



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YOGA YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN
ALGILANAN STRES VE YAŞAM
MEMNUNİYETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

LEYLA GÜVENKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

YOGA YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN ALGILANAN STRES VE YAŞAM MEMNUNİYETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

LEYLA GÜVENKAYA

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

.....tarafından hazırlanan “.....”
başlıklı bu çalışma, / / tarihinde yapılan savunma sınavı
sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi
olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....

Ünvan, Ad, Soyad (Danışman)
Üniversite Adı ve Bölümü

.....

Ünvan, Ad, Soyad (Başkan)
Üniversite Adı ve Bölümü

.....

Ünvan, Ad, Soyad
Üniversite Adı ve Bölümü

.....

Ünvan, Ad, Soyad
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih:

İmza:

Ad, Soyad:

TEŞEKKÜR

Bu araştırma süresince bana gösterdiği destek, anlayış ve yardımlarından dolayı tez danışmanım Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e;

Yaratıcı fikir ve önerileriyle beni destekleyen sevgili arkadaşım ve meslektaşım Tuğçe YILMAZ'a;

Destek ve yardımlarını esirgemeyen Leman GÜVENKAYA, Esra TUFANTOZ ve Semih TUFANTOZ'a;

Moral ve motivasyon kaynağım ve bu süreçteki en büyük yardımcım sevgili Sare TUFANTOZ'a;

Son olarak eğitim hayatım boyunca destek ve yardımlarını esirgemeyen her daim yanımda olan babam Davut GÜVENKAYA ve annem Kıymet GÜVENKAYA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

YOGA YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN ALGILANAN STRES VE YAŞAM MEMNUNİYETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu çalışmanın amacı düzenli yoga yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle düzenli yoga yapan bireyler ve yapmayan bireyler olarak iki grup oluşturulması ve grupların algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi ve değişkenler arasındaki fark ve ilişkinin araştırılması planlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Kırklareli şehrinde yaşayan 23-49 yaş aralığında, daha önce hiç yoga yapmamış 60 kişi ve Kırklareli ve Mersin şehirlerinde yaşayan 23-46 yaş aralığında, en az iki aydır haftada 2-3 defa olmak üzere düzenli yoga yapan 40 kişi olmak üzere 100 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)- Satisfaction With Life Scale (SWLS) ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90-R) ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin stres/rahatsızlık alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin stres/rahatsızlık alt boyutu puanları yoga yapmayan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Grupların Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında yine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar yoga yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Anahtar Kelimeler: yoga, algılanan stres, yaşam doyumu

ABSTRACT

COMPARISON OF THE PERCEIVED STRESS AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS WHO DO YOGA AND DON'T

The aim of this study is to compare perceived stress and life satisfaction of regular yoga adult individuals and non-performing adults. For this purpose, it is planned to create two groups as regular yoga individuals and non-performing individuals and to evaluate the perceived stress and life satisfaction of the groups and to investigate the difference between the variables. The sample of the study consisted of 60 people aged 23-49 living in the city of Kırklareli (non-performing yoga group); and 40 people aged 23-46 living in Kırklareli and Mersin (regular yoga group for at least two months and 2-3 times a week). In this study, Demographic information form, Perceived Stress Scale (ASO), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and SCL-90-R were used as data collection tools. When the findings of the study were examined, it was found that the difference between the stress / discomfort sub-dimension scores of the individuals who did yoga and not doing yoga was statistically significant ($p < 0.05$). The stress / discomfort subscale scores of the individuals who were doing yoga were lower than those who did not do yoga. There was a statistically significant difference between the groups in terms of Life Satisfaction Scale ($p < 0,05$). The scores of the Yoga Satisfaction Scale were significantly higher than those who did not do yoga.

Keywords: yoga, perceived stress, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO DİZİNİ	viii
KISALTMALAR	ix

1.BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1 Problemin durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4.Sınırlılıklar.....	4
1.5 Tanımlar	4

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1 Yoga Kavramı	5
2.1.1 Yoga Tarihi	7
2.1.2 Yoga ile ilgili araştırmalar.....	7
2.2 Algılanan Stres	10
2.3 Yaşam Memnuniyeti.....	11
2.4 Yoga ve Algılanan stres.....	12
2.5 Yoga ve Yaşam memnuniyeti.....	14

3. BÖLÜM

YÖNTEM.....	17
-------------	----

3.1 Araştırmanın modeli	17
3.2 Evren ve örneklem	17
3.3 Veri toplama araçları.....	18
3.3.1 Demografik bilgi formu.....	18
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ)	18
3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği	19
3.3.4 Ruhsal Belirti Tarama Listesi (Symptom Distress Check List SCL-90-R).....	20
3.4 Verilerin toplanması.....	21
3.5 Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi.....	21
 4. BÖLÜM	
BULGULAR.....	23
 5. BÖLÜM	
TARTIŞMA	44
 6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
6.1 Sonuç	54
6.2 Öneriler	55
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	69
Ek 1: Deney grubu gönüllü olur formu.....	69
Ek 2: Kontrol grubu gönüllü olur formu.....	72
Ek 3: Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu.....	75
Ek 4: Algılanan Stres Ölçeği	77
Ek 5: Yaşam Doyum Ölçeği.....	78
Ek 6: SCL-90-R	79
ÖZGEÇMİŞ.....	80
İNTİHAL RAPORU	81
ETİK KURULU ONAYI	82

TABLO DİZİNİ

Tablo 1 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri (n=100).....	23
Tablo 2 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu (n=100).....	25
Tablo 3 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumu (n=100).....	27
Tablo 4 Yoga yapan bireylerin yogaya ilişkin özellikleri (n=40).....	29
Tablo 5 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=100).....	30
Tablo 6 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=100).....	31
Tablo 7 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100).....	32
Tablo 8 Yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasındaki ilişki(n=40).....	35
Tablo 9 Yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasındaki ilişki (n=60).....	38
Tablo 10 Yoga yapan bireylerin yoga yapma sürelerine göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100).....	41
Tablo 11 Yoga yapan bireylerin yoga yapma sıklıklarına göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100).....	42
Tablo 12 Yoga yapan bireylerin yoga günlük yoga ayırdıkları zamana göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100).....	43

KISALTMALAR

ASÖ	: Algılana Stres Ölçeği
YMÖ	: Yaşam Memnuniyeti Ölçeği
SWLS	: Satisfaction With Life Scale
SCL-90-R	: Symptom Distress Check List (Ruhsal Belirti Tarama Listesi)
IVF	: Vitro fertilizasyon
TSSB	: Travma sonrası stres bozukluğu
HSCL	: Hopkins Symptom Check List
SOM	: Somatizasyon
O-C	: Obsesif - Kompulsif
INT	: Kişilerarası Duyarlık
DEP	: Depresyon
ANK	: Kaygı
HOS	: Öfke - Düşmanlık
PHOB	: Fobik Anksiyete
PAR	: Paranoid Düşünce

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problemin durumu

Günümüzde uygulaması gittikçe yaygınlaşan yoga toplumun merak unsuru olmasının yanında bilimsel araştırmaların da konusu haline gelmiştir. 3,000 yıllık bir gelenek olan yoga, Batı dünyasında sağlığa bütünsel bir yaklaşım olarak görülmekte ve Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından tamamlayıcı ve alternatif bir tıp şeklinde sınıflandırılmaktadır (Woodyard, 2011). En başta sağlık kuruluşları olarak günümüzde yoga ile ilgili birçok araştırma ve çalışma yapılmaktadır. Yoganın tüm dünyada yaygın bir hal alması Hindistan'da bazı üniversite ve enstitülerde gerçekleştirilen çalışmalar sayesinde. Dünyanın farklı yerlerini dolaşan birçok yoga uzmanı buralarda yoga merkezleri açmaktadır. Yoganın tedavi edici, terapi sağlayıcı nitelikleri bu merkezlerde ileri çıkmaktadır. Yoganın temel felsefesi bireyin özündeki mutluluğu geri kazanmaktır. Kökenleri beş bin yıl öncesine Hindistan'a ait olan yoga kişinin problemlerini aşmasında etkili bir teknik olarak kullanılabilir. (Duyan,2007). Zihin ve beden durumu birbirine yakındır. Zihin rahatlıyorsa, vücuttaki kaslar da gevşer. Stres, fiziksel ve zihinsel gerginlik hali üretir. Bu doğrultuda binlerce yıl önce geliştirilen Yoga, zihin-beden tıbbı biçimi olarak tanınmaktadır. Yogada, fiziksel duruşlar ve nefes egzersizleri, kas kuvveti, esneklik, kan dolaşımı ve oksijen alımını yanı sıra hormon fonksiyonunu geliştirir. Buna ek olarak, meditasyonla indüklenen gevşeme, otonom sinir sistemini parasempatik egemenlik eğilimi ile dengelemeye yardımcı olur. Takip eden fizyolojik yararlar, yoga uygulayıcılarının stresli koşullara karşı daha dayanıklı hale gelmesine ve çeşitli hastalıkların, özellikle kardiyovasküler hastalıkların çeşitli risk faktörlerini azaltmasına yardımcı olur (Parshad, 2004).

Patanjali'ye göre insanın fiziksel ve ruhsal yapısını denetlemek suretiyle en iyiye ulaşmayı sağlayan yöntemsel bir çabadır. Bu bağlamda, bireyin fiziksel beden, aktif irade ve anlayan zihin için sekiz basamaklı Yoga Sistemi içinde yer alan teknikleri disiplin içinde uygulaması gerekir ki, Yoga ile ulaşılabilceği işaret edilen saydam, şeffaf, aydın ve parlak niteliklere haiz arınmış zihin ortaya çıkabilsin (Öner ve Biçer, 2017). Hadi (2007), İran'da gerçekleştirilmiş bir çalışmada, altı ay süren yoga çalışmalarının sonrasında fizik ve akıl sağlığı olgularında etkili bir iyileşme kaydedildiğinden bahsedilir. Teksas, Amerika'da sağlık çalışanları ile yürütülen bir diğer araştırmada ise iki ay süren yoga programının sonrasında katılımcıların stres düzeylerinde düşüş ve iş tatmini düzeylerinde yükselme bulunduğu ortaya atılmıştır (Jungman, 2005). Daubenmier, Impett ve Hirschman (2006) tarafından yürütülen araştırmanın sonucunda ise iki ay süren yoga programının ardından kadınların kendi vücutlarını nesneleştirmesinde düşüş, beden farkındalığı, pozitif duygulanım ve yaşam memnuniyetinde de artış olduğuna ulaşılmıştır. Tüm bunlar doğrultusunda bu çalışmada yoganın algılanan stres ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisi araştırılmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada düzenli yoga yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle düzenli yoga yapan bireyler ve yapmayan bireyler olarak iki grup oluşturulması ve grupların algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi ve değişkenler arasındaki fark ve ilişkinin araştırılması planlanmıştır. Bu amaçla bağlantılı olarak araştırmanın soruları ve hipotezleri şu şekildedir:

Araştırmanın Soruları

Birincil olarak:

Soru 1: Yoga yapan ve yapmayanların algılanan stres seviyelerinde fark var mıdır?

Soru 2: Yoga yapan ve yapmayanların yaşam doyumlarında fark var mıdır?

İkincil olarak:

Soru 1: Yoga yapan ve yapmayan bireylerin ruhsal rahatsızlık belirtilerinde fark var mıdır?

Soru 2: Yoga yapan bireylerin yoga yapma süre, sıklık ve günlük ayırdıkları zamana göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasında bir ilişki var mıdır?

Soru 3: Yoga yapan ve yapmayan kişilerin algılanan stres, yaşam doyumları ve ruhsal belirtileri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Yoga yapanların algılanan stresleri yapmayanlara göre daha düşüktür.

H2: Yoga yapanların yaşam doyumu yapmayanlara göre daha yüksektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Diener yaşam doyumunun, kapsamlı bir mutluluğun etkili bir elemanı, yaşam memnuniyetsizliğinin ise genelleştirilmiş bir stres belirtisini düşündürebileceğine değinmiştir (aktaran Bulut, 2016). Stresin, bireyin iyi oluş durumunu tehlikeye atan, kapasitesini düşürücü ve zorlayıcı etkilerinin bulunduğu bahsedilir (Ünal ve Ümmet, 2005). Bu doğrultuda stres ve yaşam memnuniyeti insan hayatında önemli iki kavram olarak ele alınabilir. Doğu felsefesi ve yoga ile yakından ilgilenen, psikolojinin önde gelen isimlerinden Carl Gustav Jung yoganın temellerinden ve psikoloji ile ilişkisinden bahseder. Yoga ile ilgili olarak tıp ve psikoloji alanında birçok araştırma yapılmış ve yayınlanmıştır. Oluşturulan yoga merkezlerinde de sık sık yoganın tedavi edici, terapi sağlayıcı özelliklerinden bahsedilmektedir (Duyan,2007). Yoga uygulamaları fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir bütünlüğe işaret etmektedir (Akdeniz, 2017).Tüm bunlar doğrultusunda bu çalışma yoganın algılanan stres ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye ışık tutması açısından önemlidir. Ayrıca çalışmanın yeni araştırmaların planlanmasına katkı sağlaması ve süreçte yol gösterici bir nitelik izlemesi beklenmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

Yapılan çalışma Kırklareli ve Mersin şehirlerinden, 23-49 yaş aralığında, 60'ı hiç yoga yapmamış (kontrol grubu), 40'ı en az iki aydır haftada 2-3 defa olmak üzere düzenli yoga yapan (deney grubu) kişiler ile sınırlıdır. Kişilerin algılanan stresleri Algılanan Stres Ölçeği, yaşam memnuniyetleri ise Yaşam Doyumu Ölçeği ile ölçülecektir.

1.5 Tanımlar

Yoga: Kişinin ruhunun düzenli pratikler, belirli zihinsel ve bedensel egzersizler yoluyla evrensel ruh ile birleşmesi ilk anlamı iken, ikinci anlama göre ise yoga bir yaşama sanatıdır. (Derin, 2011)

Stres: Kişinin sosyal ve fiziksel çevre kaynaklı uyum bozucu şartlar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ilerisinde sarfettiği çaba şeklinde tanımlanmaktadır. (Cüceleoğlu, 1993)

Yaşam memnuniyeti: Kişinin devam ettirdiği hayatından ne derecede hoşlandığını belirtmektedir. (Emeç ve Kümbül Güler, 2006)

Demografik etmenler: Yaş, cinsiyet, eğitim, tıbbi geçmiş gibi etmenlere denmektedir.

Psikolojik etmenler: Ruhsal zorlanmalar, algılanan stres, yaşam memnuniyeti gibi etmenlere denmektedir.

Çevresel etmenler: fiziksel aktivite, ilaç kullanımı gibi etmenlere denmektedir.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Yoga Kavramı

Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olan yoga, sözcük olarak “birleşmek ya da bütünleşmek” anlamındadır. En eski kişisel gelişim yöntemlerinden biri olan yoga, bedeni, ruhu ve zihni eğitir (Duyan, 2007). Hint dinlerinin temel ritüellerinden biri olan ve bir irade eğitim yolu olarak kabul edilen yoganın insanın hem bedenî hem de zihnî ve manevî gücünü bir araya getirdiğine inanılır. Hintçede yoga kelimesinin iki anlamı vardır. Kişinin ruhunun düzenli pratikler, belirli zihinsel ve bedensel egzersizler yoluyla evrensel ruh ile birleşmesi ilk anlamı iken, ikinci anlama göre ise yoga bir yaşama sanatıdır. Hinduizm’e ait eski metinlerde acıdan kurtulmanın yolu olarak yogaya işaret eder (Derin, 2011). 5000 yılı aşkın bir süredir bronşit dâhil olmak üzere hem zihinsel hem de fiziksel rahatsızlıkların hafifletilmesi için uygulanan yoga Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa’da son zamanlarda popülerlik kazanmıştır (Li ve Goldsmith, 2012).

Saraswati’ye (2001) göre yoga herhangi bir dini sistemin parçası değil, evrensel bir kültürdür. Kişilerin cehalet ve önyargıya hapsolması yerine kişisel tecrübe ve potansiyellerini keşfederek özgür ve bağımsız olmaları gibi genişletilmiş amaçları olan yoganın temel amacı aydınlanma yani “Birliktir”. Bedenin zihinle, zihnin de ruhla birleşmesidir. Iyengar (2016) yoganın genellikle bedensel bir uğraş olarak görülmesinin yanında fizyo-psikolojik ve psiko-ruhsal bir konu olmasına değinir. Ona göre bütüncül bir öğretisi olan yoga bedensel olgunlaşmayla beraber kişilerin zihinsel, duygusal ve ruhsal

olgunlaşması, iyi oluşu ile ilgilenir ve kişi disiplinli bir şekilde yoga uyguladığı zaman, gerçek ihtiyaçlarının farkındalığı ışığında kendisinin olumlu ve olumsuz niteliklerinin de farkındalığına ulaşabilmektedir. Woodyard (2011) yoganın Batı dünyasında sağlığa bütünsel bir yaklaşım olarak görülmesine ve Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından tamamlayıcı ve alternatif bir tıp şeklinde sınıflandırılmasına değinir ve yoganın; kas aktivitesi ile öz, nefes ve enerjinin farkındalığı üzerine iç yönelimli dikkatli bir odaklanma içeren bir zihin-beden formu olduğuna değinir.

