini seviyesini düşürecektir(Keser 2006:91).

D-Denetim ve Yönetim

Çalışma arkadaşlarının yanında kişinin rapor verdiği denetçilerin ve parçası olduğu örgütün yöneticilerinin tavırları ve yapıları da işgörenin iş tatmini seviyesini belirleyici etkenlerdendir.

Bazı ampirik araştırmalarda tartışmalı sonuçlara yer verilse de özellikle deneysel çalışmalarda denetim ve yönetimin tatmin boyutunda etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Vroom 1964:105). Özellikle çalışana ulaşabilen ve uygun şekilde diyalog kurabilen yönetici onu daha iyi anlayabilecek ve gerektiği şekilde sıkıntılara müdahale edebilecektir. Hakkaniyetli bir yaklaşım sergilenmesi de işgörenin genel tatmin seviyesini ve çalışma performansını etkileyebilecek bir davranıştır.

E-Kariyer Olasılıkları

Gelecek kaygısı sadece ücret boyutunda olmayıp, kişinin ilerleme olanaklarına bağlı olarak da gelişmektedir. Özellikle günümüzde itibar, en az ücret kadar önemli olup işgöreni fazlasıyla etkileyebilmektedir. Terfi de birey için bir ödül niteliğindedir. Kariyer şansı yakalayan birey olanakların cazipliği nedeniyle iş değiştirmeye kadar gidebilmektedir. Sürekli sabit bir görev ve yerinde sayma korkusu kişiyi etkilemekte ve tatmin seviyesini düşürebilmektedir.

Kariyer şansları ile ilgili tatmin için, beklenen terfilerin beklenmeyen terfi durumlarına karşı daha az iş tatmini sağladığı söylenebilir. Bu noktada terfiyi almadan önce pozitif etki yaratılırken terfi sonrasında negatif etkiler uyandırabileceği de düşünülmektedir (Vroom 1964:155).

F-Örgütsel Stres

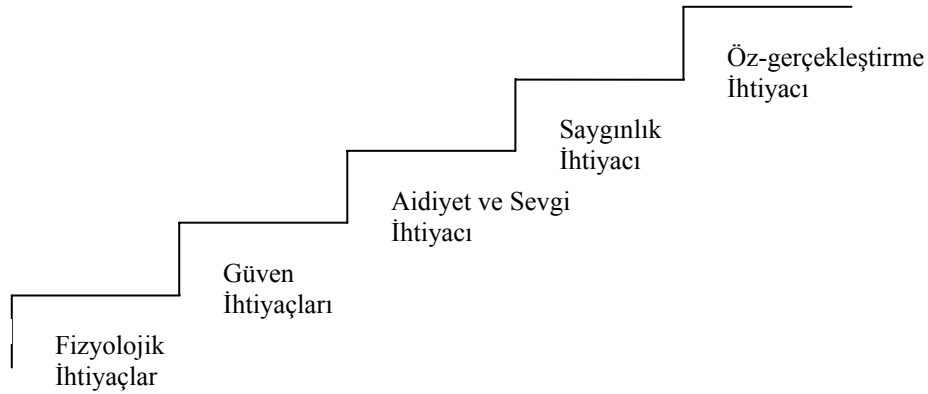
Yukarıda bahsedilen etkenlerin neredeyse tamamı, örgütsel stres nedenleri olarak da sayılabilir. Bu netice ile iş tatmini ve stres kavramları birbiri ile oldukça yakınlık göstermektedir. Stres yaratan nedenler iş tatminini, iş tatminsizliği yaratan nedenler de stresi doğurabilmektedir. Çalışmanın ilerleyen safhalarında değinilecek olan bu ilişki, yapılan çalışmalar doğrultusunda pek çok araştırmacı tarafından analizlerle saptanmıştır.

III-İŞ TATMİNİ İLE İLGİLİ KURAMLAR

İş tatmini ile ilgili günümüze değin pek çok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlar arasında Maslow ve Herzberg'in çalışmaları ön plana çıkan ve pek çok konuda, alanda ilerlemeler kaydedilmesine olanak sağlayan çalışmalardır. Aşağıda bu iki kuram incelenip karşılaştırılmaya çalışılacaktır.

A-Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Hümanist Psikolojinin ABD'deki öncülerinden olan Maslow geliştirmiş olduğu kuramla özdeşleşmiştir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı açısından gereken ihtiyaçları sosyal, psikolojik ve fiziksel olarak sıralanmıştır (Keser 2006:13-14). Basamak basamak ilerlemekle beraber alt basamaktaki ihtiyaç doyuma ulaşmadan üstten istek duyulmaz. Bir örgüt; çalışanın bu ihtiyaçlarını ne ölçüde karşılayabiliyorsa o kadar tatmin sağlayabilir (Başaran 1991:200).



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow (1970) Motivation and Personality (Motivasyon ve Kişilik) adlı eserinde Şekil 1.'de de görülen bu ihtiyaçları aşağıdaki şekilde dile getirmektedir.

1-Fizyolojik İhtiyaçlar: Motivasyon teorisinin başlama noktası kişinin fizyolojik ihtiyaçlarıdır. Nefes almakla başlayıp, yemek, içmek, barınmak, uyumak gibi doğuştan gelen ihtiyaçlarımız olarak gösterilebilir.

2-Güven İhtiyaçları: Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan bireyde, daha sonra bir güven gereksinimi ortaya çıkar. Bu gereksinimlerin arasında emniyet, korunma, korku, endişe ve kaostan uzak olma, kanunlara güven, koruyucunun güçlü olması, geleceğin güvende olması sayılabilir.

3-Aidiyet ve Sevgi İhtiyacı: Fizyolojik ve güven ihtiyaçları tam olarak karşılanan birey, daha önce hiç hissetmediği; arkadaş, sevgili, eş ya da çocuk yoksunluğu duygusuna kapılır. Kişilerle genel olarak iletişim kurma isteği güder. Karnı açken umursamadığı ve gerçektışı saydığı bu duygular bir anda önemli bir hal alır. Kişi şiddetli yalnızlık, reddedilme, yabancılaşma, ait olamama sancıları çeker.

4-Saygınlık İhtiyacı: Toplumun büyük bir çoğunluğu sabit olarak saygınlık ve tanınma ihtiyacı taşır. Bunları iki kısımda incelemek mümkündür. Birincisi; güç, başarı, yeterlilik ve hakimiyet gibi özgürlük ve güven için gerekenler, ikincisi ise, itibar, statü, şan, şöhret gibi kavramlardır.

Saygınlık ihtiyacının karşılanması, özgüven, değerli olma, güç gibi özellikler getirdiği gibi, yoksunluğu durumunda aşağılık duygusu, zayıflık ve muhtaçlığı beraberinde getirebilir.

5-Öz-gerçekleştirme İhtiyacı: Kişi, kendi için tam olarak uyumlu olan şeyi yapana kadar, tüm diğer ihtiyaçlarını gidermiş olması halinde bile, çoğunlukla bir huzursuzluk ve memnuniyetsizlik içinde olur. Bir müzisyen müzik üretmeli, bir ressam çizebilmeli, bir şair ise yazabilmelidir ki mutlak huzura kavuşabilsin.

B-Herzberg İki Faktör Teorisi

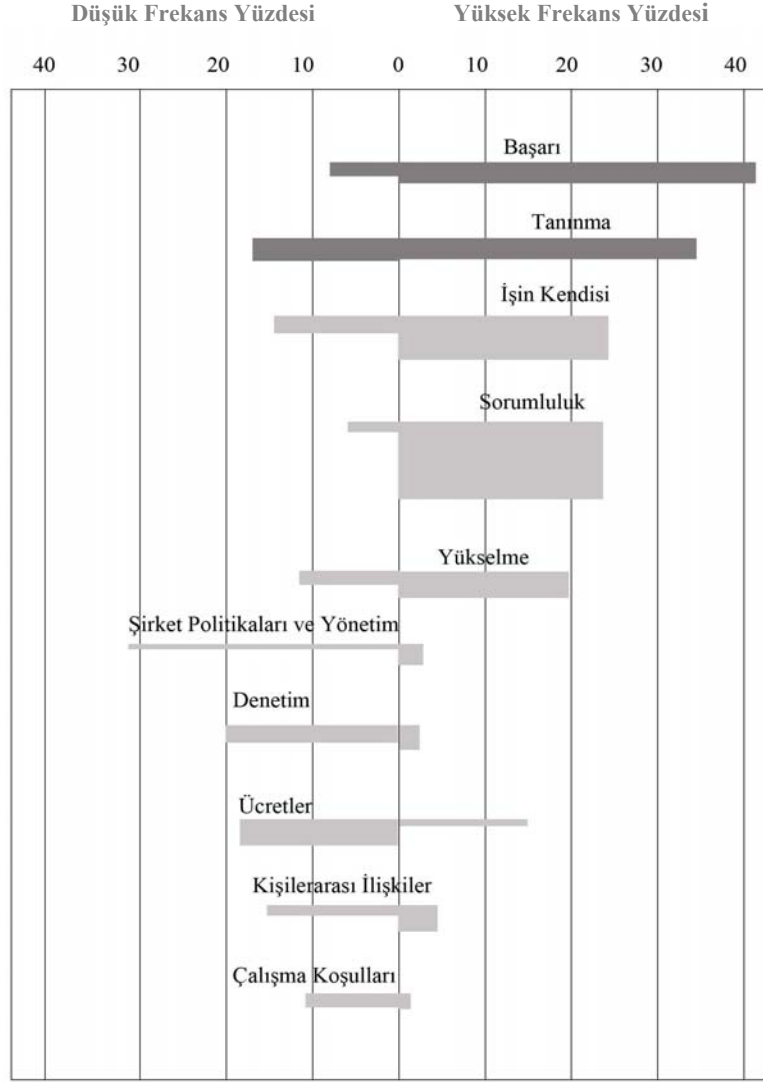
Herzberg'in yönettiği, Pittsburgh'ta 200 mühendis ve muhasebeciden oluşan grup ile yapılan görüşmelerde, katılımcılara yöneltilen çalışma tecrübeleriyle ilgili sorularla, bunların iş tatminlerine artı veya eksi nasıl etkiler yaptığı araştırılmıştır (Herzberg 1974).

Bu teoride çalışanların tatminsizliğine ve akabinde devamsızlık gibi olumsuz neticelere yol açan hijyen faktörler ile çalışanları memnun edip, bağlılığı ve tatmini arttıran faktörler birbirinden ayrılmıştır. Geleneksel bakış açısıyla tatmin ve tatminsizlik iki zıt kutup olarak görülürken Herzberg bunların iki boyut olduğunu savunup zıt olmadıklarını belirtmiştir (Keser 2006:23-24).

Herzberg hijyen faktörleri olarak nitelendirdiği ve tatminsizlik yarattığını ileri sürdüğü, hijyen ihtiyaçları ile bağlı olan faktörleri şöyle sıralıyor; denetim, kişilerarası ilişkiler, fiziksel çalışma koşulları, ücret, şirket politikaları ve yönetim, sosyal yardım ve iş güvenliği. Bu faktörler elverişsiz oldukları zaman iş tatminsizliği ortaya çıkıyor. Bu olumsuzluklar ortadan kalktığında ise tatminsizlik azalmakla birlikte Herzberg'e göre tek başına tatmin sağlayamıyor.

Motive edici ya da tatmin sağlayan faktörler ise; başarı, tanınma, işin kendisi, sorumluluk ve yükselme olarak adlandırılıyor. Hijyen faktörlerinin işin içeriği ile ilintili olmasının aksine tatmin sağlayan(Motivator) faktörler işin doğasıyla ve getirdikleri ile ilgileniyor. Herzberg'in teorisine göre iş tatminine yol açan bu faktörler kişinin işinde öz-gerçekleştirme ihtiyacını karşılıyorlar (Furnham 1997:299). Tablo 1.de Herzberg'in hijyen ve motivatör faktörleri görülmektedir.

Tablo 1. Herzberg ; Motivatör ve Hijyen Faktörler



Kaynak: Herzberg 1974:82

Maslow ve Herzberg'in modelleri karşılaştırıldığında, Maslow'un insan ihtiyaçlarını önemlerine göre sıraladığı, Herzberg'in ise işin gerçekleştirilmesinde kişisel başarı ve kendini kabul ettirme duygusuna önem verdiği görülebilir. (Bkz. Tablo 2.) Herzberg iş tatmini sağlamanın en mantıklı yolunun başarılı olmak, sorumluluk taşımak olduğunu savunurken ekonomik faktörleri pek önemsemez. Maslow ise ekonomik faktörlere önem verip öncelikli giderilmesini savunur (Sabuncuoğlu, Tüz 1998:118-119).

Tablo 2. Maslow ve Herzberg Kuramlarının Karşılaştırması

MASLOW	HERZBERG
-Öz-Gerçekleştirme İhtiyacı	-İşin Kendisi -Başarma -Gelişme Olanakları -Sorumluluk
-Saygınlık İhtiyacı	-İlerleme -Tanınma -Statü
-Aidiyet ve Sevgi İhtiyacı	-Denetmenle İlişkiler -Ast ve üstlerle İlişkiler -Teknik Denetleme
-Güven İhtiyacı	-İşletme Politikası ve Yönetimi -İş Güvenliği -Çalışma Koşulları
-Fizyolojik İhtiyaçlar	-Çalışma Koşulları -Ücret -Kişisel Yaşantı

Kaynak: Sabuncuoğlu, Tüz 1998:117

IV-İŞ TATMİNİ VE YAŞAM TATMİNİ İLİŞKİSİ

Yaşam tatmini bireyin işi dışındaki yaşama gösterdiği duygusal tepkilerdir. Kişinin yaşamındaki olgulara dayanarak öznel iyi olma(subjective well-being) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargılardır (Keser 2006:182).

İş tatmini ve yaşam tatmini kavramları üzerine farklı bakış açılarıyla yaklaşmıştır. Bazıları iş yaşantısının yaşam tatminini etkileyebildiğini, bazıları ise yaşam tatmininin iş tatminini etkileyebildiğini belirtmiştir. Hatta iki kavram arasında ilişki bulunmadığını bildirenler de bulunmaktadır (Keser 2006:211).

İş yaşamının kişinin hayatında çok önemli bir bölüme sahip olduğu göze alınırsa, tüm yaşam üzerinde bir etkisi olması doğal olarak karşılanabilir. İş hayatında yaşanan tatminsizlik, mutsuzluk ve moral bozuklukları kişinin yaşamından tatmin olamamasına neden olabilir. Bu netice ile ailesel ve çevresel sorunlar yaratabildiği gibi, çeşitli ruhsal bozukluklara da sebep olabilmektedir (Çetinkanat 2000:48).

İş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkileri açıklayan belli başlı modeller bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; yayılma modeli, dengeleme modeli, bölünme modeli ve dağılma modelidir. Aşağıda bu modellerin açıklamaları yapılmaya çalışılacaktır.

A-Yayılma(Spill over) modeli

Bu modelde iş ya da yaşam tatmininden herhangi birinin bir diğerine etki ettiği varsayılmaktadır. Modelin varsayımına göre kişi işinde tatmin oluyorsa bu tatmin yaşamına yayılacak, kişi eğer yüksek yaşam tatminine sahipse bu sefer iş tatminine yayılarak etkileyecektir. Bunun tersi durumda ise bu sefer tatminsizlik iki boyutta da etkilerini gösterecektir (Özdevecioğlu 2003).

En çok ampirik destek bulan modelin yayılma modeli olduğunu söyleyebiliriz. Her iki taraf için olumlu yönde olan ve tatmin sağlayan yayılmalar “olumlu yayılma”, tam tersi olumsuz şekilde etkileyenler ve tatminsizlik yaratanlar ise “olumsuz yayılma” olarak adlandırılır (Keser 2006:212-214).

Rice ve arkadaşlarının 1980 yılında incelediği 23 araştırma içinde yapılan 350’nin üzerinde istatistiksel analizden, %90’dan fazlasının iş tatmini ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki saptadığı, negatif ilişki tespit edilen çalışmaların ise istatistiksel olarak güvenilir olmadığı bildirilmiştir (Rice ve diğerleri 1980) .

B-Dengeleme(Compensation) Modeli

Dengeleme modelinde iş ya da yaşam tatmininden yüksek olanın düşük olan diğerini dengeleyebileceği varsayılmaktadır. İş yaşamında tatmin sağlayamayan birey bu tatmini genel hayatından edinin telafi edebilir tam tersi olarak işinden tatmin olan birey tatmin olamadığı genel yaşamına iş tatminin etkilerini yansıtabilir. Bu model bireyin savunma mekanizmasının çalışmasıyla ortaya çıkmakta ve kişi durumları birbirini tolare etmek için kullanmaktadır (Özdevecioğlu 2003:698).

C-Bölünme(Segmentation) Modeli

Bu yaklaşıma göre iki kavram arasında ilişki bulunmamaktadır. İş ve iş dışı yaşantının birbirinden bağımsız olduğunu savunan modelde iş tatmini ve yaşam tatmininin etkileşimi olmadığı ve birbirlerini desteklemedikleri varsayılır (Keser 2006:216). Çok fazla destek bulmayan modelin yine de bazı araştırmacılar tarafından kabul gördüğü de bilinmektedir.

D-Dağılma(Dissagregation) Modeli

Çoklu iş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisinin aynı anda ortaya çıkabileceği üzerine kurulu bir yaklaşımdır. Buna göre çalışma hayatının bireyin yaşamındaki önem düzeyine göre iş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesi sağlanır (Dikmen 1995:195).

V-İŞ TATMİNİNİN ETKİLERİ

Bireyin çalışma ortamında edinmiş olduğu tatmin seviyesi hem örgütü hem de kendisini etkileyebilmekte, negatif veya pozitif sonuçlar doğurabilmektedir. Bu sonuçlar belli başlıklar altında aşağıda incelenmeye çalışılıyor.

A-Devamsızlık ve Çalışan Devir Hızı

İşlerinden yeterince tatmin olmayan çalışanlar, tatmin olanlara nazaran örgütten daha çok kendilerini çekmektedirler. Bu çekilme devamsızlık gibi geçici olabilmekle beraber çalışan devir hızını etkilemesiyle de devamlı bir hal almaktadır. Literatür tarandığında pek çok çalışmanın bu ilişkiyi işaret ettiği görülmektedir (Deci 1977:229).

Robbins(2005) çalışmasında devamsızlık ile tatmin arasında kuvvetli bir negatif korelasyon tespit etmiştir. Tatmin olmayan çalışanların kaytarması mantıklı gelse de korelasyon katsayısında bazı diğer etkenlerin olması da muhtemeldir. Aynı çalışmada çalışan devir hızının tatminle olan negatif korelasyonunun daha kuvvetli olduğu ortaya konmuştur.

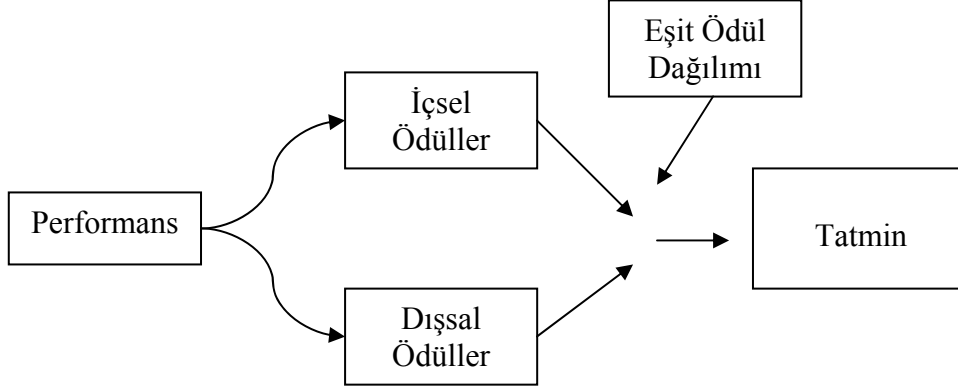
Tatmin seviyesi, kalifiye elamanlarda çalışan devir hızının bir belirleyeni olarak daha az etki gösterebilmektedir. Örgütler kalifiye elemanlarını ellerinde tutmak için zam, terfi, övgü gibi pek çok yola başvurup, tatmin düzeylerini etkisiz

kılabilmektelerdir. Daha az nitelikli elemanlarda ise bunun tam tersi olup çok az bir örgütte bırakma ısrarı hatta çıkmaya teşvik etmeleri bile söz konusu olabilmektedir (Robbins 2005:87-88).

B-Performans

Genel olarak bakıldığında performans ve verimlilik örgütlerin birincil hedeflerindedir. Pek çok çalışmada iş tatmini ve performans arasında yüksek bir ilişki gösterilse de bazı araştırmaların düşük korelasyonlar ortaya koyduğu da bilinmektedir (Schultz 1973:316).

Lawler ve Porter çalışmalarında; bu ilişkinin, ödülün tatmin doğurmasından ve performansın ödüle götürmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bu sonuçla tatminin performansa değil, performansın tatmine yol açtığını ileri sürmüşlerdir. (Lawler ve Porter 1967:35). Şekil 2.de bu teorik model görülmektedir.

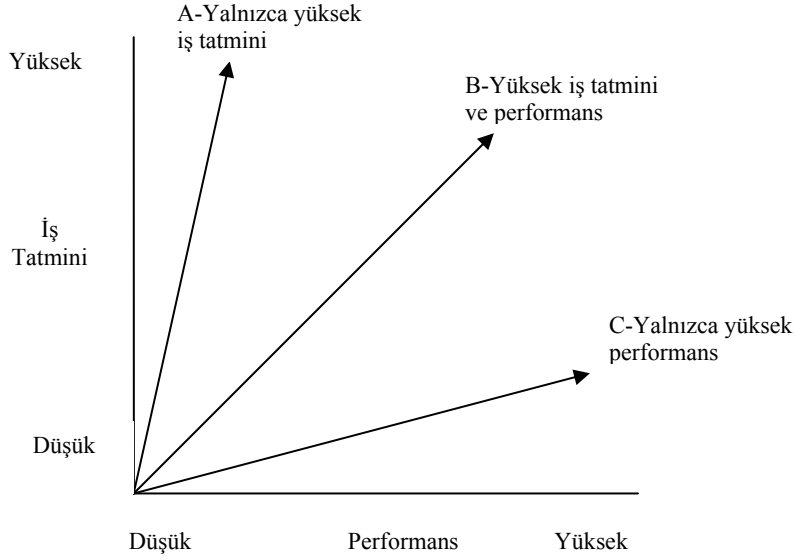


Şekil 2. Teorik Tatmin Performans Modeli

Kaynak: Edward E. Lawler and Lyman W. Porter The Effect of Performance on Job Satisfaction ; Organizational behavior and industrial psychology : readings with commentary / edited by Kenneth N. Wexley and Gary A. Yukl. 1975:35

Başka bir açıdan iş tatmini ve performans ilişkisi Şekil 3. ile gösterilmektedir. C çizgisinde görülen yalnız yüksek performans, sadece hızlı üretim istenen durumlarda etkili olabilmektedir. A çizgisi ise sadece etkili örgütsel davranış ve hedef gözetmeksizin çalışanların mutluluğu amaçlanıyorsa söz konusu olabilir. En çok

hedeflenen durum, hem iş tatmininin hem de performansın en yüksek olduğu B çizgisidir (Davis 1988:98).



