

YOGA ÇALIŞMALARINI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Esin YILDIRIM*

ÖZ: Bu çalışma, evrensel bir kişisel gelişim sistemi olan yoga ile iletişim becerileri ve aile içi iletişim kalıpları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere tasarlanmış nitel ve nicel araştırma tekniklerinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Çalışma, haftada en az iki gün ve en az 6 aydır düzenli olarak yoga yapan 18 yaş üstü kadın ve erkeklerden oluşan “Benzeşik Örneklem Yöntemi” ile seçilen 106 gönüllünün katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “İletişim Becerileri Ölçeği” ve “Aile İletişim Kalıpları Ölçeği” uygulanmıştır. Veri analizinden elde edilen sonuçlar SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. 6 aydan az süredir yoga yapan katılımcıların iletişim becerileri ile aile içi iletişim kalıpları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Aile içi iletişim kalıpları arttıkça iletişim becerileri de artmaktadır. Ayrıca 6 ay ve üzeri süredir yoga yapan katılımcıların aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuş ve aile içi iletişim kalıpları artışa paralel olarak iletişim becerilerinin arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yoga, İletişim, Etkili İletişim Becerileri, Aile İletişimi, Aile İletişim Kalıpları

Makalenin türü: Araştırma

Jel Sınıflandırması: D13, D83, I12, Z13

DOI: 10.54969/abuijss.1609660

Geliş tarihi: 30.12.2024 / **Kabul Tarihi:** 08.01.2025 / **Yayın Tarihi:** 16.01.2025

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY COMMUNICATION PATTERNS AND COMMUNICATION SKILLS OF INDIVIDUALS PRACTISING YOGA

ABSTRACT: This study is a descriptive research using qualitative and quantitative research techniques designed to investigate the relationship between yoga, a universal personal development system, communication skills and family communication patterns in family communication. The study was conducted with the participation of 106 volunteers selected by the “Affinity Sampling Method” consisting of men and women over the age of 18 who regularly practiced yoga at least two days a week for at least 6 months. In order to collect the data, “Personal Information Form”, “Communication Skills Scale” and “Family Communication Patterns Scale” were administered. The results obtained from the data analysis were processed using the SPSS program. There was a significant positive relationship between communication skills and domestic communication patterns of the participants who have been practicing yoga for less than 6 months. As family communication patterns increase, communication skills increase. Furthermore, there was a significant positive relationship between domestic communication patterns and communication skills of the participants who have been practicing yoga for 6 months or more, and their communication skills improved in parallel with the increase in domestic communication patterns.

Key Words: Yoga, Communication, Effective Communication Skills, Family Communication, Family Communication Patterns

Type of article: Research

Jel Classification D13, D83, I12, Z13

DOI: 10.54969/abuijss.1609660

Received: 30.12.2024 / **Accepted:** 08.01.2025 / **Published:** 16.01.2025

*Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, ORCID iD: 0009-0008-4987-405

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihine baktığımızda doğada, doğanın zor şartları ile mücadele vererek yaşama başlayan insanın, evrilmesine rağmen yaşamda kalma mücadelesi devam etmekte diğer insanlar ile etkileşimini, iletişimin evrimine de katkı sağlayarak sürdürmektedir (Eroğlu, Ataizi, Yüksel & Yüksel, 2013: 3-7). İletişim ve iletişimin evrimini ilkel insanların mağaralara çizdiği resimlerden; taş tabletlere yazılan yazılara, telgraflara, telefonlara, bilgisayarlara, günümüzdeyse internetle birlikte, dijital çağa doğru evrimini inceleyen bilim insanları, toplumdaki yönelimleri yakından izlemekte ve iletişim metodolojilerini sürekli güncellemektedirler (Güngör & Aydın, 2011: 13-21). Sosyal bir varlık olan insan (Işık, 2016), yaşamını sürdürmek, ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlarla ilişki kurmakta, iş birlikleri yapmakta ve tüm bunlar iletişimi zorunlu hale getirmektedir.

Türk Dil Kurumu *iletişimi*, “Duygu, düşünce veya bilginin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması; bildirişim, haberleşme, iletişim.” şeklinde açıklar (<https://tdk.gov.tr/>, 2024). İnsanların duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşma süreci olan *iletişim* (Vural vd., 2012: 3-6), sözlü, sözsüz, yazılı, biçimsel olan, biçimsel olmayan ve örgüt dışı iletişimler şeklinde görülmektedir. Alan yazınında, çok boyutlu bir olgu, önemli bir kavram olan iletişimin az denmeyecek miktarda rastladığımız tanımlarının en sadelerinden biri; Doğan Cüceloğlu’na ait olan “*İletişim, iki kişi arasında yer alan anlam alışverişidir.*” şeklindeki tanımıdır (Cüceloğlu, 2002: 196). Kişiler arasında duygu, düşünce, bilgi ve duyuların, sözlü- sözsüz aktarılma süreci olan iletişim nitelikliyse; sosyal ilişkileri güçlendirmekte ve bireylerin kişisel, sosyal ve profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Cüceloğlu, 2002: 44-47).

İletişim (Welty, 2003: 4), sözlü ya da yazılı ifade, beden dili, semboller ve diğer işaretler aracılığı ile gerçekleşen dinamik bir süreçtir. *İletişim, “Anlamları itibarıyla uzlaşmış simgeler yoluyla değişik zaman ve mekan boyutlarında gerçekleşen bilgi düşünce ve duyguların aktarılması ve alışverişidir.”*, (Zıllıoğlu, 2007: 22).

2. Kavramsal Çerçeve

2.1.İletişim Becerileri: Kendini ancak dış dünya ile etkileşime girerek gerçekleştirebilen bireyler, elverişli koşullarla karşılaştıklarında kendi duygu ve düşüncelerini fark edip, bunları ifade edebilirler (Horney, 2013: 392; Kolburan, 2020). İlk ve temel amacı diğer bireylerle etkili iletişim kurmak olan iletişimde (Korkut, 2005), iletişim becerileri her türlü ilişkide iletişimi kolaylaştırmakta, bu beceriler; sözlü- sözsüz mesajlara duyarlılık, etkin dinleme, etkin tepkiler verme şeklinde gerçekleşmektedir. Karşıdaki kişiyi dikkatlice dinlemek, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak, mesajları açık ve şekilde karşı tarafa iletmek, jestler, mimikler ve göz teması gibi sözsüz iletişim öğelerini kullanmak, empati kurmak etkili iletişim öğeleri arasında gösterilmektedir (Vural, 2012: 3-6).

Buluş ve arkadaşları, “*Etkili İletişim Becerileri: Bir Kavramsal Çerçeve Önerisi ve Ölçek Geliştirme Çalışması*” başlıklı çalışmalarında iletişimi “Bireylerin duygu, düşünce ve bilgilerini sözlü, yazılı, görsel ya da bedensel yollarla diğer insanlarla paylaşma sürecidir.” şeklinde tanımlar. İletişim, etkili iletişim becerileri ile gerçekleştirildiğinde daha doğru anlaşılır ve etkileşimlerin başarılı olmasını sağlamaktadır. Buluş ve arkadaşları iletişim becerilerini

önerdikleri kavramlaştırmaları doğrultusunda “*ego geliştirici dil*”, “*etkin katılımlı dinleme*”, “*kendini tanıma ve kendini açma*”, “*empati*” ve “*ben dili*” becerisi olmak üzere beş temel beceri üstünde durmuşlardır (Buluş, Atan & Erten Sarıkaya, 2017).

