

İŞ VE YAŞAM TATMİNİNDE YOGA'NIN ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Emin Cihan DUYAN*

Özet

Bu çalışmanın amacı, Yoga tekniklerinin çalışma yaşamının içinde bulunan bireylerin iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerini nasıl etkileyebileceğini araştırmaktır. Çalışma için farklı mesleklerden araştırma için başvuran kişiler arasından homojen olarak otuzar kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu gruplara araştırmanın başında ve sonunda Brayfield ve Rothe'un iş tatmini ölçeği, Diener'in yaşam tatmini ölçeği uygulanmıştır. Deney grubu aynı zamanda sertifikalı yoga eğitmeni olan araştırmacı tarafından yönetilen 12 haftalık Yoga sınıflarına katılırken, kontrol grubu bu süreçte araştırmayı etkileyebilecek hiçbir etkinliğe katılmamıştır. Araştırma sonunda deney grubu katılımcılarının iş tatmini ve yaşam tatmini seviyeleri istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterirken kontrol grubunda hiç bir anlamlı değişikliğe rastlanmamıştır. Analiz edilen veriler ışığında yoga çalışmalarının çalışanların tatmin seviyelerini artırıcı bir müdahale yöntemi olarak kullanılabileceği düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, İş Tatmini, Yaşam Tatmini.

Abstract

The aim of this study is to investigate how Yoga techniques can effect the job satisfaction and life satisfaction levels of the individuals from occupational life. An experiment and a control group have been composed homogeneously, each consisting of thirty applicants from different professions. Brayfield and Rothe's Job Satisfaction and Diener's Life Satisfaction scales have been conducted to each group before and after the research. The experiment group participated in to 12 weeks lasting Yoga classes which have been led by the researcher who is also a certified Yoga instructor. Meanwhile the control group did not attend any programs which might affect the study. After the research job satisfaction and life satisfaction

* Uludağ Üniversitesi, Çal. Eko. ve End. İliş. Bölümü, Doktora öğrencisi.

levels of the experiment group improved significantly while no significant improvements were found in all levels with the control group. In the light of all analysis yoga appears to be considered as an intervention technique in order to improve satisfaction levels of employees.

Key Words: Yoga, Job Satisfaction, Life Satisfaction.

1. GİRİŞ

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

Kişilerin daha verimli çalışabilmeleri ve yaşamlarının genelinde tatmin seviyelerinin yükseltilmesi için bazı uygulamalar etkili olabilmektedir. Temel felsefesi kişinin özündeki mutluluğu geri kazanmak olan ve Hindistan’da kökenleri bundan beş bin yıl öncesine dayanan “Yoga” çalışmaları da bireyin problem yaşadığı noktalarda yardımcı olabilecek bir teknik olabilir.

2. İŞ VE YAŞAM TATMİNİ KAVRAMLARI

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

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

İş tatmini seviyeleri ücret, işin niteliği, çalışanın kişiliği, çalışma arkadaşları ve amirlerle ilişkiler, kariyer şansları gibi pek çok faktörden etkilenebilmektedir (Keser 2006; Vroom 1964; Başaran 1991). Düşük seviyelerde olan iş tatmini ise örgütlerde devamsızlık, çalışan devir hızının

yükselmesi, performans düşüklüğü, saldırganlık ve sabotaj gibi sonuçlar doğurabilirken, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığını, bu sonuçla genel yaşantılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Gilmer ve Deci 1977; Schultz 1973; Davis 1988; Korman 1977; Eren, 1996).

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

İş tatmini ve yaşam tatmini kavramlarına literatürde farklı bakış açılarıyla yaklaşmıştır. Bu modellerden biri olan **yayılma modeli** iş ve yaşam tatmininin birbiri üzerinde etkili olduğunu, **dengeleme modeli** yüksek olan tatmin seviyesinin düşük olanı dengeleyeceğini, **bölünme modeli** ise iki kavram arasında ilişki bulunmadığını öne sürmektedir. Bu modeller arasında en çok destek gören yayılma modeli iken en az destekçisi olan ise bölünme modelidir (Keser 2006; Dikmen 1995; Özdevecioğlu 2003; Rice ve diğerleri 1980).