Şekil 3. İş Tatmini ve Performans Arasındaki İlişki

Kaynak: Keith Davis İşletmede insan davranışı : örgütsel davranış 1988:99

C-Saldırganlık ve Sabotaj

İş tatminin düşük seviyelerde olması, kişinin çalışma yaşamında bazı anormal davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir. Tatminsizlik durumunda bireyin kişilik yapısında negatif duygulanmalar oluşabilmekte ve anormal tepkilere dönüşebilmektedir (Keser 2006:147).

Bu anormal tepkileri saldırganlık ve sabotaj olarak belirtebiliriz. Tatminsizliğin sonucu olarak saldırganlık, örgütlerde grev ve bunun gibi aktiviteler olarak geri dönebilmektedir. Bu gibi durumlarda hem bireylere hem de kurumlara, sosyal ve ekonomik kayıplar yaşatabilmektedir (Korman 1977:229).

Sabotaj da kurumlara ve bireylere oldukça zarar verebilecek bir tepkidir. Ekipman ve ürünlere zarar verildiği veya buna çaba gösterildiği, daha önceleri otomobil endüstrisinde, bilgisayar sektöründe ve askeri araç üretimlerinde bildirilmiştir (French 2003:91). Aynı zamanda çalışanın kendine işi aksatmak için bilerek zarar vermesi ve iş

kazası meydana getirmesi de bir sabotajdır. Ancak bu durum tam olarak tatminsizliğin neden olabileceği bir durum olmayıp, kişinin kendi psikolojik sorunlarından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Keser 2006:148).

D-Bireysel Sonuçlar

İş tatmininin etkenleri kişiden kişiye değişebildiği gibi, iş tatmininin sonuçları da kişiden kişiye farklı şekillerde belirebilmektedir. Farklı kişisel özelliklere sahip işgörenlerin, işten algıladıkları iş tatmini duygusu da farklı olmaktadır.

Yaşamının önemli bir kısmını çalıştığı işyerinde geçiren bir işgörenin tatmin düzeyi özel yaşamını ve sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. İş tatmininin yüksek olmasının işgören mutluluğuna katkıda bulunduğu, düşük olmasının ise, işgörenin işine yabancılaşmasına neden olduğu, buna bağlı olarak da ilgisizliğin ve uyumsuzluğun ortaya çıktığı genel kabul gören bir anlayıştır (Akıncı 2002:7).

Çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlıklarıyla iş tatmini arasında yakın bir ilişki olduğu bilinmektedir. Stresli ortamlarda çalışan bireylerde psikolojik tatminsizlik oluşmakta ve bunun sonucunda zihinsel ve fiziksel davranış bozuklukları ortaya çıkmaktadır (Eren, 1996:255).

İKİNCİ BÖLÜM STRES KAVRAMININ TEORİK ÇERÇEVESİ

I-STRES KAVRAMININ TANIMI ve GELİŞİMİ

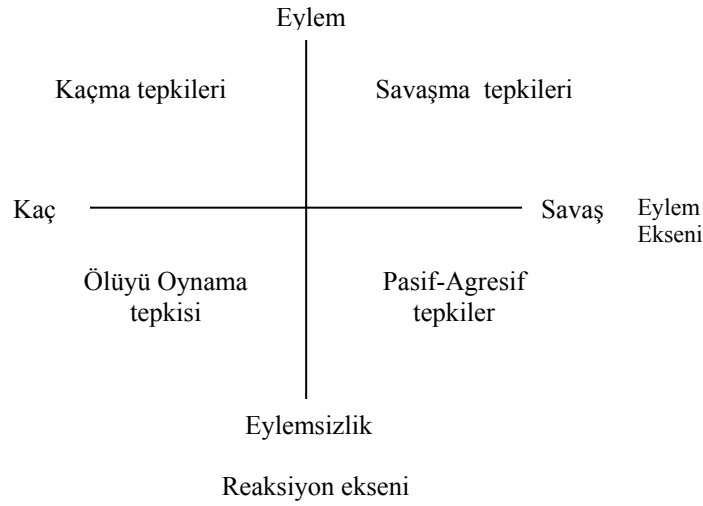
Stres sözcüğü, Latince "Estrictia", eski Fransızca'da ise "Estrece" kökünden gelmektedir. 17. yüzyılda büyük bela, musibet, dert gibi vurgulanarak kullanılan kavramın anlamı 18. ve 19. yüzyıla doğru farklı şekillerde baskı, güç, gerilim ve direnç gibi değişerek literatürde yerini almıştır (Baltaş ve Baltaş 2002:304). Tıp alanında ise ilk olarak bugünkü anlamına en yakın kullanan, stresörlere karşı organizmanın gösterdiği tepkileri inceleyen ünlü Fransız fizyologu Claude Bernard'tır. Bernard stresi "organizmanın dengesini bozan uyaranlar" olarak tanımlamıştır (Köknel 1993:37).

Stresle ilgili ilk sistematik çalışmaların 20. yy. başlarında Hans Selye tarafından, laboratuvar fareleri üzerinde gerçekleştirildiği bilinmektedir. Selye'nin tanımıyla stres; kişinin dışarıdan gelen herhangi bir baskıya vermiş olduğu fizyolojik cevaptır ve her şeyden önce bireyde bir enerji tükenmesine, aynı zamanda da hücrelere zarar verebilme özelliği nedeniyle, vücutta deformasyona ve yaşlanmaya yol açmaktadır. Selye fizyolojik stresi, biyolojik sistemde gelişigüzel değişikliklerle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlar (Selye 1974:26-41 ;1956:3). Lazarus'a(1984) göre ise stres kişinin çevresinden gelen baskılarla ya da iyi olma durumunu tehdit eden unsurlarla yeterince başa çıkamadığını hissettiği zamanlarda ortaya çıkar.

Amerikalı fizyolog Walter B. Cannon vücudun stres tepkimesi sırasında iç dengesindeki değişiklikleri karşılayabilmek için oluşturduğu kendi kendine düzenleme yeteneğine "homeostasis" adını vermiştir. Daha önceleri Claude Bernard tarafından 1865 yıllarında kullanılan bu kavram Cannon tarafından geliştirilmiştir (Yates 1990:32 , Doğan 1999:19-20).

Cannon'a göre vücut herhangi bir denge bozukluğunda bu yeteneğini kaybedip savaşımaya başlamaktadır. Kişi ani korku, kontrol edilemeyen öfke ve köşeye sıkıştığını hissetme durumlarında "Savaş veya Kaç" (aynı zamanda aşırı tepkisellik (hyperarousal) ve akut stres tepkimesi isimleri ile anılmaktadır) adını verdiği tepkiyi göstermektedir. Bu tepki vücutta tüm kaynakların dışarıdan gelen tehlikeye karşı koyma ya da yok saymak için hareketlenmesidir (Cannon 1932:213, Wikipedia Ansiklopedi http://en.wikipedia.org/wiki/Fight-or-flight_response).

Savaşma veya kaçma durumu oluştuğunda metabolitlerce zengin kan akışı, istem dışı çalışan organlardan, kalp, beyin ve iskelet kasları gibi tepkime ile ilintili organlara yönelir. Aynı zamanda endokrin sistemi aktive olup hormon salgılayarak önemli yapıtaşlarını uyarır. Bunların aksine “ölüyü oynama” (playing dead) tepkisinde ise korunma amaçlı bir geri çekilme vardır. Şekil 1.’de reaksiyon ve eylem eksenleri üzerinde bu durumları görebilmekteyiz (Hobfoll 1988:14).

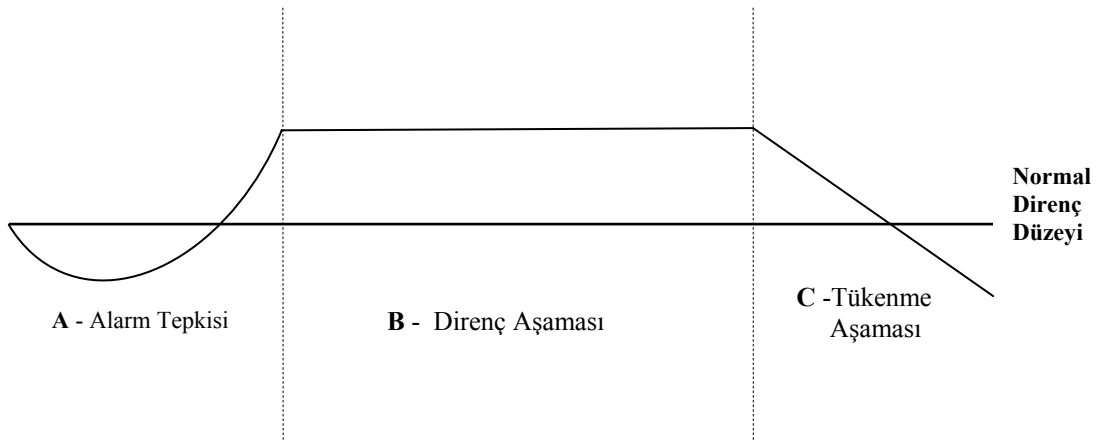


Şekil 1. İki Eksenli Stres Tepkime Sistemi

Kaynak: Stevan E. Hobfoll , Ecology of Stress 1988:15

Selye, Cannon’un çalışmalarından eserlerinde takdirle bahsetmiş ve “Savaş veya Kaç” tepkisinin kendi geliştirdiği, Şekil 2. de görülen Genel Uyum Sendromu (G.A.S.)’nun ilk aşaması olan alarm tepkisinde gerçekleştiğini belirtmiştir. Bu aşamalar kendisi tarafından insanoğlunun üç dönemiyle örneklendirilmiştir. Birinci aşamadaki alarm tepkisini çocukluk zamanlarının düşük dirençli, uyarılara verilen aşırı tepkili dönemlere, direnç aşamasını yetişkinlik sırasındaki uyum periyoduna ve son olarak tükenme aşamasını artık geri dönüşü olmayan yaşlılığa benzetmektedir.

- **Alarm Tepkisi:** Stresörle ilk karşı karşıya kaldığı durumda vücutta değişiklikler meydana gelir ve bu durumda gösterebildiği direnç oldukça azalmaktadır. Bu tepki şok ve kontrşok olarak iki fazdan meydana gelir. Taşikardi, azalan vücut sıcaklığı ve düşük tansiyon, şok durumunda görülen tipik semptomlardır. Kontrşok ise defansif fazın hareketlenmesi ile oluşan bir sekme tepkisidir. Bu sırada adrenal korteks genişler ve kortikoid hormonu salgısı artar. Alarm tepkisi nihai bir durum değildir. Hiç bir organizma sürekli olarak alarm evresinde kalmaz. Eğer stresör yeterince kuvvetliyse bu aşamada sonuç ölüme bile gidebilir.
- **Direnç Aşaması:** Devam eden stres durumu, uyumla bağdaşıyorsa direnç meydana gelir. Alarm tepkisindeki bedensel değişiklikler ortadan kaybolur ve direnç seviyesi normalin üstüne çıkar.
- **Tükenme Aşaması:** Vücudun uyum sağladığı aynı stresöre daha uzun süre maruz kalınması durumunda ise, eninde sonunda uyum enerjisi tükenir. Alarm tepkisindeki durumlar yeniden ortaya çıkar, ama bu sefer geri dönüş olamaz ve bireyin ölümüyle sonuçlanabilir. (Selye 1983:4-5, 1974:38-39)

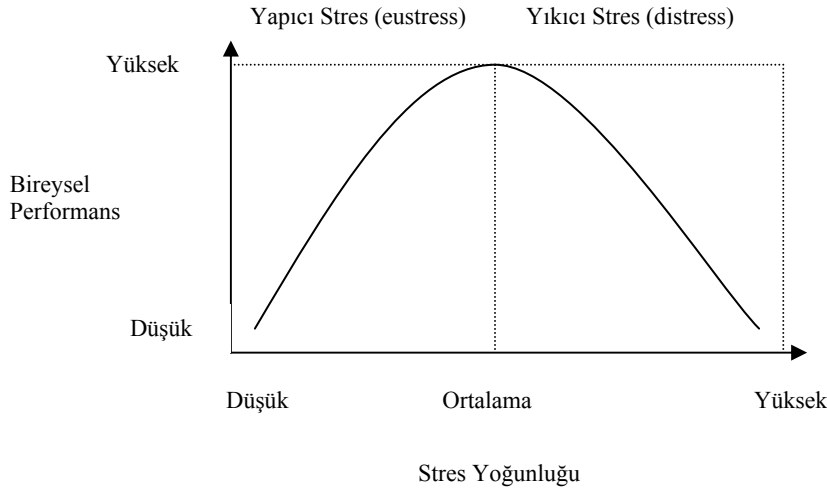


Şekil 2. Genel Uyum Sendromu (G.A.S.)

Kaynak: Hans Selye, Stres Without Distress 1974 ; 39

Greenberg ve Valletutti (1980) stresi “Çevresel gerginliklere, çatışmalara ve baskılara verilen fiziksel, zihinsel veya duygusal tepki” olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımla stres; bireyin gelişen olay ve durumlarla etkileşiminin bir neticesidir (Ivancevich ,Donnelly, Gibson 1983:578).

Farklı bir yaklaşımda ise stres, kişinin karşı karşıya kaldığı fırsat, kısıtlama veya taleplerin getirilerinin, belirsiz ve önemli olarak algılandığı dinamik bir koşul olarak tanımlanmaktadır (Robbins 2005:569). Bu noktadan yola çıkarak stresin, farklı koşullara göre olumlu veya olumsuz etkilere yol açabildiğini görmekteyiz. Selye olumlu stresi "eustress", olumsuz stresi "distress" olarak tanımlamaktadır. Olumsuz stres minimum veya maksimum gerilim durumlarında ortaya çıkarken olumlu stres yeterli derecede gerilim hissedilen motive edici durumlarda kendini göstermekte ve verimli çalışma olanağı sağlamaktadır. Olumlu stres, gereğinden az ve gereğinden fazla stres bulunan bölgelerin arasında kalan alandır. (Braham 1998:46)



Şekil 3. Stres Yoğunluğunun Bireysel Performans Üzerinde Etkileri

Kaynak: Schermerhorn ve diğerleri , Managing Organizational Behavior 1994:648

Şekil 3.'te görüldüğü gibi stres seviyesi düşükten ortalamaya kadar olduğu sürece yapıcı bir görev üstlenebilmektedir. Sınav öncesi çalışma hevesi buna bir örnek olabilir. Bunun aksine yıkıcı stres ise hem kişiye hem de örgüte pek çok zarar verebilmektedir (Schermerhorn 1994:648). Selye(1974) stresten tamamen bağımsızlığın ancak ölüm olabileceğini belirtir ve stres seviyesinin hiç bir zaman sıfır olamayacağını söyler.

Stresin ne olmadığından bahsetmek gerekirse, basit bir endişe olmadığını söyleyebiliriz. Stres fizyolojik, psikolojik ve duygusal alanda etkilerini gösterirken, endişe sadece psikolojik ve duygusal alanda kendini gösterir. Yine stres basit bir sinirsel tansiyon değildir. Tansiyonun ve endişenin de sebebi stres olabilir. Ama ikisi de farklı şeylerdir (Aktaş ve Aktaş 1992:154).

II-ÇALIŞMA YAŞAMINDA STRES

Çalışma hayatı, insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşan ve hayatın her cephesine yayılan bir öneme sahiptir. Kişinin sahip olduğu iş onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu, ailesine sağladığı imkanları ve zevklerini belirler. Her ne kadar hayatı güzelleştirmek ve sağlığı korumak için bireysel çabaların hiçbir zaman elden bırakılmaması gerekse de, iş hayatından yansıyan stresler o kadar geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır ki, bu stratejileri sağlığı tehdit etmeyecek düzeye indirmek bireysel çabaları aşmaktadır. Stres olarak bilinen problemleri doğuran iş şartları, çalışanlar üzerinde baskı ve zorlama yaratır (Baltaş ve Baltaş , 2002;75-76).

Birleşik Devletler Ulusal Mesleki Güvenlik ve Sağlık Enstitüsünün (NIOSH) ifadesiyle iş stresi; işin gerektirdiklerinin, çalışanın becerileri, sahip olduğu yetiler veya ihtiyaçları ile uyum göstermediği zamanlarda ortaya çıkan, zarar verici fiziksel ve duygusal tepkilerdir (NIOSH çalışma grubu ,1998:6). Birey çalışma yaşamına adımını ilk attığı günlerden itibaren de bu sorumluluklarla ve uyumsuzluklarla mücadele etmektedir.

III-STRES YARATAN FAKTÖRLER VE NEDENLERİ

Günümüzde, pek çok farklı ortamda, ve sosyokültürel etkilerle stres bireylerin yaşantılarında yer almaktadır. Kişinin kendi psikolojik etkilerinden başlayarak, aile ve diğer sosyal olguların etkileriyle stres gelişmekte ve çalışma yaşantısında ise geçim sıkıntısı, çatışmalar, örgütün yapısı gibi kronik sorunlarla birlikte yüksek noktalara ulaşmaktadır. Bu bağlamda stres yaratan faktörleri bireysel, çevresel ve örgütsel olarak üç farklı bölümde inceleyebiliriz.

A-BİREYSEL FAKTÖRLER

Pek çok zaman dış etkenlerin stres yarattığı ve bunların kaçınılmaz olduğu düşünülse de, kişinin fizyolojik ve psikolojik yapısından kaynaklanan, hatta kendi kendine yarattığı pek çok durum strese neden olmaktadır.

Bireysel stres kaynağı olarak kişilik özellikleri büyük önem arz etmektedir.. Kişilik ve stres ilişkisinde öncü çalışma Rosenman ve Freidman tarafından 1974 yılında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kişilikler A ve B tipi olarak belirlenmiş, bunlara yönelik bazı özellikler tanımlanmıştır (Sabuncuoğlu, Tüz 1998:192). A ve B tipi tutumların tanımı, davranış ve stres arasındaki ilişkiyi anlamak için sıkça kullanılan modeller olmuştur. Bu kişilik tiplerinin özellikleri Tablo 1. ile gösterilmiştir.

Tablo 1. A ve B Kişilik Tiplerinin Özellikleri

A Tipi Davranış Özellikleri	B Tipi Davranış Özellikleri
-Sürekli hareket etme	-Sabırlı olma
-Hızlı yeme	-Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için sevme
-Heyecanlılık	-Suçluluk duymadan dinlenme
-Duygusallık	-Zaman esiri olmama
-Hızlı konuşma	-Takımla kolayca çalışma
-Rekabet duygusu	-Karar vermede aceleci olmama
-Yükselme ve başarı hırsı	-Her şeyi olduğu gibi kabul etme
-Sabırsız olma	-Sakin ve açık konuşma
-Zaman baskısını hissetme	
-İki işi aynı anda yapma	
-Sosyal olamama	
-Agresif olma	

Stres yaratan bir diğer bireysel faktör ise kişinin yaşamındaki önemli değişimler. Holmes ve Rahe 'nin (1967) stres sebepli hastalıklardan şikayetçi 5.000 kişi üzerinde yaptıkları incelemeler sonucunda, yaşamlarındaki önemli değişimlerin hastalıkların başlangıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Geliştirilen Tablo 2. deki Sosyal Reorganizasyon Skalasında (SRRS), 150 ile 300 puan aralığında alan kişilerin yüzde sekseninin stres sebepli hastalığı olduğu belirlenmiştir. Skalada yer alan sebeplerin sadece dörtte birinden az bir kısmının çalışma yaşamıyla ilgili olduğu da göz ardı edilmemelidir (Ivancevich ,Donnelly, Gibson 1983:591-594).

B-ÇEVRESEL FAKTÖRLER

Çevresel faktörler arasında, fiziki çevreden kaynaklanan ve aynı zamanda toplumsal kısıtlamaların ve sosyal baskıların yarattığı etmenleri sayabiliriz. Kişi çalıştığı işyerinde, ev ortamında hatta işe giderken kat ettiği mesafeler boyunca pek çok stresörle karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar arasında gürültü ve sağlıklı olmayan ofis malzemeleri, havasız, sigara dumanıyla dolu ortamlar, çekilen sıkıntının ardından kronik baş ağrıları gibi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. İyi ayarlanılmamış sıcaklıklar ve aydınlatmalar kişinin konsantrasyonunu bozduğu gibi, asabiyet ve yorgunluk yaptığı görülebilmektedir (Braham 1998:36). Çalışma ortamındaki masa, sandalye gibi iş alanları çalışanlar için güven ve rahatlık teşkil eden elemanlardır. İşin çevresel şartlarını oluşturan havalandırma, aydınlatma, gürültü gibi faktörlerin kişilerin psikolojik ve fizyolojik durumlarını etkilediği bilinmektedir (Aytaç 2002). Gerek aile içinden gelen, gerekse toplumun yaratmış olduğu, maddi manevi baskılar da kişiler için önemli stres kaynaklarıdır.

C-ÖRGÜTSEL FAKTÖRLER

Örgütsel stres faktörleri zaman içinde pek çok araştırmacı tarafından farklı şekillerde gruplanıp tanımlanmıştır. Araştırmaların genelinden anlaşıldığı üzere, nedenler yadsınamayacak kadar çeşitlidir. Bu çalışmada ise belirli bir kaç başlık altında bu faktörler incelenmeye çalışılacaktır.

1-İş Yüğü

Aşırı iş, stres faktörlerinin başında gelmektedir. Psikologlara göre aşırı iş yükü nitelik ve nicelik yönünden ikiye ayrılmaktadır. Niteliksel iş yükü belli bir zaman diliminde çok iş yapma ve bitirme olarak tanımlanırken, niceliksel iş yükü ise yine belli zamanda çok zor olan bir işi tamamlamaktır (Ertekin 1993:50-51). Aşırı iş yükünün büyük bir stres kaynağı olmasının yanında, hiç çalışmama durumu yada az iş yükü de strese neden olmaktadır. Can sıkıntısı ve monotonluğa yol açabilmekte ve yeteneklerin de kullanılamamasının neticesinde işe yaramama duygusu ortaya çıkabilmektedir (Güler ve diğerleri 2001:19).

2-Rol Çatışması

Kişinin iki veya daha fazla birbirine zıt baskı ile karşılaştığı durumlarda ortaya çıkar. Objektif veya sübjektif olduğu durumlarla değerlendirilir. Objektif rol çatışmasında gerçekten tutarsız talepler ve işaretler gelirken, sübjektifte ise kişinin algıladığı şekliyle görevin getirdikleri ile çalışanın ihtiyaçları, amaçları ve değerleri arasında çatışma ortaya çıkar (Ivancevich ,Donnelly, Gibson 1983:588). Rol çatışması, negatif bir etkiye, gerginliğe ve çoğu kez kişilerde fiziksel semptomlara yol açabilmektedir. Askeriye, polis teşkilatı, ve eğitim gibi iş ve yaşam arasındaki ayrımın kolay olmadığı sektörlerde çatışmalara sıkça rastlanmaktadır (Muchinsky 2003:348-349).