Bu temel becerilerden ilki (Atan & Buluş, 2018), kişiler arası ilişkilerde bireyin benliğinde olumlu etkiler yaratan ifadeler kullanarak, eksikliklerini gidermesine, yeterliliklerini öne çıkarmasına yardımcı olan “*ego destekleyici dil*” dir. Bu beceri, kişinin kendisini güçsüz ve yetersiz hissetmesine neden olmadan, güçlü yönlerine vurgu yapılarak, güven duygusunu ve benlik saygısını artırmaktır. İkincisi, Marshall B. Rosenberg’in “*empatiyle anlamak*” da dediği, dinlenen kişiye önemsendiğini düşündüren bireyin anlaşılmasına katkı sağlayacak güdülenme, dikkat ve ilgiyle iletişim anında tüm varlığı ile “*etkin katılımlı dinleme*” halidir. Bu, etkileşimlerin güvenle gerçekleşmesini ve paylaşımların doyurucu olmasını sağlayan beceridir (Rosenberg, 2023: 110-124). Üçüncüsü, bireyin kendisi ile ilgili olarak farkındalık kazanması, duygu ve düşünceleri arasında etkili bir ilişki kurması ve kendi istenci ile kendini açıkça ifade etmesi süreçleri olan “*kendini tanıma ve kendini açma*” dır. Bu beceri etkili iletişimde şeffaflık sağlamakta, kişisel gelişimi desteklemektedir (Buluş vd., 2017). Dördüncüsü, iletişim kurulan bireyin öznel dünyasından yola çıkarak, kişiyi onun bakış açısından anlama ve anlaşılabilir duyguları, düşünceleri ve beklentileri karşı tarafa aktarmayla ilgili olan anlayış “*empati*” ise (Eroğlu vd., 2013: 12-14), iletişimde karşılıklı anlayış ve bağlantının kurulmasında önemlidir. Beşinci ve sonuncusuysa içinde yargılama, eleştirme, suçlama gibi öğeleri barındırmayan, başkalarının davranışlarının nasıl etkilediğini, hissettirdiğini ve duygunun tanımlanması ve ifade etmeyi önceleyen “*ben dili kullanımı*” becerisidir (Rosenberg, 2023: 53-63). Ben dili iletişimde açıklık ve şeffaflık sağlarken, bu beş temel iletişim becerisi hem kişisel hem de profesyonel yaşamda başarıyı da artırır (Buluş vd., 2017).

2.2. Aile İçi İletişim

Samuel T. Gladding “Aile Terapisi” isimli kitabında aileyi; aralarında doğum, evlenme, evlat edinme gibi nedenlerle bir bağ olan, iki veya daha fazla kişiden oluşan, aynı evde yaşayan bireylerdir şeklinde tanımlar (Gladding, 2022: 5). Aile bireylerinin birbirleri ile nasıl iletişim kurdukları, duygularını, düşüncelerini, bilgiyi nasıl paylaştıkları; birbirleri ile olan ilişkilerini, aile içi dinamiklerini ve aile yapısını şekillendiren önemli bir etkidir (Erdoğan, 2020).

Aile bireylerinin kişisel gereksinimlerini karşılamaları, amaçlarına doğru ilerleyebilmeleri, birbirlerini anlayabilmeleri, temel güven duygusunun oluşabilmesi ve güçlü bağlar kurulabilmesi için sağlıklı iletişim önemlidir (Tezel, 2011). Aile dışındaki ilişkiler, aile içindeki ilişkiler kadar önemli olarak görülürken ebeveynler, aile üyelerinin kişisel gelişimini ve bireyselliğini teşvik etmelidir (Koerner & Fitzpatrick, 2002).

Çocukların duygusal ve bilişsel gelişiminde büyük etkisi olan aile içi iletişimde, ebeveynlerin çocukları etkin şekilde dinlemesi, çocukların kendini açıklık ile ifade etmesini yardımcı olmakta ve benlik saygılarını geliştirmektedir (Şahin & Aral, 2012). Aile içi iletişimin sağlıklı olabilmesi (Tezel, 2011), *iki yönlü iletişim* yani *konuşma* ve *dinleme*, öz saygıyı koruyucu özenli dil kullanımı, duygu ve düşüncelerin açıklıkla uygun şekilde ve önyargılardan kaçınarak ifade edilmesini gerektirir.

YOGA ÇALIŞMALARI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aile terapisinde ilk kadın kuramcı olan Virginia Satir, aile içi iletişimde doğru ve uygun iletişimi vurgularken, aile içi sağlıklı iletişimi olumsuz dört iletişim tarzıyla ifade etmektedir (Şenol- Durak & Fıdıloğlu, 2007: 45-46). Suçlama (blaming), **yatıştırma** (placating), **aşırı mantıklı** (reasonable), **ilgisiz** (irrelevant) şeklindeki bu dört tarz, aynı zamanda çocukların aile sistemleri içinde sevgi ve kabul görmek için hayatta kalma tarzları olarak da tanımlanmaktadır (Satir, Banmen, Gerber & Gomori1991; Lee, 2002).

Satir iletişim modeline göre (Satir et al, 1991), davranış ve iletişim şekli, kişiliğın çok katmanlı iletişim şeklinde görünen buz dağının küçük bir kısmını temsil etmekte olup, buz dağını üç boyut olarak kavramlaştırılır (Lee, 2002). Bir öğedeki değışimin diğeri öğelerdeki değışimlerle ilişkili olması şeklinde sistemik ilişki içindeki bu boyutlar; **kişiler arası**, **işsel ruhsal** ve **evrensel-ruhsal** şeklinde aktarılmaktadır. **Kişinin kendisi, diğeri bireyler ve bağlam arasında denge kurarak açık ve dürüst iletişim kurması** Satir' in iletişim modelinin temelidir. **Duyguların farkında olma, kabul etme, özenli ifade, işsel bütünlük ile özsaygı, kendine güven, işsel kabul, evrensel bağlantı, evrensel güç ile bağlantı kurarak büyümeyi desteklemek**; Satir iletişim modelinin ana noktalarıdır (Lee, 2002).

Aile içi iletişim (Elkin, 2016), ergenlerin fizyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal gereksinimlerinin karşılandığı, gelişmelerinin desteklendiğı en temel unsurdur ve ergenlerin duygusal durumunun yanı sıra psikolojik sağlığı için de büyük önem taşımaktadır. Buluş ve Bağcı (2016), evli çiftlerin aile içi iletişimi ve evlilik doyumunu etkileyen etkenleri inceleyerek eşler arasındaki sağlıklı iletişimin, evlilik doyumunu artırdığını, zorluklarla başa çıkma, uyum sağlama, tekrar dengeye gelme becerilerini güçlendirdiğı sonucuna varmışlardır. Yine aynı çalışmanın sonuçlarında, çiftlerin iletişim becerileri ve aile yılmazlığının, evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini bulmuşlardır. Kadınların evlilik doyumunun ve aile yılmazlığının öz-yetkinlik alt boyutu ve ben dili kullanımı ile, erkeklerde ise öz-yetkinlik ve ego geliştirici dil kullanımı ile pozitif ilişkili bulunduğunu aktarmışlardır (Buluş & Bağcı, 2016).