3. YOGA KAVRAMINA GENEL BİR BAKIŞ

Yoga sözcüğü Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup kelime olarak “birleşmek ya da bütünleşmek” anlamındadır. Yoga; bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten ve kişinin kendini tanımasını sağlayan en eski kişisel gelişim metotlarından. Hindistan’da ortaya çıkmasına rağmen Yoga sistemi zamanla tüm dünya topraklarına yayılmıştır. Özellikle Yoganın sağlık konusundaki etkileri, manevi (spiritual) etkilerinden daha çok araştırmalara konu olmuştur. Hindistan’da 1900’lü yılların başından itibaren konu ile ilgili araştırmalar çeşitli hastaneler ve kurumlarda geliştirilmeye başlanmıştır (Lidell ve diğerleri 1983).

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

Yoga ile ilgili bugüne değin pek çok araştırma yapılmış ve yayınlanmıştır. Özellikle tıp ve psikoloji alanında çok daha fazla araştırmaya

rastlamakla birlikte iş yaşamını ilgilendirecek durumları da içinde barındıran araştırmalar da literatürde yer almaktadır.

107 gönüllü üzerinde İran'da yapılmış olan bir araştırmada, kişilerin altı aylık yoga çalışmalarının ardından fizik ve akıl sağlığı durumlarında önemli bir iyileşme gösterdiği belirtilmiştir (Hadi 2007). Yine Amerika'da 135 sağlıklı yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, altı ay yoga çalışmalarına katılan gurubun, altı ay egzersiz yapan ve bekleme listesinde bulunan grupların aksine, genel yaşam kalitesi ve fiziksel fonksiyonlarında anlamlı bir iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir (Oken ve diğerleri 2006). Teksas, Amerika'da sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada iki aylık yoga programının ardından katılımcıların stres seviyelerinde azalma ve iş tatmini seviyelerinde artış tespit edilmiştir (Jungman 2005).

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

Tablo 1. Robin Monro'nun Yoga Araştırması Sonuçları

Yoganın Yararları	Artış (%)	Azalma (%)	Değişiklik Yok (%)	N/A (%)
Enerji Düzeyi	71	3	25	1
Çalışma Kapasitesi	60	1	36	3
Grip ve Soğuğa Duyarlılık	3	57	33	7
Hastalık nedeniyle işe gitmeme	1	32	46	21
Doktor Muayenesi	3	49	39	9
İlaç Tüketimi	2	52	30	16
Tranzkılan ve Sedatif kullanımı	3	33	21	43
Genel Olarak İyi Hissetme (General well-being)	93	2	5	0

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

Günümüzde artık sağlık kuruluşları başta olmak üzere çoğu alanda yoga çalışmaları ve bu konuda araştırmalar yapılmaktadır. Hindistan'da bulunan bazı üniversite ve enstitülerin yürüttükleri bu çalışmalarla, yoganın dünya üzerinde yayılımını sağladıkları bilinmektedir. Bir çok yoga uzmanı dünyanın çeşitli yerlerini gezerek merkezler oluşturmakta ve bu merkezlerde yoganın özellikle tedavi edici, terapi sağlayıcı özellikleri ön plana çıkartılmaktadır. Bu çalışmada da Yoganın, çalışanların iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerinin yükselebileceği düşüncesinden hareketle, bireyin tatmin

düzeyini yükseltmeyi amaçlayan bir müdahale yöntemi olarak kullanılabilceği düşünülmüştür.

4. YOGANIN İŞ VE YAŞAM TATMINİ ÜZERİNDE ETKİSİNE YÖNELİK BİR UYGULAMA

4.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Yoga tekniklerinin, çalışma yaşamının içinden gelen bireylerin iş ve yaşam tatmini seviyelerini nasıl etkileyeceğini araştırmaktır.

