

**YOGA TURİZMİ DENEYİMİ İLE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE KİŞİLİĞİN ARACI ETKİSİ**

**Pamukkale Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi
Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Programı**

Ezgi SAYMAN

Danışman: Prof. Dr. Serkan BERTAN

**Temmuz 2021
DENİZLİ**

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde, sahip olduğu engin bilgi ve birikimiyle yol gösteren ve her zaman yanımda olan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum ve daima örnek aldığım danışmanım Sayın Prof. Dr. Serkan BERTAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatımın her anında yanımda olan ve eğitim hayatım boyunca hem maddi hem de manevi olarak destek olup bana güvenen aileme çok teşekkür ederim.

Bu tez çalışması, Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi tarafından “Yoga Turizmi Deneyimi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Kişiliğin Aracı Etkisi” başlıklı proje ile desteklenmiştir.

Ezgi SAYMAN

ÖZET
YOGA TURİZMİ DENEYİMİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE KİŞİLİĞİN ARACI ETKİSİ

Ezgi SAYMAN

Yüksek Lisans Programı

Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Serkan BERTAN

Temmuz 2020, VIII+119 Sayfa

Klasik turizm ürünü olan deniz, kum ve güneş üçlüsü yerini 1990'lı yılların başı itibariyle bireysel ve özel ilgi gerektiren ürünlere bırakmıştır. Dünya turizminde yaşanan gelişmeler standart turist tipinin ve turist beklentilerinin değişmesi turistik ürünlerde de çeşitlendirmeye gidilmesini gerekli kılmıştır. Bireyler güneş altında vaktini değerlendirmek yerine tatil süreçlerini kendi ilgi alanlarına yönelik tatil seçimlerine yönelmişlerdir. Şehrin gürültüsünden ve kentleşen binalardan uzak doğal ortamlarda sabah yürüyüşleri, meditasyon ve yoga uygulamalarının yapıldığı tatillere yoga kampı adı verilmektedir. Yoga kampları doğayla iç içe olan oteller ve oksijenin bol olduğu yerlerde gerçekleştirilen alternatif bir turizm türüdür. Günlük yaşamlarında yoga yapan bireylerin korku ve endişeleri azaltma yönünde de yararlı olduğu bilinmektedir. Başka bir açıdan aynı zamanda yoga, bireylerin prestijini arttırdığı olumlu imaj yaratan bir konumda bulunmaktadır (Şengün Gürsoy, 2019: 67).

Bu araştırmanın ana amacı, yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi etkisinde kişiliğin aracı etkisini ölçmektir. Çalışmanın hedefler ise; yoga turizmi deneyiminin boyutlarını, yoga deneyimi katılımcılarının kişiliklerini belirlemek ve yoga turizmi deneyimine katılanların yaşam kalitesi algılarının tespit edilmesidir. Bu amaç doğrultusunda yoga kampına katılan 258 katılımcıdan anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Toplanan veriler Smart PLS istatistik programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre yoga turizmi deneyiminin hedonizm, yenilik, yerel kültür, canlanma, anlamlılık, ilgi ve bilgi boyutlarının yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu elde edilen bulgular arasındadır. Yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Çalışmada kişiliğin aracı rolünün bulunduğu elde edilen sonuçlar arasındadır. Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde çalışmanın sonunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yoga Turizmi Deneyimi, Yaşam Kalitesi, Kişilik, Kişilik Tipi, Yoga Kampları

ABSTRACT**THE MODERATED EFFECT OF PERSONALITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN YOGA TOURISM EXPERIENCE AND THE QUALITY OF LIFE**

Ezgi SAYMAN

Master Thesis

Department of Tourism Management

Supervisor: Prof. Dr. Serkan BERTAN

July 2020, VIII+119 pages

The classic tourism trio of sea, sand and sun was left to the examination of the 1990s trend and special interest products. Among the options in world tourism, it has made it necessary to go for the standard tourist type and tourists in touristic products. In general, down-day sales schools have turned to holiday choices based on their interests. A trip away from the city and urbanizing buildings, private and yoga practices from schools called yoga camps on holidays. Yoga camps are an alternative type of tourism in a place that is intertwined with nature and where lightning is abundant. It is known in his diaries that his fear of yoga and his fears began to be corrected. At the same time, yoga raises its prestige. Şengün Gürsoy, 2019: 67).

The main purpose in this regard is to benefit from training in the quality of life of yoga tourism education. Besides the work; It will train the students of yoga tourism trainings and the students of yoga tourism trainings and gain the perception of the achievements of the lives of those who will graduate. For this purpose, data were collected using the yoga method, mother mother 258 method. The collected Smart PLS data was analyzed with the program. According to the results of the analysis interviewed, the ditch, innovation, local culture, revival, interest and knowledge dimensions of the yoga tourism experience are considered to be effective in the living area. There is a positive relationship between yoga tourism and quality of life. The results obtained from the tools used in the study. The results obtained from the research were reached.

Keywords: Yoga Tourism Experience, Quality of Life, Personality, Personality Type, Yoga Camps

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii

BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yoga Kavramı ve Tarihi	1
1.1.1. Yoganın Tarihçesi ve Felsefesi	1
1.1.2. Yoga Kavramı	3
1.1.3. Yoganın Basamakları	6
1.1.3.1. Yamalar.....	6
1.1.3.2. Niyamalar.....	7
1.1.3.3. Asanalar	8
1.1.3.4. Pranayama.....	10
1.1.3.5. Pratyahara	10
1.1.3.6. Dharana.....	10
1.1.3.7. Dhyana.....	10
1.1.3.8. Samadhi	11
1.1.4. Yoganın Çeşitleri.....	11
1.1.4.1 Karma Yoga	11
1.1.4.2. Iyengar Yoga.....	11
1.1.4.3. Bikram Yoga	12
1.1.4.4. Viniyoga.....	12
1.1.4.5. Kundalini Yoga	12
1.1.5. Yoganın Uluslararası Alanda Konumlandırılması	12
1.1.6. Yoga Turizmi	14
1.2. Yaşam Kalitesi Kavramı	17
1.2.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	22
1.2.1.1. Yaş	22
1.2.1.2. Cinsiyet	23
1.2.1.3. Medeni Durum	24
1.2.1.4. Eğitim Durumu	24

1.3. Kişilik Kavram ve Kuramları	25
1.3.1. Kişilik Kavramı	25
1.3.2. Kişiliği Etkileyen Faktörler	29
1.3.2.1. Biyolojik Faktörler (Kalıtım- Genetik)	30
1.3.3 Kişilik Kuramları.....	32
1.3.3.1. Sigmund Freud'un Psikoanalitik Kişilik Kuramı.....	33
1.3.3.2. Alfred Adler'in (Üstünlük Arama) Kişilik Kuramı	36
1.3.3.3. Carl Gustav Jung'un Kişilik Kuramı.....	38
1.3.3.4. Karen Horney'in Kişilik Kuramı	41
1.3.3.5. Erich Fromm'un Özgürlükten Kaçma Kuramı	42
1.3.3.6. Eric Berne Kişilik Kuramı	42
1.3.3.7. Hans Jurgen Eysenck'in Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı	42
1.4. Deneyim Kavramı	46
1.4.1. Deneyimin Boyutları	47
1.4.1.1. Eğlence	49
1.4.1.2. Eğitim.....	49
1.4.1.3 Kaçış.....	49
1.4.1.4. Estetik.....	50
1.4.2. Turizm Deneyimi	50
1.4.3. Unutulmaz Turizm Deneyimi.....	52
1.4.4. Unutulmaz Turizm Deneyimi Boyutları	55
1.4.4.2. Canlanma.....	55
1.4.4.3. Yerel Kültür	55
1.4.4.4. Bilgi.....	56
1.4.4.5. Yenilik.....	56
1.4.4.6. Anlamlılık	57
1.4.4.7. Katılım (İlgi)	57

İKİNCİ BÖLÜM

YOGA TURİZMİ İLE YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİ

2.1. Yoga Turizmi Deneyimi ve Yaşam Kalitesi	58
2.1.1. Yoganın Bireylere Sağladığı Faydalar	58
2.1.2. Yoga Turizminin Literatürdeki Konumu	59

2.1.3. Yaşam Kalitesi İle İlgili ve Yoga Turizmi Deneyimine Yönelik Çalışmalar	62
2.2. Yoga ve Yaşam Kalitesi	66

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YOGA TURİZMİ DENEYİMİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE KİŞİLİĞİN ARACI ETKİSİ

3.1. Araştırmanın Problem Durumu	68
3.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	69
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	71
3.4. Araştırmanın Varsayımları	72
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	72
3.6. Araştırmanın Yöntemi	72
3.6.1. Araştırmanın Modeli	73
3.6.2. Evren ve Örneklem.....	74
3.6.3. Anket Formunun Hazırlanması	75
3.6.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	77
3.7. Araştırmanın Bulguları	78
3.7.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler	78
3.7.2. Geçerlik ve Güvenirlik Analizine İlişkin Sonuçlar	79
3.7.3. Fornell-Larcker ve Heterotrait-Monotrait Ratio Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	85
3.7.4. Yoga Turizmi Deneyiminin Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Bulgular	88
3.7.5. Tahmin Gücü Analizi Sonuçları.....	91
3.7.6. Aracı Etki Analizine İlişkin Sonuçlar	94
SONUÇ	98
ÖNERİLER.....	104
KAYNAKÇA.....	106

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yoga Turizmi Motivasyon Boyutları.....	15
Şekil 2. Yoga Turizminin Dönüştürücü Gücünün Kavramsal Modeli.....	16
Şekil 3. Yaşam Kalitesinin Nesnel ve Öznel Göstergeleri.....	20
Şekil 4. Sigmund Freud'un Topografik ve Yapısal Modeli.....	35
Şekil 5. Deneyimin Boyutları.....	48
Şekil 6. Destinasyon Nitelikleri.....	54
Şekil 7. Yoga Turizminin Literatürdeki Konumu.....	62
Şekil 8. Kavramsal Model.....	74
Şekil 9. Araştırmanın Ölçüm Modeli.....	81
Şekil 10. Yoga Turizmi Deneyimi Model Analizi.....	90
Şekil 11. Çalışma Model Analizi.....	92
Şekil 12. Tüm Değişkenlerin Dahil Edildiği ve Edilmediği Q ² Değerleri.....	93
Şekil 13. Aracı Etki Modeli.....	95
Şekil 14. Yeniden Örneklemeye Yapısal Ölçüm Modeli.....	96

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Yoganın Altı Dalı.....	4
Tablo 2. Yogadaki Sekiz Aşama.....	5
Tablo 3. Yedi Çakranın Vücudumuzdaki Yeri ve Anlamları.....	9
Tablo 4. Kişiliğin Ayırt Edici Özellikleri.....	28
Tablo 5. Kişilik Kuramları.....	32
Tablo 6. Alfred Adler'in Kişilik Tipi.....	38
Tablo 7. Carl Jung Sekiz Psikolojik Tipi.....	40
Tablo 8. Eysenck'in Kişilik Tipolojisi.....	43
Tablo 9. Beş Faktörlü Kişilik Modeli.....	45
Tablo 10. Alanyazında Yoga Turizmine Ait Çalışmalar.....	67
Tablo 11. Anketin Ön Testteki Güvenilirlik Analizine İlişkin Sonuçlar.....	77
Tablo 12. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	79
Tablo 13. Güvenirlik Geçerlik Değerleri (Yaşam Kalitesi).....	83
Tablo 14. Güvenirlik Geçerlik Değerleri (Yoga Turizm Deneyim).....	85
Tablo 15. SRMR Değeri.....	86
Tablo 16. Yaşam Kalitesi Ölçüm Modeline Ait Fornell-Larcker ve Gizil Değişken Korelasyon Değerleri.....	87
Tablo 17. Yoga Turizmi Deneyimi Ölçüm Modeline Ait Fornell-Larcker ve Gizil Değişken Korelasyon Değeri.....	87
Tablo 18. Ayırışma Geçerliliği Sonuçları (HTMT Kriteri).....	88
Tablo 19. İç Model VIF Değeri.....	88
Tablo 20. Yeniden Örnekleme Yol Analizi İstatistikleri.....	89
Tablo 21. Yeniden Örnekleme Yol Analizi İstatistikleri.....	91
Tablo 22. Yapısal Modele Ait Uyumlu Yeniden Örnekleme İstatistikleri.....	96

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yoga Kavramı ve Tarihi

Bu bölümde öncelikle yoganın tarihçesi ve felsefesi ele alınmıştır. Yoga ve yoga turizmi kavramlarından bahsedilmiştir. Daha sonra yoganın uluslararası platformda ve Türkiye’deki değerinden bahsedilerek yoga turizmi ile alan yazında konuya yönelik yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

1.1.1. Yoganın Tarihçesi ve Felsefesi

Yoga binlerce yıldır gelişime uğrayan ve insanlığın ihtiyaçlarına göre değişmeye devam eden, hayat dolu bir bilimdir (Sivanda Yoga Center, 2000: 20). Yoganın en erken tanımları Hindistan'ın klasik edebi dili olan Sanskritçe yazılmıştır (Global Wellness Enstitüsü, 2018). Sanskrit, günümüzde konuşulan bir dil olarak kullanılmayan ancak çoğu yoga yazıtlarında kaleme alınan bir dildir. İnsanlığın en eski kutsal metinleri olarak bilinen M.Ö. 1500’lü yıllardan günümüze gelen Veda’lar bu dil ile yazılmıştır. Hala üzerinde tartışma olmasına rağmen genel kabul gören teoriye göre M.Ö. 1500’lü yıllarda Hindistan coğrafyasını kuzeyden savaşçı ve göçebe bir halk istila etmiştir. Sağ olan soylular anlamındaki Ari ırkı bu kutsal metinlerin dili olan Sanskrit’i getirmişlerdir. Kelime anlamı ile Sanskrit mükemmel olarak yapılmış, tam ve bütünlüklü haline ulaşmış anlamına gelmektedir. Bunu en “arı, mükemmel formda olan” şeklinde de ifade edilebilir. Sanskritçe şeklinde ifade edilmesi çok doğru değil bunun sebebi ise İngiliz bir halkın isminin olmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle Sanskrit dili ifadesinin kullanılması daha uygundur (Dönmez ve Emir, 2019: 7).

Bilge Patanjali, bilinen ilk eser olan Yoga Sutralarını M.Ö. 200’de yazdığı kitabında yoga felsefesinin temel ilke ve öğretilerini ortaya koymuştur. Kitabında yoganın bilinç halinde olan zihnin rahatlama ve zihinsel, bedensel enerjinin olumlu bir şekilde kontrol altına alınmasından bahsetmektedir (Worby, 2018: 29; Bell, 2017: 15). Yazar Patanjali hakkında pek bilgi bulunmamaktadır. Sadece bir dilbilgisi uzmanı, hekim ve filozof olarak bilinmektedir (Worby, 2018: 21). Patanjali’nin Yoga Sutra adlı eserinin bir bölümünde “şeyleri” nasıl algıladığımız üzerine durmaktadır. Yaşamımızda başımızın niçin sürekli derde girdiğini açıklamaktadır. Yaşamımızda gerçekleri tüm açıklıkla net ve doğru görme yeteneğimizle çatışmakta olan farklı unsurların bulunduğunu ifade eder. Bunlar anlama, yanlış anlama, hayal gücü, bellek ve derin

uykudur. Bunların her biri gereksinimlerimizle örtüşüp dengeli bir biçimde olduğunda bireye yarar sağlamaktadır (Worby, 2018: 31).

5.000 yıl öncesi arkeolojik kazılar sırasında taşların üzerinde yoga yapan insanların bulunduğu tabletler yogaya dair bilinen en eski bulgulardır. Bulgular Pakistan'ın doğu Belucistan bölgesinde yapılan kazı sonucu ortaya çıkan neolitik yerleşim merkezine aittir Yoga aktiviteleri eskiye dayanmakta ve yoga pratiği şeklinde uygulanmaktadır (Global Wellness Enstitüsü, 2018; Öner, 2014: 23). Yoganın tarihi birbirini izleyen dört dönem altında ifade edilebilir. Bunlar (Worby, 2018: 24);

1. Vedik Yoga: Maddeyle ruhu birleştirme aracı olarak görülmektedir. Yoganın köklerini oluşturan belirli ritüeller ve ayinsel törenler etrafında oluşmaktadır. Zihin sınırlamalarının ötesine geçebilmek adına bireylerin kendi içlerine yönelmesini gerektirir.

2. Klasik Dönem Öncesi Yoga: M.S ikinci yüzyıla kadar uzanmaktadır. Çok uzun bir dönemi kapsayan bu dönem Veda kültüründen büyük ölçüde etkilenmiştir. Gizli öğretileri ve evrendeki her şeyin birbirine bağlı oluşunu keşfeden metin Upanişadlar bu dönemde yazılmıştır. İyi davranışlarla dolu olmayı kötülüğe karşı çıkmayı ve egonun kontrol altına alınmasını içeren bir yaşam sürülmesini öğreten Bhagavad Gita M.Ö. 500 yıllarında bir araya getirilerek oluşturulmuştur. Bu dönemde zihin ve bedenin ötesine geçilerek gerçek ve sınırsız benliğe ulaşmak adına çeşitli meditasyon teknikleri öğretiliyordu.

3. Klasik Yoga: Raja yoga olarak yani kral yolu olarak da bilinen yoganın sekiz kollu (evre) yoga yolunu tanımlar. Patanjalinin Yoga Sutra adlı klasiğinde anlattığı yoga türüdür.

4. Klasik Dönem Sonrası Yoga: Patanjaliden sonra ortaya çıkan farklı yoga ekolünü kapsamaktadır. Bu dönemde bedeni özgürlüğe ulaştırmak ve ruhla bir araç olarak keşfetmeye başlamışlardır. Bedenin sağlıklı temiz tutulması gerektiği ifade edilmiştir. Bu düşünce biçimi de Hatha Yoga ve çeşitli Tantra Yoga gibi ekollerin ortaya çıkmasına yol açmıştır.

1.1.2. Yoga Kavramı

Yoga, Hindistan felsefesinde iyileşme ve egzersiz ile eski bir şifa sistemidir. Kendini iyi hissetme yolculuğu olarak ortaya çıkmış ve büyümüştür (Lehto, 2006: 26; Global Wellness Enstitüsü, 2018). Yoga düzenli pratik ve deneyime dönüştürülmesi gereken bir disiplindir olduğu gibi bireylerin düşünce ve davranışlarını analiz etmeyi içeren deneyimsel bir bilim şeklinde de ifade edilir (Worby, 2018: 3). Osho (2005) ise yogayı bireylerin beş duyusunu ve beynini kontrol altına almayı sağlayan felsefe olarak belirtmiştir.

Yüzyıllar boyu yoga kelimesi birçok farklı şekilde yorumlanmıştır (Desikachar, 1995: 55-56). Yoga'nın türetildiği Sanskritçe yuj kelimesinin altında yatan anlamı kendinden daha yüksek bir şeyle birlik duygusu elde etme arayışını ifade etmektedir (Bowers ve Cheer, 2017: 208). Yoganın birlik anlamını ifade etmesi İngilizcede eşdeğeri sayılabilecek "boyunduruk" anlamına gelir. Aslında, yoga ve boyunduruk kelimeleri aynı Sanskrit köküne sahiptir. Yoga, bedenin zihin ve ruhla uyumunu sağlamaya çalışır. Tamamen fiziksel ve manevi olan birçok farklı disiplini kapsayan genel bir terimdir ve orijinal bir Hint kavramıdır (Aggarwal, Guglani ve Goel, 2008: 459). Bir başka şekilde bir araya gelmek, birleştirmek, zihnin ipliklerini birbirine bağlamak anlamını da ifade etmektedir. Burada bahsedilen bir araya gelmek yoga kelimesinin fiziksel anlamını içerir. Zihnin ipliklerini birbirine bağlanması ise yoga pratiğini yapmadan önce zihinsel durumu ifade etmektedir. Yoga bir başka ifade ile "önceleri ulaşılamaz olana ulaşma" anlamı taşımaktadır (Desikachar, 1995: 55-56).

Yoganın yaygın şekilde bahsedilen ve net olan kelime anlamı zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak birleşmeyi, bir arada olmayı ifade etmektedir (Boers ve Cheer, 2017; Desikachar, 1995; Aggaral, Guglani ve Goel, 2008; Lehto vd., 2006; Smith ve Kelly, 2006).

Yoga uygulamaları ve yoga yapma biçimi fiziksel ve zihinsel problemlerin belirtilerini ve nedenlerini ortadan kaldırmaya yarayan etkidir. Bireylerin iç varlıklarını keşfetmelerine yol açtığı gibi eylemlerin doğasını ve kalitesinin farkına varılmasını da sağlamaktadır. Bireyler yoga sayesinde kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak arındırmaktadır. Yogada pratiği planlı bir biçimde sürdürüldüğünde elde edilen yararlar hafife alınmamalıdır (Desikachar, 1999: 56).

Yoga; bedeni güçlendirmek, zihni sakinleştirmek ve ruhsal aydınlanmaya yol açan meditasyon, fiziksel asanalar ve nefes teknikleri ile uygulanmaktadır (Smith ve Kelly, 2006:17). Yoga kökleri, gövdesi, dalları, çiçek ve meyveleri olan bir ağaca benzetilmekte ve yoganın altı farklı dalı bulunmaktadır (Bknz: Tablo 1).

Tablo 1: Yoganın Altı Dalı

Raja Yoga	Odak noktası meditasyon ve tefekkürdür. Raja aynı zamanda kral demektir.
Karma Yoga	Yaşamımız geçmişteki davranışlarımızın sonucudur. Yaşamda verdiğimiz kararlar, bencillik ve olumsuzluklardan uzak olmalıdır. Kendisinden çok başkalarına yardımcı olup hizmet eden her birey aslında “karma yoga” yapıyor demektir.
Bhakti Yoga	Bireylerin yaşamı ve başka insanları sevgi ve hoşgörü ile kabul edip bunu yaymaya kendilerini adamayı ifade etmektedir.
Jnana Yoga	Zihin yogasıdır. Yaşamı akıl ve anlama yeteneği araçları bu yolda kutsal yoga yazı ve metinlerini de ciddi şekilde incelemektedirler. Bilgelik ve bilginin yoludur.
Hatha Yoga	Bedensel yoga yoludur. Fiziksel duruşlar, nefes alma teknikleri, gevşeme ve meditasyondan oluşan bir yoga türüdür.
Tantra Yoga	Ayinsel yoldur. En yaygın bilinen cinselliğin dışında yaptığımız her şeyin kutsal yanını saygılı bir şekilde davranarak yaşamamız için çeşitli ayin yolu ile gerçekleştirilir. Törensellik, kutlama ve ritüellerden hoşlanan kişileri çekmektedir.
Kaynak: Worby, 2018: 25	

Nihaî hedef olan manevî dünyanın aydınlanması için çeşitli yollar vardır (Iyengar, 2019: 15). Tablo 1’de yoganın dalları ve açıklamaları sunulmuştur. Her bir yoga dalı farklı amaçlara hizmet etmektedir.

Yogaya yaklaşma yöntemlerinin çeşitli yolları ve farklı sözlerle ifade edilme şekli olsa da yoga “tektir” (Iyengar, 2019: 15). Genel olarak incelendiğinde yoganın kelime anlamının ifade ettiği fiziksel, bedensel ve zihinsel birlikteliği içlerinde barındırmaktadır. Farklı kaynaklara bakıldığında daha değişik yoga çeşitlerine de rastlanmıştır.

Yoga pratiğini gerçekleştiren bireylerin, uyguladığı sistematik ve belirli disiplin altında çalışmanın sekiz evresi bulunmaktadır. Yoga Sautralar eserinde yazılmış olan bu evreler, Budist felsefesinin ilk dönemlerine ait “Sekiz Aşamalı Yol” ile benzerlikler taşımaktadır. Kişinin kendine meydan okumasını öğütleyen, nefis terbiye eden pratikler, zihin odaklılığını amaçlayan meditasyon gibi çalışmalardan oluşmaktadır. İlk beş evre dışsal pratiklerden son üç evre ise bireyin kendi kendine uygulayabileceği meditasyonun üç evresi olarak tasvir edilen içsel pratiklerdir (Dönmez ve Emir, 2019: 33). Geleneksel olan yoga sekiz uzva ayrılmaktadır. Farklı kaynaklarda kol, bölüm ve aşama sözcükleri de kullanılmıştır (Worby, 2018; Iyengar, 2019; Bell, 2017). Sekiz aşama ise Tablo 2’de gösterilmektedir (Dönmez ve Emir, 2019: 34-40; Freeman vd.,2017: 161; Iyengar, 2019: 17; Worby, 2018: 33);

Tablo 2: Yogadaki Sekiz Aşama

EVRELER	TANIMLARI
YAMA	Mekan, zaman, yaş kısıtlaması olmayan herkese hitap eden evrensel kurallardır. Sosyal yapı içerisinde yapmaması gerekenleri bildiren kısıtlamalardır. Bireyin kendi kendine gösterdiği şefkat, şiddetsizlik, dürüstlük, doğruluk, ılımlı olma uygulamaları gibi toplumsal ilkeler olarak yorumlanmaktadır ve yapılmaması gerekenleri vurgulamaktadır.
NİYAMA	Kişisel ahlaki eylemlerdir. Yapılması gereken edimleri ifade etmektedir. gözlemler; zihin, beden, konuşma saflığı uygulamaları; memnuniyet, disiplin, kendi kendine çalışma (içgörü) ve bağlılık uygulamalarını ifade eder.
ASANA	Duruş uygulamaları, bedende ve zihinde sabitliğe/dinliğe ulaşabilmek için yapılan fiziksel uygulamalardır. Bireyin esneklik, kuvvet, zindelik farkındalık kazanmasını sağlamaktadır.
PRANAYAMA	Can, yaşam enerjisi kelimelerinden oluşmaktadır. Nefes terbiyesini, kontrolünü amaçlayan tekniktir. Enerji akış ile nefes alma uygulamaları, nefes alma ve çalışmalarıdır. Nefes, beden ve zihin arasındaki köprüdür.
PRATHAYARA	Duyguların geri çağırılması, duyguların içe döndürülmesi, duygu terbiyesidir. Duyguları kontrol etmek yoluyla zihni kontrol etmek mümkündür.
DHARANA	Bölünmez, sabit bir zihinsel yetkinliğe ulaşmak için dikkatli bir odak noktasında toplamaktır. Bireyin zihni ilgili nesneden başka bir noktaya kayabilir ancak burada önemli olan kişi gayret ve çaba ile konsantrasyonu sağlamalıdır.

DHYANA	Meditasyon olarak terminolojimize girmiştir. Yoğunlaşma kökünden oluşmaktadır. Zihnin yoğun bir şekilde kesintisiz bir akış ile çabasıza odaklandığı nesne ile bir olma halidir.
SAMADHİ	Saf farkındalığını ifade eder. Zihin ötesi bilinç hali, aydınlanmak, öz benliğin içinde olmak ve mutluluktur.

Yogadaki sekiz aşama etik ve yaşam tarzı değerlendirmeleri, fiziksel duruşlar, nefes egzersizleri, konsantrasyon uygulamaları, meditasyon ve birleşmeyi içeren evrelerin tanımları hangi anlamı ifade ettikleri Tablo 2’de açıklanmıştır. Fiziksel, zihinsel ve bedensel uygulama pratiklerini ve ifade etmektedir.

Bu aşamaların herhangi bir aşağıdan yukarı veya yukarıdan aşağı gibi bir sıralaması bulunmamaktadır. Herhangi bir aşamadan yola çıkarak bireyler istediklerini istedikleri zaman deneyimleyebilirler (Worby, 2018: 33). Yoganın sekiz aşaması bedensel, zihinsel ve ruhsal olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Yama ve niyama toplumsal ve bireysel ahlakî disiplindir. Tüm uygarlıkların geleneklerinde çok eski zamanlardan beri varolmuş bu ahlakî disiplin toplum ve bireylere zarar vermemek için neler yapıp neler yapmamamız gerektiğini ortaya koyar. Asana, pranayama ve pratyahara bireyin olgunlaşp benliğin anlaşılmasıdır. Dharana, dhyana ve samadhi ise kişiyi aydınlanmaya ulaştırmaktadır (Iyengar, 2019: 17).

1.1.3. Yoganın Basamakları

Yoganın sekiz aşamasındaki tüm basamaklar ve basamakların altında yer alan kavramlar şunlardır (Worby, 2018; Iyengar; 2019);

1.1.3.1. Yamalar

Yoganın birinci basamağı yamalardır. Temel olup her şeyin yamaların üzerinde yükseldiği için ağacın köklerine benzetilmektedir. Yoga egzersizlerine temel oluşturmaktadırlar. İlk yama ahimsadır.

- a. **Ahimsa:** Başkalarına karşı iyi, nazik ve düşünceli olmayı ifade etmektedir. Yalnızca başka kişilere karşı değil aynı zamanda yoga duruşlarını yaparken kendinize zarar vermemeyi de kapsamaktadır. Bedenimizin gereksinimlerini dinlemek, saygı duymak ve uygun karşılığı vermeyi gerektirir.

- b. Satya:** Doğru sözlülüğü, dürüstlüğü ifade eder. Her zaman dürüst olup doğruyu direk aktarmak başklarına zarar verebilir.. Bu sebeple satyada her iki tarafı düşünerek hareket etmek gerekmektedir. Eğer karşımızdaki kişiye zarar vereceği düşünülüyor ise yalan söylemek yerine hiçbir şey söylememeyi tercih etmek gerekir. Kendi ihtiyaçlarımız mutluluğumuz adına da eğer biz işimizde, evliliğimizde ve başka bireylerle olan ilişkilerimizde mutlu değilsek satyaya uygun bir yaşam sürdürmüyoruz demektir.
- c. Asteya:** Para hırsına kapılmamayı ifade etmektedir. Maddi şeylerin yanında aynı zamanda bireylerin bize ait olmayan bilgisini, fikirlerini çalmamayı söylemektedir. Hak etmeden bir şeye sahip olmayı, kötü iradeyi, gücün kötü yönde kullanımını içermektedir. Gücü diğer insanların iyiliğine değil de kendi çıkarlarımıza göre kullanırsak asteyayı uygulamamış oluruz.
- d. Bramacharya:** Asıl gerçeğe doğru ilerlemek ve tensel zevklere hakim olmama gibi farklı anlamları içermektedir. Worby (2018) cinsel enerji ve cinsel birleşmenin ötesinde insanın yaratıcı gücü olduğunu belirtmiştir. Yaratıcı enerjilerimizi korumamız gerekmektedir. Ruh eylemle birlikte hareket etmelidir. Yaşam sağlıklı dengeli ve uyumlu olmalıdır.
- e. Aparigraha:** Gerekli olanı alıp açgözlü olmamayı ifade eder. Başka kişilerden çıkar sağlamaya çalışmamaktır. Bu ilke yaşamamızdan hoşnut olmayı, elimizdekilerle mutlu olup ihtiyacımız olan şeylerin bize verileceğine inanmamızla ilgilidir.

Yamaların kapsadığı beş ilke açıklanmıştır. Bunlar asanaların her bir uygulamasında ahlakî disiplin olarak bilinmektedir (Iyengar, 2019: 61).

1.1.3.2.Niyamalar

Yoganın ikinci basamağı niyamalardır. Niyamalar yoga ağacının gövdesini oluşturmaktadır. Duyu, göz, kulak, burun, ağız ve cildi kontrol etmektir.

- a. Sauka:** İç ve dış ortamlardaki temizliği ifade etmektedir. İçsel ve bedensel temizliğin yanında zihninde temiz tutulması gerekmektedir. Eski düşünce ve algılayış biçimlerinde kalmamak gerekir. Yoga duruşları esnasında,

yogadaki arınma ve nefes alma tekniklerinde içsel saukayı sağlamak ve bizim için gereksiz olan her şeyden kurtulmayı gerektirir.

- b. Samtosha:** Bireylerin gösterişsiz olma halidir. Kendinden ve yaşamdan elde ettiklerinden mutlu olmayı ifade eder. Belirli bir amaç ve beklentinin peşinden katı bir şekilde gitmektense kabullenmeyi içermektedir. Samtoshada yaşanan her anı doyasıya tadını çıkararak yaşamak gerekir. Yoga pratiği sırasında da hedefe değil sürece odaklanılmasını gerekli kılar.
- c. Tapas:** Genellikle sadelik olarak çevrilmesine karşı şiddetli arzu tapas kelimesini daha iyi tanımlamaktadır. Zihnin ve beden sadeliğini saflık durumunu bozan durumlardan zararlı maddelerden arınmayı ifade eder. Yediğimiz besinler, izlenen filmler, okunulan kitaplar tüm herşeye dikkat ederek vücudumuza neyin girdiğine özen göstermeyi gerektirir. Bireylere yararlı olmayan tüm düşünce, arzu ve istekleri yakmak anlamında içermektedir.
- d. Svadhyaya:** Bireylerin kendilerini inceledikleri, araştırma ve tetkik etme anlamına gelen dördüncü niyamadır. Burada bireylerin kendilerini daha bütünsel olarak tanımaya yöneltiyorsa bu svadhyaya'dır. Bireylerin daha önce kendilerinde farkına varmadıkları her şeyin berrak bir şekilde genel farkındalığıdır.
- e. Isvarapranidhana:** Bireylerin farkındalığının artması sonucu ve yaşamın kontrolünün elimizde olmadığını anladığımız an kendimizi inandığımız kutsallık duygusunu bize yaşatan ne ise ona sunmaya yönelmektedir.

1.1.3.3. Asanalar

Yoganın üçüncü aşaması asanalardır. Asanalar, yoga ağacının beden fiziksel ve fizyolojik işlevlerini bireylerin psikolojik yönleriyle uyumlu hale getirir. Asanalar bedeni güçlendiren, enerji veren, canlılık kazandıran beden duruşlarını ifade etmektedir. Seksenden fazla duruş bulunmaktadır (Worby, 2018: 42). Yogada duruşları gerçekleştirirken bunlara bağlı kalmak, sadakat ve içtenlikle yapıyor olmak gerekir. Yogada duruşları gerçekleştirirken bir başka kişinin deneyimlerine dayalı mı yoksa bu yolda bireyler kendine özgü deneyimlerini mi araştırıp bir yola çıkıyorlar. Patanjali'ye göre doğru bir şekilde asanayı uyguladığımızda bedenle zihin, zihin ile de ruh arasındaki farkındalık eylemi oluşmaktadır. Hücreler asanaların uygulanışıyla sağlıklı kaldığı zaman fizyolojik beden sağlıklı kalır ve zihin ruha yaklaşır (Iyengar, 2019: 65).

Asanaları uyguladığımızda ve yoga eğitmenlerinin verdiği veya yoga kitaplarında geçen “chakra” sözcüğü Sanskritçede ışık çemberi anlamına gelir. Yedi çakra bedeni bulunmaktadır. Bunlar; fiziksel, zihinsel, duygusal, idrak, astral, eterik, keterik bedendir. Beden zihin ve ruhun etkileşime geçmesinde ağ rolü bulunmaktadır. İlk üç çakranın fiziksel, duygusal ve idrakla ilgilini alanlarla bağlantısı bulunurken son dört çakra ruhsal düzeylere odaklanmaktadır (Worby, 2018: 43).

Tablo 3: Yedi Çakranın Vücutumuzdaki Yeri ve Anlamları

Muladhara	Makat ve kuyruksokumu arasında bulunmaktadır. Yiyecek, barınma ve güvenlik, hayatta kalmayı ilgilendiren konularla ilişkilidir. Kırmızı rengin frekansıyla dönmektedir.
Swadhistana	Lumbosakral ağın yakınlığında bulunur. Göbek hizasında ve göbeğin arka tarafında bulunan üreme bezlerine denk düşmektedir. Kişinin kendine ve cinselliğe karşı hissettiği duyguların bulunduğu yerdir. Turuncu renklidir.
Manipura	Göğüs altında ve göbeğin üzerindeki kaburgaların üzerinde yer almaktadır. Böbrek üstü ve dalaklarla ilişkilidir. Gut duygularının olduğu yerdir. Renk frekansı sarıdır.
Anahata	Kalp çakrası adı verilir. İki göğüsün ta ortasında bronşların olduğu bölgede yer almaktadır. Karşılıksız sevgi, sağlık, iyileşme, kabullenme gibi duygularla ilişkilidir. Bu çakranın rengi yeşildir.
Vishudda	Boğazın alt kısmında yer almaktadır. Paratiroid ve tiroid bezleriyle ilişkilidir. Kişisel gerçekleri ifade etmek, açık iletişim. Yaratıcı ifadeyle bağlantılı olan eterik bedendir. Renk frekansı mavidir.
Ajna	Üçüncü göz olarak adlandırılmaktadır. Kaşların arasında yer almaktadır. Düşünce ile görüşün berraklığı ona bağlıdır. Bireylere daha geniş bir bakış açısı kazandırmaktadır. Renk frekansı mordur.
Sahasrara	Başın en tepesinde bulunan taç çakradır. Birlik kavramına ilişkin bilinç ve tüm varlıklar ile bağlantı içerisinde olma aydınlanmanın gerçekleştiği çakradır. Renk frekansı beyazdır.
Kaynak: Worby, 2018: 56	

Çakra sistemi vücut zekası, zihin ve ruhu anlamamızı ve bağlantı kurmamızın bir yoludur. Yogadaki duruşlar sayesinde duygular denge akışına eşlik ederek çok sayıda çakra harekete geçmektedir (Worby, 2018: 44). Tablo 3'te çakraların ifade ettikleri arasında temel ihtiyaçları duygusal ve kendini gerçekleştirme ihtiyacına hizmet eden çakraların bulunduğu bölgeler ve frekans renkleri ortaya konulmuştur.

1.1.3.4. Pranayama

Prana, Sanskritçe'de kendini nefeste belli eden kozmik enerjiyi ifade eder. Ayama ise genişleme, atma anlamındadır. Bedende gelişip güçlenen ve kişinin yaşam enerjisini artıran süreçtir (Worby, 2018: 45). Pranayama'da beden ve zihin kontrolünün sağlanmasında düzenli nefes alma yöntemleri kullanılmaktadır (Ravishankar, 2004: 3).

1.1.3.5. Pratyahara

Algı duyularının terbiye ve eğitilmesini ifade etmektedir. Yaşamda çoğunlukla bellek aklın önüne geçmektedir. Bellek zihni tetiklediği için yalnızca geçmiş deneyimlerimizin peşinden gideriz. Belleğin kimliğini kaybedeceğinden korkması üzerine zihin akla yönelmeden araya girip bizi hemen, anında harekete geçmemiz için uyarılar göndermektedir. Hareketlerimize hükmeden dürtüler ve çoğu birey dürtüleriyle hareket etmektedir. Buna düşünmeden hareket etmekte denilebilir. Yoganın beşinci aşaması (uzvu) pratyahara belleğin doğru tepki vermesinden emin olması gerekliliğini ifade eder (Iyengar, 2019: 71).

1.1.3.6. Dharana

Dharana yani konsantrasyon bireyin kendini dış dünyadan izole ederek zihin sağlığına ulaşmasını ifade eder. Bireylerin meditasyona hazır hale gelmesi bu aşamada oluşmaktadır. Duyularla aklın kontrolü sağlandığında insan kendi benliğinin farkına varır (Ravishankar, 2004: 3).

1.1.3.7. Dhyana

Yoga ağacının çiçekleri ve odaklı zihnin çiçek açması yani meditasyonu ifade eder. Zihinlerimiz sürekli farklı düşünceler ile dağınıktır. Gün boyunca en basiti dış fırçalarla bile onu gözlemlemek gerekir tadını, dokusunu bu tekniğe dikkatlilik adı da verilebilir. Meditasyonda duyguların kontrolü önemlidir. Bireyler bu aşamada tamimiyle ana odaklanmalıdır. Vücut ve zihne hakim olunmalıdır. Meditasyonda amaç mutluluk seviyesine erişmektir (Worby, 2018: 46; Ravishankar, 2004: 4).

1.1.3.8. Samadhi

Başkalarının sözleri düşünceleri gerçek olan değildir onları sindirene kadar bir karar vermemek gerekir. Gerçek olan deneyimlerdir. Deneyimde istikrarı sağladığımız zaman deneyimin verdiği histe iniş çıkış olmadığı zaman samadhi dediğimiz aydınlanmaya ulaşmış oluruz (Iyengar, 2019: 79).

1.1.4. Yoganın Çeşitleri

Yogada temel amaç bireyin ruhu zihni ve bedeni arasındaki birlikteliği sağlamaktır. Yoga beden ve zihni kontrol etmek için kullanılacak etkili bir araçtır.

Bireylerin günlük yaşantısındaki kötü alışkanlıkları, olumsuz düşünceleri ve hayatlarında bireylere sıkıntı veren durumlardan kurtulmak zorlu bir süreçtir. Bu doğrultuda Bhagavad-Gita “Bütün maddi hırsları yok ederek beden ve zihni sistemleştiren yogadır” cümlesini kullanmıştır (Ravishankar, 2004: 1).

Yoganın çok fazla çeşidi olmakla birlikte Ravishankar (2004) yogayı Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga ve Hatha Yoga olarak sınıflandırmıştır. Bunun dışında Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Güç Yogası, Bikram Yoga, Kundalini, Viniyoga olmak üzere çok fazla çeşit bulunmaktadır. Bu çeşitlerden bazılarının nerde ortaya çıktığı ve anlam ifade ettikleri nasıl yapıldıklarıyla ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

1.1.4.1 Karma Yoga

Karma Sanskritçe’de hareket demektir. Karma yoganın felsefesinde hareketin düşünceden üstün olması temel alınır. Bu yoga türünde bireylerin doğru hareket etmesi esas alınarak topluma iyi bir şekilde hizmet etmelerini mümkün kılmaktadır. Toplum için faydalı olacağına inanan ve kararlılığı gösteren bireyler mutluluğa, huzura ve tatmine ulaşacaktır (Ravishankar, 2004:1).

1.1.4.2. Iyengar Yoga

Iyengar Yoga adını Hintli yoga ustası olarak bilinen Iyengardan almıştır. Doğru duruş ve ince ayrıntılar üzerine odaklanmaktadır. Duruşların uzun süre uygulanması ve tekrarlanması gerektiğinden dolayı dersler daha yavaş ilerlemektedir. Ayak, omuz, kalça, pelvis ve eller ile ilgili birçok şey Iyengar Yogada öğrenilir (Worby, 2018: 48).