Ospina ve ark. (2007) göre yoga, nefes teknikleri, duruşlar, kuvvetlendirme egzersizleri ve meditasyonu kapsayan genel bir terimdir. Torgutalp (2018) temelde yoganın asana olarak adlandırılan fiziksel hareketler, pranayama olarak adlandırılan özel nefes teknikleri ve meditasyon olarak bilinen derin konsantrasyondan oluşan fiziksel, zihinsel ve ruhsal pratikler ya da disiplinler grubu olduğunu söyler ve batı toplumunda asana kökenli, fiziksel hareketleri içeren pratiklerin yoga olarak düşünülmesine değinir. Torgutalp'in belirttiğine göre, fiziksel duruş anlamına gelen asana kasların aktif veya pasif olarak çalışmasını içerir. Dolayısıyla egzersiz olarak da akla gelmektedir. Diğer taraftan nefes hariç hiçbir aktif hareketin bulunmadığı, farkındalık ve odaklanmayı derinleştirerek sürekli kılmayı bulunduran uygulama meditasyondur. Belli bir hız ve sıklıkta soluk alma ve soluk verme içeren, nefes temelli, solunum kontrolünü sağlayan uygulama ise pranayamadır.

Bunlarla birlikte Büssing ve ark. (2012) fiziksel egzersizlerin (asanalar) hastanın fiziksel esnekliğini, koordinasyonunu ve gücünü arttırabilirken, nefes alma uygulamaları ve meditasyonun daha fazla farkındalık geliştirebilmek ve endişeyi azaltmak için zihni sakinleştirebileceği ve odaklayabileceğine değinirler. Bununla birlikte yoga'nın terapötik bir müdahale olarak uygulanmasının yirminci yüzyılın başlarında başladığını ve çeşitli psikofizyolojik yararlarından yararlanıldığını belirtirler. Bir kaynağa göre günümüzde rahatlama yöntemi olarak sıklıkla kullanılan yoga beden, zihin ve ruhsal bütünleşmeyi kapsayan derin rahatlama uygulamasıdır. Bu uygulama geçmişten beri insanların fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyi oluşları; kaygı, stres gibi belirtilerin azaltılması, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için kullanılır (Ölçer ve Oskay, 2015).

2.1.1 Yoga Tarihi

Yoga ilk olarak M.Ö. 2500 civarında Vedik yazılarda anlatılan Samadhi'ye ulaşmak için zihinsel ve fiziksel egzersizler ya da bireysel benliğin sonsuzla birlikteliğini kullanan eski bir Hint pratiğidir. *Yoga'nın* ilk kapsamlı metinsel açıklaması olan M.Ö. 3. yüzyılda yazılan *Yoga Sutras'* a göre, yoga aklındaki düşünce dalgalarının durmasıdır (Tran ve ark., 2007).

Yoganın gelişim süreciyle ilgili olarak Öner dokuz döneme değinir. “Bunlar; Pre-vedik Dönem (M.Ö.6.500-4.500), Vedik Çağ (M.Ö. 4.500-2.500), Brahmanik Çağ (M.Ö. 2.500-1.500), Vedik/Upani Çadik Sonrası Çağ (M.Ö.1.500-1.000), Ön-Klasik/Epik Çağ (M.Ö. 1.000-100), Klasik Çağ (M.Ö. 100- M.S.500), Tantrik /Puranik Dönem (M.S. 500-1.300), Bölümsel Çağ (M.S. 1.300-1.700) ve Modern Çağ (M.S. 1.700- Bugün)” (Akdeniz, 2017, s.6). Pakistan'ın doğu Belucistan bölgesinde gerçekleştirilen arkeolojik kazılarda bulunan, üstünde yoga yapan insan betimlemeleri içeren 5.000 yıllık tabletler yoga ile ilgili en eski verilerdir (Akdeniz, 2017).

2.1.2 Yoga ile ilgili araştırmalar

Hadi (2007) yoga ile alakalı bugüne kadar birçok araştırma yapılmasına ve yayınlanmasına değinir ve 107 gönüllü ile birlikte İran'da gerçekleştirilen bir araştırmanın, altı aylık yoga çalışmalarının sonrasında fizik ve akıl sağlığında önemli bir iyileşmeye ulaşmasından bahseder. Yoga stres, anksiyete ve depresyonun yönetilmesinde ve azaltılmasında etkili bir yöntem sunar ve birçok çalışma yoganın duygu durum ile ilişkili bozuklukların üzerindeki etkinliğini gösterir. Yoga disiplini, bireylere zamansız ve bütüncül bir sağlık ve şifa modeli sunar. Bedensel hastalıkların ve rahatsızlıkların tamamen ortadan kaldırılmasına neden olmaz fakat bütüncül bir şifa yolu sunar. Kişinin genel fiziksel ve zihinsel sağlığı arasında tartışılmaz bir bağlantı vardır ve yoga iç barış ve esenliğe ulaşmayı başarmak için tasarlanmıştır. Yoga zihnin dalgalanmalarını askıya alır ve bilinçli hareket ederek daha iyi yaşar ve daha az acı çekeriz. (Woodyard, 2011).

Yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak pek çok yararı olduğu söylenir. Güçlü ve esnek bir beden ve dengeli bir metabolizmaya ulaşmak, solunum,

sindirim, endokrin, üreme sistemlerinin işlevlerini geliştirmek, tansiyonu düşürmek, uykuyu düzenlemek, kalp ve damar hastalıklarına karşı iyileştirici etki göstermek, ağrıları dindirmek bazı bedensel faydalarıdır. Diğer taraftan zihni sakinleştirmek, dikkat toplama ve zihinsel berraklığı geliştirmek, stres ve kaygıyı düşürmek, olumlu düşünce gibi psikolojik ve sağlıklı ruhsal farkındalık oluşturmak bahsedilen bazı ruhsal faydalarıdır (Tiwari, 2016).

Yoga üzerine yapılan bir araştırmaya göre en az 100 günlük yoga uygulaması yapanlar yapmayanlara göre daha özgüvenli bulunmuşlardır (Ashokkumar ve Asthana, 2016). Başka bir çalışmada ise 8 haftalık hatha yoga uygulamasının, genç, sağlıklı, ağırlıklı olarak kadın deneklerde fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili yönlerini önemli ölçüde artırabildiği gösterilmiş ve yoga eğitiminin, kas gücü, kas dayanıklılığı, esneklik ve kardiyorespiratuar dayanıklılığı arttırabileceğine değinilmiştir (Tran ve ark., 2007). Yüksek tansiyon hastası olan kişilerle yürütülen yoga çalışmasına göre, yoga bu hastalığın iyileştirilmesinde kullanılabilecek en iyi yöntemdir (Satyanand ve ark., 2016). Desai and Vyas (2001) dört hafta boyunca Yogik gevşemenin ardından hipertansif hastalarda %10 iyileşme gözlemlemiştir. Woodyard (2011) yoganın terapötik etkileri ile ilgili makalelerin bulgularını değerlendirmek ve düzenli yoga uygulamasının yararları hakkında kapsamlı bir gözden geçirme sağlamak amacıyla araştırma yürütmüştür.

Çalışmasından elde ettiği bulgular ışığı altında, yogik uygulamaların, kas kuvvetini ve vücut esnekliğini artırdığı, solunum ve kardiyovasküler fonksiyonları geliştirdiği, bağımlılıktan kurtulmayı ve tedavi edilmesini teşvik ettiği, stres, anksiyete, depresyon ve kronik ağrıyı azalttığı, uyku düzenini iyileştirdiği ve genel olarak iyi oluş ve yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Çin'de eroin bağımlısı 20-37 yaş aralığındaki kadınlarla yürütülen çalışmada yoganın ruh hali durumunu ve yaşam kalitesini iyileştirebileceği öne sürülmüştür. Ve sonuç olarak yoganın eroin bağımlılığı için detoksifikasyon geçiren bu kadınlar için geleneksel hastane rutin bakımına yardımcı tedavi olarak kullanılabileceği öngörülmüştür (Zhuang, An ve Zhao, 2013). Akdeniz (2017) çalışmasının bulguları sonucunda yoga yapan bireylerin yoga veya başka bir spor yapmayan bireylere göre cinsel işlev, yaşam niteliği ve vücut algısı bakımından daha iyi olduğuna ulaşmıştır. Ölçer ve Oskay (2015) yüz

yirmi iki gebeye günlük bir saatlik yoga programı uygulamasıyla yürütülen bir çalışmanın ardından yoganın algılanan stresi azalttığına ve bu sebeple de stresle alakalı istenmeyen durumlardan korunmada etkili olduğunun belirtildiğine değinir.

Gard ve ark., (2012) yoga temelli bir programın genç yetişkinlerde yaşam kalitesi, algılanan stres, dikkat ve öz-merhamet üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yürüttükleri çalışma sonucunda algılanan stres ve yaşam kalitesi üzerinde yoganın olumlu etkilerine ulaşmışlardır. Buradan yola çıkarak, yoga temelli müdahalelerin genç yetişkinlerde öznel iyi oluşu geliştirmede değerli olabileceğini belirtirler.

Duyan (2007) yoga tekniklerinin iş hayatının içinde olan kişilerin iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerini nasıl etkileyebileceğini araştırmak için çalışma yürütmüştür. Çalışmasında oluşturduğu deney ve kontrol gruplarına araştırmannın başında ve sonunda Brayfield ve Rothe'un iş tatmini ölçeği, Diener'in yaşam tatmini ölçeğini uygulamıştır. Sertifikalı yoga eğitmeni olan 12 haftalık Yoga sınıflarında deney grubundaki kişiler katılmıştır. Diğer taraftan, kontrol grubu araştırma sürecini etkileyebilecek hiçbir etkinliğe katılmamıştır. Duyan araştırmasının sonunda deney grubu katılımcılarının iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir artışa ulaşırken, kontrol grubunda hiç bir anlamlı değişikliğe rastlamamıştır. Tüm bunlar sonucunda Duyan yoganın çalışanların tatmin seviyelerini yükseltici bir müdahale yöntemi olarak kullanılabileceğine değinir.

Öner ve Biçer (2017) yoga'nın; kadın sporcularda psikolojik esenlik üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Deney ve kontrol gruplu ön-test son-test desenli çalışmalarında deneysel bağımlı değişkenlerin ölçümlenmesinde Ryff 'ın geliştirdiği, kendini değerlendirmeye dayalı Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nden yararlanmışlardır. Deney grubuna, 12 hafta boyunca haftada bir sıklıkta 90'ar dakika süreli Yoga eğitimi verilmiş, kontrol grubuna çalışma yapılmamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda yetişkin kadın sporcuların alınan Yoga eğitimi ile psikolojik esenlik düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur. Psikiyatrik rahatsızlığa sahip 13 hasta ile yapılan araştırmaya göre yoganın ruhsal durumu düzenlediği görülmektedir (Lavey ve ark., 2005). Akdeniz

(2017) yoga ve stres, depresyon, kaygı, uyku gibi konular üzerinde çalışılan birçok araştırmada, beyin kimyası ve fizyolojik değişikliklerin de incelendiğini söyler. Bazı araştırmalara göre yoganın stres azaltıcı etkisi ile beraber otonom sinir sisteminin uyarılmasında azaltıcı bir etkisinin olduğundan, yoga duruşlarının beyindeki GABA uyarımını yükselttiği ve bu nedenle kaygı ve depresyon belirtilerinin azaldığının düşünüldüğünden, yoga yapan kişilerin ruhsal durum ve duygulanımlarındaki pozitif gelişmenin kortizol hormonunun düşüşü ile ilişkilendirildiğinden bahseder.

Schell, Allolio ve Schonecke (1994) yoga ile ilgili olarak yürüttükleri çalışma boyunca deney (yoga uygulaması) ve kontrol gruplarındaki genç gönüllü kadın katılımcıların kalp hızı, kan basıncı, kortizol hormonu, prolaktin ve büyüme hormonu ve bazı psikolojik parametreleri rahat bir pozisyonda ölçtüler. Ölçümlerinin sonucunda Endokrin parametreler ve tansiyon ile ilgili gruplar arasında anlamlı fark yoktu. Kalp atım hızında yoga uygulaması sırasında düşüş vardı. Her iki grup arasında anlamlı farklılıklar psikolojik parametrelerde bulunmuştur. Kişilik envanterinde yoga grubu, yaşam doyumunda daha yüksek puanlar alırken; uyarılabilirlik, saldırganlık, açıklık, duygusallık ve bedensel şikâyetlerdeki belirgin düşük puanlar gösterdi. Ayrıca yoga grubu, moral ve dışadönüklükte anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldı. West ve ark. (2004) tarafından yapılan araştırmada ise yoga yapan kişilerin ruhsal durum ve duygulanımlarındaki olumlu gelişme kortizol hormonunun düşüşü ile ilişkilendirilmiştir.

2.2 Algılanan Stres

Stres, "kişinin zihinsel, fiziksel, duygusal ve manevi refahına karşı gerçek ya da hayal edilen tehditlerle başa çıkılamaması ve bir dizi fizyolojik tepki ve uyarlamalara neden olması" olarak tanımlanmaktadır (Chong, Tsunaka ve Chan, 2011). Stres, bir olay veya durumun kişide ortaya çıkardığı fiziksel ve psikolojik zorlanmayla beliren tepki olarak da tanımlanmaktadır (Hellriegel, Slocum ve Woodman, 1992). Seaward (2015) ,” Bir durum, olay veya tehdit olarak algılanan herhangi bir uyarıcının stresör olarak ifade edildiğine” değinir. Kaya ve ark. (2007) kişinin sağlık koruma davranışı benimsemesinin stresle baş edebilme becerilerini geliştirmesiyle alakalı olduğunu öngörür. Uçman’a

(1990) göre stres yapıcıların neden olduğu duygusal gerilime dayanmak veya bu gerilimi azaltmak, bitirmek için yapılan tüm davranış ve tepkiler stresle başa çıkma olarak tanımlanabilir.

Ayrıca, Güçlü (2001) stresin migren, kas ağrıları, düzensiz uyku, ülser, yorgunluk vb fiziksel belirtileri; depresyon, düşük özgüven, öfke vb duygusal belirtileri; konsantrasyon zayıflığı, karışıklık, unutkanlık gibi zihinsel belirtileri; ve diğer insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlama gibi sosyal belirtileri olduğundan bahseder. Keegan (2000), Amerika Birleşik Devletleri'nde doktorlara yapılan ofis ziyaretlerinin üçte ikisinden fazlasının kalp rahatsızlığı, anksiyete bozuklukları, yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı, kanser, intihara teşebbüs gibi ölümle sonuçlanabilecek stresle ilişkili hastalıklardan kaynaklandığını belirtir. Stresin ruh sağlığı ile de sağlam bir bağlantısı olduğunu gösteren bilimsel çalışmalar vardır (Çevik ve Şentürk, 2008). Eskin ve ark. (2013) insan yaşamını çok farklı açılardan etkileyen stresin ölçülmesi ve bu ölçüm için kullanılabilecek araçların geliştirilmesinin öneminden bahseder ve stresör hayat olaylarının tecrübe edilmesini ele alan ölçüm araçlarından en sık kullanılan ölçeğin Holmes ve Rahe tarafından 1967 de geliştirilen Sosyal Uyum Derecelendirme Ölçeği; kişinin öznel stres algısını ele alan ölçüm araçlarından en sık kullanılanın Cohen, Kamarc ve Mermelstein tarafından 1983 de geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği olduğuna değinirler.

2.3 Yaşam Memnuniyeti

İlk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya konulan yaşam memnuniyetiyle yakından ilişki olan yaşam doyumu kavramı bir insanın beklentileri ve elinde olanların karşılanması ile ortaya çıkan durum veya sonuçtur (Kurt, Beyaztaş, ve Erkol, 2010). Vara'ya göre (1999) yaşam doyumu mutluluk, moral gibi farklı açılardan iyi olma durumudur. Veenhoven' e göre ise, yaşam memnuniyeti, kişinin kendi hayat kalitesini bütünüyle değerlendirmesiyle elde ettiği olumluluk seviyesi anlamına gelen bir zihin durumudur. Yaşam memnuniyeti aynı zamanda yaşam doyumu olarak da ifade edilebilmektedir. Tatmin içeren yaşam memnuniyeti kişinin devam ettirdiği hayatından ne derecede hoşlandığını ifade etmektedir. Peterson ve ark anlamlı bir hayata sahip olma, hayattan zevk alma, hayatta uğraş verilen

şeylerin fazla olması gibi etkenlerin yaşam memnuniyeti ile alakalı olduğunu söylerken; Chow yaş, stres düzeyi, fiziksel sağlık durumu, yaşam şekli ve kişilik özellikleri gibi faktörlerin yaşam memnuniyetinin belirleyicilerinden olduğunu söyler. Tüm bunların yanında Dockery, sosyal etkileşim, cinsel faaliyet, başarı, fiziksel faaliyet, okuma ya da müzik dinleme, beslenme gibi etkenlerin yaşam memnuniyetine olumlu etkisinin bulunduğunu ifade etmektedir (Emeç ve Kümbül Güler, 2006).

