



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ, DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

BENGÜ GÜLDEREN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr.BİNGÜL SUBAŞI

LEFKOŞA

2020

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ, DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

BENGÜ GÜLDEREN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr.BİNGÜL SUBAŞI

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

Bengü Gülderen tarafından hazırlanan “Yoga Yapan Ve Yapmayan Kişilerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış, Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi ” başlıklı bu çalışma, 03 /02/ 2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....

Dr. Bingül Subaşı (Danışman)
Yakındoğu Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

.....

Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu
Yakındoğu Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

.....

Doç. Dr. Aşkın Kiraz
Yakındoğu Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi Fen
Bilgisi Öğretmenliği Bölümü

.....

Prof. Dr. Hüsnü Can Başer
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Müdürü

BİLDİRİM

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

- ✓ Tezimin tamamı her yerden 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 : 29.12.2020
İmza :
Ad, Soyad : Bengü Gülderen

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu araştırmayı yapmam süresince her zaman yardım ve desteğini gösteren uzmanlık tezi danışmanım Dr. Bingöl Subaşı'na, uzmanlık eğitimim boyunca bilgisini ve deneyimlerini esirgemeyen sayın hocalarım Prof. Dr. Ebru Çakıcı ve Prof. Dr. Mehmet Çakıcı'ya, araştırmamın tez öneri proje aşamasında yardımcı olan ve bilgi ve görüşlerine çok güvendiğim sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün'e çok teşekkür ederim.

Bana sonsuz güvenen, desteğini ve sevgisini hiç esirgemeyen, yolumda ışık olan çok değerli manevi annem Özay Günsel'e ve bana inanan desteklerini hiç esirgemeyen çok kıymetli Dr. Suat İ. Günsel'e minnettarlıkla ve herşey için sonsuz teşekkür ediyorum.

Bu araştırmaya en büyük katkısı olan fikir aşaması oluşmasında ilham aldığım, yogayı bana öğreten ve sevdiren yoga hocam aynı zamanda canım kız kardeşim yogini Begüm Gülderen'e, derin yoga felsefesini ve meditasyonu öğrendiğim yoga gurusu hocam Govinda Kai'ye, bu süreç boyunca bana eşlik eden ve cesaretlendiren yoga eğitmenlerimiz, yoga öğrencilerimize ve diğer katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Son olarak hayatımın her aşamasında yanımda olan ve bana şefkat gösteren varlığıyla bana coşku, sevgi, samimiyet, güveni öğreten canım annem Ayşe Tezel'e, babam Naim Gülderen'e, sevgisiyle hep yanımda olan ablam Betül Gülderen Furtuna'ya sonsuz teşekkür ediyorum.

Bengü GÜLDEREN

ÖZ YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı yoga yapan ve yoga yapmayan kişilerin bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda düzenli yoga yapan ve hiç bir şekilde yoga yapmayan sedanter yetişkin kişilerin bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri değerlendirilip değişkenler arasındaki fark ve ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu olan yoga yapan katılımcılara Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (K.K.T.C) başkent Lefkoşa ve Girne bölgelerinde ikamet eden 18-42 yaş ve üzeri en az 6 ay düzenli bir şekilde yoga yapan 115 kişi oluşturmuştur. Yoga ile uğraşmayan 18-42 yaş ve üzeri 115 katılımcıya ise yine Lefkoşa ve Girne bölgesinden ulaşılmıştır. Çalışmaya toplamda 230 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yoga yapanların yoga yapmayanlara göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öz-Anlayış Ölçeği sonuçlarına göre gruplar arasında alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan kişilerin Öz-Anlayış Ölçeğinden aldığı puanlar yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bireylerin zorlayıcı duygu durumlarla baş etmede olumsuz duygularından kaçmak yerine bu duyguları iyi veya kötü olarak ayırmadan, tüm duygu ve düşüncelerini hoşgörü ve şefkatle kabul etmesinde yoganın aracı bir rol oynadığı söylenebilir. Yoga, bilinçli farkındalık ve öz-anlayış uygulamaları klinik psikoloji alanında terapide yardımcı ve destekleyeci bir tedavi olarak teşvik edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete, stres

ABSTRACT

A STUDY ON THE IMPACT OF YOGA ON MINDFULNESS, SELF COMPASSION, DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS LEVELS