1.1.4.3. Bikram Yoga

Zorlayıcı, hararetli ve şiddetli bir yoga türüdür. 26 yoga duruşunu içerisinde barındırır ve bedensel sistemin işleyişini güçlendirmek amacıyla yapılmaktadır. Yapılan ortam 37-38 dereceye kadar ısıtılmaktadır böylelikle vücuttaki zararlı maddeler atılır. Bedeni arındırmak, toksinleri vücuttan atmak ve maksimum esnekliğe sahip olmak için tercih edilebilir (Worby, 2018: 49).

1.1.4.4. Viniyoga

Desikachar tarafından geliştirilmiş olan bu yoga türü yumuşak hareket özelliğine sahiptir. Viniyoga her bireyin yaşam boyu büyüyüp değişirken bütünleşmiş bir alıştırma geliştirmek için kullanılan yöntemdir. Bu yöntemle birlikte kişi sağlam eklemlere sahip olacak kendi esnekliğini kazanacak iyileşmeyi hızlandıracaktır. Hareket ile nefesin koordinasyon halinde olmasına dayanmaktadır. Iyengar Yoganın tersi şeklinde alınan ve verilen nefesin süresi ile duruşların değiştirilmesine göre zamanlama yapılır (Worby, 2018: 50).

1.1.4.5. Kundalini Yoga

Kuyruksokumunda bulunan yılankavi (kundalini) güçteki enerjiye odaklanmaktadır. Bazı yoga duruşları ile birlikte bu yoga türünde beden üzerindeki enerji merkezlerine ulaşmaya çalışarak ruhsal dönüşüm ve birlik bilincine ulaşmaya çalışılır. Daha çok ilahiler eşliğinde uygulanmaktadır (Worby, 2018: 53).

1.1.5. Yoganın Uluslararası Alanda Konumlandırılması

Dünyanın her yerinde ABD'den Brezilya'ya, Avrupa ülkelerinden Rusya Federasyonu'na, Türkiye'den Japonya'ya her geçen gün yeni yoga salonları açılmakta, yogayla ilgili gruplar ortaya çıkmaktadır. Bu durum yoganın günümüzde oldukça çekici bir konumda olduğunun göstergesidir (Şengün Gürsoy, 2019: 67). Dünya üzerinde yoga eğitimi veren bireyler, yoga yapan bireyler ve yoga merkezleri dernekleşmektedir. Aynı zamanda bunlar kendi aralarında da örgütlenmiştir. Örgütlenmelerinden kaynaklı dünya çapında bir ağ yapılanması oluşturmuşlardır. Yoga ile ilgili çatı oluşturan örgütler (Şengün Gürsoy, 2019: 76);

Uluslararası Yoga Federasyonu; 1987 yılında kurulan Uluslararası Yoga Federasyonu kar amacı gütmeyen ve vergiden muaf bir kuruluştur. Bu kuruluş dünyadaki tüm yoga öğretilerini, uygulamalarını ve bütünlüğüne hizmet etmektedir. Avrupa, Amerika, Avustralya, Afrika ve Asya'daki bazı ülkeler yoga organizasyonu üyesidir. Dünya

çapındaki yoga topluluklarına liderlik etmek belirli standartlar oluşturmak ve yoga öğretilerini desteklemek şeklinde amaçlar içermektedir (Uluslararası Yoga Federasyonu, 2020).

Uluslararası Yoga Alliance; Yaklaşık 20 yıl önce kurulmuş olan Yoga Alliance yoga topluluğundaki en büyük uluslararası kâr amacı gütmeyen kuruluştur. Eğitim amaçlı atama ve yoga öğretmenleri için tek ve sürekli eğitim rehberi bulunmaktadır. Bugün geldiği noktada “Yoga Alliance” dünya çapında binlerce öğretmen, okul ve sürekli eğitim sağlayıcısını temsil etmektedir (Yoga Alliance, 2017). Şu anda 90.400'den fazla Kayıtlı yoga öğretmenleri ve 6.200'den fazla kayıtlı yoga okulu bulunmaktadır (Yoga Alliance, 2018).

“Yoga Federasyonu” ve “Yoga Alliance” resmi internet siteleri incelendiğinde çok sayıda ülkeyi bünyelerinde bulundurmaları ve örgütlü yoga kuruluşları olması yoganın dünyada güçlü bir fenomen ve sektör oluşturduğu görüşüne varmamızı sağlayabilir.

UNESCO, yogayı uluslararası platformda insanlığın somut olmayan kültürel mirası olarak belirtmiştir. Birleşmiş Milletler Örgütü, 21 Haziran'ın yoganın küresel düzeydeki insanlara faydasını vurgulamak için uluslararası yoga günü olarak kutlanacağını ilan etmiştir (Sharma ve Nayak, 2019a: 648). Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu, herkesin yoga disiplini ve bütünsel çalışma alanından faydalanması amacıyla yoga eğitmenlik kursları hizmeti vermektedir. Böylelikle eğitmenlerin daha geniş kitlelere hitap edilebilecek ve Türkiye’de yoga eğitiminde resmî olarak çalışabilme imkânı sunmaktadır. Yoganın hiçbir cinsiyet, yaş, sosyal statü ayrımı olmaksızın herkesin yapabileceğini ve bireyleri spor ve egzersize teşvik etmenin vizyonları olduğunu belirtmişlerdir. Yoga bireylerin yaşam kalitesini arttırdığı gibi zihinsel ruhsal ve fiziksel olarak yaşamın her alanında dengede olabileceklerini ifade etmektedir (Herkes İçin Spor Federasyonu, 2018). Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu, kendi bünyesinde yogaya dair tek resmî irade olmanın yanı sıra gerek yurt içi gerekse yurt dışındaki bütün yoga topluluklarından bağımsız olarak çalışmalarını yürütmektedir (Herkes İçin Spor Federasyonu, 2018). Türkiye’de yoganın bir spor türü olarak tanıtılması ve bunun teşvik edilmesi yoganın ülkemizde yayımlanacağına göstergesi olup turizm adına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Yoga gibi etkinliklere katılım bireyler için günlük varoluşun bir parçası ve aynı zamanda ömür boyu süren yaşamın parçasını oluşturmaktadır (Smith ve Kelly, 2006:

20). Yalnızca günlük olarak değil aynı zamanda tatilde de uygulanmaktadır. Bazı bireyler için yoga pratiği yapmak, tatillerinin merkezi temasını oluşturur (Lehto vd., 2006: 26). Hindistan bölgesinde yoga yolculukları ve buna yönelik festivaller oldukça popüler ve önemlidir (Sharpley ve Sundaram, 2005: 165).

Yoga konusunda yapılan araştırmaların ilk zamanlarında yoganın fiziksel ve psikolojik etkisine yönelik tıbbi alanlar üzerine odaklanılmıştır. Son beş yıldır ise sanat, edebiyat, din, spor ve turizm alanlarında da üzerinde durularak sosyal ve kültürel boyutlarla da ilgilenilmeye başlanmıştır (Duman Karaboğa, 2019:3).

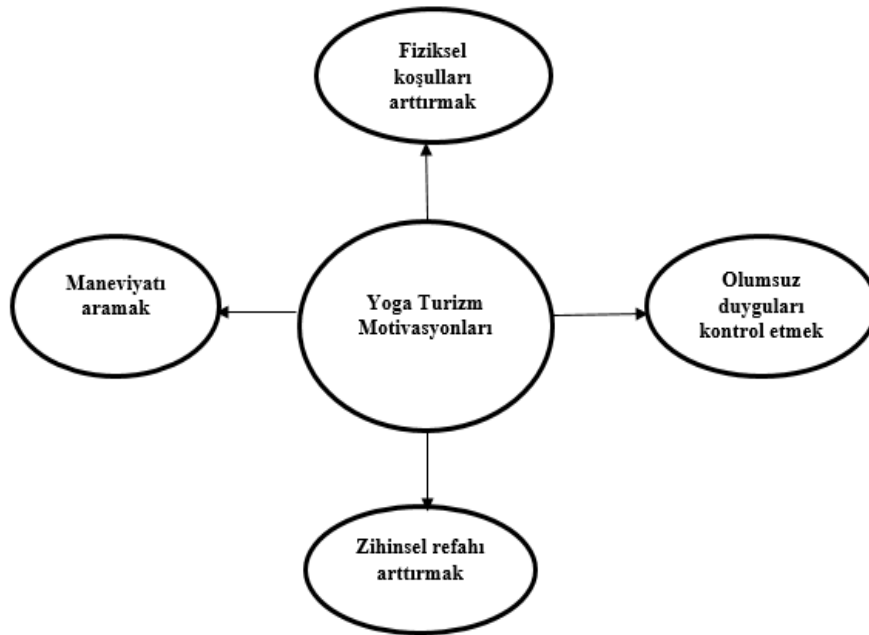
Yoganın oluşturduğu talep ve popülerlikle birlikte günümüzde birçok yoga stüdyosunun açılmış ve yoga eğitmeninin yetişmesine zemin oluştururken yoga turizmi olgusunu da ortaya çıkarmıştır (Sarı ve Şenel, 2018: 21).

1.1.6. Yoga Turizmi

Turistlerin gittikçe daha deneyimli, daha eğitilmiş ve bilgi sahibi olmasıyla özel ilgi gerektiren tatiller ve temalı tatiller giderek daha popüler hale gelmektedir. Bu kapsamda yoga turizmi, bireylerin stüdyo veya spor salonunun dışında yoga aktivitelerini gerçekleştirmek istemelerinden kaynaklı ortaya çıkmıştır. Bunun bir sonucu olarak yoga turizmi farklı kültürleri ve yerleri keşfetmeleri için bireylere fırsat sunmaktadır (Ali-Knight ve Ensor, 2017: 488). Yoganın; yoga tatili, inzivaya çekilme ziyaretleri, hafta sonları yoga için sırt çantasıyla seyahat etme gibi birçok yoga tatilleri şekli bulunmaktadır (Kumar, 2015: 921).

Çeşitli turizm türleri gibi yeni turizm yükselmelerinin altında yatan birçok etken vardır. Yoga turizmi gibi yeni turizm türlerine katılan bireylerin motivasyonlarını anlamak amacıyla çağdaş turizm talebini etkileyen yaşam tarzı değişikliklerine bakılması da gerekmektedir (Ali-Knight ve Ensor, 2017: 488).

Şekil 1: Yoga Turizmi Motivasyon Boyutları



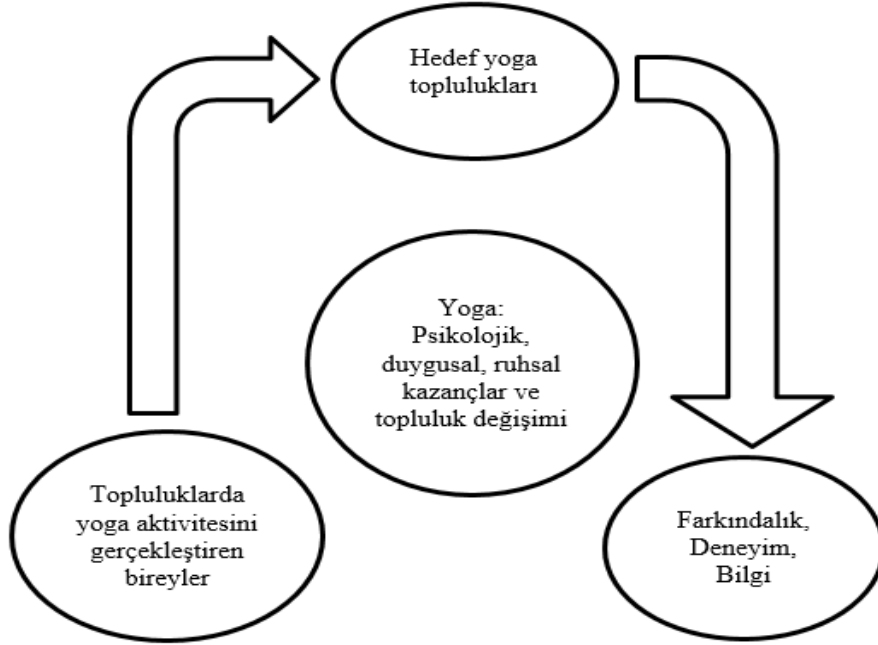
Kaynak: Lehto, Brown, Chen, ve Morrison, 2006: 25

Yoga turizmi motivasyonlarıyla ilgili dört boyut gösterilmiştir (Bknz: Şekil 1). Boyutlardan birincisi fiziksel koşulları arttırmak; egzersiz yaparak, kolları, karnı ve kasları güçlendirmekle birlikte aşırı yemeyi engelleyerek vücudu toparlamayı içermektedir. İkinci boyut maneviyatı aramak; bireylere karar vermesinde netlik kazandırmayı amaçlar. Yoga seminerlerine katılarak benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışmak ve onlarla etkileşimde bulunma ifadelerini kapsar. Üçüncü boyut zihinsel refahı arttırmak; yoğun yaşamdan kaynaklanan stresi bırakarak rahatlamayı, hayatta denge duygusunu kazanarak beden ve zihinde daha esnek olmayı ifade eder. Olumsuz duyguların kontrolüne ilişkin son olarak dördüncü boyut iki ifadeyle temsil edilir; bireylerin kendilerine iyi davranmalarını kızmamalarını ve endişeli hissetmemelerine yardımcı olmayı kapsar (Lehto vd., 2006: 31).

Yoga turizmi yaratıcı, kültürlü ve devamlılığı olmak üzere yoga seyahatine katılan bireyleri bu seyahate yönelik gerekli farkındalık ve değişimi arttırmaktadır (Ponder ve Holladay, 2013: 105). Yoga turizmini arayan bireyler ziyaret ettikleri bölgelerden etkilenmektedir. Bireylerin seyahat deneyimleri ve yoga uygulamaları birleştiğinde; dönüştürücü güç, benlik ve çevrelerinde doğa ötesi değişime teşvik etmektedir (Ponder ve Holladay, 2013: 98). Yoga turizminin dönüştürücü gücü, aktif olarak ev ve varış ortamlarıyla ilgilenen bireyler seyahat ağı aracılığıyla topluluklar inşa

etmektedir. Bu şekilde topluluk sermayelerinin döngüsel bir kazanımı, yeniden dağıtılması ve geliştirilmesi sürekli olarak artmaktadır. Şekil 2’de turizmin dönüştürücü gücüne dair kavramsal model ortaya konulmuştur (Ponder ve Holladay, 2013: 102).

Şekil 2: Yoga Turizminin Dönüştürücü Gücünün Kavramsal Modeli



Kaynak: Ponder ve Holladay, 2013a: 105

Yoga turizminin dönüştürücü gücü önemlidir. Dönüştürücü güç ile birlikte; yaratıcı, kültürlü, devamlılık sağlayan yoga yapan bireyler ve seyahatini gerçekleştiren bireyler arasında bağlantı kurmak, etkileşim halinde olabilmek adına gerekli farkındalık deneyim bilgisini arttırmaktadır (Ponder ve Holladay, 2013a: 105). Şekil 2’de yoga yapan gezgin bireylerin deneyimleri bakımından kavramsal bir model tanımlanmıştır. Döngünün ortasında, bireysel bir toplulukta yoga yapan bireylerin gelişimi ve toplulukların yoga yoluyla dönüşümü ile ilgili psikolojik, duygusal ve ruhsal kazançları bulunmaktadır. Bireysel topluluklarında gelişen yoga yapan bireyler farkındalık, deneyim, bilgi gibi yoga uygulamalarını, stillerini, öğretmenlerini ve ortamlarını deneyimlemek için çeşitli topluluklara seyahat ederler. Hedef toplulukta seyahat ederken bireyler deneyim ve bilgi birikimi geliştirirler. Güçlenen bilinç ve anlayış topluluklarla paylaşılır. Bu nedenle, yoga turizminin dönüştürücü gücü, aktif olarak ev ve varış ortamlarıyla ilgilenen seyahat eden bireyler ağı aracılığıyla topluluklar kurar.

Sonuç olarak, topluluk sermayelerinin döngüsel bir kazanımı, yeniden dağıtılması ve geliştirilmesi sürekli olarak artmaktadır (Ponder ve Holladay, 2013a: 102).

Yoga turizminin önemindeki kademeli artış Hindistan'da uluslararası yoga festivali organize etme fırsatı sağlamıştır. AYUSH (ayurveda, yoga ve naturopati vb.) Bakanlığı tarafından yoga turizminin uluslararası turistlere karşı farkındalığını artırmak amacıyla düzenlenmiştir (Sharma ve Nayak, 2019a: 648). Yoga tatillerinin doğal ortamlarda yapılıyor olması (dağ,vadi,ada) yoga turizmi adına doğanın tadını çıkarabilecek ve güzel bir manzaraya sahip yerde tatil yapıyor olmak önemlidir (Telej ve Gamble, 2019: 800; Öznalbant ve Alvarez, 2019: 1-2). Dillette, Douglas ve Andrzejewski (2019: 16), çalışmasında elde ettiği bulgular neticesinde doğal çevrede gerçekleşen açık hava etkinlikleri, yalnız zaman, meditasyon ve yoga dersleri yaşamak için en uygun ortamı sağladığını ortaya koymuştur. Doğa ile oluşan bu bağlantı, konuklara belirli tutum, duygusal ve fiziksel değişiklikleri yansıtmaktadır.

Türkiye iklim koşulları ve çevresel güzellikleri ile yoga turizmi açısından iyi bir potansiyel oluşturmaktadır. Yoga turizmi istihdam ve kazanç elde etmek için iyi bir potansiyele sahip olması nedeniyle yoga turizmi içeriğinin ve ülkemiz açısından öneminin bilinmesi değerli bir konudur (Sarı ve Şenel, 2018: 21).

Her yıl çeşitli ulusal ve uluslararası festivaller düzenlenmesi ile birlikte Türkiye'de tanınmış bir etkinlik haline gelmiştir. Bir etkinlik ve turizm türü olarak yogaya olan ilgi artmasına rağmen yoga turizmini analiz eden çalışmaların sayısı dünya çapında çok azdır (Öznalbant ve Alvarez, 2019: 1-2). Konuyla ilgili çalışmalar az olduğu gibi turizm endüstrisinde de yoganın rolü hakkında henüz yeni bir anlayış bulunmaktadır (Ponder ve Holladay, 2013: 105).

1.2. Yaşam Kalitesi Kavramı

İyi bir yaşam kalitesini tanımlamak, hayatın nihai anlamı veya amacı ile ilgili soruyu cevaplamak, tarih boyunca dini düşünürlerin, filozofların, sanatçıların ve yazarların enerjilerini üst düzeye çıkarmıştır. İnsanların mutlu olmak için var olduğunu mutluluk arayışının insan eyleminin ana hedefi olduğu görüşünü savunmuşlardır. Böylelikle yaşam kalitesi ilgi alanları haline gelmiştir (Ruta, Camfield ve Donaldson, 2007: 397; Shin ve Johnson, 1978: 475).

Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren, yaşam kalitesi veya refah başlığı altında literatürde bu konulara ilişkin bilgilere önem verilmiştir (Ruta, Camfield ve Donaldson,

2007: 397). Platon'un "Devlet" Aristo'nun "Nikomakhos'a Etik" adlı eserlerinde yaşam kalitesiyle ilgili görüşler yansıtılarak antik dönemden itibaren günümüze kadar gelen ve ele alınan bir kavramdır (Edisan ve Kadioğlu, 2013: 1; Shin ve Johnson, 1978: 475).

Yaşam kalitesi terimi ilk olarak Long'un 1960'ta yayınlanan "On the Quantity and Quality of Life" makalesinde ortaya çıkmıştır. Yaşam kalitesi, insan hakları konusunda yaşanan gelişmelerle birlikte, tüm politik kararların alınmasında önemli rol oynamıştır. Toplumların hedefleri doğrultusunda ulaşmak istenilen noktada evrensel hedeftir. Evrensel hedef alınması ise Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklanır (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 138). İhtiyaçlar hiyerarşisi, biyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçlar, saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklindedir. Bir birey öncelikle düşük seviyedeki ihtiyacını tamamlamalıdır. Böylelikle daha yüksek ihtiyacı karşılamak için motive olur (Sirgy, 1986: 331). Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisi teorisi ülkelerdeki yaşam kalitesinin gelişimi üzerine veri tabanı oluşturulmuştur. Oluşturulan veri tabanı sayesinde ülkelerdeki yaşam kalitesinin gelişimi tahmininde kullanılmıştır (Hagerty, 1999: 249-267). Bugün toplumların ulaşmayı amaçladığı en önemli evrensel hedeflerden birisi olan yaşam kalitesi, yaşamın tüm alanlarını kapsamakta ve dolayısıyla yaşamın her alanından etkilenmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 144).

Turizmde yaşam kalitesiyle ilgili ilk girişim "Journal of Business Research" 1999 sayısında ortaya konulmuştur (Uysal vd., 2016: 245). Turizm endüstrisi ekonomi, savaş, terörizm, çevresel ve sürdürülebilirlik gibi sorunlar ile karşı karşıyadır. Turizm faaliyetleri sonuçlarının, turizm ürünleri ve hizmetlerinin üretimi veya tüketimine katılanların yaşam kalitesi ile arasındaki bağlantı bulunmaktadır (Uysal vd., 2016: 244).

Yaşam kalitesi hedefleri açısından, bir insanın gelişimsel bakış açısı, yaşam kalitesi hedeflerinin belirli bir toplumun veya toplumun vatandaşlarının gelişimsel ihtiyaçları açısından tanımlanmasını gerektirmektedir. Nüfus veya toplum üyelerinin ihtiyaç memnuniyetlerinin ortalama düzeyini bulmak için ihtiyaçların değerlendirilmesi yapılmalıdır (Sirgy, 1986: 332). Sosyal gruptaki farklı sınıf, yaşam tarzı, etnik köken, cinsiyet ve yaş dâhil olmak üzere farklılaşan bireysel sosyal gruplar için yaşam kalitesini ölçmek ihtiyacını göstermektedir (Pacione, 2003: 322). Yaşam kalitesi toplumdaki bireylerin ihtiyaçlarının memnuniyet düzeylerinin tatmin olmasıyla ilişkilidir. İhtiyaçlarını hiyerarşik düzey doğrultusunda tatmin edebilen toplumların yaşam kalitesi yüksektir (Sirgy, 1986: 341).

Yaşam kalitesi giderek önemi artan bir konu haline gelmiştir. 3-14 Haziran 1996 yılında yapılan Birleşmiş Milletler İnsan Yerleşimleri Konferansı Habitat 2, İstanbul Deklarasyonu'nun 30 ve 36. Maddesi bunun için güzel bir örnektir (Şeker, 2011: 22).

“(30) Tüm insanların yaşam kalitesi, diğer ekonomik, sosyal, çevresel ve kültürel faktörlerin yanı sıra köy, kasaba ve kentlerimizin fizik koşullarına ve mekânsal karakteristiklerine bağlıdır. Kentlerin yerleşim düzeni ve estetiği, toprak kullanma biçimleri, nüfus ve yapı yoğunlukları, ulaşım, temel mal, hizmet ve kamu hizmetlerine erişim kolaylığı ve halka açık tesisler, yerleşmelerin yaşanabilirliğini hayati biçimde etkileyen unsurlardır.”

“(36) İnsan sağlığı ve yaşam kalitesi, sürdürülebilir insan yerleşmeleri geliştirme çabalarının merkezindedir. Bu nedenle kendimizi, kaliteli eğitimden evrensel ve eşit yararlanmaya, beden, ruh ve çevre sağlığında erişilebilecek en yüksek standartları gerçekleştirmeye, temel sağlık hizmetlerine eşit erişime, ırk, ulusal köken, cinsiyet, yaş ve özgürlük ayırımı gözetmeksizin, ortak ve özel kültürlerimize saygı duyarak ve geliştirerek, konut dâhil olmak üzere toplumsal ve ekonomik koşullara ilişkin eşitsizlikleri gidermek için özellikle gayret sarfetmeye adanıyoruz.”

Yaşam kalitesi bireylerin biyolojik durumları, yaşam biçimleri, ilişkileri ve içinde buldukları çevrenin nicel ve nitel değerlerinin toplamı olarak tanımlanmaktadır. Yaşamın bütünsel bir bakışla tüm boyutlarının üstün nitelikli olması kaliteli yaşamı olanaklı kılabilenmektedir (Şeker, 2011: 21). Yaşam kalitesi, bir kişinin genel olarak iyi olma hissi ve yaşam kalitesi algısını temsil etmektedir (Friedman vd., 2010: 280).

Yaşam kalitesinin veya çalışmalarda refah şeklinde ifade edilen kavramın öznel ve nesnel boyutları bulunmaktadır (Uysal vd., 2016: 245; Veenhoven, 1996: 1). Nesnel boyutları; ekonomik refah (yoksulluk, gayri safi yurtiçi hasıla, hane halkı geliri), eğlence (kişi başına düşen dinlenme tesisini, park sayısı), çevre (karbondioksit emisyonlarını) ve sağlık (ortalama yaşam beklentisi) şeklindedir. Öznel boyutları ise mutluluk yaşam memnuniyeti, algılanan yaşam kalitesi, hedonik refah, olumlu ve olumsuz etki gibi spesifik psikolojik yapıları içermektedir (Uysal vd., 2016: 245).

Şekil 3: Yaşam Kalitesinin Nesnel ve Öznel Göstergeleri

Nesnel Göstergeler	Öznel Göstergeler
<ul style="list-style-type: none"> • yaşam beklentisi • çalışma durumu • medeni hal • eğitim • haftalık çalışma saatleri • konaklama şartları • suç oranları • yoksulluk seviyesi • sağlık hizmeti sunumu • yasal haklar 	<ul style="list-style-type: none"> • mutluluk • iş memnuniyeti • topluluk duygusu • aile ilişkileri • sosyal ilişkiler • stres seviyesi • boş zaman kullanımı • maneviyat derecesi • güvenlik duygusu • tatil yapmak

Kaynak: Smith ve Puczko, 2008: 43

Yaşam kalitesinin nesnel ve öznel olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Nesnel yaşam kalitesi, maddi gelir güvenliği, sokak güvenlik, iyi sağlık hizmetleri, eğitim gibi yaşam koşulları gibi gözlemlenebilen kriterlerin ne ölçüde karşılandığını ifade etmektedir. Bu yaşam kalitesinde “objektif” ölçüm yolu ifade edilir. Öznel yaşam kalitesi insanların gelirlerinin ne kadar güvenli olduklarını, sokakta kendilerini ne kadar güvende hissettiklerini, sağlık ve eğitimlerinden ne kadar memnun olduklarını yaşamlarını kişisel olarak nasıl takdir ettikleri gibi kişiden kişiye değişebileceği anlamına gelir. “Subjektif” yaşam kalitesinde belli standartlar bulunmamaktadır. Değerlendirmeler genellikle memnuniyet yargılarını içerir (Veenhoven, 1996: 1). Yaşamın yoksulluk oranları, sağlık ve eğitim hizmetleri gibi yönlerinin kişinin kontrolünde olduğu belli değildir. Aile ilişkileri, sosyal yaşam, boş zaman etkinlikleri gibi bireysel seçim ve algıda aynı şekildedir (Smith ve Puczko, 2008: 43). Yaşam kalitesi çevrenin ölçülebilir mekânsal, fiziksel ve sosyal yönleriyle olan birleşimini ve bunların algısını incelemektedir. Bu algı sadece çevrenin nesnel özellikleri ile değil aynı zamanda kişisel ve bağlamsal yönleriyle de ilgilidir (Van Kamp, 2003:9). Yaşam kalitesi kavramı; kalite, mutluluk, başarı, zenginlik, sağlık ve memnuniyet gibi insani değerlerle ilişkili mükemmelliği düşünmemizi sağlarken, yaşam kavramı, insan varlığının özünü, varoluşunu veya temel yönleriyle ilgilendirdiğini gösterir (Schalock vd., 2002: 458). Aynı zamanda başka bir ifadeye göre; insanın yapabilecekleri ve var olabildikleri ile ne yapmak ve ne olmak istedikleri arasındaki boşluktur; özünde yetenek

gerçekliği ve beklentiler arasındaki boşluktur (Ruta, Camfield ve Donaldson, 2007: 402).

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini bireylerin yaşadığı kültür ve değer sistemi çevresindeki; hedefleri, beklentileri, endişeleri ve standartları ile ilgili olarak yaşamdaki konumlarını bireylerin algısı olarak ifade eder. Bireylerin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişki ve çevrelerinin belirgin özellikleri ile olan ilişkilerinden etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (DSÖ, 2019). Bu kavram, sağlık ile ilgili düşünceye dayanmaktadır (Van Kamp, 2003: 9-11). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; yalnızca hastalık olmaması durumu değil tam olarak fiziksel, zihinsel ve sosyal öznel refah durumuyla ilgili olarak tanımlamıştır. Sağlığın ölçülmesi ve sağlık hizmetlerinin etkilerinin sadece hastalıkların sıklığında ve şiddetinde bir değişiklik göstergesi değil, aynı zamanda refahın tahminini de içermesi gerektiği ve bu durumun sağlık bakımıyla ilgili yaşam kalitesindeki iyileşmeyi ölçerek değerlendirilebileceği belirtmiştir. Yaşam kalitesi ise bu kapsamda, bireylerin yaşadığı kültür ve değer sistemleri kapsamında amaç, beklenti, standart ve endişe ile ilgili olarak algılanır. Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, kişisel inançları, sosyal ilişkileri ve çevrelerinin göze çarpan özellikleri ile olan ilişkisinden karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (DSÖ, 2019).

Yaşam kalitesi sadece bireysel terimlerle tanımlanabilir ve ölçülebilir ve mevcut yaşam tarzına, geçmiş deneyime, gelecek için umutlara, hayallere ve hırslara bağlıdır. Umutlar deneyimle karşılanmadığında kötü bir yaşam kalitesi oluşur. Yaşam kalitesi, yaşamın ve deneyimin tüm alanlarını içermelidir. Aynı zamanda hastalık ve tedavinin etkisini de dikkate almalıdır (Calman, 1984: 124-125). Tıbbi bakım ve teknolojinin önemli hedefleri arasında hastaların yaşam kalitesini artırmanın önemli olduğunun farkına varılmıştır. Bu sebeple yaşam kalitesini arttırmak da hastalığın önlenmesi, tedaviyi etkilemek, semptomları veya ağrıyı hafifletmek, komplikasyonları önlemek, insani bakım sağlamak ve ömrünü uzatmak gibi sağlık ve tıbbi bakım kadar önemlidir (Patrick ve Erickson, 1993: 11). Yoganın yaşam kalitesi ve üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Kas gücü, esneklik, gelişmiş vücut imajı, zihinsel huzur, gevşeme, nefes alma farkındalığı ve sosyal bir çevrede olma gibi psikolojik gelişmelerin üzerinde etkilidir. Yoga programının yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır (Ülger ve Yağlı, 2010: 62).

Ancak yaşam kalitesi kavramı yalnızca hasta birey ve tedavilerin etkileriyle ilgilenmez. Bir birey olarak fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak bütünüyle tanımlanır. Aynı zamanda bireylerin toplam öznel refahları ile de ilişkilidir (Calman, 1984:124; Lamb, 1996: 363).

Yaşam kalitesi kavramıyla ilgili tek bir görüş yoktur. Bazı modellerde yaşanılabilir gösterge bazı modellerde ise çevresel kalite sağlığın belirleyicisi olarak görülmektedir. Yaşam kalitesi yaşanılabilir ve çevresel kaliteyle ilişkili olmasına rağmen bir kişinin bakış açısına bağlı olmasından kaynaklı aslında kişinin kendisiyle ilgilidir (Van Kamp, 2003: 9-11). Yaşam kalitesi, fiziksel kapasite, psikolojik iyi olma, sosyal ilişkiler ve çevre gibi en azından bu alanları içeren çok boyutlu bir yapıdır (Lin vd., 2002: 380).

1.2.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

1.2.1.1. Yaş

Nüfusta daha uzun yaşayan yaşlıların yüzdesinin artmasıyla birlikte ihtiyaç haline gelen sağlık bakımları ve maliyetleri toplumları etkilemektedir. Özellikle sanayileşmiş ülkelerde giderek artan yaş ortalamasıyla birlikte bireyler sağlıklarının kötüleşmesiyle yaşam kalitesinin düşmesinden endişe etmektedirler (Kirchengast ve Haslinger, 2008: 271). Tüm yaş dönemlerini kapsayan yaşam kalitesi bir ölçü olarak alınmamalıdır. Bunun sebebi emeklilik yaşlılar için önemli bir yaşam kalitesi göstergesi oluşturmaktadır fakat farklı yaş grupları için bir anlam ifade etmez (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016: 140).

Erkekler ve kadınlar arasındaki bireysel alanları karşılaştırırken, daha genç yaş grubundaki kadınların yaşam kalitesi aynı yaş grubundaki erkeklere göre daha yüksektir (Kirchengast ve Haslinger, 2008: 273). Yaşlılarda hastalık süresinin uzamasıyla birlikte psikolojik sıkıntı, depresyon, anksiyete daha fazla görülmektedir (Sampogna vd., 2006: 325), buda fiziksel ve psikolojik açıdan yaşlıların genç bireylere göre yaşam kalitesinde önemli bir faktör oluşturur.

1.2.1.2. Cinsiyet

Cinsiyet farklılıklarının yaşam kalitesi ile ilişkileri inceleme sonucunda kadınların erkeklere göre yaşam kalitesinin daha düşük olduğu görülmüştür. Genel olarak, kadınlar erkeklerden daha fazla çalıştıklarını ve sorun yaşadıklarını bildirmiştir. Yaşam kalitesinde ortaya çıkan bu sonucun biyolojik faktörlerden kaynaklanabileceği gibi aynı zamanda günlük yaşam, sosyal yaşam, çalışma koşulları gibi hem psikolojik hem de çevresel faktörlerden kaynaklanmaktadır (Bingefors ve Isacson, 2004: 435-438). Bunun yanı sıra yapılan bir başka çalışmaya göre, cinsiyet ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelendiğinde elde edilen bulgular neticesinde cinsiyetler ve yaşam kalitesi arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Avcı ve Pala, 2004: 83; Akyol ve Karadakovan, 2002: 100).

Sağlıklarında sıkıntı yaşayan bireyler yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiğini düşünürler bu da bireylerin sosyal ve yakın çevrelerini etkiler. Yoga, bireylerin tedavi sürecini ve sosyalleşmelerini kolaylaştırmak amaçlı alternatif bir yöntemdir. Kadınlar üzerine gerçekleştirilen çalışmada meme kanserinde ortaya çıkan endişe, depresyon düzeylerinin azaldığı ve çalışma sonucunda da kaygı düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar sorunlarını sosyal bir çevrede paylaştılar ve hem zihinlerini hem de kendilerini nasıl rahatlatacaklarını öğrenerek uykusuzluk, halsizlik ve bitkinliğin azaldığı görülmüştür. Yoga programı yaşam kalitesi yönünden istatistiksel ve klinik olarak anlamlı iyileşmelerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Ülger ve Yağlı, 2010: 60-62; Chandwani vd., 2010: 43). Gebelik, sağlık problemi olmayan sağlıklı kadınlar için bile stresli bir süreçtir. Yoga pratikleri ile ilgili literatürdeki çalışmalara bakıldığında hamile kadınların yaşam kalitesini daha iyi hale getirmek için etkili bir şekilde kullanılabilecek bir uygulamadır. Yoganın algılanan stresi azalttığı ve gebelikte yaşanan fiziksel, bedensel ve ruhsal sağlıktaki değişime bağlı ağrılarına olumlu etki ettiği görülür (Rakhshani vd., 2010: 1454; Alkan ve Özçoban, 2017: 69). Doğum sonrası yoganın depresyon üzerindeki etkilerine bakıldığında yoga grubundaki kadınların depresyon, anksiyete, refah ve sağlık gibi yaşam kalitesindeki gelişim önemli bir artışla olumlu yönde etki göstermiştir (Buttner vd., 2015: 97).

Genç kadınlar üzerinde (16-35) yapılan çalışmada amaç yaşam kalitesinin ağrı sakatlık gibi nesnel boyutları ve psikolojik işlev öznel boyutun üzerindeki etkisini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Sonuçlar yoganın türü olan Iyengar yoganın genç

kadınlar için uygulanabilir ve yardımcı tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir. Bulgular, kısa bir Iyengar yoga müdahalesinin gençler için uygulanabilir ve güvenli bir yardımcı tedavi olduğunu göstermektedir. Ağrı, sakatlık gibi nesnel boyutlar ve öznel boyutlar da dâhil olmak üzere öznel boyutların sonucunu iyileştirmek için tasarlanmıştır. Genel sağlık, anksiyete ve depresyon derecelendirmelerinde iyileşmeler olduğunu göstermiştir. İki aylık takip sürecinde de yaşam kalitesi, ağrı yetersizliği ve ruh halindeki iyileşmeler devam etmiştir (Evans vd., 2013: 988-989). Yoga ve yaşam kalitesinin etkisinin kadınlar üzerinde olumlu etki gösterip anlamlı farklılık bulunurken (Rakhshani vd., 2010: 1454; Alkan ve Özçoban, 2017: 69; Buttner vd., 2015: 97; Evans vd., 2013: 988-989), sağlıklı kadınlarla yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görüşünü savunarak sağlıklı kadınların yoga egzersizlerinin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeyi ve depresyon üzerine etkisini araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuç yoga programının esenliği arttırdığı ancak yaşam kalitesi ve diğer faktörler üzerinde değişiklik bulunmadığı da elde edilen sonuçlar arasındadır (Atılğan vd., 2015: 43).

1.2.1.3. Medeni Durum

Han vd., (2014) yapılan çalışmada medeni durumun yaşam kalitesiyle anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam kalitesi için yönetim politikalarının geliştirilmesi için çalışma değer taşımaktadır. Luttik vd., (2006) sağlık üzerine yapılan çalışmada bir eşe sahip olmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda ise evli veya partneriyle yaşayan hastaların yalnız yaşayan hastalara göre gelecek beklentisi daha fazladır bu durumda ayaşam kalitesini etkileyen bir durumdur.

1.2.1.4. Eğitim Durumu

Eğitimin bireylerin yaşam kalitesini makro düzeyde bir gösterge olarak değil birincil faktör olarak etkileyen bir konu olarak ele almıştır (Edgerton, Roberts ve Van Below, 2012: 268). Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler eğitim durumu düşük olan kişilere göre duygusal ve fiziksel sıkıntı düzeyleri daha yüksektir. Eğitim düzeyi düşük olan bireyler daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete, halsizliğe sahiptirler (Ross ve Van Willigen, 1997: 290). Eğitimin gelişim üzerindeki olumlu etkisi, sağlıklı yaşam koşulları ve hastalığa yardım üzerinde olumlu etkisi, yaşam kalitesinin göstergeleri üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir (Guisan ve Exposito, 2010: 115).

1.3. Kişilik Kavram ve Kuramları

İnsanoğlu evrendeki en karmaşık varlıktır. Psikologlar insanoğlunun kendi dışındaki nesnelere yerine kendi doğasını, yapısını özünü tanımlamaya ve anlamaya çalışır. Bireylerin toplum içerisinde nasıl davranması gerektiğini açıklamada yardımcı olan kavram kişiliktir. Kişilik kelimesi, bireylerin özüdür ve aynı zamanda toplum içindeki davranışları açıklamasından dolayı sosyal bir konudur. Bireyler kişilik yapısındaki farklılıklar ile diğer bireylerden ayrılmaktadırlar. Kişilik hakkında pek çok farklı kuram bulunur ve her bir kuram kişiliği farklı tanımlarken aynı zamanda kuramsal açıklamalar diğer kuramlar için tamamlayıcı niteliktedir (Ertürk, 2010: 57; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 5). Bu kapsamda kişilik kavramının ne olduğu, kişiliği etkileyen faktörler ve kişilik kuramları ele alınarak açıklanacaktır.

1.3.1. Kişilik Kavramı

Bireylerin göstermiş olduğu bireysel farklılıkların anlaşılıp açıklanmaya çalışması insanoğlunun geçmişten itibaren ilgisini çekmektedir. Bununla ilgili bilgiler Eski Yunan ve Çin kaynaklarında kendini göstermektedir. Profesyonel görüşlerdeki kaynaklarda en az 2000 yıl kadar eskiye dayanmaktadır. Antik Yunan filozofu Empodokles bugünkü anlamda bir kişilik psikoloğu olarak kabul edilmemektedir. Ancak kişilik konusunun temel yapı taşlarını oluşturabilecek bir kuramsal çerçeve sağlamaya çalışmıştır. Empodokles hava, su, ateş ve toprak olarak isimlendirdiği temel yapısal elementlerin sevgi ve bunun zıttı olan nefret duygusunun etkisiyle değişiklik gösterebileceğini ifade etmiştir. Günümüzde psikologlar kişiliğin yapısını açıklayabilecek temel birimler üzerinde devam eden araştırmalar yapmaktadırlar (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2011: 1). Yıllar boyunca, filozoflar ve davranış bilim uzmanları kişilik kavramı üzerinde durmuşlar ve anlamaya çalışmışlardır. Kişilik kavramının bileşenleri ve örgütlenme biçimleri üzerinde fikir birliği bulunmamaktadır. Bundan dolayı kişilikle ilgili farklı bakış açılarına ihtiyaç vardır (Barrens, 1999: 1; Engel, Kollat ve Blackwell, 1996: 62).

Kişilik kelimesinin kökeni, Yunan tiyatrolarında drama oyuncularının kullandığı maskelere verilen isimden yola çıkılmıştır. “Persona” kavramından türetilen bir sözcüktür. İngilizcede ise personality karşılığı olarak kullanılan kelime anlam olarak

klasik tiyatrolardaki oyuncuların taktıkları maske anlamına gelir. Oyuncular sahnede sergileyecekleri özelliklere uygun maskeler takarak rollerini canlandırmaktalardı. Birey maskenin arkasındaki gerçek kişiliğini değil oynadığı karakteri temsil eder. Kişilik günümüzde içsel kaynaklardan ortaya çıkan ve yaygın olarak kişinin davranışlarına hâkim olan, biyolojik tabiatı ve deneysel olarak öğrenilenleri kapsayan, kişinin algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış örüntülerini anlatmaktadır (Aslan, 2008: 8; Morgan, 2010: 286). “Persona” kavramı ve maskenin bütünleşmesi ile her bireyin birbirinden farklı özelliklere sahip olduğunu ve bütüne bakıldığında aynı olmadığı ortaya konulmuştur.