2.3. Aile İçi İletişim Kalıpları

Bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimi içim yaşamsal öneme sahip olan aile içi iletişimle ilgili olarak, aile üyelerinin aile içinde hangi iletişim yöntemlerini tercih ettikleri ve bu iletişimin aile içi etkileşimleri nasıl şekillendirdiğı önemlidir. Aile üyeleri arasındaki iletişim şekilleri ve bu iletişim şekillerinin bireylerin davranışları üzerindeki etkilerine ilişkin olarak, **“diyalog yönelimi”** ve **“uyum yönelimi”** olmak üzere iki temel iletişim örüntüsü vardır (Welty, 2003: 14; Mcleod & Chaffee, 2017).

Diyalog yönelimli iletişimde, aile üyeleri birbirleri ile sık, açık ve sınırsız iletişime, fikir alışverişlerine, bireysel özerkliğe özendirilerek desteklenir (Koerner & Fitzpatrick, 2012: 184). Aile içi iletişimde, karşılıklı saygı, açık iletişim, etkileşim sıklığı önemli etkenler olup aile bireyleri arasında duygusal bağlantının güçlü olması sağlıklı iletişimi desteklemektedir. Bireylerin birbirlerine gösterdikleri saygı iletişimin kalitesini artırmakta, duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edilmesi anlaşmazlıkların çözümünü kolaylaştırmakta, aile bireylerinin sık etkileşimde bulunması ilişkileri güçlendirmektedir (Rueter & Koerner, 2008; Fitzpatrick & Ritchie, 1994: 296-297).

Uyum yönelimli iletişimdeyse, geleneksel değerler, inançlarda tekdüzelik hakimdir. Uyumun ve hiyerarşinin olduğu bu ailelerde; çatışmayı önlemeye yönelik ebeveyn otoritesine boyun eğme, genellikle ailenin bütününe ilgilendiren kararların ebeveynler tarafından verilmesi, çocukların bu kararlara uyması beklenir. Uyum yönelimli iletişim kalıbı; aile bireylerinin zaman zaman özerklik kaybı pahasına, birbirleriyle duygusal ilişkinin ve bağlılığın öncelendiği vurgulandığı aile iletişim kalıbıdır. Yüksek uyum yönelimine sahip aileler, geleneksel aile yapısı olarak da adlandırılır (Koerner & Fitzpatrick, 2012: 184; Ritchie & Fitzpatrick, 1990; Rueter & Koerner, 2008). Aile içi iletişim kalıpları, aile üyelerinin ilişkilerini ve iletişim tarzlarını belirlemektedir (Erdoğan & Anık, 2018).

Aile İçi İletişim Kalıpları ile İlgili Olarak Aile Tipleri

Diyalog yönelimli ve uyum yönelimli temel boyutlar genellikle birbiri ile etkileşim halinde (Erdoğan, 2020), etkileri birbirine bağlı, temel boyutların etkileşimiyle dört temel aile tipi tanımlanmaktadır. Bunlar “*Fikir Birliğine Dayalı*”, “*Çoğulcu*”, “*Koruyucu*”, “*Serbestçi*” ailelerdir. Yüksek oranda her iki yönelimi de sergileyen “Fikir Birliğine Dayalı” aileler, açık iletişim, yeni fikirler ortaya koyabilme ile birlikte var olan hiyerarşiyi koruma ile ilgili bir gerilim ile karakterize edilmektedir. Düşük diyalog ve yüksek uyum yönelimine sahip “Koruyucu Aileler”, az açık iletişim, ebeveyn otoritesine boyun eğme ve endişenin varlığı ile karakterize edilmektedir. Yüksek diyalog ve düşük uyum yönelimine sahip “Çoğulcu Aileler”, iletişimleri tüm aile üyelerine açık olan, açık iletişim ve sınırsız tartışmalar ile tanımlanmaktadır. Hem düşük diyalog hem de düşük uyum yönelimine sahip “Serbestiyetçi Aileler” ise iletişimleri sınırlı ve aile bireyleri arasında az sayıda ve etkili olmayan etkileşimler ile karakterize edilmektedir (McLeod & Chaffee, 2017; Bakir, Rose & Shomam 2006; Yang, Campo, Ramirez, Krapfl, Cheng & Peek-Asa, 2013; Erdoğan, 2020).

Yoga ve Aile İçi İletişim Sorunları

Aile içi sorunlar içinde ilk sıralarda gelen aile içi iletişim sorunlarının *en önemlileri; eşler arası uyum ve iletişim çatışmaları, kuşaklararası çatışma ve ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki sorunlardır* (Barış & Taylan, 2020). Kişinin bütünsel sağlığına çok yönlü yararlar sağlayan yoga çalışmalarına ilgi ülkemizde de her geçen gün artmaktadır. Yoganın faydaları ile ilgili literatürde farklı başlıklarda araştırmalar vardır. İletişimi, özellikle de aile içi iletişim ile ilgili etkenleri içeren araştırmalar bu çalışmamız için önem taşımaktadır.

Adhia ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, yönetici olan 60 katılımcıyı, yoga uygulayan grup ve fiziksel egzersiz yapan kontrol grubu olarak ikiye ayırmışlardır. Araştırmanın amacı yoga çalışmalarının katılımcıların duygusal zekası üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmacılar çalışma sonunda katılımcıların, kendi duygularını ve bunların başkaları üzerindeki etkilerini anlama, dürtülerini ve ruh hallerini kontrol etme, aynı zamanda empati yeteneklerini de geliştirdiklerini bulgulamışlardır. Ganpat ve Nagendra (2011) araştırmalarında, “Aşırı Gerginliğin Kendi Kendine Yönetimi” isimli programına, yaşları 45- 60 arasında değişen, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olan 72 yönetici katılmıştır. Çalışmanın amacı katılımcıların duygusal zekalarını yoga terapileriyle geliştirmektir.

YOGA ÇALIŞMALARI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Çalışmanın sonucunda yöneticilerin duygusal zekasında anlamlı bir artış görüldüğünü ifade etmişlerdir (Adhia, Nagendra & Mahadevan, 2010; Ganpat & Nagendra, 2011).

Aile içi iletişimde önemli bir etken olan duygusal zeka (Avcı, 2019: 197-200), bireylerin kendilerini tanıma, hedeflerine ulaşma, duygularının farkında olma, hayattan zevk alma, kendini motive etme, empati kurma ve yapıcı düşünme gibi yeteneklerini geliştirir. Bu yetenekler, bireylerin çevreleriyle olumlu ilişkiler kurmalarını ve sağlıklı, bilinçli kararlar vermelerini ve iletişim de daha başarılı olmalarını sağlamaktadır. Bireylerin duygusal zekasını artıran yoga çalışmaları (Adhia et al., 2010), kişinin kendini daha iyi tanımasını, duygusal tepkilerini düzenlemesini, kontrol gücünü ve empati yeteneğini geliştirmektedir.

Öner ve Biçer (2018) yayınlanan çalışmalarında deney ve kontrol grubu olmak üzere 2 gruba ayırdıkları 36 iş kadından oluşan örneklem grubunu, yoga çalışmalarını temel alarak beden zihin egzersizlerinin kadınların duygularını ifade etmesindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda deney grubundaki katılımcıların, duygularını ifade etme düzeylerinde anlamlı artış ve duygusal ifadelerini olumlu yönde etkilediğini bulgulamışlardır (Öner & Biçer, 2018).