This study aims to examine the mindfulness, self-compassion, depression, anxiety and stress levels amongst yoga practitioners and non-practitioners. With this purpose, the relation and variances between all variables were measured and compared amongst two study groups; regular yoga practitioners and sedentary non-practitioners. Both study groups consisted of Citizens of Turkish Republic of Cyprus, between ages 18-42 who resides in two main cities; the capital Nicosia and Kyrenia. The sample size of regular yoga practitioners consisted of 115 yoga practitioners who have been regularly practising yoga at least for 6 months. The sample size of sedentary non-practitioners also consisted of 115 non-practitioners. A total of 230 participants have all volunteered to the study. To collect data, applied measures of Five Facets Mindfulness Questionnaire, Self Compassion Scale, and Depression, Anxiety and Stress Scales are used along with demographic data. Results indicate that there is a significant level of difference in measurements between regular yoga practitioners and sedentary non-practitioners on Five Facets Mindfulness Questionnaire ($p < 0,05$), with level of mindfulness of regular practitioners being significantly higher than non-practitioners. Furthermore, level of Self Compassion Scale of regular yoga- practitioners were measured to be significantly higher than non-practitioners, with a statistically significant difference ($p < 0,05$). Findings suggest that yoga practice can have a significant influence on individuals dealing with difficult emotions, accepting arising emotions and mental thoughts as they are without defining as good or bad, with self-compassion. Furthermore, regular yoga practice, mindfulness and self-compassion interventions applied in clinical psychology can be encouraged as a supportive treatment within therapy.

Key words: Yoga, mindfulness, self-compassion, depression, anxiety, stress

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR.....	iii
Öz.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	xi

1. BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi.....	3
1.4 Sınırlılıklar.....	5
1.5 Tanımlar.....	6
1.5.1 Yoga.....	6
1.5.2 Bilinçli Farkındalık.....	6
1.5.3 Öz-Anlayış (Öz-Şefkat).....	6
1.5.4 Meditasyon.....	6
1.5.5 Depresyon.....	6
1.5.6 Anksiyete.....	6
1.5.7 Stres.....	6

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Yoga Kavramı.....	7
2.1.1. Yoga'nın Tarihi.....	9
2.1.2. Yoga Ve Meditasyon.....	11
2.2.1. Bilinçli Farkındalık.....	12
2.3.1. Öz Anlayış (Öz Şefkat).....	14

2.4.1. Depresyon Tanımı.....	15
2.4.2. Yeğın (Majör) Depresyon Bozukluğu'nun Tanı Ölçütleri.....	16
2.5.1. Anksiyete Tanımı.....	17
2.6.1. Stres Tanımı.....	18
2.7.1. Yoga Ve Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar.....	19
2.7.2. Yoga Ve Öz Anlayış (Öz şefkat) İle İlgili Araştırmalar.....	21
2.7.3. Yoga İle İlgili Araştırmalar.....	23

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Evren Ve Örneklem.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	35
3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği.....	36
3.3.4. Depresyon, Anksiyete, Stres ölçeği.....	37
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Verilerin İstatiksel Değerlendirilmesi.....	39

4. BÖLÜM

BULGULAR.....	41
---------------	----

5. BÖLÜM

TARTIŞMA.....	52
---------------	----

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
6.1 Sonuç.....	71
6.2 Öneriler.....	73
KAYNAKÇA.....	75
EKLER.....	92
Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	92

Ek 2: Aydınlatılmış Onam Formu.....	93
Ek 3: Sosyodemografik Özellikler Ve Bilgi Formu.....	94
Ek 4: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	96
Ek 5: Öz-Anlayış Ölçeği.....	97
Ek 6: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği.....	98
Ek 7: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçek İzni	99
Ek 8: Öz-Anlayış Ölçek İzni.....	100
Ek 9: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçek İzni.....	101
ÖZGEÇMİŞ.....	102
İNTİHAL RAPORU.....	103
ETİK KURULU ONAYI.....	104

TABLO DİZİNİ

Tablo 1 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri	30
Tablo 2 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin fiziksel ve ruhsal hastalık ve madde bağımlılığı durumları.....	32
Tablo 3 Yoga yapan bireylerin yogaya ilişkin bazı özellikleri.....	33
Tablo 4. Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği puanlarına ait normallik testi.....	40
Tablo 5 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	41
Tablo 6 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	42
Tablo 7 Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	43
Tablo 8 Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlar arasındaki ilişkiler.....	44
Tablo 9 Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarına etkisi.....	46
Tablo 10 Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlar arasındaki ilişkiler.....	48

Tablo 11 Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarına etkisi.....	50
---	----

KISALTMALAR

BBBFÖ	: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
ÖZAN	: Öz Anlayış Ölçeği
DASÖ-21	: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği
DASS-21	: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği
DASS-42	: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
K.K.T.C	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
EEG	: Elektroensefalografi
MBCT	: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
CBT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
COVID-19	: Koronavirüs Hastalığı 2019

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem durumu

Yoga, Hindu felsefi geleneklerinden doğan ve eski Hindistan'dan gelen bir grup fiziksel, zihinsel ve ruhsal yapı olarak adlandırılan batı dünyasında '*asana*' denilen duruşlarla bir egzersiz şeklinde uygulanmaktadır (Iyengar, 2008; Iyengar, 2015). Yoga manevi bir teknik, bir metot, bir yol ve bir yöndür, bir din değildir (Hewitt, 1971).