Persona bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesinde için zorunlu bir kavramdır. Başka bireylerle iyi geçinmemizi hoşumuza gitmeyen bireylere karşı dostça tavır sergilememizi sağlamaktadır. Bireylerin çıkarlarını koruması ve başarıya ulaşmalarında yardımcıdır. Özellikle bireylerin çalışma yaşamlarında kullandıkları bu maske iş hayatında farklı ancak eve gidip maskeyi çıkardıklarında farklı ikili bir yaşam sürdürmeyi sağlar. Davranışlardan biri personanın egemenliğindeyken diğeri bireylerin iç dünyasındaki ihtiyaçlarını karşılar (Geçtan, 2006: 167).

Salvatore Maddi'nin kişilik ile ilgili yapmış olduğu tanım; bireylerde sürekliliği olan ve kolayca anlaşılabilen duygu ve eylemler gibi psikolojik davranışlarındaki ortak yönleri ve farklılıkları belirleyen istikrarlı bir dizi özelliklerdir. Başka bir tanıma göre, genel davranış kalıplarının dışında bir bireyi diğer bireyden farklı kılan ayırt edici olmasını sağlayan nitelikleridir (Engel, Kollat ve Blackwell, 1996: 61-62; Barends, 1999:1). Türk Dil Kurumuna (TDK)'nın ifade ettiği şekli ile; bireylerin toplum hayatı içerisinde kazandıkları alışkanlık ve sergiledikleri eylemlerin toplamıdır. Manevi ve ruhsal niteliklerin bütünü şahsiyet anlamını da ifade eder. Aynı zamanda bireye has ayırt edici özellikleri oluşturur. Bu özellikler, bireyin kendine has ve süreklilik gösteren tavırlarının davranışsal ve devamlılığı yönünü oluşturur. Bireylerin sergilemiş oldukları tavırlarının davranışsal yönü, içinde bulunduğu grubun diğer bireyleriyle oluşan etkileşimin sonucudur. Aynı zamanda kişilik kavramı; bireyin kendi bakış açısıyla oluşan fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleriyle ilgili bilgisini ifade eder (Eren, 2017: 83; Sarıtaş, 1997: 528). Bireyin kişilik özelliklerinin içerisinde birçok boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar içerisinde iyilik, kötülük, mutluluk, çirkinlik, kıskançlık, sinirlilik, bireylerin boyu, göz rengi, konuşma şekli örnek olarak gösterilebilir. Kişilik bireylerin ana rahmine düşmesiyle başlayıp yaşamları boyunca devam etmektedir. Bu

sebeple her yaşayan bireylerin kişilikleri bulunmasından dolayı kişiliksiz ifadesi bireyler için uygun değildir. Bireylerin sergiledikleri istenmeyen ve kötü olan özellikler bile kişiliğin birer boyutunu oluşturur (Eroğlu, 2013: 217).

Literatürdeki kişilik tanımlarının birçoğunda kişiliği yaşam öyküsü veya gelişimsel bakış açısından incelemenin önemini ifade etmektedir. Kişilik, genetik ve biyolojik eğilimleri, sosyal deneyimleri ve çevresel koşulları kapsayan iç ve dış etkenlere bağlı süreci temsil eder. Kişilik tanımlarında bulunan ortak özellikler; bir bireyi diğer bireylerden ayıran kendilerine özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünüdür (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015:3). Literatürdeki tanımlamalardan yola çıkılarak en önemli üç öge üzerinde durulmuştur (Ertürk, 2010: 58). Bunlardan birincisi, bireyin olay ve durumlar karşısında belirli davranışları göstermesidir. Birey benzer olaylarla karşılaştığında benzer davranışları sergilemesi beklenir. İkinci durum tutarlı davranışın zaman ve mekâna göre değişim göstermeden süreklilik göstermesini ifade eder. Üçüncüsü ise bireyin özelliklerinin değişmez olduğudur.

Bireylerin yaşamları boyunca göstermiş oldukları davranış biçimleri bedeni özellikler olan; bireylerin bedenî yapısı ve biyolojisinden toplumsal özellikler olan toplumdaki insanların bireylere yüklediği ve öğrettiği davranışları son olarak ise ruhsal özellikler; bireyin psikolojisinden ve kendisinden kaynaklanmaktadır (Eroğlu, 2013: 218). Birey içinde güdüsel, duygusal, bilişsel, sosyal planlama ve diğer psikolojik alt sistemlerin ortak eylemlerini temsil eden ve gelişmekte olan bir sistemdir. Biyolojik ve sosyal sistemler ile etkileşim halindedir (Mayer, 2005: 296). Psikologlar kişiliğin; duyu, algı öğrenme ve bellek gibi zihinsel sistemlerin yanında zekâ ve sosyal davranış gibi onları bütünleştiren daha büyük sistemlere odaklanması gerektiğini ifade etmişlerdir (Mayer, 2005: 295). Davranış bilimleri kişiliği; bireyin zihinsel, bedensel ve ruhsal farklılıkların tümünün bireylerin davranış biçimlerine olduğu kadar yaşam tarzlarına da yansıtıldığını belirtir (Çetin ve Beceren, 2007: 113). Araştırmalar sonucu tek bir kişilik tanımının olmaması ve çeşitli bilim dallarında kişilik konusuna yer verilmesi birçok kişilik tanımının olmasına neden olmaktadır. Çalışmaların sayısının fazla olmasına kişilikle ilgili temel teori ve kuramların ötesine çoğu zaman geçilememiştir (Günel, 2010: 44). Tüm hepsini değerlendirdiğimizde kişilik; bireylerin çoğunlukla sergilediği davranış şekillerini, düşüncelerini, duygularını diğer bireylere göre farklı sergiledikleri kendilerine özgü şeklidir. Kişilik algı ve davranışların önemli bir belirleyicisini

oluşturur. Bireylerin dünyada sergiledikleri yaşam tarzı çevreleri tarafından algılanmak istedikleri halleri ile kendilerine kişilik oluştururlar.

Tablo 4: Kişiliğin Ayırt Edici Özellikleri

Dış görünüş	Boy kilo gibi fiziksel yapı ile diğer bireylerden ayrılması
Toplumsal yapı	Bireylerin hayatını devam ettirdiği coğrafi yapı üzerindeki inancı, dini, ahlaki bakışı, kültür seviyesi gibi özelliklerin birey üzerinde etkili olması
Toplumsal rol ya da görevler	Bireylerin sorumluluk sahibi olacak olgunluğa gelmesi ve belirli görev sorumluluk üstlenmesi
Yetenek	Sorumluluk ve görev üstlenen bireylerin; yaş, zekâ enerjisi ile ayırt edici olmasıdır.
Kaynak: Eren, 2017: 83-84	

Kişilik tanımları doğrultusunda bireyi diğer bireylerden ayıran farklı özelliklerdir. Yukarıdaki dış görünüş, toplumsal yapı, toplumsal rol ya da görevler ve yetenek herkesin sahip olduğu öğelerdir. Bu noktada önemli olan her bireyin kendince oluşturduğu yapı kişiye özgüdür.

Kişiliğin özelliklerine baktığımızda, özel çevrenin ortaya çıkardığı bir olgudur, bireysel dengenin ürünüdür, kişilik bireylerin davranışlarına yön verir ve belirli zaman dilimleri içindeki davranışların bütününden oluşmaktadır (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2001: 67).

Bireylerin altta yatan bir özelliğin davranışsal belirtileri olduğunu ve söz konusu özellik üzerindeki duruşlarının göstergesi olarak alınır (Ajzen, 2005: 2). Bireylerin düşünce, davranış, duygu, görünüş, yeteneklerin hepsi farklıdır. Buna neden olan ise kişilik özellikleridir. Benzer çevrelerde yetişme ve benzer eğitimi alsa dahi olaylara karşı yaklaşımlarında farklılıklar bulunur. Bireylerin çevresel ilişkilerini etkiler, aynı zamanda kendi iç dünyası ve davranışlarına da yön vermektedir (Durna, 2005: 275).

Kişiliği etkileyen faktörlerin ortaya konması, bireylerin yaşamlarında kararlarını belirlemelerine yardımcı olacaktır. Bu faktörlerle birlikte birey kendinin farkına varacak daha iyi tanıyacak ve çevresel hayatında da davranışlarına şekil vermesinde önemli yarar sağlayacaktır (Durna, 2005: 276).

Bireylerin davranışlarına etki eden her bir etken kişilik faktörlerinin oluşmasını sağlamaktadır. Kişilik soyut davranış öğeleriyle bireylerin somut davranışları arasında bir araçtır. Her davranış ögesi bireylerin süzgecinden geçerek fiilî davranış haline getirmektedir. Çok boyutlu olan kişilik kavramını oluşturan faktörleri sıralamak zordur. Bu yüzden kişiliği oluşturan faktörleri birkaç grup altında toplayarak açıklayabiliriz (Eroğlu, 2013: 221).

Psikologlar kişilik ile ilgili tanıma dahil olan bazı özellikleri aşağıdaki şekilde sıralamaktadır (Jain, 2005: 71);

- Kişilik organize bir bütündür; aksi takdirde bireyin bir anlamı olmazdı.
- Kişilik, bir noktaya kadar gözlemlenebilir ve ölçülebilir yapılar halinde örgütlenmiş gibi görünmektedir.
- Kişilik biyolojik bir temele sahip olmasına rağmen, kendine özgü gelişimi sosyal ve kültürel ortamların da bir ürünüdür.
- Kişiliğin ekip lideri olma gibi yüzeysel yönleri ve otorite veya çalışma ahlakı gibi daha derin düşünceleri vardır.
- Kişilik, hem ortak hem de kendine özgü özellikleri içerir.

Kişilik kalıtsal, sosyal, kültürel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Tüm bu değişkenler grubu bireyin davranışındaki farklılıkları belirlemektedir (Jain, 2005: 71).

1.3.2. Kişiliği Etkileyen Faktörler

Kişilik geçmişin, bulunduğumuz zaman diliminin ve geleceğin olduğu bir bütünsel süreçtir. Yalnızca bir zaman dilimi içerisindeki davranış türü olarak ifade etmek doğru değildir. Bu ifade de görüldüğü şekilde kişilik geçmişin izlerini şu anın uygulaması ve geleceğin yönelimi ile oluşacaktır. Kişiliği bireylerin yaşam süreçlerindeki alışkanlık, özellik ve davranışlarına aksettği gözlemlenebilen yönleri şeklinde ifade edilebilir (Zel, 2011: 12).

Kişilik, bireyin sosyal ve doğal çevresi arasındaki etkileşimin sonucu olarak değerlendirilmektedir. Fakat fiziksel çevreye göre sosyal çevrenin kişilik üzerindeki etkisi daha fazladır. Aynı zamanda kişilik üzerinde etkili olan bir diğer faktör biyolojik yani genetik, kalıtsal faktörlerinde etkisi bulunur. Kişiliği etkileyen faktörlerin hangisinin genetik kaynaklı, hangisinin çevre kaynaklı olduğunu belirlemek kolay

değildir. Bu sebeple kişilik, genetik ve çevresel faktörlerin birlikte oluşturdukları bir bütündür. Kişiliği etkileyen faktörler başta kalıtım(genetik,biyolojik) faktör olmak üzere ailesel faktörler, sosyal-kültürel faktörler, coğrafi ve fiziksel faktörler olmak üzere bunları dört faktör altında toplayabiliriz (Sarıtaş, 1997: 529-530; Erkuş ve Tabak, 2009: 216).

1.3.2.1. Biyolojik Faktörler (Kalıtım- Genetik)

Doğuştan bireylerde bulunan bir gizli güç olarak tanımlanır ve bu özelliklerden bazıları daha sonra belirli koşul ve ortamlarda belirli yaşam sonucu şekillenmektedir (Özkalp, 1993: 246). Yapılan çalışmalar sonucu kişilik özellikleri önemli ölçüde genetik faktörlerden etkilenir. Kökeni biyolojik faktörler olsa dahi kişisel sosyal-kültürel faktörler de önemlidir (Bergeman, 1993: 173-174). Biyolojik özellikler kişiliğin oluşumunda bir etkiye sahiptir. Kişinin genetik kan bağı olan kişilerde almış olduğu mirasın kişinin cinsiyet, zekâ, saç rengi, ten rengi, hareket kabiliyeti, sinir sistemi yapısı gibi fiziksel özelliklerine etki etmektedir. Kişiliğin gelişimi için içsel etki oluşturmaktadır ancak bireyin toplum içerisinde davranışları açısından kalıtımsal özelliklerden de etkilenen aile sosyal-kültürel gibi diğer faktörlerle etkileşim sonucu bireylerin kişiliği oluşur ve gelişir (Tekin vd., 2012: 4614). Adler ise bireyler arasındaki farklılıkların kalıtımsal özelliklerden daha çok psikososyal olduğunu ifade etmiştir (Yörükan, 2019: 26).

1.3.2.2. Ailesel Faktörler

Kişiliğin gelişim sürecinde aile ve çocuk etkileşimi önemlidir. Bu etkileşim ilerleyen zaman içerisinde önemli bir olgu toplumsallaşmasıdır. Toplumsallaşma aile içerisinde bulunan çocuğun sosyal grup tarafından kabul gören gelenek, töre ve beklentilere uygun davranışlar geliştirmesidir (Özkalp vd., 2009). Aile bireylerin karşılaştığı ilk sosyal grubu oluşturmasından dolayı bireylerin kişiliklerinin oluşmasında en önemli faktördür. Çocuklar sosyal değerleri, tutumları ve özel davranış biçimlerini anne babayı örnek alarak ilk öğrenme sürecini yaşarlar (Zel, 2011: 14). Bireylerin büyüdüğü aile ortamı ve ailedekilerle olan bağları kişiliğin oluşmasında önemli bir göreve sahiptir. Ailenin sergilemiş olduğu davranış kalıplarını çocukluktan itibaren bilinçli veya bilinçsiz benimsemektedirler (Uluçınar Türkel, 1992: 30).

1.3.2.3. Sosyal-Kültürel Faktörler

Kültürel farklılıklar diğer bireylerden farklı düşünme ve davranma kişiliğinin oluşmasına etki etmektedir. Kişiliği oluşturan ilk adım olan ailenin çocuk yetiştirmesinden başlayan ve hayata bakışı algılama şekline kadar uzanmaktadır (Aytaç, 2006: 149). Bireyler yaşam içinde ait oldukları çevrenin tesirinde kalmaktadırlar. Bu olguların sonucunda kişilik bütünlük kazanır. Bireyler, yaşadığı toplum kültürün, dil, din, savaş, bayrak, toplum baskısı, aile içi gibi birçok değer olguların etkisinde kalmaktadır. Toplumsal çevre içerisinde bireylerin en çok etkilendiği faktör yaşadıkları toplumun sosyal-kültürel özellikleridir. Bireylerin idealleri ve ilgileri bu çevrede şekillenir (Koç ve Bayraktar, 2019: 23; Serçeoğlu, 2013: 5256).

1.3.2.4. Çevresel Faktörler

Kişilik oluşumu ve gelişiminde, aile, kültür, sosyal sınıf, yaşam deneyimi, coğrafi, fiziki etmenler gibi birçok farklı boyut etkilidir. Çevresel faktörlerde aile önemli etkiye sahiptir bireyler aileden yalnızca kalımsal özellikleri değil yaşadığı ailenin sahip olduğu sosyal-kültürel ve ekonomik boyutlarından da etkilenmektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013: 5-6). Bireylerin buldukları sosyal yapı içerisinde her bireyin eğitim ve benzeri durumlarda aynı avantaja sahip olduğunu söyleyemeyiz. Bu farklılıklar kişilik farklılıklarını oluşturmada önemli bir etkiye sahiptir. Bireylerin buldukları sosyal yapılara ne derece bağlı oldukları da kişiliğinin oluşmasında etkili olacaktır (Uluçınar Türkel, 1992: 29). Çevresel şartların hızlı değişmesi sonucunda kişilik özellikleri de değişim gösterir. Yaş olarak çocuk ve gençlerin üstünde olan bireylerin kişilik özelliklerinin değişim göstermesi düşük bir ihtimaldir değişim göstermeleri durumunda bile değişim için gerekli süre daha uzundur (Eroğlu, 2013: 219).

1.3.3 Kişilik Kuramları

Kişilik kuramları; kişiliğin ne olduğu, nasıl oluştuğu, kişiliği tanımlarken güdü, tutum, gereksinimden hangisine başvurulduğu ve kişiliğin nasıl örgütlendiği konusundaki ifadeleri net ve anlaşılır şekilde içermelidir (Özkalp vd., 2009: 253). Mevcut kişilik kuramları; tüm insanların davranışlarındaki ortak özellikler veya insanlar arasındaki bireysel farklılıklar olmak üzere çoğunlukla iki şekilde ele alınmaktadır. (Özkalp, 1993: 246). Kişilik kavramıyla davranışsal olarak ilgilenen kuramcılarını kişiliğin oluşumu ve gelişimi ile ilgili geliştirdikleri birçok kişilik kuramı bulunmaktadır. Kuramlardan bazıları kişiliğin oluşumu bazıları ise görünümü temel almaktadır (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2001: 67).

Psikologların bugüne dek ayrıldıkları nokta, davranışın özel ve farklı yönlerinin nasıl keşfedileceği ve adlandırılacağıdır. Kişilik kuramları da karmaşık olan davranışların anlaşılmasını sağlayarak hazır bulunan bilgilerin anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirir. Görüş ayrılıkları devam ettiği için konu hakkındaki görüşleri treyt kuramları, durum kuramları ve sosyal davranış kuramları olmak üzere üç sınıf kapsamında açıklanacaktır (Morgan, 2010: 286; Özkalp, 1993:245).

Tablo 5: Kişilik Kuramları

Treyt Kuramları	Derecelendirme ölçekleri ve kişilik soru ifadelerini faktör analiz yoluyla sonucun belirlenmesidir.
Durum Kuramları	Bireylerin altta yatan gereksinimleri üzerinde durmaktadır ve bireylerin kendine has davranışları sergiliyor olmasından kaynaklanır.
Sosyal Davranış Kuramı	Bireylere çeşitli durumların resimlerini göstererek verdikleri tepki ve davranışlarındaki değişimleri ölçmektedir. Kişiye özel durumlara ait soru listesini içeren bir form sunulurken hangi tepkileri verip davranışları sergilediğini öğrenmek amacıyla kendisinin cevaplaması istenilir.
Kaynak: Morgan, 2010: 286	

Kişilik kuramlarının bilimsel kuram olma özelliklerinin birçoğunu barındırmaması kişilik ile ilgili konulardaki sorunların hepsini yanıtlayacak tek bir kuram yoktur. Bu sebeple birden çok kişilik kuramı bulunmaktadır. Genellikle kuramlar kendi kuramcısının ismi ile bilinir (Özkalp vd., 2009: 254).

Açıklanan kuramlar psikolojideki önem ve etkileri büyüktür aynı zamanda tarihsel gelişim sürecine bakıldığında birbirlerinden etkilendikleri görülmüş belirli görüş yaklaşımları yansıttıkları için seçilmiştir.

1.3.3.1. Sigmund Freud'un Psikoanalitik Kişilik Kuramı

Viyanalı nörolog olan Sigmund Freud hastalarda yaşanan rahatsızlıkların fizyolojik olmaktan çok psikolojik nedenlerden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Freud bilincimizin çok küçük bir kısmının farkında olduğumuzu ancak davranışlarımızın altında yatan bilinçdışı eğilimler olduğunu ifade etmiştir. Fizyolojik laboratuvar çalışmaları yerine vakaları gözlemlemeyi tercih etmiş ve bu farkıyla psikolojide yeni bir yaklaşımın kurucusu olmuştur. Freud'dan önce de kişiliğin doğası üzerine fikirler yürütülmüştür. Ancak ilk kapsamlı kişilik kuramının sahibi olarak Freud kabul edilmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 9). Burger (2006: 71); kişilikle ilgili görüşlerini belirten kuramcılar bile karşılaştırma noktası olarak Freud'un çalışmalarını seçmiştir. Buradan da anlaşılacağı şekilde Freud'un kişilik kuramı değerlidir.

Freud insan kişiliğini üç bölümde ele almıştır. Bunlar bilinç, bilinçöncesi ve bilinçaltı şeklinde ayrılmaktadır. Topografik model olarak adlandırılan bu ayrıma göre kişilik, sözü edilen bu üç farkındalık düzeyinde işlev gösterir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 19; Burger, 2006: 77).

Bilinç: Bireyin farkında olduğu düşünceleri içermektedir. Kafamızda yeni oluşan düşünceler kendini gösterdikçe eski düşünceleri bilincimizden yitiririz (Burger, 2006: 77).

Bilinçöncesi: Bireylerin hatırlayabildikleri tüm bilgiler bilinçöncesinde bulunmaktadır. Freud'a göre bilinçöncesi, bilindışı ve bilinç arasında köprü vazifesi görür. Bilinçdışı olan gereçler ilk başta bilinç öncesine getirilir ve oradan da bilince çıkartılabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 19).

Bilinçaltı: Düşüncelerimizin çoğunluğu, psikanalitik bakış açısına göre en önemli bölümleri bilinçaltında yer almaktadır. Burada yer alan konulara istenilen zaman ulaşmak mümkün değildir (Burger, 2006: 77). Farkına varamadığımız fakat söz, duygu, düşünce ve davranışlarımızın büyük bir bölümünü yönlendiren tüm istek, dürtü ve güdülerden oluşmaktadır. Ortada olan ve gözlemleyebildiğimiz davranışların bilincinde

olsak da bunların altında yer alan zihinsel süreçlerin tam olarak farkına varamayız (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 19).

Topografik model insan kişiliğine sınırlı bir açıklama getirdiğini düşündüğü için Freud yapısal modeli oluşturmuştur. Bu model kişiliği, benlik (ego) alt benlik (id) ve üst benlik (süperego) şeklinde ayırmıştır (Burger, 2006: 78).

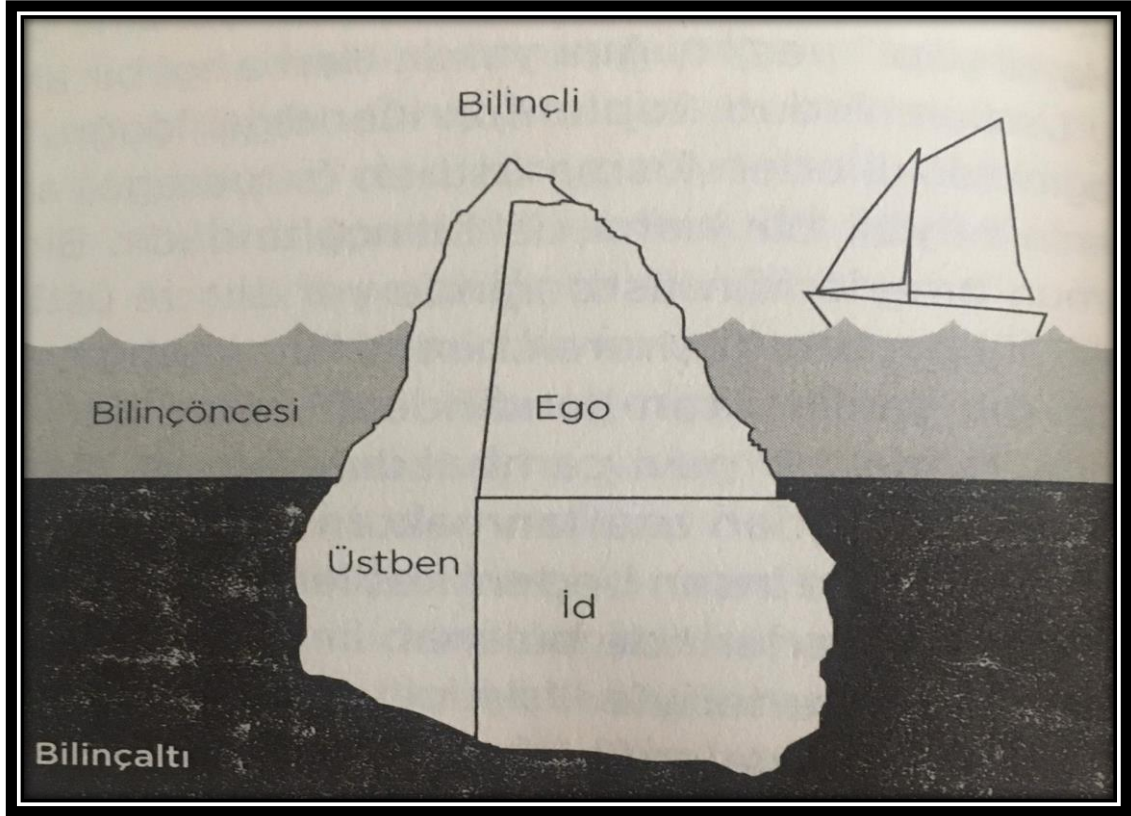
Alt Benlik (İd): Kişiliğin, en ilkel kalıtımsal dürtü ve arzularını içermektedir. Tatmin olma ilkesine göre işlemekte ve bütünüyle bilinçaltı dürtülerden oluşmaktadır. Hayal kurma ve rüyalarla ortaya çıkan alt benlik (id), bireylerin özellikle saldırma ve karşı cinse yönelik oluşan hislere karşı doyurulmak ister (Hazar, 2006: 130).

Benlik (Ego); Gerçeklik ilkesine uygun şekilde hareket etmektedir. Alt benliğin (id) “hemen şimdi istiyorum” emrine karşı, benlik (ego) “koşullar uygunsa sana istediğini verebilirim” şeklinde karşılık verir. Özetle benliğin(ego) birinci görevi; alt benliğin(id) dürtülerini tatmin etmektir. Fakat tatmin etme görevini içinde bulunan durumun gerçeklerini dikkate alarak gerçekleştirir. Alt benliğin(id) dürtüleri toplumsal olarak bireylere uygun olmayan ve bizi tehdit eden şekilde ortaya çıkar. Benlik (ego) alt benliğin (id) yol göstericisi olup gerçek dünya ile alt benlik (id) arasında aracı görevi üstlenir (Burger, 2006: 78; Hazar, 2006: 130).

Üst Benlik (Süperego): Toplumsal olarak bireylere dayatılan doğru ve yanlış kararların kaynağını üst benlik (süperego) oluşturur. Örneğin kimseye yakalanmadan para çalındıysa bile üst benliğimiz (süperego) buna izin vermez. Toplumun ahlaki değerlerine aykırıdır. Ahlaki değer dışında bireyler bu durumdan sonra kendini kötü hisseder ve parayı çalınan kişiye karşı geri verme ihtiyacı hiss edilir. Bu nedenle üst benlik, vicdan olarak da isimlendirilmektedir. Bir başka örneğe göre; bir adam eşini ve çocuğunu öldürmüştür. Bu durumda yetiştiği sosyal çevrede onun üst benliği (süperego) cinayeti kınayacak bir biçimde oluşturulmuşsa kişide kaygı oluşur ve vicdanı rahat etmez. Fakat tam tersi üstbenliği(süperego) hadi git öldür! Namusunu temizle! mesajını veriyor ise alt benlik(id) ile üstbenlik(süperego) arasında çatışma yaşanır. Cinayeti gerçekleştirerek üstbenliğin(süperego) isteği yerine getirmiştir. Bu örnekten anlaşıldığı üzere yaşanan her toplum kendi üstbenliklerini (süperego) içinde buldukları değerlere dayanarak oluşturmaktadır. Freud’a göre, kişiliğin bütün bu katmanları birbirleriyle devamlı çelişki halindedir (Hazar, 2006: 130; Cüceloğlu, 2018: 407;

Burger, 2006: 80). Freud'un alt-benlik, benlik ve üst-benliğin üç bilinç düzeyine göre ilişkisi ortaya konulacaktır (Bknz: Şekil 4).

Şekil 4: Sigmund Freud'un Topografik ve Yapısal Modeli



Kaynak: Cüceloğlu, 2018: 407

Freud'un kişilik kuramının topografik ve yapısal modeli bu yapı arasındaki ilişki (Resim 1) ortaya konulmuştur. Pek çok kişi bilinç ve bilinç öncesindeki malzemenin zihnimizdeki düşüncelerin büyük bir bölümünü oluşturduğunu sanır. Ancak Freud'a göre insan bilinci bir buzdağına benzer. Bu dağın görünen ucu bireylerin farkında olduğu, bilinçli olunan yönümüzdür. Bireyler herhangi bir konuyla ilgili "aklımda" derken aklın bilinçli kısmı kastedilmektedir. Ancak akılda tutulan bilgilerin çok azı bilinçtedir. Kahvaltıda yediklerimiz, geçmişteki öğretmenimiz, geçen hafta yaptıklarımız ve halamızın adını düşünmediğimiz halde bir şey okurken halamızın adının aklımıza gelmesi gibi örneklerle bilgiler bilinç öncesinden bilinç düzeyine gelmiştir. İstedığımız durumlarda birçok düşüncelyi bilinç bölümüne getirebiliriz. Arkadaşa duyulan kin kendini bilinçaltında saklar. Bilinçaltındaki arzu, istek, dürtü, duygu ve düşünceler devamlı olarak davranışı etkiler ancak biz bu etkinin farkına varamayız (Burger, 2006: 77; Cüceloğlu, 2018: 406).

Alt benliğin(id) tümü, üstbenliğin(süperego) ve benliğin (ego) büyük bir kısmı bilinçaltında kalır. Bilinçöncesi düşünce şimdi bilincinde olmadığımız fakat hemen bilince varabileceğimiz türden düşüncelerdir (Cüceloğlu, 2018: 406). Altbenlik dürtüleri bilincimizin altında kalmaktadır. Bu dürtüler daha çok cinsellik ve saldırganlığa dayandığı için bilinçaltında yer alması ve bireylerin bu bilinçaltı bilgilerden haberlerinin olmaması daha iyi bir durumdur (Burger, 2006: 78).

Freud'un geliştirmiş olduğu kuram yalnızca onu destekleyen insanları değil zıt görüşlülere de etkilemeyi başarmıştır. Bu nedenle hem psikanalitik yöntem gelişme göstermiş hem de zıt başka kuramların ortaya çıkmasında etkili olmakla birlikte bütün kişilik kuramları Buna göre, bütün kişilik kuramlarında az ya da çok olmakla birlikte Freud'un görüşlerinden izler taşımaktadır (Gündoğdu, 2016: 381).

1.3.3.2. Alfred Adler'in (Üstünlük Arama) Kişilik Kuramı

Alfred Adler, Freud ile ters düşerek ilişkisini kesen ilk psikanalitik grup üyesi olmuştur (Burger, 2006: 151). Adler'in Freud'un kişilik kuramından farklı fikir belirttiği en belirgin noktası Adler'in üstünlük çabasına verdiği önemdir. Bireylerin elde etmek istedikleri esas güç üstünlük duygusu olduğunu ifade ederek cinsel dürtüden daha güçlü olduğunu ifade eder. Bireyler yaşam süreçlerinde bu duygudan kurtulma çabasındadırlar. Bir birey diğer bireylerden baskın olmak ve üstünlük geliştirmek için çaba göstermektedirler. Aşağılık duygusu Adler'in oluşturmuş olduğu kavramlardan biridir (Cüceloğlu, 2019: 413). Adlerin *aşağılık ve üstünlük* kompleksi kavramı; aşağılık duygusunun çocukluk döneminde başladığını ve çaresiz zayıf olduğu dönemde çevresindeki yetişkinlere uzun bir süre ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Çocukluk döneminde başlayan bu duygu yaşam boyunca çevresine karşı üstünlük kazanma mükemmeliyetçi çabasının başlangıcını oluşturmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 52-53). Adler; üstün olma isteğinde, bir eksiklik ve aşağı olma duygusundan kaynaklanmış ve ona karşı reaksiyon olarak geliştirilmiş bir duygu olduğunu kabul etmiştir. Ona göre üstün olmayı istemek evrensel bir duygudur ve insan kişiliğinin sonsuz özelliğidir. Adler'e göre üstün olmak bir bireyin diğer bireye güç kullanması anlamı taşımadığı gibi başkalarıyla yarışarak onlara karşı üstün gelmek demek de değildir. Bireylerin kendi içinde kendilerine karşı üstün olması anlamına gelmektedir (Yörükân, 2019: 25). Üstün olma duygusunun aşağılık duygusu duyma haliyle birlikte

değerlendirilmelidir. Üstün olma ve aşağılık duygusu birbiriyle iç içe olup birinin varlığı bir diğerrinin oluşmasını sağlar (Yörükân, 2019: 24).

Kişiliğın oluşmasında çocukluk döneminin ilk beş senesi önemli rol oynamaktadır. Adler'e göre bireylerin geçmişi kişiliği oluşturmada önemlidir (Yörükân, 2019: 35- 40). Adler bireyler arasında doğuştan gelen farklılıkların olduğunu savunmaktadır ancak asıl önemli olanın doğuştan bireyde bulunan donanımları nasıl kullanacağını önemlidir (Yörükân, 2019: 26). Adler, Freud gibi kişiliği parçalara ayırmaz. Bireyleri harekete geçiren temel güdüleri bulmaya çalıştığı için bireylerin bütün olarak incelenmesi gerektiğini ifade eder. Adler'e göre kişilik bir bütündür burada da önemli olan bütünü kavramaktır. Bu nedenle Adler'in psikolojisine, personalistik ve holistik demek gerekir (Yörükân, 2019: 12- 34). Freud'a göre kişilik, doğuştan olan biyolojik güdülerin isteklerine göre şekil almakta iken Adler kişiliğın oluşumunda biyolojik faktörler ve çevresel faktörlerin etkisinin olduğunu ifade ederken yalnızca biyolojik ve çevrenin ürünü olmadığını bireylerin davranışlarının sebebinin sosyal güdüler olduğunu söylemektedir. Bunun nedeni ise; bireylerin sosyal varlık olmasından kaynaklanır. Adler'e göre insanları bireyleri harekete geçiren güdü cinsiyet değil sosyal duygu ve sosyal ilgidir. Onun içindir ki Adler'in sistemi sosyal psikolojiktir. (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 51; Yörükân, 2019: 18-19). Alfred Adler, Freud ve Jung'dan farklı olarak kişilik kuramını sade ve olabildiğince sınırlı sayıda temel kavram ve ilkelerin yer aldığı şekilde kuramı ortaya koymuştur. Adler kişilik kuramında ruhsal yapının yoğun katmanları şeklinde soyut terimlere fazla yer vermemiş bunun yerine insanın doğasını tüm insanlığın anlayabileceği şekilde açıklamaya çalışmıştır. Adler kendi yazılarında konferanslarında daha çok bireylerin sorunları çözme yolları, çocuk yetiştirme ve yaşam kalitesini yükseltme şeklindeki konulara yer vermiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 43).

Tablo 6: Alfred Adler'in Kişilik Tipi

Baskın Tip	Bu tipteki bireyler başka bireylerin ihtiyaçlarını, çıkarlarını, refahlarının dikkate almadan davranırlar.
Alıcı Tip	En çok görülen tiptir. Bu tipteki bireyler ihtiyaçlarının çoğunu başkalarından beklerler. Hayatlarından hep başka insanlardan bir şey alırlar. Yaşam sorunlarını çözmeye odaklı değillerdir.
Kaçman Tip	Yeterli sosyal ilgi ve kendi sorunlarını çözmeye derecesine sahip değillerdir. Başarısızlıktan sakınmak için yaşamdaki tüm sorunlarından kaçarlar.
Sosyal Yetkin Tip	Sorumluluk ve sosyal ilgileri yüksektir. Gelişmiş olgunlaşmış bireyi temsil ederler. Diğer insanlarla bütünlük oluştururlar ve sorunlar karşısında cesaretli davranarak başkalarının iyiliği için istekli olmayı gerektirdiğinin farkındadırlar.
Kaynak: Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 58	

Adler kişiliği dört tip şeklinde ifade etmiştir. Adler'in amacı asla insanları kategorilere ayırmak değil var olan insan sayısının çokluğuna göre çeşitli yaşam tarzlarının olduğunu ortaya koymaktır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 58). Bireyler kendilerine özgü yaşam tarzının gereklerini yerine getirmede yardımcı olan bunun için çözüm yolu arayan yaratıcı bir benliğe sahiptir. Bu ise kişilik teorisine yapılmış önemli bir katkıdır (Yörükân, 2019: 19). Kişilik tipi ile ilgili tanımlamalar (Bknz Tablo 6) genel anlamda yapılan sınıflandırmalar olup insan davranış ve kişiliğini Adler'in bakış açısıyla anlayabilmemize imkân sağlamaktadır. Böylelikle bireyler arasındaki benzerlikleri daha kolay algılayıp anlaşılabilir hale getirmekte yalnızca bir araç olduğunu daha öte bir anlamı olmadığını belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015: 58).

1.3.3.3. Carl Gustav Jung'un Kişilik Kuramı

Carl Gustav Jung, yazılarında mitolojiden ve Doğu dinlerinden çok sık bahsetmesinden dolayı Jung'un görüşleri karmaşık bulunmaktadır. Kullandığı yabancı sözcükler ve soyut kavramlara alışıldıktan sonra Jung'un kişilik kuramı ilgi çekici ve düşündürücüdür (Burger, 2006: 156). Jung kişiliği kavramlaştırma sürecinin üç soruyu içerdiğini ifade etmiştir (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2001: 71).

- Kişilik yapısını oluşturan bölümler nelerdir?

- Kişiliğe etkinlik kazandıran enerji kaynakları nelerdir?
- Kişilik nasıl oluşur?

Bu sorular sırayla kişilik kavramının yapısal, işlevsel ve gelişimsel yönlerini yansıtmaktadır. Jung, kişiliği psişe olarak ifade etmektedir. Psişe kavramıyla Jung, kişiliğin birbirinden değişik yapıdaki parçaların bir araya gelmesiyle oluştuğunu kabul etmez. Bu yüzden Jung bireyleri bir bütün olarak ele alır. Latince kökenli olan psişe kelime olarak ruh anlamına gelmektedir. Günümüzde ise zihin sözcüğü yerine kullanılmaktadır. Psişe, bilinçli ya da bilinçdışı duygu, düşünce ve davranışarı kapsamaktadır (Geçtan; 2006: 161).

Kişisel Bilinçdışı: Jung'a göre egonun geri çevirdiği yaşantılar kaybolmaz çünkü yaşanmış olan şey varlığını yitirmez. Kişisel bilinçdışı diye isimlendirilen kişilik düzeyinde depolanır. Zihnin bu düzeyi egoya komşudur (Geçtan, 2006: 163). Bireylerin bastırılmış çocuksu dürtü ve arzulan yüksek algılarından ve sayısız unutulmuş tecrübelerinden meydana gelmiştir ve sadece bireye aittir. Bilinçdışına ait anılar baskının zayıfladığı zamanlardan örneğin uykuda hatırlanabilir. Başka bir örnekle birey çevresindeki arkadaşlarının ismini bilir ancak bu devsmlı olarak bilinç düzeyinde bulunmaz gerektiği zamanlarda bilinç düzeyine getirilir (Fordham, 1983: 27; Geçtan, 2006: 163).

Ortak (Kollektif) Bilinçdışı: Bireyin mensubu olduğu toplumun ya da ırkın biyolojik özellikleriyle ilgili bir kavramdır. Jung, biyolojik yapı ve evrimin beden yapısı kadar ruhsal yapı üzerinde de iz bıraktığını ifade etmektedir. Topluma ait dini inanç, örf ve adetler bu şekilde insanları etkiler (Zel, 2011: 32).

Jung “yaşamımızda rastlanan durumlar kadar çok arketip vardır” şeklinde ifade ettiği ortak bilinçaltı denilen geçmişten atalarımızdan bize kalan karanlığa yada Tanrı'ya tepkide bulunmamız gibi ilksel imgelerdir. Arketipler anima, animus, gölge olarak ayrılmaktadır (Burger, 2006: 157). Anima arketipi erkek psişesinin kadın yönü, animus arketipi ise kadın psişesinin erkek yönünü ifade eder. Jung'a göre birey karşı cinsin özelliklerine de sahiptir. Kadın ve erkek her iki cinsin hormon salgılamasının yanında psikolojik yönden de tutum ve duygularıda edinmişlerdir (Geçtan, 2006: 168). Gölge ise; kişisel bilinçdışını ifade eder. Toplum standartlarına ve bireylerin ideal kişiliğine uygun olmayan tüm arzu ve duygulardır. Utanç duyulan ve bireylerin kendilerinin hakkında bilmek istemedikleri herşeyi ifade eder. Bireylerin yaşadıkları

toplumun dar ve kısıtlayıcı özelliklerinin fazla olması gölgeninde aynı derecede geniş olmasının göstergesidir (Fordham, 1983: 67).

Jung, cinsel dürtülerden daha çok bireylerin yaşamlarında amaçlarına ulaşmak için çaba sarf edilmesine önem vermiştir. Jung içedönük ve dışadönük kavramlarını kullanan ilk kişidir. İçedönük; bireylerin düşünceleri ve ilgileri kendi iç dünyalarına doğru yönelerek diğer bireylerle daha az görüşüldüğünü ifade etmektedir. Dışadönük; bireylerin devamlı olarak başka bireylerle birlikte olunmasını ifade etmektedir. Jung'un düşüncesine göre içedönük ve dışadönük kavramlarının dengede tutulması gerekir. Bu kavramların dengede tutulmaması sonucu kişilik sorunlarının oluşabileceğini savunmaktadır (Cüceloğlu, 2019: 412).