Yaşam doyumu bireyin kendi oluşturduğu ölçütlere göre yaşamının niteliği ile alakalı genel değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır. Yaşam doyumu günlük hayattan alınan mutluluk, hayata yüklenen mana, fiziksel olarak iyi hissetme, olumlu kişilik, ekonomik durum, sosyal ilişkiler gibi pek çok durumdan etkilenebilir. Serin ve Özbek, Yetim tarafından yaşamın geneliyle alakalı bilişsel algılamalar ve değerlendirmeler şeklinde belirtilen yaşam doyumunun üç bölümden oluştuğuna değinir. Bunlar kişinin dış ölçütlerle kendi hayatını kıyaslayarak iyi oluş hali, kendi hayatını yargılamasından gelen duyu hali ve günlük ilişkilerden gelen memnuniyet halidir (aktaran Ülker Tümlü, ve Recepoğlu 2013).

2.4 Yoga ve Algılanan stres

Stres ve anksiyeteyi azaltmak için farmakolojik olmayan tedaviler bulmak için çalışmalar devam etmektedir. Bu doğrultuda yoga ümit vericidir. Yoga'nın anksiyete ve stres üzerindeki etkilerini ele alan 35 çalışmanın 25'i yoga uygulamasının stres ve anksiyete belirtilerinde kayda değer bir azalmaya neden olduğunu göstermiştir. Fakat olumlu sonuçlar görülmeyen sonuçlar da mevcuttur. Örneğin, 10 haftalık yoga veya kas gevşemesi sonrası başlangıçtan itibaren stres skorlarında değişiklik kaydedilmeyen bir çalışma mevcuttur. Stresin biyokimyasal belirleyicilerinden Kortizol düzeyleri değerlendirmelerinde tutarsız sonuçlara ulaşıldı ve yoga uygulamasının kortizol konsantrasyonları üzerine hiçbir etkisi olmadığı gösterildi. Küçük çalışma grupları, randomizasyon eksikliği ve kontrol grubu eksikliği gibi sınırlamalar çalışmaların çoğunu engellemiştir.

Mevcut literatür yogada stresin ve anksiyetenin giderilmesinin yararlarının düşündürücü olduğuna işaret edebilir. Bu doğrultuda yoga, bir tedavi seçeneği

olarak önerilmeden önce daha kapsamlı olarak araştırılmalıdır. Faydalı olduğu düşünüldüğünde, yoga, stres ve anksiyete bozuklukları olan hastalar için farmakolojik tedavi için potansiyel bir alternatif veya ek seçenek olabilir (Li ve Goldsmith, 2012). Prostat kanseri hastalarıyla yürütülen bir çalışma meditasyon ile belirgin stres rahatlaması göstermiştir (Carlson ve diğ., 2004).

Chong, Tsunaka ve Chan (2011) araştırmalarının sonucunda yoganın stres seviyesi ve belirtilerini azaltmada pozitif etkilerinin olduğunu söyler. Streeter ve ark. (2007) yoga duruşlarının beyindeki GABA aktivasyonunu artırarak kaygı ve depresyon belirtilerinin azaldığı yönünde öngörülerden bahseder. Cowen ve meslektaşları (2010), yoga müdahalesinin itfaiyeciler arasındaki etkilerini incelediler ve algılanan stres skorlarında anlamlı bir azalma gözlemlenildi. West ve ark. (2004) dans ve yogaya ilişkin bazı psikolojik ve nöroendokrin yanıtları inceleme amacıyla yürüttükleri çalışmada 69 sağlıklı üniversite öğrencisi 90 dakikalık Afrika dansı, hatha yoga ve kontrol oturumu olarak biyoloji dersinden birine katılmak suretiyle 3 gruba ayrıldılar.

Ölçümlerinin sonucunda hem Afrika dansı hem de Hatha yoganın algılanan stresi ve olumsuz etkileri azalttığına; kortizol seviyesinin Afrika dansında arttığına ve Hatha yogada azaldığına ulaşan araştırmacılar buradan yola çıkarak bu aktivitelerin benzer psikolojik etkilerinin olabileceğini ancak fizyolojik stres süreçlerinde farklı olabileceklerini belirttiler. Radyoterapi alan 68 meme kanseri hastası üzerinde entegre yoga programının bazı açılardan etkileri çalışılmıştır. Algılanan stres düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla Algılanan Stres Ölçeği kullanılmış, çalışma sonucunda yoga grubunda ortalama algılanan stres skorunun azalırken, kontrol grubunda herhangi bir değişiklik görülmemiştir (Banerjee ve ark., 2007).

Sağlık çalışanları üzerinde Teksas, Amerika'da yürütülen bir araştırma sonucunda iki aylık yoga programının sonrasında katılımcıların stres düzeylerinde azalma ve iş tatmini düzeylerinde artışa ulaşılmıştır (Jungman, 2005). Hatha-yoga uygulamasının, ilk in vitro fertilizasyon (IVF) döngüsüne başlamadan önce kadınların sıkıntıları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla 143 kadın katılımcıyla yürütülen çalışmada 3 aylık yoga eğitimine katılan kadınların stres düzeylerinin önemli derecede azaldığı gözlemlenmiştir

(Valoriani ve ark., 2014). Kjellgren ve ark. (2007), 6 haftalık pilot çalışmalarının sonunda yoganın stres skorlarında anlamlı düşüşlere neden olduğunu bildirmişlerdir.

Büssing ve ark. (2012) yoganın stresle ilişkili semptomlar üzerindeki etkilerini açıklayan çalışmalardan bahseder ve çoğu çalışmanın yoga müdahalelerinin yararlı etkilerini tanımladığına değinirler. Onlara göre her ne kadar tüm çalışmalar stresi ölçmek için yeterli veya tutarlı araçlar kullanmasa bile yoganın algılanan stresi gevşeme, bilişsel davranışçı terapi veya dans gibi diğer aktif kontrol müdahaleleri kadar etkili bir şekilde azaltabildiğini göstermektedir. Büssing ve ark AHRQ raporunun yoganın stresi azaltılmasına yardımcı olduğuna işaret ettiğine değinirler. Tüm bunların yanında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için yoga üzerine yapılan mevcut araştırmalardan bahsederler. Yoganın doğal bir felaketten sonra, yoga pratiğinin TSSB semptomlarını, strese bağlı kendini hissettiren semptomlarını (korku, endişe, rahatsız uyku ve üzüntü) ve solunum oranını önemli ölçüde azalttığına; savaş ve terörizme maruz kaldıktan sonra oluşan TSSB belirtilerini iyileştirebildiğine ulaşılmışından bahsederler. İncelemeler sonucunda TSSB'nin yönetiminde yoganın olası bir rolü olabileceğini ancak daha büyük bir titizlikle yürütülen uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu söylerler.

2.5 Yoga ve Yaşam memnuniyeti

Algılanan stres ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkiler, yoga temelli müdahalelerin genç yetişkinlerde öznel iyi oluşu geliştirmede değerli olabileceğini göstermektedir (Gard ve ark., 2012). Schell, Allolio, ve Schonecke (1994) yoga ile ilgili olarak yürüttükleri çalışma sonucunda yoga uygulamalı grup ve kontrol grubu arasındaki psikolojik parametrelerde önemli farklılıklara ulaşmışlardır. Sonuçlara göre yoga grubunun yaşam doyumunda, ayrıca moral ve dışadönüklükte daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Laughter yoga (kahkaha yoga: koşulsuz kahkaha ve yogik solunumun birleşimidir) ve egzersiz terapisinin depresyonun azaltılması ve yaşam doyumunu artırımındaki etkinliğini karşılaştırmak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Tehranlı bir kültür topluluğunun üyesi olan depresif yaşlı kadınlarla yürütülen çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve demografik

anketi tamamlandıktan sonra, denekler yoga terapi, egzersiz terapisi ve kontrol grubuna ayrıldı. Daha sonra, her üç grup için de depresyon post - testi ve yaşam doyumu post - testi yapıldı. Verilerin analizinde, hem yoga hem de egzersiz terapisi grubunun depresyon skorlarındaki azalmada kontrol grubuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Yoga ve egzersiz terapisi grupları arasında anlamlı bir fark yoktu. Yoga grubunun yaşam doyumundaki artış kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık gösterdi. Egzersiz terapisi ile kontrol veya yoga grubu arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Araştırmanın bulguları Laughter Yoga'nın depresyon ve yaşlı depresif kadınlarda yaşam doyumu gelişiminde en az grup egzersiz programı kadar etkili olduğunu göstermiştir (Shahidi ve ark.; 2011).

Dört ay boyunca gönüllü olarak yoga uygulamasına katılan 48 kişi yoga uygulamalarının öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yoga uygulamasından önce ve sonra Öznel İyi Oluş Ölçeği üzerinden değerlendirilmiştir. Düzenli yoga uygulamasının ve yoga felsefesinin benimsenmesinin öznel iyi oluşta önemli bir artışa sebep olduğu bulgulara açıkça görülmektedir (Malathi ve ark., 2000).

Sharma, Gupta ve Bijlani (2008) psikiyatrik ve psikosomatik bozuklukların tedavisinde, ruh sağlığı ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde yoganın önemli rol oynadığını belirtir. Bu doğrultuda ileriye dönük kontrollü bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmalarının amacı yogaya dayalı kapsamlı fakat kısa bir yaşam tarzı müdahalesinin, normal ve hastalıklı bireylerde öznel iyi oluş düzeylerine dair kısa vadeli etkisini araştırmaktır. Çalışmada normal sağlıklı bireylerin yanında hipertansiyon, koroner arter hastalığı, diyabet veya çeşitli başka hastalıklara sahip denekler yer aldı. Sonuç ölçümleri için öznel iyi oluş ölçeği kullanıldı. Kontrollere göre 10 günlük bir süre içinde 77 deneğin öznel iyi oluş skorlarında anlamlı bir iyileşme olmuştur.

Bu sonuçlar, kısa bir yaşam tarzı değişikliği ve stres yönetimi eğitim programının, öznel iyi oluş skorlarında anlamlı bir iyileşmeye yol açtığını bu nedenle yaşam tarzına dayalı hastalıklardan korunma ve hastalıkların yönetimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Tüm bunların ışığı altında çalışmanın araştırmacıları asanas, pranayama ve gevşeme tekniklerinin

günlük pratiğini, stres yönetimi önerileri, diyet ve yaşam tarzının diğer yönlerini birleştiren bir müdahalenin on gün içinde öznel iyi oluş skorlarında ölçülebilir iyileşme gerçekleştirdiğini belirtir. Malathi ve ark., (2000) yoga üzerine yürütülen bir araştırma sonucunda yoga grubunun belirgin olarak yaşam memnuniyetinde daha yüksek puan aldığına; uyarılabilirlik, saldırganlık, açıklık, duygusallık ve bedensel şikayetlerde ise daha düşük puan aldığına değinir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın modeli

Nicel araştırma yöntemiyle hazırlanmış olan bu çalışmada nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modelinde ortaya çıkmış var olan bir durum veya olayın nedenleri, bu nedenleri etkileyen değişkenler veya bir etkinin sonuçları belirlenir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2008). Bir durumdan etkilenmiş ve etkilenmemiş iki grup veya aynı durumdan değişik şekillerde etkilenmiş en az iki grubu barındıran nedensel karşılaştırma modelinde gruplar bazı değişkenler açısından incelenir. Bunun amacı ortada var olan durumun muhtemel sebeplerini ve etkileyenlerini belirleyebilmektir (Cohen ve Manion, 1994). Bu çalışmada da katılımcıların yoga yapma ve yapmama durumlarına göre algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılarak ortaya çıkarılması hedeflendiğinden nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Buna göre Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi puanlarının karşılaştırılmasında nonparametrik bir test olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

3.2 Evren ve örneklem

Bu çalışmanın evreni Türkiye'nin Kırklareli ve Mersin şehirleridir. Katılımcılar amaca dönük örneklem yöntemiyle seçilmiştir ve çalışmaya katılmayı kabul eden toplamda 100 kişiyle görüşülmüştür. Sonuç olarak, örneklem Kırklareli şehrinde yaşayan 23-49 yaş aralığında daha önce hiç yoga yapmamış 60

yetişkin ve Kırklareli ve Mersin şehirlerinde yaşamakta olan 23-46 yaş aralığında en az 2 aydır haftada 2-3 civarı düzenli olarak yoga yapan (özel yoga merkezlerinde veya bireysel) 40 yetişkin olmak üzere toplamda 100 kişiden oluşmaktadır.

3.3 Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç ölçek ve bir demografik bilgi formu kullanılacaktır. Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kullanılan ölçekler; Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)- Satisfaction With Life Scale (SWLS) ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90-R) olmakla birlikte, ölçeklerle ilgili gerekli bilgiler aşağıdaki gibidir:

3.3.1 Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, gelir düzeyi, aile özellikleri gibi kişisel bilgilerini içeren soruların yanı sıra kişinin psikiyatrik/nörolojik bir tanısının olup olmadığı, fiziksel ve ruhsal sağlık durumu ve spor geçmişi gibi çeşitli bilgilerini içeren sorular yer almaktadır. Tüm bunların yanında kişilerin yoga bağlantılarını anlamaya yönelik sorular da yer almaktadır.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. ASÖ toplam on dört maddeden oluşmaktadır ve bireyin yaşamındaki bazı durumların ne seviyede stresli algılandığını ölçebilmek amacıyla tasarlanmıştır. Test 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilir. Buna göre işaretlenen her madde 'hiçbir zaman-çok sık' yani '0-4' arasında değişmektedir. Maddeler arasında pozitif ifadeden oluşan yedi maddesi ters puanlanarak hesaplanmaktadır. On dört maddelik uzun formuyla birlikte testin on ve dört maddeden oluşan iki formu daha mevcuttur. ASÖ'nde tersine çevrilen maddeler 4, 5, 6, 7, 9, 13; ASÖ-10 maddeleri: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14; ASÖ-4 maddeleri: 2, 7, 14 maddeleridir. ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişiklik göstermektedir. Diğer taraftan kısa formu ASÖ-10'nun puanları 0 ile 40, ASÖ-4'ün puanları ise 0 ile 16 arasında değişkenlik göstermektedir. Testten alınan yüksek puan algılanan stresin fazlalığını

göstermektedir (Eskin vd., 2013). Kişinin stres düzeyini belirleyen toplam puanın 11-26 arası olması düşük, 27-41 arası olması orta, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyini göstermektedir (Baltaş ve ark.,1998). ASÖ'nin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik gibi psikometrik özelliklerinin araştırılması Eskin vd., (2013) tarafından yapılmıştır. Çalışmada on dört maddeden oluşan uzun versiyonuyla beraber on ve dört maddelik kısa versiyonlarının da güvenilirlik ve geçerliği sınanmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmaları ASÖ'nin üç formunun da yeterince güvenilirliği olduğunu göstermektedir. ASÖ-14 için 0.84, ASÖ-10 için 0.82, ASÖ-4 için ise 0.66 bulunan iç tutarlık katsayılarıdır. Paralel olarak, ASÖ-14, ASÖ 10 ve ASÖ-4 için elde edilen test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları da yeterli bulunmuştur. Test-tekrar- test güvenilirlik katsayıları, ASÖ'nin algılanan stresi zaman boyutunda sabit şekilde ölçtüğüne işaret etmektedir. Bütün bu bulgular ışığı altında Türkçe ASÖ'nin eşzamanlı geçerliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir. ASÖ'nin araştırmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .78 bulunmuştur.

3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek global yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Başka bir ifadeyle kişinin yaşamından memnun olup olmadığını içeren maddeler vardır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipinde olup, ifadeler 1 asla katılmıyorum ve 7 tamamen katılıyorum derecelendirme aralığında puanlanmaktadır. YDÖ'de işaretlenen seçeneklerin rakamla karşılık gelen değerleri alınarak toplanır böylece genel bir puana ulaşmaktadır. Ölçeğin orijinal halinin değerlendirilmesinde test grubunun aritmetik ortalaması alınmaktadır. Ortalamanın altında ve üstünde kalma durumlarına göre kişilerin yüksek veya düşük yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmektedir. Bu durumda ortalamanın üstünde kalanlar yüksek altında kalanlar düşük yaşam doyumuna sahip olarak değerlendirilir (Terzi, 2005). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı çalışma sonucunda .80 ile .89 arasında değişkenlik göstermesi şeklinde bulunmuştur. Köker'in 1991 yılında Türkçe'ye uyarladığı ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Aysan (2001) tarafından yapılan

başka bir çalışmasında ise iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma için 94 kişiye uygulanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .82 bulunmuştur (Ülker, 2013).

3.3.4 Ruhsal Belirti Tarama Listesi (Symptom Distress Check List SCL-90-R)

Leonard R. Derogatis ve arkadaşları tarafından Hopkins Symptom Check List (HSCL) dökümünden yola çıkılarak geliştirilen Ruhsal Belirti Tarama Listesi kişilerdeki psikolojik belirtilerin ne seviyede ve hangi alanlarda olduğunu belirlemeye yönelik bir ölçüm aracıdır. SCL-90-R'nin Güvenirliği ve norm çalışmaları 1000 psikiyatrik hasta göz önünde bulundurularak Amerika Birleşik Devletlerinde yapılmıştır. Derogatis, Richels, ve Rock tarafından 1976 yılında yapılan SCL-90-R'nin güvenirlik çalışmadan alınan iç yapı güvenirlik katsayıları Somatizasyon (SOM) 0.86; Obsesif - Kompulsif (O-C) 0.86; Kişilerarası Duyarlık (INT) 0.86; Depresyon (DEP) 0.90; Kaygı (ANK) 0.85; Öfke - Düşmanlık (HOS) 0.84; Fobik Anksiyete (PHOB) 0.82; Paranoid Düşünce (PAR) C 80; Psikotizm (PSY) 0.77 olarak saptanmıştır. Belirti Tarama Envanteri Türkiye'de ilk kez Gökler tarafından 1978'de kullanılmıştır. Ardından Birsöz envanteri kullanmadan önce, yeterince anlaşılır olup olmadığını belirlemek amacıyla çalışma yürütmüştür.