Yoga'nın psikolojik işlevleri arasında zihni sakinleştirmek, konsantrasyonu geliştirmek, stres ve kaygıyı azaltmak, olumlu düşüncelere yatkın olmak, kendine ve başkalarına şefkatle yaklaşabilmek ve içsel farkındalığı geliştirmek vardır (Tiwari, 2016). Yoga'nın dış dünyada şu an yaşanan ile iç dünyada zihinden geçen düşünceler ve hissedilen duygular arasında bağlantı kurabilme görevi vardır (Eliade, 2013).

Psikolojik iyi oluş için yoganın tamamlayıcı ve alternatif bir yöntem olarak klinik psikoloji alanında yer alması son yıllarda hızla büyüyen araştırmalarla incelenmektedir (Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) (2019) belirttiğine göre, depresyon tedavi edilebilir olsa da, Avrupa'da majör depresyon vakalarının yaklaşık % 50'si hala tedavi edilmemektedir. Sağlıklı bir vücut için yoga temelli egzersizler ve yeterli fiziksel aktivite yapmanın bedensel yararlarının yanında zihinsel sağlığın geliştirilmesinde stresi azalttığı, anksiyete ve depresyonun önlenmesine yardımcı olduğu yapılan çalışmalarla belirtilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri (ABD) San Francisco'da yapılan bir araştırmaya göre majör depresyon tanısı alan 38 kişiye 8 hafta boyunca haftada 2 kez yoga uygulamaları yapılmıştır. Araştırmacılar hafif-orta şiddette majör depresyon tanısı alan kişilerde yoga

uygulamaları sonrası depresyon şiddetinde istatistiksel ve klinik olarak anlamlı yönde azalma olduğunu belirtilmiştir (Prathikanti vd., 2017). Başka bir araştırmaya bakıldığında yoganın anksiyete bozuklukları tedavisinde etkili olup olmadığı yönünde incelenen sistematik çalışmaların sonuçlarına göre anksiyete bozukluklarında yoga yapmanın olumlu bir kaynak olduğu belirtilmiştir (Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson ve Pilkington, 2005). Reppa (2013) Yunanistan'da benlik saygısı ve sürekli kaygı üzerinde yoga yapmanın herhangi bir etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda sürekli kaygı düzeylerin istatistiksel olarak anlamlı yönde azaldığını bu çalışmayla belirtmiştir.

Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış kavramları Budizm felsefesinin temelinden gelmektedir (Neff, 2010; Smith, 2010; Kabat-zinn, 2015; Duyan, 2007). Kabat-Zinn' in (2002) söz ettiği gibi bilinçli farkındalık şu anda yaşanan ve kasıtlı olarak dikkatimizi verdiğimiz deneyimlerimizi yargılamadan fark etmek demektir. Atalay'a (2019b) göre bilinçli farkındalık, yaşamda olan her ne varsa birey tarafından hoşla gitse de gitmesede olanı olduğu gibi gözlemleyip yargılamadan farkındalıkla yaşayabilmesidir. Öz-şefkat ya da öz-anlayış, acı çekmenin olağan bir duygu olduğu, kişinin kendini suçlamadan hoşgörölü ve kendini severek yaklaşması, başarısız olduğu yaşam olaylarında acı çekmenin sadece kendi başına gelmediği, insana özgü doğal bir durum olduğunu kabul etmesi demektir (Neff, 2003a, 2003b; Neff, 2010; Neff, 2011; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Atalay, 2019a). Snaith, Schultz, Proeve ve Rasmussen (2018) Güney Avustralya'da bir araştırmaya göre 40 yoga öğretmeni ve 181 yoga öğrencisine bilinçli farkındalık, öz-anlayış, meditasyon, depresyon-stres-anksiyete ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişkisi karşılaştırılmıştır. Araştırmacılar uzun bir süre yoga ve meditasyon yapanlarda bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve yoga ilişkisinde anlamlı pozitif yönde etkili olduğunu belirtmiştir. Amerika'da yapılan başka bir araştırmada 15 hafta boyunca 166 kişiye haftada 3 kez 75 dakika süreyle yoga uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yoga yapmanın bireyde bilinçli farkındalık arttıkça uyku kalitesinin de arttığını, bireylerin ruh halindeki ve algılanan stresteki değişikliklerin bilinçli bir şekilde farkında oldukları belirtilmiştir (Caldwell, Harrison, Adams, Quin ve Greeson, 2010).