Önceki psikologlar gibi Jung da kişiliğin bireysel farklılıklarından etkilenmiştir. İçedönük ve dışadönük olmak üzere iki tutum şeklinde değerlendirmiş ancak yeryüzünde çok daha farklı tipler olduğunu görmüştür. Bu sebeple iki tutum ancak duyu, sezgi, düşünce ve duygu olmak üzere dört ana işlev vardır (Burger, 2006: 190; Hazar, 2006: 131)

Tablo 7: Carl Jung Sekiz Psikolojik Tipi

Tutum		
İşlev	Dışa Dönüklük	İçe dönüklük
Düşünme	Odak noktası dış dünyayı öğrenmektir. Pratik ve nesnel düşünür. Gerçeklerle ilgilenir	Kendi görüşlerini anlamaya çalışırlar. Felsefi konular ve yaşamın anlamıyla ilgilenirler. İnatçı mesafeli ya da kibirli olabilirler.
Duygu	Değişken ve kaprislidir. Grup kurallarına uyum gösterir. Bazın aşırı duygusal olup yeni durumlarda duyguları kolay değişebilir.	Derin duygusal deneyim yaşarlar. Sessiz ve soğuk görünmelerine karşı güçlü duygulara sahiptirler.
Duyu	Dış dünyayı deneyimleriyle öğrenmeye çalışırlar. Çoğunlukla şehvete düşkündür ve haz takıntısı olabilir. Anın tadını çıkarmak için yaşayabilirler.	Dış nesnelere çok kendi düşünce ve duygularıyla ilgilenirler. Kendini sanat ya da müzik aracılığı ile dışa vurabilirler.
Sezgi	Sürekli yeni heyecan ve ilgi peşinde koşarlar. İşlerinden ve ilişkilerinden çabuk sıkılırlar. Kararsız ve değişkendirler.	Yeni ve farklı görüşleri keşfetmeyi severler ancak başkalarına aktarmakta zorlanırlar. Gerçek dünyayı ve toplumsal kuralları anlamakta zorluk çekerler. Plan yapmaktan zorlanırlar.

Dört ana işlevden birisinin gelişim göstermesi ergenliğim son döneminde ortaya çıkar. Kişilik gelişiminin tamamlanamaması sonucu bireyler bu dört ana işlevden hangisine yöneceklerini bilmediklerinden dolayı dengesiz ve düzensizdirler. Belirli olmayan bir an bireyler değişim gösterebilir. İçedönük ve dışa dönük iki tutumla beraber dört ana işlevin bulunması iki çarpı dörtlük tablonun insan psikolojisinde temel ayrımları ortaya koyduğunu ifade eder. Böylelikle toplamda sekiz farklı kişilik tipi oluşmuştur (Burger, 2006: 190; Hazar, 2006: 131)

1.3.3.4. Karen Horney'in Kişilik Kuramı

Karen Horney davranışın ve cinsiyetler arasındaki farklılıkların doğuştan gelen nitelikler ve biyolojik faktörlerden daha çok kültürel ve toplumsal durumlardaki etkilerle şekillendiğini söylemiştir. Analitik psikoloji analizinde sosyal ilişkilerin önemli olduğu ifade eder (Burger, 2006: 171; Eren, 2017: 89). Horney'e göre; kişiliğin temelini endişe ve korku oluşturur. Bireyler endişe ve korkularıyla baş edebilmek için kendilerince davranış kalıpları geliştirirler. Geliştirmiş oldukları davranış kalıpları bireyleri sinirsel olarak kurtarmayı hedefler ve sosyal ilişkilerinde yol gösterir. Horney'in on tane belirlemiş olduğu davranış kalıbı aynı zamanda izledikleri yol anlamında taktikleri üç ana gruba ayrılır. Bunlar (Eren, 2017: 89);

1. Bireylere yaklaşarak sevgi ve yakınlık duyma biçimiyle endişe ve korku gideren davranış kalıpları,
2. Bireylerden uzak durmak, bireylere karışmamak ve bağımsız şekilde hareket ederek endişe ve korkulardan kurtulmaya yönelik davranış kalıpları,
3. Bireylere karşı gelmek, bireylerle mücadeleye girmek, güçlü olduğunu kabul ettirerek endişe ve korkulardan kurtulma davranış kalıplarını sergilemektir.

Horney'e göre hemen hemen her birey yaşamları boyunca karşılaştığı çeşitli korku ve kaygılarından kurtulmak için bu davranış şekillerden yararlanmaya çalışır. Ancak bireyler bu davranış şekillerinden yararlanırken sergilemiş oldukları bazı davranış kalıplarına hayatlarında diğerlerinden daha fazla yer verebilir. Bireylerin hayatlarındaki çeşitli korku ve kaygıların üstesinden gelirken yararlandıkları davranışsal tercihleri bireylerin büyük ölçüde yatkın olduğu kişilik özellikleri ile ilgilidir (Eroğlu, 2013: 245).

Karen Horney meslek hayatı boyunca çalışmalarında kişilik gelişimi üzerindeki, kültürel ve toplumsal etkileriyle ilgilenmiştir. Psikanalitik yaklaşıma, nevroz

görüşleriyle ve kadın psikolojisiyle ilgili büyük katkıda bulunmuştur (Burger, 2006: 171).

1.3.3.5. Erich Fromm'un Özgürlükten Kaçma Kuramı

Birey ve toplum arasındaki ilişki ile ilgilenmiştir. Fromm'a göre psikolojideki ana sorun bireyin toplumla, dünya ile ve kendisiyle nasıl bir ilişki kurduğunun incelenmesi ve anlaşılmasıdır. Bu ilişki şekli, öğrenme ve toplumsallaşma süreçleri sonunda edinilir. Böylece bir kendini bir üyesi olarak buluverdiği toplum onun nasıl bir kişilik geliştireceğini de belirler (Özkalp, 2009: 258).

1.3.3.6. Eric Berne Kişilik Kuramı

Eric Berne, kişiliği duygusal yönü ile ifade etmiş ve çocuk, ebeveynlik ve olgunluk olmak üzere kişiliğin üç yönü üzerinde yoğunlaşmıştır. Ebeveynlik; ana-babalık dönemi, olgunluk; kişiliğin yetişkinlik dönemini ifade eder. Çocukluk ise, kişiliğin olgun olmayan yönüdür her birey kısmen çocuktur şeklinde açıklanabilir (Şimşek vd., 2001: 70).

1.3.3.7. Hans Jurgen Eysenck'in Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Eysenck kişiliği hiyerarşik yapıda ele alarak dörtü düzeyde incelemiş ve bunlarda şu şekilde açıklanmaktadır (Şimşek vd., 2001: 67).

Birinci düzey; Kişiliğin en alt düzeyidir ve kişiliğe bağlı davranışlarda biyolojik olarak tepki göstermesi, kalıtımsal özelliklere göre bireylerin belirli özellikleri taşıması bu düzey ile ilgilidir (Zel, 2011: 34; şimşek vd., 2001: 67).

İkinci düzey; Kişiliğin ikinci basamağını oluşturan bu düzey bireylerin davranış ve yapının süreklilik kazanması ile gerçekleşmektedir. Bireylerin bulunduğu ortamlardan kazandıkları alışkanlık sonucu oluşan özellikleri ifade etmektedir. Bilgi ve deneyimler sonucu elde edilen bilgilerin daha sonra bireyin karşılaştıkları durumlarda benzer davranışları sergilemesini ifade etmektedir (Zel, 2011: 34).

Üçüncü düzey; Bireylerin alışkanlık gösterdiği davranışları arasından belirli eğilimleri kazanma düzeyidir. Kalıtımsal özellikler ve bireyin alışmış olduğu davranışlar sonucu olarak bireylerin eğilimleri ortaya çıkacak bunun sonucunda daha kısıtlı anlamda kişilik

kalıpları belirlenecektir. Eğilimler düzeyinde kişiliğin süreklilik, değişmezlik, bireysel dengesizlik, doğruluk, değişkenlik ve heyecanlılık özellikleri ortaya çıkar (Zel, 2011: 34).

Dördüncü düzey; Bu düzeyde belirli tipler ortaya çıkmaktadır. Tipin ortaya çıkmasında her bir aşamanın baskın faktörünün etkisi vardır. Bireyin kişilik özelliklerimde hangi düzeylerden daha çok etkilendiği önemlidir (Zel, 2011: 34).

“Birinci, ikinci ve üçüncü düzeye kadar olan kısımdaki özellikler bireylerde kümelenme biçimini ifade etmektedir. Kümelenme bireylerde değişiklik göstereceği için kişilik farklılıkları da ortaya çıkmış olur (Zel, 2011: 34).

Eysenck’in kişilik tipolojisinin bir ucunda içe dönüklük bir ucunda ise dışa dönüklük bulunmaktadır. Bu boyutlarda yer alan tiplerin özellikleri ise tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Eysenck’in Kişilik Tipolojisi

NEVROTİK			
İ	MELANKOLİK	KOLERİK	D
Ç	Hırçın	Alıngan	I
E	Endişeli	Huzursuz	Ş
D	Katı	Saldırgan	A
	Temkinli	Çabuk	
	Kötümser	heyecanlanan	
	Ketum	Hercai	
	Anti-sosyal	Atak	
	Sessiz	İyimser	
		Faal	
Ö	FLEGMATİK	SENGEN	D
N	Pasif	Sosyal	Ö
Ü	İtinai	Dışa dönük	N
K	Başkasını düşünen	Konuşkan	Ü
	Rahat	Hazır cevap	
	Geçimli	Pratik	
	Kontrollü	Canlı	
	Güvenilir	Tasasız	
	Sakin	Lider	
NORMAL			

Kaynak: Zel, 2000: 429

Tablonun solunda içe dönük, sağ ucunda ise dışa dönüklük bulunan yatay boyutun iki ucunda bulunan tiplerinin özellikleri aşağıda açıklanmaktadır (Zel, 2000: 429);

İçe dönük; sessiz, çevreye karşı kapalı, insanlardan kaçıp yalnız kalmak ister. Okumak, yazmak, resim, müzik gibi faaliyetler ilgi alanlarıdır. Güvenilir bireyler olup yaşama karşı bakışları karamsardır. *Dışa dönük;* cana yakın, insancıldır. Arkadaş edinmekten hoşlanıp çok kolay ilişki kurmaktadır. Yalnız başlarına kalıp okumak ve çalışmak bu yapıdaki bireylere göre değildir. Anlık olarak içlerinden geldiği gibi davranırlar, eğlenmek ve gülmekten hoşlanmaktadır (Zel, 2000: 429).

Üst tarafta bulunan nevrotik ile alt tarafta bulunan normal kişilik yapısının dikey boyutunun üst tarafındaki *nevrotik tipte;* kaygı tedirginlik, alınganlık, kolayca tepki oluşturma şeklinde özellikler bulunmaktadır. Normal tarafta bulunan tipte; güven duygusu, düşünceli hareket etme gibi özelliklere sahiptir (Zel, 2000: 429).

Nevrotik içe dönük tip; kaygı ve endişe içerisindedir. Gerçeklerden kaçma eğilimi vardır. Güvensizdir, aşağılık duygusu bulunmaktadır. Eğer istediği amaç ve hedeflere ulaşamazsa kaygıları artar. *Nevrotik dışa dönük tip;* kaygılı, endişeli ve tedirgin özelliklere sahiptir. Çabuk hareket edip, düşünmeden karar verir ve çoğunlukla yanılır. Ulaşmak istediği amaçları ve beklentileri düşüktür. Kendince başarılı gördüğü davranışları ile övünür (Zel, 2000: 429).

Melankolik ve kolarikler ise güçlü duygulara, *sengen ve flegmatikler* ise zayıf duygu yönelimindedirler. *Sengen* ve *koleriklerde* yüksek değişim hızı melankolik ve flegmatiklerde düşük değişme hızı görülür. Örgütte çalışıp lider pozisyonunda bulunan yöneticiler *sengen* ve *kolerik* tipe daha yatkındır böylelikle değişim hızı artar (Zel, 2011: 42).

Üstte bulunan nevrotik ve altta bulunan normal kişilik yapısı bulunan dikey boyutun üst ucunda bulunan nevrotik tipte; kaygı, tedirginlik, duyarlılık, alınganlık, kolay ve çabuk tepki oluşturma gibi özellikler bulunmaktadır. Normal olan kişilikte; güven duygusu, düşünceli hareket gibi özellikler yer alır. Nevrotik içe dönük kişiler, kaygı ve endişe içerisindedirler. Takıntılı düşünceleri ve korkuları bulunur. Gerçeklerden kaçarlar ve kendilerini güvensiz hissedeler. Nevrotik dışa dönük bireyler

ise; düşünmeden karar verirler, çabuk hareket ederler sık sık kararlarında yanılırlar. Ulaşmak istedikleri amaçları istekleri ve beklentileri düşüktür. Bu tarz bireylerin histeri belirtileri kolay ortaya çıkmaktadır. Melankolik ve kolerikler güçlü duygulara, senge ve flegmatikler ise zayıf duygu eğilimindedirler. Bu karşılık senge ve koleriklerde yüksek değişme hızı, melankolik ve flegmatiklerde düşük değişme hızı vardır. Örgütte çalışanları çoğu özellikle lider pozisyonundaki yöneticilerin senge ve kolerik tiplere daha yakın olması değişim hızını kolaylaştırır (Zel, 2011: 42).

Beş faktör kişilik modeli Türkçedeki davranışsal özellikleri ve boyutları ile tabloda gösterilmiştir (Somer ve Goldberg, 1999: 435).

Tablo 9: Beş Faktörlü Kişilik Modeli

BOYUTLAR	DAVRANIŞSAL ÖZELLİKLERİ	
	Yüksek Puan	Düşük Puan
Açıklık (Openness)	Yaratıcı, analitik, farklı görüşlere açık, duyarlı	Geleneksel, tutucu, gerçekleri savunan, ilgisiz
Geçimlilik (Agreeableness)	Alçak gönüllü, iş birliğine inanan, samimi, anlayışlı	Şüpheli, dik başlı, inatçı, rekabetçi, ihtiyatlı
Dışadönüklük (Extraversion):	Cana yakın, enerjik, neşeli, heyecan arayan, baskın	Mesafeli, sakin, içedönük, yalnızlığı seçen
Duygusalılık (Emotional Stability)	Rahat, özgüvenli, sabırlı, eleştiriye açık, strese toleranslı	Endişeli, gergin, çekingen
Sorumluluk (Conscientiousness)	Sistemli, azimli, başarıya yönelimli, hırslı, titiz	Plansız, erteleyen, dikkati kolay dağılan, düzensiz

Pazarlama yöneticileri tek bir stratejiyle herkesi memnun etmenin imkânsız olduğu bilincinden dolayı pazar segmentasyonu uygulaması gerekir. Piyasalar geleneksel olarak yaş, gelir, meslek ve sosyal sınıf gibi demografik boyutlarla ilgili olarak bölümlere ayrılmıştır. Ancak belli bir aşamadan sonra demografik özellikler segmentasyon aracı olarak yetersiz kalmıştır. Sektörler için daha anlamlı bir pazar bölümlendirmesi için kişilik analizleri önemlidir (Engel Kollat ve Blackwell, 1996: 63).

1.4. Deneyim Kavramı

Türk Dil Kurumuna göre deneyim kavramı; bir kimsenin belirli bir sürede ya da yaşamları boyunca öğrendiği bilgilerin tümünü karşılamaktadır (TDK, 2019). Deneyim, tecrübe kavramı yerine kullanılır. Anılar, birer deneyimdir. Duyu organları aracılığıyla dışarıdan, duygular yolu aracılığıyla ise içeriden elde edilen bilgilere de deneyim denilmektedir. Deneyim en geniş anlamda yaşamak demektir çünkü yaşamın kendisi bir deneyimdir (Batı, 2013: 40).

Deneyimler, bilişsel davranışsal ve ilişkisel değerler odağında çalışır. Deneyimlerde daha önceden karşılaşılan şeylerin tekrarı vardır. Algılanabilen ve hissedilendir. Geçmişini içine alarak anlamlı bir hale gelir. Bireysel olarak ve aynı zamanda grupta paylaşılır. Tekrarlanan ve sürekliliği olan bir kavramdır. Tüketicinin öznel ve içsel tepkisidir. Tüm bunlar tüketici deneyiminin bütünü oluşturur (Batı, 2013: 41). Deneyim bir ürüne aşılabilir, bir hizmeti geliştirmek için kullanılabilir veya kendi başına bir varlık olarak yaratılabilir. Burada ortak tek bir konu vardır. Deneyimler öncelikli olarak bireyin katılımını gerektirir (Knutson ve Beck, 2004: 25). Deneyimler hatırlanabilir bir yolla tüketicisiyle ilişki kurma eğiliminde olurlar. Tüketicilerin söz konusu ilişkiye katılımını gerçekleştirebilmek için ek değerler yaratmaya çalışırlar. Ürün ve hizmetlerin deneyimlerle bütünleştirilmesi için sonuç gereklidir (Batı, 2013: 17).

Deneyim; bireyin içinde duygusal, bedensel, entelektüel ve hatta manevi düzeyde oluşur. Burada bahsedilen durum iki insan aynı anda aynı deneyimi yaşayamaz. Her deneyim sahnelenen olayla ilgili bireyin o andaki bedensel ve ruhsal durumu arasındaki etkileşimin ürünüdür. Deneyimler kişisel olarak bireyin ilgisini çeken olaylardır (Pine ve Gilmore, 1999:18).

Deneyimler; soyut ve maddi değildirler. Deneyimler insanlara ürün veya hizmetlerden daha iyi dokunabilir. Deneyim sunuyor olmak üreticiler için rekabetçi bir ortamda hayatta kalmasının bir yolu olarak görünmektedir (Binkhorst ve Dekker, 2009: 312). Deneyim düşüncesi, işletmelerin yeni değer yaratmak istedikleri faaliyetler yönünden hoş bir platform oluşturmuştur. Tüketen bireylerin deneyimlere mal ve hizmetlerden daha fazla değer verdiği fikri doğrulanmıştır. Bireylerin mesleklerinin ne olduğu önemli olmadan günlük yaşamlarındaki sıradan hizmetlerden daha çok kişisel

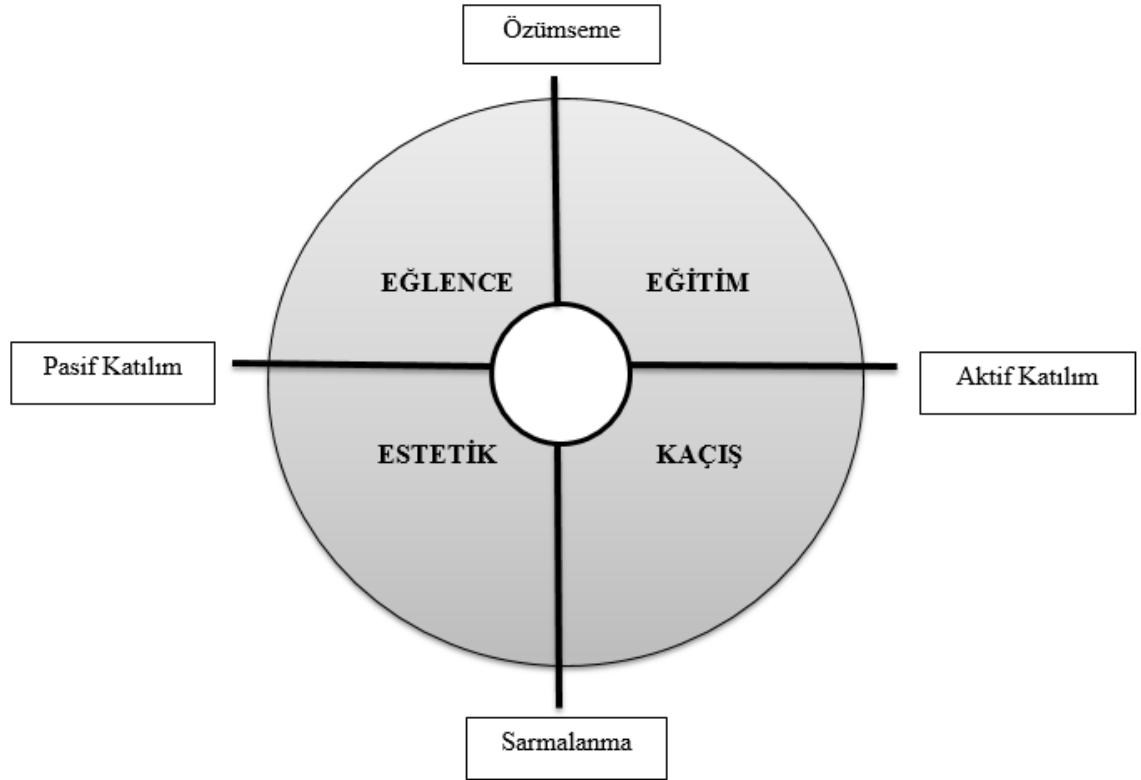
deneyimleri önemsemektedirler. Çeşitli işletmelerdeki yöneticiler deneyimi farklılaştırmanın yoluna gitmişlerdir. Deneyim şirketlerin bilinçli şekilde bireylerin ilgisini çekmek üzere hizmetlerini sahne, mallarını ise dekor ve aksesuar olarak kullanmasıyla orta çıkar. Deneyim akılda kalıcıdır (Pine ve Gilmore, 2013: 21; Pine ve Gilmore, 1999: 17).

Pazarlama literatürü deneyim ekonomisi kavramını 1990'ların sonlarında varlığını kabul etmiştir. Tüm küresel ticaret, kurum kültürleri ve toplumsal bilincin şekillenmesine deneyim ekonomisi denilmektedir. Pazarlama araştırmacısı Joseph Pine bu işi başlatmıştır. Pine, yeni bir ekonomik modelden bahsetmekte ve tüm işletmeler için başarı yolunun yenilikçi, sıra dışı ve fark edilebilir olmaktan geçtiğini ifade etmektedir. Pine'a göre deneyimler ürün ve hizmetlerden tamamen bağımsızdırlar. Zihinsel veya ruhsal rekreasyon, esenlik ve tatmin gibi içselleştirilmiş faydaların uzun vadeli yararları olabileceği açıktır. Deneyimin daha fazla varış noktası veya bireysel seyahate özgü sonuçları yaygın olarak özellikle Pine ve Gilmore'un kavramsal çerçevesi doğrultusunda kavramsallaştırılmıştır. Bu işlem odaklı sonuçlar hedef yönetimi için önemlidir. Bunun sebebi seyahat pazarlamacılarına sadece varış noktalarının tanıtım özeti değerlendirmeleri değil, aynı zamanda turistlerin gelecekteki hedef seçimini etkileyecek olan faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Deneyim ekonomisi, ürün ve hizmet ekonomisinin bir devamı olarak yer almıştır. Şimdilerde ise deneyimin üstün olduğu bir durum yaşamaktayız. Deneyim ekonomisinde yaşanan maruz kalınan ve karşılaşılan şeyler temeldir. Deneyimler eşsiz ve kişiseldir (Batı, 2013: 16; Oh, Fiore, and Jeong, 2007: 122).

1.4.1. Deneyimin Boyutları

Deneyim ekonomisi dört boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; eğlence, eğitim, estetik, kaçış şeklinde ifade edilir (Bknz Şekil 5) şekilde gösterilmektedir. Birinci boyut yatay ekseninde bireylerin katılımına denk düşmektedir. Çemberin bir ucunda müşterilerin performansa doğrudan etkide bulunmadığı pasif katılım yer alır. Bu tür bireyler olayı sadece izleyici ya da gözlemci olarak yaşamaktadırlar. Çemberin diğer ucunda ise müşterilerin performans ya da deneyimi yaşayan olaya kişisel olarak etkide bulunduğu aktif katılım yer almaktadır. Deneyimler bireylerin ilgisini birkaç farklı şekilde çekebilir. (Pine ve Gilmore, 1999: 41).

Şekil 5: Deneyimin Boyutları



Kaynak: Pine ve Gilmore, 1999: 41

Şekil 5'te gösterilen dört boyut, benzersiz kişisel temaslar oluşturur. Aynı zamanda birçok kez iç içe geçen ve birbiriyle bağdaşır alanlardır. Bireylerin kendi deneyimlerini yaratmak üzere olaya aktif olarak katıldıkları gruptur. Bireyler aktif olarak olaya katılmasalar bile tam olarak pasif gruba girmiş sayılmazlar. Bunun nedeni ise diğer bireylerin deneyimlerine görsel ve duyuşal açıdan katkıda bulunmalarıdır. Deneyimin dikey boyutu müşterileri olayla ya da performansla birleştiren bağlantı ya da ortam ilişkisi türünü tanımlar. Bu çemberin bir ucunda özümseme (deneyimi akla getirerek bir kişinin zihnini meşgul etme), diğer ucunda ise sarmalanma (fiziksel ya da sanal olarak deneyimin bir parçası olma) yer almaktadır. Örneğin; bireyler televizyon seyredirken olduğu gibi deneyim bireylerin içine girerse bireyler deneyimi özümseyor demektir. Sanal gerçeklik oyununda ise bireyler deneyimin içine girerse, birey deneyimin içinde sarmalanmış demektir. Bu boyutların kesişmesinden ise deneyimin dört alanı ortaya çıkmaktadır (Pine ve Gilmore, 1999: 41).

1.4.1.1. Eğlence

Deneyim tamamen eğlenceye dayanmaz sadece deneyimin boyutlarından birini oluşturur. Şirketler kişisel ve akılda kalıcı bir yöntemle bireylerin ilgisini çekip bağlantı kurduklarında bir deneyim sahnelenmiş olur (Pine ve Gilmore, 1999: 6).

Bireylerin eğlence olarak gördükleri deneyimler, genellikle bir gösteriyi seyrederken, müzik dinlerken veya kitap okurken olduğu gibi, duyularıyla pasif olarak özümstedikleri deneyimlerdir. Deneyimlerin çoğu eğlendiricidir, ama burada Oxford sözlüğünün "bir kişinin ilgisini bir şekilde tutma eylemi; avutma olarak tanımlandığı dar anlamdaki eğlendirme bahsedilmemektedir. Eğlence sırf deneyimin en eski biçimi olmakla kalmaz aynı zamanda deneyimin en gelişmiş ve günümüzde de en yaygın ve bilinen şeklini oluşturur. Deneyim ekonomisi geliştikçe bireyler daha değişik deneyimler için yeni ve farklı şeylere yöneleceklerdir. Bireyleri anlık olsa da güldürerek eğlendirme veya onların keyiflerine bakmalarını sağlama boyutu, deneyim ortaya koyarken eğitim, kaçış, estetik alanlarında da yeni şeyler üretme fırsatı bulmaktadır (Pine ve Gilmore, 1999: 42-43).

1.4.1.2. Eğitim

Eğlence deneyiminde olduğu gibi eğitim deneyiminde de bireyler önüne serilen olayları özümser. Ancak eğlence deneyiminden farklı olarak eğitim deneyimi bireyin aktif katılımını da içerir. İnsanı gerçekten bilgilendirmek, bilgi veya becerisini artırmak için eğitici etkinliklere aktif zihinsel (entelektüel eğitim için) veya bedensel (fiziksel eğitim için) katılım gerekmektedir. Eğitimin ciddi olması eğitsel deneyimlerin keyifli olmayacağı anlamına gelmez. Eğitim deneyiminde bireyler aktif bir katılım içinde önüne serilen olayları özümser (Pine ve Gilmore, 1999: 43-44).

1.4.1.3 Kaçış

Kaçış kavramı uyandırdığı çağrışım tersine, bir kaçış deneyimi katılımcıları sadece bir yerden ayrılıp yola çıkmaz, aynı zamanda harcadıkları zamana değecek belli bir yere ve belli bir etkinliğe doğru yola çıkarır. Kaçış deneyimini yaşatan ortamlar arasında tema parkları, sanal gerçeklikler sayılabilir. Bireyler oturdukları yerden diğer bireyleri izlemek yerine performansı etkileyebilecek eylem halinde olan birey

konumundadır. Üçüncü türden unutulmaz karşılaşmalar, yani kaçış deneyimleri eğlence ya da eğitim deneyimlerine göre çok daha fazla sarmalanma boyutunu içerir. Aslında bunlar saf eğlence deneyimlerinin tam karşıtını oluşturmaktadır. Kaçış deneyiminde bireyler tamamen deneyimle sarmalanır. Aktif biçimde işin içine giren bir katılımcıdır (Pine ve Gilmore, 1999: 45-46).

1.4.1.4. Estetik

Son ve dördüncü boyut estetikdir. Bu deneyimlerde bireyler bir olayın ya da ortamın içine girerler ancak bunun üzerinde ya çok azdır ya da hiç yoktur. Estetik deneyimine örnek olarak kanyon kenarında durmak, bir sanat galerisini veya müzesini gezmek sayılabilir. Eğitsel deneyimde öğrenmek, kaçış deneyiminde yapmak, eğlence deneyiminde duyumsamak gibi bir amaç söz konusuysen, estetik deneyime katılanların istediği sadece orada olmaktır. Estetik deneyimlerde insanlar olayın içine girer ama pasif kalırlar (Pine ve Gilmore, 1999: 48). Estetik boyutunda, ortam gerçek olmaktan uzak görünse bile, bireyler ile doğrudan (pasif olsa da) yaşadıkları (sarmalayıcı) gerçeklik arasında bir bağlantı sağlaması gerekir. Çekici estetik deneyimler her ortamın gerçek olmadığını kabul etmesi gerekmektedir. Bireyleri kandırarak bir şeyin aslında olmadığı şey olduğuna inandırmaya çalışmamaları gerekir En zengin deneyimler her zaman dört alanında özelliklerini kapsar (Pine ve Gilmore, 1999: 50- 53).

Deneyimin temelini oluşturan temadır. Ama deneyim silinmez izlenimlerle donatılmalıdır. İzlenimler deneyimin alıp götürülen parçasıdır; bir dizi izlenimin ahenkli bütünlüğü kişiyi etki altına alır ve böylece temanın amacına ulaşmasını sağlar (Pine ve Gilmore, 1999: 71).

1.4.2. Turizm Deneyimi

Turizm deneyim kavramı karmaşık ve psikolojik süreçlere işaret eder. Bu kavram; beklentilerin, olayların ve anıların ifade edildiği psikolojik bir yaklaşımdır (Larsen, 2007: 16). Turizm deneyimi, bireylerin yolculuklarından önce başlayan, planlama ve hazırlık evreleri yolculuk sırasındaki varış noktası ve sonra hatırlama ile başlayan turist faaliyetleriyle ilgili olayları öznel değerlendirmesi (duygusal, bilişsel ve davranışsal) şeklinde tanımlanmıştır (Tung ve Ritchie, 2011: 1369).

Sosyal olarak yapılandırılmış turist deneyiminin özellikleri, sembolizm (anlam, duygular ve hisler), sosyalleşme (yerel halk ile tanışma, katılım) ve anılar gibi bir dizi niteliği kapsar. Bu nitelikler turizm uzmanları tarafından turist deneyimlerini geliştirmek için kullanılabilir (Batat ve Frochot 2014: 115). Turizm deneyimi konusuna ilişkin akademik ilgi, turistlerin kişisel deneyimlerine ilişkin değerlemelerinin varoluşsal boyutuyla ilgilidir. Özellikle bu tür analizler, turizm motivasyonları ve katılımcıların gelişmiş toplumlarda günlük yaşam ışığında deneyimlerine atadığı anlamlar üzerinde odaklanmaktadır (Uriely, 2005: 199).

Turist deneyimi, bir turist gezisi sırasında yer alan çeşitli olayların, ya da bir turist gezisi sırasında bireylerin dış çevredeki yaşanan olayları bireyler arası sosyal etkileşimleri turizm deneyiminin inşasına katkıda bulunur. Bundan sonra, örneğin "destinasyon" gibi kavramlarla ilgili herhangi bir konu, turistik ziyaretlerin veya ziyaret sırasında yapılan etkinliklerin yer aldığı yer, bireylerin turistik deneyimlerinin bilimsel olarak anlaşılmasında önemlidir (Larsen, 2007: 8). Turistler bölgeleri deneyim olarak tükettikçe destinasyon pazarlaması daha karmaşık hale gelmektedir. Bireyler gittikçe artan şekilde özel ilgi alanlarını takip ediyor ve seyahatlerini hem eğlence hem de eğitim deneyimleri olarak gördükleri için destinasyon temaları ve bunların yorumlanması gelecek araştırmalar için daha önemli hale gelmektedir (Buhalis, 2000: 114).

Aho (2001: 34), turistik deneyimleri dört temel içerikte ayırmıştır. Bunlar;

- **Duygusal deneyimler:** Deneyim konusu tarafından hissedilen ve kaydedilen duygusal izlenimleri kapsamaktadır.
- **Bilgilendirici deneyimler:** Deneyim konusu tarafından sunulan konu hakkında bilgiye dayalı olarak öğrenmeyi kapsamaktadır.
- **Uygulama deneyimi:** Deneyim konusunun yeteneklerine bağlı olarak pratik yapmayı kapsamaktadır.
- **Dönüşüm deneyimi:** Zihin, beden veya bireyin yaşam biçiminde kalıcı bir değişikliği kapsamaktadır.

Turist deneyiminde bireyler duygularını, öğrendiklerini ve dönüşümlerini saklayabilirken bir diğer birey tüm bunların başkaları tarafından açıkça bilinmesini sağlayabilir. Burada turist deneyimi, kişilik olarak içe dönük veya dışa dönük olabilir (Aho, 2001: 34).

Turizm deneyimi Şu anda çoğunlukla bireysel tüketiciler tarafından oluşturulan belirsiz ve çeşitli bir olgu olarak tasvir edilmektedir. Çağdaş turistik deneyimlerin doğasına ilişkin bu bakış açısı, planlamacılar, yöneticiler ve pazarlamacılar tarafından ele alınması gereken birçok önemli konuyu gündeme getiriyor (Uriely, 2005: 209). Bir turist bir tüketim seti oluşturduğunda, hiç kimse iyi bir deneyim yaratmada ne kadar başarılı olacağını önceden bilemez. Bununla birlikte bir turistin tüketim seti için en azından turist ihtiyaçlarına hitap edecek deneyimler üretmek için birleŐecek öğeleri seçtiği varsayılabilir (Andersson, 2007: 47). Tüketiciler deneyimleri talep ettiği sürece işletmeler bu talep karşısında bireylere yanıt vermektedirler (Pine ve Gilmore, 1999: 97).

Günümüzde birçok Őirket mevcut mal ve hizmetlerini deneyimle sarmalayarak sunularını farklılaştırır. Maddi sunulara bağlı olmayan hizmet sektörü bu konuda açık bir üstünlüğe sahiptir. Bu sektördeki işletmeler müşterilerinin hizmeti satın alacağı veya hizmetin müşteriye verileceği ortamı oluşturabilir, kendi kontrolleri altındaki bu ortamda müşterilerinin duyumlarına hitap edecek bir ortam sağlayabilir. Bunu uygun olmadığı durumlarda ise hizmetleri akılda kalıcı deneyimler haline dönüştürmek için müşteriyi nasıl daha hoş tutmak gerektiğini kestirebilir (Pine ve Gilmore, 1999: 20-21). Deneyimler, tema parkına gitmek, müzeyi ziyaret etmek veya spor aktivitelerine katılmak gibi doğal ve kişisel yollarla müşterilerin ilgisini çeken unutulmaz etkinlikleri ifade eder (Pine ve Gilmore, 2000: 18).

1.4.3. Unutulmaz Turizm Deneyimi

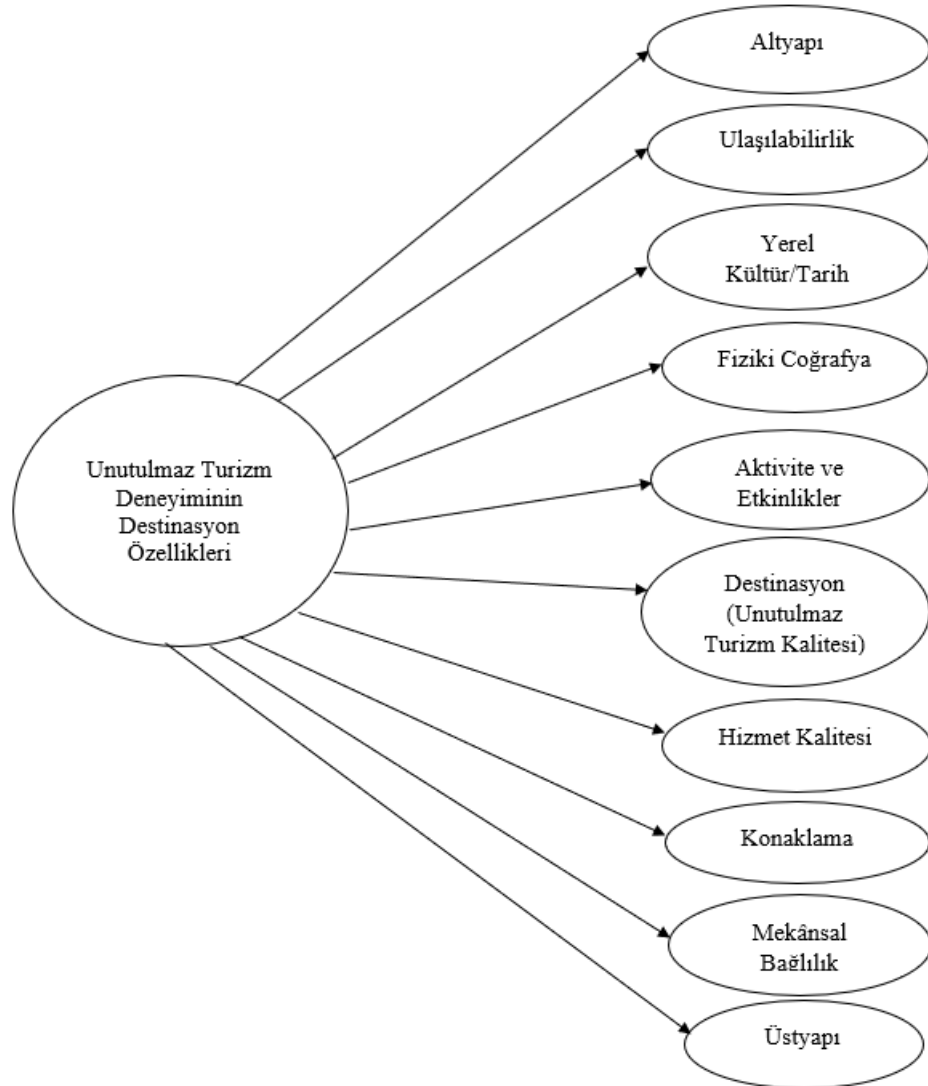
Deneyimler yalnızca eğlence ile ilgili değildir. İŞletmeler müşterileri kendilerine çekmek için kasıtlı bir Şekilde hizmetlerini sahne olarak kullanıp unutulmaz bir Şekilde etkileşime soktuklarında deneyim oluşur ve yaşanır (Pine ve Gilmore, 1999: 98-99). Deneyimin kusursuz olanı unutulmazdır. Unutmayalım; insan duyduğunu unuttur, gördüğünü kaydeder, kokladığını anımsar, dokunduğunu duyumsar ama hissettiğini kavrar ve içselleştirir. Deneyim o nedenle unutulmazdır. Unutulmaz olan olumlu bir deneyim de bu nedenle kusursuzdur. Tüketicinin kaydettiği, anımsadığı, duyumsadığı ve hissettiği bir deneyim kusursuzluk sınırındadır (Batı, 2013: 39-40).

Unutulmaz deneyimler yaratmak konaklama endüstrisinin özü ve varoluŐu nedenidir. Görkemli ve egzotik hizmet vermek buna uygun ortamlar oluşturarak

unutulmaz deneyimler yaratılabilir (Pizam, 2010: 343). Benzersiz ve değerli bir deneyim sunan destinasyonlar; egzotik ve özel olarak adlandırılır. Eşsiz deneyim sunan destinasyonlar yaşamda bir deneyim olarak tanıtılır ve yüksek fiyatlar üzerinden ücretlendirilir (Buhalis, 2000: 103). Deneyimler pahalı olma eğiliminde olsalar dâhi bireyler, deneyimler unutulmaz olduklarından dolayı büyük değer verirler (Binkhorst ve Dekker, 2009: 312). Bir kişi deneyim aldığıında, kişisel olarak bireyin ilgisini çekeceği şekilde sahnelendiği ve akılda kalacak bir dizi olayla keyifli bir süre geçirmek için para öder. Deneyim tiyatro oyunlarından konserlere filmlere ve televizyon şovlarına kadar her zaman eğlence sektörünün özünü oluşturmuştur. Hizmet maldan ne kadar farklıysa deneyimde hizmetten o kadar farklıdır (Pine ve Gilmore, 1999: 5).

Turistin sembolik ürünle kaldığı süre boyunca, verdiği zaman ve mekândaki deneyimi anılar oluşturacak ve böylece unutulmaz bir turist deneyiminin bir unsuru ortaya konulacaktır (Salvador ve Maalej, 2020: 63). Turistlerin tatil deneyimi, bir dizi faaliyetin, faaliyet türlerinin ve bu faaliyetlerin gücünün doruk noktasını oluşturabilir (Kim, Woo ve Uysal, 2015: 466). Destinasyon yönetim organizasyonlarının, turistlerin geri döndüklerinde bekleyebilecekleri yeni deneyimleri ve deneyim boyunca yeni hafıza noktalarının geliştirilmesi yoluyla eve getirebilecekleri yeni hatıraları teşvik ederek varış noktalarını yeniden keşfetmeye devam etmeleri gerekir (Tung ve Ritchie, 2011: 1382). Unutulmaz turizm deneyiminde destinasyon nitelikleri açısından önerilen ölçüm modeli on boyut şeklindedir (Bknz Şekil 6).

Şekil 6: Destinasyon Nitelikleri



Kaynak: Kim ve Ritchie, 2014: 7

Turizm planlamacıları, turistlerin kendi hatırlanmaya değer turizm deneyimlerini yaratma olasılığını artıran bir destinasyonun geliştirilmesini kolaylaştırmaktır (Tung ve Ritchie, 2011: 1369).

1.4.4. Unutulmaz Turizm Deneyimi Boyutları

Unutulmaz turizm deneyimini akılda kalıcı olarak algılayan bireyler yedi bileşeni daha sık hatırladıklarını belirtmiştir. Bu boyutlar ise hedonizm, yenilik, yerel kültür, canlanma, anlamlılık, katılım (ilgi) ve bilgidir (Kim, 2013: 341).

1.4.4.1. Hedonizm

Hedonik tüketim, bir kişinin ürünlerle olan deneyiminin çok yönlü, fantezi ve duygusal yönleriyle ilgili tüketici davranışının yönlerini belirler (Hirschman ve Holbrook, 1982: 92). Hirschman ve Holbrook (1982: 95) hedonik tüketimin, tüketimin satın almak tatmin olmak ile bağlantılı olduğunu ve bireylerin satın aldıkları ürün ve hizmetlerin işlevsel özelliklerinden ziyade, kendilerine ifade ettiği anlamlar için satın aldıklarını ileri sürmektedirler. Örneğin, bir parfümün kokusu, bireylerde sadece kokusunu algılamasına ve kodlamasına değil, aynı zamanda deneyimlenmiş görüntüler, sesler ve dokunsal hisler içeren içsel imgeler oluşturmasına da neden olmaktadır (Hirschman ve Holbrook, 1982: 92). Turizm araştırmacıları, turizm faaliyetlerinin ağırlıklı olarak hedonik bir bileşene sahip olduğunu kabul etmişlerdir (Kim, 2014: 37).