Çalışmada Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Psikiyatri Kliniklerinde farklı tanı konmuş, yatan ve ayaktan takip edilen hastalar yer almıştır. Bu hastalara test uygulanmış ve sonucunda hastaların testin maddeleri kavramasında ve cevaplandırmasında belirgin bir zorlukla karşılaşmadıkları ve araçla kolayca iletişim kurdukları belirtilmiştir. Belirti Tarama Envanterinin (SCL-90-R) güvenirliği ile alakalı başka bir çalışma Keçiören Kalaba Lisesi'nde gerçekleştirilmiştir. Testin tekrarı yöntemi ile Tufan tarafından gerçekleştirilen çalışmada testin tekrarı yöntemi kullanılmıştır. Çalışma için 59 kişilik bir sınıf öğrenci kullanılmıştır. İki uygulamanın sonuçları arasındaki korelasyon katsayısı 0.83 olarak saptanmıştır (aktaran Kılıç, 2016).

3.4 Verilerin toplanması

Veri toplama aşamasında ölçekler araştırmaya gönüllülük esasıyla dâhil olan 60' ı kontrol (yoga yapmayan bireyler) 40' ı deney (yoga yapan bireyler) grubu olarak üzere ayrılan 100 katılımcıya araştırmacı tarafından verilmiştir. Araştırmanın form ve ölçeklerini doldurmadan önce kişilere araştırma hakkında sözel bilgi verilmiş, çalışmaya dâhil olmak isteyen kişilere gönüllü olur formu sunularak yazılı onayları alınmıştır. Onaydan sonra katılımcılardan sosyodemografik bilgi formunu doldurmaları istenmiştir. Ardından katılımcılara sırasıyla SCL-90-R testi, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)- Satisfaction With Life Scale (SWLS) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) verilmiştir. Form ve ölçekler katılımcılar tarafından tamamlandıktan sonra teslim alınmıştır.

3.5 Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerden elde edilen veriler istatistiksel olarak Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 yazılımında çözümlenmiştir.

Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin ölçeklere verdikleri yanıtların güvenilirlikleri Cronbach Alfa testi ile incelenmiş olup, Algılanan Stres Ölçeğine ait güvenilirlik katsayısı 0,690, Yaşam Doyumu Ölçeğine ait katsayısı 0,904 ve Ruhsal Belirti Tarama Testine ait katsayısı 0,979 bulunmuştur.

Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri, ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu, sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumuna göre dağılımı frekans analizi ile belirlenip çapraz tablolar ile gösterilmiştir. İki grubun sosyo-demografik özellikleri, ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu, sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumu ki kare analizi ile karşılaştırılmıştır.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan hipotez testleri için ölçek puanlarının normal dağılımı uyum durumu Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş ve normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Buna göre Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam

Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi puanlarının karşılaştırılmasında nonparametrik bir test olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bireylerin Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi puanları arasındaki korelasyonların saptanması için Spearman testi uygulanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri (n=100)

	Yoga Yapan (n=40)		Yoga Yapmayan (n=60)		Toplam (n=100)		χ^2	p
	n	%	n	%	n	%		
Yaş grubu								
30 yaş ve altı	20	50,00	27	45,00	47	47,00		
30-39 yaş	15	37,50	21	35,00	36	36,00	0,343	0,558
40 yaş ve üzeri	5	12,50	12	20,00	17	17,00		
Cinsiyet								
Kadın	23	57,50	38	63,33	61	61,00	0,963	0,618
Erkek	17	42,50	22	36,67	39	39,00		
Medeni durum								
Bekar	23	57,50	30	50,00	53	53,00		
Evli	14	35,00	28	46,67	42	42,00	1,866	0,393
Boşanmış/Dul	3	7,50	2	3,33	5	5,00		
Eğitim								
İlköğretim	1	2,50	4	6,67	5	5,00		
Lise	12	30,00	11	18,33	23	23,00	2,441	0,295
Lisans/lisansüstü	27	67,50	45	75,00	72	72,00		
Çalışma durumu								
Çalışan	31	77,50	43	71,67	74	74,00	0,424	0,515
Çalışmayan	9	22,50	17	28,33	26	26,00		
Gelir								
Düşük	4	10,00	15	25,00	19	19,00		
Orta	30	75,00	38	63,33	68	68,00	3,528	0,171
Yüksek	6	15,00	7	11,67	13	13,00		
Birlikte yaşanan kişiler								
Aile/Eş/Çocuklar	27	67,50	49	81,67	76	76,00	2,641	0,104
Yalnız/Arkadaşlar	13	32,50	11	18,33	24	24,00		

Tablo 1’de yoga yapan ve yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya dâhil olan yoga yapan bireylerin %50’sinin 30 yaş ve altında, %37,50’sinin 30-39 yaş arasında, %12,50’sinin 40 yaş ve üzerinde olduğu, %57,50’sinin kadın, %42,50’sinin erkek olduğu, %57,50’sinin bekâr, %35’inin evli, %7,50’sinin boşanmış/dul olduğu, %2,50’sinin ilköğretim mezunu, %30’unun lise mezunu, %67,50’sinin lisan/lisansüstü mezunu, %77,50’sinin çalışan, %22,50’sinin çalışmayan, %10’unun düşük gelirli, %75’inin orta gelir düzeyine sahip, %15’inin yüksek gelir düzeyine sahip bireyler olduğu, %67,50’sinin aile/eş/çocukları ile birlikte yaşadığı, %32,50’sinin yalnız/arkadaşları ile birlikte yaşadığı tespit edilmiştir.

Yoga yapmayan katılımcıların %45’inin 30 yaş ve altında, %35’inin 30-39 yaş arasında, %20’sinin 40 yaş ve üzerinde olduğu, %63,33’ünün kadın, %36,67’sinin erkek olduğu, %50’sinin bekâr, %46,67’sinin evli, %3,33’ünün boşanmış/dul olduğu, %6,67’sinin ilköğretim mezunu, %18,33’ünün lise mezunu, %75’inin lisan/lisansüstü mezunu, %71,67’sinin çalışan, %28,33’ünün çalışmayan, %25’inin düşük gelirli, %73,33’ünün orta gelir düzeyine sahip, %11,67’sinin yüksek gelir düzeyine sahip bireyler olduğu, %81,67’sinin aile/eş/çocukları ile birlikte yaşadığı, %18,33’ünün yalnız/arkadaşları ile birlikte yaşadığı tespit edilmiştir.

Yoga yapan ve yapmayan katılımcıların toplamda sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, %47’sinin 30 yaş ve altında, %36’sinin 30-39 yaş arasında, %17’sinin 40 yaş ve üzerinde olduğu, %61’inin kadın, %39’unun erkek, %53’ünün medeni durumunun bekâr, %42’sinin evli, %5’inin boşanmış/dul olduğu, %5’inin ilköğretim mezunu, %23’ünün lise mezunu, %72’sinin lisan/lisansüstü mezunu, %74’ünün çalışan, %26’sinin çalışmayan, %19’unun düşük gelirli, %68’inin orta gelir düzeyine sahip, %13’ünün yüksek gelir düzeyine sahip bireyler olduğu, 76’sinin aile/eş/çocukları ile birlikte yaşadığı, %24’ünün yalnız/arkadaşları ile birlikte yaşadığı görülmüştür.

Yapılan Ki kare analizi sonuçlarına göre yoga yapan ve yoga yapmayan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı

bir farkın bulunmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Her iki grupta yer alan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri benzerdir.

Tablo 2.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu (n=100)

	Yoga Yapan (n=40)		Yoga Yapmayan (n=60)		Toplam (n=100)		X2	p
	n	%	n	%	n	%		
Anne eğitim								
İlkokul	21	52,50	43	71,67	64	64,00	7,580	0,056
Ortaokul	4	10,00	4	6,67	8	8,00		
Lise	10	25,00	4	6,67	14	14,00		
Lisans/lisansüstü	5	12,50	9	15,00	14	14,00		
Baba Eğitim								
İlkokul	18	45,00	37	61,67	55	55,00	4,067	0,254
Ortaokul	2	5,00	4	6,67	6	6,00		
Lise	11	27,50	8	13,33	19	19,00		
Lisans/lisansüstü	9	22,50	11	18,33	20	20,00		
Anne-Baba birliktelik								
Birlikte	37	92,50	57	95,00	94	94,00	0,266	0,606
Ayrı	3	7,50	3	5,00	6	6,00		

Tablo 2’de yoga yapan ve yapmayan bireylerin ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan yoga yapan bireylerin annelerinin %52,50’sinin ilkokul mezunu, %10’unun annesinin ortaokul mezunu, %25’inin annesinin lise mezunu, %12,50’sinin annesinin lisans/lisansüstü mezunu olduğu, %45’inin babasının ilkokul mezunu, %5’inin babasının ortaokul mezunu, %27,50’sinin babasının lise mezunu ve %22,50’sinin babasının lisans/lisansüstü mezunu olduğu saptanmıştır. Yoga yapan katılımcıların %92,50’sinin anne ve babası birlikte yaşadığı, %7,50’sinin anne-babasının ayrı olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dâhil olan yoga yapmayan bireylerin %71,67’sinin annesinin ilkokul mezunu, %6,67’sinin annesinin ortaokul mezunu, %6,67’sinin lise

mezunu, %15'inin lisans/lisansüstü mezunu olduğu, %61,67'sinin babasının ilkokul mezunu, %6,67'sinin babasının ortaokul mezunu, %13,33'ünün babasının lise mezunu, %18,33'ünün babasının lisans/lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Yoga yapmayan katılımcıların %95'inin anne-babasının birlikte yaşadığı, %6'sının anne-babasının ayrı olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan yoga yapan ve yapmayan katılımcıların toplamda %64'ünün anne eğitim durumunun ilkokul mezunu, %8'inin annesinin ortaokul mezunu, %14'ünün annesinin lise mezunu, %14'ünün annesinin lisans/lisansüstü mezunu olduğu, %55'inin baba eğitim durumunun ilkokul mezunu, %6'sının ortaokul mezunu, %19'unun lise mezunu ve %20'sinin lisans/lisansüstü mezunu olduğu, katılımcıların toplamda %94'ünün anne ve babasının birlikte, %6'sının anne ve babasının ayrı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.'de yer alan ki kare analizi sonuçları incelendiğinde yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumları benzer bulunmuştur.

Tablo 3.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumu (n=100)

	Yoga Yapan (n=40)		Yoga Yapmayan (n=60)		Toplam (n=100)		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Kronik hastalık								
Var	4	10,00	11	18,33	15	15,00	1,307	0,253
Yok	36	90,00	49	81,67	85	85,00		
Psk. destek alma								
Alan	11	27,50	8	13,33	19	19,00	3,130	0,077
Almayan	29	72,50	52	86,67	81	81,00		
Tanısı konmuş								
Psk. rahatsızlık								
Var	1	2,50	2	3,33	3	3,00	0,057	0,811
Yok	39	97,50	58	96,67	97	97,00		
Travma Geçmişi								
Var	1	2,50	4	6,67	5	5,00	0,877	0,349
Yok	39	97,50	56	93,33	95	95,00		
İlaç kullanma								
Var	2	5,00	10	16,67	12	12,00	3,093	0,079
Yok	38	95,00	50	83,33	88	88,00		
Sporla ilgilenme								
İlgilenen	26	65,00	38	63,33	64	64,00	0,029	0,865
İlgilenmeyen	14	35,00	22	36,67	36	36,00		

Tablo 3'te yoga yapan ve yapmayan bireylerin sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumu verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan ve yoga yapan bireylerin %10'unun kronik bir hastalığı olduğu, %90'ının kronik bir hastalığı olmadığı, %27,50'sinin psikolojik destek aldığı, %72,50'sinin psikolojik destek almadığı, %2,50'sinin tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığı bulunduğu, %97,50'sinin tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığı bulunmadığı, %2,50'sinin travma geçmişi olduğu, %97,50'sinin travma geçmişi olmadığı, %5'inin ilaç kullandığı, %95'inin ilaç kullanmadığı, %65'inin sporla ilgilendiği, %35'inin sporla ilgilenmediği tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan yoga yapmayan katılımcıların %18,33'ünün kronik bir hastalığı olduğu, %81,67'sinin kronik bir hastalığı olmadığı, %13,33'ünün psikolojik destek aldığı, %86,67'sinin psikolojik destek almadığı,

%3,33'ünün tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığı bulunduğu, %96,67'sinin tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığı bulunmadığı, %6,67'sinin travma geçmişi olduğu, %93,33'ünün travma geçmişi olmadığı, %16,67'sinin ilaç kullandığı, %83,33'ünün ilaç kullanmadığı, %63,33'ünün sporla ilgilendiği, %36,67'sinin sporla ilgilenmediği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan yoga yapan ve yapmayan katılımcıların toplamı incelendiğinde, %15'inin kronik bir hastalığı olduğu, %85'inin kronik bir hastalığı olmadığı, %19'unun psikolojik destek aldığı, %81'inin psikolojik destek almadığı, %3'ünün tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığı bulunduğu, %97'sinin tanısı konmuş bir psikolojik rahatsızlığı bulunmadığı, %5'inin travma geçmişi olduğu, %95'inin travma geçmişi olmadığı, %12'sinin ilaç kullandığı, %88'inin ilaç kullanmadığı, %64'ünün sporla ilgilendiği, %36'sının sporla ilgilenmediği tespit edilmiştir.

Tablo 3.'de gösterilen ki kare analizi sonuçları incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan yoga yapan ve yapmayan bireylerin sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.*Yoga yapan bireylerin yogaya ilişkin özellikleri (n=40)*

	Sayı (n)	Yüzde(%)
Yogaya başlama zamanı		
3 ay ve altı	5	12,50
3-6 ay	17	42,50
6-12 ay	10	25,00
12 ay ve üzeri	8	20,00
Yoga yapma sıklığı		
Haftada iki	10	25,00
Haftada üç ve daha fazla	30	75,00
Yogaya günlük ayrılan süre		
1 saatten az	8	20,00
1 saat	25	62,50
1 saatten fazla	7	17,50
Yapılan yoga uygulamaları*		
Nefes	40	100,00
Duruş	35	87,50
Meditasyon	17	42,50
Okuma ve diğ.	4	10,00
Yoga için özel eğitmen		
Var	25	62,50
Yok	15	37,50

Tablo 4'te araştırma kapsamın alınan yoga yapan bireylerin yogaya ilişkin özellikleri verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin %12,50'sinin yoga yapmaya 3 ay veya daha az süre önce başladığı, %42,50'sinin 3-6 ay arası süreyle, %25'inin 6-12 ay süreyle, %20'sinin 12 ay ve üzerinde süreyle yoga yapmakta olduğu belirlenmiştir. Yoga yapan katılımcıların %25'inin yogayı haftada iki, %75'inin yogayı haftada üç ve daha fazla yaptığı, %20'sinin yogaya günde bir saatten az, %62,50'sinin 1 saat, %17,50'sinin bir saatten fazla zaman ayırdığı, %100'ünün yoga esnasında

nefes uygulaması yaptığı, %87,50'sinin duruş yaptığı, %42,50'sinin meditasyon uygulaması yaptığı, %10'unun okuma ve diğer uygulamalar yaptığı saptanmıştır. Katılımcıların %62,50'sinin yoga için özel eğitmeni bulunurken, %37,50'sinin yoga için özel eğitmeni olmadığı görülmektedir.

Tablo 5.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=100)

	Düzenli yoga yapma	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Yetersiz özyeterlik algısı	Yoga Yapan	40	15,35	3,82	15,50	45,91	-1,304	0,192
	Yoga Yapmayan	60	16,45	4,35	17,50	53,56		
Stres/rahatsızlık algısı	Yoga Yapan	40	12,93	3,44	13,00	36,73	-3,894	0,000*
	Yoga Yapmayan	60	15,92	4,18	16,00	59,68		
Algılanan Stres Ölçeği Genel	Yoga Yapan	40	28,28	6,72	28,00	39,98	-2,972	0,003*
	Yoga Yapmayan	60	32,37	7,85	34,00	57,52		

* $p < 0,05$

Tablo 5.'de araştırma kapsamına alınan yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarından aldıkları puanlarının karşılaştırılması için uygulanan Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği'nin alt boyutu olan yetersiz öz yeterlilik algısından $\bar{x} = 15,35 \pm 3,82$ puan, yoga yapmayan bireylerin $\bar{x} = 16,45 \pm 4,35$ puan aldıkları saptanmıştır. Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir.

Yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği'nde yer alan stres/rahatsızlık alt boyutundan $\bar{x} = 12,93 \pm 3,44$ puan, yoga yapmayan bireyler ise bu alt boyuttan $\bar{x} = 15,92 \pm 4,18$ puan almıştır. Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin

stres/rahatsızlık alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin stres/rahatsızlık alt boyutu puanları yoga yapmayan bireylerden daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların yoga yapma durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar incelendiğinde, yoga yapan bireylerin ölçek genelinden $\bar{x}=28,28\pm6,72$ puan, yoga yapmayan bireylerin ise $\bar{x}=32,37\pm7,85$ puan aldığı görülmüştür. Araştırmaya dâhil edilen yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 6.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=100)

Düzenli yoga yapma		n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Yaşam Doyum Ölçeği	Yoga Yapan	40	26,38	3,66	27,00	62,19		
	Yoga Yapmayan	60	22,42	6,24	23,50	42,71	-3,298	0,001*

* $p<0,05$

Tablo 6.'da yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden $\bar{x}=26,38\pm3,66$ puan aldıkları saptanırken, yoga yapmayan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden $\bar{x}=22,42\pm6,24$ puan aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen bireylerin yoga yapma durumlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu

Ölçeği'nden aldıkları puanlar yoga yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 7.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100)

Düzenli yoga yapma		n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Somatizasyon (SOM)	Yoga Yapan	40	0,43	0,43	0,25	40,75	-2,753	0,006*
	Yoga Yapmayan	60	0,79	0,71	0,50	57,00		
Obsesif- Kompulsif Belirtiler (OBKO)	Yoga Yapan	40	0,66	0,46	0,50	39,26	-3,169	0,002*
	Yoga Yapmayan	60	1,13	0,76	1,20	57,99		
Kişilerarası Duyarlılık (KADU)	Yoga Yapan	40	0,61	0,54	0,44	44,39	-1,725	0,085
	Yoga Yapmayan	60	0,88	0,72	0,72	54,58		
Depresyon (DEP)	Yoga Yapan	40	0,62	0,60	0,46	41,09	-2,653	0,008*
	Yoga Yapmayan	60	1,08	0,88	0,85	56,78		
Anksiyete (ANX)	Yoga Yapan	40	0,49	0,49	0,30	40,53	-2,816	0,005*
	Yoga Yapmayan	60	0,83	0,70	0,55	57,15		
Hostilite (HOST)	Yoga Yapan	40	0,54	0,50	0,50	38,78	-3,218	0,001*
	Yoga Yapmayan	59	1,11	0,92	1,00	57,61		
Fobik Anksiyete (FOB)	Yoga Yapan	40	0,25	0,26	0,14	50,20	-0,087	0,930
	Yoga Yapmayan	60	0,30	0,37	0,29	50,70		
Paranoid Düşünce (PAR)	Yoga Yapan	40	0,75	0,63	0,50	43,13	-2,085	0,037*
	Yoga Yapmayan	60	1,07	0,82	0,83	55,42		
Psikotizm (PSİK)	Yoga Yapan	40	0,41	0,48	0,25	46,96	-1,004	0,315
	Yoga Yapmayan	60	0,59	0,69	0,30	52,86		
Ek Ölçek (EK)	Yoga Yapan	40	0,48	0,45	0,29	37,91	-3,564	0,000*
	Yoga Yapmayan	60	0,98	0,73	0,86	58,89		
SCL90R Ölçeği Geneli	Yoga Yapan	40	0,52	0,42	0,38	39,53	-2,988	0,003*
	Yoga Yapmayan	59	0,88	0,64	0,72	57,10		

* $p < 0,05$

Tablo 7.'de araştırmaya katılan yoga yapan ve yapmayan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) genelinden ve alt boyutlarından aldığı puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan yoga yapan bireyler somatizasyon alt boyutundan $\bar{x}$ =0,43±0,43 puan, yoga yapmayan bireyler ise $\bar{x}$ =0,79±0,71 puan almıştır. Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin somatizasyon puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve yoga yapan bireylerin somatizasyon puanlarının, yoga yapmayan bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bireylerin yoga yapma durumuna göre obsesif-kompulsif belirtiler alt boyutu puanları karşılaştırıldığında, yoga yapanların $\bar{x}$ =0,66±0,46 puan, yoga yapmayanların ise $\bar{x}$ =1,13±0,76 puan aldıkları belirlenmiştir. Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin obsesif-kompulsif belirtilerden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin obsesif-kompulsif belirtilerden aldığı puanlar, yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi'nde yer alan kişilerarası duyarlılık alt boyutundan aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin depresyon alt boyutundan $\bar{x}$ =0,62±0,60 puan, yoga yapmayan bireyler ise $\bar{x}$ =1,08±0,88 puan almıştır. Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin depresyon puanları arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmış olup, yoga yapan bireylerin depresyon puanlarının yoga yapmayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Yoga yapan bireyler anksiyete alt boyutundan $\bar{x}$ =0,49±0,49 puan alırken, yoga yapmayan bireyler bu alt boyuttan $\bar{x}$ =0,83±0,70 puan almıştır. Bireylerin yoga yapma durumlarına göre anksiyete alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin anksiyete alt boyutundan almış oldukları puanlar, yoga yapmayanlardan daha düşüktür. Yoga yapan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi'nin bir alt boyutu olan hostiliteden $\bar{x}$ =0,54±0,50 puan, yoga yapmayanların ise $\bar{x}$ =1,11±0,92 puan aldığı tespit edilmiştir. Araştırmaya dâhil edilen yoga yapan ve yapmayan bireylerin almış oldukları hostilite puanları

arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Yoga yapan bireyler hostilete alt boyutundan, yoga yapmayan bireylere göre daha düşük puan almışlardır.

Yoga yapan katılımcıların fobik anksiyete alt boyutundan $\bar{x}=0,25\pm0,26$ puan, yoga yapmayanların ise $\bar{x}=0,30\pm0,37$ puan aldıkları saptanmış olup, katılımcıların yoga yapma durumuna göre fobik anksiyete alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Yoga yapan ve yapmayan bireylerin fobik anksiyete puanları benzerdir.

Araştırmaya alınan yoga yapan katılımcıların paranoid düşünce alt boyutundan $\bar{x}=0,75\pm0,63$ puan, yoga yapmayanların ise $\bar{x}=1,07\pm0,82$ puan aldıkları görülmüştür. Yoga yapan ve yapmayan bireylerin paranoid düşünce alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu ve yoga yapan bireylerin bu alt boyuttan, yoga yapmayan bireylere göre daha düşük puan aldığı görülmüştür ($p<0,05$).

Katılımcıların yoga yapma durumuna göre psikotizm alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, yoga yapan ve yapmayan bireylerin psikotizm puanlarını benzer olduğu saptanmıştır ($p>0,05$).

Yoga yapan bireyler Ruhsal Belirti Tarama Testi ek ölçek alt boyutundan $\bar{x}=0,48$ alırken, yoga yapmayan bireyler bu alt boyuttan $\bar{x}=0,98\pm0,73$ puan almıştır. Bireylerin yoga yapma durumuna göre ek ölçek alt boyutundan aldıkları puanlar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklıdır ($p<0,05$). Yoga yapan bireyler ek ölçek alt boyutundan daha düşük puan almıştır.

Bireylerin yoga yapma durumuna göre Ruhsal Belirti Tarama Testi genel puanları incelendiğinde, yoga yapan bireylerin ölçek genelinden $\bar{x}=0,52\pm0,42$ puan, yoga yapmayan bireyler ise $\bar{x}=0,88\pm0,64$ puan almıştır. Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden aldıkları puanlar arasında bulunan bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden aldığı puanlar, yoga yapmayan bireylere göre düşüktür.

Tablo 8.

Yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasındaki ilişki(n=40)

		Yetersiz özyeterlik algısı	Stres/rahatsızlık algısı	Algılanan Stres Ölçeği	Yaşam Doyum Ölçeği
Yetersiz özyeterlik algısı	r	1	0,706	0,929	-0,738
	p	.	0,000*	0,000*	0,000*
Stres/rahatsızlık algısı	r	0,706	1	0,912	-0,581
	p	0,000*	.	0,000*	0,000*
Algılanan Stres Ölçeği Geneli	r	0,929	0,912	1	-0,702
	p	0,000*	0,000*	.	0,000*
Yaşam Doyum Ölçeği	r	-0,738	-0,581	-0,702	1,000
	p	0,000*	0,000*	0,000*	.
Somatizasyon (SOM)	r	0,370	0,404	0,408	-0,402
	p	0,019*	0,010*	0,009*	0,010*
Obsesif- Kompulsif Belirtiler (OBKO)	r	0,484	0,344	0,428	-0,394
	p	0,002*	0,030*	0,006*	0,012*
Kişilerarası Duyarlılık (KADU)	r	0,587	0,437	0,542	-0,516
	p	0,000*	0,005*	0,000*	0,001*
Depresyon (DEP)	r	0,596	0,543	0,602	-0,606
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Anksiyete (ANX)	r	0,567	0,445	0,545	-0,436
	p	0,000*	0,004*	0,000*	0,005*
Hostilite (HOST)	r	0,451	0,413	0,460	-0,377
	p	0,004*	0,008*	0,003*	0,017*
Fobik Anksiyete (FOB)	r	0,427	0,263	0,370	-0,326
	p	0,006*	0,101	0,019*	0,040*
Paranoid Düşünce (PAR)	r	0,474	0,587	0,565	-0,433
	p	0,002*	0,000*	0,000*	0,005*
Psikotizm (PSİK)	r	0,524	0,339	0,453	-0,452
	p	0,001*	0,033*	0,003*	0,003*
Ek Ölçek (EK)	r	0,298	-0,044	0,141	-0,242
	p	0,062	0,785	0,385	0,132
SCL90R Ölçeği Geneli	r	0,589	0,479	0,563	-0,524
	p	0,000*	0,002*	0,000*	0,001*

*p<0,05

Tablo 8.'de yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılan Spearman testine ait sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği'nde yer alan yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar ile pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre yoga yapan bireylerde yetersiz öz yeterlilik algısı puanları arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi geneli, somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutu puanları artmaktadır.

Yoga yapan bireylerde Algılanan Stres Ölçeği'ndeki stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan alınan puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon olduğu, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durumda yoga yapan bireylerin stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan alınan puanlar arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar ise artmaktadır.

Araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arasında

istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu sonuçlar doğrultusunda yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar ise artış göstermektedir.

Yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu korelasyonlar negatif yönlü olup, yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arttıkça, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır.

Tablo 9.

Yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasındaki ilişki (n=60)

		Yetersiz özyeterlik algısı	Stres/rahatsızlık algısı	Algılanan Stres Ölçeği	Yaşam Doyum Ölçeği
Yetersiz özyeterlik algısı	r	1	0,490	0,840	-0,503
	p	.	0,000*	0,000*	0,000*
Stres/rahatsızlık algısı	r	0,490	1	0,859	-0,451
	p	0,000*	.	0,000*	0,000*
Algılanan Stres Ölçeği Geneli	r	0,840	0,859	1	-0,527
	p	0,000*	0,000*	.	0,000*
Yaşam Doyum Ölçeği	r	-0,503	-0,451	-0,527	1
	p	0,000*	0,000*	0,000*	.
Somatizasyon (SOM)	r	0,222	0,354	0,325	-0,285
	p	0,088	0,005*	0,011*	0,027*
Obsesif- Kompulsif Belirtiler (OBKO)	r	0,213	0,552	0,417	-0,333
	p	0,103	0,000*	0,001*	0,009*
Kişilerarası Duyarlılık (KADU)	r	0,319	0,506	0,456	-0,395
	p	0,013*	0,000*	0,000*	0,002*
Depresyon (DEP)	r	0,377	0,607	0,547	-0,461
	p	0,003*	0,000*	0,000*	0,000*
Anksiyete (ANX)	r	0,387	0,485	0,496	-0,342
	p	0,002*	0,000*	0,000*	0,008*
Hostilite (HOST)	r	0,284	0,551	0,483	-0,380
	p	0,029*	0,000*	0,000*	0,003*
Fobik Anksiyete (FOB)	r	0,214	0,381	0,340	-0,313
	p	0,101	0,003*	0,008*	0,015*
Paranoid Düşünce (PAR)	r	0,263	0,407	0,409	-0,251
	p	0,043*	0,001*	0,001*	0,053
Psikotizm (PSİK)	r	0,305	0,455	0,438	-0,376
	p	0,018*	0,000*	0,000*	0,003*
Ek Ölçek (EK)	r	0,247	0,508	0,416	-0,497
	p	0,057	0,000*	0,001*	0,000*
SCL90R Ölçeği Geneli	r	0,331	0,578	0,516	-0,443
	p	0,010*	0,000*	0,000*	0,000*

*p<0,05

Araştırmaya katılan yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği'nde yer alan yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yoga yapmayan bireylerin yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır ($p<0,05$). Yoga yapmayan bireylerde yetersiz öz yeterlilik algısı puanları arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi geneli, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutu puanları ise artmaktadır.

Yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği'ndeki stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon olduğu saptanırken, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar ile pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu sonuçlara bakıldığında yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği'ndeki stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır.

Yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve ölçekteki somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar ile pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Yoga yapmayan bireylerin

Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan yoga yapmayan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu korelasyonlar negatif yönlü olup, yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arttıkça, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır.

Tablo 10.

Yoga yapan bireylerin yoga yapma sürelerine göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100)

	Yoga zaman	n	$\bar{x}$	s	M	SO	X ²	p	Fark
Yetersiz özyeterlik algısı	3 ay ve altı	5,00	16,40	3,58	17,00	24,00	7,028	0,071	
	3-6 ay	17,00	16,88	3,12	19,00	24,88			
	6-12 ay	10,00	14,30	4,00	14,00	17,20			
	12 ay ve üzeri	8,00	12,75	3,92	12,00	13,13			
Stres/ rahatsızlık algısı	3 ay ve altı	5,00	14,60	2,07	15,00	26,00	7,836	0,050	
	3-6 ay	17,00	13,94	3,60	16,00	24,21			
	6-12 ay	10,00	12,50	3,31	12,50	18,55			
	12 ay ve üzeri	8,00	10,25	2,66	11,00	11,63			
Algılanan Stres Ölçeği	3 ay ve altı	5,00	31,00	4,95	32,00	24,50	7,786	0,051	
	3-6 ay	17,00	30,82	6,07	32,00	24,76			
	6-12 ay	10,00	26,80	6,91	27,00	18,20			
	12 ay ve üzeri	8,00	23,00	6,00	22,00	11,81			
Yaşam Doyum Ölçeği	3 ay ve altı	5,00	24,80	3,11	25,00	14,50	12,266	0,007*	1-3
	3-6 ay	17,00	24,76	3,68	25,00	15,15			1-4
	6-12 ay	10,00	27,50	3,50	28,50	24,40			2-3
	12 ay ve üzeri	8,00	29,38	1,41	29,50	30,75			2-4
SCL90R Ölçeği Geneli	3 ay ve altı	5,00	0,80	0,63	0,54	27,00	4,621	0,202	
	3-6 ay	17,00	0,59	0,43	0,54	23,00			
	6-12 ay	10,00	0,42	0,36	0,27	16,60			
	12 ay ve üzeri	8,00	0,34	0,20	0,23	16,00			

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da yoga yapan bireylerin yoga yapma sürelerine göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan Kruskal-Wallis H testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin yoga yapma sürelerine göre Algılanan Stres Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Yoga yapan bireylerin yoga yapma sürelerine göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 6-12 ay süredir yoga yapan ve 12 ay ve üzeri süredir yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları 3 ay ve altı ve 3-6 ay süredir yoga yapan bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 11.

Yoga yapan bireylerin yoga yapma sıklıklarına göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100)

	Yoga sıklık	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Yetersiz	Haftada iki	10	17,10	2,77	19,00	25,60	-1,617	0,116
özyeterlik algısı	Haftada üç ve üzeri	30	14,77	3,98	15,00	18,80		
Stres/rahatsızlık	Haftada iki	10	14,50	2,99	16,00	25,70	-1,638	0,109
algısı	Haftada üç ve üzeri	30	12,40	3,47	12,00	18,77		
Algılanan Stres	Haftada iki	10	31,60	4,79	35,00	25,95	-1,717	0,089
Ölçeği Genel	Haftada üç ve üzeri	30	27,17	6,97	27,00	18,68		
Yaşam Doyum	Haftada iki	10	24,20	4,08	25,00	14,10	-2,009	0,046*
Ölçeği	Haftada üç ve üzeri	30	27,10	3,26	28,00	22,63		
SCL90R	Haftada iki	10	0,61	0,49	0,52	23,00	-0,781	0,450
Ölçeği Genel	Haftada üç ve üzeri	30	0,49	0,39	0,36	19,67		

* $p < 0,05$

Tablo 11.'de Yoga yapan bireylerin yoga yapma sıklıklarına göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılmasına ait Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Yoga yapan bireylerin yoga yapma sıklıklarına göre Algılanan Stres Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Araştırmaya katılan yoga bireylerin yoga yapma sıklıklarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Haftada üç ve daha sık yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları haftada iki yoga yapanlara göre yüksek bulunmuştur.

Tablo 12.