3-İş Güvenliği

İşini kaybetme korkusu çalışanın benlik saygısının azalmasına yol açabilmektedir. Özellikle yoğun ekonomik krizlerin yaşandığı, şirket küçülmeleri, birleşmeleri veya işyeri kapanma kararlarının alındığı dönemlerde çalışanların stres düzeyleri oldukça yüksek olup, aile çevresini de olumsuz etkilemektedir (Aytaç 2002).

4-Örgütsel Liderlik

Örgütün üst kademesindeki bazı yöneticilerin yönetim stilleri sorunlara yol açabilmektedir. Bahsedilen yöneticiler gerginlik, korku ve endişe karakterli bir tutum sergilerler. Kısa zamanda iyi performans alabilmek için yapay baskılar oluşturup, yoğun ve sıkı kontroller uygulamak suretiyle yetersiz buldukları personeli işten çıkarma yoluna giderler (Robbins 2005:572). Bu ve benzeri durumlar da örgütte gerginliğin ve stresin artmasına yol açmaktadır.

5-Kişiler Arası İlişkiler

Yetersiz, bencil ve destek olmayan amirler; çalışma arkadaşları ile zayıf ilişkiler, işyerinde taciz, kabadayılık ve şiddet, dışlanmışlık ve yalnız çalışmak zorunluluğu, sorunların ve şikayetlerin çözümünde ortak kararlar alamama gibi durumlar bu kategoride stres yaratan faktörler olarak algılanabilir (Leka ve diğerleri 2003:7).

6-Diğer Faktörler

Kariyer endişeleri, yetersiz ücret, vardiyalı çalışma, çalışma saatleri ve izinler, karar alma mekanizmalarına katılım, sosyal olanaksızlıklar, rekabet ortamı, işyeri uzaklığı, hızlı gelişen değişimler ve bunun gibi pek çok neden örgüt içinde kişilerde stres oluşumuna sebep olmaktadır. Tablo 3.te de dört ana başlık altında diğer bazı faktörleri görebilmekteyiz.

Tablo 3. Örgütün Makro Düzeydeki Stres Faktörleri

POLİTİKALAR
Adil olmayan performans değerlendirmeleri Ücret eşitsizlikleri Kati kurallar İş gruplarını değiştirme Gerçekçi olmayan iş tanımları Sık sık yer değiştirme
ÖRGÜT YAPISI ÖZELLİKLERİ
Merkeziyetçilik Terfi şanslarının azlığı Formalizasyon Yüksek derecede ihtisaslaşma Departmanlar arası bağımlılık
FİZİKİ KOŞULLAR
Kalabalık ve gizlilik esnekliği Aşırı gürültü, sıcak yada soğuk çalışma ortamı Zehirli kimyasal maddeler veya radyasyon Hava kirliliği İş kazaları Yetersiz aydınlanma
SÜREÇLER
Zayıf haberleşme Gelişen amaçlar Çelişkili başarı değerlendirmesi Eşit olmayan kontrol sistemi Yetersiz bilgi

Kaynak: Aktaş ve Aktaş , İş Stresi 1992:158

IV-STRESİN YARATTIĞI SONUÇLAR

Stresin pek çok noktada insan hayatını ve çalışma yaşamını etkilediği söylenebilir. Bireysel düzeyde fizyolojik , psikolojik, ve sosyal boyutta yarattığı sonuçlar gözlenirken , örgütsel düzeyde ise performans, çalışan devir hızı vb. pek çok olumsuz etkisiyle şirketlerin ayakta kalma şanslarını azaltmaktadır.

A-BİREYSEL SONUÇLAR

1-Fizyolojik

Normal olarak ortalama bir insan belirli bir düzeyde travmayı çok ta rahatsız olmadan kaldırabilmektedir. Fakat tahammül sınırlarının aşıldığı bazı durumlarda ise fizyolojik değişiklikler baş gösterebilir. Stres tepkisi sırasında vücut kimyasında bazı değişiklikler meydana gelir. Bu değişiklikleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

- Depolanmış şeker ve yağlar, çabuk enerji üretimi için, kan dolaşımına karışır.
- Nefes alış-verişi daha fazla oksijen sağlamak için hızlanır.
- Kırmızı kan hücreleri kan dolaşımına hücum ederek uzuvlarımızdaki kaslara ve beynimize daha çok oksijen taşımaya çalışır.
- Gereken bölgelere kan ulaştırmak için, kalp atışları ve tansiyon yükselir.
- Olası bir kaza durumuna hazırlık için pıhtılaşma mekanizması çalışır ve kaslar korunma amaçlı gerilir.
- Kanın akışını beyne ve kaslara yöneltmek için sindirim durur.
- Ter ve tükürük bezleri fazla çalışır.
- Hipofiz bezinin tetiklemeyle endokrin sistemi hormon üretimini hızlandırır.
- Bağırsaklar ve mesane gevşer.
- Sisteme kortizon, adrenalin ve noradrenalin salgılanır.
- Gözbebekleri içeri daha çok ışık alabilmek için genişler ve bütün duyular hassaslaşır (Nagendra ve Nagarathna 2004;12-22).

Stresin yaratmış olduğu bu etkilerin neticesinde bireyde uzun yada kısa vadede pek çok sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (Eren 2004:309). Bu sorunlar arasında kalp ve damar rahatsızlıklarını, gastrit, ülser, hazımsızlık gibi sindirim sistemi bozukluklarını, kısmi veya tam felçleri, migren vb. kronik baş ağrılarını, i salgı bezi problemlerini, deri rahatsızlıklarını, hareket ve iskelet sistemi bozukluklarını, hipertansiyon hatta kanser gibi büyük hastalıkları sayabilmekteyiz. Ayrıca vücudun direncini kıran stres bağışıklık sistemini de okertebilmektedir.

2-Psikolojik

Genel anlamda stresin pek çok psikosomatik rahatsızlığa sebep olduğu bilinmektedir. Sürekli kaygı durumu (anksiyete), korkular, uykusuzluk, depresyon hatta intihar vakaları bile bazen strese dayalı olarak ortaya çıkabilmektedir (Losyk 2006). Günlük sıkıntılardan kurtulmak amacıyla kişi kendini alkol ve sigara gibi keyif verici maddelere yönlendirir. Geçici süreyle mutluluk sağlanması ardından büyük bir buhran yaşanabilmekte ve bağımlılıklar daha da kötü sonuçlar doğurabilmektedir.

Kaygı(anksiyete), stresin neden olduğu durumlardan biridir. Kaynağı belirsiz korkular olarak tanımlanabilir. Kişi kaygılı olduğunda, hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, aşırı terleme ve hatta idrarı tutamama gibi belirtiler gösterebilir (Baltaş ve Baltaş 2002:122).

Depresyon ise kelime anlamıyla “okş” demektir. Yeni olmasa da endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda önemli oranda yaygın bir zihinsel rahatsızlıktır. Depresyonun belirtilerini; zevk ve istek kaybı, suçluluk duygusu, uyku bozuklukları, iştah kaybı, enerji seviyesinin düşmesi ve konsantrasyon eksikliği olarak özetleyebiliriz. Bu problemler kronik bir hale gelebildiği gibi kişiyi intihara kadar sürüklediği görülebilmektedir (WHO Dünya Sağlık rgt).

3-Sosyal

Stres bireyin bulunduğu işyeri ve aile gibi topluluklardaki ilişkilerini etkileyebilir. Kişinin artan stresi tatsız insan ilişkilerine yol açabilecektir. Stresin yarattığı sosyal sonuçları; insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek, insanların hatalarını bulmaya çalışmak, onları rencide etmek, fazlasıyla savunmacı davranmak ve insanlarla kūs olmak olarak sıralayabiliriz (Braham 1998:54-55).

B-ÖRGÜTSEL SONUÇLAR

Kontrol altına alınamayan stres pek çok noktada örgütün sağlıklı olmasını ve performansını etkileyebilmektedir. Sağlıksız bir yapıya sahip olan örgütler de yeterli verimi gösteremediği gibi, pazarda kendilerine pay bulma olanağını yitirebilmektedirler.

1-Devamsızlık

Çalışanlar stresle mücadele etmek yolunda, buldukları ortamdan işe gitmeyerek uzaklaşmaya çalışırlar. Hatta böyle bir ortamdan uzaklaşıp evde kalmak için bazen hafif baş ağrısı veya baş dönmesini bile yeterli neden olarak kabul ederler. İşe devamsızlık genelde, çalışanların çeşitli hastalıklar nedeni ile çalışamayacak durumda olmaları sonucunda görülür. İşe devamsızlık isteksizlik, sorumsuzluk, tembellik ve alkolizm etkisiyle olabileceği gibi kalp krizi, hipertansiyon ve ülser gibi hastalıklar nedeniyle de olabilmektedir (Dubrin 1974).

Destek görmek, itibar ve nüfuz sahibi olmak gibi standart insani ihtiyaçların işyerinde karşılanamaması, stres oluşumuna büyük katkı yapmakta ve stres ile devamsızlık arasındaki korelasyonun yükselmesinin anahtar nedenlerinden birini oluşturmaktadır (Williams ve Cooper 2002:24).

2-Performans Düşüklüğü

Yerkes ve Dadson, Stres ile performans ve etkinlik arasındaki ilişkileri incelerken belli bir noktaya kadar doğrusal ilişki tespit etmişlerdir. Y-D araştırması olarak bilinen bu çalışmada, kırılma noktasından sonra stres artarsa performans ve

etkinliğin azaldığı belirtilmiştir. Aşırı stres özellikle zihinsel beceri gerektiren işlerde, dikkat azalmasına bağlı olarak örgüt için zarar verici sonuçlar doğurabilmektedir (Sabuncuoğlu, Tüz 1998:197).

3-Çalışan Devir Hızı

Yüksek derecelerdeki çalışan devir hızı da stresin örgütsel sonuçlarından biridir. İşyerindeki stres sebebiyle hasta olan, sıkıntı çeken, oradaki baskıyı kaldıramayan birey alternatif bir iş bulabilme gücüne sahipse işinden ayrılır. Bu durum, örgütün kaybetmek istemediği bir çalışanını kaybetmesinin yanında bir de onun yerini doldurmak için fazlasıyla maddi ve manevi harcama yapmasını gerektirmektedir (Williams ve Cooper 2002:30).

4-Yabancılaşma

İşgören sorunlarını belirtirken sıkça kullanılan kavramlardan biri yabancılaşmadır. Genelde yabancılaşma kavramı iş tatminsizliği, toplumsal uyumsuzluk ve moral eksikliğini karşılaması dışında işgörenin örgüte karşı duygusal bir tepkisini de ifade etmektedir (Tisk İşveren Dergisi 2001).

5-İş Kazaları

Çalışan devir hızı ve devamsızlık gibi; iş kazaları da ölçmesi kolay olan diğer bir stres kaynaklı problemdir. Her kaza stres kaynaklı olmasa da pek çoğunda stres sebep olarak gösterilebilir. Uzun süreli strese maruz kalan çalışanlarda daha çok kaza geçirdiği görüşü git gide çoğalmaktadır. Kazalar sonucunda ortaya çıkan sonuçlar çoğu zaman belirgindir. Kişinin yaralandığı kazalarda ortaya çıkan manevi ve maddi zararlar, diğer zamanlarda ise ürünlerde, ekipmanlarda ve stoklardaki hasarlar, neticesinde ödenmesi gereken tazminatlar bunlardan sayılabilir(Williams ve Cooper 2002:32).

V- İŞ TATMİNİ VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ, YAPILAN ARAŞTIRMALAR

İş tatmini ve tatminsizliğinin açıklanmasında stres pek çok araştırmada belirleyici olarak gösterilmiştir. Stres iş tatminsizliğine neden olabildiği gibi aynı zamanda işinden tatmin olmayan bir çalışanın karşı karşıya kaldığı ve tatminsizliğin doğurduğu bir sonuç olarak da karşımıza çıkabilmektedir.

İş tatminleri yüksek seviyede olan kişiler, olumlu özellik ve teknik yanlarını öne çıkararak kendilerini yaptıkları iş ile özdeşleştirmiş bireylerdir. Ama yaptıkları işe karşı olumsuz duygulara sahip işgörenlerin iş stresine maruz kaldıkları, böylece işe ilişkin duygularla iş stresi arasında bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Kuşdil ve diğerleri 2004).

2007 yılında Kanada'da 949 sağlık çalışanı üzerinde yapılan bir araştırmada stres ve iş tatmini arasında yüksek ve anlamlı negatif korelasyon tespit edilmiştir (Zeytinoglu ve diğerleri 2007). Cooper'ın İngiltere'de yaptığı bir çalışmada uygulanan çoklu regresyon analizlerinden, dört ayrı stresörün yüksek iş tatminsizliğinin tespitinde anlamlı tahmin unsuru olduğu kaydedilmiştir (Cooper ve diğerleri 1989).

İlaç sektöründe uygulanmış bir çalışmada iş tatmini ve motivasyonu yüksek olan çalışanların stres seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Yapraklı 2007). Yine İngiltere'de kütüphane çalışanları arasında yapılan bir araştırmada stres seviyelerinin iş tatmini düzeylerini etkilediği ve az strese sahip olan kişilerin tatmin seviyelerinin daha yüksek olduğu kaydedilmiştir (Pors 2003).

Kanada'da endüstri ilişkileri uzmanları üzerinde yapılan çalışma sonucunda stresin, iş tatmini ve tatminsizliğinin tahmin unsuru olduğu belirlenmiştir (Kelloway ve diğerleri 1993). İngiliz hemşirelerin konu olduğu bir araştırmada ise iş stresinin sağlık ve iş tatminini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Bradley ve Cartwright 2002). Hemşireler üzerinde yapılan başka bir araştırmada stres ve iş tatmininin yüksek seviyede ve anlamlı korelasyon sergilediği kaydedilmiştir (Boswell 1992).

Spector ve arkadaşlarının Hong Kong'da öğretim elemanları üzerinde uyguladığı araştırma sonuçlarına göre stresin iş tatmini ile negatif ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Yani stresörlerin iş tatminini olumsuz olarak etkilediği belirlenmiştir (Leung

ve diğlereri 2000). Genel kanı stres ve iş tatmini arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin bireysel ve örgütsel bazda etkilerinin görülebileceği yönündedir.

VI-STRES YÖNETİMİ

Bir çok yıkıcı sonuçları olduğu görülen stresin kontrol altına alınması için günümüze değin değişik stratejiler geliştirilmiştir. Bu kontrol yöntemleri örgütsel ve bireysel yöntemler olarak ikiye ayrılmaktadır. Örgütsel yöntemler daha ziyade kurumların bünyesinde gerçekleştireceği yönetsel ve denetsel değişiklikler ile gerçekleşmektedir. Bu yöntemlerin bireysel yöntemlerle desteklenmesi genel olarak başarıyı arttırıcı etki yapmaktadır. Bireyin kendi iç problemlerinin çözülmediği bir noktada örgütsel yöntemler tek başına yeterli olmayabilir ve bu doğrultuda bireysel çalışmalara başvurulabilir.

Örgütsel stres yönetiminde öncelikli amaç, stresi meydana getiren örgütsel faktörlerin ortadan kalkmasına ya da azaltılmasına çalışmaktır. Fiziksel çalışma koşullarının iyileştirilmesi, çalışanların rollerinin yeniden tanımlanması, sosyal destek sağlama, aşırı iş yükünü ortadan kaldırma, çalışanların kararlara katılımını arttırma, meslek danışmanlığı, çalışanların güven duygularını geliştirme ve “Stres Yönetimi Eğitimi” gibi bazı eğitim programlarının yürütülmesi örgütsel stresle mücadele yöntemlerinden bazılarıdır (Sabuncuoğlu, Tüz 1998:201-203 ; Aytaç 2002).

Stres kontrolünü sağlamak amacıyla geliştirilmiş pek çok bireysel yöntem de bulunmaktadır. Bu çalışmada Stres Yönetimi tekniği olarak “Yoga” kullanıldığı için, yoganın diğler bireysel stres yönetimi teknikleri ile mukayesesi Yoga bölümünde yapılmaya çalışılacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YOGA KAVRAMININ TEORİK ÇERÇEVESİ

I- YOGANIN TANIMI VE GELİŞİMİ

Yoga sözcüğü Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup kelime olarak “birleşmek yada bütünleşmek” anlamındadır. Yoga bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten ve kişinin kendini tanımasını sağlayan en eski kişisel gelişim yöntemlerindedir. Yoga ile ilgili ilk tanımlamalar Hinduizm'in Vedalar ve “Upanishad”lar olarak bilinen kadim metinlerinde yer almaktadır.

Yoga'nın varlığına ilişkin en eski arkeolojik bulgular, M.Ö. 3000 yıllarına kadar gider. Indus vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır. Yogadan ilk kez M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olan Veda'larda bahsedilmektedir. Ancak Veda'ların son kısımları olan Upanishadlar Yoga öğretisinin ve Vedanta felsefesinin temellerini oluşturmaktadır (Lidell ve diğerleri 1983:13).

Yoga'nın bu kadim metinlerde bahsedilen dört ayrı yolu bulunmaktadır.

- **Raja yoga** : Fiziksel hareketleri ve nefes tekniklerinin, meditasyon ve araştırmalarla birleştirildiği okuldur. Tüm dünyada bilinen ve popüler olan yoga çalışmaları Raja Yoga'nın altındadır.
- **Bhakti Yoga** : Daha çok duygusal yanı ağır basan kişiler tarafından tercih edilir. Bhakti Yogi sevgi enerjisinden güç alır ve Tanrı'ya sevginin kaynağı olarak görür. Mevlana'nın Sufizm öğretisi Bhakti Yogayla benzerlikler göstermektedir.
- **Karma Yoga** : Eylem Yogası olarak adlandırılır. Daha çok dost canlısı kişiler tarafından bu yol tercih edilir. Çünkü bu yoldaki kişiler, kalplerini saflaştırmayı, eylemlerinin sonuçlarını düşünmemeyi ve böylelikle tüm davranışlarının bencillikten uzak olmasını öğrenirler.
- **Jnana Yoga** : Bilgi yoludur; en zor yol olarak bilinir. Çok büyük bir istek ve zeka gerektirdiğinden bu yola girmeden önce öğrenci genel bir prensip olarak, diğer yollardan geçmelidir. Burada öğrenci, Vedanta felsefesinde yer alan "birlik" öğretisini deneyimlemeyi hedefler.

Yoga'nın en büyük klasik metinlerinden biri, MÖ 3. yy ile MS 3. yy arasında bir tarihte yaşamış olan bilge Patanjali tarafından yazılmıştır. Patanjali'nin, o zamanlar insanların uyguladığı farklı Yoga tekniklerini ve teorilerini gözlemleyip organize ederek ve kendi Yoga Sutra'sında toplayarak büyük katkıları olmuştur. Yoganın basamaklarından bahseden Patanjali, Ashtanga Yoga (Ashta=sekiz anga=dal) adı verilen bu sekiz bölümde fiziksel ve ruhsal bedenlerdeki sekiz bilinç aşamasını veya farkındalık durumunu temsil ettiğini anlatmaktadır (Patanjali 2006).

- Yama : Ahlaki kurallarla yaşamayı öğretir. Şiddetin, hırsızlığın, açgözlülüğün, kişinin kendi nefesine hakim olamayışının yanlış olduğu öğretilir.
- Niyama: Öz disiplini öğretir. Saflığı, sadeliği ve çalışmayı hedefler.
- Asana: En çok bilinen kollardan biri olup çeşitli postürlerden oluşur.
- Pranayama:Derin nefes teknikleridir.
- Pratyahara :Duyuları kontrol etmeyi sağlar.
- Dharna :Belli bir fikir üzerinde konsantre olmayı öğretir.
- Dhyana : Meditasyon.
- Samadhi: Meditasyonun ulaşacağı son hedef olup, beden ve duyular dinlenirken, aklın ve ruhun uyanık kalmasıdır.

B.K.S. Iyengar, Ashtanga Yoga'nın bölümlerini bir ağacın bölümlerine benzetmiştir. Iyengar'a göre, Yoga Ağacının kökleri yama'lar, gövdesi niyama'lar, dalları asana'lar, yaprakları pranayama'dır. Ağacın özsuyu dharna, ağacın verdiği çiçek dhyana, meyve ise samadhi'dir. Burada Iyengar'ın söylemek istediği, bir ağacın ancak bu bölümlerin hepsi bir arada olursa bir bütün olabileceğidir (Iyengar 2001).

Yoga insana kendi benliğini tanımasını, dengede tutmasını öğretir. Hayatı daha derinlemesine yaşatır. Yogayla uğraşan insan kendi "özünün" farkındalığını yaşar. Yoga'ya ilişkin eski metinlerde geçen bazı tanımlamalar şöyledir; (Bursa Yoga http://www.bursayoga.com/yoga/content_data.asp?icerik_id=76)

- Yoga aklın huzuru (peace of mind), aklın sakinliğidir.
- Tüm duyuları kontrol etmek ve buna akı sabitlemeyi eklemektir.
- Patanjali: “Yoga akıldaki huzursuzluğu temizlemektir”.

II-YOGANIN BATIYLA BULUŞMASI

Hindistan’da ortaya çıkmasına rağmen Yoga sistemi zamanla tüm dünya topraklarına yayılmıştır. Bunun başlıca önderlerinden biri Svami Vivekananda adlı kişinin 1893 yılında Chicago’da dinler parlamentosunda Vedanta öğretisi üzerine yapmış olduğu konuşmadır. Amerikalılar bu bilgilerden etkilenmiş ve kendisini çok hoş karşılamışlardır (Wikipedia Internet Ansiklopedi http://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda).

Daha sonraları Swami Vishnu Devananda, Yogi Bhajan, Osho gibi ünlü Yogiler Amerika başta olmak üzere pek çok batı ülkesinde Yoga öğretilerini paylaşmak için çalışmalar başlattılar. Özellikle Yoganın sağlık konusundaki etkileri, spiritüel etkilerinden çok araştırmalara konu olmaya başladı. Hindistan’da 1900’lü yılların başından itibaren konu ile ilgili araştırmalar çeşitli hastaneler ve kurumlarda geliştirilmeye başlanmıştır (Tipping, <http://www.ucis.pitt.edu/main/intl/2002/Intl2002-Medicine.pdf>). Aynı zamanda tıp doktoru olan Yoga üstadı Svami Sivananda bu araştırmaların öncülerindendi. 1935’ten itibaren Hindistan’da yürüttüğü çalışmalarını öğrencisi Swami Vishnu Devananda ile batı ülkelerine yaymayı hedefledi. Bu sonuç ile Devananda batılılara yogayı fizyolojik ve psikolojik getirilerini ön plana çıkararak anlatmayı hedefledi (Lidell ve diğerleri 1983:20).

Psikolojinin önde gelen isimlerinden Carl Gustav Jung da doğu felsefesi ve Yoga ile ilgilenen bilim adamlarındandı. Ekim 1932’de Zürih’te Psikoloji Kulübünde düzenlenen organizasyonda Hindolog Wilhelm Hauer’in Yoga üstüne verdiği seminerlerin ardından Jung da “Kundalini Yoga’nın Psikolojisi”(Psychology of Kundalini Yoga) adı altında bir seminer düzenlemişti. Jung burada Yoga’nın temellerinden ve psikoloji ile ilişkilerinden bahsederken Yoga’nın tüm doğu felsefelerinin özünde yer aldığını da belirtmiştir. Buradaki konuşmaları ise anında transkripsiyonu yapıp daha sonra basılmıştır (Jung 1996).