2.2. Yoga

Bireysel bilinç ile evrensel bilinç arasındaki birliği ifade eden 5000 yıllık bir geçmişe sahip olan yoga, 1800'lerin sonlarından itibaren batıda popülerlik kazanmıştır (Bhoje, 2017). Evrensel kişisel gelişim sistemi olan yoga, Wallece Slater'in ifade ettiği şekliyle, pratik ve teorik çalışmalardan oluşan, kişinin dünya anlayışını, yaşantısını olumlu yönde değiştirebilecek bir disiplindir ve duyguları, sağlığı iyileştirmekte, kişiyi canlandırmaktadır (Slater, 2004:13-16).

Sanskritte “*yoga*”, “*birleştirmek*” veya “*bir olmak*” anlamına gelen “*yuj*” kökünden ve “*boyunduruk*” kelimesi ile aynı kökten gelen “*yoga*” kelimesi, geniş anlamda insanın; ruhsal, bedensel, zihinsel denge için kendini disiplin altına almasıdır (Land, 2008: 10; Ercan, 2015: 38-39).

Yoganın temel metinlerinden, yoga uygulayıcıları için rehber niteliğinde olan M.Ö 4 ile M.S. 4. yüzyıllar arasında yazıldığı düşünülen Patanjali'nin “*Yoga Sutraları*”n da yoganın özü, nihai amacı detaylı bir şekilde açıklanmaktadır (Vivekananda, 2015). B.K.S. Iyengar “Yoga ve Siz” isimli kitabında (Iyengar, 2018a: 15-18), yoganın “birlik” demek olduğunu, bireysel ruhun, evrensel ruhla birleşmesine yoga dendiğini, geleneksel olarak yoganın sekiz uzuv ya da bölüme ayrılarak sistemleştirildiğini aktarmaktadır. Literatürde karşımıza yoganın basamakları olarak da karşımıza çıkan bu sekiz bölümün 1'incisi “*Yama*” (evrensel etik kurallar), 2'ncisi “*Niyama*” (evrensel kişisel disiplinler), 3'üncüsü “*Asana*” (duruşlar ya da pozlar), 4'üncüsü “*Pranayama*” (nefesin ve enerjinin kontrolü), 5'incisi “*Pratyahara*” (duyu kontrolü), 6'ncısı “*Dharana*” (konsantrasyon), 7'ncisi “*Dhyana*” (meditasyon) ve 8'inci ve sonucusu “*Samadhi*” (aydınlanma, üstün bilinç hali) şeklindedir (Ellsworth, 2014: 12; Iyengar, 2018b: 21).

Patanjali 8 basamaklı yogasının;

1. Basamağı Yama; sanskrit de “kontrol” anlamına gelen “yama”, yapılmaması gereken davranış ve tutumlardır. Bunlar 5 temel prensip olup ilki şiddetsizlik, zarar vermeme “ahimsa”, 2.si doğruluk, yalan söylememe “satya”, 3.sü çalmamak, sana ait olmayan bir şeyi almamak “asteya”, 4.sü cinsel enerjinin kontrolü “brahmacharya” ve sonuncusu istiflememek, biriktirmemek olan “aparigraha” dır (Worby, 2002: 34-36; Setty, Subramanya & Mahadevan, 2016).

2. Basamağı Niyama; “kesin kontrol” anlamına gelen “niyama”, yapılması gereken, önerilen, davranış ve tutumlardır. Niyamalar da 5 temel prensip olup ilki, içten dışa saflık temizlik olan “sauça”, 2.si elindekiler ile yetinme, memnuniyet, şükür hali “santoşa”, 3.sü, değişim için gereken çabayı, içsel disiplin ifade eden “tapas” dır. 4.sü kendini incelemek, kendini eğitmek, okumak araştırmak olan “svadhyaya” ve sonuncusu ayırt edebilme, bütünü görebilme olan “isvarapranidhana” en kapsayıcı tanımıyla teslimiyettir (Worby, 2002: 36-42; Kaminof & Matthews, 2012: 13).

3. Basamağı Asana; konusu benlik olan yoganın asana basamağının konusu yoga da uygulanan bedensel hareketlerdir (Kaminof & Matthews, 2012: 13). Statik ve dinamik şekilde uygulanabilen asana diğer adıyla “poz” ya da “duruşlar”, iskelet kas sisteminin farkındalığı, aktif şekilde çalıştırılması, güçlendirilmesi ile ilgilidir (Ellsworth, 2014; Iyengar, 2019: 48-49).

4. Basamağı Pranayama; yaşam enerjisinin sanskrit söyleniş şekliyle “prananın iyileştirilmesi, kontrolü” ile ilgilidir (Vivekananda, 2015: 62). Nefesi ve solunum işlevinin iyileştirilmesi ile ilgili nefes ve enerji tekniklerini kapsamaktadır (Kaminof & Matthews, 2012: 17-36).

5. Basamağı Pratyahara; duyuvarın farkında olmak, “duyuların geri çekilmesi” ile ilgili olan pratyahara basamağı, dış dünyadan beş duyu aracılığı ile gelen uyarıcıların farkında olmak ve zihinsel enerjinin kontrolünü sağlamak ile ilgilidir (Iyengar, 2018a: 70-72; Ercan, 2022: 38).

6. Basamağı Dharana; yoga çalışmaları içindeki, dikkatin bir amaca yönelik bir noktaya toplama çabası, kontrolü ile ilgili tekniklerdir. **Konsantrasyon** yaşamın birçok alanı ile ilgili olan yoga açısından da kişiyi bir sonraki basamak olan meditasyon basamağına hazırlayan aşamadır (Iyengar, 2018a: 73-74; Ercan, 2015: 143).

7. Basamağı Dhyana; kişinin iç dünyasına çekilmesini sağlayan yöntemler olarak tanımlanan **meditasyon**, iki düşünce arasındaki boşlukların farkındalığı, bu boşlukları artırılması yani düşünmeden gözlemci kalabilmek ile ilgilidir. Dhyana basamağı çeşitli teknikler içerse de en temelde, teknikler ile ulaşılan halin kendisidir (Iyengar, 2019: 39-40; Ercan, 2022: 39).

8. Basamağı Samadhi; son basamak olan samadhi “üstün bilinç”, “derin meditasyon” hali, yoga çalışmalarının hedeflenen nihayi sonucudur (Vivekananda, 2015: 71-72). Samadhi aşaması bireyin, dış uyarılardan etkilenmediği, içsel huzur ve dinginliğe ulaştığı evrensel bilinç ile bütünleştiği “bir” halidir (Worby, 2002: 46).

2.2.1. Yoganın Faydaları

Stresi azaltan, denge koordinasyonu, konsantrasyonu güçlendiren yoga (Bhoje, 2017), kas gücünü artırır, bedeni ve zihni esnetir, uyku ve sindirim sorunlarına iyi gelir, bağışıklık sistemini, algısal keskinliği, zekayı, hafızayı güçlendirir ve duygusal dengeyi geliştirir.