1.4.4.2. Canlanma

Canlanma, rahatlama veya yenilenme turizm faaliyetlerinin en temel bileşenini tanımlayan unsurdur (Kim, 2014: 36). Bireylerin yaşadığı yerin dışına zorunluluğun aksine zevk için seyahat etmek, yaşam alanında bulunamayan ve yolculuğu değerli kılan, orada bazı deneyimlerdir. Yaşam alanı içindeki gerilimlerden kurtulma arzusunun veya evinde yerine getiremeyeceği herhangi bir cazibeyi sınırlarının dışında algılamayan kişi, zevk için seyahat etmeyecektir (Cohen, 1979: 182). (Leblanc, 2003: 207), çalışmasında dinlenme, rahatlama ve iyileşme boyutlarını turistlerin ana motivasyonları arasında yer aldığını ortaya koymuştur.

1.4.4.3. Yerel Kültür

Bir destinasyondaki yerel halk sakinleri sosyal etkileşim yoluyla, genellikle kültürel olarak farklı olan yerel halkı anlamalarını artırmaktadır (Kim, 2014: 36). Kim (2010: 791), çalışmasında bireylerin seyahat deneyimleri, yerel kültür deneyimleri ve

tazelenme deneyimlerine katılım düzeyinin, geçmiş deneyimleri hatırlama ve onları canlı bir şekilde geri alma becerisini artırdığını göstermiştir.

1.4.4.4. Bilgi

Bireylerin sıklıkla deneyimlediği veya hakkında bilgi sahibi olduğu tanıdık deneyimler, gelişmiş bellek tutmaya yol açar. Bireyler belirli kişisel deneyimleri bilgilerle ilişkilendirdiklerinden dolayı aşına olduğu ürünleri alışılmadık öğelere göre daha hızlı tanımaktadır. Aşinalık, tüketici tarafından ürünle ilgili biriktirilen deneyimlerin sayısı olarak tanımlanır (Lynch, Alba ve Hutchinson, 1991: 5-10; Kim, 2014: 36).

Seçici kodlama ve hatırlama süreçleri aracılığıyla, inançlarımızı genişletmemize, tavırlarımızı ılımlı hale getirmemize ve yeteneklerimizi tanımamıza neden olması gereken bilgiler, bunun yerine basmakalıp inançlar, kutuplaşmış tavırlar ve tüketici kararlarımızda aşırı güven ile sonuçlanır. Kararla ilgili bilgiler aktif bellekte tutulur. Diğer bilgilerin kaybolmasına izin verilir. Genel olarak, ipuçlarının hatırlanan bilginin miktarı ve kalitesi üzerinde baskın bir etki yaptığını inanılır (Lynch, Alba ve Hutchinson, 1991: 5- 22). Turizm motivasyonları bireyleri seyahat etmeye önceden hazırlayan sosyo-psikolojik motivasyonlardan birinin, bilgi edinme ihtiyacını karşılamak olduğunu ifade eder (Kim, 2014: 37).

1.4.4.5. Yenilik

Yenilik, rutin durumun değişimi, kaçış, heyecan, macera gibi tatil amaçlı seyahat edenlerin yeni ve farklı deneyimler aramasını sağlayan temel motivasyonlardan biridir (Duman ve Mattila, 2005: 313). Yenilik geçmiş deneyimlerle ilgili olduğundan, bir kişi için yeni olan şey bir sonrakine çok iyi aşına olabilir. Turistlerin destinasyon seçiminde kullandıkları karar verme süreçlerinde yenilik önemli rol oynar (Petrick, 2002: 384-385). Her gün yeni ve farklı bir şeyin deneyimi olarak kavramsallaştırılan yenilik, turizm deneyimlerini tanımlar ve zevkli hale getirir. Araştırma sonucuna göre de turizm deneyiminin olumlu duygular üzerindeki etkisi kısmen yenilikten kaynaklanmaktadır (Mitas ve Bastiaansen, 2018: 98).

Alışılmış olan yoldan çıkma ve yerel halkla etkileşim kurma olasılıkları daha yüksek olduğundan, aşına olunan ortamı (çevre balonunu) terk etme eğilimi oluşur.

Ancak stres gibi bir durum yaşandığında, bireyler aşinalık aramayı tercih ederler (Petrick, 2002: 386).

(Bello ve Etzel, 1985: 26) araştırmasında yeniliğin yıpranmasının meydana geldiğini de ileri sürmektedir. Araştırmada bulgular, maruz kalmanın bir tatil teklifinin yeniliğini ortadan kaldırdığını gösteriyor. Bu nedenle, yeni deneyimler için bazı yeni fırsatlar sunmak gerekir. Değişiklik rastgele olamaz. Yeni ve farklı olmalı ama aynı zamanda hedef kitleye çekici gelmelidir.

1.4.4.6. Anlamlılık

Seyahatin anlamlı ve günlük yaşamla ilgili olarak kavramsallaştırılması, turist deneyiminin karmaşık, akıcı ve dinamik doğasını ortaya çıkarır. Turizmin iş seyahatlerinin ve tatil yapmanın basit ve tek boyutlu yorumlarını aşma çabası gerektirir (Wilson ve Harris, 2006: 161). (Wilson ve Harris, 2006: 165), araştırmalarında bağımsız seyahat, benlik ve kimlik arayışı bireylerin kendilerini daha iyi duruma getirmenin yolu anlamlı seyahat arzudur. Anlamlı deneyimlerin hafıza üzerindeki güçlü etkisi bulunmaktadır (Kim ve Ritchie, 2014: 325).

1.4.4.7. Katılım (İlgi)

Katılım, bir kişinin, içsel ihtiyaçlara, değerlere ve ilgi alanlarına dayalı olarak nesnenin algılanan ilgisidir (Zaichkowsky, 1985: 342). Pine ve Gillmore, tüketici deneyiminin dört alanından biri olan katılımı aktif ve pasif olarak iki şekilde değerlendirmiştir. Pasif katılım da birey olayı gözlemci ya da dinleyici olarak deneyimlemektedir. Aktif katılım da ise kişi deneyim sağlayacak performans ya da etkinlikte aktif rol oynamaktadır (Pine ve Gillmore, 1998: 101).

Motivasyon ve katılım yüksek olma eğilimindedir ve maruz kalma kendi kendine oluşur. Katılım, öğrenme deneyimini daha anlamlı hale getirebilir. Tüketiciler genellikle bu tür bir öğrenmeyle gurur duyarlar (Hoch ve Deighton, 1989.: 2).

İKİNCİ BÖLÜM

YOGA TURİZMİ İLE YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİ

2.1. Yoga Turizmi Deneyimi ve Yaşam Kalitesi

Bu bölümde öncelikle yoganın yararlarından bahsedilmiştir. Sonrasında yoga turizminin alanyazındaki konumuna değinilmiştir. Son olarak alan yazında yer alan yoga turizmine ilişkin çalışmalar ile yoganın yaşam kalitesi ilişkisine yönelik çalışmalar incelenmiştir.

2.1.1. Yoganın Bireylere Sağladığı Faydalar

Yoga tanımlarının araştırmalar kapsamında, Batı'da egzersiz uygulamalarına, Doğu'da ise spirtüel öğelere odaklanılmıştır. Bu durum hem bilimsel alanda, hem de yoga uygulamalarında popüler bir alan olacağını göstermektedir (Çoknaz vd., 2019: 3). Bireyler için yoga; rahatlama, kişisel sağlıklarını koruma, bedeni formda tutma açısından faydalı olduğuna dair görüşler bulunmaktadır. Günlük yaşamlarında yoga yapan bireylerin korku ve endişeleri azaltma yönünden de yararlıdır. Başka bir açıdan yoga, bireylerin prestijini arttırdığı olumlu imaj yaratan bir konumdur (Şengün Gürsoy, 2019: 67).

Popüler bir alan olmasının dışında bireylerin binlerce yıldır yoga yapmasının nedeni kendilerine olan yararlarıdır. Worby (2018) yoganın bireylere olan yararlarını şu şekilde belirtmiştir;

- Yogada asana olarak bilinen duruşlar sayesinde; solunum, kalp, sinir ve boşaltım sistemleri daha iyi duruma gelmektedir. Zihin berraklaşır yorgunluk ve strese azalma meydana gelir.
- “Omurganız kadar yaşlısınız” cümlesi yoga için kesinlikle doğrudur. Yoga sayesinde bireylerin yaşlanmalarında gerekli enerjiyi sağlamaktadır. Yogadaki duruş pratiklerinin düzenli olarak uygulanması omurgaların düzenli ve esnek kalmasını sağlamaktadır. Bedenin duruşunu daha iyi hale getirir ve bedensel hareketlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlar.
- Yoga yağ içermeyen kasların uzamasını sağlamaktadır. Bireylerin dayanıklılık ve dayanma gücü artacağı gibi formlarını korumalarına da yardımcı olur.
- Bedenimizdeki kan ve lenf akışını daha iyi hale getirmeye yardımcı olur. Yogadaki ters duruşlar sayesinde bacaklarla kalbe direnme imkânı sağlar ve asla

kalbimizi koşma, bisiklet çevirme gibi aerobik egzersizlerin yorduğu şekilde yorma söz konusu değildir. Uyku kalitemizi yükseltir gevşemenin ortaya çıkmasını sağlayarak bedenimizde daha iyi bir dolaşım sağlar.

- Medya tarafından oluşturulan güzellik olgusuyla bireylerin kendilerine olan özgüven ve özsaygısında sıkıntı yaşanmaktadır. Yoga ile birlikte fiziksel, zihinsel ve duygusal güven istikrar sağlanır. Bununla birlikte duygularımızı daha iyi anlamaya başlarız özsaygı ve özgüven artar, iç ses uyanır. Aynı şekilde fiziksel olarak görünüş ve yoganın sağladığı duruşlar da bireylerin cinsel yaşamlarına olumlu yönde katkı sağlamaktadır.
- Kadınların yaşadığı menopoz ve âdet dönemindeki sıkıntılarını uygun hareketler ile ortadan kaldırır. Erkeklerin ise kaslarının yoğun, şişkin ve sıkı olmasıyla bu kasları gevşetip uzatma konusunda oldukça etkilidir. Yaşın artması ile birlikte prostat ve lenf bezlerinin sağlığı anlamında önlem alınmış olur.
- Nefes alma teknikleri ile solunum ve sinir sistemini güçlendirilmesini sağlar ve zihni sakinleştirir. Yogayla birlikte bireyler derin gevşeme tam anlamıyla yorgunluğu azaltır ve bireylerin stresli yaşantısını geride bırakıp kendilerini yeni tatilden dönüş gibi enerji depolanmış gibi hissederler.

şehir ve yaşam temposundaki sıkıntıların sonuçlarından kaynaklı bireyler bir anlam üretim ihtiyaçlarını karşılama ve bir şeklinde başa çıkma olarak manevi arayışlara yönelmişlerdir. Fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumak üzere yöneldikleri alan yogadır (şengün ve Gürsoy, 2019: 37).

Yoga çağdaş yaşam tarzlarında toplumlarda yaşanan stresi azaltmak, nefes almayı geliştirmek, güçlenip esneklik kazanmaya yardımcı olmaktadır. Bireylerin stres ve baskılarında güçlü bir rahatlama halini oluşturur. Yoganın sosyal yükseliş ve artışı büyük merkezlerin kırsal ve ilham verici bir ortam olan eski klise, manastır ve seminerlerde yer almasından kaynaklanır. Seminerler ve konferanslar sayesinde de insanlar zamanlarını yoga yoluyla daha dengeli bir yaşam için harcamaktadırlar (Lehto vd., 2006: 25; Sharma ve Nayak, 2019: 504; Broad, 2012: 26).

2.1.2. Yoga Turizminin Literatürdeki Konumu

şehrin gürültüsünden ve kentleşen binalardan uzak doğal ortamlarda sabah yürüyüşleri, meditasyon ve yoga uygulamalarının yapıldığı tatillere yoga kampı adı verilmektedir. Yoga kamplarında öncelikle doğayla iç içe olan oteller ve oksijenin bol olduğu yerlerde gerçeleştirilen alternatif bir turizm türüdür. Doğada bireyler özlerine

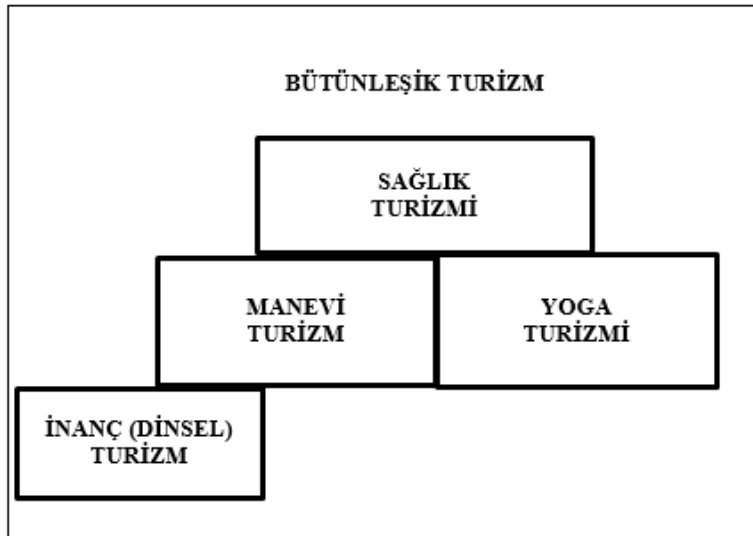
dönüş ve bedenlerine iyi davranmayı kendilerine hatırlatmış olurlar. Yoga kamplarına yaş ve cinsiyet grubu fark etmeksizin tüm bireyler katılım gösterebilmektedir. Yoga kamp gruplarının seviyeleri doğrultusunda uygun ders verilmektedir.

Yoga kampları ve diğer üretilen etkinlikler bölgesel ve yerel düzeyde önemli bir etkiye sahiptirler (Kumar, 2015: 923). Yoga kampları sene içerisinde kış veya yaz mevsim ayrımı olmadan yılın her zamanı gerçekleştirilmektedir. Bireylerin yoga turizmüne tekrar katılım sağlaması onların işletmeden mutlu, huzurlu ve rahatlamış bir şekilde ayrılmasıyla ilişkilidir (Sarı ve Şenel, 2018: 22). Yoga Türkiye’de dâhil olmak üzere küresel ölçekte yayımlanmaktadır. Yoga baş etme stratejisi ve küresel boyutta yoga dersleri, atölye, seminer ve yoga temalı tatiller gibi etkinliklerle yoganın popüler bir tüketim nesnesi haline geldiği söylenebilmektedir (Şengün Gürsoy, 2019: 1).

Veganlık, glüten ve süt içermeyen diyetler, organik kafeler ve ülkenin her yerinde benzerlerinin ortaya çıkmasıyla yoga bu yeni trende çok iyi uymaktadır (Ali-Knight ve Ensor, 2017: 487). Grupların isteğine göre bu tatillerde menülerin hafif ve sebze ağırlıklı gıdalardan oluştuğu daha sağlıklı bir tatil de oluşturulmaktadır.

Düzenli yoga pratiği yapmak her yaşta birey için birçok fayda sağlamaktadır (Patterson, Getz ve Gubb, 2016: 301). Yoga pratiği kişisel ve iç gözlemsel bir etkinlik olsa da aynı zamanda yoga topluluğunda sosyal seviyede katılım için birçok fırsat sunmaktadır. Yoga festivalleri ve etkinlikleri, hem yogayı eğitim anlamında bilgili olan bireyler hem de yeni başlayan bireyler için yoga stillerini keşfetme, müzik dinleme, yeni arkadaşlar edinme ve paylaştıkları yoga tutkusuna dayanarak benzer düşünen kişilerle bağ kurma fırsatı sunmaktadır (Patterson, Getz ve Gubb, 2016: 301). Yoga turistlerine, yoga uygulamaları ile birlikte şaşırtıcı bir deneyim sunulabilir ve yoga kamplarının yakınındaki varış merkezinde eğlence gibi değişik oyunlar düzenlenebilir. Böylelikle yoga bireylerinin heyecan seviyesi artacak ve yoga uygulamalarının yapıldığı bölgelerdeki şaşırtıcı etkinlikler bireylerin olumlu duygularının üst düzeye çıkarırken olumsuz duygularını en aza indirmiş olur (Sharma ve Nayak, 2019a: 659). Yoga bütünsel turizm ve manevi turizmin alt sektörü olduğu söylenebilir (Smith ve Puczkó, 2014: 24).

Şekil 7: Yoga Turizminin Literatürdeki Konumu



Kaynak: Smith ve Kelly, 2006: 18

Smith ve Kelly’de yoga turizmini, beden zihin ve ruh birliğine odaklanan dinsel bir turizm olarak ifade etmiştir. Spiritüel turizm bireylerin manevi arayışlarına odaklanmaktadır. Bu arayış dinsel öğelerden genellikle Budizm, Hinduizm gibi Doğu dinlerinden türetilen ritüel, tören ve gelenekleri içermektedir (Smith ve Kelly, 2006: 17). Yoga dinsel öğeyi ifade etmediği gibi dinsel bir tanımı kapsama zorunluluğu yoktur (Smith ve Kelly, 2006: 17; Şengün Gürsoy, 2019: 37). Yogayı bazı görüşler din olarak kabul ederken bunun tam tersini de savunanlar bulunmaktadır. Yoga literatürde bir din veya inanç sisteminin dışında yaşam felsefesi olarak ele alınmaktadır. Yoga ile ilgili kaynaklarda temel olarak “bir yaşam bilimi” (the science of life) ya da “ben bilimi, kendini tanıma ve idrak etme bilimi” (the science of self, self realization) olarak tanımlanmaktadır (Şengün Gürsoy, 2019: 67). Worby (2018: 3); yoganın bir din olmadığını yalnızca gerçek benliği keşfetmeyi ve geliştirmeyi amaçlayan bir sistem olarak ifade etmiştir

Yoga turizmi sağlık turizminin bir alt kümesi şeklinde görülmektedir. Yoga turizmi, sağlık turizminin alt kümesidir ve her ikisi de genel bir özel- ilgi turizmi alanına girmektedir (Lehto vd., 2006: 26). Yoga dinlenme yerleri şeklinde belirli bir sağlıklı yaşam etkinliği etrafında oluşan gezilere talep artış göstermektedir (Global Wellness Institute, 2017: 47).

2.1.3. Yaşam Kalitesi İle İlgili ve Yoga Turizmi Deneyimine Yönelik Çalışmalar

Ali-Knight ve Ensor (2017)'de yoga turizmine yönelik gelişmiş bir ziyaretçi profili oluşturmak amacıyla yoga turizmi faaliyetlerine katılmaya teşvik eden motivasyon faktörlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nicel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmada yoga organizasyonlarının üyelerine anket tekniği ile araştırma yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, bireyler için yoga yaşamlarının önemli bir parçası halindedir. Yoga turizmi deneyiminin merkezini oluşturmaktadır ve iyi deneyime sahip yoga eğitmeni yoga yolcuğunda önemli bir etkidir. Yoga turizmi faaliyetlerinin hem kurulmuş turizm destinasyonlarında hem de gelişmekte olan pazarlarda çok çeşitli coğrafi bölgelerde sunulmakta olduğunu ortaya koymaktadır.

Smith ve Kelly, 2006 kavramsal bir çalışma yapmış ve bütünsel turizmi sektörde önemli ve gelişmekte olan bir sektör şeklinde konumlandırmaya çalışmaktadır. Sektörün büyümesi ve gelişmekte olan turist ve operatör tipleri açısından kavramsal anlamları sunmuştur. Yaptığı araştırmada, bütünsel turizmin rahatlatma bireyin kendine yönelik geri çekilme yönüne odaklanmaktadır. Yoga turizmini bütünsel turizm ve sağlık turizminin altında kümelendirmiştir.

Telej ve Gamble (2019)'da Hindistan'ın bölgesel olarak yoga merkezleri şeklinde tanıtmak amaçlı uyguladıkları pazarlama stratejilerini incelemiştir. Nitel araştırma yöntemleriyle hazırlanan araştırmanın sonuçlarına göre yoga turizmi yorumu bireylere kendilerini inzivaya çekme imkânı sunan destinasyonlar tarafından benimsenen pazarlama yaklaşımının seçiminde çok önemlidir. Aynı zamanda çeşitli yoga algıları destinasyonların belirli tanıtım stratejilerinin temelini oluşturur.

Maddox (2015) Otantik bir seyahat deneyimi bulmak amaçlı yoga uygulayıcıları arasındaki otantiklik kavramını incelemektedir. Nitel araştırma yöntemleriyle yapılan çalışmada batılıların Hindistan'a yoga yapmak için seyahat etmesi otantiklik ve varoluşsal deneyim etkilerine bağlıdır

Sharma ve Nayak (2019) unutulmaz turizm deneyimlerinin hedef imajı ve turistlerin yoga turizmindeki memnuniyeti üzerinden davranışsal niyetler üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini öngören bir modeli araştırmıştır. Nicel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmada unutulmaz turizm deneyimlerinin doğrudan ve dolaylı olarak davranış niyetlerini hedef imajı ve turistlerin memnuniyeti yoluyla

etkilediğini elde edilen sonuçlar arasındadır. Unutulmaz turizm deneyimi yoga turizminde davranışsal niyetlerin en güçlü etkisidir.

Lehto vd., (2006)'da çalışmalarında yoga turizmine yönelik araştırmalarından az olmasından kaynaklı yoga turistlerinin sosyo-demografik ve motivasyon özelliklerini ortaya koymaktadır. Nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmada bireylerin yoga, fiziksel sağlık ve zihinsel refah düzeyine katılım düzeyinin, yoga için seyahat etme eğilimine olumlu katkıda bulunduğu sonucuna ulaşarak özel ilgi turizm pazarında ve niş seyahat pazarlarının geliştirilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Patwardhan (2016) kavramsal açıdan yoga turizmini ele almıştır. Yoga turizm endüstrisi, çeşitli yoga kuruluşları ile işbirliği yapmasını ifade etmiştir. Bu şekilde kuruluşlar tarafından finans yardımıyla düşük sosyoekonomik sınıftaki müşterilere özel indirimli yoga turizmi paketleri sunulmalıdır. Bu şekilde yoga turizm endüstrisinin müşteri sayısı artacak aynı zamanda yogaya katılan düşük sosyoekonomik bireylerin refahlarını iyileştirmelerine yardımcı olacaktır.

Çoknaz vd., (2019) çalışmalarında Türkiye'de yoganın neden bu kadar hızlı büyüyen bir pazar olduğu sorusundan yola çıkmıştır. Çalışmada amaç yoga katılımcılarının algı ve motivasyonlarını belirlemektir. Nitel araştırma yöntemleriyle yapılan çalışmada yoga popüler bir endüstrileşmiş ürün olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır. Bireylerin yogaya katılması ise kendini keşfetme, sağlık ve kaliteli yaşam gibi öğelerden oluştuğu belirlenmiştir.

Bowers ve Cheer (2017); çalışmasında ilişkili turizm türlerinden olan yoga turizmi ve manevi turizmin büyümesini incelemektedir. Her iki turizmde sağlık turizmi şemsiyesi altındadır. Nicel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmanın bulguları sonucunda yoga turizminin sağlık turizminden ve manevi turizmden farklı olduğu görülmektedir. Yoga'nın belirli amaçları sembolize ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yoga ile ilgili seyahat, büyüme ve deneyimlemek için fırsatları ve bunun yararlarının kariyerleri ve kişisel yaşamları için önemli olabileceğini göstermektedir. Katılımcıların öncelikle yoga ile ilgili faaliyetlerde bulunmaya istekli olduğu anlaşılmış ve yoga için en iyi yerin Hindistan olduğunu belirtmişlerdir. Yoga turizminin bireyler ve toplumlar üzerindeki dönüştürücü potansiyeli incelenmektedir. Nitel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmada alanyazın değerlendirmesi yapılmıştır. Yoga

turizminin turistik disiplin olarak ve bunun pozitif topluluk sermayelerinin gelişimi için teorik olarak ne anlama gelebileceğini açıklamıştır.

Sharma ve Nayak (2019a) Bu çalışmanın amacı, turistlerin duygusal deneyimlerinin yoga turizminde bilişsel, duyuşsal ve genel imaj yoluyla davranışsal niyetleri öngörme üzerindeki etkisini araştırmaktır. Nicel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmada belirli turistlerin duygularının bilişsel, duygusal ve genel görüntünün belirleyicisi olarak hareket etmektedir. Bu da turistlerin davranışsal niyetlerini etkiledi. Belirli duyguların duygusal görüntü üzerindeki etkisi, yoga turizminde bilişsel görüntüden daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sharma ve Nayak (2019b) Yoga turizmi etkinliğinde algılanan değer ve memnuniyet yoluyla etkinlik imajının sadakat davranışı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini bulmayı amaçlamaktadır. Nicel araştırma yöntemleriyle yapılan çalışmada elde edilen sonuçlara göre etkinlik imajının algılanan değer ve memnuniyet yoluyla sadakat niyetleri üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Görüntü yoga turizm etkinliğinde sadakat davranışının en güçlü belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kumar (2015) Bu çalışma Hindistan'daki Yoga Turizm endüstrisinin mevcut senaryosunu açıklamaktadır. Nitel araştırma yöntemleriyle hazırlanan derleme sonucunda elde ettiği sonuç Hindistan'ın geleneksel pazarlama yaklaşımını daha rekabetçi ve modern olana çevirmesi gerekmektedir ancak bu şekilde başka rakipler tarafından sahip olamayacak benzersiz bir pazar konumu, imaj ve marka geliştirmesi gerekmektedir. Hindistan yoga turizmi sektöründe önemli ve ideal bir konumda olmasına rağmen yoga turizminin geliştirilmesi önerilmiştir.

(Patterson, Getz ve Gubb, 2016) yoganın sosyal dünyalarında yer alan katılımcıların ciddi boş zaman kariyerlerinde etkinlik turizmine katılmak istedikleri aşamaya ilerleyip ilerlemeyeceklerini araştırmaktadır. Nitel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmada kendilerini yogaya adanmış bireylerin çoğu için yoga, içinde yer alan aktörlerin bir öğrene kapasitesine katıldığı sosyal bir dünyada ciddi bir eğlence olarak görülüyordu. Sosyal bir motivasyon kaynağıydı ve arkadaşların da dahil olması ve yoga yoluyla güçlü arkadaşlıklar kurulduğu ortaya çıkmıştır. Yoganın sosyal dünyası ile etkinlik turizmi arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yoga, sürekli öğrenme ve kendini keşfetmeyi içeren eksiksiz bir yaşam tarzı haline gelen eşsiz ve

kişisel bir yolculuk olarak kabul edilmiştir. Genel olarak, yoga adanmışları farklı yaş, geçmiş ve sosyo-ekonomik durumlara sahip farklı bir grup birey olarak bulundu; ancak, yaşam tarzlarının bir parçası haline gelen ve onlar tarafından çok kişisel bir yolculuğa çıktıklarını düşünen ortak yoga bağları ile birleştiler

Sharma ve Nayak (2018) Yoga turizminde turistlerin davranışsal niyetlerini, genel imaj ve memnuniyetlerin etkisini araştırmaktır. Tekrar ziyaret etme ve tavsiye etme niyeti ile birlikte sağlıklı yaşam (yoga) turizminde bir duygu-davranış modelinde davranışsal niyetlerin önemli bir ölçüsü olup olmadığını saptamaktadır. Nicel araştırma yöntemleriyle hazırlanan çalışmada duygular olumlu olarak genel görüntü ve memnuniyeti etkilemiştir. Genel görüntü olumlu memnuniyeti etkiler hem genel görüntü hem de memnuniyet, tekrar ziyaret etme ve tavsiye etme niyetini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Dillette, Douglas ve Andrzejewski (2019), Bu çalışmanın amacı, yoga turistleri için dönüşümsel refah deneyimlerinin ortaya çıkıp çıkmadığını ve nasıl oluştuğunu araştırmaktır. Bu keşif çalışmasının sonuçları, yoga dinlenme inzivasına katılan bireylerin refah ve dönüşüm yaşadığı mekanizmaları ortaya çıkardı. Bu çalışmanın amacı, yoga turistleri için dönüşümsel refah deneyimlerinin ortaya çıkıp çıkmadığını ve nasıl oluştuğunu araştırmaktır. Nitel araştırma yöntemleriyle hazırlanmış olan çalışmada elde edilen sonuçlara göre; psikolojik refah ile ilgili olarak yoga ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya çalışmış ve olumlu psikolojik refahı yaşamak için yoga turizmine katılanların hayatlarını değiştirdiği ortaya çıkmıştır. Çalışma yoga turizmi çeşitli düzeylerde katılımcıların hayatlarını dönüştürmek yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir. Yoga turizminin gerçekte ciddi eğlence literatüründe olduğu kadar olumlu psikolojik refahta da yeri olduğudur.

Özalbant ve Alvarez (2019) Yoga turizminin sosyo-kültürel yönlerine ışık tutmayı amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemleriyle hazırlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre üç tür yoga gezisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlar; yoga odaklı, kültürel turizm odaklı sağlıklı yaşam odaklı şeklinde belirtilmiştir. Bunlar arasında farklı vurgu ve çeşitli deneyimlerin yanı sıra çeşitli topluluk etkileşimi ve yerliler için potansiyel faydalar bulunmaktadır.

Tablo 10: Alanyazında Yoga Turizmine Ait Çalışmalar

YAZAR/YIL	YÖNTEM	SONUÇ
Smith ve Kelly (2006)	Nitel	Yogayı, bütünsel ve sağlık turizm altında değerlendirmiştir
Lehto vd., (2006)	Karma	Fiziksel ve psikolojik sağlık için yoga amaçlı seyahate eğilim vardır.
Kumar (2015)	Nitel	Yoganın pazar konumu değerlendirilmiştir. Merkez Hindistan olmasına rağmen yoga turizminin geliştirilmesi gerekir.
Maddox (2015)	Nitel	Otantik ve varoluşsal deneyim etkileri önemlidir.
Patterson, Getz ve Gubb, (2016)	Nitel	Motivasyona bakılmış ve güçlü arkadaşlıklar kurulduğu ortaya konmuştur.
Ali-Knight ve Ensor (2017)	Nicel	Motivasyon faktörlerinden yoga turizmi deneyimlerinin merkezindedir. Yoga gezisinde deneyimli yoga öğretmenlerinin olması önemlidir.
Bowers ve Cheer (2017)	Nicel	Yoga amacıyla seyahatin büyüme ve deneyimleme kavramları ortaya çıkmıştır. Kariyerleri ve kişisel yaşamları için önemlidir.
Sharma ve Nayak (2018)	Nicel	Genel görüntü olumlu memnuniyeti etkilemekte ve memnuniyet, tekrar ziyaret etme ayrıca tavsiye etme niyetine olumlu etkisi vardır.
Özalbant ve Alvarez (2019)	Nitel	Üç tur yoga gezisi bulunmaktadır. Bunlar; yoga odaklı, kültürel turizm odaklı sağlıklı yaşam odaklı şeklindedir.
Sharma ve Nayak (2019)	Nicel	Unutulmaz yoga turizm deneyimi davranışsal niyetlerin en güçlü etkisidir.
Telej ve Gamble (2019)	Nitel	İnziva ortamını yarabilen destinasyonlar tarafından pazarlama yaklaşımı uygulanmalıdır.
Dillette, Douglas ve Andrzejewski (2019)	Nitel	Yoga turizmine psikolojik refah amacıyla katılan bireylerin hayatlarına katkıları olumlu yönde olmuştur.
Sharma ve Nayak (2019a)	Nicel	Duygusal deneyim incelenmiştir ve yoga turizminde duygusal görüntü bilişsel görüntüden daha güçlüdür.
Sharma ve Nayak (2019b)	Nicel	Yogada en güçlü sadakat belirleyicisi görüntüdür.
Çoknaz vd., (2020)	Nitel	Motivasyon faktörlerinden; kendini keşfetme, sağlık ve kaliteli yaşam ortaya çıkmıştır.

2.2. Yoga ve Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi geniş bir kavramdır. Yaşam kalitesini belirleyen unsurları anlamak yaşam kalitesini üst düzeye çıkarmayı sağlamaktadır (Carr vd., 2001: 1240). Yaşam kalitesi kavramı bahsedilen konuya göre farklılık göstermekle birlikte istihdam durumu, maddi gelir, konut, maddi mal varlığı, çevre, çalışma koşulları veya kamu hizmetlerinin kullanılabilirliği gibi bileşenleri içermektedir (Friedman vd., 2010: 280). Yaşam kalitesi araştırmaları alanında uluslararası alanda kabul göre araştırmalardan biri William M. Mercer tarafından yapılmıştır. Yaşam kalitesini belirleyen kriterler; politik

ve sosyal ortam, ekonomi, sosyo-kültürel çevre, sağlık, okullar ve eğitim, altyapı ve ulaşım, kültürel etkinlikler, tüketim ürünleri, konut ve doğal çevre olarak belirlenmiştir (Şeker, 2011: 25). Boylu ve Paçacıoğlu (2016) yaşam kalitesi ile ilgili çalışmalar sonucunda yaşam kalitesi üzerinde etkisi olan göstergeleri “cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal destek, yaşanılan konut ve özellikleri, sağlık, eğitim, gelir, iş yaşamı, boş zaman aktiviteleri” başlıkları altında sınıflandırılmıştır. Yaşam kalitesini etkileyen faktörleri; demografik değişkenler fiziksel özellikler ve yaşam şekli olarak incelemiştir (Altuğ vd., 2009: 51). Çalışma kapsamında da demografik özelliklere yer verilmesinden kaynaklı yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumuyla yaşam kalitesi bağlantısı açıklanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YOGA TURİZMİ DENEYİMİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE KİŞİLİĞİN ARACI ETKİSİ

3.1. Araştırmanın Problem Durumu

Klasik turizm ürünü olan deniz, kum ve güneş üçlüsü yerini 1990'lı yılların başı itibariyle bireysel ve özel ilgi gerektiren ürünlere bırakmıştır. Dünya turizminde yaşanan gelişmeler standart turist tipinin ve turist beklentilerinin değişmesi turistik ürünlerde de çeşitlendirmeye gidilmesini gerekli kılmıştır. Bir diğer yerli ve yabancı turistlerin turizme ilişkin beklentileri ihtiyaç ve istekleri sürekli değişmektedir. Bununla birlikte turistlerin eğitim ve kültür düzeylerinde meydana gelen artış da turizm sektöründe faaliyet gösteren işletmeleri yenilenmeye yöneltmiş turistlerin beklentileri ihtiyaç ve isteklerine uygun mal ve hizmetler üretme zorunluluğu ortaya çıkarmıştır. Bireyler güneş altında vaktini değerlendirmek yerine tatil süreçlerini kendi ilgi alanlarına yönelik tatil seçimlerine yönelmişlerdir. Bu durumun nedenleri, değişik kültürleri tanıma isteği, gidilecek ülkeler arasındaki mesafe sürelerinin düşmesi, eğitim ve gelir düzeyindeki yükselme, kültürel ve sportif aktivitelere katılma isteği gibi seçenekler bulunmaktadır. Değişen bu istek karşısında turizm işletme sahipleri de pazardaki yerlerini yeniden konumlandırmak amacıyla bireylerin istekleri doğrultusunda yatırımlarını yapmaktadırlar. Ortaya çıkan bu turizm hareketliliği alternatif turizm olarak adlandırılır (Kılıç ve Kurnaz, 2010: 40; Albayrak, 2013: 7). Araştırma konusu olan yoga turizm alternatif turizm olarak görülmektedir.

Turizm endüstrisi, toplulukların arzu edilen yaşam ortamlarına ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda yaşam olanaklarının kalitesini kolaylaştırabilir ve yaşam olanaklarına katkıda bulunabilir (Andereck, Valentine ve Knopf, 2007: 484). Bireylerin yoğun iş temposundan uzaklaşıp dinlenme, ruhunu ve bedenini yenileme istekleriyle seyahat etme gereği duymaktadırlar. Bu durum, mental sağlığa yönelik faaliyetlerin ve tatil anlayışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda yoga otelleri, spa-wellness merkezleri, sağlıklı yaşam merkezleri gibi işletmeler kurulmaya başlanmış ve turistlerin mental olarak rahatlama ve dinlenmeleri amaçlanmıştır (Dinçer ve Karataş, 2020: 2).

Günlük hayatlarında yoga yapan bireylerin korku ve endişelerinde azalma olması yönünden yoga yararlıdır (Şengün Gürsoy, 2019: 67). Şehrin gürültüsünden ve

kentleşen binalardan uzak doğal ortamlarda sabah yürüyüşleri, meditasyon ve yoga uygulamalarının yapıldığı tatillere yoga kampı adı verilmektedir. Yoga kamplarında öncelikle doğayla iç içe olan oteller ve oksijenin bol olduğu yerlerde gerçekleştirilen alternatif bir turizm türüdür.

Düzenlenen yoga tatilleriyle yoga Türkiye’de bilinen bir aktivite durumuna gelmiştir. Dağ, vadi ve ada şeklindeki doğal ortamlarda ulusal ve uluslararası festivallerle kutlanmaktadır (Öznlbant ve Alvarez, 2020: 260).

Yoga dünyadaki tüm destinasyonlarda bir turizm olgusu haline gelmiştir (Ravichandran ve Suresh, 2010: 210). Yoganın artışı, seminerler ve konferanslar sayesinde insanlar zamanlarını yoga yoluyla daha dengeli bir yaşam için harcamaktadırlar (Lehto vd., 2006: 26; Ravichandran ve Suresh, 2010: 210). Türkiye iklim koşulları ve çevresel güzellikleri ile yoga turizmi açısından iyi bir potansiyel oluşturmaktadır. Yoga turizmi istihdam ve kazanç elde etmek için iyi bir potansiyele sahip olması nedeniyle yoga turizmi içeriğinin ve ülkemiz açısından öneminin bilinmesi değerli bir konudur (Sarı ve Şenel, 2018: 21). Değişen istekler doğrultusunda yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesine etkisi nedir? Aynı zamanda kişiliğin aracı etkisi bulunmakta mıdır? Soruları araştırmanın problem durumunu ortaya koymaktadır. Yoga turizmine yönelik hizmet veren yatırımcıların turist kişilik özelliklerinin daha net olarak ortaya konması ve buna yönelik hani yeniliklerin geliştirilmesi gerektiği gibi sorunlar çözülerek durum ortaya konulacaktır.

3.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesi ilişkisinde kişiliğin aracı etkisini ölçmektir. Bu amaç doğrultusundaki hedefler; yoga turizmi deneyiminin boyutlarını, yoga deneyimi katılımcılarının kişilik özelliklerini belirlemek ve yoga turizmi deneyimine katılanların yaşam kalitesi algılarının tespit edilmesidir. Bu çalışmayla yapılacak araştırma sonucunda yoga turistlerine hizmet veren konaklama işletmeleri bu turistlerin kişilik özelliklerini daha iyi kavrayıp buna özel hizmetler sunma imkânı olacaktır. Çalışmada yoga turizmi deneyiminin boyutlarını belirlenecek ve yoga deneyimi katılımcılarının kişiliklerinin belirlenerek yoga turizmi deneyimine katılanların yaşam kalitesi algılarının tespit edilmesi sağlanacaktır.

Yoga kampları sene içerisinde kış ve ya yaz mevsimi ayrımı olmadan yılın her zamanı gerçekleştirilmektedir. Bireylerin yoga turizmine tekrar katılım sağlaması

onların işletmeden mutlu, huzurlu ve rahatlamış bir şekilde ayrılmasıyla ilişkilidir (Sarı ve Şenel, 2018: 22). Çalışmayla birlikte işletmeler gelen turistlerin kişilik özelliklerini daha iyi kavrayıp buna yönelik hizmetler sunabilirler. Bu sebeple çalışmada kişilik özelliklerinin de belirlenerek işletmelerin buna özel hizmetler sunması amaçlanarak yarar elde edilecektir. Turizmde çevresel koşullara baktığımızda mevsimsellik, işletmelerin müdahale bulunamayacağı bir durumdur (Doğantan ve Kozak, 2018: 587). Yoga kamplarının kış aylarında da gerçekleştiriliyor olması mevsimsellik sorununa çözüm getirileceği düşünülmektedir.

Doğal çevre ile olmanın, fiziksel ve psikolojik iyi olma haline olumlu etkisi bulunmaktadır (Pretty vd., 2005: 3). Yoga hizmeti veren konaklama işletmelerinin hedef kitlenin özelliklerini bilmesi oldukça önemlidir. Dilette vd., 2018; nitel araştırma yöntemleriyle hazırladığı çalışmada psikolojik refah ile ilgili olarak yoga ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya çalışmış ve olumlu psikolojik refahı yaşamak için yoga turizmine katılanların hayatlarını değiştirdiği ortaya çıkmıştır. Yapılacak olan çalışmada ise Dünya Sağlık Örgütü'nün ifadeleri ile yoga turizmi deneyimine katılanların yaşam kalitesi üzerine etkisi ortaya konulacağı için daha sayısal bir şekilde sonuç elde edilerek genelleme imkânı olacaktır.

Kumar, 2015'te Hindistan'da yoga turizmine ilgi artmasıyla beraber ikincil verilerden yararlanarak yoga turizmi hakkında derleme bir araştırma yapmıştır. Fakat uygulamalı bir araştırma olması sonuçları daha net ve kanıtlanabilir şekilde ortaya koyacaktır. Lehto vd., 2006'da nitel araştırma yöntemiyle hazırladığı çalışmada seyahat için hedef seçim olan yoga turizm faaliyetlerine katılmaya teşvik eden motivasyon faktörlerini bulmayı amaçlamıştır. Sonuç olarak yoga turizmiyle beraber bireylerin kendilerini iyi hissetmek amacıyla seyahate çıkmalarını sonucunda oluşan bir pazar türünün olduğunu ifade etmiştir. Yoga turizmine yönelik yapılan çalışmalar nitel olarak belki daha derinlemesine görüşme yapılma imkânı sağlamış fakat nicel bir çalışmayla genellenmesi adına hazırlanacak olan çalışma kapsamında değerli ve önemlidir. Çok sayıda turist tipinin bulunması ve tercihlerinin farklı olması gerektiği bilinen bir konudur. Serçeoğlu (2013: 5261) diğer bireylerden ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özellikleri kişilik olarak değerlendirilmektedir. Bu sebeple ve konaklama işletmelerine fayda sağlaması yönünde kişiliğinde aracı etkisine çalışmada bakılacaktır.