Günümüzde ise artık sağlık kuruluşları başta olmak üzere çoğu alanda yoga çalışmaları ve araştırmaları yapılmaktadır. Hindistan’da bulunan bazı üniversite ve enstitülerin, yoganın dünya üzerinde yayılımını, yürüttükleri çalışmalarla sağladıkları bilinmektedir. Bir çok yoga uzmanı dünyanın çeşitli yerlerini gezerek buralarda merkezler oluşturmakta ve bu merkezlerde yoganın özellikle tedavi edici, terapi sağlayıcı özellikleri ön plana çıkartılmaktadır. Ülkemizde de bazı sağlık kurumları ve organizasyonlar yogayı bünyelerinde tamamlayıcı tıp unsuru olarak bulundurmaya başlamıştır.

III-YOGA ÇALIŞMALARINDA KULLANILAN TEKNİKLER

Batıda en çok kabul gören ve yayılan teknikler Raja Yoga kolunun altında bulunan ve pek çoğu “Hatha Yoga Pradipika” adlı temel metinden alınan uygulamalardır. Bu metin Swami Swatmarama tarafından 15. yüzyılda yazılmış olup günümüze dek pek çok İngilizce tercümesi yapılmıştır. Yoga’nın fiziksel ve zihinsel uygulamalarının büyük bir kısmı bu kitapta yer almaktadır (Wikipedia Internet Ansiklopedi http://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_Yoga_Pradipika).

A-Yoga ve Nefes

Nefes yoganın temel yapı taşlarından biridir. Öyle ki kadim yogilerin (yoga üstadları) her kişinin belirli bir nefes sayısı olduğunu, nefesin doğru ve derin alınarak yaşam sürelerinin uzayabildiğini belirttiği bilinmektedir. Gevşeyebilmek ve organların fonksiyonlarını yerine getirebilmesini sağlamak için doğru ve düzenli nefes alıp vermek büyük bir önem arz etmektedir. Bedende biriken gerginlik ve stres, nefesi sık, kesik kesik almamıza neden olur. Oysa hücrelerimizin yenilenmesi için oksijene ihtiyacı vardır ve bu ihtiyacı karşılamak ancak derin, düzenli ve sağlıklı nefeslerle mümkündür.

Oksijen vücuttaki karbondioksit ve toksini yakarak kanı temizleme görevini üstlenir ve vücudun fonksiyonlarını yerine getirebilmesine yardımcı hayati bir besin kaynağıdır. Özellikle beyin gibi kontrol mekanizmamız olan bir organın yeterli oksijeni alamaması sonucunda, zihinsel durgunluk, negatif düşünceler, depresyon ve daha ileride görme ve duyma bozuklukları gibi problemler oluşabilmektedir (Demirkan 2005:55).

Doğru Şekilde alınan nefes yavaş ve derin olmalıdır. Diyafram kası kullanılarak akciğerlerin alt bölümüne kadar oksijen indirilmeli yine aynı zamanda nefesi verirken yavaş Şekilde ciğerlerdeki karbondioksit tamamen dıŐarı boşaltılmalıdır. Yoga çalışmalarında geleneksel metotlarla birleŐtirilmiŐ nefes teknikleri uygulanır. Bu teknikler katılımcıların akciğer kapasitelerinin geliŐtirmesine yardımcı olarak, günlük hayatta daha rahat nefes almak yoluyla bedenlerini ve duygularını kontrol altına alabilmelerini sağlar. Yoga çalışmalarında ile düzenli uygulanan nefes tekniklerinin sağladığı faydaların belli başlı örneklerini aşağıda görebilmekteyiz.

- Derin nefes alırken diyaframın aŐađıya hareketi, abdominal bölgedeki organlara (mide, pankreas, ince bağırsak ve karaciğer) masaj yapar. Diyaframın yukarı doğru hareketi de kalpte masaj etkisi yaratır (Demirkan 2005:63).
- Beyne giden oksijen miktarının artmasıyla, zihin rahatlar ve sinir sistemi güçlenir.
- Bedende biriken toksinlerin atılmasını sağlar. Toksinleri atılmasıyla beden daha enerjik ve zinde olur.
- Stresin daha çok biriktiği omuz, boyun ve baş bölgesinin gevşemesi sağlanır.
- Sindirim sistemi güçlenir.
- Solunum rahatsızlıklarının giderilmesi sağlanır.
- Derin, sakin solunum kalbin üzerindeki yükü azaltır, kan basıncını düşürür, nabız daha yavaş atmaya baŐlar ve kaslar rahatlar (Demirkan 2005:64).

B-ASANA (Yoga Duruşları)

Yoga çalışmalarında statik ve izometrik hareketlerle kasları gevŐeterek, nefes akıŐıyla birlikte bir pozisyon alınıp, bir süre o pozisyonda kalınır. Bu postürlere yoga terminolojisinde “Asana” adı verilir. Asana sadece belirli bir duruŐtan öte bir durumdur. Duruşlar sırasında düzenli nefes alıp verilir ve vücudun uyarılan bölgelerine odaklanılarak beden farkındalığı arttırılır.

Yoga aerobik bir çalışma değildir fakat duruşları geliştirdikçe aerobik çalışmaların sağladığı yararlarından bazılarını sağlar. Yoga da sabit duruşlarla kasları kullanarak kardiovasküler durum iyileştirilerek dayanıklılık artırılır. Oksijen akışı artar ve organlara kan akışı hızlandırılır. Asanalar yalnızca fiziksel anlamda güç ve esneklik sahibi olmayı amaçlamaktan öte mental anlamda da bu özelliklerin kazanımını hedefler. Yoganın içinde önemli bir yere sahip olan Asanalar aklın ve bedenin sakinliğini ve sağlığını hedeflemektedir.

Ayakta uygulanan duruşlar: Omurgayı destekleyerek duruş düzgünlüğü sağlar. Bacak kaslarını ve eklemi güçlendirir. Bedene enerji verir.

Oturarak ve öne doğru eğilme duruşları: Karın bölgesindeki organların uyarılmasıyla sempatik sinir sistemi rahatlar, nabız ve kan basıncı düşer. Sakinleşmeyi sağlar. Kalça ve diz eklemleri esner, açılır.

Geriye eğilme ve yüzüstü duruşlar: Göğüs kafesinin açılmasıyla akciğerler ve kalp rahatlar. Sırt ve belin güçlenmesini, ağrıların giderilmesini sağlar. Omuzların ve kolların kuvvetlenmesini sağlar. Hipertansiyonun tedavisinde yardımcıdır. Merkezi sinir sisteminin güçlendirilmesi sağlanarak stres ve depresyonda etkilidir.

Yana doğru dönme duruşları: Karın bölgesindeki organlara kan akışı sağlanarak, bedenden toksin atılmasına yardımcı olur. Sindirimi kolaylaştırır, bedene enerji verir. Beli ve omurgayı destekleyerek; sırt , bel ve boyun ağrılarında tedavi edici etkisi vardır.

Denge duruşları: Kolları ve bacakları güçlendirir. Dengeyi ve konsantrasyonu artırır. Beden hakimiyeti sağlayarak koordinasyonu güçlendirir.

Baş aşağı duruşlar: Baş bölgesine kan akışı sağlanarak beyin sinirleri uyarılır. Bedenin güçlenmesi ve yenilenmesi sağlanır. Kalbi rahatlatır, uyku düzensizliklerinin tedavisinde yardımcıdır. Bacakların ve ayakların dinlenmesini, rahatlamasını sağlar.

Sırt üstü duruşlar: Bedeni tamamıyla gevşetir ve zihni rahatlatır. Sırtı destekler ve duruş bozukluklarının giderilmesini sağlar.

Surya Namaskar: Surya=Güneş, Namaskar=Selamlama anlamına gelir ve geleneksel olarak güneşin doğuşundan az önce yapılan bir hareket serisi olduğundan bu adı almaktadır. Birbirini takip eden on iki yoga duruşunu içeren ve belirli bir nefes alıp

verme sistemi ile uygulanan bir seridir. Layığıyla yapıldığında omurgaya ve eklemlere esneklik kazandırdığı, kan dolaşımını arttırdığı, tüm kas gruplarını çalıştırdığı, vücuda enerji verip aynı zamanda da gevşettiği bilinen faydaları arasındadır.

C-PRANAYAMA

Sanskritçe’de Prana “soluk ve yaşam enerjisi”, ayama “denetim” demektir. Pranayama, “yaşamsal gücün soluğun denetlenmesi yoluyla kontrolü” anlamına gelir (Rebello 2006:114). Pranayama egzersizleri Asanalar neticesinde vücudu doğru kontrol edebilme yetisi kazanıldıktan sonra yapılan derin ve ileri nefes çalışmalarıdır. Bu nefes teknikleri kişiye fiziksel bir itici güç kazandırmakta ve bunun neticesi olarak güçlü bir mental etki ve berrak bir akıl sağlamaktadır (Gibson 1958:22).

D-MEDİTASYON

Meditasyon ve tıp (medicine) kelimeleri Latince aynı kökten gelmektedir. Meditasyon yoga şemsiyesinin altında yer alan basamaklardan bir tanesidir. Günümüzde pek çok tanınmış tıp programlarına meditasyon entegre edilmiştir. Meditasyon kişinin beyin dalga aktivitelerinin alfa durumuna geçmesine yardımcı olur ki bu seviye gevşeme ve stres azaltımı ile doğrudan ilintilidir. Bu durum neticesinde kan basıncı ve kalp ritmi düzenlenir, nefesin sakinleşmesi ve iyileşme sağlanması mümkündür (Claire 2004).

E-YOGA NİDRA

Nidra kelimesi Sanskritçe’de “uyku” anlamına gelmektedir. Dolayısıyla Yoga Nidra “Uyku Yogası” olarak ifade edilebilir. Ancak çalışmanın bütününe bakıldığında aslında “Bilinçli Uyku Yogası” veya “Derin Gevşeme Yogası” tanım olarak daha açıklayıcı olabilir.





Yoga Nidra uygulamasında amaç, kişinin öncelikle fiziksel olarak gevşemesini ve rahatlamasını sağlamaktır. Uyku halinden farklı olarak bilincin açık olmasıyla farkındalık korunur. Bilinçli olarak bedendeki tüm kasların, eklemlerin gevşemesi sağlanır. Böylelikle beden farkındalığı artırılarak, kişinin bedenine olan hakimiyeti geliştirilir.

Çalışmanın aşamaları şu şekilde ifade edilebilir:

- Öncelikle sırtüstü Savasana (Ceset duruşu) uygulanarak yatılır.
- Gözler kapalı şekilde beden aşağıdan yukarıya doğru tüm organlar parça parça hissedilerek gevşetilir.
- Gevşemenin hissedilmesiyle beden farkındalığı sağlanır.
- Farkındalığın oluşmasıyla nefesin sakinleşmesi ve rahatlama sağlanmış olur.
- Beden hissi tamamen kaybettirilerek, zihinsel rahatlama aşamasına geçilir.
- Düşünceler yavaşlar ve zihin belli bir noktaya yönlendirilerek konsantrasyon artırılır.
- Çeşitli imgeleme tekniklerinden biri kullanılarak zihinsel görselleştirme yaratılır.
- Ardından yeniden beden yavaş yavaş fark edilir.
- Sağ taraftan ağır ağır kalkılır.
- Tüm bu aşamalar yaklaşık 30-45 dakika sürer. Gerekli taktirde çalışma kısaltılabilir.

Sözü geçen tüm bu tekniklerin devamlılık arz etmesi halinde kişiye bedensel ve zihinsel fazlasıyla fayda sağladığı bilinmektedir. Fakat tüm tekniklerin belirli bir düzende ve istikrarlı olarak devam ettirilmesi önemlidir. Aynı zamanda her teknik her kişi için uygun olmadığı gibi bazı durumlarda alternatif teknikler de kullanılabilir. Tablo 1.'de yukarıda bahsedilen Yoga tekniklerinin açılımları, düzenli olarak uygulanması ile elde edilecek faydalar, ve sınırlama gerektiren durumlar belirtilmeye çalışılmıştır.




Tablo 1. Yoga Tekniklerinin Fayda ve Sınırlamaları

SANSKRİTÇE	Türkçe	Faydaları	Sınırlamaları
 <p>TADASANA</p>	Dağ Duruşu	Omurganın dikleşmesini ve doğru duruşu sağlar. Uylukları, dizleri ve bilekleri güçlendirir. Düz tabanlıkta yararlıdır. Karın ve kalçaları forma sokar. Siyatik rahatsızlığında faydalıdır.	Yok.
 <p>MARJARYASANA</p>	Kedi Duruşu	Gövdenin arkasını ve boynu esnetir. Omurgaya ve karın bölgesindeki organlara masaj etkisi yapar, rahatlatır.	Boyun sakatlıklarında, baş gövdeyle aynı hizada tutulmalı.
 <p>BİTİLASANA</p>	İnek Duruşu	Gövdenin önünü ve boynu esnetir. Omurgaya ve karın bölgesindeki organlara masaj etkisi yapar, rahatlatır.	Boyun sakatlıklarında, baş gövdeyle aynı hizada tutulmalı.
 <p>URDHVA HASTASANA</p>	Yukarı Selam Duruşu	Karını esnetir. Sindirimi kolaylaştırır. Omuzları ve koltuk altlarını esnetir. Orta derecede anksiyete problemlerinde yardımcıdır.	Omuz ve boyun sakatlıklarında uygulanmamalıdır.

<p>PADA HASTASANA</p> 	<p>Ayakta Öne Eğilme Duruşu</p>	<p>Beyni sakinleştirir, stres ve orta dereceli depresyon problemlerine yardımcıdır. Karaciğer ve böbrekleri uyarır. Diz ardı kirişleri, baldırları ve kalçaları esnetir. Dizleri ve uylukları güçlendirir. Sindirimi rahatlatır. Baş ağrısı ve uykusuzluk problemlerinde rahatlatıcıdır. Menopoz dönemindeki semptomların giderilmesinde yardımcıdır. Anksiyete ve kronik yorgunluk seviyelerinin düşmesinde faydalıdır. Astım, yüksek tansiyon, osteoporoz, kısırlık, sinüzit rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>Sırt rahatsızlıklarında dizler kırılarak veya Yarım Ayakta Öne Duruşu uygulanmalıdır.</p>
<p>ARDHA UTTANASANA</p> 	<p>Yarım Ayakta Öne Eğilme Duruşu</p>	<p>Gövdeyi esnetir. Sırtı güçlendirir ve doğru duruşu sağlar. Karnı uyarır.</p>	<p>Boyun sakatlıklarında baş düz tutulmamalı.</p>
<p>ARDHA UTKATASANA</p> 	<p>Yarım Sandalye Duruşu</p>	<p>Bilekleri, baldırları, uylukları, dizleri ve kalçayı güçlendirir. Omuzları, kolları, omurgayı esnetir. Karın bölgesindeki organları, diyaframı ve kalbi uyarır. Düz tabanlıkta yararlıdır.</p>	<p>Baş ağrısı ve yüksek tansiyon problemleri olanlar uzun süreli uygulamamalıdır.</p>
<p>ARDHA KATİ ÇAKRASANA</p> 	<p>Yarım Belden Çark Duruşu</p>	<p>Omurgayı yanlara doğru esnetir. Bedenin yanlarını uyarır. Karın ve kollardaki yağların erimesine yardımcı olur. Kalça ve bacakları forma sokar.</p>	<p>Yok.</p>

<p>VİRABHADRASANA II</p> 	<p>Savaşçı 2 Duruşu</p>	<p>Bacakları ve ayak bileklerini güçlendirir, esnetir. Kasık bölgesini, göğsü, omuzları esnetir. Karın bölgesindeki organları uyarır. Dayanıklılığı artırır. Sırt ağrılarını rahatlatır. Karpal tünel sendromu, düz tabanlık, osteopoz, kısırlık, siyatik rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>İshal rahatsızlığı olanlar uygulamamalıdır. Boyun sakatlanmalarında baş öne çevrilmemelidir.</p>
<p>VRKSASANA</p> 	<p>Ağaç Duruşu</p>	<p>Uylukları, baldırları, ayak bileklerini, kalçayı ve omurgayı güçlendirir. Kasık bölgesini, uylukların içini, göğsü ve omuzları esnetir. Denge duygusunu geliştirir. Konsantrasyonu artırır. Düz tabanlık ve siyatik rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>Yüksek tansiyonu olanlar kollarını yukarı kaldırmamalıdır.</p>
<p>VAJRASANA</p> 	<p>Elmas Duruşu</p>	<p>Ayak bileklerini, dizleri, kasık bölgesini esnetir ve güçlendirir. Sindirimi kolaylaştırır, hazımsızlık problemlerinde rahatlatır. Yüksek tansiyon ve astım rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>Diz sakatlanmaları olanlar uygulamamalıdır.</p>
<p>ARDHA USTRASANA</p> 	<p>Yarım Deve Duruşu</p>	<p>Boynu, göğsü, karın bölgesini, kasıkları, uylukları ve bilekleri esnetir, güçlendirir. Kalça fleksörlerini esnetir. Sırt kaslarını güçlendirir. Doğru duruşu destekler. Karın ve boyun bölgesindeki organları uyarır.</p>	<p>Baş ağrısı ve yüksek tansiyon problemleri olanlar uzun süreli uygulamamalıdır.</p>

<p>BHUJANGASANA</p> 	<p>Kobra Duruşu</p>	<p>Omurgayı güçlendirir. Karın bölgesini, omuzları, göğsü ve akciğerleri esnetir. Kalçaları forma sokar. Karın bölgesindeki organları uyarır. Stres ve kronik yorgunluğun azalmasında yardımcıdır. Kalbi ve akciğerleri açar. Siyatik ağrılarını azaltır. Astım rahatsızlığında tedavi edicidir.</p>	<p>Sırt sakatlanmaları olanlar ve hamileler uygulamamalıdır.</p>
<p>SALABHASANA</p> 	<p>Çekirge Duruşu</p>	<p>Omurgadaki kasları, kalçaları, bacakların ve kolların arkasını güçlendirir. Omuzları, göğsü, karın bölgesini ve uylukları esnetir. Doğru duruşu destekler. Karın bölgesindeki organları uyarır. Stresin azalmasında yardımcıdır.</p>	<p>Ciddi sırt sakatlanmaları olanlar uygulamamalıdır. Boyun rahatsızlığı olanlar başı çok kaldırmamalıdır.</p>
<p>HALASANA</p> 	<p>Saban Duruşu</p>	<p>Beyni sakinleştirir. Karın bölgesini ve tiroid bezlerini uyarır. Menopoz dönemindeki semptomların giderilmesinde yardımcıdır. Stres ve kronik yorgunluğun azalmasında yardımcıdır. Baş ağrısı, sırt ağrısı, kısırlık, uykusuzluk ve sinüzit rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>Sırt, boyun sakatlanmaları olanlar uygulamamalıdır. Hamilelik ve adet dönemlerinde uygulanmamalıdır. Yüksek tansiyon problemleri olanlar bacaklar destekli uygulamalıdır.</p>

<p>SETHU BANDHASANA</p> 	<p>Köprü Duruşu</p>	<p>Göğsü, boynu ve omurgayı esnetir. Beyni sakinleştirir. Stres ve orta dereceli depresyonun azalmasında yardımcıdır. Karın bölgesindeki organları, akciğerleri ve tiroidi uyarır. Yorgun bacakları canlandırır. Sindirimi kolaylaştırır. Destekli uygulandığında menopoz dönemindeki semptomların giderilmesinde yardımcıdır. Kronik yorgunluğu, endişeyi, sırt ağrısını, baş ağrısını ve uykusuzluğu azaltır. Astım, yüksek tansiyon, osteoporoz ve sinüzit rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>Sırt ve boyun sakatlanmaları olanlar zorlamadan ve destekli uygulamalıdır.</p>
<p>SARVANGASANA</p> 	<p>Omuz Duruşu</p>	<p>Beyni sakinleştirir. Stres ve orta dereceli depresyonun azalmasında yardımcıdır. Tiroit bezlerini, prostatı ve karın bölgesindeki organları uyarır. Omuzları ve boynu esnetir. Bacakları ve kalçaları sağlıklı hale getirir, forma sokar. Sindirimi kolaylaştırır. Menopoz dönemindeki semptomların giderilmesinde yardımcıdır. Kronik yorgunluk ve uykusuzluğu azaltır. Astım, kısırlık ve sinüzit rahatsızlıklarında tedavi edicidir.</p>	<p>Sırt, boyun sakatlanmaları olanlar uygulamamalıdır. Hamilelik ve adet dönemlerinde uygulanmamalıdır. Yüksek tansiyon problemleri olanlar uygulamamalıdır.</p>
<p>SAVASANA</p> 	<p>Ceset Duruşu</p>	<p>Beyni sakinleştirir. Stres ve orta dereceli depresyonun azalmasında yardımcıdır. Tüm bedeni gevşetir, rahatlatır. Kronik yorgunluk, baş ağrısı ve uykusuzluğu azaltır. Tansiyonun düşmesinde yardımcıdır.</p>	<p>Sırt ve boyun sakatlanmaları olanlar destekli uygulamalıdır.</p>

KAPALABHATİ	Körük Nefesi	Karın bölgesindeki organlara masaj yapar, toksin atılmasına yardım eder. Ciğerleri ve nefes borusunu temizler. Astım gibi nefes rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Kilo vermeye yardımcı olur. Bilinçaltındaki olumsuzlukların temizlenmesine yardımcı olur. Panik atak, konsantrasyon ve horlama gibi sorunlarda tedavi edicidir.	Yüksek tansiyon ve kalp hastaları çok yavaş ve az uygulamalıdır. Adet dönemi ve hamilelikte bayanlar uygulamamalıdır.
UJJAYİ	Zafer Nefesi	Beyni sakinleştirir. Sinir sistemini güçlendirir. Nefesi rahatlatır, yumuşatır.	Yok.
NADİ SUDHİ	Döngüsel Nefes	Burun deliklerini temizler. Metabolizmayı dengeler, bedene enerji verir. Stres, anksiyete ve panik durumlarında yardımcıdır. Konsantrasyonu artırır.	Yok.
BHRAMARİ	Arı vızıldaması	Sinir sistemini güçlendirir. Uykusuzluk ve tansiyon sorunlarında yardımcıdır. Uzun süreli uygulandığında güven duygusunu geliştirir. Migren ağrılarında tedavi edicidir.	Yok.
NADANUSANDHANA	Ses Rezonansı	Beyni sakinleştirir. Sinir sistemini güçlendirir. Stres, anksiyete ve panik durumlarında yardımcıdır.	Yok.

Kaynak:Rebello 2006; Lidell ve diğerleri 1983; Gibson 1966; Nagendra ve Nagarathna 2004; Sivananda 1997; Demirkan 2005; Harrington 2005

IV-YOGA VE STRES YÖNETİMİ

Bu bölümde bireysel stres yönetimi teknikleri ile yoga çalışmalarının karşılaştırması yapılmaya çalışılacaktır. Nefes kontrolü, fiziksel egzersizler, gevşeme çalışmaları, meditasyon, sağlıklı beslenme, dinlenme, davranışsal oto-kontrol gibi teknikler aslında yoganın yüzyıllardır içinde barındırdığı tekniklerden farklı değildirler.