4.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma öncesinde <http://www.bursayoga.com> adlı internet sitesine verilen “Yoga Araştırması İçin Gönüllü Katılımcılar Aranıyor” başlıklı ilana iş yaşamının farklı kollarından 75 kişi başvurmuş ve çalışma için gönüllü olmuşlardır. Başvuruların ardından gönüllüler Bursa Yoga merkezine davet edilmiş, kendilerine çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş anket ve demografik bilgi formu doldurmaları talep edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda gönüllüler arasından biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere otuzar kişilik iki ayrı grup oluşturulmuştur. Gruplar demografik verilere ve ön test skorlarına göre homojen olarak dağıtılmış ve bu doğrultuda on beş kişi yedek listesinde bırakılmıştır.

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

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

Programın genelinde uygulanan yoga çalışmaları araştırmacı tarafından farklı yöntemler arasından seçilmiş olup; nefes teknikleri, yoga duruşları (Asana), derin nefes teknikleri (Pranayama), meditasyon ve gevşeme tekniklerinden(Yoga Nidra) oluşmaktadır. Bu teknikler içinden her ders farklı kombinasyonlarla doksan dakikalık seanslar uygulanmıştır. Derslerin haricinde katılımcıların evlerinde ve iş yerlerinde uygulamaları

nasıl yapabilecekleri anlatılmış, günlük hayatlarına Yoga'yı dahil etmelerine çalışılmıştır.

Çalışmaların sonuçlandığı on iki haftanın ardından deney ve kontrol gruplarına tekrar iş ve yaşam tatmini ölçekleri uygulanmış; ayrıca deney grubuyla yüz yüze görüşmeler düzenlenmiştir.

Araştırmada katılımcıların iş tatmini ölçümlerini yapmak amacıyla Brayfield ve Rothe'un geliştirdikleri iş tatmini ölçeği kullanılmıştır. Ölçek beş temel yargıdan oluşmakta olup "Kesinlikle Katılmıyorum"dan "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde 5'li likert modeliyle cevaplandırılmıştır. Orijinal güvenilirliği 0.75 Cronbach's Alfa olan ölçek için bu çalışmada güvenilirlik değeri ön test için 0.80 son test için de 0.81 olarak tespit edilmiştir. Ölçek daha önce ülkemizde uygulandığından aynen kullanılmıştır(Keser 2006).

Yaşam tatmini ölçeği olarak çalışmada Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen yaşam tatmini ölçeği (Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Ölçek beş temel yargıdan oluşmakta olup "Kesinlikle Katılmıyorum"dan "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde 5'li likert ölçeği ile uygulanmıştır. Yine bu ölçek daha önce ülkemizde uygulandığından aynen kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ön test ve son test sonuçları için 0.90 Cronbach's Alfa olarak tespit edilmiştir.

4.3. Araştırmanın Bulguları

Tablo 2.de deney ve kontrol grubu katılımcılarının demografik değişkenlerinin karşılaştırılması görülmektedir. Bu tablodan hareketle katılımcıların %80 gibi büyük bir oranının bayan olduğunu ve eğitim durumlarının çoğunlukla lisans seviyesinde olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubuna ait Demografik Veriler

Değişken		Deney Grubu %	Kontrol Grubu %
Cinsiyet	Kadın	80.0	80.0
	Erkek	20.0	20.0
Eğitim Durumu	İlkokul	3.3	3.3
	Lise	6.7	6.7
	Üniversite	70.0	70.0
	Yüksek L.	20.0	20.0
Yaş	20-30	36.7	36.7
	31-40	46.7	46.7
	41 ve üstü	16.7	16.7
Medeni Durum	Evli	56.7	56.7
	Bekar	43.3	43.3

Katılımcıların ön test değerlendirmeleriyle yapılan korelasyon analizi neticesinde iş tatmini ve yaşam tatmini arasında %1 önem seviyesinde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Korelasyon analizinin sonuçları Tablo 3.' ile gösterilmiştir.