Bu araştırma alternatif turizm çeşidi olan yoga turizm alanında bu modelin oluşturulmasıyla alan yazındaki önemli bir boşluk giderilecek ve böyle bir çalışmanın

bulunmaması nedeniyle hazırlanan bu araştırma bilimsel bilgi üretecek ve hem de bundan sonraki araştırmalara yeni perspektifler oluşturacağı düşünülmektedir.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi etkisinde kişiliğin aracı etkisini ölçmektir. Oluşturulan alt hipotezlerle birlikte bu sayı 13'e kadar çıkmaktadır. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H₁: Yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi arasındaki ilişkide kişilik tipinin aracılık etkisi vardır.

H_a: Hedonizm ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_b: Canlanma ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_c: Yerel kültür ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_d: Yenilik ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_e: Anlamlılık ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_f: İlgî ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_g: Bilgi ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Fiziksel sağlık ile yoga turizmi deneyimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Psikolojik sağlık ile yoga turizmi deneyimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₅: Çevre ile yoga turizmi deneyimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Sosyal ilişkiler ile yoga turizmi deneyimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımlarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

- Yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi etkisinde kişiliğin aracı etkisini ölçmek amacıyla hazırlanan soru formu yeterlidir.
- Hazırlanan ifadeler herkes tarafından anlaşılmalı ve katılımcı kişiler doğru olarak soruları yanıtlamışlardır.
- Araştırmada yoga kampları hakkında verilen bilgiler katılımcıların görüşlerine dayanmaktadır. Bu kapsamda verilen bilgilerin doğru ve yeterli olduğu varsayılmaktadır.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

- Katılımcı bulguları, yoga kampına katılan bireyler ve yoga kampına katılım için yaşadığı bölge dışında başka bir ile seyahat eden bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma kapsamında hazırlanan anketler 2020 yılı Ocak- Şubat- Mart aylarında kolayda örneklem ile yüz yüze gerçekleştirilirken Mart ayı sonrası online şekilde internet üzerinden devam etmiştir.

Bu bölümde, araştırmanın yöntemiyle ilgili bilgiler sunulmuştur. Daha sonra elde edilen bulgular ortaya konulmuştur. Araştırmanın bulguları kapsamında; katılımcıların demografik özellikleri istatistik programı ile ortaya konulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler ile araştırma kısmı en küçük kareler yapısal eşitlik modeline (PLS-SEM) ilişkin bulgular değerlendirilmiştir. Son olarak sonuç tartışma ve öneriler açıklanmıştır.

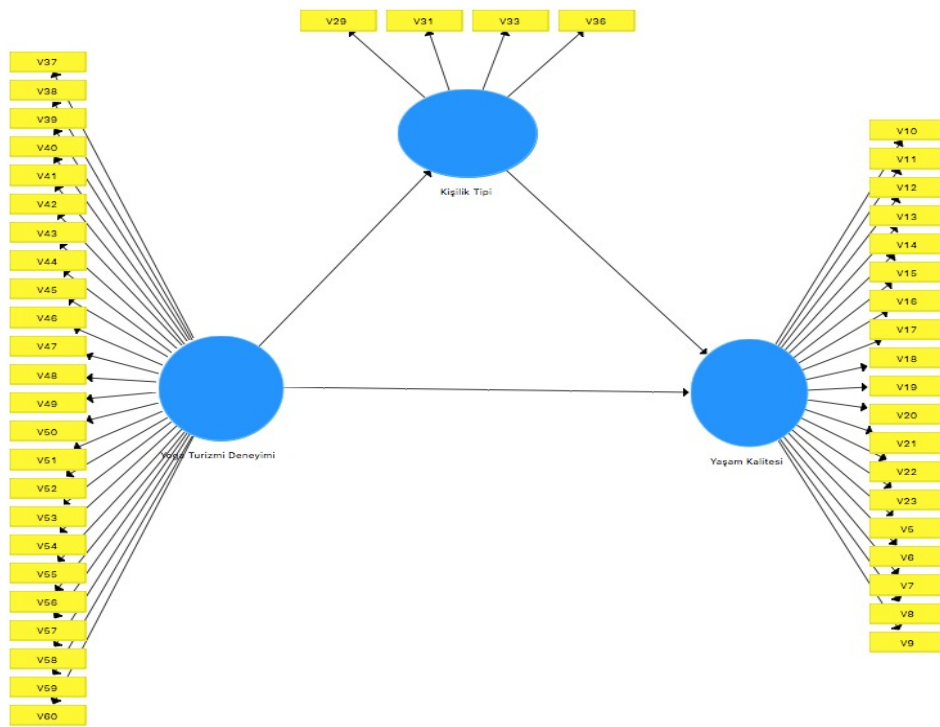
3.6. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, yoga amacıyla bireylerin yaşadığı bölgenin dışında bir destinasyona gidip yoga kamplarına katılmaları sonucunun yaşam kalitesine etkisi ve burada kişiliğin aracı etkisinin olup olmadığını bulmayı amaçlamaktadır. Araştırma yönetime göre nicel veri toplama aracı olarak ise anket kullanılarak çalışma yürütülmüştür. Çalışmada yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi arasındaki ilişkide kişiliğin aracı etkisini tespit etmek amacıyla kısmi en küçük kareler yapısal eşitlik modeli (PLS-SEM) kullanılmıştır. Kısmi en küçük kareler ölçüm modeli ile güvenilirlik, geçerlik ve faktör analizi yapılmıştır. Verilerin analizi için istatistik paket programından yararlanılmıştır.

3.6.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli, Şekil 8’de görüldüğü gibi kurulmuştur. Ayrıca önerilen modelde yaşam kalitesi, yoga turizmi deneyimi ile bir aracı değişken olarak kişilik tipi bulunmaktadır. Araştırma modelindeki değişkenler ve değişkenler arasındaki ilişkiler literatürdeki kavramlar ve çalışmalar dikkate alınarak belirlenmiştir.

Şekil 8: Kavramsal Model



Ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kavramların birbiriyle ilişkili olduklarını ancak üç değişkenin arasındaki doğrudan ilişkilerin değerlendirildiği ve bu üç değişkenin aynı anda modelde yer almadığı görülmüştür. Yapılan çalışma ile değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler değerlendirilmiş ve üç değişken de eş zamanlı olarak modelde yer almaktadır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde tek bir model yardımı ile test edebilen PLS-SEM kullanılmıştır.

3.6.2. Evren ve Örneklem

Evren; araştırma alanının kapsamına giren, olgu nesne ve bireylerin yer aldığı bütündür. Evreni temsil edecek olan nitelik ve nicelik yönünden bir kümenin seçilmesi ise örnekleme oluşturmaktadır. Örneklem evreni hem nicelik hem de nitelik açısından temsil eder. Bu aşamalar araştırmanın problem ve alt problemlerine göre saptanmaktadır (Sönmez, 2005: 164).

Tanımlanmış bir evren, kendisini diğer gruplardan farklı kılan bir özelliğe sahiptir. Evren çok geniş bir alanı kapsayabildiği gibi istenildiği kadar araştırma kapsamında daraltılabilmektedir. Örneklem bir çalışma için seçildikleri evrenin sahip olduğu özellikleri araştırma kapsamında en iyi şekilde temsil edebileceğini düşündüğü daha az sayıda öğeden oluşmaktadır (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 140).

Nicel araştırma yöntemleriyle hazırlanacak olan çalışmada anket tekniğinden yararlanılacaktır. Evren hakkında genelleme yapmak için, uygun teknikler kullanılarak örnek kütle belirlenmelidir (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 138). Bu kapsamda, araştırmanın evrenini Türkiye'deki yoga kamplarına katılan bireyler oluşturmaktadır. Toplu katılımların gerçekleştiği yoga kamplarında yaşam kalitesi ilişkisine bakarken tüm bireylerin kendine özgü kişilik özellikleri bulunmaktadır. Bu açıdan kişiliğin etkisi de önemlidir. Literatüre bakıldığında daha önce böyle bir etkiye bakılmamış olması çalışmayı özgün kılmaktadır. Yoga aktivitesini gerçekleştirmeye uygun ve buradaki bireylere hizmet sunan işletmelerin çalışmada tercih ediliyor olması çalışma sonucunda bireylerden elde edilecek değerlendirmelere göre işletmelere katkı sağlayacaktır.

Hazırlanacak olan çalışmada olasılığa dayalı olmayan örnekleme çeşitlerinden kaski örneklem tercih edilmiştir. Belli bir mekândaki herkese belli zaman içinde ulaşılmaya çalışılacaktır (Kozak, 2017:118). PLS-SEM yönteminde örneklem hacmi ile ilgili kesin bir kural mevcut olmamakla birlikte örneklem hacminin 30 ile 100 arasında olması önerilir (Chin ve Newsted, 1999: 314). Kovaryans yapı modellerinde örneklem büyüklüğü (n=100) tahminlerine ve hipotez testlerine güven derecesi bulunurken (n=200) olduğunda daha da yüksek bir güven derecesi mevcuttur. İki gizli endojen değişkene sahip öz yinelemeli model, büyük örneklem teorisi geçerli olmadan önce örnek büyüklükleri 400 veya daha fazla görünmektedir (Stone ve Sobel, 1990: 350). Bu kapsamda yoga kampına katılan 258 bireye ulaşılarak veri toplama gerçekleştirilmiştir. Birincil kaynaklardan bilgi toplamak için sistematik bir soru formu olan anketten yararlanılacaktır. Burada amaç, araştırma problemini çözmek ve hipotezleri test

etmektedir (İslamoğlu, 2013: 129). Hipotezlerin kabul veya red olması için yararlanılan anket formu oluşturulurken yaşam kalitesinin ölçümünde, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi (WHOQOL), kişiliğin ölçümünde Atak (2013) on maddeli kişilik ölçeği ve Kim vd., (2012) unutulmaz turizm deneyimi ölçeğinden yararlanılmıştır.

3.6.3. Anket Formunun Hazırlanması

Bu araştırmada, araştırmacının ele aldığı konuya ilişkin verileri doğrudan derlemesi sonucunda birincil verilerden yararlanılmıştır (Çoşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 84).

En kapsamlı tanımıyla anket, “katılımcıların daha önceden belirlenmiş bir sıralamada ve yapıda oluşturulan sorulara karşılık vermesiyle veri elde etme tekniği olarak tanımlanır. Anketin giderek yayımlanmasının en büyük nedeni istatistik programlarının yaygınlaşması ve analizinin daha kolay olmasıdır (Çoşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017: 85).

Yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesine etkisinde kişiliğin aracı etkisini ölçmeyi amaçlayan araştırmada veri toplama aracı olarak Ek 1’de bulunan anket soru formu hazırlanmıştır. Anket formu Türkçe dilinde düzenlenmiş olup, ifadelerin orijinal dili olan İngilizceleri ise bu dile hâkim olan üç öğretim üyesi tarafından gerçekleştirilmiş ve ifadelerin doğruluğu konusunda fikir birliği sağlanarak oluşturulmuştur.

Hazırlanan anket formu 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; yaşam kalitesi, yoga deneyimi ve kişilik ifadelerine yer verilmiştir. İkinci bölümde ise katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, aylık ortalama gelir gibi demografik özelliklerin yanında araştırma kapsamında bireylerin yoga amaçlı konaklama işletmesini ziyaret etme durumları ve yoga amacıyla yaşadıkları destinasyon dışında farklı bölgeye seyahat etme durumlarına yönelik kapalı uçlu sorulara yer verilmiştir.

Turizm kavramı olarak bireylerin yaşadığı bölgenin dışında farklı bir destinasyona ziyaretini ifade etmesinden dolayı araştırmada yoga amacıyla yaşadığı bölgenin dışında farklı bir bölgeye seyahat gerçekleştirilmemiş olan katılımcıların anketi değerlendirmeye alınmamıştır.

Yaşam kalitesinin ölçümünde, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi (WHOQOL) projesi 1991 yılında başlatılmıştır. Burada amaç, uluslararası kültürel karşılaştırılabilir bir yaşam kalitesi değerlendirme aracı geliştirmektir. Bireyin algılarını

kültür ve değer sistemleri ve kişisel hedefleri, standartları ve kaygıları bağlamında değerlendirir. WHOQOL dökümanı uzun bir form şeklidir ve 100 ifadeden oluşmaktadır. Dünya çapında pek çok merkezde iş birliği içinde geliştirilmiş ve yaygın olarak test edilmiştir. WHOQOL-BREF ise kısaltılmış form hali olup 26 ifadeden oluşmakta ve fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre olmak üzere dört alanı geniş bir şekilde ölçen bir formdur. 5’li likert tipi bir ölçektir (DSÖ, 2019a; DSÖ, 2019b). Eser vd. (1999) tarafından Türkçeye çevrilen bu ölçekte orijinal hali 26 sorudan oluşmaktayken Türkçe çevirisinde 27 soru bulunmaktadır. Ancak bu çalışmada orijinal soru formundan yararlanılarak 26 ifadeli hali ile Türkçeye çevrilmiştir (DSÖ, 2019c). Kişiliğin ölçümünde Atak (2013)’te on maddeli kişilik ölçeğinden yararlanılmıştır. Yoga turizmi deneyimini ölçmek amacıyla Kim vd., (2012) unutulmaz turizm deneyimi ölçeğinden yararlanılmıştır.

Anket formunun birinci bölümünde yer alan 58 ifade, 5’li likert tipinde (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilerek, katılımcılardan kendileri ile eşleşen değerlendirmeleri yapmaları istenmiştir.

Anket formu hazırlandıktan sonra ön test uygulanmıştır. Ön test uygulamasında ifadelerin Türkçe diline çevrilirken oluşan anlam kayması için Türkçe diline uygun kelimelerin karşılığı bulunarak karmaşa giderilmiştir. Yaşam kalitesi ölçeğinin genel yaşam kalitesi altındaki iki ifadenin 5’li likert tipine uygun olmadığı görülerek “evet” ve “hayır” şeklinde cevap vermeleri istenmiştir. Katılımcılara verilen anketlerin ortalama 5-7 dakika arasında cevapladıkları görülmüştür. Çalışmada yoga turizmi deneyim kavramının inceleniyor olması ve yoga deneyimi yaşandıktan hemen sonra katılımcılardan anket formunun doldurulması istenmiştir. Deneyimin yaşandıktan sonra verilerin toplanıyor olması çalışma adına daha doğru cevaplar elde edilmesini sağlayacaktır.

Ön test yoga kamplarının ziyaret ederek gerçekleştirilmiştir. 80 kişi üzerinden ön test yapılmıştır. Hatalar ve anlamsal karışıklıklar katılımcılardan gelen anlaşılmayan sorular ve verdikleri yanıtlar dikkate alınarak düzeltildikten sonra uygulamaya geçilmiştir.

Tablo 11: Anketin Ön Testteki Güvenilirlik Analizine İlişkin Sonuçlar

Ölçek Bölümü	Cronbach’s Alpha	İfade Sayısı
Tüm Ölçek	0,83	60

3.6.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Anket formunun güvenilirliği sağlandıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. İnternet üzerinden yoga kamplarının tarihleri ve hangi ilde yapıldıkları araştırılmıştır. Yoga kamplarını düzenleyen hocalarla sosyal medya üzerinden iletişime geçilmiştir. Erişilebilirlik kolaylığı açısından İzmir ve Antalya bölgesinde gerçekleşen kamplara katılarak veri toplama aşamasına geçilmiştir. 01.07.2019 ve 01.02.2020 tarihleri arasında yüz yüze kamplara katılarak veriler toplanmıştır. Ardından Mart ayında ülkede yaşanan pandemi ile birlikte iptal olan yoga kamplarıyla veri toplama sürecine ara verilmiştir. Yoga kampları iptal olan eğitmenlere sosyal medya üzerinden ulaşılarak online anket formu gönderilerek geri kalan süreç tamamlanmıştır. Veriler SPSS 24.0 ve SmartPLS 3.0 istatistik programları kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde araştırmada kullanılan ölçek ve ifadelerin güvenilirlik düzeylerini tespit etmek üzere Cronbach Alpha, Composite Reliability (CR) ve Average Variance Extracted (AVE) değerleri test edilmiştir. Araştırma modelinin test edilmesinde ve yol katsayılarının hesaplanmasında SmartPLS programı kullanılmıştır. PLS-YEM, gizil yapıları ifade eden değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaktadır. Özellikle, PLS-YEM açıklayıcı değişkenler ve gizil değişkenler arasındaki ilişkileri ve modeldeki gizil değişkenleri, basit ve çoklu regresyon yöntemi ile tahmin etmektedir (Yılmaz, Can ve Aras, 2019: 89). PLS-SEM'İN parametrik olmayan doğası, yüksek istatistiksel gücü ile birlikte birçok (örneğin, sekiz veya çok daha fazla) yapı ve göstergeye sahip karmaşık modelleri ele alma yeteneği, yöntemi sosyal medya analitiği ve diğer büyük ölçekli veri türlerinin analizi için değerli bir yöntem haline getirir (Sarstedt, Ringle ve Hair, 2017: 13). Bileşenlere dayalı bir yapısal denklem modelleme tekniği olan PLS, regresyona benzer, ancak aynı anda yapısal yolları yani, gizli değişkenler arasındaki teorik ilişkileri ve ölçüm yollarını yani, gizli değişken ve göstergeleri arasındaki ilişkiler modelleri açıklamaktadır. Bir ölçeğin tüm göstergeleri için eşit ağırlıklar varsaymak yerine, PLS algoritması, her göstergenin gizli değişkenin bileşik puanına ne kadar katkıda bulunduğuna göre değişmesine izin verir. Böylece, ilgili göstergelere ve örtük yapıya daha zayıf ilişkileri olan göstergelere daha düşük ağırlık verilir (Chin, Marcolin ve Newsted, 2003: 197).

3.7. Araştırmanın Bulguları

Yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesine etkisinde kişiliğin aracı etkisine yönelik bulgulara bu bölümde yer verilecektir. Modelin analizi için veriler SmartPLS istatistik programı ile test edilmiştir.

3.7.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler

Araştırmaya yoga kampına katılan 258 birey dâhil edilmiştir. Aşağıda yer alan Tablo 12’de bireylerin demografik özelliklerine ait frekans dağılımları ve yoga kampı seyahat sayısına ilişkin dağılımlar görülmektedir.

Tablo 12: Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=258)

Cinsiyet	n	%	Medeni Durum	n	%
Kadın	217	84,1	Evli	90	34,9
Erkek	41	15,9	Bekâr	168	65,1
Yaş	n	%	Aylık Ortalama Gelir	n	%
30 ve altı	81	31,3	3.000TL ve altı	68	26,3
31-35	55	21,3	3.001-5.000TL	72	27,9
36-40	46	17,8	5.001-7.000TL	43	16,6
41-45	37	14,3	7.001-10.000TL	39	15,1
46 ve üstü	39	15,1	10.000TL ve üstü	36	14,0
Eğitim Durumu	n	%	Yoga Kampına Katılım Sayısı	n	%
Önlisans ve altı	33	12,8	Bir Kez	85	32,9
Lisans	155	60,1	2-6	118	45,7
Yüksek Lisans ve üstü	70	27,1	7-11	30	11,6
			12 ve üstü	25	9,6

Tablo 12’de görüleceği üzere, katılımcıların %84,1’i kadın, %15,9’u ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaş aralıklarına bakıldığında, çeşitli yaş aralığında katılımcı söz konusudur. Katılımcıların %31’i 30 yaş ve altında yer aldığı görülmektedir. En az ise %14,3 ile 41-45 yaş aralığıdır. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %65,1’nin bekâr, %34,9’nun ise evli olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, büyük bir çoğunluğunun (%60,1) lisans düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmekte ve bunu sırasıyla %27,1 ile yüksek lisans ve üstü, %12,8 ile önlisans ve altı takip etmektedir. Aylık gelirleri incelendiğinde ise, katılımcıların %27,9’luk oranla 3.001-5.000TL aralığında gelire sahip olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %26,3 ile 3.000TL ve altı son sırada ise 14,0 ile 10.000 TL ve üstü gelir aralığı takip etmektedir.

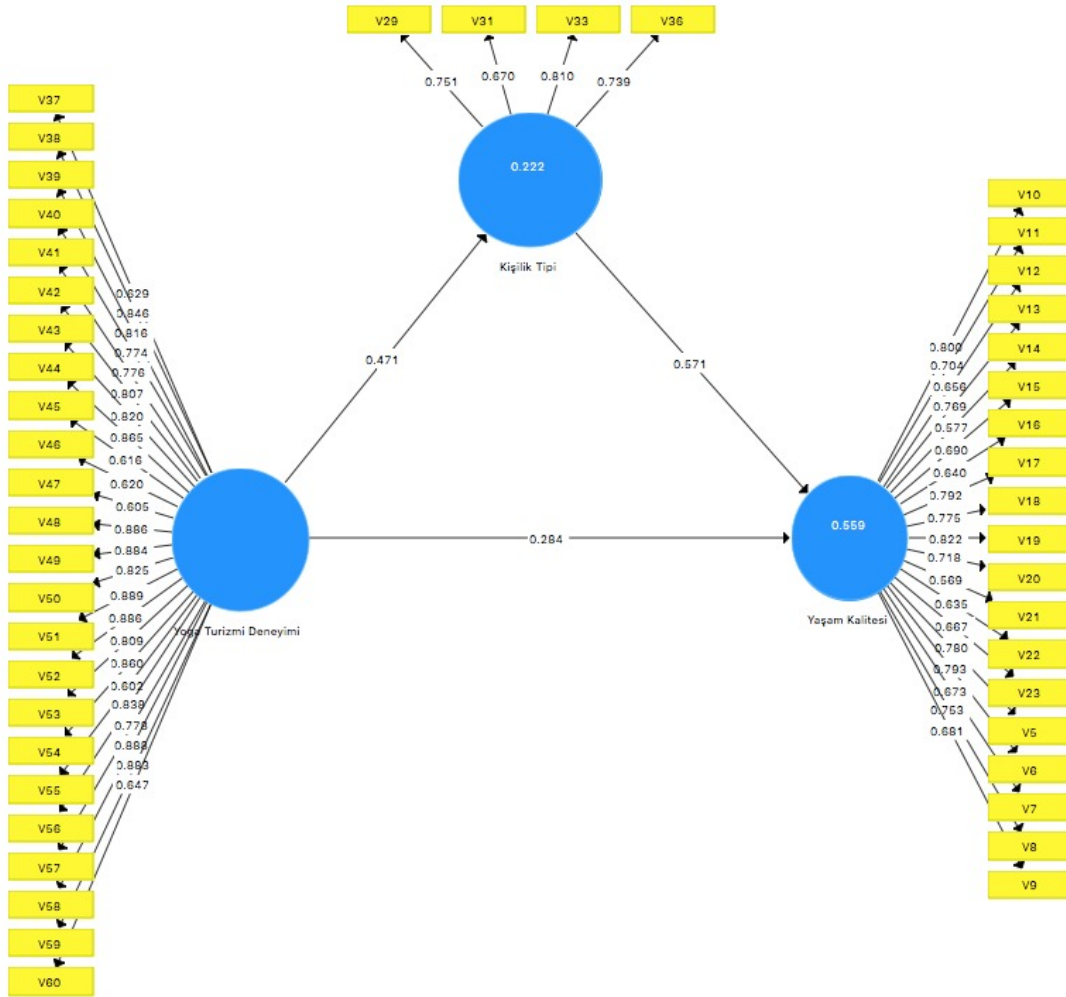
Seyahat durumuna bakıldığında ise yoga kampına %45,7'lik bir oranla 2-6 kez ziyaret edildiği görülmektedir.

3.7.2. Geçerlik ve Güvenirlik Analizine İlişkin Sonuçlar

Birçok araştırmacı, çalışmalarındaki hedeflerin PLS-SEM belirli güçlü yönleriyle uyumlu olduğunu savunmaktadır. Araştırmacıların yapısal eşitlik modellerini test etmek için istatistiksel araç olarak PLS'yi seçmeye yönelik özellikler şu şekildedir (Urbach ve Ahlemann, 2010: 9);

- SmartPLS, diğer yöntemlere göre daha az örneklem boyutuyla da analiz yapmayı sağlar.
- SmartPLS, normallik gösteren veri girişini gerektirmez.
- SmartPLS, çok sayıda yapıya sahip karmaşık yapısal denklemlerine uygulanabilir.
- SmartPLS hem yansıtıcı hem de biçimlendirici yapıları idare edebilir.
- SmartPLS, teori geliştirme için teori testinden daha uygundur.
- SmartPLS, özellikle tahmin için kullanışlıdır.

Şekil 9: Araştırmanın Ölçüm Modeli



PLS-SEM analizinde iki bölüm vardır. İlk olarak, yapıların güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak için ölçüm modeli analiz edilmiştir. İkinci olarak, yapısal model hipotezleri incelemek için test edilmiştir (Chen ve Li, 2020: 2384). Araştırmada yer alan yapıların geçerlik ve güvenilirlik değerleri incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında; iç tutarlılık güvenirliliği (internal consistency reliability), birleşme geçerliği (convergent validity) ve ayrışma geçerliği (discriminant validity) değerlendirilmiştir. İç tutarlılık güvenirliliği için Cronbach Alfa ve birleşik güvenirlilik (CR=Composite Reliability) katsayıları incelenmiştir. Birleşme geçerliğinin tespitinde, faktör yükleri ile açıklanan ortalama varyans (AVE=Average Variance Extracted) değerleri kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçek ifadeleri mevcut literatürden alındığından içerik geçerliliğinin kabul edilebilir olduğu varsayılmakla birlikte yakınsallık geçerliliğinin

sağlanması için gereken üç koşula odaklanılmıştır. Bu koşullar gizil değişkenlere ait her bir gözlemlenen değişkenin standart faktör yükünün 0,50'den büyük olması, her alt boyut için güvenilirliğin 0,70'ten büyük olması ve son olarak her bir ortalama artık varyans (AVE) değerinin en az 0,50 olmasıdır (Fornell ve Larcker, 1981:46). Araştırmada, ölçek boyutların güvenilirliğini ayrı değerlendirmek için Cronbach alpha katsayısı kullanılmıştır.

Tabachnik, Fidell ve Ullman (2007) verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile 1,5 arasında olması gerektiğini ifade etmiştir. Ölçekler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile 1,5 aralığında olmadığı ve ilgili değişkenlere ait verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Ancak SmartPLS normallik gösteren veri girişini gerektirmemektedir (Urbach ve Ahlemann, 2010: 9). Faktör yüklerinden bazıları, kabul edilen düzeyde olmadığından dolayı, araştırmanın güvenilirlik ve geçerliğinin sağlamak için 0,50'nin altında kalan faktör yüküne sahip ifadeler analizden çıkartılmıştır. Aşağıda yer alan Tablo 13 ve Tablo 14'te verilerin faktör yüklerinin dağılımı ve güvenilirliğine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 13: Güvenirlilik Geçerlik Değerleri (Yaşam Kalitesi)

İFADELER	BİLEŞENLER					
	Faktör Yükleri	Basıklık	Çarpıklık	ALPHA	CR	AVE
FAKTÖR 1: FİZİKSEL SAĞLIK				0.850	0.893	0.626
Günlük yaşamımı sürdürebilmek için yeterli enerjiye sahibim.	0.800	4.159	-1.819			
Kolayca dışarı çıkıp gezip dolaşabilirim	0.690	2.242	-1.608			
Uyku kalitemden memnunum.	0.640	1.129	-1.051			
Günlük yaşam aktivitelerimi gerçekleştirme düzeyimden memnunum.	0.792	1.350	-1.121			
Çalışma kapasitemden memnunum.	0.775	1.477	-1.171			
FAKTÖR 2: PSİKOLOJİK SAĞLIK				0.877	0.910	0.671
Bedensel görünüşümü kabullenirim.	0.704	3.231	-1.793			
Hayattan keyif alırım.	0.780	3.660	-1.799			
Yaşamımı anlamlı bulurum.	0.793	3.236	-1.697			
Dikkatimi başarılı bir şekilde toplayabilirim.	0.673	0.115	-0.741			
Kendimden memnunum.	0.882	2.300	-1.458			
FAKTÖR 3: ÇEVRE				0.842	0.882	0.557
Günlük yaşamımda kendimi güvende hissedirim.	0.753	0.752	-1.023			
Fiziksel çevrem sağlıklıdır.	0.681	0.488	-0.834			
İhtiyaçlarımı karşılayacak düzeyde maddi imkânım var.	0.656	0.458	-1.045			
Günlük yaşamımda ihtiyaç duyduğum bilgilere kolaylıkla ulaşabilirim	0.792	6.213	-2.199			
Boş zaman aktivitelerine katılmak için yeterli fırsatım var.	0.577	0.202	-0.863			
Yaşadığım yerin (ev, yurt, apart) koşullarından memnunum.	0.733	0.732	-1.040			
FAKTÖR 4: SOSYAL İLİŞKİLER				0.739	0.849	0.653
Kişisel ilişkilerimden memnunum.	0.718	2.472	-1.369			
Cinsel hayatımdan memnunum.	0.563	-0.081	-0.840			
Arkadaşlarımdan aldığım destekten memnunum.	0.635	0.788	-1.121			

Yaşam kalitesine ilişkin tablo incelendiğinde ifadelerin faktör yüklerinin 0.56 ile 0.88 Composite Reliability (CR) ve Cronbach Alpha (CA) güvenirlilik değerlerinin 0.70 üstü değerler aldığını Average Variance Extracted (AVE) değerinin ise 0.55 ve daha

üstü değerler aldığı elde edilen bulgular arasındadır. Bu değerlerin kabul edilebilir olduğu ve yapı geçerliliğinin yeterli görülmüştür (Hair vd., 1998). Tüm ölçekler için alpha değerlerinin 0.70'ten daha büyük olması, ölçeklerin kabul edilebilir güvenilirlik derecesinde olduğuna işaret etmektedir (Saunders, Lewis ve Thornhill, 2003). Ölçeklerin güvenilirliklerinin ise 0.73 ile 0.87 arasında olması oldukça tatmin edicidir.

Tablo 14: Güvenirlilik Geçerlik Değerleri (Yoga Turizm Deneyimi)

İFADELER	BİLEŞENLER					
	Faktör Yükleri	Baskılık	Çarpıklık	ALPHA	CR	AVE
FAKTÖR 1: HEDONİZM				0.906	0.935	0.783
Yeni bir deneyim yaşamaktan dolayı heyecan duyuyorum.	0.629	6.985	-2.375			
Yoga kampındaki aktivitelerden keyif alıyorum	0.846	9.365	-2.830			
Yoga kampı deneyiminden gerçekten keşif aldım.	0.816	8.952	-2.791			
Yoga kampı heyecan vericiydi.	0.774	6.152	-2.416			
FAKTÖR 2: YENİLİK				0.935	0.948	0.837
Yoga kampına katılmak hayatımın deneyimiydi	0.776	0.576	-1.163			
Yoga kampı eşsiz bir deneyimdir.	0.807	1.468	-1.417			
Yoga kampı deneyimi önceki deneyimlerden farklıdır.	0.820	2.325	-1.633			
Yoga kampı ile yeni şeyler deneyimledim.	0.865	3.848	-1.946			
FAKTÖR 3: YEREL KÜLTÜR				0.894	0.934	0.825
Yoga kampı için gittiğim yerin yerel halkı hakkında iyi izlenimler edindim.	0.616	0.041	-0.827			
Yoga kampı için gittiğim yerin kültürünü yakından deneyimledim.	0.620	-0.598	-0.496			
Yoga kampı için gittiğim yerin yerel halkı arkadaş canlısıydı.	0.605	0.343	-0.906			
FAKTÖR 4: CANLANMA				0.952	0.965	0.874
Yoga kampı özgürleştirici bir deneyimdi.	0.886	3.227	-1.809			
Yoga kampının verdiği özgürlük hissinden keşif aldım.	0.884	4.083	-1.969			
Yoga kampına katılmak tazeleyici bir deneyimdi.	0.825	5.503	-2.276			
Yoga kampına katılmak yeniden canlandıran bir deneyimdi.	0.889	4.414	-2.098			
FAKTÖR 5: ANLAMLILIK				0.914	0.917	0.853
Yoga kampına katılarak anlamlı bir şey yaptım.	0.886	5.271	-2.216			
Yoga kampına katılarak önemli bir şey yaptım.	0.809	2.809	-1.685			
Yoga kampında kendim hakkında bir şeyler öğrendim.	0.860	3.432	-1.851			
FAKTÖR 6: İLGI				0.784	0.874	0.669
Yoga kampı sayesinde gerçekten gitmek istediğim bir yeri ziyaret ettim	0.602	0.140	-0.941			
Yoga kampı sayesinde yapmak istediğim aktivitelerden keşif aldım.	0.838	3.434	-1.842			
Yoga kampı deneyiminin esas aktiviteleri ile ilgilendim.	0.778	3.489	-1.716			
FAKTÖR 7: BİLGİ				0.866	0.918	0.791
Yoga kampı deneyimi yeni şeyler keşfetmemi sağladı.	0.888	4.297	-1.977			
Yoga kampı deneyimi ile yeni bilgiler edindim.	0.883	4.665	-2.021			
Yoga kampı deneyimi ile yeni kültürler tanıdım.	0.647	0.076	-0.893			

Ölçeklerin güvenirlikleri 0.78 ile 0.95 arasında olması oldukça tatmin edicidir. Alpha katsayısının 0.70'ten büyük olması gerektiğini bunun altındaki seviyenin gerçekliğinin şüphe uyandırdığı ifade edilmiştir (Chin ve Newsted 1999: 86).

Yoga turizmi deneyimine ilişkin tablo incelendiğinde ifadelerin faktör yüklerinin 0.60 ile 0.88 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha (CA) Güvenirlik değerleri 0.70 ve alt boyutlar yüksek güvenirliğe sahiptir. Composite Reliability (CR) 0.70 üstü değerler elde edilen bulgular arasındadır. Average Variance Extracted (AVE) değerinin ise 0.66 ve daha üstü değerler aldığı elde edilen bulgular arasındadır. Bu değerlerin kabul edilebilir olduğu ve yapı geçerliliğinin yeterli görülmüştür (Hair vd., 1998; Fornell ve Larcker, 1981).

Yapısal ölçüm modelinde Ki-Kare değeri, SRMR (Standartlaştırılmış Ortalama Kök Kare) değeri ve NFI (Normlaştırılmış Uyum İndeksi) değerlerine bakılmıştır. d_ ULS ve d_ G tam uyum kriterleri için hesaplanan 5,608 ve 3,082 olarak bulunmuştur ($p > 0,05$). Ki-kare değeri ise 3647,891 çıkmıştır. NFI değerinin ise 0 ile 1 arasında değerler arasında olmalıdır. Çalışmadaki model için ise NFI 0,697 olarak hesaplanmıştır. NFI değerinin 1'e yakın değerde olması ise modelin iyi uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Yılmaz ve Kinas, 2020: 447).

Tablo 15: SRMR Değeri

	DOYMUŞ MODEL	TAHMİNİ MODEL
SRMR	0.071	0.071

SRMR değerinin 0,08'den küçük olması (Bknz Tablo: 15) iyi bir uyum gösterdiği ifade edilmektedir (Hu ve Bentler, 1999: 6).

3.7.3. Fornell-Larcker ve Heterotrait-Monotrait Ratio Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

PLS-SEM programında tahminlerde bootstrapping sayısının 5.000 olarak gerçekleştirilmesi tavsiye edilmiş olduğundan yol katsayılarının önemini değerlendirmek için önyüklemeyi kullanın. Minimum önyükleme örneği sayısı 5.000'dir

Yol katsayılarının önemini ölçeklendirmek için 258 veri kümesi ve önyükleme örneği (bootstrapping) sayısı 5.000 olarak analiz yapılmıştır (Hair, Ringleve ve Sarstedt, 2011: 145). Tablo 15’te bulgular görülmektedir. Ölçüm modelinin ayırt edici geçerliliğini test etmek için, her değişken için AVE'nin karekökü ve diğer değişkenlerle karşılık gelen korelasyon katsayıları karşılaştırılmıştır.

Tablo 16: Yaşam Kalitesi Ölçüm Modeline Ait Fornell-Larcker ve Gizil Değişken Korelasyon Değerleri

Fornell-Larckel					
	Fiziksel Sağlık	Psikolojik Sağlık	Sosyal İlişkiler	Yoga Turizmi Deneyimi	Çevre
Fiziksel Sağlık	0.791				
Psikolojik Sağlık	0.832	0.819			
Sosyal İlişkiler	0.673	0.671	0.808*		
Yoga Turizmi Deneyimi	0.497	0.527	0.465	0.792*	
Çevre	0.834	0.761	0.685	0.511	0.746

Her değişken için AVE'nin karekökü, karşılık gelen korelasyon katsayılarından daha büyük, bu da ölçüm modelinin iyi ayırt edici geçerliliğe sahip olduğunu gösterir (Fornell ve Larker, 1981: 41).

Tablo 17: Yoga Turizmi Deneyimi Ölçüm Modeline Ait Fornell-Larcker ve Gizil Değişken Korelasyon Değeri

Fornell-Larcker								
	Anlamlılık	Bilgi	Canlanma	Hedonizm	İlgi	Yaşam Kalitesi	Yenilik	Yerel Kültür
Anlamlılık	0.923*							
Bilgi	0.841	0.889*						
Canlanma	0.878	0.828	0.935*					
Hedonizm	0.745	0.729	0.767	0.885*				
İlgi	0.816	0.829	0.793	0.708	0.836*			
Yaşam Kalitesi	0.472	0.489	0.504	0.580	0.500	0.714*		
Yenilik	0.831	0.799	0.802	0.721	0.778	0.436	0.915*	
Yerel Kültür	0.540	0.607	0.572	0.464	0.623	0.387	0.528	0.908*

Araştırmada ölçülmeye çalışılan modelin geçerliliğini test etmede bakılması gereken bir diğer kriter de Fornell- Lacker ve gizil değişkenler arasındaki korelasyon değerleridir (Polat, 2018). Fornell ve Larcker (1981), ölçüm modelinde yer alan her bir

gizil değişkenin AVE değerinin karekökünün buldukları satır ve sütunlardaki değerlerden daha büyük olması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Tablo 18: Ayrışma Geçerliliği Sonuçları (HTMT Kriteri)

	Kişilik Tipi	Yaşam Kalitesi	Yoga Turizmi Deneyimi
Kişilik Tipi			
Yaşam Kalitesi	0.834		
Yoga Turizmi Deneyimi	0.540	0.558	

Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT), farklı değişkenleri ölçen yapılar arasındaki göstergelerin korelasyonlarını ifade etmektedir. İki monotrait-heterometod alt matrisi olduğundan, bunların ortalama korelasyonlarının geometrik ortalamasını alınır. Değişkenlere ait ifadelerin 0,85'in altında olması gerekmektedir (Henseler, Ringle ve Sarstedt, 2015: 121). Tablodaki değerler incelendiğinde HTMT değerlerinin olması gereken değerin altında olduğu görülmektedir. Sonuç olarak model Fornell-Larcker kriteri, çapraz yükleme ve HTMT değerleri bakımından literatürde kabul edilen sonuçlar vermiş ve ayrışma geçerliliği sağlanmıştır.

Model değerlendirmesinde gizil değişkenler arasında çoklu iç ilişkiyi belirlemek için VIF (Variance Inflation Factor) değerleri incelenmektedir.

Tablo 19: İç Model VIF Değeri

	Kişilik Tipi	Yaşam Kalitesi	Yoga Turizmi Deneyimi
Kişilik Tipi		1.285	
Yaşam Kalitesi			
Yoga Turizmi Deneyimi	1.000	1.285	

VIF değerinin 5'ten küçük olması değişkenler arasında eş doğrusallık bulunmadığının göstergesidir. Bu sebeple araştırma modelinde gizil değişkenler arasında iç ilişki problemi bulunmamaktadır (Bknz: Tablo 19) (Hair vd., 2011: 145).