Nefes kontrolü pek çok stres yönetimi araştırmasında uygulanan ve önerilen bir yöntemdir. Yoganın özünde ise yine nefes vardır. Eski yogiler nefesin kişinin yaşam süresini bile belirleyebileceğini belirterek, ona ne kadar önem verdiklerini göstermişlerdir. Araştırmamızın uygulama bölümünde de deyinileceği gibi yoga çalışmalarının içinde, seansın başlangıcından itibaren normal nefes çalışmalarının yanı sıra, “Pranayama” denilen derin nefes teknikleri uygulanmaktadır.

Fiziksel egzersiz, yapılan stres araştırmalarında önemli yer alan ve etkili olarak gösterilen bir yöntemdir. Gerginlik vücudun özellikle sırt ve boyun gibi kısımlarına yansıdığından bu bölgelerdeki sıkıntının giderilmesi ancak o noktaların çalışması ile mümkündür. Yoga çalışmalarında uygulanan yoga postürleri (Asana) ve Güneşi Selamlama (Surya Namaskar) hem kişiye fiziksel egzersiz yapma şansını verir, aynı zamanda da bedenin normal zamanlarda erişilemeyen tüm iç ve dış uzuvlarına uygulanan nazik dokunuşlarla onları faaliyete geçirir.

1932 yılında Johannes Schultz, yoga temellerine dayandığı “Otojenik Eğitim”(Autogenic Training) çalışmasını yayınlamıştır ve çalışmada yogaya atıflarda bulunmuştur (Schultz 1972). Akabinde 1938 yılında Edmund Jacobson tarafından geliştirilen “Progresif Gevşeme Tekniği”, yogada “Yoga Nidra” (Uyku Yogası) olarak bilinen ve ceset pozisyonunda (Savasana) uygulanan, kişinin bilinçli olarak vücudunun tüm bölümlerini zihniyle gevşetmesi amaçlanan teknikle çok yakın özellikler sergilemektedir. Meditasyon, yine aslında yoganın kapsadığı, daha önce de belirttiğimiz yoganın sekiz basamağı içinde yer alan bir tekniktir. Aklın sakinleşmesi hedeflenirken, eski metinlerde yer alan çeşitli meditasyon varyasyonları bulunmaktadır. Çeşitli gevşeme ve meditasyon teknikleri ile vücut dinlenmek için uygun bir olanak yakalamaktadır (Udupa 2007:133-134).

Yoganın önermiş olduğu beslenme şekli, günümüzde dünya sağlık örgütü gibi saygın kurumlar tarafından da desteklenen beslenme modelleriyle çok yakın özellikler

göstermektedir. Yoganın saf (sattvik) gıda olarak adlandırdığı besinler günümüzde özellikle diyetine dikkat eden bireyler ve tıp doktorları tarafından tercih edilen besinlerdir.

Yapılan çalışmalarda uzun süredir yoga uygulaması yapan kişilere, Elektroensefalografi (EEG) gibi ekipmanlar yardımıyla uygulanan testlerde otonom fonksiyonlarını üst seviyelerde kontrol edebildikleri gözlenmiştir. Az seviyede oksijen kullanarak, acıya çok az tepki vererek ve bunları dış dünyanın tamamen farkında olarak gerçekleştirdikleri saptanmıştır (McQuade ve Aikman 1974:186).

Davranışsal oto-kontrol ise kişinin kendi davranışlarının sebep ve sonuçlarını değerlendirerek, özellikle stres yaratacak faaliyetlerden kaçınmasını hedefler (Aktaş ve Aktaş 1992:162). Yogada ise farkındalık (awareness) kavramı kişinin ilk çalışmadan itibaren belleğinde yer etmesi hedeflenen bir kavramdır. Bu durumda kişi her hareketinin neden ve sonuç ilişkisine odaklanır, bu doğrultuda eylemlerine yön verir. Yoga ile diğer bireysel stres yönetimi metotlarının karşılaştırması Tablo 2.'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Yoga ve Bireysel Stres Yönetimi Tekniklerinin Karşılaştırılması

Bireysel Stres Yönetimi Teknikleri	Yoga
Fiziksel Egzersiz	Asana , Surya Namaskar
Nefes Çalışmaları	Pranayama, Nefes Teknikleri
Gevşeme Teknikleri, Dinlenme	Yoga Nidra, Meditasyon
Sağlıklı Beslenme	Yogik Beslenme (Sattvik Gıdalar)
Davranışsal Oto-Kontrol	Genel Yoga Çalışmaları, Farkındalık

Nebraska Üniversitesi tarafından geliştirilmiş olan 21 hareketten oluşan, 10 dakikalık stres yönetimi için egzersiz programının (Baltaş ve Baltaş 2002) içinde Yoga duruşlarından, Tadasana, Ardha Kati Chakrasana, Trikonasana, Pada Hastasana, Vakrasana, Akarna Dhanurasana, Ardha Dhanurasana, Virasana, Supta Virasana,

Pavanamuktasana, Halasana, Bhekasana ve Baddha Konasana bulunmaktadır. Bu noktadan da hareketle geleneksel Yoga çalışmalarının pek çok noktada stres ile ilgili çalışmanın içinde yer aldığını söyleyebiliriz.

V-YOGA, STRES VE İŞ TATMİNİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Yoganın 20. yüzyılda Hindistan'dan dünyaya yayılması ile birlikte konu, içlerinde psikolojinin en önemli isimlerinden Carl Gustav Jung'un da bulunduğu pek çok bilim adamının dikkatini çekmiştir. Jung 1932'de Amerika'da Psychology of Kundalini Yoga (Kundalini Yoga'nın Psikolojisi) adıyla bir seminer vermiştir. Özellikle tıp alanında çokça çalışmaya rastlamakla beraber Yoga kelimesi stresle birlikte fazlasıyla anılmaya başlanmıştır. Daha önce de incelendiği gibi Yoga aslında bireysel stres yönetimi metotlarının çoğunun temelini oluşturmakta ve günümüzde sayısı azımsanamayacak kadar bilim adamı ve kurum tarafından saygınlık görmektedir. İş tatmini ile Yoga direkt olarak fazla ilişkilendirilmeye çalışılmadıysa da konuyla ilgili yapılan dolaylı veya dolaysız bazı çalışmalar bulunmaktadır.

2004 yılında Amerika'da aşırı bunama (dementia) rahatsızlığı olan hastaların bakıcılığını yapan ve kronik stresle karşı karşıya olan denekler üzerinde yapılan bir araştırmada, 6 hafta uygulanan Yoga çalışmalarının ardından, depresyon ve anksiyete seviyelerinde anlamlı bir düşüş, öz-etkinlik seviyesinde ise anlamlı bir yükseliş tespit edilmiştir (Waelde ve diğerleri 2004).

107 gönüllü üzerinde İran'da yapılmış olan bir başka araştırmada ise, kişilerin altı aylık yoga çalışmalarının ardından fizik ve akıl sağlığı durumlarında önemli bir iyileşme gösterdiği belirtilmiştir (Hadi 2007). Yine Güney Avustralya'da 131 gönüllü üzerinde yapılan araştırmada, 10 haftalık yoga çalışmalarının neticesinde, deneklerin stres ve anksiyete seviyelerinin düştüğü, aynı zamanda akıl sağlıklarının da gelişme gösterdiği tespit edilmiştir (Smith ve diğerleri 2007).

Robin Monro'nun 1982 yılında yapmış olduğu yoga araştırmasının sonuçları, çalışma yaşamı için de fazlasıyla önem arz etmektedir. Bu çalışmadan ortaya çıkan tablo aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 3. Robin Monro'nun Yoga Araştırması Sonuçları

Yoganın Yararları	Artış (%)	Azalma (%)	Değişiklik Yok (%)	N/A (%)
Enerji Düzeyi	71	3	25	1
Çalışma Kapasitesi	60	1	36	3
Grip ve Soğuğa Duyarlılık	3	57	33	7
Hastalık Nedeniyle İşe Gitmeme	1	32	46	21
Doktorlarla Konsültasyon	3	49	39	9
İlaç Tüketimi	2	52	30	16
Tranzkılan ve Sedatif kullanımı	3	33	21	43
Genel Olarak İyi Hissetme	93	2	5	0

Kaynak: Leo Rebello , Doğal Tedaviler ve Yoga Terapisi 2006:99

Yirmi altı sağlıklı denek üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise katılımcıların altı haftalık Yoga çalışmalarının ardından algılanan stres düzeylerinin %23 azaldığı ve genel iyi olma durumlarının (general well-being) da %7 artış gösterdiği belirtilmiştir (Cowen ve Adams 2004).

Hindistan'da tsunami sonrasında, felaketi yaşayan kırk yedi kişi üzerinde yapılan araştırma ile, bir haftalık yoga kampı sonunda katılımcıların, yıkıcı stres(distress) belirtilerinin anlamlı şekilde azalma gösterdiği kaydedilmiştir (Teles ve diğerleri 2007).

Indiana'da kırk beş kişilik bir grup üzerinde yapılan araştırmada, uygulanan yoga çalışmaları sonucunda, stres azaltımı ile yoga arasında anlamlı bir pozitif korelasyona ulaşılmıştır. Yoga çalışmalarının kişilerin streslerini azaltmasında oldukça

başarılı olduğu belirtilmiştir (Collins 1983). Bir İsveç firmasında dört ay boyuca sürdürülen Kundalini Yoga ve Bilişsel Davranış Terapisi (Cognitive Behavioral Therapy) karşılaştırmalı çalışmalarının sonucunda, her iki grubun da algılanan stres düzeyleri, stres davranışları, bitkinlikleri ve öfkeleri anlamlı bir azalma göstermiş, genel yaşam kalitelerinde ise yine anlamlı bir artış ortaya çıkmıştır. Çalışma neticesinde iki yöntemde aynı şekilde etkili olduğu tespit edilmiştir (Granath ve diğerleri 2006).

Amerika'da kolej öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yoga derslerinin ardından, algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir düşüş ortaya çıktığı kaydedilmiştir (West ve diğerleri 2004). Yine Amerika'da 135 sağlıklı yetişkinin katılımıyla gerçekleşen bir araştırmada, altı ay yoga çalışmalarına katılan grubun, altı ay egzersiz yapan ve bekleme listesinde bulunan grupların aksine, genel yaşam kalitesi ve fiziksel fonksiyonlarında anlamlı bir iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir (Oken ve diğerleri 2006).

Teksas, Amerika'da sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada iki aylık yoga programının ardından katılımcıların stres seviyelerinde azalma ve iş tatmini seviyelerinde artış tespit edilmiştir (Jungman 2005). Indiana, Amerika'da yapılmış bir araştırmada ise yoga çalışmalarının, katılımcıların stres seviyelerini düşürmede oldukça yararlı olduğu ortaya çıkarılmıştır (Collins 1983).

Ülkemizde konuyla ilgili yapılmış tek araştırma 1998 yılında bankacılık sektöründe uygulanmıştır. Altı haftalık yoga çalışmalarının neticesinde katılımcıların stres, kaygı ve tükenmişlik seviyelerinde anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir (Gökçül 1998).

Kaliforniya'da 18-29 yaş arası orta derece depresyon sıkıntısı olan gençler üzerinde uygulanan bir araştırmada beş haftalık Iyengar Yoga çalışmalarının ardından depresyon ve anksiyete seviyelerinde düşüş kaydedildiği belirtilmiştir (Woolery ve diğerleri 2004).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YOGANIN STRES, İŞ VE YAŞAM TATMİNİNE ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

I-ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Örgütlerin en değerli ögesi olan insanların içinde buldukları fizyolojik ve psikolojik durumlar pek çok noktada önemli etkiler yaratabilmektedir. Yaşamın her safhasında bir şekilde karşımıza sorunlar çıkmakta ve bu sorunların üstesinden gelebilme potansiyelimiz geleceği etkileyebilmektedir. Bu noktada müdahale edici tekniklere ihtiyaç duyulduğu ve özellikle stres ve tatminsizlik gibi sorunlarda kişilerin yardım gereği hissettiği muhakkaktır. Stres, iş ve yaşamdan doyum alamama gibi durumların, bireysel hem de örgütsel anlamda önemli etkiler yarattığı, çalışmanın önceki bölümlerinde de görülmüştür.

Bu çalışmada, geliştirilen yoga programının, stres ve tatmin boyutunda kişilere ve örgütlere ne şekilde müdahale edip, nasıl sonuçlar yarattığı ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Oluşturulan program neticesinde yoganın stres yönetiminde, iş ve yaşam tatmininde ne gibi etkiler yarattığı açıklanmaya çalışılmıştır. Bu gibi önemli olguların yarattıkları problemler düşünüldüğünde, müdahale edici yöntemlerin etkinliği daha da önem kazanmaktadır.

II- ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

A- Verilerin Toplanması

Araştırma öncesinde <http://www.bursayoga.com> adlı internet sitesine verilen internet ilanına 61 kişi başvurmuş ve çalışma için gönüllü olmuşlardır. Başvuruların ardından gönüllüler davet edilmiş, kendilerine çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş, algılanan stres ölçeği, iş tatmini ölçeği, yaşam tatmini ve demografik bilgi formu doldurmaları talep edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda gönüllüler arasından biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere otuzar kişilik iki ayrı grup oluşturulmuştur. Grupların homojenliği açısından bir kişi araştırma dışı bırakılmıştır.

Kontrol grubundaki kişilere on iki hafta boyunca araştırmaya etki edebilecek hiç bir programa katılmamaları söylenmiş ve bir sonraki buluşma tarihi saptanmıştır.

Deney grubu ise çalışmaların verimliliği açısından yine altışar kişilik beş gruba ayrılmış ve kendilerine uygun saatler belirlenip yoga çalışma programı oluşturulmuştur. Deney grubundaki tüm katılımcılar haftada bir kere, aynı zamanda sertifikalı yoga eğitmeni olan araştırmacı tarafından yönetilen, doksan dakikalık yoga derslerine, on iki hafta boyunca katılmışlardır. İlk derslerinde stres, iş tatmini, yaşam tatmini ve yoga konularında kendilerine genel kavramlar aktarılmış ve stres yönetimi konusunda bilgiler verilmiştir.

Çalışmaların neticelendiği on iki haftanın ardından deney ve kontrol gruplarına tekrardan ölçekler uygulanmış buna ek olarak deney grubuyla görüşmeler düzenlenmiştir.

B-Veri Toplama Araçları ve Bulguları

Çalışmanın veri toplama aşamasında anket yöntemi ve görüşme yöntemi bir arada kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubuna programdan önce ve sonra algılanan stres ve iş tatmini ölçekleri uygulanmış, demografik bilgileri alınmıştır. Yoga grubuna ise çalışmaların sonuçlanmasının ardından yüz yüze görüşme soruları yöneltilmiştir.

1-Kantitatif Yöntemler

Çalışmada stres ölçeği olarak Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen ve Baltaş ve ark. (1998) tarafından standardize edilen Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale) kullanılmıştır. Ölçek 14 sorudan oluşmakta olup kişilerin son bir ay içindeki durum ve düşüncelerini inceler. Ortalamalar alınırken bazı sorularda yeniden kodlama yapılırken ortalamalarda, 11-26 puan arası olması düşük stres düzeyini, 27-41 puan arası orta stres düzeyini, 42-56 puan arası yüksek stres düzeyini göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği test edilmiş ve Cranbach Alfa değeri ön testler için 0.84 son testler içinse 0.92 bulunmuştur.

İş tatmini ölçümlerini yapmak amacıyla ise Brayfield ve Rothe'un geliştirdikleri ölçek kullanılmıştır. Ölçek beş sorudan oluşmakta olup "Kesinlikle Katılmıyorum"dan "Kesinlikle Katılıyorum"a 5'li likert modeliyle cevaplandırılmıştır. Orijinal güvenilirliği 0.75 Cronbach Alfa olan ölçek için bu çalışmada güvenilirlik değeri ön test

için 0.799 son test için de 0.807 olarak tespit edilmiştir. Ölçek daha önce ülkemizde uygulandığından aynen kullanılmıştır.

Yaşam tatmini ölçeği olarak çalışmada Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen yaşam tatmini ölçeği (Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Ölçek beş sorudan oluşmakta olup “Kesinlikle Katılmıyorum”dan “Kesinlikle Katılıyorum”a kadar 5’li likert ölçeği ile uygulanmıştır. Yine bu ölçek daha önce ülkemizde uygulandığından aynen kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ön test ve son test sonuçları için 0.897 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirlikleri istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeydedir. Cronbah’s Alfa değerleri Tablo 1. ile gösterilmiştir.

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Stres Ön Test	Stres Son Test	İş Tatmini Ön Test	İş Tatmini Son Test	Yaşam Tatmini Ön Test	Yaşam Tatmini Son Test
Birim Sayısı	14	14	5	5	5	5
Cronbach's Alfa	.843	.923	.799	.807	.897	.892

Ayrıca katılımcılardan yoganın stres yönetimi, yaşam tatmini ve iş tatmininde ne kadar etkili olduğunu 1’den 10’a kadar bir sayı ile belirtmeleri istenmiş ve bu ortalamalar değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonunda ise yine kişilerin programın ardından yoga çalışmalarına devam edip etmeme niyetleri 5’li likert ölçeği ile tespit edilmeye çalışılmıştır.

2-Kalitatif Yöntemler

Yoga programının tamamlanmasının ardından deney grubundaki katılımcılara ölçeklerin haricinde açık uçlu görüşme soruları yöneltilmiştir. Bu sorular ile çalışmanın analizlerle elde edilemeyen, bireylerin önyargısız görüşleri alınması amaçlanmıştır. Yöneltilen beş ayrı soruya verilen cevaplar kaydedilmiş ve araştırmanın bulgular bölümünde kesintisiz olarak aktarılmıştır.

Bu sorularla hedeflenen katılımcıların yoga çalışmaları neticesinde fizyolojik ve psikolojik değişim yaşayıp yaşamadıkları, sağlık durumlarında herhangi bir gelişmenin

varolup olmadığı, iş ve gündelik yaşantılarına yoganın ne gibi etkiler yaptığı sorularına yanıt bulmak ve eğer değişiklikler varsa bunların ayrıntılarını öğrenebilmektir. Ayrıca katılımcıların eklemek istedikleri spesifik detaylar alınmaya çalışılmıştır.

C- Araştırmada Kullanılan Yoga Programının Geliştirilmesi

Bu çalışmada kullanılan Yoga programı araştırmacının aynı zamanda sertifikalı eğitmeni olduğu Hindistan Vivekananda Yoga Üniversitesi'nin (sVYASA) pozitif sağlık için klasik yoga çalışmalarından uyarlamış olduğu integral yoga programı temel alınarak geliştirilmiştir. Üniversite adına, bünyesinde bulunan hastane ve enstitülerde günümüze kadar yoga ve programları ile ilgili pek çok araştırma yürütülmüş ve yayınlanmıştır.

Temel alınan bu programa, araştırmacı tarafından dünya genelinde uygulanan klasik yoga teknikleri içinden farklı çalışmalar da dahil edilmiştir. Program oluşturulurken özellikle, stres, anksiyete ve depresyon gibi duygu-durum sorunlarında etkinliği olduğu kaydedilen çalışmalar tercih edilmiştir.

D- Programın Uygulama Yöntemi

Çalışmanın verimliliği açısından yoga grubu katılımcıları altışarlı beş farklı gruba ayrılmıştır. Bu gruplar kişilerle yapılan görüşmeler neticesinde oluşturulmuş ve Pazartesi'den Cuma'ya haftanın beş gününe dağıtılmıştır. Bu şekilde katılımcılarla bire bir ilgilenme olanağı doğmuş ve çalışmadan tam verim almaları hedeflenmiştir. Herhangi bir aksilik neticesinde o hafta kendi grubunda çalışmaya katılmayan kişilerin diğer gruplara katılarak telafi edebilmeleri sağlanmıştır.

Çalışmaların başladığı ilk haftada beş deney grubunda stres, iş tatmini, bunların iş ve sosyal yaşamımızdaki etkileri, stres yönetimi, yoga konuları üzerine yarım saatlik bir bilgilendirme yapılmıştır. Yapılan bu bilgilendirmenin ardından katılımcılar yoga derslerine başlamışlardır.

Dersler içinde yedi ayrı bölüm bulunmaktadır. Bu bölümler nefes çalışmaları, ani gevşeme tekniği, ısınma teknikleri, güneşi selamlama, yoga duruşları, derin nefes teknikleri ve gevşeme çalışmalarıdır. Aşağıda açılımları verilen bu teknikler içinden her

ders farklı kombinasyonlarla doksan dakikalık seanslar oluşturulmuştur. Bu kombinasyonlar her grupta aynı şekilde uygulanmıştır. Derslerin haricinde katılımcıların evlerinde ve iş yerlerinde uygulamaları nasıl yapabilecekleri anlatılmış, günlük hayatlarına dahil etmelerine çalışılmıştır.

1-) Nefes Çalışmaları

- 3 bölümlü el esnetme nefesi
- Bilek esnetme nefesi
- Şaşankasana nefesi
- Marjaryasana / Bitilasana (Kedi ve İnek nefesi)

2-) Ani Gevşeme Tekniği

Vücudun ayak parmaklarından baş bölgesine kadar sırayla ve bilinçli bir şekilde kasılması ve akabinde aniden serbest bırakılıp dinlenilmesi ile yapılan bir gevşeme tekniğidir. Fiziksel anlamda gerginliğin olduğu bölgelerin bilinçli şekilde gerilip bırakılması ile rahatlama sağlanır (Nagendra ve Nagarathna 2004:60).