Yoga bireyin zihinsel, bedensel, durumunu, enerji ve farkındalık düzeyini iyileştirir, bireylerin içsel yolculuğunu destekler (Küçükkelçi, 2018). Ruhsal, bedensel, zihinsel sağlık üzerine olumlu etkileri olan düzenli yoga çalışmaları (Şengün Gürsoy, 2019: 68-71), zihinsel enerjinin kontrolünü ve güçlendirilmesini sağlar, kasları esnetir, güçlendirir, postür bozukluklarında faydalı ve genel olarak farkındalığı çok yönlü geliştirerek, bütünsel sağlığa iyi gelmektedir. En temelde “*sinir sistemi*” ni *regüle* eden yoga çalışmaları zihni sakinleştirir, duygusal denge sağlayarak kişinin iç huzurunu artırır ve saldırgan davranışları kontrol altına almayı kolaylaştırırken, sözel şiddeti de azaltır (Setty et al., 2016).

3. Çalışmanın Amacı

Bu çalışma aile içi iletişimde, evrensel kişisel gelişim sistemi olan yoganın, aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileriyle ve olan ilişkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonuçlarıyla hem aile danışmanlığı literatürüne hem de klinik alanda çalışan uzmanlara yarar sağlayacağı ön görülmektedir. Literatür incelendiğinde birbiri ile ilişkisi olan, “*aile içi iletişim*”, “*iletişim becerileri*” kavramlarının yoga bağlamında çalışmalarına ulaşılamamıştır. Bu bağlamda yoga çalışmaları uygulamanın Aile İçi İletişime ve İletişim Becerilerine olumlu katkısı olacağı öngörülmektedir.

Çalışma kapsamında varsaydığımız ilişkilerin oluşturulan hipotezler ile test edilmesi, Aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerilerine dikkat çekmek amaçlanmaktadır. Çalışmamızda yoga çalışmaları yapan 106 kişi ile çalışılmıştır.

Hipotezler

H1: Aile içi iletişim kalıpları yoga uygulama süresine göre farklılaşacaktır.

H2: İletişim becerileri uygulama süresine göre farklılaşacaktır.

H3: Aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında ilişki vardır.

H4: Yoga çalışmaları uygulama süresine göre aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında ilişki vardır.

3.1.Yöntem

Araştırma Modeli:

Nitel ve nicel araştırma tekniklerinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır.

Çalışma Grubu: Çalışmaya en az 6 ay boyunca, düzenli olarak haftanın en az iki günü, yoga çalışmaları yapan 18 yaş üzeri kadın ve erkeklerden oluşan “Benzeşik

Örnekleme Yöntemi" ile seçilmiş 106 gönüllü katılmıştır. Verilerin toplamak amacıyla, "Kişisel Bilgi Formu", "İletişim Becerileri Ölçeği" ve "Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği" kullanılmıştır.

3.1.1. Veri Toplama Araçları

3.1.1.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmacının hazırladığı bu formda, "cinsiyet", "medeni durum", "eğitim durumu", "ne kadar zamandır yoga çalışmaları uyguluyorsunuz?" soruları bulunmaktadır.

3.1.1.2. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği. Yoga çalışmaları uygulayan bireylerin aile içi iletişim kalıplarını belirlemek için "Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek McLeod ve Chaffee (2017) tarafından geliştirilmiş, Ritchie ve Fitzpatrick (1990) tarafından tekrar düzenlenmiş olan "Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği" nin, Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Erdoğan ve Anık (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 26 madde, 5'li likert "kesinlikle katılmıyorum"dan (1) "kesinlikle katılıyorum"a (5) kadar değişen derecelendirme şekline ve katılımcıların beyanına dayanır. Ölçeğin ilk 15 maddesi "diyalog yönelimi boyutu" ve son 11 maddesi "uyum yönelimi boyutu" ile ilgili olarak iki alt boyutu içermektedir. Ritchie ve Fitzpatrick (1990) yaptıkları güvenirlik çalışmalarında "uyum yönelimi" boyut için Cronbach alfa değerlerini .76, "diyalog yönelimi boyut" için ise .84 bulmuşlardır. Erdoğan ve Anık ise (2018) yaptıkları uyarılma çalışmasında "diyalog yönelimi boyut" Cronbach alfa değerini 0.88, "uyum yönelimi boyut" Cronbach alfa değeri 0.81 bulmuşlardır. Ölçek puanlanırken iki alt boyuttan alınan puanlar esas alınır. Diyalog yönelimi boyutunda, alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 75'tir. Uyum yönelimi boyutundaysa alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan 55'tir. Katılımcıların aile tiplerine göre dağıtılması, her iki boyuttan alınan puanların ortalamasının tespit edilmesiyle gerçekleştirilir.

3.1.1.3. İletişim Becerileri Ölçeği. Yoga çalışması uygulayan bireylerin, kişiler arası etkili iletişim becerilerini ölçmeyi hedefleyen "Etkili İletişim Becerileri Ölçeği" Buluş, Atan ve Sarıkaya (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 34 madde, 5'li likert tipi, "Hiç Uygun Değil", "Çok Az Uygun", "Kısmen Uygun", "Çoğunlukla Uygun" ve "Tamamen Uygun" şeklinde derecelendirilmiştir. 15, 16, 28, 32 ve 33.cü maddeler tersten puanlanır. Buluş ve arkadaşları (2016) ölçek için yaptıkları güvenirlik analizlerinde, madde – toplam korelasyonlarının .31 ile .59 arasında farklılaştığı görülmüştür. Ölçeğin tüm maddeler ile ilgili iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .91 olarak bulunmuştur. Etkili iletişim becerilerinin farklı boyutlarda değerlendirildiği ölçek "egoyu geliştirici dil", "etkin katılımlı dinleme", "kendini tanıma-kendini açma", "empati" son olarak "ben dili" olmak üzere beş alt boyuttur. Ölçek, beş alt boyut üzerinden puanlanacak biçimde yapılandırılmış, her bir alt boyutun toplam puanı yükselmesi, iletişim becerilerinin kullanma düzeyini de yükseltmektedir.

YOGA ÇALIŞMALARI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tablo 1: Katılımcıların demografik verileri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	90	84.9
	Erkek	16	15.1
Eğitim Durumu	İlköğretim-Lise	15	14.2
	Lisans	64	60.4
	Lisansüstü	27	25.5
Medeni Durum	Evli	55	51.9
	İlişkisi var	18	17.0
	İlişkisi yok	33	31.1
Yoga Çalışmaları Uygulama Süresi	6 aydan az süredir	32	30.2
	6 ay ve üzeri	74	69.8
Toplam		106	100

Tablo 1'e göre araştırmada 106 katılımcı yer almaktadır. Cinsiyet dağılımına göre, katılımcıların %84.9'u kadın (n=90) %15.1'i erkektir (n=16). Eğitim düzeyine göre, katılımcıların %14.2'si ilköğretim-lise, %60.4'ü lisans, %25.5'i lisansüstü mezundur. Medeni durumda, %51.9'u evli (n=55) %17.0'ünün (n=18) ilişkisi var ve %31.1'inin (n=33) ilişkisi yoktur. Yoga uygulama süresine göre, katılımcıların %30.2'si (n=32) 6 aydan az süredir yoga uygulamakta, %69.8'i (n=74) 6 ay ve üzeri süredir yoga uygulamamaktadır.

4. Bulgular

Tablo 2: Aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri çarpıklık ve basıklık değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Aile iletişim kalıpları	.071	-.241
İletişim becerileri	-.272	.419

Tablo 2'de yer alan değerlere göre, aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığındadır. Araştırmanın değişkenlerinin normal dağıldığı kabul edilmektedir (George & Mallery, 2016).