3.7.4. Yoga Turizmi Deneyiminin Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Bulgular

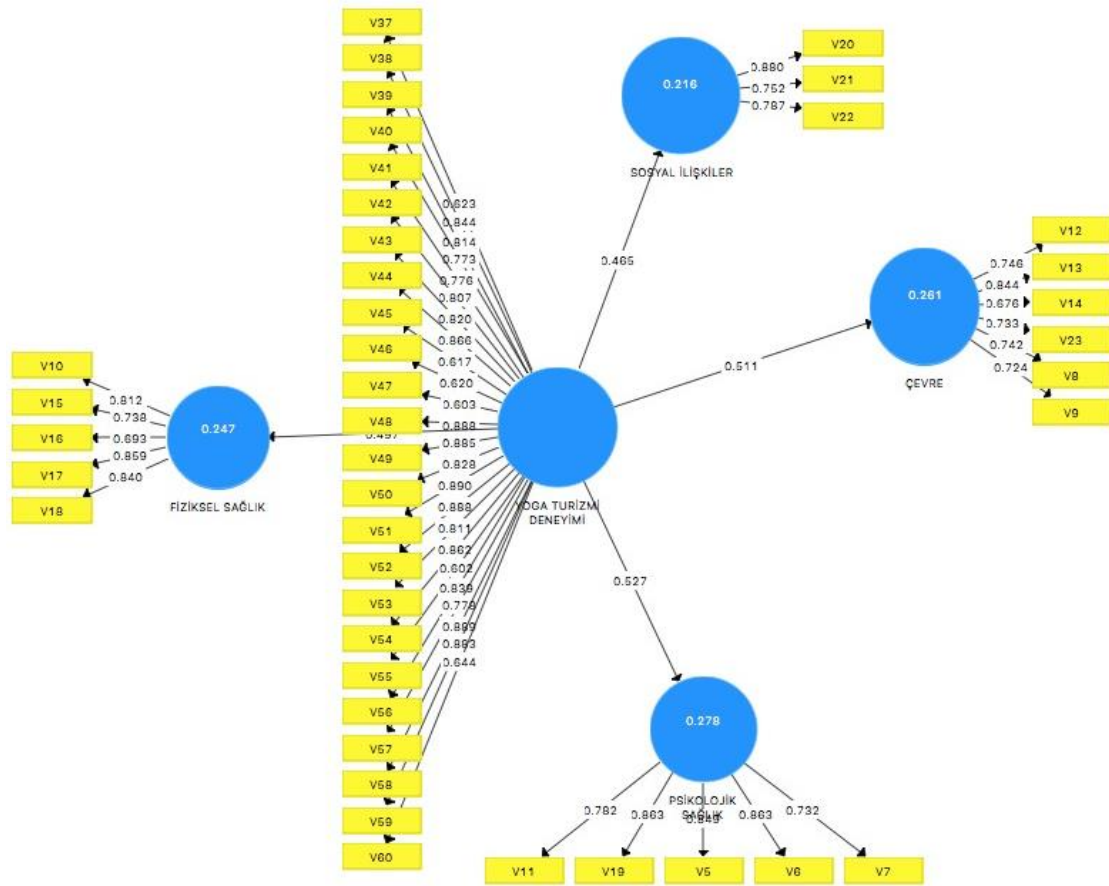
Tablo 20: Yeniden Örnekleme Yol Analizi İstatistikleri

Değişken	ss	f ²	R ²	t	p	VIF	Sonuç
Yoga Turizmi Deneyimi → Fiziksel Sağlık	,083	,329	,247	5,996	,000	1,000	H ₃ (Kabul)
Yoga Turizmi Deneyimi → Psikolojik Sağlık	,083	,385	,278	6,319	,000	1,000	H ₄ (Kabul)
Yoga Turizmi Deneyimi → Sosyal İlişkiler	,066	,276	,216	7,015	,000	1,000	H ₅ (Kabul)
Yoga Turizmi Deneyimi → Çevre	,080	,353	,261	6,380	,000	1,000	H ₆ (Kabul)

p<0,05

Bulgular incelendiğinde, yoga turizmi deneyimi ile; fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (ss= 0.83, 0.83, 0.66, 0.80) görülmektedir. Gösterge yükleri için p değeri 0.05 seviyesinde olmalıdır (Gefen ve Straub, 2005: 93). İstatiksel olarak ise yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesinin boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. (p=.000). Araştırma modelinin t değerleri 1.96'dan yüksektir (Zhang, Lai ve Xu, 2020: 404). Bu nedenle, hipotezler (H₃, H₄, H₅, H₆) desteklenmektedir. VIF (Variance Inflation Factor) değerleri incelendiğinde, değerler 5'in altında olduğu görülmektedir. Buna göre değişkenler arasında doğrusallık problemi olmadığı tespit edilmiştir (Hair vd., 2011: 145).

Şekil 10: Yoga Turizmi Deneyimi Model Analizi



İçsel bağımsız (eksojen) değişkeni her bir içsel bağımlı (endojen) değişkeni belirleme katsayısı R^2 ile açıklanan varyasyonun değerlendirilmesi sonucu elde edilen R^2 değeri 0 ile 1 aralığında değişmektedir (Doğan vd., 2021: 169). Yapısal modeldeki içsel gizil değişkenler için 0,75 güçlü, 0,50 orta veya 0,25 zayıf olarak kabul edilmektedir (Hair vd., 211: 145).

Etki büyüklüğü tüm içsel gizil değişkenlerin R^2 'nin değerlendirilmesine ek, bir dışsal gizil değişken modelden çıkarıldığında, R^2 değerindeki değişim çıkarılan yapının içsel gizil değişkenler üzerinde önemli bir etkiye sahip olup olmadığının değerlendirilmesini ifade etmektedir. F^2 etki büyüklüğü ölçüsü, R^2 değişim etkisinin başka bir adıdır (Garson, 2016: 84). Tüm içsel sembolize eden f^2 değeri, her bir egzogen değişkenin, endojen değişkenin açıklanma oranındaki payını göstermektedir Cohen (1988) f^2 ile ilgili olarak 0,02 düşük 0,15 orta 0,35 ise yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir.

R^2 egzojen değişkenin endojen değişkenin yüzde kaçını açıkladığını gösteren değerdir. Tablo 14'teki R^2 değerleri ortalama %25 ile zayıf olarak kabul edilmektedir. Etki değerlerine bakıldığında ise yoga turizmi deneyiminin psikolojik sağlık ($f^2 > 0,38$) ve çevre ($f^2 > 0,35$) üzerinde yüksek etkiye sahip olduğu görölmektedir.

Tablo 21: Yeniden Örnekleme Yol Analizi İstatistikleri

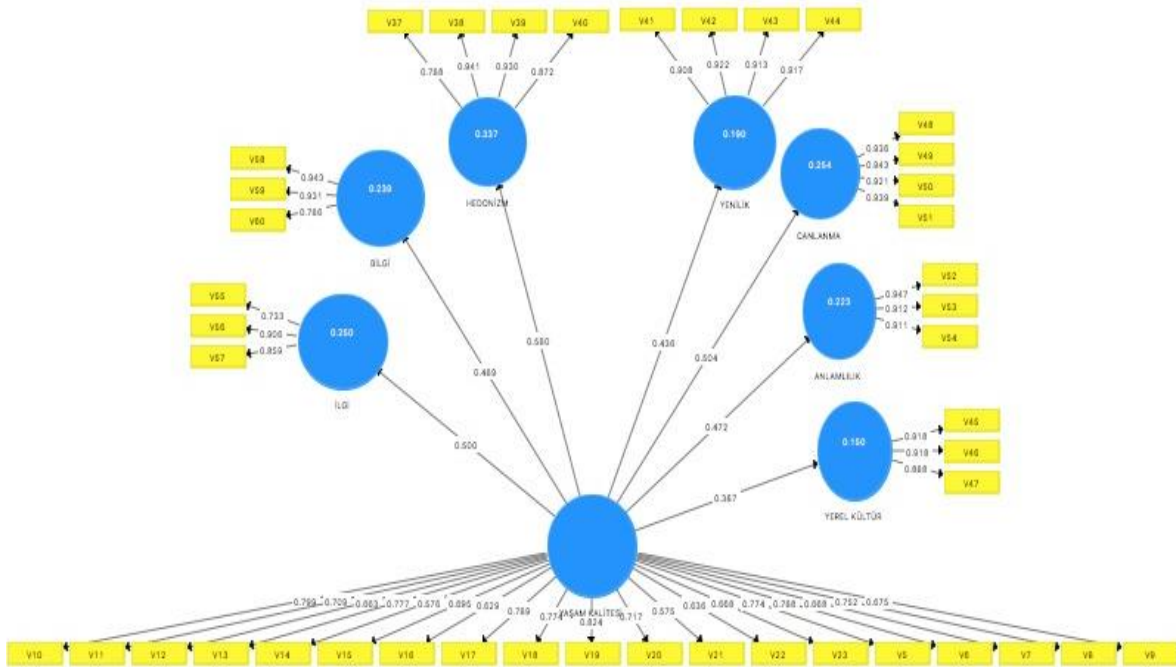
Değişken	ss	t	p	R^2	f^2	VIF	Sonuç
Yaşam Kalitesi → Anlamlılık	,085	5,567	,000	,223	,287	1,000	H _e (Kabul)
Yaşam Kalitesi → Bilgi	,079	6,180	,000	,239	,315	1,000	H _g (Kabul)
Yaşam Kalitesi → Canlanma	,082	6,171	,000	,254	,341	1,000	H _b (Kabul)
Yaşam Kalitesi → Hedonizm	,080	7,291	,000	,337	,507	1,000	H _a (Kabul)
Yaşam Kalitesi → İlgi	,074	6,774	,000	,250	,333	1,000	H _f (Kabul)
Yaşam Kalitesi → Yenilik	,075	5,789	,000	,190	,234	1,000	H _d (Kabul)
Yaşam Kalitesi → Yerel Kültür	,059	6,571	,000	,150	,177	1,000	H _c (Kabul)

$p < 0,05$

Bulgular incelendiğinde, yaşam kalitesi ile; anlamlılık, bilgi, canlanma, hedonizm, ilgi, yenilik, yerel kültür boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ($ss = 0.85, 0.79, 0.82, 0.80, 0.74, 0.75, 0.59$) görölmektedir. İstatiksel olarak ise yaşam kalitesi ile yoga turizmi deneyimi yaşam boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir ($p = .000$). Araştırma modelinin t değerleri 1.96'dan yüksektir (Zhang, Lai ve Xu, 2020: 404). Bu nedenle, hipotezler (H_a, H_b, H_c, H_d, H_e, H_f, H_g) desteklenmektedir. VIF (Variance Inflation Factor) değerleri incelendiğinde, değerler 5'in altında olduğu görölmektedir. Buna göre değişkenler arasında doğrusallık problemi olmadığı tespit edilmiştir (Hair vd., 2011: 145).

Tablo 21'deki R^2 değerleri ortalama %25 ile zayıf olarak kabul edilmektedir. Etki değerlerine bakıldığında ise yaşam kalitesinin hedonizm boyutu üzerinde ($f^2 > 0,50$) yüksek etkiye sahip olduğu görölmektedir.

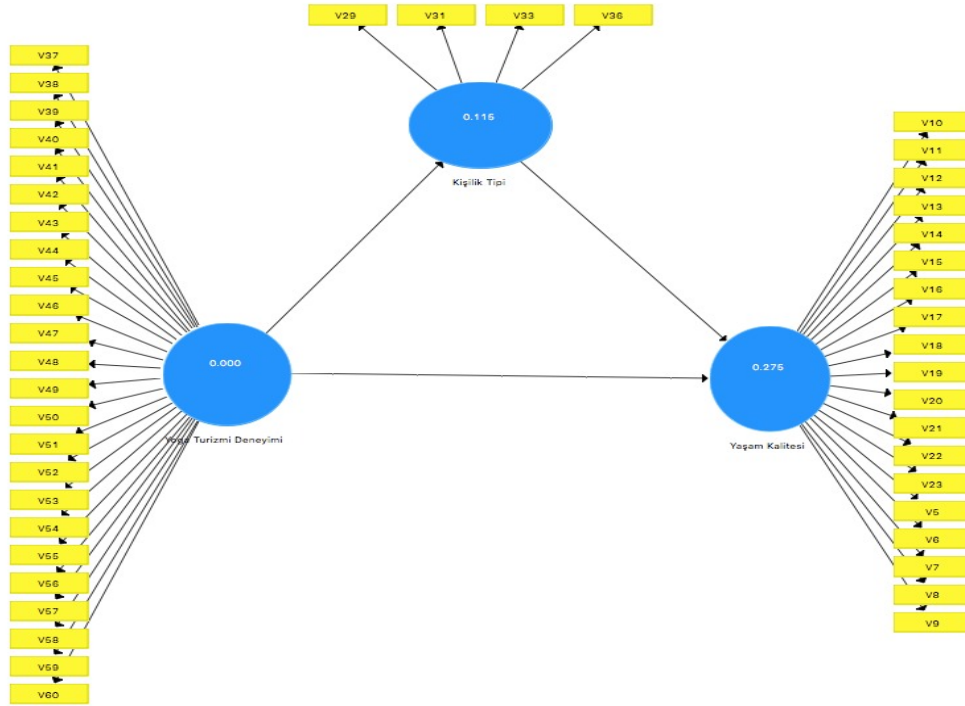
Şekil 11: Çalışma Model Analizi

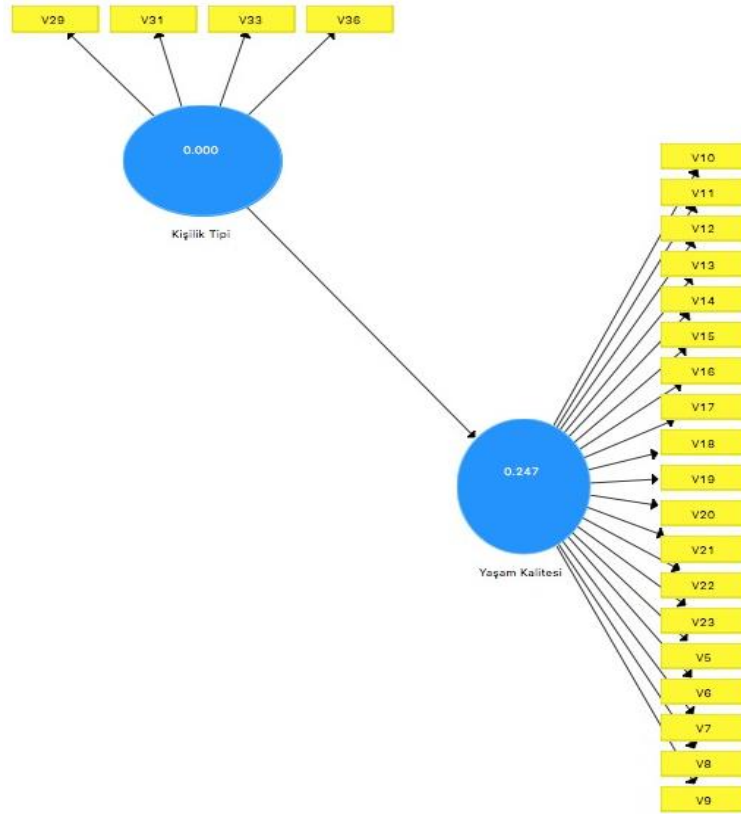


3.7.5. Tahmin Gücü Analizi Sonuçları

Modelin tahmin gücünü ölçmek için Q^2 değeri kullanılmıştır. Bu değer elde edilmesinde ise blindfolding yöntemi kullanılmıştır. Sıfırdan büyük elde edilen Q^2 değerleri, dışsal yapıların, incelenen endojen yapı için öngörücü alaka düzeyine sahip olduğunu gösterir (Hair vd., 211: 145). Bu yöntemde örtük değişkenle ilgili göstergelerin her bir veri noktası veri setinden çıkarılarak model tarafından tahmin edilmektedir. Bu şekilde orijinal değerlerle modelin tahmin ettiği değerler arasındaki fark yani hata hesaplanarak modelin tahmin yeteneği hakkında yorumda bulunulabilmektedir (Henseler vd., 2009: 303). Aşağıda tüm değişkenlerin ve bağımsız değişkenin modelden çıkarılmasıyla elde edilen model ve formül sonucu görülmektedir.

Şekil 12: Tüm Değişkenlerin Dahil Edildiği ve Edilmediği Q² Değerleri





Bu kapsamda elde edilen Q^2 değerleri formülde yerine konulduğunda;

$$q^2 = \frac{Q^2(\text{dâhil edilmiş}) - Q^2(\text{dahil edilmemiş})}{1 - Q^2(\text{dahil edilmiş})}$$

$$q^2 = \frac{,275 - ,247}{1 - ,275}$$

$$q^2 = \frac{,028}{,725}$$

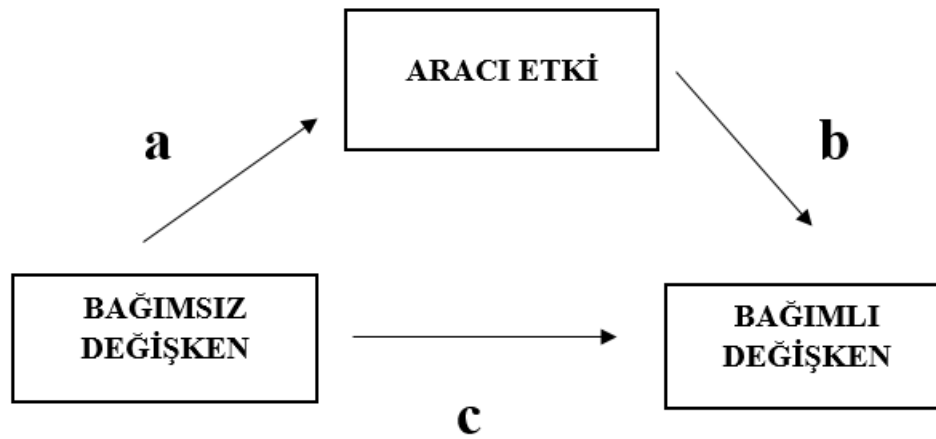
$$q^2 = ,038$$

Tahmin gücü sırasıyla ,02 küçük ,15 orta ,35 büyük öngörücü ilişkisini ortaya moymaktadır. Yoga turizmi deneyiminin tahmin gücü (Q^2) ,038 elde edilen bulgudur. Bu sonuca göre yüksek düzeyde tahmin gücüne sahip olduğu elde edilen sonuç arasındadır (Henseler vd., 2009: 305).

3.7.6. Aracı Etki Analizine İlişkin Sonuçlar

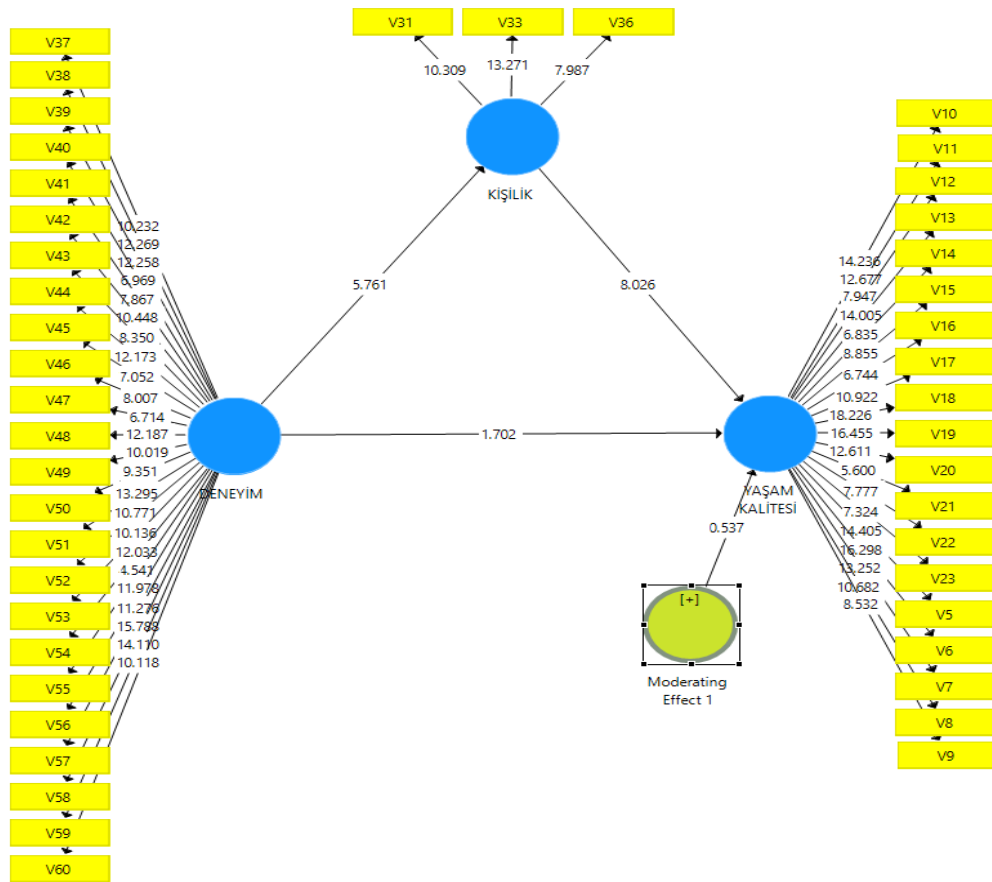
Bu çalışmada aracı etki, yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi etkisinde bireylerin kişiliğinin etkili olduğunu veya olmadığını görmek için test edilmiştir.

Çoğu araştırma, X ve Y olmak üzere iki değişken arasındaki ilişkilere odaklanır ve X'in Y'nin olası bir nedeni olarak kabul edilebileceği koşullar da dahil olmak üzere iki değişkenli ilişkiler hakkında çok şey yazılmıştır. Bu koşullar, birimlerin X değerlerine rastgele seçilmesini ve bağımsızlığı içerir. En basit haliyle aracı etki, bu $X \rightarrow Y$ ilişkisine üçüncü bir değişkenin eklenmesini temsil eder (MacKinnon, Fairchild ve Fritz, 2007: 595).

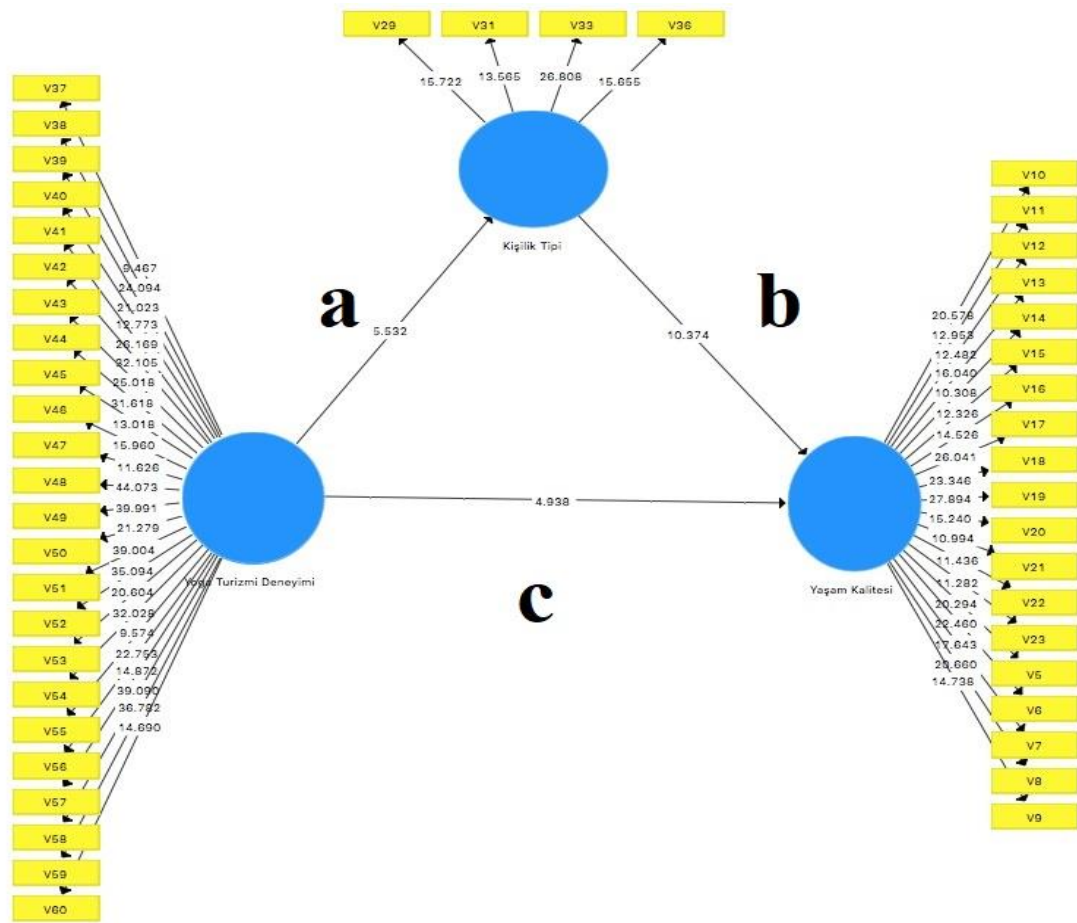


Modele bakıldığında, değişken ve bir bağımsız arasındaki ilişkinin yönünü belirler. Bu model, sonuç değişkenini besleyen iki nedensel yol olacak şekilde üç değişkenli bir sistemi varsaymaktadır. Bağımsız değişkenin (c) doğrudan etkisi ve aracı etkisi (b) ve son olarak bağımsız değişkenden aracıya giden bir yol da vardır (a) (Baron ve Kenny, 1986: 1174-1176).

Şekil 13: Aracı Etki Modeli



Şekil 14 : Yeniden Örnekleme Yapısal Ölçüm Modeli



Model yoga turizmi deneyimi bağımsız değişken, yaşam kalitesi bağımlı değişken kişilik ise aracı değişken olarak görülmektedir.

Tablo 22: Yapısal Modele Ait Uyumlu Yeniden Örnekleme İstatistikleri

Dolaylı Etki	ss	t	p
Yoga Turizmi Deneyimi → Kişilik Tipi → Yaşam Kalitesi	,051	5,281	,000
Doğrudan Etki	ss	t	p
Yoga Turizmi Deneyimi → Yaşam Kalitesi	,051	5,281	,000
Toplam Etki	ss	t	p
Kişilik Tipi → Yaşam Kalitesi	,055	10,374	,000
Yoga Turizmi Deneyimi → Kişilik Tipi	,085	5,532	,000
Yoga Turizmi Deneyimi → Yaşam Kalitesi	,080	6,928	,000

Tablo 22'deki dolaylı etki değerlerine bakıldığında, (ss=, 051, p= ,000) Model yoga turizmi deneyimi bağımsız değişken yoga turizm deneyimi ile bağımlı değişken yaşam kalitesi arasında kişilik tipi aracılığı ile pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bağımsız değişken olan yoga turizmi deneyimi bağımlı değişken olan yaşam kalitesi arasında pozitif yönde ($ss= ,051$ $p=,000$) ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bağımsız değişken olan yoga turizmi deneyimi ile aracı değişken kişilik tipi arasında ($ss= ,085$ $p= ,000$) pozitif yönde ve anlamlı ilişki vardır. Aracı değişken olan kişilik tipi ile bağımlı değişken yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ($ss= ,055$ $p= ,000$) ve anlamlı ilişki olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Bu değerin hesaplanması için doğrudan etki ve dolaylı etki değerlerinin hesaplanması ve bu iki değerin toplanarak toplam etki değerinin oluşturulması gerekir. VAF değeri dolaylı etkinin toplam etkiye bölünmesiyle bulunmaktadır. Tablo 16'dan yola çıkılarak

$$VAF = \frac{,051}{,080} = ,63$$

Hair vd., (2011) göre $VAF > \%80$ ise tam aracılık, $\%20 \leq VAF \leq \%80$, kısmi aracılığı belirtir ve $VAF < \%20$, aracılık olmadığını gösterir. Bu nedenle, %63 kısmi aracılık etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide kişiliğin aracı etkisi bulunmaktadır.

SONUÇ

Yoga alternatif turizm türünde özel ilgi alanına girmektedir. Alanyazında yoga sağlık turizminin alt kümesinde yer almaktadır. Bireyler sağlıklı yaşam etkinliği etrafında oluşan yoga seyahatlerine ilgi göstermektedirler.

Yoga seyahatini gerçekleştiren bireyler; toplum duygusu olan, özgürlük, sosyal eşitlik ve bilinç gibi idealleri teşvik eden enerjik ve düşünceli bireylerden oluşmaktadır (Ponder ve Holladay, 2013:104). Alternatif olarak, bir yoga tatili, bireylerin yoga matlarına bolca zaman harcadıkları aynı zamanda harika yemekler yiyebileceği, şehri keşfedebileceği, yürüyüş yapabileceği veya diğer açık hava etkinlikleri yapabileceği “her şeyi kapsayan duyuşal deneyim” olarak tanımlanmaktadır (Ali-Knight ve Ensor, 2017: 488).

Yoga tatiline katılan bireyleri hedef alan çeşitli pazarlama stratejilerinde doğanın sunuluyor olması bireylerin yoga deneyimindeki gerçekliğini yansıtmak için kullanılmaktadır (Telej ve Gamble, 2019:800). Yoga ise çeşitli tekniklerle bireylerin günümüz dünyasında yaşadıkları olumsuz etkenleri azaltmak için bir yöntem olarak görülmektedir.

Yoga uygulamasını gerçekleştiren bireyler, farklı yoga uygulamalarını, stillerini, ortamlarını deneyimlemek için çeşitli topluluklara seyahat gerçekleştirirler. Hedef toplulukta seyahat ederken bireyler daha fazla farkındalık, deneyim ve bilgi geliştirmektedir (Ponder ve Holladay, 2013:102). Turistler yoga ve meditasyon amaçlı seyahat etmektedirler (Connell, 2006:1093). Yoga yapan bireyler seyahat deneyimlerinin ardından farkındalıklarını, deneyimlerini ve bilgilerini sosyal ağ üzerinden diğer bireyler arasında da paylaşmaktadır (Ponder ve Holladay, 2013:104).

Bu araştırma, bireylerin yoga kampına katılmaları sonucunda yaşam kalitesine etkisini ve kişiliğin aracı etkisini ortaya koymak amacıyla yürütülmüştür. 2020 yılı içerisinde gerçekleşen yoga kampları ziyaret edilerek veri toplamına başlanılmıştır. Ardından sosyal medya üzerinden veri toplama işlemi tamamlanarak yoga kampına katılan 258 bireyden anket yöntemiyle veri toplanmış ve analiz edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun kadın, bekâr ve yarısında fazlasının lisans düzeyinde eğitim aldığı ikinci sırada ise yüksek lisans ve üstü eğitimine sahip olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır. Katılımcıların %31'i 30 yaş ve altında yer aldığı

görülmektedir. En az ise ile 41-45 yaş aralığındadır. 30 yaş ve altında yer aldığı, 3.001-5.000TL gelire sahip olduğu tespit edilmiştir. Yoga kampına katılım sayısına bakıldığında katılımcıların neredeyse yarısı 2-6 kez yoga kampına seyahat gerçekleştirmişlerdir.

Araştırmada yer alan katılımcıların %15,9'unu erkekler oluşturmaktadır. Ancak erkeklerin turizm veya sağlık turizmi için kadınlardan göre daha az eğilimi vardır demek yanlış bir ifadedir. Erkeklerin yoga etkinliklerine katılması aynı zamanda yoga uygulamalarına da katılmaları erkeklerinde yoga turizmine girmeleri şeklinde turizme hizmet edebilir (Patardhan, 2016: 2). Aynı zamanda elde edilen bulgular arasında yoga turizmine katılanların yaş ile doğru orantıda olmadığını görmekteyiz. En az yaş aralığı 41-45 olarak elde edilen sonuç arasında yer almaktadır.

(Patterson, Getz ve Gubb, 2016)'da genel olarak, yoga adanmışları farklı yaş, geçmiş ve sosyo-ekonomik durumlara sahip farklı bir grup birey olarak bulundu; ancak, yaşam tarzlarının bir parçası haline gelen ve onlar tarafından çok kişisel bir yolculuğa çıktıklarını düşünen ortak yoga bağları ile birleştiler. Bu çalışmada olduğu gibi demografik özellikler çok geniş bir yelpaze sergilemektedir. Özellikle yaş ile yoganın doğru orantıda olmaması da buna güzel bir örnektir.

Araştırmada öncelikle faktör yapısını doğrulamak amacıyla faktör analizi yapılmış ve geçerlik güvenirlik analizine bakılmıştır. Standart faktör yükünde 0,50'nin altında kalan ifadeler çıkarılarak analize devam edilmiştir. Her alt boyut için ise güvenirliğin 0,70'ten büyük olması ve (AVE) değerinin en az 0,50 olması gerekmektedir. Bu kapsamda, Dünya Sağlık Örgütü tarafından oluşturulan yaşam kalitesi ölçeğinde dört faktörlü yapısı (fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, çevre, sosyal ilişkiler) doğrulanmıştır. Kim vd., (2012) unutulmaz turizm deneyimi ölçeğinin ise yedi faktörlü yapısı (anlamlılık, bilgi, ilgi, yerel kültür, canlanma, hedonizm, yenilik) doğrulanmıştır.

Yeniden örnekleme yol analizi istatistiklerine bakıldığında yoga turizmi deneyiminin yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yoga turizmi deneyimi ile; fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve yaşam kalitesi boyutları ile anlamlı ilişki olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır (H₃, H₄, H₅, H₆). Yaşam kalitesi ile yoga turizm deneyim boyutlarından; anlamlılık, bilgi, canlanma, hedonizm, ilgi, yenilik, yerel kültür boyutları

arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu elde edilen sonuçlardır ($H_a, H_b, H_c, H_d, H_e, H_f, H_g$).

Ülger ve Yağlı (2010) tarafından yapılan araştırmada, yoganın yaşam kalitesi ve üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Kas gücü, esneklik, gelişmiş vücut imajı, zihinsel huzur, gevşeme, nefes alma farkındalığı ve sosyal bir çevrede olma gibi psikolojik gelişmelerin üzerinde etkilidir. Yoga programının yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda yoga programlarıyla fiziksel, zihinsel, psikolojik sosyal bir çevrede bulunma bireylerin memnuiyetlerinde etkili olmaktadır. (Rakhshani vd., 2010; Alkan ve Özçoban, 2017; Buttner vd., 2015; Evans vd., 2013:), yaptıkları çalışmada Yoga ve yaşam kalitesinin etkisinin kadınlar üzerinde olumlu etki gösterip anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lehto vd., (2006)'da çalışmasında yoga turizmine yönelik bireylerin yoga, fiziksel sağlık ve zihinsel refah düzeyine katılım düzeyinin, yoga için seyahat etme eğilimine olumlu katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Yapılan araştırmada ise yoga turizmi deneyimi ile; fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu elde edilen sonuçlardır. Çalışmada elde edilen sonuç neticesinde yoga kampına katılım %45,7 ile 2-6 kez olarak Lehto (2006)'da yapmış olduğu çalışma ile benzerlik göstererek yoga için seyahat etme eğilimine yaşam kalitesi olumlu katkıda bulunmaktadır. Duyan (2007)'de yoga yapmanın yaşam kalitesini yükselttiği sonucuna ulaşarak çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sağlıklı kişiler üzerine yapılan çalışmada altı ay yoga çalışmalarına katılan grubun egzersiz yapan ve bekleme listesinde olan kişilere göre yaşam kalitesi ve fiziksel fonksiyonlarında iyileşme olduğu tespit edilmiştir (Oken vd., 2006). Yogada uygulanan egzersizlerin; diyastolik kan basıncında azalma, kardiyorespiratuar sistemi ve metabolik parametreleri iyileştirmek, postürü düzeltmek, sırt ağrısını azaltmak, obeziteyi önlemek, kan şekeri seviyesinde azalma, stres ve depresyonda olumlu etki, ağrıları hafifletmek ve zindelik sağlama şeklinde yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Grabara, 2016: 10). Yogadaki fiziksel egzersizler vücudun en uygun ve iyi bir duruşta düzenlenmesini sağlar. Fiziksel yoga yapan bireyler ve yoga egzersizine daha fazla zaman ayıranlar vücudun daha iyi pozisyonu ile karakterizedir (Grabara ve Szopa, 2011: 54). (Telles vd., 2019)'da kronik hastalığı olan bireylerde, yoga deneyimine sahip olanlarla yoga konusunda naif olan hastaları karşılaştıran yaşam kalitesini ve zihinsel refahı değerlendiren az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle,

bu çalışma yoga deneyimi olan kronik hastalıklı yoga hastalarıyla karşılaştırıldığında hastalık algısı, zihinsel refah ve yaşam kalitesini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Yoga deneyimli grupta yoga süresinin hastalık algısı, zihinsel refah ve yaşam kalitesi ile bir korelasyon bulunmaktadır.

Araştırmada benzerlik gösteren bir diğer durum olarak ise yoga turizmi deneyimi ile yaşam kalitesinin boyutları (fiziksel sağlık, psikolojik sağlık) arasında anlamlı bir ilişki bulunmasıdır. Bireylerin sağlıklarının iyileşmesi adına yogaya ihtiyaç duydukları ve olumlu etkileri bulunduğu açıkça ortaya konulmuştur.

Kendini gerçekleştirme arayışı turist deneyimi fenomolojisinin bir parçasıdır (Ponder ve Holladay, 2013:102). Turistlerin hazcı olması gerekli değildir fakat turistler katıldıkları turizmin çıktısı olarak yararlı bir sonuç beklemektedir (Connell, 2006: 1093). Hedef pazarlamacılar, değerler belirlendikten sonra hedefler doğrultusunda spesifik değerlerin yerine getirilmesine odaklanmaktadır (Madrigal ve Kahle, 1994:27). Turistler çeşitli deneyimler yolu ile kendi ilgilerini çeken turizm destinasyonlarında yaşam kalitelerini arttırmaktadırlar. Seyahat eden bireyler yaşam kalitelerini yükseltmek amaçlı isteklerinin peşinden giderken toplumda ekonomik gelişmede sağlamaktadır (Chen, Prebensen ve Huan, 2019: 231).

Yoga turizmi deneyimi konusuna bakıldığında, yoganın motivasyonları ve pazarlama alanında çok sık nitel ve nicel çalışmalar söz konusudur. Aynı zamanda yoga turizmiyle ilgili Türkiye’de çok fazla çalışma yapılmamıştır. Bu çalışmada ankete eklenen istemek istediklerinizi yazabilirsiniz bölümüne gelen ve yüz yüze yapılan anketlerde yoga eğitmenleriyle birebir görüşme imkânı bulunmuştur. Bu bağlamda aşağıda yogaya, yoga kamplarına dair katılımcıların düşünceleri yer almaktadır.

Popüler hale gelen yoga içinde bulunduğumuz 2020 senesinde de ivme göstermiştir. Bireylerin streslerini azaltması, ruh ve beden uyumuyla birlikte kendilerini rahatlatmaları sebebi ile birçok bireyin yaşam tarzını oluşturmaktadır. *“Yoga rahatsızlığımın başa çıkma konusunda yorgun bedenimi tekrar kendine getirme konusunda bana çok destek oldu ve sağlığım mücadele ettiği müddetçe doğa ve yoga birlikteliklerine katılmak isterim”* Bireyler tatil süreleri boyunca kendilerine uygun alanda yoga yapabilirler. *“...tazeler, yeniler, nasıl ki egzersiz ile kaslarımızı güçlendiriyorsak yoga ile de zihin kasımızı güçlendiririz”* Yaşam kalitesi ile canlanma arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Yoga kampları, alanlarında uzmanlaşmış eğitmenler eşliğinde gerçekleştirilen ve bu konulara ilgisi olan bireyleri bir araya getiren organizasyonlardır. Çoğunlukla şehirden uzakta sessiz huzurun sağlanabileceği doğa ile bütünleşen ortamlarda gerçekleştirilir. *“Yoga kampları, yoga ile ilgilenen kişilerin günlük yaşantısından uzaklaşarak, her zaman yaşayamadıkları deneyimleri kazandıran amacın yoga olmasıyla toplanmış türlü insanların bir arada sosyalleşmesine olanak veren etkinliklerdir”* Kamplar yaz aylarında arttığı gibi kış aylarında da mevcuttur. *“Hem kampa giden hem düzenleyen biri olarak herkesin mutlaka hayatında en az bir kez yoga kampı deneyimlemesini tavsiye ederim”*. Yoga kampları; başlangıç, orta ve ileri seviye olarak ayrılabilceği gibi herkese uygun olan programlarda mevcuttur. *“İlk kez katıldığım yoga kampı gerçekten eşsiz bir deneyimdi”* katılımcıların eşsiz deneyim ve yaşanması gereken deneyim olduğunu ifade ettikleri gibi bir farklı katılımcı ise *“...kamp benim için vazgeçilmez değildi ya da bambaşka hiç deneyimlemediğim bir şey deneyimlemedim aktivitelerde”* şeklinde yorumu ile kamplar esnasında gerçekleştirilen uygulama ve aktivitelerin farklı bir deneyim olmadığını ifade ederek farklı bir görüş ifade etmiştir.

Yoga kampları, ortalama 20 kişi veya daha az sayıda bireyle gerçekleşmektedir. Konaklama anlamında da doğanın içerisindeki işletmeler tercih edildiğinden oda sayısı da kısıtlıdır. Bir hafta sonu bireylerin kendini rahatlatması adına iki günlük programlar olacağı gibi daha fazla günü kapsayan programlarda mevcuttur. Kamp programlarının içeriğinde sabah yürüyüşleri, meditasyon, nefes egzersizleri, yoga ve çeşitli atölyelerde bireylerin istekleri doğrultusunda etkinlikler bulunabilmektedir. Bireylerin kampa katılım sağlamadan önce program içeriğine bakıp kendilerine uygun olduğu takdirde katılım sağlamaktadırlar. Bir katılımcının yanıtı ise *“yoga kampları tecrübeli hocalarla olunca kişisel gelişim anatomi nefes farkındalığı kendiliğinde gelişir. Bunlar olmasa da yoga kampları kendimizi farkedebilmek için bir aracı olur”* şeklindeki yorumu ile yogadaki ruh ve beden uyumunun sağlandığına dikkat çekmiştir.

Yüzyüze yapılan anketler sonucunda ve bireyler ile birebir konu hakkında yogadan bahsederken çoğunlukla kullanılan sözcük *“deneyim”* olmuştur. Tanığı bireylerle katıldıkları gibi bazıları ise kimseyi tanımadan gelip yeni bireyler ile konfor alanının dışına çıkıp farklı bireyler ile iletişim halinde olmanın çok keyif verdiğini ifade etmişlerdir. Bir başka katılımcı ise *“Yoga Kampı gezip dolaşmak ve yeni insanlarla tanışmak yada kültürleri tanımakla ilgili değildir tam tersine öğrendiğimiz şeyleri*

sorgulayıp kendimizle baş başa kalmak için seçtiğiniz, sorgulama yapabileceğiniz ve hatta çok ciddi bir ve disiplinli bir çalışmayı gerektirir” şeklinde yalnızca kendiyale kalma şeklinde duruma yaklaşmıştır “Kendimi daha iyi tanıdım” ifadesi bu görüşü destekler niteliktedir. Dinginlik ve huzur ile kamptan ayrıldıklarını belirttikleri gibi kamp sonunda “kamplarda kim olduğunu ne iş yaptığını konuşmadan sadece deneyimleri paylaşmak bildiğin kendinin ötesine geçmek çok keyifliydi”, “yogadan sonra kimliklerimi bıraktım”

“Türkiye’de yoga kampları ya da yoga eğitimi tamamen ticarete dökülmüş bir halde ve kişiliğinde kaybolmuş, arayış içinde olan insanları kolaylıkla etki altına alabilecek algı yönetimleri içermektedir” burada bir katılımcının kişiliğinde kaybolmuş bireyleri kastetmesi önceki kendimi tanıdım, kendimle baş başa kaldım ve kimlikleri bıraktım yorumları ile desteklenebilir. Ticarete dökülmüş yorumunu ise bir başka kişinin yoga kamplarını düzenleyen biri olarak “Yoga kampları benim gelir kaynağım” şeklinde yorumu belirtmiştir. Yoga kamplarına deneyim olarak bakan bunu yaşamak isteyen bireyler olduğu gibi ya da kendi kişiliklerini bulma konusunda yardımcı olacağı düşüncesi oluşurken bir başka kişi içinde tamamen gelir kaynağıdır. Tüm sektörlerde olduğu gibi burda da ekonomik yönünün oluşması olağandır. “Yoga Kampı bütün uyaranları en aza indirip kişinin kendisi ile baş başa kalabileceği ve yoganın asıl amacı olan, kişiye ne olmadığını göstererek kimliklerinden, olduğunu zannettiği bilgilerden uzaklaşmasını öze yaklaşmasını sağlar” Katılımcıların düşüncelerini getirdiği tüm bu yorumlara bakıldığında deneyimin ön plana çıktığı net bir şekilde ortaya konulmuştur.

ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde, gerek alan yazına gerekse turizme yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler şu şekildedir:

- Yoga kampları, bireylere olumlu deneyimler sunarak tekrar kampa katılma niyetlerini arttırabilirler.
- Yaşam kalitesi ve yerel kültür arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bundan dolayı destinasyon yöneticileri yoga kamplarına katılan bireylerin yerel halk ve kültürle daha fazla etkileşime girebileceği ortamlar yaratılmalıdır. Daha yerel insanların çalışması ve odalarda yerelliği yansıtılmalıdır.
- Kamp programlarında sabah yürüyüşleri, meditasyon, nefes ve bireylerin günlük hayatın stresinden uzaklaşabileceği (çiçek dikme, ahşap boyama vs.) atölyelerin bulunması gerekmektedir. İşletme sahiplerinin tüm bunları değerlendirmeye alarak ortam sunması gerekir.
- Yoga kampına katılan eğitmenlerin mutlaka alanında uzman kişiler olması gerekmektedir.
- Yoga kampına ev sahipliği yapan işletmelerin bireylerin istek ve ihtiyaçlarına yanıt vermesi önemlidir. Çünkü maddi olarak yüksek rakamlar ödeyerek bireyler katılım sağlamaktadır.
- Alanyazında çok fazla yoga turizminin pazarlamasına yönelik ve motivasyon kaynağına yönelik çalışma bulunmaktadır. Bundan sonraki araştırmalar için bu çalışma ışık tutmalı ve yoga kampına katılan bireylerin kişisel özelliklerine de yer verilmelidir.
- Bu araştırmada katılımcılar yoga kampına katılan Türk bireylerden oluşmaktadır. Yapılacak olan farklı çalışmalarda farklı milletten insanlarda araştırmaya dahil edilerek gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırmada yoga turizmi deneyiminin, yoga kamplarındaki inzivalar sonrasında o ortamda ölçülmesi amaçlanmıştır. Bir noktaya kadar kampları ziyaret ederek bu gerçekleştirilmiştir. Ancak pandemi sebebiyle geri kalan veri

toplama işleminde bu mümkün olmamıştır. Bu nedenle bir sonraki çalışma farklı değişkenler ele alınarak kamp sonrasında incelenebilir.

- Yoga turizmi etkinliğine yönelik olumlu algılanan imajı geliştirebilmek amaçlı işletmelerde pazarlama programları tasarlanmalıdır.
- Yoga kampı gerçekleşecek olan konaklama işletmelerinin tanıtımlara önem vermelidir.
- Yoga kamplarında yaratılan ortamlar birbirinin aynısı olmamalı, deneyimi farklılaştırmalıdır. Pazarlama stratejilerinde yaratılan duygular tutarlı ve yenilikçi olmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aggarwal, A. K. Guglani, M. ve Goel, R. K. (2008). Spiritual & Yoga Tourism: A Casestudy on Experience of Foreign Tourists Visiting Rishikesh, India. Conference On Tourism in India – Challenges Ahead, 15-17 May 2008, IIMK, 457-464.
- Aho, S. K. (2001). Towards A General Theory Of Touristic Experiences: Modelling Experience Process in Tourism. *Tourism Review*. 56,(3/4), 33 – 37.
- Ajzen, I. (2005). Attitudes, personality, and behavior. McGraw-Hill Education (UK).
- Akyol, A. D. Karadakovan, A. (2002). Hemodiyalize Giren Hastaların Yaşam Kalitesi ve Özbakım Gücü ile Bunlar Üzerine Etkili Değişkenlerin İncelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 41(2), 97-102.
- Albayrak, A. (2013). *Alternatif Turizm* Detay Yayıncılık, Ankara
- Ali, F. Hussain, K. ve Ragavan, N. A. (2014). Memorable Customer Experience: Examining The Effects Of Customers Experience On Memories And Loyalty İn Malaysian Resort Hotels. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 144, 273-279
- Ali-Knight, J. ve Ensor, J. (2017). Salute To The Sun: An Exploration Of UK Yoga Tourist Profiles. *Tourism Recreation Research*, 42(4), 484-497.
- Alkan, E. ve Özçoban, F. A. (2017). Yoganın Gebelik, Doğum Ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi Effect Of Yoga On Pregnancy, Delivery And Birth Outcomes, *Smyrna Tıp Dergisi*, 64-71.
- Altuğ, F. Yağcı, N. Kitiş, A. Büker, N. ve Cavlak, U. (2009). Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2(1), 48-60
- Andersson, T. D. (2007). The Tourist in The Experience Economy. *Scandinavian Journal Of Hospitality And Tourism*, 7(1), 46-58.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. *Rewiews, Cases And Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7-18.
- Atılğan, E. Tarakcı, D. Polat, B. ve Alğun, Z. C. (2015). Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması. *Journal Of Exercise Therapy And Rehabilitation*, 2(2), 41-46.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Aytaç, Ö. (2006). Girişimcilik: Sosyo-Kültürel Bir Perspektif. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (15).
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 51(6), 1173.

- Batat, W. ve Frochot, I. (2014). Towards An Experiential Approach in Tourism Studies. *The Routledge Handbook Of Tourism Marketing*, 109-123.
- Batı, U. (2013). *Markethink ya da Farkethink: "Deneyimsel Pazarlama ve Duyusal Markalama"* 2. Baskı İyi Yayınlar.
- Bell, R. (2017). *Basit Yoga Teknikleri* (Çeviri: Elif Demir) Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Bello, D. C. ve Etzel, M. J. (1985). The Role Of Novelty İn The Pleasure Travel Experience. *Journal Of Travel Research*, 24(1), 20-26.
- Berens, L. V. (1999). *The sixteen personality types: Descriptions for self-discovery.* Telos Publications.
- Bergeman, C. S. Chlpuer, H. M. Plomin, R. Pedersen, N. L. McClearn, G. E. Nesselroade, J. R. ve McCrae, R. R. (1993). Genetic And Environmental Effects On Openness To Experience, Agreeableness, And Conscientiousness: An Adoption/Twin Study. *Journal Of Personality*, 61(2), 159-179.
- Bingefors, K. ve Isacson, D. (2004). Epidemiology, Co-Morbidity, And Impact On Health-Related Quality Of Life Of Self-Reported Headache And Musculoskeletal Pain—A Gender Perspective. *European Journal Of Pain*, 8(5), 435-450.
- Binkhorst, E. ve Den Dekker, T. (2009). Agenda For Co-Creation Tourism Experience Research. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 18(2-3), 311-327.
- Bleidorn, W. Hopwood, C. J. ve Wright, A. G. (2017). Using Big Data To Advance Personality Theory. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 79-82.
- Bowers, H. ve Cheer, J. M. (2017). Yoga Tourism: Commodification and Western Embrace of Eastern Spiritual Practice. *Tourism Management Perspectives*, 24, 208-216.
- Boylu, A. A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Broad, W. J. (2012). *The Science Of Yoga: The Risks And The Rewards.* Simon and Schuster.
- Buhalis, D. (2000). Marketing The Competitive Destination Of The Future. *Tourism Management*, 21(1), 97-116.
- Buttner, M. M. Brock, R. L. O'Hara, M. W. ve Stuart, S. (2015). Efficacy Of Yoga For Depressed Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 21(2), 94-100.
- Calman, K. C. (1984). Quality Of Life in Cancer Patients--an Hypothesis. *Journal of Medical Ethics*, 10(3), 124-127.
- Carr, A. J. Gibson, B. ve Robinson, P. G. (2001). Is Quality Of Life Determined By Expectations Or Experience?. *Bmj*, 322(7296), 1240-1243.
- Chandwani, K. D. Thornton, B. Perkins, G. H. Arun, B. Raghuram, N. V Nagendra, H. R. ve Cohen, L. (2010). Yoga Improves Quality Of Life And Benefit Finding in

- Women Undergoing Radiotherapy For Breast Cancer. *Journal of the Society for Integrative Oncology*, 8(2), 43.
- Chen, C. ve Li, X. (2020). The Effect Of Online Shopping Festival Promotion Strategies On Consumer Participation İntention. *Industrial Management & Data Systems*.
- Chen, J. Prebensen, N. v Huan, T.C. (2019). Sağlıklı Yaşam Seyyah Güdülerinin Belirlenmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(3), 231-240.
- Chin, W. W. Marcolin, B. L. ve Newsted, P. R. (2003). A Partial Least Squares Latent Variable Modeling Approach For Measuring İnteraction Effects: Results From A Monte Carlo Simulation Study And An Electronic-Mail Emotion/Adoption Study. *Information Systems Research*, 14(2), 189-217.
- Chin, W.W. ve P.R. Newsted (1999). Structural Equation Modeling Analysis With Small Samples Using Partial Least Squares, In *Statistical Strategies For Small Sample Research*, Hoyle, R. (Ed.), Sage Publications, Thousand Oaks, CA, 1307–1341.
- Cohen, E. (1979). A phenomenology of tourist experiences. *Sociology*, 13(2), 179-201.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum
- Connell, J. (2006). Medical Tourism: Sea, Sun, Sand And... Surgery. *Tourism Management*, 27(6), 1093-1100.
- Çetin, N. G. ve Beceren, E. (2007). Lider Kişilik: Gandhi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (5), 111-132.
- Çoknaz, D. Velioğlu, M.N. Karsu, S. ve Eroğlu, Y. (2019). Aummm! Yoga Yolunda Algı ve Motivlerin Sesini Dinlemek. 16. Uluslararası Spor Bilim Kongresi Tam Metin Kitabı.
- Çoşkun, R. Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı 9. Basım*, Sakarya.
- Desikachar, T. K. V. (1999). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, Inner Traditions/Bear, Vermont.
- Dillette, A. K. Douglas, A. C. ve Andrzejewski, C. (2019). Yoga Tourism–A Catalyst For Transformation?. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 22-41.
- Dillette, A. K. Douglas, A. C. ve Andrzejewski, C. (2019). Yoga Tourism–A Catalyst For Transformation?. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 22-41.
- Dinçer, M. Z. Karataş, Ö. ve Şahin, G. (2020). Mental Turizm Açısından Türkiye'nin Potansiyelinin Değerlendirilmesi. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-13.
- Dinçer, M. Z. Taşkıran, Ö. Demirdelen, D. ve Şahin, G.(2018). Mental Turizm Açısından Türkiye'nin Potansiyelinin Değerlendirilmesi 19. Ulusal Turizm Kongresi <https://utk19.aku.edu.tr/wp-content/uploads/2018/10/19.-UTK-Bildiriler-Kitab%c4%b1.pdf>
- Doğan, Z. Yalçın, H. Yenigün, İ. ve Bilgili, A. V. (2021). Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modelinin Yeraltı Suyu Kalitesinin Değerlendirilmesinde

- Kullanımı. *Dicle Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Mühendislik Dergisi*, 12(1), 165-174.
- Dönmez, D. ve Emir, C. (2019). *Sanskrit Yoga ve Vedanta Sözlüğü* Okyanus Yayıncılık, İstanbul
- Duman Karaboğa, Ö. (2019). *Modern Yoganın Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Nitel Analizi*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duman, T. ve Mattila, A. S. (2005). The Role Of Affective Factors On Perceived Cruise Vacation Value. *Tourism Management*, 26(3), 311-323.
- Durna, U. (2005). A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Duyan, E. C. (2007). İş ve Yaşam Tatmininde Yoga'nın Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(1), 25-34.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019c). *DSÖ* (2019c). https://www.who.int/healthinfo/survey/WHOQOL_BREF.pdf?ua=1 (Erişim Tarihi: 02.04.2019)
- Dünya Sağlık Örgütü WHO (2019). <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> (Erişim Tarihi: 02.04.2019)
- Edgerton, J. D. Roberts, L. W. ve Von Below, S. (2012). Education And Quality Of Life. In *Handbook Of Social Indicators And Quality Of Life Research* (Pp. 265-296). Springer, Dordrecht
- Edisan, Z. ve Kadioğlu, F. (2013). Yaşam Kalitesi Kavramının Antik Dönemdeki Öncülleri. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3(3), 1-4.
- Engel, J. F. Kollat, D. T. ve Blackwell, R. D. (1969). Personality Measures And Market Segmentation: Evidence Favors Interaction View. *Business Horizons*, 12(3), 61-70.
- Eren, E. (2015). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi* (16. Baskı), Beta Basım Yayın, İstanbul.
- Erkuş, A. ve Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Çalışanların Çatışma Yönetim Tarzlarına Etkisi: Savunma Sanayiinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 213-242.
- Eroğlu, F. (2013). *Davranış Bilimleri* Beta Basım Yayın 13. Basım, İstanbul.
- Ertürk, Y. D. (2010) *Davranış Bilimleri Kutup Yıldızı* Yayınevi 3. baskı, İstanbul
- Evans, S. Moieni, M. Lung, K. Tsao, J. Sternlieb, B. Taylor, M. ve Zeltzer, L. (2013). Impact Of Iyengar Yoga On Quality Of Life in Young Women With Rheumatoid Arthritis. *The Clinical journal of pain*, 29(11), 988- 996.
- Fordham, F. (1983). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları* Say Yayınları, İstanbul.

- Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models With Unobservable Variables And Measurement Error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50.
- Freeman, H. Vladagina, N. Razmjou, E. ve Brems, C. (2017). Yoga in Print Media: Missing The Heart of The Practice. *International Journal of Yoga*, 10(3), 160-166.
- Friedman, L. M. Furberg, C. DeMets, D. L. Reboussin, D. M. ve Granger, C. B. (2010). *Fundamentals of clinical trials (Vol. 4)*. New York: Springer.
- Garson, G. D. (2016). *Partial Least Squares Regression& Structural Equation Models* https://www.smartpls.com/resources/ebook_on_pls-sem.pdf
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası Metis Yayınları*, İstanbul.
- Gefen, D. ve Straub, D. (2005). A Practical Guide To Factorial Validity Using PLS-Graph: Tutorial And Annotated Example. *Communications Of The Association For Information Systems*, 16(1), 5.
- Global Wellness Enstitüsü* (2017). https://static1.squarespace.com/static/54306a8ee4b07ea66ea32cc0/t/58862a472994ca37b8416c61/1485187660666/GWI_WellnessEconomyMonitor2017_FINA_Lweb.pdf (Erişim Tarihi: 25.12.2019).
- Global Wellness Enstitüsü* (2018). <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/yoga/> (Erişim Tarihi: 22.09.2018).
- Grabara, M. (2016). Could Hatha Yoga Be A Health-Related Physical Activity?. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 10-16
- Grabara, M. ve Szopa, J. (2011). Habitual Body Posture And Mountain Position Of People Practising Yoga. *Biology Of Sport*, 28(1), 51
- Guisan, M. C. ve Exposito, P. (2010). Health Expenditure, Education, Government Effectiveness And Quality Of Life İn Africa And Asia. *Regional And Sectoral Economic Studies*, 10(1), 115-126.
- Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik Kişilik Kuramlarına Göre Gelişim ve Değişimin İmkânı. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 11(17), 373-404.
- Günel, Ö. D. (2010). İşletmelerde Yıldırma Olgusu Ve Yıldırma Mağdurlarının Kişilik Özelliklerine İlişkin Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(3), 37-65.
- Hagerty, M. R. (1999). Testing Maslow's Hierarchy of Needs: National Quality-Of-Life Across Time. *Social Indicators Research*, 46(3), 249-271.
- Hair, J. F. Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed A Silver Bullet. *Journal Of Marketing Theory And Practice*, 19(2), 139-152.
- Han, K. T. Park, E. C. Kim, J. H. Kim, S. J. ve Park, S. (2014). Is Marital Status Associated With Quality Of Life?. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 12(1), 109.

- Hazar, Ç. M. (2006). Kişilik ve İletişim Tipleri. *Selçuk İletişim* 4(2), 125-140.
- Henseler, J. Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2015). A New Criterion For Assessing Discriminant Validity In Variance-Based Structural Equation Modeling. *Journal Of The Academy Of Marketing Science*, 43, S. 115-135.
- Henseler, J. Ringle, C. M. ve Sinkovics, R. R. (2009). The Use Of Partial Least Squares Path Modeling In International Marketing. In *New Challenges To International Marketing*. Emerald Group Publishing Limited.
- Herkes İçin Spor Federasyonu (2018). <http://www.his.gov.tr/yoga> (Erişim Tarihi:22.01.2020)
- Hirschman, E. C. ve Holbrook, M. B. (1982). “Hedonic Consumption: Emerging Concepts, Methods and Propositions”, *The Journal Of Marketing*: 92-101.
- Hoch, S. J. ve Deighton, J. (1989). Managing What Consumers Learn From Experience. *Journal Of Marketing*, 53(2), 1-20.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria For Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Jain, N. K. (2005). *Organisational Behaviour*. New Delhi (Vol. 1). Atlantic Publishers & Distributors.
- Kılıç, B. ve Kurnaz, A. (2010). Alternatif Turizm ve Ürün Çeşitliliği Oluşturmada Ekolojik Çiftlikler: Pastoral Vadi Örneği. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 39-56.
- Kim, H. Woo, E. ve Uysal, M. (2015). Tourism Experience And Quality Of Life Among Elderly Tourists. *Tourism Management*, 46, 465-476.
- Kim, J. H. (2013). A Cross-Cultural Comparison Of Memorable Tourism Experiences Of American And Taiwanese College Students. *Anatolia*, 24(3), 337-351.
- Kim, J. H. (2014). The Antecedents Of Memorable Tourism Experiences: The Development Of A Scale To Measure The Destination Attributes Associated With Memorable Experiences. *Tourism Management*, 44, 34-45.
- Kim, J. H. ve Ritchie, J. B. (2014). Cross-Cultural Validation Of A Memorable Tourism Experience Scale (MTES). *Journal Of Travel Research*, 53(3), 323-335.
- Kirchengast, S. ve Haslinger, B. (2008). Gender Differences in Health-Related Quality Of Life Among Healthy Aged And Old-Aged Austrians: Cross-Sectional Analysis. *Gender Medicine*, 5(3), 270-278.
- Knutson, B. J. ve Beck, J. A. (2004). Identifying The Dimensions Of The Experience Construct: Development Of The Model. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 4(3-4), 23-35.
- Koç, F. P. ve Bayraktar, O. (2019). Üretkenlik Karşıtı İş Davranışları Üzerinde Kişilik Özelliklerinin Etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 19-39.

- Kumar, P. (2015). Yoga Tourism—A Unique Feather in the Cap of Indian Tourism.”. *Advances in Economics and Business Management*, 2(9), 919-924
- Lamb, V. L. (1996). A Cross-National Study Of Quality Of Life Factors Associated With Patterns Of Elderly Disablement. *Social Science & Medicine*, 42(3), 363-377.
- Larsen, S. (2003) The Psychology Of The Tourist Experience. Keynote address at the 12th Nordic Symposium in Tourism and Hospitality Research, Stavanger, Norway, 2–5 October 2003, CD-Rom Publication; ISBN 82-7644-216-1.
- Larsen, S. (2007). Aspects Of A Psychology Of The Tourist Experience. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 7(1), 7-18.
- LeBlanc, M. A. R. C. (2004). Tourist Characteristics And Their Interest In Attending Festivals And Events: An Anglophone/Francophone Case Study Of New Brunswick, Canada. *Event Management*, 8, 203-212.
- Lehto, X. Y. Brown, S. Chen, Y. ve Morrison, A. M. (2006). Yoga Tourism as a Niche within the Wellness Tourism Market. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 25-35.
- Lin, M. R. Huang, W. Huang, C. Hwang, H. F. Tsai, L. W. ve Chiu, Y. N. (2002). The Impact of The Chi-Chi Earthquake on Quality Of Life Among Elderly Survivors In Taiwan—a Before And After Study. *Quality Of Life Research*, 11(4), 379-388.
- Luttik, M. L. Jaarsma, T. Veeger, N. ve Van Veldhuisen, D. J. (2006). Marital Status, Quality of Life, and Clinical Outcome in Patients with Heart Failure. *Heart & Lung*, 35(1), 3-8.
- Lynch, J. G., Alba, J. W. ve Hutchinson, J. W. (1991). Memory And Decision Making. *Handbook Of Consumer Behavior*, 1-9.
- MacKinnon, D. P. Fairchild, A. J. ve Fritz, M. S. (2007). Mediation Analysis. *Annu. Rev. Psychol*, 58, 593-614.
- Maddox, C. B. (2015). Studying at the source: Ashtanga yoga tourism and the search for authenticity in Mysore, India. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(4), 330-343.
- Madrigal, R. ve Kahle, L. R. (1994). Predicting Vacation Activity Preferences On The Basis Of Value-System Segmentation. *Journal of Travel research*, 32(3), 22-28.
- Malygina, M. (2017). Yoga-Tourism As A Perspective Direction On The Health Tourism Market Of Russia. *Acta Salus Vitae*, 5(2), 85-89.
- Matthews, G. Deary, I. J. ve Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge University Press.
- Mayer, J. D. (2005). A Tale Of Two Visions: Can A New View Of Personality Help Integrate Psychology?. *American Psychologist*, 60(4), 294-307.
- Mitas, O. ve Bastiaansen, M. (2018). Novelty: A Mechanism Of Tourists’ Enjoyment. *Annals Of Tourism Research*, 72, 98-108.
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş*. Eğitim Yayınevi, Konya.

- Oh, H. Fiore, A. M. ve Jeoung, M. (2007). Measuring Experience Economy Concepts: Tourism Applications. *Journal Of Travel Research*, 46(2), 119-132.
- Oken, B. S. Zajdel, D. Kishiyama, S. Flegal, K. Dehen, C. Haas, M. ve Leyva, J. (2006). Randomized, Controlled, Six-Month Trial Of Yoga İn Healthy Seniors: Effects On Cognition And Quality Of Life. *Alternative Therapies İn Health And Medicine*, 12(1), 1-16
- Osho, B. S. R. (2005). *Yoga 2 - Zamanın, Mekânın ve Arzunun Ötesinde*(Çeviri. Yaprak Köroğlu, Kübra Bahar) Omega Yayınları, İstanbul.
- Otto, J. E. ve Ritchie, J. B. (1996). The service experience in tourism. *Tourism management*, 17(3), 165-174.
- Öner, Ç. (2014). *Yoganın Tarihsel Boyutu*. <https://www.cigdemoner.com.tr/yoganin-tarihsel-boyutu/> (Erişim Tarihi: 15.11.2019).
- Özkalp, E. (1993). *Davranış Bilimlerine Giriş* (Vol. 1355). Anadolu Üniversitesi.
- Özkalp, E. Arıcı, H. Bayraktar, R. Aydın, O. Erkal, B. Uzunöz, A. (2009). *Davranış Bilimlerine Giriş Anadolu Üniversitesi Yayını* (Yayın No: 1355).
- Özalbant, E. ve Alvarez, M. D. (2019). A Socio-cultural Perspective on Yoga Tourism. *Tourism Planning & Development*, 1-15.
- Özsoy, E. ve Yıldız, G. (2013). Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür Taraması. *İşletme Bilimi Dergisi*, 1(2), 1-12.
- Pacione, M. (2003). Quality-Of-Life Research İn Urban Geography. *Urban Geography*, 24(4), 314-339.
- Patrick, D. L. ve Erickson, P. (1993). Assessing Health-Related Quality Of Life For Clinical Decision-Making. In *Quality Of Life Assessment: Key Issues In The 1990s* Springer, Dordrecht, 11-63.
- Patterson, I. Getz, D. ve Gubb, K. (2016). The Social World And Event Travel Career Of The Serious Yoga Devotee. *Leisure Studies*, 35(3), 296-313.
- Patterson, I. Getz, D. ve Gubb, K. (2016). The Social World And Event Travel Career of The Serious Yoga Devotee. *Leisure Studies*, 35(3), 296-313.
- Patwardhan, A. R. (2016). Disparities in The Use of Yoga: An Opportunity for Yoga Tourism Industry to Make a Triple Impact. *J Tourism Hospit*, 5(235), 2167-0269.
- Patwardhan, A. R. (2017). Yoga Research and Public Health: Is research aligned with the stakeholders' needs? *Journal of Primary Care & Community Health*, 8(1), 31-36.
- Petrick, J. F. (2002). An Examination Of Golf Vacationers' Novelty. *Annals Of Tourism Research*, 29(2), 384-400.
- Pine B. J. ve Gilmore, J. H. (1999). *İş Hayatı Bir Tiyatro* Boyner Holding Yayınları, İstanbul.
- Pine, B. J. ve Gilmore, H., J. (2000). Satisfaction, Sacrifice And Surprise: Three Small Steps Create One Giant Leap into The Experience Economy, *Strategy&Leadership*, 28, (1), 18-24

- Pine, B. J. ve Gilmore, J. H. (2013). The Experience Economy: Past, Present And Future. In Handbook On The Experience Economy. Edward Elgar Publishing, 21-44
- Pine, J. B. ve J. H. Gilmore. (1999). "Welcome to the Experience Economy." Harvard Business Review (July-August), 97-105.
- Pizam, A. (2010). Creating Memorable Experiences. International Journal of Hospitality Management, 29(3): 343. Doi:10.1016/j.ijhm.2010.04.003.
- Ponder, L. M. ve Holladay, P. J. (2013). The Transformative Power Of Yoga Tourism. Transformational tourism: Tourist perspectives, 1(7).
- Ponder, L.M. ve Holladay, J.P. (2013a). The transformative Power of Yoga Tourism. Reisinger, Y. (Ed.), Transformational tourism: Tourist perspectives. CABI: Boston
- Rakhshani, A. Maharana, S. Raghuram, N. Nagendra, H. R. ve Venkatram, P. (2010). Effects Of Integrated Yoga On Quality Of Life And Interpersonal Relationship Of Pregnant Women. Quality of Life Research, 19(10), 1447-1455.
- Ross, C. E. ve Van Willigen, M. (1997). Education And The Subjective Quality Of Life. Journal Of Health And Social Behavior, 275-297.
- Ruta, D. Camfield, L. ve Donaldson, C. (2007). Sen And The Art of Quality Of Life Maintenance: Towards A General Theory Of Quality Of Life And Its Causation. The Journal Of Socio-Economics, 36(3), 397-423.
- Salvador, M. ve Maalej, M. E. E. (2020). L'expérience Touristique Mémorable: Une Approche Par Le Produit Alimentaire Emblématique D'une Région. Management Avenir, (2), 61-84.
- Sampogna, F. Chren, M. M. Melchi, C. F. Pasquini, P. Tabolli, S. Abeni, D. (2006). Age, Gender, Quality Of Life And Psychological Distress in Patients Hospitalized With Psoriasis. British Journal Of Dermatology, 154(2), 325-331.
- Sarı, Y. ve Şenel, E. (2018). Bir Ekorekreasyon Faaliyeti Olarak Yoga Turizmi Üzerine Bir İnceleme. International Rural Tourism and Development Journal (IRTAD) E-ISSN: 2602-4462, 2(2), 20-23.
- Sarıtaş, M. (1997). Yönetimde Kişilik Faktörü. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 3(4), 527-548.
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., Hair, J. F. (2017). Partial Least Squares Structural Equation Modeling. Handbook Of Market Research, 26, 1-40.
- Saunders, M. Lewis, P. ve Thornhill, A. (2009). Research Methods For Business Students, London, Financial Times Prentice Hall.
- Schalock, R. L. Brown, I. Brown, R. Cummins, R. A. Felce, D. Matikka, L. ve Parmenter, T. (2002). Conceptualization, Measurement, And Application Of Quality Of Life For Persons With Intellectual Disabilities: Report Of An International Panel Of Experts. Mental retardation, 40(6), 457-470.

- Serçeoğlu, N. (2013). Konaklama İşletmelerinde Çalışan İş Görenlerin Kişilik Özelliklerinin Hizmet Verme Yatkınlığı Üzerindeki Etkisi. *Journal Of Yaşar University*, 8(31), 5253-5273.
- Sharma, P. ve Nayak, J. K. (2018). Testing The Role of Tourists' Emotional Experiences in Predicting Destination Image, Satisfaction, And Behavioral Intentions: A Case Of Wellness Tourism. *Tourism Management Perspectives*, 28, 41-52.
- Sharma, P. ve Nayak, J. K. (2019). Understanding memorable tourism experiences as the determinants of tourists' behaviour. *International Journal of Tourism Research*, 504-518.
- Sharma, P. ve Nayak, J. K. (2019). Understanding Memorable Tourism Experiences as The Determinants of Tourists' Behaviour. *International Journal of Tourism Research*.
- Sharma, P. ve Nayak, J. K. (2019a). Do Tourists' Emotional Experiences Influence Images and Intentions in Yoga Tourism?. *Tourism Review*.
- Sharma, P. ve Nayak, J. K. (2019b). Examining Event Image as a Predictor of Loyalty Intentions in Yoga Tourism Event: A Mediation Model. In *Journal of Convention & Event Tourism Routledge*, 20,(3), 202-223.
- Sharpley, R. ve Sundaram, P. (2005). Tourism: A Sacred Journey? The Case of Ashram Tourism, India. *International journal of tourism research*, 7(3), 161-171.
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of The Quality Of Life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492.
- Sirgy, M. J. (1986). A Quality-Of-Life Theory Derived From Maslow's Developmental Perspective: 'Quality'Is Related To Progressive Satisfaction Of A Hierarchy Of Needs, Lower Order And Higher. *American Journal Of Economics And Sociology*, 45(3), 329-342.
- Sivanda Yoga Center (2000). *Sivananda Companion to Yoga*. Simon and Schuster New York: Rockefeller Center.
- Smith, M. ve Kelly, C. (2006). Holistic Tourism: Journeys Of The Self?. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 15-24.
- Smith, M. ve Puczko, L. (2008). *Health and Wellness Tourism*. Routledge.
- Smith, M. ve Puczko, L. (2014). *Health, Tourism and Hospitality: Spas, wellness and medical travel*. Routledge.
- Somer, O. Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2011). Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Fakötör Kişilik Envanteri (5FKE). Ege Üniversitesi Yayınları Edebiyat Fakültesi Yayın No: 128 2. Baskı Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Somer, O. ve Goldberg, L. R. (1999). The Structure Of Turkish Trait-Descriptive Adjectives. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 76(3), 431.
- Sönmez, V. (2005). Bilimsel Araştırmalarda Yapılan Yanlılıklar. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (18), 150-170.

- Stone, C.A. ve Sobel, M.E. (1990). The Robustness Of Estimates Of Total Indirect Effects in Covariance Structure Models Estimated By Maximum. *Psychometrika* 55, 337–352 <https://doi.org/10.1007/BF02295291>
- Şeker, M. (2011). İstanbul'da Yaşam Kalitesi Araştırması. İstanbul Ticaret Odası Yayınları, İstanbul.
- Şengün Gürsoy, S. (2019). Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akım “Yoga”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek M. Ş. Akgemci. T. Çelik, A. (2001). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Nobel Yayın Dağıtım 2. Baskı , Ankara.
- Tekin, A. Ö. Turan, S.N. Özmen, M. Turhan, A. ve Kökçü, A. (2012). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Örgütsel Çatışma Yönetimi Arasındaki İlişkiler: Ankara'daki Beş Yıldızlı Otel İşletmeleri Üzerine Bir Uygulama. *Journal Of Yaşar University*, 7(27), 4611-4641.
- Telej, E. ve Gamble, J. R. (2019). Yoga Wellness Tourism: a Study of Marketing Strategies in India. *Journal of Consumer Marketing*.
- Telles, S. Gupta, R. K. Kumar, A. Pal, D. K. Tyagi, D. ve Balkrishna, A. (2019). Mental Wellbeing, Quality Of Life, And Perception of Chronic Illness In Yoga-Experienced Compared With Yoga-Naïve Patients. *Medical Science Monitor Basic Research*, 25, 153.
- Tung, V. W. S. ve Ritchie, J. B. (2011). Exploring The Essence Of Memorable Tourism Experiences. *Annals Of Tourism Research*, 38(4), 1367-1386.
- Türk Dil Kurumu (2019). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 04.02.2021)
- Türk Dil Kurumu <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 23.03.2020).
- Uluçmar Türkel, A. (1992). İşletme yöneticilerinin davranışlarına yön veren hakim kişilik faktörleri ile yönetsel davranış arasındaki ilişkiler ve uygulama. Marmara Üniversitesi İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi Yayın No: 294
- Uluslararası Yoga Federasyonu (2020) <https://www.internationalyogafederation.net/> (Erişim Tarihi: 22.01.2020).
- Urbach, N. ve Ahlemann, F. (2010). Structural Equation Modeling in Information Systems Research Using Partial Least Squares. *Journal Of Information Technology Theory And Application*, 11(2), 5-40.
- Uriely, N. (2005). The Tourist Experience: Conceptual Developments. *Annals Of Tourism Research*, 32(1), 199-216.
- Uysal, M. Sirgy, M. J. Woo, E. ve Kim, H. L. (2016). Quality Of Life (Qol) And Well-Being Research in Tourism. *Tourism Management*, 53, 244-261.
- Ülger, Ö. ve Yağlı, N. V. (2010). Effects Of Yoga On The Quality Of Life in Cancer Patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(2), 60-63.
- Ülger, Ö. ve Yağlı, N. V. (2010). Effects Of Yoga On The Quality Of Life in Cancer Patients. *Complementary therapies in clinical practice*, 16(2), 60-63.

- Veenhoven, R. (1996). Developments in Satisfaction-Research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Wilson, E. ve Harris, C. (2006). Meaningful Travel: Women, Independent Travel And The Search For Self And Meaning. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 54(2), 161-172.
- Worby, C.(2018). *Everything Yoga Book* (Çeviri: Çiğdem Fromm) Akılçelen Kitaplar, Ankara.
- Yılmaz, V. Can, Y. ve Aras, N. (2019). Investigation of Attitude About Nuclear and Renewable Energy by Using Partial Least Squares Structural Equation Modeling. *Alphanumeric Journal*, 7(1), 87-102.
- Yılmaz, V. Kınaş, Y. (2020). Kısmi En Küçük Kareler Yapısal Eşitlik Modellemesiyle Bir Elektrik Dağıtım Şirketinin Hizmet Kalitesinin Araştırılması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(2), 437-456.
- Yoga Alliance (2017). https://www.yogaalliance.org/About_Us/Our_History (05.02.2020).
- Yoga Alliance (2018). https://www.yogaalliance.org/About_Yoga_Alliance (05.02.2020).
- Yörükân, T. (2019). *Alfred Adler Sosyal Roller ve Kişilik Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları* 6. Basım İstanbul.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring The Involvement Construct. *Journal Of Consumer Research*, 12(3), 341-352.
- Zare, S. (2019). Cultural Influences On Memorable Tourism Experiences. *Anatolia*, 30(3), 316-327.
- Zel, U. (2000). *Yönetim ve Organizasyon* (Editör: Salih Güney) Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Zel, U. (2011). *Kişilik ve Liderlik Nobel Yayınları* 3. Basım, Ankara.
- Zhang, J. Lai, I. K. W. ve Xu, W. (2020). Motivating Students' Learning İn Science And Technology By Using Robots. *International Journal Of Innovation And Learning*, 27(4), 395-410.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

YOGA TURİZMİ DENEYİMİNİN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİNDE KİŞİLİĞİN ARACI ETKİSİNE İLİŞKİN SORU FORMU

Sayın Katılımcı, anket formunu doldurmanız 5 dakikadan fazla sürmeyecektir. Sizlerden toplanacak veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve başka bir ortamda kesinlikle paylaşılmayacaktır. Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ederiz.

(1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Tarafsızım: Ne katılmıyorum, ne de katılmıyorum, 4=Katılıyorum ve 5=Kesinlikle katılıyorum).	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Tarafsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	(1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Tarafsızım: Ne katılmıyorum, ne de katılmıyorum, 4=Katılıyorum ve 5=Kesinlikle katılıyorum).	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Tarafsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1) Yaşam kalitemden memnunuz.	EVET		HAYIR			31) Kendim duygusal olarak dengeli ve sakin biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2) Sağlığımдан memnunuz.	EVET		HAYIR			32) Kendimi kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan ve kaygılı biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5
3) Fiziksel ağrılarım yapmam gereken işleri kısıtlar.	1	2	3	4	5	33) Kendimi öz disiplinli ve güvenilir biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5
4) Günlük yaşamımı sürdürebilmem için bir tıbbi tedaviye ihtiyacım var.	1	2	3	4	5	34) Kendimi dikkatsiz ve altüst olmuş biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5
5) Hayattan keyif alırım.						35) Kendimi çekingen ve sessiz biri olarak görürüm.					
6) Yaşamımı anlamlı bulurum.	1	2	3	4	5	36) Kendimi dışa dönük ve istekli biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5
7) Dikkatimi başarılı bir şekilde toplayabilirim.	1	2	3	4	5	37) Yeni bir deneyim yaşamaktan dolayı heyecan duyuyorum.	1	2	3	4	5
8) Günlük yaşamımda kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5	38) Yoga kampındaki aktivitelerden keyif alıyorum.	1	2	3	4	5
9) Fiziksel çevrem sağlıklıdır.	1	2	3	4	5	39) Yoga kampı deneyiminden gerçekten keyif aldım.	1	2	3	4	5
10) Günlük yaşamımı sürdürebilmek için yeterli enerjiye sahibim.	1	2	3	4	5	40) Yoga kampı heyecan vericiydi.	1	2	3	4	5
11) Bedensel görünüşümü kabullenirim.	1	2	3	4	5	41) Yoga kampına katılmak hayatımın deneyimiydi.	1	2	3	4	5
12) İhtiyaçlarımı karşılayacak düzeyde maddi imkânım var.	1	2	3	4	5	42) Yoga kampı eşsiz bir deneyimdir.	1	2	3	4	5
13) Günlük yaşamımda ihtiyaç duyduğum bilgilere kolaylıkla ulaşabilirim.	1	2	3	4	5	43) Yoga kampı deneyimi önceki deneyimlerden farklıdır.	1	2	3	4	5
14) Boş zaman aktivitelerine katılmak için yeterli fırsatım var.	1	2	3	4	5	44) Yoga kampı ile yeni şeyler deneyimledim.	1	2	3	4	5
15) Kolayca dışarı çıkıp gezip dolaşabilirim.	1	2	3	4	5	45) Yoga kampı için gittiğim yerin yerel halkı hakkında iyi izlenimler edindim.	1	2	3	4	5
16) Uyku kalitemden memnunuz.	1	2	3	4	5	46) Yoga kampı için gittiğim yerin kültürünü yakından deneyimledim.	1	2	3	4	5
17) Günlük yaşam aktivitelerimi gerçekleştirme düzeyimden memnunuz.	1	2	3	4	5	47) Yoga kampı için gittiğim yerin yerel halkı arkadaş canlısıydı.	1	2	3	4	5
18) Çalışma kapasitemden memnunuz.	1	2	3	4	5	48) Yoga kampı özgürleştirici bir deneyimdi.	1	2	3	4	5
19) Kendimden memnunuz.	1	2	3	4	5	49) Yoga kampının verdiği özgürlük hissinden keyif aldım.	1	2	3	4	5
20) Kişisel ilişkilerimden memnunuz.	1	2	3	4	5	50) Yoga kampına katılmak tazeleyici bir deneyimdi.	1	2	3	4	5
21) Cinsel hayatımdan memnunuz.	1	2	3	4	5	51) Yoga kampına katılmak yeniden canlandırıcı bir	1	2	3	4	5

						deneyimdi.					
22) Arkadaşlarımdan aldığım destekten memnunum.	1	2	3	4	5	52) Yoga kampına katılarak anlamlı bir şey yaptım.	1	2	3	4	5
23) Yaşadığım yerin (ev, yurt, apart) koşullarından memnunum.	1	2	3	4	5	53) Yoga kampına katılarak önemli bir şey yaptım.	1	2	3	4	5
24) Sağlık hizmetlerine erişim durumumdan memnunum.	1	2	3	4	5	54) Yoga kampında kendim hakkında bir şeyler öğrendim.	1	2	3	4	5
25) Yaşadığım yerin ulaşım imkanlarından memnunum.	1	2	3	4	5	55) Yoga kampı sayesinde gerçekten gitmek istediğim bir yeri ziyaret ettim.	1	2	3	4	5
26) Sık sık hüzün, ümitsizlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulara kapılıyorum.	1	2	3	4	5	56) Yoga kampı sayesinde yapmak istediğim aktivitelerden keyif aldım.	1	2	3	4	5
27) Kendimi karmaşık ve yeni yaşantılara açık biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5	57) Yoga kampı deneyiminin esas aktiviteleri ile ilgilendim.	1	2	3	4	5
28) Kendimi yaratıcı olmayan; geleneksel biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5	58) Yoga kampı deneyimi yeni şeyler keşfetmemi sağladı.	1	2	3	4	5
29) Kendimi sempatik ve sıcak biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5	59) Yoga kampı deneyimi ile yeni bilgiler edindim.	1	2	3	4	5
30) Kendimi eleştirel ve kavgacı biri olarak görürüm.	1	2	3	4	5	60) Yoga kampı deneyimi ile yeni kültürler tanıdım.					

DEMOGRAFIK	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Aylık Ortalama Gelir	Yoga tatili adı altında kaçınıcı kez konaklama işletmesine ziyaret ettiniz?	Yoga kampı sebebi ile yaşadığımız yerin dışında farklı bir bölgeye seyahat gerçekleştirdiniz mi?
	Kadın ()	25 ve altı () 26-30 () 31-35 () 36-40 ()	Evli ()	İlkokul () Ortaokul ()	2.000TL ve altı () 2.001-3.000 TL () 3.001-4.000 TL () 4.001-5.000TL ()	İlk kez () 2-6 ()	Evet ()
Erkek ()	41-45 () 46-50 () 51-55 () 56-60 ()	Bekar ()	Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()	5.001-6.000TL () 6.001-7.000TL () 7.001-8.000TL () 8.001-9.000TL () 9.001-10.000TL () 10.000TL ve üstü ()	7-11 () 12-16 () 17 ve üstü ()	Hayır ()	