Yoga yapan bireylerin yoga günlük yoga ayırdıkları zamana göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması (n=100)

	Yoga zaman ayr.	n	$\bar{x}$	s	M	SO	χ^2	p
Yetersiz	1 saatten az	8	14,88	3,00	14,50	18,38	1,362	0,506
özyeterlik	1 saat	25	15,88	3,92	17,00	22,12		
algısı	1 saatten fazla	7	14,00	4,40	13,00	17,14		
Stres/	1 saatten az	8	11,38	3,07	11,00	14,94	5,805	0,055
rahatsızlık	1 saat	25	13,96	3,05	15,00	23,92		
algısı	1 saatten fazla	7	11,00	4,12	11,00	14,64		
Algılanan	1 saatten az	8	26,25	5,82	25,00	16,44	3,586	0,166
Stres	1 saat	25	29,84	6,23	32,00	23,18		
Ölçeği	1 saatten fazla	7	25,00	8,41	24,00	15,57		
Yaşam	1 saatten az	8	26,00	4,87	27,00	20,50	3,868	0,145
Doyum	1 saat	25	25,88	3,27	26,00	18,36		
Ölçeği	1 saatten fazla	7	28,57	3,10	29,00	28,14		
SCL90R	1 saatten az	8	0,33	0,18	0,29	15,75	2,542	0,280
Ölçeği	1 saat	25	0,61	0,47	0,54	22,72		
Geneli	1 saatten fazla	7	0,43	0,35	0,24	18,00		

Tablo 12.'de yoga yapan bireylerin yoga günlük yoga ayırdıkları zamana göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanlarının karşılaştırılması ait Kruskal-Wallis H testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 12.'ye göre yoga yapan bireylerin yoga günlük yoga ayırdıkları zamana göre Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruhsal Belirti Tarama Testi (SCL-90 R) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada düzenli yoga yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir. Geçmiş literatür de göz önünde bulundurularak gruplar arasında anlamlı bir farka rastlamak ve bu doğrultuda çalışmanın başında yoga yapanların yapmayanlara göre algılanan stres düzeylerinin daha düşük; yaşam doyumlarının ise daha yüksek olması öngörülmüştür.

Bu amaç doğrultusunda öncelikle düzenli yoga yapan bireyler ve yapmayan bireyler olarak iki grup oluşturulmuş ve grupların algılanan stres ve yaşam memnuniyetleri değerlendirilip, değişkenler arasındaki fark ve ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini Kırklareli şehrinde yaşayan 23-49 yaş aralığında, daha önce hiç yoga yapmamış 60 kişi; Kırklareli ve Mersin şehirlerinde yaşayan 23-46 yaş aralığında, en az iki aydır haftada 2-3 defa olmak üzere düzenli yoga yapan 40 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) - Satisfaction With Life Scale (SWLS) ve SCL-90-R ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerden elde edilen veriler istatistiksel çözümlenmiştir.

Yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri, ebeveynlerinin eğitim ve birliktelik durumu, sağlık, travma ve sporla ilgilenme durumuna göre dağılımı frekans analizi ile belirlenip, Ki kare analizi sonuçlarına göre yoga yapan ve yoga yapmayan katılımcıların bu özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmüştür. Her iki grupta yer alan katılımcıların özellikleri benzer bulunmuştur. İstatistiksel analizler sonucunda çalışmanın başında öngörüldüğü gibi gruplar arasında

anlamalı farklılara rastlanmış ve yoga yapan katılımcıların yoga yapmayanlara göre algılanan stres düzeylerinin daha düşük; yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın bulgularının ayrıntılı olarak incelenmesi ve geçmiş literatür değerlendirmesi yoga yapma durumuna göre kişilerin nasıl fark gösterdiğini saptayabilmek ve yoganın etkilerini daha iyi anlayabilmek açısından faydalı olacaktır.

Çalışmanın ana amaçlarından biri yoga ve stres olgusunun incelenmesiydi. Bu doğrultuda katılımcıların yoga yapma durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar incelendiğinde, yoga yapan bireylerin ölçek genelinden yoga yapmayan bireylerden farklı sonuçlar aldığı görülmüştür. Araştırmaya dâhil edilen yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Literatürde bu çalışmanın sonuçlarıyla paralel doğrultuda birçok araştırma görmektedir. Yoga'nın anksiyete ve stres üzerindeki etkilerini ele alan 35 çalışmanın 25'i yoga uygulamasının stres ve anksiyete belirtilerinde belirgin bir azalmaya neden olduğunu göstermiştir (Li ve Goldsmith, 2012). Cowen ve meslektaşları (2010), yoga müdahalesinin itfaiyeciler arasındaki etkilerini incelediler ve algılanan stres skorlarında anlamlı bir azalma gözlemlenildi. Prostat kanseri hastalarıyla yürütülen bir çalışmada ise meditasyon ile belirgin stres rahatlaması gözlenmiştir (Carlson ve ark., 2004). West ve ark. (2004) dans ve yogaya ilişkin bazı psikolojik ve nöroendokrin yanıtları inceleme amacıyla yürüttükleri çalışmanın ölçümlerinin sonucunda Hatha yoganın algılanan stresi ve olumsuz etkilerini azalttığına ulaştılar. Yine Hatha-yoga uygulamasının etkinliği üzerine yürütülen bir çalışmada, ilk in vitro fertilizasyon (IVF) döngüsüne başlamadan önce 3 aylık yoga eğitimine katılan kadınların stres düzeylerinin önemli derecede azaldığı gözlemlenmiştir (Valoriani ve ark., 2014). Bu çalışmalara paralel şekilde Hatha-Yoganın, batı ülkelerinde stresle başa çıkmak için bir yöntem olarak giderek daha popüler hale geldiği söylenmektedir (Schell, Allolio, ve Schonecke, 1994). Sağlık çalışanları üzerinde Teksas, Amerika'da yürütülen bir araştırma sonucunda iki aylık yoga

programının sonrasında katılımcıların stres düzeylerinde azalma ve iş tatmini düzeylerinde artışa ulaşılmıştır (Jungman, 2005). Kjellgren ve ark. (2007), 6 haftalık pilot çalışmalarının sonunda yoganın stres skorlarında anlamlı düşüşlere neden olduğunu bildirmişlerdir. Malathi ve Damodaran (1999), 50 stresli tıp öğrencisini yogaya veya müdahalesiz kontrol grubuna randomize etti. Çalışmalarının sonucunda yoga grubunda stres seviyesinde azalma, iyi olma hissi ve güven duygusunda artma bulundu. Tüm bu araştırmalar bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer nitelikler göstermektedir. Yani literatürde yoganın stresi azalttığı yönünde birçok bulguya rastlarken bu çalışmanın sonuçları da bu bulguları desteklemektedir. Büssing ve ark. (2012) da yoganın stresle ilişkili semptomlar üzerindeki etkilerini açıklayan çalışmalardan bahseder ve çoğu çalışmanın yoga müdahalelerinin yararlı etkilerini tanımladığına değinirler. Onlara göre her ne kadar tüm çalışmalar stresi ölçmek için yeterli veya tutarlı araçlar kullanmasa bile yoganın algılanan stresi gevşeme, bilişsel davranışçı terapi veya dans gibi diğer aktif kontrol müdahaleleri kadar etkili bir şekilde azaltabildiğini göstermektedir.

Araştırmada Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına da bakılmıştır. Öz yeterlilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öz yeterlilik kavramı kişinin kendisine güvenmesiyle ilgilidir (Bandura, 1997). Azar' a göre öz yeterlik, kişinin becerilerinin bir etkeni değil, becerisini ve ya becerilerini kullanarak yapabileceklerine olan yargılarının sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlanabilir (2010). Kişisel deneyimler, tanık olunan başkalarının deneyimleri, duygusal ve fizyolojik uyarıların öz yeterliliği etkilediğinden bahsedilir (Lowe, 1993). Her ne kadar bu çalışmada gruplar arasında farka ulaşılmasa da literatürde yoganın öz yeterlilik üzerindeki etkisinden bahseden çalışmalar görebilmekteyiz. Bu çalışmalardan bazıları yoganın gebelikteki öz yeterlilik duygusu üzerinedir. Campbell ve Nolan (2016) bu doğrultuda yürüttükleri araştırmalarının sonucunda kadınların doğum için öz yeterliliklerinin arttığına ulaşmışlardır. Aynı şekilde Sun ve ark. (2010) Tayvan'da yürüttükleri çalışmalarının sonucunda yoganın gebelikteki öz yeterlilik üzerindeki olumlu etkilerinden bahsederler. Çiçek ve Okumuş (2017) yoganın doğumda öz-yeterlilik algısını arttırmak için kullanılabilecek yöntemler arasında ele alınabileceğine değinir. Tüm bunlarla birlikte

Javnbakht ve ark. (2009) yoganın odaklanma, kişisel konsantrasyonu geliştirme ve meditasyon yapılarıyla öz kontrolü ve öz yeterliliği iyileştirmede yardımcı olabileceğine değinir.

Algılanan Stres Ölçeği'nde yer alan stres/rahatsızlık alt boyutu bulgularına bakıldığında ise gruplar arasında anlamlı farka ulaşılmıştır. Yoga yapan bireylerin stres/rahatsızlık alt boyutu puanları yoga yapmayan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu çalışmanın sonucuyla paralel bulgularda çalışmalara sıkça rastlamaktayız. Smith ve ark. (2007) Güney Avustralya'daki topluluktan hafif-orta düzeyde stresli yüz otuz bir denek ile yürüttükleri araştırmalarının sonucunda 10 haftalık yoga müdahalesinin ardından kişilerin stres seviyelerinin azaldığına ulaşmışlardır. Çalışmalarının sonucunda yoganın stresi azaltmada gevşeme kadar etkili olduğu ve ruhsal sağlığı iyileştirmede gevşemeden daha etkili olduğunu belirtirler.

Çalışmanın bir diğer ana amacı ise yoga ve yaşam doyumu olgusunun incelenmesiydi. Bu doğrultuda katılımcıların yoga yapma durumlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar yoga yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Literatürde bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte yoganın olumlu etkilerini gösteren birçok çalışma vardır. Schell, Allolio ve Schonecke (1994) yoga ile ilgili olarak yürüttükleri çalışma sonucunda yoga uygulamalı grup ve kontrol grubu arasındaki psikolojik parametrelerde önemli farklılıklara ulaşmışlardır. Sonuçlara göre yoga grubunun yaşam doyumunda, ayrıca moral ve dışadönüklükte daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Malathi ve ark., (2000) yoga üzerine yürütülen bir araştırma sonucunda yoga grubunun belirgin olarak yaşam memnuniyetinde daha yüksek puan aldığına değinir. Multiple scleroz hastalarından oluşan katılımcılarla yürütülen bir çalışma yoganın bu hastaların yaşam niteliğini arttırdığını göstermiştir (Nejati ve ark., 2016). Obez hastalarla yürütülen bir başka çalışma yine yoganın yaşam niteliğini arttırdığını belirtir (Gupta ve Telles, 2016).

Setterlind (1983) düzenli meditasyonun psikolojik iyi oluşt olumlu değişikliklere yol açtığını bulmuştur. Shahidi ve ark. (2011) tarafından

yürütülen çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve demografik anketi tamamlandıktan sonra, denekler yoga terapi, egzersiz terapisi ve kontrol grubuna ayrıldı. Daha sonra, her üç grup için yaşam doyumu post - testi yapıldı. Verilerin analizinde, Yoga grubunun yaşam doyumundaki artış kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık gösterdi. Araştırmanın bulguları Laughter Yoga'nın depresyon ve yaşlı depresif kadınlarda yaşam doyumu gelişiminde en az grup egzersiz programı kadar etkili olduğunu göstermiştir. Bunlara ek olarak çalışmada deney grubundaki katılımcıların yoga yapma süre ve sıklıklarına göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda sonuçlar yoga yapma süresi ve sıklığına paralel olarak yaşam doyumunda artışa işaret etmiştir. Benzer olarak Güler (2010) yoga yapma süresindeki artışın yaşam niteliğini arttırdığına değinir.

Çalışma yoga ve Ruhsal Belirti Tarama Testi puanları analizleri sonucunda da bize önemli bulgular sunmuştur. Bu analizler doğrultusunda katılımcılar yoga yapma durumlarına göre psikotizm, fobik anksiyete, kişilerarası duyarlılık alt testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediler fakat somatizyon, obsesif-kompulsif belirtiler, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünce alt testlerinde, ek ölçek ve genel test puanlarında anlamlı farklar gösterdiler. Çalışmada yoga yapma durumuna göre katılımcıların puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve yoga yapan bireylerin somatizasyon puanlarının, yoga yapmayan bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda çalışma yoganın somatizasyon belirtilerini azaltıcı etkisini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer şekilde Woodyard (2011) yoganın kas gerilimi, bedensel acı ve ağrıları azaltıcı yararlarının somatik yakınmalarda da olumlu bir etkiye işaret ettiğini söyler. Benzer şekilde yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin obsesif-kompulsif belirtilerden aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Yoga yapan bireylerin obsesif-kompulsif belirtilerden aldığı puanlar, yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Literatürde yoganın etkili bir tedavi yöntemi olarak görüldüğü bir diğer hastalığın obsesif-kompulsif bozukluk olduğuna değinilmiştir (Kirkwood ve ark., 2005). Yoganın obsesif kompulsif bozukluk tedavisi için

kullanılabileceğini gösteren bir çalışmaya göre yoga ilaçlara yardımcı tedavi olarak kullanıldığında belirtilerin daha iyi iyileşmesine olanak sağlar (Taherkhani, Hosseini Naeeni ve Mostafavi; 2003).

Çalışmanın bulguları da belirtilen bu görüşleri destekler niteliktedir. Depresyon alt boyutu için sonuçlara baktığımızda yine gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmış olup, yoga yapan bireylerin depresyon puanlarının yoga yapmayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulgularıyla paralel olarak Shapiro ve ark. (2007) Major Depresyon tanısı almış 17 hasta ile yürütülen çalışmada yoganın faydalarından bahseder. Uebelacker ve ark. (2010) araştırmaları doğrultusunda yoganın depresyon için etkili bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmesi için birçok sebebin olduğunu söyler. Woolery ve ark. (2004) yoganın hafif depresif genç erişkinlerde semptomları azaltabileceğini belirtir.

Ayrıca Pilkington ve ark. (2005) Yoga'nın depresif bozukluklardaki değerinin desteklenmiş olduğunu belirtir. Benzer şekilde bireylerin yoga yapma durumlarına göre anksiyete alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Yoga yapan bireylerin anksiyete alt boyutundan almış oldukları puanlar, yoga yapmayanlardan daha düşüktür. Bu sonuçlarla paralel olarak literatürde birçok araştırma bulunmaktadır. Ülger ve Yağlı (2010) yoganın kaygı seviyesini azaltıp, hayat kalitesini arttırdığına yönelik araştırmadan bahseder. Aynı şekilde Smith ve ark. (2007) yoga yapmanın kaygıyı azalttığını belirtir.

Vicente Pedro (1987) sürekli kaygı durumunun düzenli yoga yapılmasıyla büyük ölçüde azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Bhushan'da (1998) yoga uygulamalı yaşam tarzının sürekli kaygı durumunda düşüşe yol açtığını bulmuştur. Yoganın anksiyete ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmak için yürütülen başka bir çalışmada katılımcıların kaygı seviyelerinde anlamlı bir azalmanın yanında öznel iyi oluşta olumlu bir etkiye rastlanmıştır (Jadhav ve Havalappanavar, 2009). Benzer şekilde Kamakhya (2004) altı ay boyunca günlük yarım saatlik yoga uygulamasının öğrencilerin öznel iyi oluş ve kaygı düzeylerinde belirgin olumlu etkisinden bahseder. Hostilite alt boyutuna bakıldığında yine puanlar arasında istatistiksel açıdan

anlamalı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Yoga yapan bireyler hostilete alt boyutundan, yoga yapmayan bireylere göre daha düşük puan almışlardır. Shapiro ve diğ. (2007) yoganın endişe, öfke / düşmanlık gibi olumsuz psikolojik belirtiler açısından etkili olduğuna değinirler. Bu çalışmanın bulgularına bunu destekler niteliktedir. Tüm bu alt boyutların yanında gruplar paranoid düşünce alt boyutu, ek ölçek alt boyutu ve Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinde de anlamlı farklar göstermişlerdir ve yoga yapan katılımcılar yapmayanlara göre daha düşük puanlar almışlardır.

Bireylerin yoga yapma durumuna göre Ruhsal Belirti Tarama Testi genel puanları incelendiğinde, yoga yapan bireylerin ölçek genelinden, yoga yapmayan bireylere göre düşük puan aldığı gözlemlenmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda yoganın Ruhsal Belirtiler ile yakından ilişkili olduğu düşünülebilir. Literatürde bunu destekler birçok çalışma görmekteyiz. Teles ve ark. (2012) yoganın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmak üzerine yaptıkları araştırmalarının sonucunda kısa bir yoga programının, kaygıyı azaltmada, stres ve rahatsızlık somatizasyonlarında, sağlıkla ilgili yaşam kalitesini ve kişisel uyku kalitesini arttırmada faydalı olabileceğine ulaştılar. Literatürde bunu destekleyici araştırmalar görülmektedir. Saeed, Antonacci ve Bloch yoganın major depresyon için etkili bir tedavi yöntemi olmasının yanında panik bozukluklar için de tedavi edici özelliğine değinir (2010). 2004 Güney Asya tsunamisinden kurtulanların bir hafta yoga yaptıktan sonra kaygılarının azaldığı bildirilmiştir (Telles, Naveen ve Dash, 2007).