3-) Isınma Teknikleri

- Pavanamuktasana Kriya (Karın, mide egzersizleri)
- Brahma Mudra (Boyun çalışmaları)

4-) Surya Namaskar (Güneşi Selamlama) (Bkz. Bölüm 3 Sayfa 39)

5-) Asana (Yoga Duruşları)

- Tadasana (Dağ Duruşu)
- Urdhva Hastasana (Yukarı Selam Duruşu)
- Pada Hastasana (Ayakta Öne Eğilme Duruşu)
- Ardha Uttanasana (Yarım Ayakta Öne Eğilme Duruşu)
- Ardha Utkatasana (Yarım Sandalye Duruşu)
- Ardha Kati Çakrasana (Yarım Belden Çark Duruşu)
- Virabhadrasana II (Savaşçı 2 Duruşu)

- Vrksasana (Ağaç Duruşu)
- Vajrasana (Elmas Duruşu)
- Ardha Ustrasana (Yarım Deve Duruşu)
- Bhujangasana (Kobra Duruşu)
- Salabhasana (Çekirge Duruşu)
- Halasana (Saban Duruşu)
- Sethu Bandhasana (Köprü Duruşu)
- Sarvangasana (Omuz Duruşu)
- Savasana (Ceset Duruşu)

6-) Pranayama

- Kapalabhati (Körük Nefesi)
- Ujjayi (Zafer Nefesi)
- Nadi Sudhi (Döngüsel Nefes)
- Bhramari (Arı vızıldaması)
- Nadanusandhana (Ses Rezonansı)

7-) Yoga Nidra (Derin Gevşeme) veya Meditasyon (Bkz. Bölüm 3 Sayfa 40)

III-BULGULAR

A-DENEY VE KONTROL GRUBUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DAĞILIMI

1-Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyetlere Göre Dağılımı

Tablodan anlaşılacağı gibi çalışmada yer alan deney ve kontrol gruplarında 24'er kadın ve 6'şar erkek katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet Dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	Geçerli Yüzde	Frekans	Geçerli Yüzde
Kadın	24	80.0	24	80.0
Erkek	6	20.0	6	20.0
Toplam	30	100.0	30	100.0

2-Deney ve Kontrol Grubunun Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Tablodan anlaşılacağı gibi çalışmada yer alan deney ve kontrol gruplarında 1'er ilkokul, 2'şer lise, 21'er üniversite ve 6'şar yüksek lisans mezunu olmak üzere 30'ar katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 3. Eğitim Durumu Dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	Geçerli Yüzde	Frekans	Geçerli Yüzde
İlkokul	1	3.3	1	3.3
Lise	2	6.7	2	6.7
Üniversite	21	70	21	70
Yüksek L.	6	20	6	20
Toplam	30	100	30	100

3-Deney ve Kontrol Grubunun Yaşlarına Göre Dağılımı

Tablodan anlaşılacağı gibi çalışmada yer alan deney ve kontrol gruplarında 20 ile 30 yaş arası 11'er, 31 ve 40 yaş arası 14'er, 41 yaş ve üstünde ise 5'er katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 4. Yaş Dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	Geçerli Yüzde	Frekans	Geçerli Yüzde
20-30	11	36.7	11	36.7
31-40	14	46.7	14	46.7
41 ve üstü	5	16.7	5	16.7
Toplam	30	100.0	30	100.0

4-Deney ve Kontrol Grubunun Görevlerine Göre Dağılımı

Tablo 5. Görev Dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	Geçerli Yüzde	Frekans	Geçerli Yüzde
Banka	2	6.7	2	6.7
Hemşire	1	3.3	1	3.3
Halkla İlişkiler	2	6.7	2	6.7
İletişim	1	3.3	1	3.3
Memur	1	3.3	1	3.3
Mimar	1	3.3	1	3.3
Müdür	1	3.3	1	3.3
Muhasebe	1	3.3	1	3.3
Mühendis	3	10	3	10
Öğretim Gör.	1	3.3	1	3.3
Öğretmen	3	10	3	10
Sanatçı	2	6.7	2	6.7
Satış	3	10	3	10
Serbest	2	6.7	2	6.7
Tasarım	4	13.3	4	13.3
Tekniker	1	3.3	1	3.3
Tercüman	1	3.3	1	3.3
Toplam	30	100	30	100

Tablo 5.'te araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun çalışma hayatındaki görevleri sergilenmiştir.

5-Deney ve Kontrol Grubunun Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Tablo 6. Medeni Durum

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	Geçerli Yüzde	Frekans	Geçerli Yüzde
Evli	17	56.7	17	56.7
Bekar	13	43.3	13	43.3
Toplam	30	100.0	30	100.0

Tablodan anlaşıldığı gibi her iki grupta 17'şer evli ve 13'er bekar katılımcı bulunmaktadır.

B-HOMOJENLİK TESTİ

Tablo 7. Homojenlik Testi

	Stres ortalort	YaşTat ortalort	İşTat ortalort
Mann-Whitney U	435.000	339.000	408.500
Wilcoxon W	900.000	804.000	873.500
Z	-.222	-1.645	-.616
Asymp. Sig. (2-tailed)	.824	.100	.538

a Grouping Variable: Deney ve Kontrol Grupları

Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda deney ve kontrol grubunun yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve test skorları açısından ön test sonunda homojen olarak dağıldığını görebilmekteyiz. Her bir birim için p değeri 0.05 'ten yüksek çıkmıştır ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

C-NORMAL DAĞILIM TESTİ SONUÇLARI

Tablo 8. Kolmogorov-Smirnov testi

	Stres1ort	YasTat1ort	IsTat1ort	Stres2ort	YasTat2ort	IsTat2ort
N	60	60	60	60	60	60
Normal Parameters(a,b)						
Mean	44.9500	13.9500	16.0500	39.3500	15.1833	16.8500
Std. Deviation	8.40989	4.46996	3.92914	10.56028	4.38600	4.02882
Most Extreme Differences						
Absolute	.087	.129	.105	.091	.141	.096
Positive	.087	.129	.105	.091	.087	.068
Negative	-.081	-.077	-.059	-.086	-.141	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z	.675	.997	.814	.706	1.088	.741
Asymp. Sig. (2-tailed)	.753	.273	.522	.701	.187	.642

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Verilerin dağılımının kontrol edilmesi için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Analiz neticesinde ilk test ve son test değerlerinde 2-tailed olarak verilen p değerleri $p > 0.05$ olduğu için dağılımın normal olduğu sonucu çıkmıştır. Bu sonuçlara göre analizler parametrik testler yardımıyla yapılmıştır.

D-DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON SONUÇLARI

Tablo 9. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

		Stres ön test	İş Tatmini ön test	Yaşam Tatmini ön test
Stres ön test	Pearson Correlation	1	-.332(**)	-.595(**)
	Sig. (2-tailed)		.009	.000
	N	60	60	60
İş Tatmini ön test	Pearson Correlation	-.332(**)	1	.422(**)
	Sig. (2-tailed)	.009		.001
	N	60	60	60
Yaşam Tatmini ön test	Pearson Correlation	-.595(**)	.422(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	
	N	60	60	60

** Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır (2-tailed).

- H₀: Stres ve iş tatmini arasında ilişki yoktur
- H₁: Stres ve iş tatmini arasında ilişki vardır

- H₀: Stres ve yaşam tatmini arasında ilişki yoktur
- H₁: Stres ve yaşam tatmini arasında ilişki vardır

- H₀: İş ve yaşam tatmini arasında ilişki yoktur
- H₁: İş ve yaşam tatmini arasında ilişki vardır

Araştırmada yapılan korelasyon analizleri sonucunda stres ile iş tatmini ve yaşam tatmini arasında %1 önem seviyesinde anlamlı bir negatif ilişki söz konusudur. İş tatmini ve yaşam tatmini arasında ise yine %1 önem seviyesinde anlamlı bir pozitif ilişki mevcuttur. Bu durumda literatürdeki çalışmaların geneline uygun olarak stres seviyeleri azaldıkça iş ve yaşam tatminlerinin arttığını, stresin artması durumunda ise tatmin seviyelerinin azaldığını söyleyebiliriz. İş tatmini ve yaşam tatmini de birbirleriyle doğru orantılı olarak artış ya da azalma gösterebilmektedir. Bu noktada oluşturulan üç ayrı hipotezde de H₀ reddedilirken H₁ kabul edilmiştir.

E-DENEY VE KONTROL GRUPLARINA İLİŞKİN HİPOTEZ TESTLERİ

1-Deney Grubu Ön-Test Son-Test Stres Seviyeleri Analizi

Tablo 10. Deney Grubu Ön-Test Son-Test Stres Ortalamaları

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Stres1ort	44.6000	30	8.75569	1.59856
Stres2ort	31.5000	30	6.40985	1.17027

Tablo 11. Deney Grubu Stres Paired Samples Test Sonuçları

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Stres1ort - Stres2ort	13.10000	8.99176	1.64166	9.74242	16.45758	7.980	29	.000

- H_0 : Yoga grubu katılımcılarının ön-test ve son-test stres seviyeleri arasında fark yoktur. $H_0: \mu_{\bar{o}} = \mu_s$
- H_1 : Yoga grubu katılımcılarının ön-test ve son-test stres seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_{\bar{o}} > \mu_s$

Analizlerde deney grubunun ön-test algılanan stres seviyesi ortalamalarının 44.6, son-test ortalamalarının ise 31.5 olduğu belirlenmiştir. Paired samples T-Test neticesinde p değeri $p < 0.01$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 1 önem derecesinde yoga grubunun son test stres ortalamalarında ön testlere göre anlamlı bir düşüş bulunmaktadır. H_0 hipotezi reddedilirken H_1 kabul edilir.

2-Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Stres Seviyeleri Analizi

Tablo 12. Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Stres Ortalamaları

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Stres1ort	45.3000	30	8.18388	1.49416
	Stres2ort	47.2000	30	7.63567	1.39408

Tablo 13. Kontrol Grubu Stres Paired Samples Test Sonuçları

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Stres1ort - Stres2ort	-1.90000	6.32646	1.15505	-4.26234	.46234	-1.645	29	.111

- H_0 : Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test stres seviyeleri arasında fark yoktur. $H_0: \mu_{\bar{o}} = \mu_s$
- H_1 : Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test stres seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_{\bar{o}} > \mu_s$

Yapılan analizlerde kontrol grubunun ön-test algılanan stres seviyesi ortalamalarının 45.3, son-test ortalamalarının ise 47.2 olduğu belirlenmiştir. Paired samples T-Test neticesinde p değeri = 0.111 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %5 önem derecesinde yoga grubunun ön test ve son-test stres seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ho hipotezi reddedilemez.

3-Deney Grubu Ön-Test Son- Test İş Tatmini Seviyeleri Analizi

Tablo 14. Deney Grubu Ön-Test Son-Test İş Tatmini Ortalamaları

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	IsTat1ort	16.3333	30	3.88927	.71008
	IsTat2ort	18.2000	30	3.33632	.60913

Tablo 15. Deney Grubu İş Tatmini Paired Samples Test Sonuçları

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	IsTat1ort - IsTat 2ort	-1.86667	3.25612	.59448	-3.08252	-.65081	-3.140	29	.004

- H_0 : Yoga grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında fark yoktur $H_0: \mu_ö = \mu_s$
- H_1 : Yoga grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_ö < \mu_s$

Yapılan analizlerde deney grubunun ön-test iş tatmini seviyesi ortalamalarının 16.33, son-test ortalamalarının ise 18.2 olduğu belirlenmiştir. Paired samples T-Test neticesinde p değeri = .004 < 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %5 önem derecesinde yoga grubun son test iş tatmini ortalamalarında ön test ortalamalarına göre anlamlı bir artış bulunmaktadır. Böylelikle H_0 hipotezi reddedilirken H_1 kabul edilir.

4-Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test İş Tatmini Seviyeleri Analizi

Tablo 16. Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test İş Tatmini Ortalamaları

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	İşTat1ort	15.7667	30	4.01449	.73294
	İşTat2ort	15.5000	30	4.25684	.77719

Tablo 17. Kontrol Grubu İş Tatmini Paired Samples Test Sonuçları

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	İşTat1ort - İşTat 2ort	.26667	1.31131	.23941	-.22299	.75632	1.114	29	.274

- H_0 : Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında fark yoktur. $H_0: \mu_{\bar{o}} = \mu_s$
- H_1 : Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_{\bar{o}} < \mu_s$

Yapılan analizlerde kontrol grubunun ön-test iş tatmini seviyesi ortalamalarının 15.7667 , son-test ortalamalarının ise 15.5 olduğu belirlenmiştir. Paired samples T-Test neticesinde p değeri = 0.274 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %5 önem derecesinde kontrol grubunun ön test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. H_0 reddedilemez.

5- Deney Grubu Ön- Test Son-Test Yaşam Tatmini Seviyeleri Analizi

Tablo 18. Deney Grubu Ön-Test Son-Test Yaşam Tatmini Ortalamaları

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	YaşTat1ort	14.9333	30	4.61581	.84273
	YaşTat2ort	17.5333	30	3.39100	.61911

Tablo 19. Deney Grubu Yaşam Tatmini Paired Samples Test Sonuçları

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	YaşTat1ort - YaşTat2ort	-2.60000	2.28337	.41689	-3.45263	-1.74737	-6.237	29	.000

- H_0 : Yoga grubu katılımcılarının ön-test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında fark yoktur. $H_0: \mu_{\bar{o}} = \mu_s$
- H_1 : Yoga grubu katılımcılarının ön-test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_{\bar{o}} < \mu_s$

Yapılan analizlerde deney grubunun ön-test yaşam tatmini seviyesi ortalamalarının 14.93, son-test ortalamalarının ise 17.53 olduğu belirlenmiştir. Paired samples T-Test neticesinde p değeri $p < 0.01$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %1 önem derecesinde yoga grubun son test yaşam tatmini ortalamalarında ön test ortalamalarına göre anlamlı bir artış bulunmaktadır. Böylelikle H_0 hipotezi reddedilirken H_1 kabul edilir.

6- Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Yaşam Tatmini Seviyeleri Analizi

Tablo 20. Kontrol Grubu Ön-Test Son-Test Yaşam Tatmini Ortalamaları

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	YaşTat1ort	12.9667	30	4.16457	.76034
	YaşTat2ort	12.8333	30	4.02649	.73513

Tablo 21. Kontrol Grubu Yaşam Tatmini Paired Samples Test Sonuçları

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	YaşTat1ort - YaşTat2ort	.13333	.93710	.17109	-.21659	.48325	.779	29	.442

- H_0 : Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında fark yoktur. $H_0: \mu_ö = \mu_s$
- H_1 : Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_ö < \mu_s$

Yapılan analizlerde kontrol grubunun ön-test yaşam tatmini seviyesi ortalamalarının 12.97, son-test ortalamalarının ise 12.83 olduğu belirlenmiştir. Paired samples T-Test neticesinde p değeri = 0.442 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %5'lik önem derecesinde kontrol grubunun ön test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. H_0 hipotezi reddedilemez.

F-DENEY GRUBU YOGA'NIN STRES, İŞ VE YAŞAM TATMİNİ ÜZERİNDEKİ VERİMLİLİĞİ

Deney grubundan çalışmanın bitiminde yöneltilen sorularla yoganın, stres iş tatmini ve yaşam tatmini konularında ne kadar yardımcı olduğunun 1'den 10'a kadar bir sayıyla belirtilmesi istenmiştir. Bu sonuçların ortalamaları alındığında Tablo 22. ortaya çıkmıştır. Bu sonuçla stres için minimum rakam 4 maksimum rakam 10 iken 7.70 ortalama tespit edilmiştir. İş tatmini için yine minimum ve maksimum rakamlar aynı iken ortalama 6.67'dir. Yaşam tatmininde ise minimum 5 ve maksimum 10 rakamları verilmiş, ortalamaları ise 8.20 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 22. Yoga'nın değişkenler üzerinde etkisi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres	30	4	10	7.70	1.343
İş Tatmini	30	4	10	6.67	1.845
Yaşam Tatmini	30	5	10	8.20	1.186

G-DENEY GRUBU YOGA ÇALIŞMALARINA DEVAM NİYETİ ANKET SONUÇLARI

Deney grubu katılımcılarına sorulan “Yoga çalışmalarından verim aldığınızı ve devam etmeyi düşünüyor musunuz?” sorusuna 5’li likert ölçeğine göre verdikleri cevaplar Tablo 23’te sunulmuştur. Buna göre katılımcıların %83.3’ü “Kesinlikle Evet” , %16.7’si ise “Evet” şeklinde cevap vermişlerdir. Soruyu olumsuz yanıtlayan katılımcı bulunmamaktadır.

Tablo 23. Yoga’dan alınan Verim ve Devam Niyeti

	Frequency	Percent
Valid Evet	5	16.7
Kesinlikle Evet	25	83.3
Toplam	30	100.0

H-DENEY GRUBU GÖRÜŞMELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Deney grubu katılımcılarına 12 haftalık yoga çalışmalarının ardından yöneltilen 5 adet görüşme sorusu ve cevapları aşağıda kesintisiz olarak iletilmiştir.

SORU 1: Yoga Çalışmaları sonucunda kendinizde ne gibi fizyolojik ve psikolojik değişiklikler hissettiniz?

- 1- Yoga çalışmalarından önce fazla stresli, gergin biriydim. Yoga çalışmaları sonucunda ise daha az stresli, kendimi kontrol etmeye başlayan biri olduğumu söyleyebilirim. Bunun dışında, fiziksel farkındalıklar oldu. Örneğin sol bölgeye tamamen yüklendiğimi fark ettim ve dengelemem gerektiğini gördüm. Doğru

nefes almadığımı, aldığım da ise daha rahat, sakin ve mutlu olabildiğimi fark ettim.

- 2- Daha sakin hissediyorum.
- 3- Yaşımdan daha genç ve enerjik hissediyorum. Görüntüm değişti olumlu eleştiriler alıyorum. Daha az hasta oluyorum, fiziksel direncim arttı. Kendimi daha çok tanıyorum. Kendimi kastığımda, daha çok uzun nefesler alıp veriyor gevşetiyorum. Vücudum farkına vardım.
- 4- Yoga ile birlikte ruh sağlığımı ve bütünlüğümü de önemseyecek şekilde odaklandığım için gayret göstermeye başladım. En azından öfkeli, tahammülsüz ve inatçı yanımla değiştirmekle ilgili isteğim arttı. Yoganın tüm faydalarına çok inanıyorum. Fiziksel olarak çok daha hızlı etki gösterdiğine inanıyorum. Sağlığımı özen gösteriyorum, daha esnek hissediyorum. Kendi kendimi bazı ağrılar ve kasılmalarda tedavi edebiliyorum.
- 5- Yoga çalışmalarından sonra kendimi dinlenmiş ve huzurlu hissediyorum.
- 6- Hayatımı daha fazla sorgulamama ve daha cesur kararlar alabilmeme yardımcı oldu. Umarım bu kararların devamını getirebilir ve sonuçlandırabilirim. Hayattan ne istediğimi daha iyi biliyorum.
- 7- Farkındalığım arttı.
- 8- Daha az uyuyarak kendimi daha zinde hissediyorum. Sırt ağrılarım azaldı, uyku kalitem arttı. Doğru nefes alıyorum. Gün içinde derin nefesler alıyorum ve rahatlıyorum. Daha sakinim, sinirlendiğimde kontrol altına alabiliyorum en azından azaltıyorum. Çok yorgun günlerin ardından ne yaparak rahatlayabileceğimi biliyorum. Sabahları toplam 6 güneşe selamla güne başladığımda psikolojik ve fiziksel olarak güçlü hissediyorum. Daha kontrollüyüm. Omurgam ve zihnim daha dengede.
- 9- Fiziksel olarak kesinlikle sırt ağrılarım geçti. Uyku düzenim sağlandı. Psikolojik olarak tamamen değiştim; pozitif olmak, konsantre olmak, sakin ve rahat olmak, sabırlı, maneviyatçı ve iyi niyetli olmak... Bakış açım değişti hayata.
- 10- Bedenen ve ruhen dinlendiğimi hissettim öncelikle. Vücudumda hayata ve zamanın hızlı akışına ayak uydurmakta zorlanan organlarıma farkına vardığımı düşünüyorum. Psikolojik olarak “ HUZURLUYUM”.

- 11- Yogayla tanıştığımndan beri çok rahat ve huzurlu uyuyorum. Bedensel ağrım hiç kalmadı. Önceleri yoğun çalışma ve oturuş yanlışlarından sırtım sürekli ağrırdı, omurgamı rahat hissetmezdim. Yürüyüş, oturuş ve ayakta duruşlarımda kambur durmuyorum. Kendimi daha zinde, dinamik ve kendine güvenli hissediyorum.
- 12- En önemli değişimi psikolojik olarak hissediyorum. Eskiye göre daha sabırlı, daha sakin bir insan olduğumu fark ediyorum. Her şeye sinirlenmiyorum (trafik hariç). Fizyolojik olarak da daha zinde hissediyorum.
- 13- Vücudu genel olarak sıkılaştırıyor ve duruş bozukluklarını düzeltmede etkili. İnsanı ara sıra oto-kontrol yöntemiyle duruşunu ve nefes tekniğini düzeltmesini sağlıyor. Psikolojik olarak daha dingin, sakin ve huzurlu hissettiriyor.
- 14- Mide problemlerim azaldı. Bağışıklık sistemim güçlendi. Astım ataklarım azaldı. Anti-depresan ilaçları bıraktım.
- 15- Doğru nefes aldığımı, daha iyi bir kan basıncı ve enerji kazandığımı hissediyorum. Kızdığım durumlarda kendimi daha çabuk gerginlik ortamından uzaklaştırabiliyorum.
- 16- Doğru nefes almayı, doğru duruş ve pozisyonları yapar oldum. Psikolojik olarak daha az ağrı, baş ağrısı çekiyorum ve daha mutluyum.
- 17- Daha derin, daha doğru nefes aldığımı fark ettim. Vücudumun daha esneklik kazanmaya başladığını fark ettim. Psikolojik değişiklik hissetmedim.
- 18- Öncelikle doğru nefes almayı öğrendim. Kendimi zinde hissediyorum, tansiyonumu dengeliyorum, duruşum dikleşti, sırt ve bel ağrıları azaldı. Ruhsal olarak kendimi iyi hissediyorum.
- 19- Yoga yaptığımda kendimi sağlıklı ve zinde hissediyorum. Kesinlikle daha dinç ve güçlü hissediyorum. Genel anlamda dünyaya bakış açımı değiştirme çabasımdayım. Yoganın da bu hedefimi desteklediğini farkındayım.
- 20- Artık daha dik durduğumu ve fark ettiğim zaman nefesimi düzelttiğimi görüyorum. Psikolojik olarak kendime ve sağlığıma vakit ayırdığım için mutluyum. Burada geçirdiğim zaman ya da evde yoga yaptığım zaman başka hiçbir şey düşünmüyorum.
- 21- Kendime ve bedenime güvenim arttı. Beynime ve bedenime daha hakim oldum. Ruhsal anlamda çok rahatladım.

- 22- İnanılmaz olumlu değişimler var. Diz rahatsızlıklarımdan dolayı oturarak namaz kılarken normal şekilde namaz kılabilir hale geldim. Fıtığımı, menüsküsümü unuttum. Ruhen çok rahatladım.
- 23- Yogaya başladığımdan beri her şeye daha olumlu, olabirlikle bakıyorum. İnsanları oldukları gibi kabul etmeyi ve sevmeye çalışıyorum. Kendimi daha özgür ve mutlu hissetmeye başladım.
- 24- Odaklanma konusunda bana katkıda bulundu. Dik durma konusunda fizyolojik değişiklikler sağladı. Kamburluktan kurtulmaya başladım.
- 25- Vücudum sıkılaştı. Vücudumun esnekliği arttı. Duygularımın farkına varmaya başladım. Farkındalığım sayesinde duygusal ve fiziksel olarak vücudumu tanımaya başladım. Öfkemi bazen de olsa kontrol edebilmeyi denemeye başladım.
- 26- Şu an çok büyük değişiklik hissetmiyorum. Ama bana ilginç gelen her gün yapmak istemem. Yapmadığım zaman kendimi rahatsız hissediyorum.
- 27- Fizyolojik olarak rahatladığımı, esnediğimi ve kondisyonum arttığını hissettim. Ruhsal açıdan iyi geldiğini düşünüyorum.
- 28- Mümkün olduğunca dik oturmaya çalışıyorum. Biraz daha esnekleşiyorum, nefesimi daha iyi kontrol etme yolundayım. Psikolojik anlamda henüz değişiklik hissetmiyorum, yine de eğer sabır; bir negatifliğe verdiğimiz “ilk” tepki ise, daha kontrollü, dingin olabileceğimi düşünüyorum.
- 29- İştah kontrolümü daha kolay yapıyorum. 3kg. verdim. 2 defa düşerek kollarımı kırmıştım ve yürümeye korkuyordum. Denge gelişti, daha sağlam basıyorum. Cildimdeki kuruluk problemi düzeldi. Olaylara dışarıdan bakabiliyorum. Anlık tepkilerim daha ılımlı. Farkındalık arttı. Kendimi daha dingin hissediyorum.
- 30- Daha sağlıklı ve esnek hissediyorum. Kendime daha objektif baktığım için hataları çabuk görerek düzeltiyorum. Hoşgörüm arttı. Kapasitemi sürekli yükselterek daha verimli çalışıp, yaratıcılığımı geliştirdim.