Tablo 3. İş Tatmini ve Yaşam Tatmini korelasyon analizi

		İş Tatmini	Yaşam Tatmini
İş Tatmini	Pearson Correlation	1	.422(**)
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	60	60
Yaşam Tatmini	Pearson Correlation	.422(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	60	60

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

Yapılan analizlerde deney grubunun ön-test iş tatmini seviyesi ortalamalarının 16.33, son-test ortalamalarının ise 18.2 olduğu belirlenmiştir. Paired samples t-Test neticesinde p değeri = .004 < 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %5 önem derecesinde yoga grubunun ön test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir pozitif farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Kontrol grubunda ise ön-test iş tatmini seviyesi ortalamalarının 15.7667, son-test ortalamalarının ise 15.5 olduğu belirlenmiştir. Paired samples t-Test neticesinde p değeri = 0.274 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile %5 önem derecesinde kontrol grubunun ön test ve son-test iş tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır.

Yaşam tatmini seviyeleri analiz edildiğinde, deney grubunun ön-test ortalamalarının 14.93, son-test ortalamalarının ise 17.53 olduğu tespit edilmiştir. Paired samples t-Test neticesinde p < 0.05 ve p < 0.01 olarak bulunmuştur. Bu sonuç ile hem %5 hem de %1'lik önem derecesinde yoga grubunun ön-test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir pozitif farklılık bulunduğu anlaşılmıştır.

Kontrol grubunda ön-test yaşam tatmini seviyesi ortalamalarının 12.97, son-test ortalamalarının ise 12.83 olduğu görülmüş, Paired samples t-Test neticesinde p değeri = 0.442 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Böylece %5'lik önem derecesinde kontrol grubunun ön test ve son-test yaşam tatmini seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 4. Paired Samples t-Test Sonuçları

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Deney Grubu İş Tatmini	-1.86667	3.25612	.59448	-3.08252	-.65081	-3.140	29	.004
Kontrol Grubu İş Tatmini	.26667	1.31131	.23941	-.22299	.75632	1.114	29	.274
Deney Grubu Yaşam Tatmini	-2.60000	2.28337	.41689	-3.45263	-1.74737	-6.237	29	.000
Kontrol Grubu Yaşam Tatmini	.13333	.93710	.17109	-.21659	.48325	.779	29	.442

Tablo 5. Yoganın Etkinliği Anketi Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
İş Tatmini	30	4	10	6.67	1.845
Yaşam Tatmini	30	5	10	8.20	1.186

Deney grubundan çalışmanın bitiminde yöneltilen sorularla yoganın, iş tatmini ve yaşam tatmini konularında ne kadar yardımcı olduğunun 1'den 10'a kadar bir değerle derecelendirmeleri istenmiştir. Bu sonuçların ortalamaları alındığında Tablo 5. ortaya çıkmıştır. İş tatmini için minimum değer 4 maksimum değer 10 iken 6.67 ortalama tespit edilmiştir. Yaşam tatmininde ise minimum 5 ve maksimum 10 değerleri verilmiş, ortalamaları ise 8.20 olarak tespit edilmiştir.

5. SONUÇ

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde 12 hafta boyunca sürdürülen Yoga çalışmalarının deney grubu katılımcılarının iş ve yaşam tatmini seviyelerinde pozitif bir etki yarattığı görülmektedir. Kontrol grubunda ise her iki seviyede de anlamlı bir değişiklik meydana gelmemiştir. Yoga grubu katılımcılarında meydana gelen bu etki iş tatmini boyutunda yaşam tatminine oranla daha az olmakla beraber her iki seviyede de bir artış meydana geldiği açıktır. Ayrıca yapılan korelasyon analizi sonucunda iş tatmini ve yaşam tatmini arasında yayılma modelini destekleyen bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bu durum her hangi bir tatmin seviyesinin birbirini etkileyebileceği gerçeğini yansıtmaktadır. Katılımcıların özellikle Yoga'nın yaşam tatminlerini yükseltmekte daha çok yardımcı olduğunu belirtmeleri bu seviyenin iş tatminine de yansımış olma olasılığını ön plana çıkartmaktadır.

Genel olarak hayattan daha mutlu olmayı başarabilen bireylerin iş hayatlarında da bu etkileri görebilmeleri olası bir durumdur. Ya da tam tersi olarak iş yaşamından alınan tatmin, bireyin yaşam tatminini etkileyebilmektedir.