Tablo 3. Korelasyon katsayı aralıkları

Katsayı Aralıkları	İlişki Gücü
0.00 – 0.30	Düşük
0.31 – 0.70	Orta
0.71 – 1.00	Yüksek

Tablo 3' de korelasyon katsayı değerleri verilmiştir.

Tablo 4: Aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri tanımlayıcı değerleri

	n	Min	Maks	\bar{X}	SS
Aile iletişim kalıpları	106	48	110	77.72	11.68
İletişim becerileri	106	97	160	132.94	13.05

Tablo 4'de değişkenlerin tanımlayıcı değerleri verilmiştir. Aile içi iletişim kalıpları ($\bar{X}=77.72$, $SS=11.68$), iletişim becerileri ($\bar{X}=132.94$, $SS=13.05$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5: Aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri yoga çalışmalarını uygulama süresine göre farklılaşması

		N	\bar{X}	SS	t	Sd	p
Aile içi iletişim kalıpları	6 aydan az süre	32	77.21	13.70	-.293	104	.258
	6 ay ve üzeri	74	77.94	10.79			
İletişim becerileri	6 aydan az süre	32	130.65	13.23	-1.188	104	.824
	6 ay ve üzeri	74	133.93	12.94			

Bağımsız örneklem t testi, $p<.05$

Yoga çalışmasını 6 aydan az süredir uygulayanların ($\bar{X} =77.21$, $SS=13.70$) aile içi iletişim kalıpları puan ortalamaları yoga çalışmasını 6 ay ve üzerinde uygulayanların ($\bar{X} =77.94$, $SS=10.79$) puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Yoga

YOGA ÇALIŞMALARINI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

çalışmasını 6 aydan az süredir uygulayanların ($\bar{X} =130.65$, $SS=13.23$) iletişim becerileri puan ortalamaları yoga çalışmasını 6 ay ve üzerinde uygulayanların ($\bar{X} =133.93$, $SS=12.94$) puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 6: Aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri arasındaki ilişki

	1	2
1- Aile içi iletişim kalıpları	1	
2- İletişim becerileri	.401**	1

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Pearson Korelasyon Testi

Aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki vardır ($r=.40$, $p<.001$). Aile içi iletişim kalıpları arttıkça iletişim becerileri artmaktadır.

Tablo 7: Yoga çalışmaları uygulama süresine göre aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki

Yoga çalışmaları uygulama süresi		1	2	3
6 aydan az süredir	1- Aile içi iletişim kalıpları	1		
	2- İletişim becerileri	.463**	1	
6 ay ve üzeri	1- Aile içi iletişim kalıpları	1		
	2- İletişim becerileri	.370**	1	

Yoga çalışmalarını 6 aydan az süredir uygulayan katılımcıların aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki vardır ($r=.46$, $p<.001$). Aile içi iletişim kalıpları arttıkça iletişim becerileri artmaktadır. Yoga çalışmalarını 6 ay ve üzeri süredir uygulayan katılımcıların aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki vardır ($r=.37$, $p<.001$). Aile içi iletişim kalıpları arttıkça iletişim becerileri artmaktadır.

5. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada yoga çalışmaları uygulayan bireylerin aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, ağırlıklı olarak kadın katılımcılar dahil olmuştur. Katılımcılar arasında eğitim düzeyinde farklılıklar görülmüş; çoğunluğu niversite mezunu bireyler oluşturmuştur. Katılımcıların medeni durumları çeşitlilik göstermektedir; evli, ilişkisi olan ve bekar bireyler araştırmada yer almıştır. Yoga uygulama sürelerine göre katılımcılar, 6 aydan az süredir yoga yapanlar ve daha uzun süredir yoga uygulayanlar olarak gruplandırılmıştır.

Yoga çalışmasını 6 aydan az süredir uygulayanların aile içi iletişim kalıpları puan ortalamaları yoga çalışmasını 6 ay ve üzerinde uygulayanların puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Yoga çalışmasını 6 aydan az süredir uygulayanların iletişim becerileri puan ortalamaları yoga çalışmasını 6 ay ve üzerinde uygulayanların puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Yoga çalışmasını 6 aydan az süredir uygulayanlar ile 6 ay ve üzerinde uygulayanların aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmaması, bazı önceki araştırmalarla uyumludur ancak bazılarıyla çelişmektedir. akmak ve Koçyiğit (2017) ile Erdoğan (2020) alışmalarında, yoga uygulamaları gibi bireyi stresten uzaklaştıran uygulamaların bireylerin genel iletişim becerilerini geliştirdiği ve aile içi ilişkilerde olumlu bir etki yarattığı bulgulanmıştır. Bu sonuçlar, yoga pratiğinin uzun süre uygulanmasının, bireylerin hem kendileriyle hem de aile üyeleriyle kurduğu ilişkileri geliştirdiği yönündeki bulgularla örtüşmektedir. Özellikle uzun süreli yoga pratiklerinin bireyin stres yönetiminde ve duygusal denge kurmasında etkili olduğu vurgulanmıştır.

Bununla birlikte, Ritchie ve Fitzpatrick (1990) ile Rueter ve Koerner (2008), aile içi iletişimdeki kalıpların bireylerin alışkanlıklarına ve aile yapısına sıkı sıkıya bağlı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu perspektiften bakıldığında, yoga pratiğinin süresinin bu kalıpları değiştirmede sınırlı bir etkisi olabileceği ve bireylerin iletişim becerilerinin yoga pratiği sresinden bağımsız olarak daha farklı yapısal etmenlere bağlı olduğu anlaşılabilmektedir. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olup, yoga pratiğinin süre bazlı etkisinin beklenen düzeyde olmamasını açıklayabilmektedir.

Yang vd. (2013) ise uzun süreli yoga uygulamalarının hem bireylerin zihinsel sağlığı üzerinde hem de sosyal ilişkilerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Ancak bu araştırmanın bulguları, kısa vadeli yoga uygulamalarının iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir değişim yaratmayabileceğini ve bu etkinin ancak uzun süreli pratiklerle ortaya çıkabileceğini de göstermektedir. Buna dayanarak, bu araştırmanın bulguları, Yang vd. alışmasıyla kısmen uyumludur.

Aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki vardır. Aile içi iletişim kalıpları arttığıca iletişim becerileri artmaktadır.

Aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki bulunması, birçok çalışmanın bulgularıyla uyumlu olmakla birlikte, bazı araştırmalar bu ilişkinin olmadığına işaret etmektedir. Welty (2003), aile içi iletişim kalıplarının bireylerin sosyal ve duygusal becerilerinin gelişiminde önemli rol oynadığını ve bu kalıpların pozitif yönde gelişmesi durumunda iletişim becerilerinin de arttığını vurgulamışlardır. Aynı doğrultuda, Mcleod ve Chaffee (2017), aile içi iletişim kalıplarının bireyin genel iletişim

YOGA ÇALIŞMALARINI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

yetkinliklerini önemli ölçüde etkilediğini, özellikle açık ve empatik iletişim kuran ailelerin bireylerinde daha yüksek iletişim becerileri görüldüğünü belirtmiştir. Bu bulgular, bu araştırmadaki pozitif yönde orta güçteki ilişkiyi desteklemektedir.