SORU 2 : Yoga çalışmaları neticesinde sağlığınızda ne gibi değişiklikler meydana geldi?

- 1- Genel olarak çok sağlık sorunu yaşayan biri değilimdir. Fakat boyun ve bacak ağrılarında olumlu anlamda bir değişim gözlemliyorum.
- 2- Daha esneklik var.
- 3- Hemen hemen boyun ağrılarım geçti. Regl sancıları ve düzensizlikleri geçti. Sık hastalanmıyorum (nezle, grip vb.). Kuruntu, kaygı duyguları sık yaşamıyorum. Daha çok günü yaşamaya başladım. Gelecek veya geçmiş kaygısı yaşamıyorum.
- 4- Sigara içme ve ağır gıda tüketme isteğini yogadan sonra duymuyorum. Ruhem daha dingin ve huzurlu hissediyorum. Daha az yorgun hissediyorum.
- 5- Yogaya başlamadan önce boyun ağrılarım vardı. Yogadan sonra azaldı, düzenli yaptığım zaman daha da iyi.
- 6- Uzun zamandır devam eden sırt ağrılarında oldukça azalma gerçekleşti.
- 7- Dikkat çekici bir değişiklik yok.
- 8- Sırt ağrılarım azaldı. Gün içinde oturmaktan kaynaklanan bacak ağrılarım azaldı. Stresli, yoğun günlerin ardından hissettiğim ağırlık ve uyuşukluk azaldı. Doğru nefes almayı öğrenmiş olmak beni rahatlatıyor. Sıkıldığımda ve yorulduğumda bazen sadece derin nefes alıyorum.
- 9- Derin nefes alıp sakinleştiğimi, sırt ağrımın geçtiğini, panik atak nöbetlerinde sinir sistemini yatıştıran hareket ve nefeslerin benim sağlığıma iyi geldiğini söyleyebilirim.
- 10- Bağırsak sorunum büyük ölçüde azaldı. Daha derin ve daha uzun nefes aldığımı hissediyorum.
- 11- Vücudumdaki tüm kaslarımı kontrol edebiliyorum. Gergin kaslarımı gevşetmeyi öğrendim. Nefes alış verişlerimi daha bilinçli yapmayı öğrendim. Omurgamdaki ağrılarım tamamen geçti. Stresimi kolayca atabiliyorum.
- 12- Çok daha rahat uyuyorum. Daha zinde hissediyorum. Daha sakinim.
- 13- Bel ağrısı problemim azaldı, vücudum daha önceye oranla daha esnek, duruş bozukluğum vardı biraz düzelme oldu.
- 14- Fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı oldum.

- 15- Son kan tahlilimde kan değerlerim, demir yükseklik oranım öncekiler kadar düşük değildi.
- 16- Ağrılarım azaldı, kendimi iyi hissetmeme yardımcı oldu. Dinginlik ve mutluluk hissi verdi.
- 17- Henüz bir değişiklik olmadı ama vücudumu hareket ettirdikçe ve doğru nefes alışkanlığıyla zaman içinde olumlu yönde deęiőeęine inanıyorum.
- 18- Baőımın ağrısı yok oldu. Dizimin ağrısı azaldı.
- 19- Vücut duruőlarıyla kendimi daha rahat ve doğru hissediyorum. Doğru nefes ve doğru duruşlar kendimi güvende hissettiriyor. Anlık ağrılarımı hemen giderebiliyorum.
- 20- Başlamadan önce belirgin bir sağlık problemim yoktu ama ara ara çok kesik nefesler aldığımı fark ediyordum. Bu konuda kendimde gelişme görüyorum.
- 21- Çeşitli ağrılarım azaldı. Diz, bel vb.
- 22- Çok daha az hastalanıyorum. Tansiyonum dengelendi. Baş ağrılarım kalmadı.
- 23- Eskisi kadar yorgun hissetmiyorum. Bitkinliklerim geçti. Tansiyonumda gayet dengeli.
- 24- Eskisi kadar baş ağrısı çekmiyorum.
- 25- Vücudum bütün isteklerini dıőarı vurdu ve ben sağlık adına onun üstüne gitmeye başladım (kilo hariç).
- 26- Çok büyük bir fark yok.
- 27- Enerjimin yükseldiğini düşünüyorum.
- 28- Sağlık konusunda büyük sıkıntılarım yok diyebilirim. 5 kilo fazlam olduğunu düşünüyorum, henüz bir değişiklik yok.
- 29- PMS yaşıyordum artık değil. Sabah yorgunluğu hissetmiyorum. Dinlenmiş olarak kalkıyorum. Yogadan önce yataktan yorgun kalkıyordum.
- 30- Bu yıl hiç grip olmadım. Direncim arttı. Ruh sağlığımda pozitif yönde ilerledi. Bedensel ve ruhsal enerjim yükseldi.

SORU 3 : Yoga çalışmalarını günlük yaşamınızda ne gibi etkiler yarattı?

- 1- Günlük yaşamımda yoganın oto-kontrolümde çok yararları oldu. Yoganın da ana amaçlarından “farkındalık” olgusu ortaya çıktı ve yavaş yavaş da olsa bunun hayatımı kolaylaştırdığını düşünüyorum. Daha sık konsantre olduğuma inanıyorum.
- 2- Rahatlattı.
- 3- Daha az uyuyorum. Daha enerjik hissediyorum. Daha sağlıklı ve sakinim. Yaptığım işe daha rahat konsantre oluyorum. Kafam dağınık değil. İşte çok yoğun tempoda çalışabiliyorum. Dayanıklılık arttı.
- 4- Motivasyonumu yükseltiyor. Daha hızlı ve pratik olduğumu görüyorum. Vücudumu daha güçlü ve esnek hissettiğim için yapmam gereken rutin işler o kadar zahmetli gelmiyor.
- 5- Kendimi daha sağlıklı hissediyorum, daha olumlu düşüncelere sahibim. Daha kontrollü olduğum için iş hayatındaki zorluklara karşı daha sakin ve olumlu yaklaşabiliyorum.
- 6- Daha programlı, daha kararlı oldum. Kendimle daha barışığım.
- 7- İyimserliğim arttı.
- 8- Kendimi halsiz, yorgun hissettiğimde artık ne yapacağımı biliyorum. Bu da bana güven veriyor. Sadece güneşe selamlama ile bile daha dik hissediyorum, kan dolaşımım artıyor ve kendime güvenim yükseliyor. Sabahları evden çıkarken dik, zinde bir vücudum ve ruhum olduğunu hissediyorum. Bu düşünceyi gün boyu hissediyorum.
- 9- Derin nefesin hayatımızdaki önemini anlayıp, daha çok uygulamaya başladım. Konsantrasyonum arttı. Sabırlı ve az sinirli hale geldim. İyi niyetli, maneviyatçı düşüncelerim arttı. Elimdekilerle mutlu olmayı öğrendim.
- 10- Çok fazla sinirli olmadığımı görüyorum. Eskiye göre daha sakinim. Yaşadığım “şu anı”, nefes aldığım “şu anı” önemsiyorum.
- 11- Farkındalığının (bireysel, çevresel) artmasını sağladı. Kendi vücudumu istediğim gibi kontrol etmemi sağladığı için kendime güvenimin de artmasına

yardımcı oldu. Stressiz ya da çok az stresli bir yaşamım var. Yoganın bunu başarmamdaki payı çok önemli.

12- Olaylara daha sakin yaklaşıyorum. Daha az kızıyorum.

13- Her an her şeyle rekabet etme duygusunu, hırs gibi kavramları azaltıcı etkisi var. Daha çok yaşadığım çevreyle bütünleşme, yaşamın özüne inme duygusunu uyandırıyor.

14- Olaylara daha pozitif bakmayı, insanları oldukları gibi kabul etmeyi, kendi hatalarımı da affetmeyi, sosyal ilişkilerimi düzenlemeyi sağladı. Daha doğru kararlar alabilmemi sağladı.

15- Daha ensek olduğumu ve estetik hareketlere yatkın olduğumu hissettim.

16- Kendime zaman ayırdığım için mutluluk hissi, güzel vakit geçirdiğim için tatmin olma ve kendine güven.

17- Günlük yaşamıma şimdilik bir etkisi olmadı.

18- Kendimi dinç ve güçlü hissediyorum.

19- Farkındalığımı geliştirmeme yardımcı oluyor. Ani kararlardan öfkelenmeden uzaklaşmama yardımcı oldu. Daha sakin ve dingin bir hayat yaşamama yardımcı oluyor.

20- Gün içinde zaman akarken yoga öncesi, yetişememe paniğim bu süre içerisinde azaldı diyebilirim.

21- Güne güzel başlıyor ve mutlu bitiriyorum. Çünkü nefesimin değerini öğrendim.

22- Sağlığımın olumlu değişmesiyle günlük yaşamım da kolaylaştı.

23- Gayet olumlu. Çünkü artık mutlu olduğumu daha çok fark ediyorum.

24- Doğru nefes almaya başladım. Aceleci değil, sakinliğe doğru adım attım.

25- Farkındalığım arttı. Stresli ortamlarda nefes sayesinde kontrolü ele almaya başladım henüz tam edemesem de kontrole ilk adımımı attım. Hareketlerim daha aktifleşti. Fiziksel aktivitelerim rahatlaştı. Meditasyon ve denge çalışmaları sayesinde dengem ve konsantrasyonum arttı.

26- Dediğim gibi bir bağımlılık halinde şu an. Yapma gereği hissediyorum. Ama çok büyük değişiklik yok.

27- Daha dik durmamı, nefesimi kontrol etmemi sağladı.

- 28- Masa başı işim yüzünden dik oturma alışkanlığı benim için önemli. Henüz düzene oturtamasam da günlük egzersiz eksikliği kapatmaya çalışıyorum. Meditasyon henüz işe yaramıyor ama umutluyum.
- 29- Kendime daha fazla dikkat ediyorum. Sanırım öncesinde saçımı bile zor tarıyordum.
- 30- Enerji artışı nedeni ile hız ve karar vermede isabet. Pratik ve yaratıcı çözümler. Soruna değil çözüme odaklanma.

SORU 4 : Yoga çalışma hayatınızda ne gibi etkiler yarattı?

- 1- Tam anlamıyla performans sanatçısı adaylarından biri olduğum için yoganın en başta psikolojik ve sonucunda performansımda fizyolojik olumlu katkıları oldu. Daha fazla gelişeceğini düşünüyorum ve inanıyorum.
- 2- Daha sakinim.
- 3- Unutkanlık yok oldu. Daha iyi konsantre olabiliyorum. Çözüm odaklı oldum. Somut başarılar için soyut engeller ortadan kaktı.
- 4- Performansım yükseldi.
- 5- Görüş belirtilmemiş.
- 6- İşimle ilgili çok fazla etkisi olduğunu söyleyemem (performans anlamında). Ancak hayatı, bulunduğum noktayı işimi ve işimin hayatımdaki yerini, beni ne kadar mutlu ettiğini ve tatmin olup olmadığını sorgulamaya ve bunun üzerine oldukça kafa yormaya başladım.
- 7- İyimserliğim arttı.
- 8- Sabah mahmurluğunu daha kolay atıyorum. Güne daha hızlı adapte oluyorum. Sabahları kendimi daha taze hissediyorum.
- 9- Konsantre olduğum için daha dikkatli ve hatasız işlem yapıyorum. Stres altında bile olaylara sakin ve akılcı çözümler geliştirip, saman alevi gibi parlamıyorum.
- 10- Görüş belirtilmemiş.

- 11- Daha rahat bir psikoloji sağladı. Stresimi yönetebiliyorum. Zaten pozitif bir insandım ama yoga bunun derecesini biraz daha arttırdı.
- 12- Daha sakinim. İnsan ilişkilerinde daha da anlayışlı oldum.
- 13- Kendimi biraz daha dinç ve zinde hissetmem olabilir.
- 14- Motivasyonum arttı.
- 15- İşlerimi daha çabuk bitirebileceğime inancım arttı.
- 16- Daha az sinirlenip, öfkelenip, daha toleranslı olma; genel olarak her şeye daha hoşgörülü bakabilme.
- 17- Görüş belirtilmemiş.
- 18- Artık her şeye daha olumlu bakabiliyorum. Daha az sinirleniyorum.
- 19- Her karşılaştığım konuda kendimi eskisine göre kesinlikle daha güçlü ve güvende hissediyorum.
- 20- Görüş belirtilmemiş.
- 21- Verimli ve düzenli çalışmama neden oldu.
- 22- Daha aktif oldum. Hareketlerimdeki kısıtlamalar yok oldu.
- 23- Görüş belirtilmemiş.
- 24- Görüş belirtilmemiş.
- 25- Performansımda artış oldu. Daha aktifim. Farkındalığım sayesinde moda sektöründe olduğumdan dış dünyanın da farkına varmaya başladım.
- 26- Daha rahatladığımı söyleyebilirim.
- 27- Daha enerjik ve esnek oldum.
- 28- Görüş belirtilmemiş.
- 29- Lanetleyerek çalışmıyorum.
- 30- Enerji artışı ile maksimum verimlilik. Kararlarda isabet. Çözüm üretme.

SORU 5 : Ekleme istedikleriniz...

- 1- Görüş belirtilmemiş.
- 2- Teşekkürler

- 3- Yogaya başlayınca kısa zamanda meyvelerini almaya başlıyorsunuz. Bence uzun soluklu, düzenli yapılması gereken çalışmalar. Bazı değişikliklerin oturması zaman alıyor. Herkese %100 tavsiye ederim.
- 4- Tek bir sorun var. Yogaya evde hayatı paylaştığımız kişileri de katmak gerekiyor. Bunun için eş, anne ya da uyum sağlayarak yaşamak zorunda olduğunuz her kimse, önce bu olayın onda saygınlık kazanması, kafasında anlam bulması hatta istek uyandırması gerekiyor. 1 seans herkes hayatındaki en önemli kişiyi ya da evini paylaştığı kişiyi konuk olarak getirmeli ve onlar da yoga yapmalı diye düşünüyorum. Kişisel gelişim ve enerji konusunda çiftler birbirini ciddi anlamda etkiliyor.
- 5- Yogaya başlamadan önce sağlık problemlerim ve bundan kaynaklanan psikolojik problemlerim vardı. Yogaya başladıktan sonra doğru nefes almayı öğrendim. Günlük hayatın stresiyle ve kendi problemlerimle daha kolay baş edebiliyorum. Sağlık problemlerimden kaynaklanan yorgunluk hissini daha az hissediyorum.
- 6- Görüş belirtilmemiş.
- 7- Görüş belirtilmemiş.
- 8- Daha bilinçliyim. Vücudumu tanıdım. Vücudumdaki aksaklıkları, zayıf bölgeleri tanıdım. Bu zayıf bölgeleri güçlendirmek için neler yapmam gerektiğini öğrendim. Dengeli bir vücut ve ruhu hedefliyorum. Gün içinde ya da hayatın akışında bozulan bu dengeyi sabitlemek, normale döndürmek için yogadan faydalanıyorum.
- 9- Benim yogayla tanışmama sebep olduğunuz için teşekkür ederim. Bence bu işin sonu yok. Her açıdan insana iyi gelen bir yaşam şekli.
- 10- Ne olursa olsun, insanın akıp giden zaman ve hayat karşısında en azından 1 saati kendi iç sesini ve ruhunu dinlemeye ayırması çok keyifli bir durum.
- 11- Yoga ile tanıştığım için çok mutluyum. Yaşamım boyunca yogayı sürdürmeye çalışacağım. Çünkü yoga bir yaşam biçimi olursa, tüm fiziksel ve psikolojik problemlerin yok olacağına inanıyorum.
- 12- Görüş belirtilmemiş.
- 13- Görüş belirtilmemiş.
- 14- Görüş belirtilmemiş.

- 15- Teşekkürler.
- 16- Üç ayki yaşamımı olumlu etkilediği için iyi ki başlamışım diyorum. Derslere katıldığım için ve kendi adıma bir şeyler yaptığım için mutluyum. Umarım daha da gelişerek bir disiplin haline getirebilirim ve yaşam biçimine dönüştürebilirim.
- 17- Teşekkürler.
- 18- Teşekkürler.
- 19- Değişmeyi istemek önemli. Bunu bir çok yol kullanarak yapabilir ve yoga da kesinlikle bu yollardan biri. Sağlıklı, mutlu ve farkında bir hayat yaşamak aslında sadece bizim elimizde. Bunu istemek ve eyleme geçirmek önemli. Bunları gerçekleştirmek için yardımcı bir destek almakta çok mantıklı. Sanıyorum yoga da bu yollardan biri olur.
- 20- Yogaya daha önce neden başlamadığıma hayıflanıyorum doğrusu. Belki bunu söylemek erken ama bir şekilde kendimi buldum.
- 21- Görüş belirtilmemiş.
- 22- Teşekkürler.
- 23- Görüş belirtilmemiş.
- 24- Görüş belirtilmemiş.
- 25- Görüş belirtilmemiş.
- 26- Fark etmeden de olsa yani elimde fazla gözle görülür, hissedilir bir şey olmasa da, sürekli yoga yapmak istemem, yapamadığım zaman rahatsız hissetmem bana ilginç geliyor.
- 27- Görüş belirtilmemiş.
- 28- Görüş belirtilmemiş.
- 29- Teşekkürler.
- 30- Benim için yoga bir yaşam biçimi ve bakış açısının birleştiği en üst seviye bunu uygulamaya çalışırken müthiş keyif alıyorum.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın sonucunda iş yaşamını etkileyen faktörler olan stres, iş ve yaşam tatmini kavramlarının birbirleriyle ilişkileri ve problemleri durumlarda Yoga müdahalesinin etkinliği tartışılmış, bulgular analiz edilmiştir.

Tüm analizlerin ışığında stres ile iş tatmini ve yaşam tatmini arasında %1 önem seviyesinde zıt yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu noktada stres seviyelerinin iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerini negatif olarak etkilediğini söyleyebiliriz. İş tatmini ile yaşam tatmini arasında ise %1 önem seviyesinde aynı yönde doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular da bize yapılan çalışmanın yayılma modelini desteklediğini göstermektedir.

Çalışmanın ana teması olan Yoga'nın bu kavramlar üzerindeki etkileri ise Paired Samples T testi yardımıyla analiz edilmiştir. Analizler deney (Yoga) grubunda, çalışmaların sonucunda stres seviyelerinin anlamlı ($p < 0.05$) bir şekilde azaldığını, iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerinde ise anlamlı ($p < 0.05$) bir şekilde artış meydana geldiğini göstermektedir. Kontrol grubu katılımcılarında ise anlamlı hiç bir değişiklik ($p > 0.05$) tespit edilememiştir. Bu noktadan hareketle Yoga'nın stres kontrolünde yardımcı olduğu gibi iş ve yaşam tatmini seviyelerini yükseltmek için de faydalı olabileceğini söyleyebiliriz.

Yoga grubu katılımcıları tarafından çalışmanın bitiminde cevaplanan görüşme soruları ise katılımcıların testler haricinde müdahalesiz olarak fikirlerinin alınmasını sağlamıştır. Kişilerin çalışma ardından fizyolojik ve psikolojik değişimleri sorulduğunda özellikle belli başlı vurgular tespit edilmiştir. Nefeslerinin kontrolünü ellerine aldıkları ve bunun olumlu etkilerini gördükleri özellikle belirtilen bir yargı olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca öfke kontrolü sağlama, daha sakin ve huzurlu olma ortak görüşler arasında yer almaktadır. Fiziksel kuvvetlerinin geliştiğini söyleyen katılımcılar aynı zamanda farkındalıklarının artmasıyla daha duyarlı ve yaptıkları işe daha konsantre olduklarını belirtmektedirler.

Katılımcıların genel sağlık durumlarındaki değişiklikleri sorulduğunda ise, çeşitli bölgelerde ağrı azalmaları özellikle dikkat çeken cevaplar arasındadır. Fiziksel dirençlerinin arttığını da belirten katılımcıların cevapları arasında tek tek incelendiğinde ilginç değişiklikler görmek mümkün olmuştur. Günlük yaşantılarında ise bireylerin çevresel ve kişisel farkındalıklarının artmasının kendilerine yardımcı olduğu genel bir kanı olarak göze çarpmaktadır. Gündelik yaşamda daha sakin olmalarını ve buldukları anın değerini anlayabilmelerini katılımcılar burada yogayla ilişkilendiriyorlar.

Yoganın çalışma hayatındaki etkilerin sorulduğu soruya verilen cevaplarda öne çıkan, performansa olumlu etkisi, stres ve öfke kontrolünde yardımcı olması, odaklanma ve motivasyonu artırması, kararlarda sakin ve kişilere karşı anlayışlı olmaları olarak belirtilebilir. Bunların yanında 30 katılımcı içinde 7 kişinin çalışma hayatı ile ilgili soruyu cevaplamaması bu konuda net bir gelişme göremedikleri kanaatine varılmasını sağlamaktadır.

Tüm bu bulgular ve sonuçlar doğrultusunda Yoganın çalışma hayatını belli başlı noktalarda destekleyeceğini söyleyebiliriz. Özellikle stres yönetimi konusunda, bireysel stres yönetimi tekniklerinin çoğunu içinde barındırması sebebiyle Yoga etkin bir metot olarak düşünülebilir. Yoga çalışmalarının iş dünyasında hem çalışanların sosyalleşmesi hem de kişisel gelişimlerinin sağlanması için uygulanması yararlı bir yöntem olabilir. Bu gibi çalışmaların örnekleri dünyada önemli kuruluşlarda da görülmektedir. Süreleri ve teknikleri uyarlanarak dersler mesaiden önce işe daha iyi başlamak ve kişisel verimin artmasını sağlamak için, öğle arasında, sabah ve öğleden sonraki çalışma temposunun arasında küçük bir müdahale için, ya da iş çıkışında günün yorgunluk ve stresinden kurtulmak için dizayn edilebilir.

Bu çalışmanın ülkemizde konu ile ilgili, görüşme ve anket teknikleri kullanılarak, farklı alanlardan çalışanlarla gerçekleştirilen ve iş hayatı için önemli değişkenler üzerinde yoganın etkilerinin araştırılması amaçlanan ilk çalışma olması sebebiyle, sonuçları ile alana ve iş yaşamına konu hakkında farklı perspektifler kazandırması ümit edilmektedir.