Michalsen ve ark. (2005) Almanya'da sıkıntılı (distressed) kadınlarla bir çalışma yürüttü ve 3 aylık yoga pratiğinden sonra anksiyete ve depresyonda belirgin bir iyileşme olduğunu kaydetti. Rosenzweig ve diğ. (2010) daha fazla ev meditasyon uygulamasının kronik ağrı rahatsızlığı olan katılımcılar arasında somatizasyon semptomlarının iyileşmesi ile ilişkili olduğunu belirtti. Benzer şekilde yoga uygulamasının somatizasyon belirtileri üzerindeki potansiyel etkilerini gösteren bir çalışma somatizasyon puanının bir haftalık yoga uygulamasından sonra azaldığını bildirdi (Telles ve ark., 2012). Yine literatürde, kronik uykusuzluk hastalarının yoga ile birlikte bazı faydalar gösterdiğine (Khalsa, 2004) ve yoga uygulamasının yaşlı bir popülasyonda uyku bozukluklarını azalttığına (Manjunath ve Telles, 2005) değinilmiştir. 12

haftalık yoga eğitiminden sonra, SCL-90-R'nin somatizasyon, kaygı, depresyon ve öfke alt boyutlarında yoga eğitimine başlamadan öncesine göre önemli ölçüde azalma bulunmuştur. Bu doğrultuda yoga eğitiminin somatizasyon puanı ve ruhsal sağlık göstergeleriyle ilişkili olarak anksiyete, depresyon, öfke ve tükenmişlik gibi puanlarda düşürücü bir potansiyele sahip olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak çalışmanın mevcut bulguları yoganın somatizasyonu ve ruh sağlığı durumunu iyileştirebileceğini ve sağlıklı kadınlarda psikosomatik semptomların önlenmesinde etkileri olduğunu göstermektedir (Yoshihara ve ark., 2014).

Literatüre bakıldığında yoganın ruhsal sağlıkla ilgili başka alanlarda da etkinliğinin araştırıldığı görülmektedir. Akıl sağlığı problemlerinde yoganın yeme bozukluğu üzerindeki etkisine değinilmiştir (Carei, Fyfe-Johnson, Breuner ve Brown, 2010). Vancampfort ve ark. (2012) farklı olarak, yoganın etkinliğinin sistematik olarak şizofreni hastaları üzerinde araştırılmadığından bahsederler ve bu doğrultuda Şizofreni hastalarıyla yürüttükleri çalışmada yoganın genel psikopatolojinin yanında pozitif ve negatif patoloji belirtilerini düşürebileceğini öngörmüşlerdir. Travma sonrası stres bozukluğu üzerine 31 yetişkin kadın üzerine yapılan bir araştırma ise yoganın tamamlayıcı bir tedavi sağlamasına, kişisel gelişimi arttırmasına ve semptomları azaltıcı etkisine rastlamıştır (West ve Liang, 2016). Shapiro ve diğ. (2007) yoganın endişe, öfke / düşmanlık gibi olumsuz psikolojik belirtiler açısından etkili olduğuna değinirler ve çalışmalarının sonucunda yogaya katılımın sadece depresyona etki etmediğine, aynı zamanda genel olarak daha iyi zihinsel sağlığı ve daha etkili sosyal davranışları gösteren psikolojik ve biyolojik süreçleri de etkilediğine ulaşırlar.

Bu araştırmada bazı korelasyonel analizler de yapılmıştır. Korelasyonel yöntem değişkenler ve grup puanları arasındaki ilişkileri tanımlamasıyla araştırmacıya bu ilişkileri açıklaması için büyük bir fırsat sağlar. Her bireyden alınan puanlar arasındaki ilişkileri (korelasyon, regresyon vb.) analizler kullanarak test eden yöntem farklı denklemlerde değişkenlerin birbirlerini yordama durumlarını ortaya çıkarır (Creswell, 2005). Bulgulara bakıldığında Algılanan Stres Ölçeği yetersiz öz yeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı alt boyutları ve genelinden aldıkları puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeğinden

alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur. Buna göre kişilerin (her iki grupta da) Algılanan Stres Ölçeği alt boyutlarından veya genelinden aldıkları puanlar arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar azalmaktadır.

Çalışmanın bulguları yaşam doyumu ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koymaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte bu iki kavramın ilişkisini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Bu doğrultuda Diener'in (2000) yaşam memnuniyetsizliğini genelleştirilmiş bir stres belirtisi olarak açıklanabileceğini öne sürmesi bu ilişkiye bir örnektir. Algılanan stresin yaşam doyumunun iyi bir belirleyicisi olduğu ortaya konmuştur (Hamarat ve arkadaşları, 2001). Yaşam doyumunun stresle ilişki olduğunu destekleyen bazı çalışmalarda, algılanan stres ve yaşam doyumunun negatif yönde ilişkili olduğu öngörülmüşken; yaşam doyumu ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Matheny ve arkadaşları, 2002).

Yoga yapan katılımcıların Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Algılanan Stres Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyonlara rastlanırken Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile negatif yönlü korelasyonlara rastlanmıştır. Yoga yapmayan katılımcılarda da aynı korelasyonlara rastlanmasının yanında fobik anksiyete alt boyutu da eklenmiştir. Buna göre katılımcıların Algılanan Stres seviyeleri arttıkça, Ruhsal Belirti Tarama Testi geneli ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından (yoga yapmayanlarda ek olarak fobik anksiyete) aldıkları puanlar artmakta; yaşam doyumu puanları arttıkça ise tam tersi olarak bu puanlar azalmaktadır. Literatürde çalışmanın bulgularıyla paralel sonuçlar ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin bir çalışmada algılanan stresin düşük ruh sağlığı için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir (Bovier, Chamot ve Perneger, 2004). Otrar ve ark. (2002) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada yüksek stres yaşadığını söyleyenlerin daha çok psikopatolojik belirti gösterdiği bulunmuştur. Benzer şekilde Seul'da yaşayan 40-60 yaşları arasındaki 157 orta yaşlı kadın üzerinde yürütülen bir

araştırmanın sonucunda katılımcıların algılanan stresi ruh sağlığı durumuyla anlamlı pozitif korelasyon gösterdi bu durumda algılanan stres, ruh sağlığını etkileyen ana faktörlerden biri olarak belirtildi (Lee, 2003). Ayrıca, akıl ve ruh sağlığının bozulması, kronik kaygı, ciddi depresyon dönemleri ve uykusuzluk ve nevrozlarını stresin uzun süreli psikolojik sonuçları arasında olduğunu belirtilmiştir (Baltaş, A. ve Batlaş, Z., 1991). Sonuç olarak bahsedilen bu kaynaklar çalışmadaki Ruhsal Belirti Tarama Testi ve Algılanan Stres Ölçeği arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir.

Diğer taraftan literatürde bu çalışmadaki Yaşam Doyumu ve Ruhsal Belirti Tarama Testi arasındaki negatif ilişkiyi destekler nitelikte araştırmalarda vardır. Bu iki test arasındaki negatif ilişki aslında yaşam doyumu ve ruhsal sağlıklı oluş arasındaki olumlu ilişkinin göstergesidir. Benzer şekilde Ümmet (2017) araştırmasının sonucunda evli bireylerin genel psikolojik sağlık anketi ile yaşam doyumları puanları arasında anlamlı negatif bir ilişki bulmuş ve birçok araştırma ve açıklamaların psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki sağlam bir pozitif ilişki olduğuna işaret etmekte olduğunu belirtmiştir. Yine bir kaynakta yaşam doyumunun yüksek olmasının ruh sağlığının önemli bir belirtisi olduğu belirtilmektedir (Milgram ve Atzil 1988).

Tüm bu bahsedilenlerin ışığı altında yoganın stres, yaşam memnuniyeti ve bazı ruhsal durumlar üzerindeki etkisinden söz edilebilir. Çalışmanın bulguları yoganın algılanan stresi azaltabileceğine; buna karşın yaşam doyumunu arttırabileceğine işaret etmektedir. Tüm bunlarla birlikte çalışmada yoganın somatizasyon, depresyon, kaygı gibi bazı ruhsal belirtilerde etkisi de görülebilir. Tüm bunlar ruhsal iyi oluş için yoganın olumlu etkilerini işaret edebilir. Bunu destekleyici olarak Gopukumar ve Hussain Ali (2002) 40 günlük meditasyon uygulamasının öğrencilerin öznel iyi oluşlarında belirgin bir olumlu değişikliğe yol açtığını belirtir. Yine Mahendran (2001) Yogik gevşemenin öznel iyi oluşu kontrol etmede ve arttırmada etkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Gupta ve ark. (2006) yoga uygulamalarının yaşam kalitesini arttırdığına değinir. Algılanan stres ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkiler, yoga temelli müdahalelerin genç yetişkinlerde öznel iyi oluşu geliştirmede değerli olabileceğini göstermektedir (Gard ve ark., 2012).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Düzenli yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılmasını amaçlayan bu çalışmanın bulguları doğrultusunda yoga yapan bireylerin algılanan stres düzeylerinin yoga yapmayan bireylerden yüksek olduğu diğer taraftan yaşam memnuniyetlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda yoganın algılanan stres düzeyi üzerinde olumsuz, yaşam memnuniyeti üzerinde ise olumlu bir etkisine ulaşılmıştır.

Katılımcıların yoga yapma durumuna göre Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar incelenmiş ve araştırmaya dâhil edilen yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmiştir. Yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Algılanan stres ölçeğinde puanı yükselmesi stres seviyesinin yükselmesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçları bize yoga yapan bireylerin yapmayanlara göre daha düşük stres seviyesine sahip olduklarını göstermektedir.

Benzer şekilde yaşam doyumuna bakıldığında araştırmaya dâhil edilen bireylerin yoga yapma durumlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Yoga yapan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar yoga yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Yaşam Doyumu

ölçeği'nden alınan puan artması kişinin yaşam memnuniyeti seviyesinin artmasına işaret etmektedir. Dolayısıyla yoga yapan katılımcıların yapmayanlara göre daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip oldukları sonucu çıkmaktadır.

Katılımcıların Ruhsal Belirti Tarama testi analizleri sonuçlarına bakıldığında yoga yapan bireylerin somatizasyon, obsesif-kompulsif, depresyon, hostilite, anksiyete, paranoid düşünce, ek ölçek alt boyut puanlarının ve genel test puanlarının yoga yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğuna ulaşılmıştır. Öte yandan kişilerarası duyarlılık, fobik anksiyete ve psikotizm alt boyutlarından aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tüm bunların yanında gruplar kendi içinde incelendiğinde yoga yapan bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanların arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanların azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve bu ölçekte yer alan somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm alt boyutlarından aldıkları puanlarda ise artmakta olduğu görülmektedir. Ayrıca bu grubun yoga yapma süre ve sıklıklarına göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda sonuçlar yoga yapma süresi ve sıklığına paralel olarak yaşam doyumunda artışa işaret etmiştir. Yoga yapmayan bireylerin puanlarına bakıldığında da Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları azalmakta, Ruhsal Belirti Tarama Testi genelinden ve somatizasyon, obsesif-kompulsif belirtiler, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, psikotizm ve ek ölçek alt boyutlarından aldıkları puanların artmakta olduğu görülmektedir.

6.2 Öneriler

Araştırma sonuçları gruplar arasında anlamlı farklar ortaya koymuştur. Bu durumda yoganın algılanan stres ve yaşam memnuniyeti üzerinde bir etkisinin olduğundan söz edilebilir. Ancak yoganın bu etkisini daha iyi anlamak ve daha kapsamlı bir şekilde araştırabilmek için örneklemi arttırmak faydalı olacaktır.

Bu çalışmada yoga yapan ve yapmayan farklı kişilerden gruplar oluşturularak çalışma yapılmıştır. Aynı kişilere yoga öncesi ve sonrası olmak üzere uygulama yapmak üzerine oluşturulacak pre-test post-test tasarımı bir çalışma tam olarak yoga etkisinden söz edebilmek üzerine daha yardımcı olabilir.

Çalışmanın sonuçları ve geçmiş literatür ışığı altında yoganın faydalarından bahsedilebilir. Yoganın stresi azaltıcı, yaşam doyumunu arttırıcı, ruh sağlığını koruyucu ve iyileştirici vs. zelliklerini göz önünde bulundurarak terapi sürecinde destekleyici tedavi olarak kullanılmasından faydalanılabilir. Özellikle yoganın stres üzerindeki olumlu etkileri ruhsal iyi oluşta iyi bir teknik olabilceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda yoga uygulamasının yaygınlaştırılması için gerekli teşviklerin yapılması da önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, B. (2017). *Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Ashokkumar, M. K., Asthana, H. (2016). Self-Efficacy and Satisfaction with Life amongst Sudarshan Kriya Yoga (SKY) Practicing and Non-Practicing Early Adults. *International Journal of Health Sciences & Research*, 6, 308-312.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmen adaylarının öz yeterlilik inançları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 6(12), 235-252.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1991). Stres ve başa çıkma yolları (11. basım). İstanbul: Remzi Yayınları
- Baltaş, Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998) "Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers", Stress and Anxiety Research Society, 19th International Conference: İstanbul.
- Bandura, A., (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York, USA: Freeman
- Banerjee, B., Vadiraj, H. S., Ram, A., Rao, R., Jayapal, M., Gopinath, K. S., ... ve Hegde, S. (2007). Effects of an integrated yoga program in modulating psychological stress and radiation-induced genotoxic stress in breast cancer patients undergoing radiotherapy. *Integrative cancer therapies*, 6(3), 242-250.
- Bhushan, L. I. (1998). Yogic Lifestyle and Psychological Well-being. Paper presented as S. P. East West Psychology National Award lecture on 4 Jan. at Hyderabad.

- Bovier, P. A., Chamot, E., ve Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161-170.
- Bulut, N. (2016). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27).
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., ve Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. , Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F.(2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Campbell, V. R., Nolan, M., (2016). A qualitative study exploring how the aims, language and actions of yoga for pregnancy teachers may impact upon women's self-efficacy for labour and birth. *Women and Birth*, 29(1), 3-11.
- Carei, T. R., Fyfe-Johnson, A. L., Breuner, C. C., Brown, M. A. (2010). Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders. *Journal of Adolescent Health*, 46, 346-351.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29(4), 448-474.
- Chong, C. S., Tsunaka, M., & Chan, E. P. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: a systematic review. *Alternative therapies in health and medicine*, 17(1), 32

- Çiçek, Ö., Okumuş, H.,(2017). Anne, U. H. K. H. V. Doğumda Öz-Yeterlilik Algısı: Önemi Ve Etkileyen Faktörler.
- Cohen, L., Manion, L.(1994). Research Methods In Education (Fourth Edition), Routledge
- Cowen, V. S. (2010). Functional fitness improvements after a worksite-based yoga initiative. *Journal of bodywork and movement therapies*, 14(1), 50-54.
- Creswell, J. W. (2005). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (Second edition). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Cüceloğlu, D. (1993) İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi: İstanbul
- Daubenmier, J. J., Impett, E. A., Hirschman, A. L. (2006). Minding the Body: Yoga, Embodiment and Well-Being. *Journal of NSRC*, 3, 39-48.
- Derin, S. (2011). *Sahaja Yoga: İçeriği, amacı, Türkiye'deki faaliyetleri* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Desai, F., & Vyas, O. (2001). A study to determine the effectiveness of yoga, biofeedback and music therapy in management of hypertension. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 33, 3-7.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34- 43.
- 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.
- Emeç, H., ve Kümbül Güler, B. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. In *New/Yeni Symposium Journal*(Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: the potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165-175.
- Gopukumar, K., & Hussain Ali, M. (2002). Meditation – A harbinger of subjective well-being. *Journal of Personality and Clinical Studies*. 19, 93-102.
- Gupta, R. K., Telles, S. (2016). A correlation between percentage change in body mass index and quality of life in obese persons after a week of yoga practice. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 60.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Hadi, N. (2007), Effects of Hatha Yoga on Well-Being of Adults in Shiraz, Islamic Republic of Iran, *Eastern Mediterranean Health Journal* Vol:13 No:4.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K., Steele, D, Matheny, K. ve Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle aged, and older adults. *Experimental Aging Research*. 27, 181-196.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W., and Woodman, R. W. (1992) *Organizational Behavior*, Western Publishing: New York
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Yoga ve Siz* (2. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Jadhav, S. G., & Havalappanavar, N. B. (2009). Effect of yoga intervention on anxiety and subjective well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 27-31.

- Javnbakht, M., Kenari, R. H., & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary therapies in clinical practice*, 15(2), 102-104.
- 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.
- Kamakhya, K. (2004). Yoga nidra and its impact on students well-being. *Yoga Mimamsa*, 36, 71-76.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Keegan, L. (2000). Alternative and complementary modalities for managing stress and anxiety. *Critical care nurse*, 20(3), 93.
- Khalsa, S.B., Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2004; 29: 269– 278.
- Kılıç, M. (2016). Belirti Tarama Listesi (Scl. 90-R) nin Geçerlilik Ve Güvenirliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2).
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., Pilkington, K., Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med* 2005;39:884–891.
- Kjellgren, A., Bood, S. Å., Axelsson, K., Norlander, T., & Saatcioglu, F. (2007). Wellness through a comprehensive Yogic breathing program—A controlled pilot trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7(1), 43.
- Kurt, G., Yücel Beyaztaş, F., ve Erkol, Z. (2010). Yaşlıların sorunları ve yaşam memnuniyeti.