Şahin ve Aral (2012), aile içi iletişim kalıplarının etkisinin bireyden bireye değişebileceğini ve her zaman olumlu bir sonuç doğurmayabileceğini ifade etmişlerdir. Özellikle otoriter ya da aşırı kontrolcü iletişim kalıplarının, bireylerin iletişim becerilerini olumsuz etkileyebileceğini savunmuşlardır. Bu bulgu, araştırmamızda bulunan pozitif ilişkinin her aile yapısı için geçerli olmayabileceğini göstermektedir. Aile içi iletişim kalıplarının etkili bir şekilde iletişim becerilerini artırabilmesi, iletişimin niteliği ve aile içindeki dinamiklerle yakından ilişkilidir.

Yoga çalışmalarını 6 aydan az süredir uygulayan katılımcıların aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki vardır. Aile içi iletişim kalıpları arttıkça iletişim becerileri artmaktadır. Yoga çalışmalarını 6 ay ve üzeri süredir uygulayan katılımcıların aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki vardır. Aile içi iletişim kalıpları arttıkça iletişim becerileri artmaktadır.

Araştırmada, yoga çalışmalarını hem 6 aydan az süredir uygulayanlar hem de 6 ay ve üzeri süredir uygulayanlar arasında aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki bulunması, bazı çalışmalarla uyumlu olup, bazılarıyla çelişmektedir.

Çakmak ve Koçyiğit (2017) ile Erdoğan (2020), yoga uygulamalarının bireylerin iletişim becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını bulmuşlardır. Bu çalışmalarda, özellikle uzun süreli yoga uygulamalarının bireylerin içsel dengelerini sağlamaları, stres yönetimini güçlendirmeleri ve bu sayede aile içi iletişim kalıplarını geliştirmeleri vurgulanmıştır. Bu çalışmada da yoga süresinin uzunluğuna bakılmaksızın aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunması, bu çalışmalarla uyumludur. Özellikle Erdoğan (2020), yoga uygulayıcılarının aile içi ilişkilerinde daha empatik ve açık bir iletişim tarzı benimsediğini belirtmiştir.

Welty (2003) ile Mcleod ve Chaffee (2017) de aile içi iletişim kalıplarının bireylerin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğunu ve bu kalıpların güçlü olduğunda bireylerin iletişim becerilerinin geliştiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgular, yoga pratiği süresine bağlı olmaksızın bireylerin aile içi iletişim kalıpları güçlendikçe iletişim becerilerinin de arttığına işaret eden bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Öte yandan, Ritchie ve Fitzpatrick (1990) ile Rueter ve Koerner (2008), aile içi iletişim kalıplarının farklı sosyal ve kültürel etmenlere dayandığını, yoga gibi bireysel aktivitelerin bu kalıpları değiştirmede sınırlı bir etkisi olabileceğini öne sürmüşlerdir. Onlara göre, aile içi iletişim kalıpları bireyin yaşam boyu geliştirdiği alışkanlıklar ve aile yapısıyla yakından ilişkilidir. Dolayısıyla, yoga süresinin bu kalıplar üzerinde belirleyici bir etkisi olmaması gerektiği savunulmaktadır. Bu araştırmanın bulguları bu bağlamda yoga süresinin farklılaşmaya sebep olmaması yönüyle uyum sağlamaktadır.

Şahin ve Aral (2012) de aile içi iletişimin karmaşıklığına dikkat çekmiş ve bireylerin iletişim becerilerinin sadece aile dinamiklerine değil, kişisel gelişim, sosyal çevre ve kültürel

faktörlere bağlı olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular da yoga uygulamalarının süreye bağlı etkisinin iletişim becerileri üzerindeki etkisini sorgulamaktadır.

Yang vd. (2013) uzun süreli yoga uygulamalarının bireylerin iletişim becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Kısa süreli uygulamalarda bu etkilerin gözlemlenmediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, yoga pratiği süresi fark etmeksizin pozitif ilişki bulunması, bu bulguyla çelişmektedir. Yang vd. çalışmasına göre, 6 aydan az süre yoga yapan bireylerde bu ilişkinin daha zayıf olması beklenirken, bu çalışmada orta güçte bir ilişki bulunmuştur. İlişkinin süreye bağlı olmaksızın ortaya çıkması, diğer sosyal ve kişisel faktörlerin de önemli olabileceğini göstermektedir.

6. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları, yoga çalışmalarını süresine bakılmaksızın uygulayan katılımcılar arasında aile içi iletişim kalıpları ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda aşağıdaki öneriler dikkate alınarak daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceğinden önerilerde bulunmaktadır.

Bu çalışma, bireylerin aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri arasında pozitif bir ilişki bulsa da bu ilişkinin sosyal ve kişisel faktörlere göre nasıl değişebileceğinin incelenmesi ve araştırılması önerilmektedir. Özellikle stres yönetimi, duygusal zekâ, kişisel farkındalık gibi faktörlerin bu ilişki üzerindeki rolünün incelenmesi önerilmektedir.

Araştırma yalnızca yoga pratiğini 6 aydan az veya 6 aydan fazla süredir uygulayan bireyleri ele almıştır. Ancak yoga yapmayan bireylerin aile içi iletişim kalıpları ve iletişim becerileri ile karşılaştırılması, yoga pratiğinin etkisini daha net bir şekilde ortaya koyabileceği için yoga yapmayanlar ile yapanların karşılaştırılması önerilmektedir.

Aile içi iletişim kalıpları ve bireylerin iletişim becerileri, içinde buldukları kültürden büyük ölçüde etkilenmektedir. Bu nedenle, farklı kültürel gruplar üzerinde yapılacak çalışmalar, bu ilişkinin farklı kültürlerde nasıl işlediğine dair kapsamlı sonuçlar ortaya koyabilecektir. Özellikle farklı sosyo-kültürel yapıların, aile içi iletişim kalıplarını nasıl şekillendirdiği ve yoga uygulamalarının bu yapılar üzerindeki etkisinin araştırılması önerilmektedir.

Farklı kültürel boyutlar üzerinde yapılan çalışmalarda, toplulukçu ve bireyci toplumlar arasındaki farklar göz önüne alınmalıdır. Toplulukçu toplumlarda aile içi iletişim kalıplarının daha sıkı ve geleneksel olabileceği, bireyci toplumlarda ise daha esnek ve bireysel düzlemde gelişebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, yoga uygulamalarının toplumcu ve bireyci kültürlerde aile içi iletişim ve iletişim becerileri üzerindeki etkileri ayrı ayrı incelenmesi önerilmektedir.

Yoga uygulamalarının süreye bağlı olarak etkileri detaylı bir şekilde analiz edilebilecektir. Bu çalışma, yoga süresi fark etmeksizin pozitif bir ilişki bulmuştur. Ancak uzun süreli yoga uygulamalarının daha kalıcı etkiler yaratıp yaratmadığını görmek için süre bazlı karşılaştırmalar önerilmektedir.