KAYNAKÇA

Akıncı, Zeki; “**Turizm Sektöründe İşgören İş Tatminini Etkileyen Faktörler: Beş Yıldızlı Konaklama İşletmelerinde Bir Uygulama**” Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi (4) 2002, 1-25

Aktaş, Ramazan ve Aliye, “**İş Stresi**” Verimlilik Dergisi MPM Yayınları Cilt-1 1992:158

Applewhite, Philip B. “**Organizational behavior**” Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall , 1965

Aytaç , Serpil; “**İşyerindeki Kronik Stres Kaynakları**”, “İş, Güç” , Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. Cilt 4, Sayı 1. 26.02.2002

http://www.isgucdergi.org/?p=arc_view&ex=276&inc=arc&cilt=4&sayi=1&year=2002

Baltaş, Acar; Baltaş, Zuhul ; “**Stres ve başa çıkma yolları**” Remzi Kitabevi İstanbul 2002

Baltaş, Z.; Atakuman, Y.; Duman, Y. “**Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in Turkish middle managers**” Stress and Anxiety Research Society, 19th International Conference, Istanbul, 1998.

Başaran, İbrahim E.; “**Örgütsel davranış: insanın üretim gücü**” Ankara: Gül Yayınevi, 1991

Boswell, Carol A.; “**Work Stress and Job Satisfaction for the Community Health Nurse**” , JOURNAL OF COMMUNITY HEALTH NURSING, 1992, 9(4), 221-227

Bradley, Jennifer R.; Cartwright, Sue ; **“Social Support, Job Stress, Health, and Job Satisfaction Among Nurses in the United Kingdom”** , International Journal of Stress Management, Vol. 9, No. 3, July 2002

Braham, Barbara J. ; **“Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek”** çev. Vedat G. Diker. , İstanbul : Hayat Yayıncılık, 1998.

Bursa Yoga , **“Yoga Nedir?”** erişim:10.11.2007
http://www.bursayoga.com/yoga/content_data.asp?icerik_id=76

Cannon , Walter B; **“The wisdom of the body”** New York : W.W. Norton & Company, inc., 1932

Claire, Thomas; **“Yoga for Men”** Carreer Press NJ 2004

Cohen, S.; Kamarck, T.; and Mermelstein, R., **“A global measure of perceived stress”**. Journal of Health and Social Behavior, 24, 386-396, 1983

Collins, Lorrie Ann ; **“Stress Management and Yoga”** , Yayınlanmamış Doktora Tezi, 1983

Cooper, Cary L.; Rout, Usha; Faragher, Brian; **“Mental health, job satisfaction, and job stress among general practitioners”** British Medical Journal VOLUME 298 11 FEBRUARY 1989 s.366-370

Cowen, Virginia S.; Adams, Troy B.; **“Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study”** , Journal of Bodywork and Movement Therapies 9, (211–219) 2005

Çetinkanat, Canan; **“Örgütlerde Güdülenme ve İş Doyumu”** Anı Yayıncılık, Ankara 2000

Davis, Keith “**İşletmede insan davranışı : örgütsel davranış**”; çeviri: Kemal Tosun
İstanbul : İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, 1988

Demirkan, Elvan; “**Hayatla Mücadeleden Yaşama Geçiş**” Remzi Kitabevi İstanbul
2005

Dikmen, Ahmet A.; " **İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi** ", Ankara Üniversitesi
Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi , Cilt 50, Sayı 3-4 1995, 115/140

Doğan, Orhan; “**Davranış bilimleri**”, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 1999

Eren, Erol; “**Yönetim Psikolojisi**”, Beta Basım Yayım, İstanbul 1996

Eren, Erol; “**Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi**” – gnşlm. 8. bs. – İstanbul :
Beta, 2004

Ertekin, Yücel; “**Stres ve yönetim**” Ankara : Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi
Enstitüsü, 1993

French, Wendell L.; “**Human resources management**” – 5th ed. – Boston, MA :
Houghton Mifflin Company, 2003

Furnham, Adrian; “**The Psychology of Behavior at Work**” , East Sussex , Psychology
Press 1997

Gibson, Walter B.; “**The key to yoga**” New York : Key Pub., 1966

Gilmer, B. von Haller; Deci, Edward L., “**Industrial and organizational psychology**”
New York : McGraw-Hill, 1977

Granath, Jens; Ingvarsson , Sara; Ulrica von Thiele , Ulf Lundberg; **“Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga”** , Cognitive Behaviour Therapy Vol 35, No 1, (3–10), 2006

Greenberg, S.F.; P.J. Valletutti **“Stress and the Helping Professions”** Baltimore: Paul H. Brooks 1980

Güler, Zeki; Başpınar, Nuran Öztürk; Gürbüz, Hüseyin; **“İş yaşamında stres ve kamu kurumlarındaki sekreterler üzerinde bir uygulama”**, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2001

Hadi, Ne.; **“Effects of Hatha Yoga on Well-Being of Adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran”**, Eastern Mediterranean Health Journal Vol:13 No:4 2007

Harrington, Jacine; **“Yoga’nın Güzelliği”** çev. Pınar Savaş Alfa Yayınları İstanbul 2005

Herzberg, Frederick ; **“Work and the nature of man”** London : Crosby Lockwood Staples, 1974

Hobfoll, Stevan E.; **“The ecology of stress”** , New York : Hemisphere Pub. Corp., 1988

Hollway, Wendy; **“Work psychology and organizational behaviour : managing the individual at work”** , London ; Newbury Park, Calif. : Sage Publications, 1991

Howell, William C. ; Dipboye, Robert L. **“Essentials of industrial and organizational psychology”** Chicago, Dorsey Press, 1986

Ivancevich, John M.; Donnelly, James H.; Gibson, James L.; **“Managing for performance : An introduction to the process of managing”** Texas : Business Publications Inc., 1983

Iyengar, BKS; **“Light on Yoga”** Thorsons 2001

Jung, Carl Gustav; **“Psychology of Kundalini Yoga : Notes of the Seminar Given in 1932”** Ewing, NJ, USA: Princeton University Press, 1996

Kelloway, E. Kevin; Barling, Julian; Shah, Afsar ; **“Industrial Relations Stress and Job Satisfaction: Concurrent Effects and Mediation”** Journal of Organizational Behavior, Vol. 14, No. 5, Special Issue: Integrating Domains of Work Stress and Industrial Relations: Evidence from Five Countries. (Sep., 1993), pp. 447-457

Keser, Aşkın; **“Çalışma Yaşamında Motivasyon”** Alfa Aktüel Yayınevi Bursa 2006

Korman, Abraham K.; **“Organizational behavior”** Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, c1977

Köknel, Özcan ; **“Zorlanan insan”** Altın Kitaplar, İstanbul 1993

Kuşdil, M. Ersin; Bayram , Nuran ; Aytaç, Serpil; Bilgel, Nazan; **“Çalışma Yaşamında Bireylerin Yaptıkları İşe İlişkin Duygularının İş Stres Tepkileri Üzerine Etkisi”** “İş, Güç”, Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. Cilt 6, Sayı 1. 2004 erişim: 11.02.2008

http://www.isgucdergi.org/?p=arc_view&ex=184&inc=arc&cilt=6&sayi=1&year=2004

Lawler, Edward E.; Porter, Lyman W. ; **“The Effect of Performance on Job Satisfaction”**, **“Organizational behavior and industrial psychology: readings with commentary”**nin içinde / edited by Kenneth N. Wexley and Gary A. Yukl. New York Oxford University Press, 1975

Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan; **“Stress, appraisal, and coping”** New York : Springer Pub. Co., c1984

Leka, Stavroula; **“Work organisation and stres”**, World Health Organization 2003
http://www.who.int/occupational_health/publications/en/oehstress.pdf

Erişim:21.12.2007

Leung, Tat-wing; Siu, Oi-ling and Paul E. Spector , **“Faculty Stressors, Job Satisfaction, and Psychological Distress Among University Teachers in Hong Kong: The Role of Locus of Control”**, International Journal of Stress Management, Vol. 7, No. 2, 2000

Lidell, Lucy; Rabinovitch, N.; Rabinovitch, G., **“The Sivananda Companion to Yoga”** Simon & Schuster Inc. New York 1983

Losyk, Bob; **“Sakin ol sinirlerine hakim ol: stresle başa çıkma yolları”** çeviren Gülay Engin, İstanbul: Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası, 2006.

Maslow, Abraham H. ; **“Motivation and personality”** – New York : Harper and Row, 1970

McQuade, Walter; Aikman, Ann ; **“Stress : what it is, what it can do to your health, how to fight back”** / New York : E.P. Dutton, 1974

Megginson, Leon C. **“Personnel : A behavioral approach to administration”** – Homewood : Richard D. Irwin, 1972

Muchinsky, Paul M. **“Psychology applied to work : an introduction to industrial and organizational psychology”** / Belmont, CA : Thomson/Wadsworth, 2003.

Nagarathna R, Nagendra HR “**New perspectives in stress management**” Vivekananda yoga Prakashana; Bangalore 2004

NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health), “**Stress at Work**” *booklet* <http://www.cdc.gov/niosh/pdfs/stress.pdf> erisim:21.12.2007

Noe, Raymond A. “**Fundamentals of human resource management**”– Boston : McGraw-Hill, Irwin , 2004

Oken, Barry S.; Zajdel, Daniel; Kishiyama, Shirley; Flegal, Kristin; Dehen, Cathleen; Haas, Mitchell; Kraemer, Dale F.; Lawrence, Julie and Joanne Leyva, “**Randomized, Controlled, Six-Month Trial Of Yoga In Healthy Seniors: Effects On Cognition And Quality Of Life**” , *Alternative Therapies in Health and Medicine*; Jan/Feb 2006; 12, 1

Özdevecioğlu, Mahmut; “**İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma**” *Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 693-410, Afyon, 2003

Patanjali, “**Konsantrasyonun Gücü**” Okyanus Yayınları İstanbul 2006

Pors, Niels O. ; “**Job satisfaction among library managers: a cross-cultural study of stress, freedom and job conditions**” *New Library World*; 2003; 104, 11/12

Rebello, Leo; “**Doğal Tedaviler ve Yoga Terapisi: Ve Tanrı Mucizeyi Yarattı**” çev.Devrim Toksöz Doğan Kitap İstanbul 2006

Rice, R. W., Near, J. P., & Hunt, R. G. “**The job-satisfaction/life-satisfaction relationship: A review of empirical research**” *Basic and Applied Social Psychology*, 1, 37-64 1980

Robbins, Stephen P. **“Organizational behavior”** 11th ed. Upper Saddle River, NJ : Pearson Printice Hall, 2005

Sabuncuoğlu, Zeyyat ; Tüz, Melek; **“Örgütsel Psikoloji”** Alfa Yayınevi Bursa 1998

Schermerhorn, John R.; Hunt, James G.; Osborn, Richard N.; **“Managing organizational behavior”**, Imprint New York: Wiley, c1994

Schultz, Duane; **“Psychology and industry today”** – New York : Macmillan Publishing Co., 1973

Selye, Hans; **“The stress of life”** New York : McGraw-Hill, 1956

Selye, Hans; **“Stress without distress”** Philadelphia : Lippincott, 1974

Smith, Caroline; Hancock, Heather; Blake-Mortimer, Jane; Eckert, Kerena; **“A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety”** Complementary Therapies in Medicine 15, (77-83) , 2007

Şimşek, M.Şerif; Tahir Akgemci; Adnan Çelik; **“Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış”**, Nobel Yayınları, Ankara 2001

Swami Sivananda; **“The Science of Pranayama”** Divine Life Society Publication India 1997

Telles, Shirley; Naveen, K. V.; Dash, Manoj ; **“Yoga Reduces Symptoms of Distress in Tsunami Survivors in the Andaman Islands”** Evidence-based Compl. and Alt. Medicine 4(4) 503-509 2007

Tipping, Emily; **“East meets west in Yoga Tradition”** Pittsburg University <http://www.ucis.pitt.edu/main/intl/2002/Intl2002-Medicine.pdf> erişim: 24.01.2008

Tisk İşveren Dergisi, “Çalışma Hayatında Stres Olgusu ve Başa Çıkma Yolları”
Haziran 2001 http://www.tisk.org.tr/isveren_sayfa.asp?yazi_id=326&id=19
erişim:22.12.2007

Udupa, K.N.; “**Stress and its Management by Yoga**” , Delhi , Motilal Banarsidass
2007

Vroom , Victor H. “**Work and motivation**” , New York : John Wiley and Sons Inc.,
1964

Waelde, Lynn C. ; Thompson, Larry; Gallagher-Thompson, Dolores ; “**A Pilot Study
of a Yoga and Meditation Intervention for Dementia Caregiver Stress**” , Journal Of
Clinical Psychology, Vol. 60(6), 677–687 2004

West, Jeremy; Otte, Christian; Geher, Kathleen; Johnson, Joe; Mohr, David C.;
“**Effects of Hatha Yoga and African Dance on Perceived Stress, Affect, and
Salivary Cortisol**” , Annals of Behavioral Medicine Volume 28, Number 2(114-118),
2004

Wexley, Kenneth N.; Yukl, Gary A. “**Organizational behavior and industrial
psychology : readings with commentary**” / edited New York : Oxford University
Press, 1975

Wikipedia Internet Ansiklopedisi

http://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Vivekananda

http://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_Yoga_Pradipika

http://en.wikipedia.org/wiki/Fight-or-flight_response

Woolery , Alison; Myers, Hector; Sternlieb, Beth; Zeltzer, Lonnie ; “**A Yoga
Intervention For Young Adults With Elevated Symptoms Of Depression**”,

Alternative Therapies in Health and Medicine; Mar/Apr 2004; 10, 2; Health Module pg. 60

Yapraklı, Şükrü; **“Satış Gücü Motivasyonu - İş Tatmini Ölçeklerinin Test Edilmesi Ve Motivasyonun İş Tatmini Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi: İlaç Sektöründe Bir Uygulama”** “İş,Güç” Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi Cilt:9 Sayı:3 , Temmuz 2007 s.62

Zeytinoglu, Isik U; Denton, Margaret; Davies, Sharon; Baumann, Andrea vd.; **“Associations between Work Intensification, Stress and Job Satisfaction: The Case of Nurses in Ontario Relations Industrielles”** ; Spring 2007; 62, 2; ABI/INFORM Global s. 20

Ek 1. ANKET VE GÖRÜŞME SORULARI

ÇALIŞMA YAŞAMINDA YOGANIN STRES, İŞ TATMİNİ VE YAŞAM TATMİNİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

Aşağıda cevaplayacağınız anket formu bir yüksek lisans tezinin araştırma bölümünde kullanılacaktır. Çalışmamızda Yoga programının uygulayıcılar üzerinde stres, iş tatmini ve yaşam tatmini konusunda yaptığı etkiler araştırılacaktır. Tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır . Lütfen adınızı yazmayınız. Vermiş olduğunuz katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

1)Hiçbir Zaman 2)Ara Sıra 3)Bazen 4)Oldukça Sık 5)Çok Sık	Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1) Son bir ayda beklenmedik bir olay sebebiyle hangi sıklıkta üzüldünüz?					
2) Son bir ayda hayatınızda önemli şeyleri kontrol edemediğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?					
3)Geçen ay kendinizi hangi sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4) Son bir ayda günlük problemler ve sıkıntılarla hangi sıklıkta başarılı bir şekilde mücadele ettiniz?					
5) Son bir ayda hayatınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkin bir şekilde baş ettiğiniz duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?					
6) Son bir ayda kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize hangi sıklıkta güven duydunuz?					
7) Son bir ayda işlerin yolunda gittiği duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?					
8) Son bir ayda yapmanız gereken işlerle başa çıkamadığınızı hangi sıklıkta hissettiniz?					
9) Son bir ayda, hayatınızdaki rahatsızlıkları hangi sıklıkta kontrol etmeyi başardınız?					
10) Son bir ayda bütün işlerin üstesinden geldiğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?					
11) Son bir ayda kontrolünüz dışında meydana gelen olaylar sebebiyle hangi sıklıkta öfkelenediniz?					
12) Son bir ayda hangi sıklıkta bitirmeniz gereken işleri düşündüğünüzü fark ettiniz?					
13) Son bir ayda zamanınızı ne ölçüde kendi istediğiniz gibi kontrol edebildiniz?					
14) Son bir ayda karşı karşıya olduğunuz güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar boyunuzu aştığı duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?					

1) Kesinlikle katılmıyorum 2) Katılmıyorum 3) Kararsızım 4) Katılıyorum 5) Kesinlikle katılıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1) Bir çok yönden yaşamım idealimdekine yakındır.					
2) Yaşam şartlarım mükemmeldir					
3) Yaşamımdan tatmin oluyorum					
4) Şimdiye kadar yaşamımda istediğim önemli şeyleri elde ettim					
5) Çok uzun süre yaşayabilecek olsaydım hayatımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

1) İşimi çoğu zaman severek yaparım					
2) Mutluluğu en çok işimdeyken buluyorum					
3) Mevcut işimden çok memnunum					
4) İşimi tatsız buluyorum					
5) İşyerinde zaman geçmek bilmiyor					

1. Yaşınız.....
2. Cinsiyetiniz..... (a) Kadın (b) Erkek
3. Eğitim durumunuz..... (a) İlkokul (b) Ortaokul (c) Lise (d) Üniversite E) Master-Doktora
4. Göreviniz.....
5. Doğum yeriniz..... (a) Köy/Kasaba (b) İlçe (c) Şehir (d) Büyükşehir
6. Kaç yıldır çalışma hayatındasınız.....
7. Haftada kaç saat çalışıyorsunuz.....
8. Medeni durumunuz.....
9. Evliyseniz varsa çocuk sayınız.....
10. Bugün kendinizi hangi toplumsal tabakaya ait hissediyorsunuz?
(a) Alt (b) Alt-orta (c) Üst-orta (d) Üst
11. Sizin çocukluğunuzda, sizce aileniz hangi toplumsal tabakaya mensuptu?
(a) Alt (b) Alt-orta (c) Üst-orta (d) Üst
12. Dini hayat bakımından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
(a) İnanıyorum ve dini vecibelerimi yerine getiriyorum
(b) İnanıyorum fakat dini vecibelerimi yerine getirmiyorum
(c) Kuşkuluyum ya da inanmıyorum
13. Aylık geliriniz.....

1)Yoga çalışmalarının stres kontrolünde size ne kadar yardımcı olduğunu 1'den 10'a kadar bir sayı ile belirleyebilir misiniz?

2) Yoga çalışmaları işinizden duyduğunuz tatmin konusunda size ne kadar yardımcı oldu? (1den 10 a kadar bir sayı ile)

3)Yoga çalışmaları yaşamdan duyduğunuz genel doyum açısından ne kadar etkili oldu? (1den 10a kadar bir sayı ile)

4) Yoga çalışmalarından verim aldığınızı ve devam etmeyi düşünüyor musunuz?

1)Kesinlikle Hayır 2)Hayır 3)Kararsızım 4)Evet 5)Kesinlikle Evet

Görüşme Soruları

1)Yoga Çalışmaları sonucunda kendinizde ne gibi fizyolojik ve psikolojik değişiklikler hissettiniz?

2)Yoga çalışmaları neticesinde sağlığınızda ne gibi değişiklikler meydana geldi?

3)Yoga çalışmaları günlük yaşamınızda ne gibi etkiler yarattı?

4)Yoga çalışma hayatınızda ne gibi etkiler yarattı?

5)Eklemek istedikleriniz...

Teşekkürler...

Tablo 2. Sosyal Reorganizasyon Skalası (SRRS)

Olaylar	Puan
1.Eşlerden birinin ölümü	100
2.Boşanma	73
3.Partnerden ayrılma	65
4.Hapis veya mahkum olma	63
5.Yakın aile bireylerinden birinin ölümü	63
6.Önemli bir hastalık veya yaralanma	53
7.Evlilik	50
8.İşten kovulma	47
9.Eski eşle tekrar birleşme	45
10.Emeklilik	45
11.Aile bireylerinden birinde önemli bir sağlık veya davranış değişikliği	44
12.Hamilelik	40
13.Cinsel Problemler	39
14.Yeni bir aile bireyi (Doğum gibi)	39
15.İş hayatında önemli bir değişim (iflas, iş değişikliği gibi)	39
16.Finansal durumda büyük değişiklik	38
17.Yakın bir arkadaşın ölümü	37
18.İş kolu değişikliği	36
19.Eşle yaşanan tartışma sayısında önemli ölçüde değişiklik	35
20.Yüksek miktarda borçlanma ve ipotek	31
21.Borç ipoteginin kalkması	30
22.İşteki sorumluluklarda büyük değişiklikler	29
23.Çocuklardan birinin evden ayrılması	29
24.Eşin ailesiyle ilgili problemler	29
25.Bireysel başarı	28
26.Eşin(bayan) ev dışında işe başlaması veya işten ayrılması	26
27.Okul dönemlerinin başlaması veya bitmesi	26
28.Yaşam koşullarındaki büyük değişiklik	25
29.Kişisel alışkanlıkların yenilenmesi	24
30.Patronla veya üstlerle yaşanan problemler	23
31.Çalışma saatleri veya koşullarındaki değişiklikler	20
32.İkamet değişikliği	20
33.Okul değişikliği	20
34.Boş zaman alışkanlıklarındaki değişiklikler	19
35.Dini aktivitelerdeki değişiklikler	19
36.Sosyal aktivitelerdeki değişiklikler	18
37.Küçük miktarda kredi veya borçlanma	17
38.Uyku alışkanlıklarındaki önemli değişiklikler	16
39.Aile ile geçirilen sürelerin değişimi	15
40.Yemek alışkanlıklarındaki önemli değişiklikler	15
41.Tatil	13
42.Noel veya dini bayramlar	12
43.Küçük yasal problemler	11

Kaynak: Ivancevich ,Donnelly, Gibson 1983:593-594

ÖZGEÇMİŞ			
Emin Cihan DUYAN			
Doğum Yeri ve Yılı :	Bursa 1981		
Öğr.Gördüğü Kurumlar :	Başlama Yılı	Bitirme Yılı	Kurum Adı
Lise :	1996	1999	Bursa Anadolu Lisesi
Lisans :	1999	2006	Uludağ Üniversitesi-Ekonometri
Yüksek Lisans :	2006		Uludağ Üniversitesi- Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri
Doktora :			
Medeni Durum :	Evli		
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi:	İngilizce – İyi Almanca - İyi		
Çalıştığı Kurum (lar) :	Başlama ve Ayrılma Tarihleri	Çalışılan Kurumun Adı	
1.	2005	2006	Toskar Ltd.
Yurtdışı Görevleri :			
Kullandığı Burslar :			
Aldığı Ödüller :			
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Topluluklar :			
Editör veya Yayın Kurulu Üyelikleri :			
Yurt İçi ve Yurt Dışında katıldığı Projeler :			
Katıldığı Yurt İçi ve Yurt Dışı Bilimsel Toplantılar:	<p>Emin Cihan Duyan & Serpil Aytac, Uludag University "Effects of Yoga On Stress Management" Poster Presentation; <i>Institute of Work Psychology, IWP Conference 2008</i>, The University of Sheffield, Sheffield, 18-20 June 2008 England (UK)</p> <p>Emin Cihan Duyan ; “Yoga in Occupational Life: Effects on general health state, job and life satisfaction” <i>International Conference on Contemporary Business ICCB 2008 Cape Town - SOUTH AFRICA 30 September – 02 October 2008</i></p>		
Yayımlanan Çalışmalar :			
Diğer :			
			27.08.2008 Emin Cihan DUYAN