- Lavey, R., Sherman, T., Muese, K., Osborne, D., Currier, M., Wolfe, R. (2005). The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28, 399-402
- Lee, P. S. (2003). Correlational study among anger, perceived stress and mental health status in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(6), 856-864.
- Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), 21-36.
- Lowe, N.K., (1993). Maternal confidence for labor: development of the childbirth self-efficacy inventory. *Research in Nursing and Health*, 16(2), 141–149
- Mahendran, P. (2001). Relaxation training subjective well-being anxiety and memory on students.(2001) 20th International Conference on Frontiers in Yoga Research and Applications. November 17 to 21.
- Malathi, A., Damodaran, A., Stress due to exams in medical students—role of yoga. *Indian J Physiol Pharmacol* 1999;43:218—24.
- Malathi, A., Damodaran, A. S. H. A., Shah, N., Patil, N., & Maratha, S.(2000). Effect of yogic practices on subjective well being. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 44(2), 202-206.
- Manjunath, N.K., Telles, S. Influence of Yoga and Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J Med Res* 2005; 121: 683–690.
- Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D. ve Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among turkish and american university students. *International Journal of Stress Management*, 9 (2), 81-97.

- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Ludtke, R., Esch, T., et al. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a threemonth intensive yoga program. *Med Sci Monit* 2005 Dec;11(12):CR555–61
- Milgram, N.A. & Atzil, M. (1988). Parenting stress in raising autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 18:415-424.
- Nejati, S., Esfahani, S. R., Rahmani, S., Afrookhteh, G., Hoveida, S. (2016). The Effect of Group Mindfulness-based Stress Reduction and Consciousness Yoga Program on Quality of Life and Fatigue Severity in Patients with MS. *Journal of Caring Sciences*, 5, 325-335
- Ospina, M.B., Bond, K., Karkhaneh, M., et al. Meditation practices for health: state of the research. *Evid Rep Technol Assess (Full Rep)* 2007;155:1-263.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., ve Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 477-499.
- Ölçer, Z., ve Oskay, Ü. (2015). Yüksek Riskli Gebelerin Yaşadığı Stresörler ve Stresle Baş Etme Yöntemleri. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi (HEAD)*, 12(2), 85-92.
- Öner, Ç. ve Biçer, T. (2017). Yoga’nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi.
- Parshad, O. (2004). Role of yoga in stress management. *The West Indian Medical Journal*, 53(3), 191-194
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., Richardson, J. Yoga for depression: the research evidence. *J Affect Disord* 2005 Dec;89(1–3):13–24. 11.

- Rosenzweig, S., Greeson, J.M., Reibel, D.K., Green, JS., Jasser, S.A., Beasley D: Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *J Psychosom Res.* 2010, 68: 29-36. 10.1016/j.jpsychores.2009.03.010.
- Saeed, S.A., Antonacci, D.J., Bloch, RM. Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders. *Am Fam Physician* 2010;81:981–986.
- Saraswati, S. J. (2001). *Yoga* (3. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Satyanand, V., Reddy, B., Shaik, M., Mohanan, D., Shaik, S., Nuzhath, F.J. (2016). Effect of Yoga on Hypertension. *Narayana Medical Journal*, 5, 5-11.
- Seaward, B. L. (2015). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being* (8th ed.). London: Jones and Bartlett Publishers
- Setterlind, S. (1983). Relaxation training in School: Review of research and empirical studies. Göteborg, Sweden : Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Schell, F. J., Allolio, B., & Schonecke, O. W. (1994). Physiological and psychological effects of Hatha-Yoga exercise in healthy women. *International journal of psychosomatics: official publication of the International Psychosomatics Institute*, 41(1-4), 46-52.
- Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., & Honari, H. (2011). Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*, 26(3), 322-327.
- Shapiro, D., Cook, I. A., Davydov, D. M., Ottaviani, C., Leuchter, A. F., Abrams, M. (2007). Yoga as a complementary treatment of depression: Effects of traits and moods on treatment outcome. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 4, 493-502.

- Sharma, R. A. T. N. A., Gupta, N. I. D. H. I., & Bijlani, R. L. (2008). Effect of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian J Physiol Pharmacol*, 52(2), 123-131.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., & Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary therapies in medicine*, 15(2), 77-83.
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., Kuo, S. C., (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth selfefficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), 31- 36
- Streeter, C. C., Jesens, J. E., Perimutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A., Renshaw, P. F. (2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 419-426.
- Taherkhani, H., Hosseini Naeeni, F., Mostafavi, H. Evaluation of therapeutic effects of yoga on obsessive compulsive disorder under treatment by standard regimen. *Andishe va Raftar J* 2003;9(1):47–52
- Telles, S., Naveen, K.V., Dash, M. Yoga reduces symptoms of distress in tsunami survivors in the andaman islands. *Evid Based Complement Alternat Med* 2007; 4: 503–509.
- Telles, S., Singh, N., Yadav, A., Balkrishna A: Effect of yoga on different aspects of mental health. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2012, 56: 245-254.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara.

- Tiwari, G. K. (2016). Yoga and Mental Health: An Underexplored Relationship. *The International Journal of Indian Psychology*, 4, 19-31.
- Torgutalp, Ş. Ş. (2018). Yoga Pratiğindeki Asana, Pranayama ve Meditasyonun Beyin Dalgaları Üzerine Etkisi. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 53(2).
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2007). Effects of Hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Preventive cardiology*, 4(4), 165-170.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.
- Uebelacker LA, Epstein-Lubow G, Gaudiano BA, Tremont G, Battle CL, Miller IW. Hatha yoga for depression: critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research. *J Psychiatr Pract* 2010;16:22–33.
- Ülker Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Ülger, Ö., Yağlı, N. (2010). Effects of yoga on the quality of life in cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16, 60-63.
- Ümmet, D. (2017). Genel Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1).
- Ünal, S. ve Ümmet, D. (2005) “Örgütsel Stres Kaynakları Ve Öğretmenlerin Baş Etme Stratejileri”, Pamukkale Üniversitesi Yayınları: Denizli.
- Valoriani, V., Lotti, F., Vanni, C., Noci, MC. Hatha-yoga as a psychological adjuvant for women undergoing IVF: a pilot study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 2014;176:158-62.

- Vancampfort, D., Vansteelandt, K., Scheewe, T., Probst, M., Knapen, J., De Herdt, A., De Hert, M. (2012). Yoga in schizophrenia: A systematic review of randomised controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126, 12-20.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vicente, P. (1987). Role of Yoga Therapy in Anxiety, Neurosis and Depression. *Yoga Mimamsa*, XXVI, 1-14.
- West, J., Liang, B., Spinazzola, J. (2016). Trauma Sensitive Yoga as a Complementary Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Qualitative Descriptive Analysis. *International Journal of Stress Management*. Advance online publication.
- West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28(2), 114-118.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*, 4(2), 49.
- Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., Zeltzer L. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Altern Ther Health Med* 2004 Mar– Apr;10(2):60–3.
- Yoshihara, K., Hiramoto, T., Oka, T., Kubo, C., & Sudo, N. (2014). Effect of 12 weeks of yoga training on the somatization, psychological symptoms, and stress-related biomarkers of healthy women. *BioPsychoSocial medicine*, 8(1), 1.

Zhuang, S. M., An, S. H., & Zhao, Y. (2013). Yoga effects on mood and quality of life in Chinese women undergoing heroin detoxification: a randomized controlled trial. *Nursing research*, 62(4), 260-268.

EKLER

Ek 1: Deney grubu gönüllü olur formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz.

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

KATILMA KOŞULLARI NEDİR?

En az 2 ay boyunca haftada 2-3 kez aktif yoga yapıyor olmanız gerekmektedir.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?

Araştırmaya gönüllülük esasıyla dâhil olan katılımcılara bilgilendirilmiş gönüllü olur formu sunulduktan sonra ilk olarak sosyodemografik bilgi formu doldurulacaktır. Daha sonrasında SCL-90 testi verilecektir. Sonrasında Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)- Satisfaction With Life Scale (SWLS) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) verilecektir.

SORUMLULUKLARIM NEDİR?

Araştırma ile ilgili olarak *uygulama süresi boyunca araştırmacının önerilerine uyma* sizin sorumluluklarınızdır. Bu koşullara uymadığınız durumlarda araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir.

KATILIMCI SAYISI NEDİR?

Araştırmada yer alacak gönüllülerin sayısı 100 olarak öngörülmektedir.

KATILIMIM NE KADAR SÜRECEKTİR?

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre en fazla 2 saattir.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR?

Araştırma amaçlı bir çalışmadır ve doğrudan bir yarar görmeniz söz konusu değildir.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?

Size bu araştırmada uygulanan testler herhangi bir risk içermemektedir.

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?

Uygulama yönergelerine uymamanız, gerçekçi yanıtlar vermemeniz, saygısızca davranmanız gibi nedenlerle testörünüz sizin izniniz olmadan sizi çalışmadan çıkarabilir.

ÇALIŞMA KAPSAMINDAKİ GİDERLER KARŞILANACAK MIDIR?

Yapılacak her tür test uygulamasının bedeli size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir.

ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN KURUM VAR MIDIR ?

Çalışmayı destekleyen resmi bir kurum bulunmamaktadır.

ÇALIŞMAYA KATILMAM NEDENİYLE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILACAK MIDIR?

Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır.

ARAŞTIRMAYA KATILMAYI KABUL ETMEMEM VEYA ARAŞTIRMADAN AYRILMAM DURUMUNDA NE YAPMAM GEREKİR?

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?

Size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, Ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait bilgilere ulaşabilirsiniz

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya

katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

ARAŞTIRMA EKİBİNDE YER ALAN VE YETKİN BİR ARAŞTIRMACININ		İMZASI
ADI & SOYADI		
TARİH		

Ek 2: Kontrol grubu gönüllü olur formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz. sorularınıza açık yanıtlar isteviniz.

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

KATILMA KOŞULLARI NEDİR?

Bu çalışmaya dâhil edilebilmeniz için daha önce yoga deneyiminizin olmaması gerekmektedir.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?

Araştırmaya gönüllülük esasıyla dâhil olan katılımcılara bilgilendirilmiş gönüllü olur formu sunulduktan sonra ilk olarak sosyodemografik bilgi formu doldurulacaktır. Daha sonrasında SCL-90 testi verilecektir. Sonrasında Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)- Satisfaction With Life Scale (SWLS) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) verilecektir.

SORUMLULUKLARIM NEDİR?

Araştırma ile ilgili olarak *uygulama süresi boyunca araştırmacının önerilerine uyma* sizin sorumluluklarınızdır. Bu koşullara uymadığınız durumlarda araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabilme yetkisine sahiptir.

KATILIMCI SAYISI NEDİR?

Araştırmada yer alacak gönüllülerin sayısı 100 olarak öngörülmektedir.

KATILIMIM NE KADAR SÜRECEKTİR?

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre en fazla 2 saattir.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR? *Araştırma amaçlı bir çalışmadır ve doğrudan bir yarar görmeniz söz konusu değildir.*

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?

Size bu araştırmada uygulanan testler herhangi bir risk içermemektedir.

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?

Uygulama yönergelerine uymamanız, gerçekçi yanıtlar vermemeniz, saygısızca davranmanız gibi nedenlerle testörünüz sizin izniniz olmadan sizi çalışmadan çıkarabilir.

ÇALIŞMA KAPSAMINDAKİ GİDERLER KARŞILANACAK MIDIR?

Yapılacak her tür test uygulamasının bedeli size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir.

ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN KURUM VAR MIDIR ?

Çalışmayı destekleyen resmi bir kurum bulunmamaktadır.

ÇALIŞMAYA KATILMAM NEDENİYLE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILACAK MIDIR?

Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır.

ARAŞTIRMAYA KATILMAYI KABUL ETMEMEM VEYA ARAŞTIRMADAN AYRILMAM DURUMUNDA NE YAPMAM GEREKİR?

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?

Size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait bilgilere ulaşabilirsiniz

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana

yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

ARAŞTIRMA EKİBİNDE YER ALAN VE YETKİN BİR ARAŞTIRMACININ		İMZASI
ADI & SOYADI		
TARİH		

Ek 3: Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu

Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu

Adınız, Soyadınız:

Yaşınız:

Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

Medeni Durum:

Bekar () Evli ()

Boşanmış () Dul ()

Eğitim Düzeyi:

İlkokul () Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ve üstü ()

Meslek :

Çalışma durumu :

Çalışıyorum ()

Çalışmıyorum ()

Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

Düşük () Orta ()

Yüksek ()

Kiminle yaşıyorsunuz?

Anne babanızın eğitim düzeyini belirtiniz.

İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Lisans ve üstü ()

Anne babanızın birliktelik durumu nedir?

Birlikte ()

Ayrı ()

Herhangi bir teşhisi konulmuş kronik hastalığınız var mı? Evet () Hayır ()

Var ise belirtiniz:

Daha önce herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı? Evet

() Hayır ()

Tanısı konulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? Evet () Hayır ()

Var ise belirtiniz:

Herhangi bir travma geçmişiniz var mı? Evet () Hayır ()

Kullandığınız ilaç(lar) var mı? Evet () Hayır ()

Var ise belirtiniz:

Yaşamınızın herhangi bir döneminde ilgilenmiş olduğunuz bir spor dalı var mıdır?

.....

Var ise hangi spor dalı olduğunu belirtiniz.

.....

Ne zaman yaptığınızı belirtiniz.

.....

Ne kadar süre boyunca yaptığınızı belirtiniz.

.....

Ne sıklıkta yaptığınızı belirtiniz.

.....

Düzenli olarak yoga yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Yapıyorsanız ne zamandır yoga yapıyorsunuz? 3 ay ve altı () 3-6 ay () 6-12 ay () 12ay ve üstü ()

Ne sıklıkta yoga yapıyorsunuz? Haftada 1 () Haftada 2 () Haftada 3 ve üzeri ()

Yoga için günde ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

.....

Hangi yoga uygulamalarını yapıyorsunuz? Nefes () Yoga duruşları ()

Meditasyon () Yoga okumaları () Diğer.....

Yoga yapmaya nasıl başladınız?

.....

Yoga için özel eğitmeniniz var mı?

.....

Yoga dışında herhangi bir hobiniz var mı? Var ise nedir?

.....

Ek 4: Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

Hiçbir Zaman/ Neredeyse Hiçbir Zaman/ Bazen/ Oldukça sık/ Çok sık

1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?
- .
- .
- .

Ek 5: Yaşam Doyum Ölçeği

Aşağıda sizin yaşam doyumuza yönelik 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini 1'den 7'ye kadar olan seçenekler arasından sizin için uygun olan bir tanesini seçerek belirtiniz.

1. Hiç uygun değil 2. Uygun değil 3. Biraz uygun değil 4. Ne uygun, ne uygun değil 5. Biraz uygun 6. Uygun 7. Çok uygun

() Yaşam koşullarım çok iyi.

() Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.

() Yaşamımdan hoşnutum.

.

.

.

Ek 6: SCL-90-R**SCL-90- R****Adı – Soyadı:****Yaş :****Cinsiyeti :****Açıklama :****Tarih :**

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirerseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Örnek :**Tanımlama :**

Aşağıda belirtilen sorundan

0 Hiç

ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

1 Çok az

Cevap

2 Orta derecede

3 Oldukça fazla

4 Aşırı düzeyde

Örnek : Bel ağrısı ... 3 ...

- | | |
|--|-------|
| 1. Baş ağrısı | |
| 2. Sinirlilik ya da içinin titremesi | |
| 3. Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler | |
| 4. Baygınlık ve baş dönmeler | |
| . | |

ÖZGEÇMİŞ

Leyla Güvenkaya, 18 Ekim 1990 tarihinde Lüleburgaz'da doğdu. 2011-2016 yılları arasında Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde Psikoloji lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi sürecinde Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak görev yaptı. Mezun olduktan sonra Oyun Terapisinin yanında bazı Projektif ve Objektif testler sertifika programlarına katıldı ve uygulayıcı olarak yetkinlik kazandı. 2017 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'na kabul edildi. Daha önce psikolog olarak iş deneyimi bulunmakla birlikte, devam eden süreçte bazı terapi eğitimleri almaya devam ederek psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir.

İNTİHAL RAPORU

yuksek lisans

ORJINALLIK RAPORU

% 14 BENZERLİK ENDEKSİ	% 13 İNTERNET KAYNAKLARI	% 6 YAYINLAR	% ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
----------------------------------	---------------------------------------	------------------------	-----------------------

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 2
3	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
4	www.sbedergi.hitit.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	pdrdergisi.org İnternet Kaynağı	% 1
7	iibfdergi.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
8	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
9	www.pdrkongre2019.org İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURULU ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

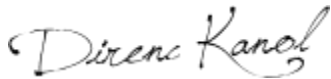
30.11.2018

Sayın Leyla Güvenkaya

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/242 proje numaralı ve **“Yoga Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Algılanan Stres Ve Yaşam Memnuniyetlerinin Karşılaştırılması”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.