YOGA ÇALIŞMALARI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kaynakça

- Adhia, H., Nagendra, H. R., & Mahadevan, B. (2010). Impact of Adoption of Yoga Way of Life on the Emotional İntelligence of Managers. *IIMB Management Review*, 22(1-2), 32-41
- Atan, A., & Buluş, M. (2018). Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının 5-6 yaş Çocukların Sosyal Duygusal Uyumuna Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 213-230.
- Avcı, Ö. (2019). *Duygusal Zeka ve İletişim*. Beta Yayınevi.
- Bakir, A., Rose, G. M., & Shoham, A. (2006). Family Communication Patterns: Mothers' and Fathers' Communication Style and Children's Perceived İnfluence in Family Decision Making. *Journal Of International Consumer Marketing*, 19(2), 75-95.
- Barış, İ., & Taylan, H. H. (2020). Küresel Salgın Sürecinde Türkiye’de Aile İçi Sorunlar. *Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (5), 13-32.
- Bhoje, G., (2017). “Impact Factor”, *International Journal of Research in Engineering and Social Sciences*, 7(04), 8-13.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Buluş, M., Atan, A., & Erten Sarıkaya, H. (2017). Etkili İletişim Becerileri: Bir Kavramsal Çerçeve Önerisi ve Ölçek Geliştirme Çalışması. *International Online Journal of Educational Sciences*.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*. İstanbul, Remzi Kitabevi
- Çakmak, V., & Koçyiğit, M. (2017). Aksaray Sosyal Bilimler MYO Örneği Üzerinden Aile İçindeki İletişim Kalıplarının İncelenmesi, *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(1), 118-130.
- Ellsworth, D. (2014). *Yoga Anatomisi*, Çev: Serpil Aras, Ankara, Akıl Çelen Kitaplar,
- Elkin, N. (2016). Olumlu Ergen Gelişiminde Aile İçi İletişimin Önemi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi/STED*.
- Ercan, B. (2015). *1.Kitap Surya’dan Patanjali’ye*, İstanbul, Paloma Yayınevi, İstanbul
- Ercan, B. (2022). *Meditasyonun Temelleri*, İstanbul, Kolektif Kitap
- Erdoğan, Ö., & Anık, C. (2018). Aile İletişim Kalıpları Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, (29), 21-46.
- Erdoğan, Ö. (2020). Aile Üyelerinin Aile İletişim Kalıpları Algıları Arasındaki İlişki. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 53-74.
- Eroğlu, E., Ataizi, M., Yüksel, N., & Yüksel, A. (2013). Etkili İletişim Teknikleri. *Anadolu Üniversitesi*, 3.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication Schemata Within the Family: Multiple Perspectives on Family İnteraction. *Human Communizcation Research*, 20(3), 275-301.
- Ganpat, T. S., & Nagendra, H. R. (2011). Yoga Therapy for Developing Emotional İntelligence in Mid-Life Managers. *Journal of Mid-Life Health*, 2(1), 28-30.
- George, D., & Mallery, P. (2016). Frequencies. In *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step* (Pp. 115-125). Routledge.
- Gladding, S., T. (2022). *Aile Terapisi*, Çev: İbrahim Keklik, İbrahim Yıldırım, Ankara, Tekses Ofset Matbaacılık
- Güngör, N., & Aydın, D. (2011). *İletişim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

- Horney, K. (2013). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. Routledge.
- Işık, M. (2016). *İletişim Bilimine Giriş*. Eğitim Yayınevi.
- Iyengar, B.K.S. (2018a). *Yoga ve Siz*, Çev: Suat Ertüzün, İstanbul, Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık
- Iyengar, B.K.S. (2018b). *Yogaya Işık*, Çev: Özlem Özarpacı, İstanbul, Omega Yayınları
- Iyengar, B.K.S. (2019). *Hayata Işık*, Çev: Funda Sezer, İstanbul, Omega Yayınları
- Kaminoff, L. ve Matthews, A. (2012). *Yoga Anatomisi*, Çev: Sırma Tilev, İstanbul, Sistem Yayıncılık
- Koerner, F. A., & Mary Anne, F. (2002). Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation. *Annals of The International Communication Association*, 26(1), 36-65.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2012). Communication in Intact Families. In the *Routledge Handbook of Family Communication* (Pp. 141-156). Routledge.
- Kolburan, Ş. G. (2020). Bir Sinema Filmi Üzerinden Çocuk ve Suç: Bir Dönüşüm Öyküsü. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine & Forensic Sciences/Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17(1).
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Küçükkelçi, D. T. (2018). Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği (YDEÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 7(21), 907-922.
- Land, A. (2008). *Hamilelikte Yoga Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Bütünlük*, (İ. Tan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi
- Lee, B. K. (2002). Congruence in Satir's Model: Its Spiritual and Religious Significance. *Contemporary Family Therapy*, 24, 57-78.
- McLeod, J. M., & Chaffee, S. R. (2017). The Construction of Social Reality. In the *Social Influence Processes* (Pp. 50-99). Routledge.
- Öner, Ç., & Biçer, T. (2018). Yoga Temelli Beden-Zihin Egzersizlerinin İş Kadınlarında Duygu İfadesine Etkisi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 13(49), 93-112.
- Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family Communication Patterns: Measuring Intrapersonal Perceptions of Interpersonal Relationships. *Communication Research*, 17(4), 523-544.
- Rosenberg, M. B. (2023). *Şiddetsiz İletişim*, Çev: Gizem Alav Şapçı, İstanbul, Remzi Kitapevi
- Rueter, M. A., & Koerner, A. F. (2008). The Effect of Family Communication Patterns on Adopted Adolescent Adjustment. *Journal of Marriage And Family*, 70(3), 715-727.
- Satir, V. (1991). *The Satir Model: Family Therapy And Beyond*. Science And Behavior Books.
- Setty, A. G., Subramanya, P., & Mahadevan, B. (2016). Effect of Yoga On Human Aggression And Violent Behaviour—A Review of The Indian Yoga Scriptures and Scientific Studies. *Social And Education History*, 5(1), 83-104.
- Slater, W. (2004). *Raja Yoga*, Çev: Bülent Özsoy, İstanbul, Okyanus Yayıncılık
- Şahin, S., & Aral, N. (2012). Aile İçi İletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Şengün Gürsoy, S. (2019). Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım Yoga.

YOGA ÇALIŞMALARI UYGULAYAN BİREYLERİN AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

- Şenol-Durak, E., & Fıfıloğlu, H. (2007). Film Analizi Yöntemi ile Virginia Satir Aile Terapisi Yaklaşımına Bir Bakış. Türk Psikoloji Yazıları.
- (Türk Dil Kurumu) (2020). <https://Sozluk.Gov.Tr> Erişim Tarihi: 27./06/2024
- Vivekanada, S. (2015). Yoga Bilimi Patanjali'nin Yoga Sutraları, Çev: Ayça Güralman, İstanbul, Purnam Yayınları
- Vural, İ., Tuna, Y., Birsen, Ö., Erzurum, F., Küçük, M., & Çolak, F. Ü. (2012). İletişim. Ankara: Pegem Akademi.
- Tezel, A. (2011). Aile İçi İletişim. Journal of Human Sciences, 8(1).
- Welty, R. M. (2003). Family Communication Patterns and Willingness to Communicate. California State University, Fullerton.
- Worby, C. (2002). Her Yönüyle Yoga, Çev: Çiğdem A. Fromm, Ankara, Arkadaş Yayınevi
- Yang, J., Campo, S., Ramirez, M., Krapfl, J. R., Cheng, G., & Peek-Asa, C. (2013). Family Communication Patterns And Teen Drivers' Attitudes Toward Driving Safety. Journal of Pediatric Health Care, 27(5), 334-341.
- Zıllıoğlu, M. (2007). İletişim Nedir?, İstanbul, Cem Yayınevi