Tüm bu sonuçlardan hareketle Yoga çalışmalarının gündelik yaşam da olduğu kadar kişilere iş yaşantılarında da yardımcı olabileceği düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Çalışanlar için konu değerlendirildiğinde, Yoga; kurumların çalışanlarına sunduğu iş arkadaşlarıyla beraber ortak paylaşım içinde uygulayabilecekleri bir kişisel gelişim çalışması olarak değerlendirilebilir. Bu uygulamaların kişinin genel yaşamında getireceği pozitif etkilerin yanında iş yaşantısına yapacağı katkılar da bu noktada hem örgütlere hem de bireylere artı değerler kazandırabilecektir.

KAYNAKÇA

- Başaran, İbrahim E. (1991), *Örgütsel davranış: insanın üretim gücü*, Ankara: Gül Yayınevi.
- Çetinkanat, Canan (2000), *Örgütlerde Güdülenme ve İş Doyumu*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Davis, Keith (1988), *“İşletmede insan davranışı: örgütsel davranış”*; çeviri: Kemal Tosun İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları.
- Dikmen, Ahmet A. (1995), "İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi", *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, Cilt 50, Sayı 3-4, 115/140.
- Duyan, Emin C.; “Yoga in Occupational Life: Effects on general health state, job and life satisfaction” International Conference on Contemporary Business ICCB 2008 Cape Town - SOUTH AFRICA 30 September – 02 October 2008.
- Duyan, Emin C.; “Can We Consider “Yoga” As a Part of Social Sciences?” 4th International Conference on Interdisciplinary Social Sciences Athens – Greece 8-11 July 2009.
- Eren, Erol (1996); *Yönetim Psikolojisi*, Beta Basım Yayım, İstanbul.
- Gilmer, B. von Haller; Deci, Edward L. (1977), *Industrial and Organizational Psychology*, New York : McGraw-Hill.
- Hadi, Ne. (2007), Effects of Hatha Yoga on Well-Being of Adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran, *Eastern Mediterranean Health Journal* Vol:13 No:4.
- Jung, Carl Gustav (1996), *Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932*, Ewing, NJ, USA: Princeton University Press.
- Jungman, Magdalena; *“Effects of Yoga on Job Satisfaction and Stress Reduction: An Occupational Adaptation Perspective”* Basılmamış Yüksek Lisans Tezi Texas Women’s University College of Health Sciences.
- Keser, Aşkın (2006), *Çalışma Yaşamında Motivasyon*, Alfa Aktüel Yayınevi Bursa.

- Korman, Abraham K. (1977) *Organizational behavior*, Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Lidell, Lucy; Rabinovitch, N.; Rabinovitch, G. (1983), *The Sivananda Companion to Yoga*, Simon & Schuster Inc. New York.
- Noe, Raymond A. (2004) *Fundamentals of human resource management*, Boston: McGraw-Hill, Irwin.
- Oken, Barry S.; Zajdel, Daniel; Kishiyama, Shirley; Flegal, Kristin; Dehen, Cathleen; Haas, Mitchell; Kraemer, Dale F.; Lawrence, Julie and Joanne Leyva, (2006) "Randomized, Controlled, Six-Month Trial Of Yoga In Healthy Seniors: Effects On Cognition And Quality Of Life", *Alternative Therapies in Health and Medicine*; Jan/Feb; 12, 1.
- Özdevecioğlu, Mahmut (2003) "*İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*" Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 693-410, Afyon.
- Rebello, Leo (2006) *Doğal Tedaviler ve Yoga Terapisi: Ve Tanrı Mucizeyi Yarattı*, cev. Devrim Toksöz Doğan Kitap İstanbul.
- Rice, R. W., Near, J. P., & Hunt, R. G. (1980) "The job-satisfaction/life-satisfaction relationship: A review of empirical research" *Basic and Applied Social Psychology*, 1, 37-64.
- Şimşek, M.Şerif; Tahir Akgemci; Adnan Çelik (2001) *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Vroom, Victor H. (1964) *Work and motivation*, New York: John Wiley and Sons Inc.