Psikoloji biliminde bilimsel bulgulara dayanarak yoganın ruh sağığına olumlu etki ettiğı depresyon, anksiyete ve stresi önlemede yardımcı olduğı üzerine birçok çalışmanın yapıldığı görölmektedir (Gordon, 2013; Şemiler, 2015). Tüm bunlar doğrultusunda bu araştırmanın problem cümlesini, “yoga yapmanın bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeylerinde depresyon, anksiyete ve stres arasında etkisi var mıdır?” sorusunu oluşturur.

1.2 Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı yoga yapan ve yapmayan kişilerin bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıda sıralanan maddelere araştırma kapsamında yanıt aranmıştır.

1. Yoga yapan kişilerin bilinçli farkındalık düzeyi yoga yapmayanlara göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yoga yapan kişilerin öz-anlayış düzeyi yoga yapmayan kişilere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yoga yapan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yoga yapmayan kişilere göre farklılaşmakta mıdır?

1.3 Araştırmanın önemi

Psikoloji bilimine tarihsel olarak bakıldığında, insan ruh sağığını tedavi etmek için daha çok mental bozuklukların teşhisine odaklandığı görölmektedir (Devi, Chansauria ve Udupa, 1986; Gard vd., 2012). Pozitif psikolojinin ise doğu ve batı kültürünün birleşiminden doğan daha derin bir mutluluk anlayışı kazanmaya ilgi duyduğunu, mutluluğı akıl ve duyguların yoluyla öz-anlayış gibi kişiye öznel huzuru getirebilecek, ruhsal olgunluğun kazanılmasında bir fırsat olarak görölmektedir (Tarhan, 2019).

Yoga bireylere farkındalık sağlama şansı sunarken duygu ve düşünceleri yargılamadan kabul etme yeteneğine olanak sağlar (Salmon, Lush, Jablonski ve Sephton, 2009; Gordon, 2013). Öner ve Biçer'e (2018) göre yoga duruşları sırasında bireyden gelen olumlu veya olumsuz derin duygular gözlemlenir. Hissedilen duygu düşünce ile aynı anda yapılan fiziksel postür hareketi, bireye iç dünyası ile ilgili bilgi verir. İçten gelen bilgi kişinin duygusal, düşünsel farkındalığını şimdi ve burada hissederek sorunlarla başa çıkma becerilerinde olumlu rol üstlenir (Cramer, Lauche, Langhorst ve Dobos, 2013; Salmon vd., 2009). Akıl sağlığı sorunları için ruhsal bir algı alanı ile bağlantı kurmada yoganın manevi boyutu kolaylaştırıcı bir yöntem olması nedeniyle psikolojik refahın artışında yüksek bir maneviyata sahip olmanın psikolojik sorunların tedavisinde önemli olduğu düşünülmektedir (Snaith vd., 2018; Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016).

Uzun yıllardır bilinçli farkındalık (mindfulness) ile ilgili bilimsel çalışmalar yapan Kabat-Zinn'e (2015) göre kaygı bozuklukları yaşayan hastaların kronik ağrı gibi somatik belirtilerde bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerde iyileştirici etkisi olduğundan söz etmiştir. Kınay (2013) bilinçli farkındalık, kişinin zorlayıcı durumlarında sadece gündelik yaşamın ufak sorunlarını ele alma boyutunda değil de kimliğimiz, süregiden depresyon gibi başımıza gelen olaylar sonucunda bilinçli farkındalığın yapıcı bir yorum yapabilmede bireyi iyileştirebilecek psikolojik bir sürece yardımcı olduğudur.

Neff'e (2011) göre öz-anlayışa sahip olmak, bireylere sorunlu olan benlik saygısı yapısına ve kendine ve başkalarına karşı nezaketle davranmayı öğrenmesinde yararlı bir alternatif sunmasıdır. Neff, Knox, Long ve Gregory (2020) ve Neff ve Germer'e (2013) göre öz-anlayış, kişinin yıkıcı öz eleştirel eğilimleri engellemesi, başkalarıyla olan ilişki süreçlerini pozitif ya da negatif duygularla kabul etmesine yardımcı olmasıdır. Daha fazla açıklık ve eşitlik ile insanlara ve değerini tanıyan bir kültür değişimi yaratmada öz-şefkatli olabilmek, bireylere ve topluma fayda sağlayabilir (Neff, Kirkpatrick ve Rude 2007; Neff, 2010; Neff, 2011; Tarhan, 2019).

Bu bilgiler ışığında, bu çalışma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (K.K.T.C) yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini inceleyen ilk çalışmadır. Yapılan alan yazın araştırması sonucunda bu kavramların Türkiye ve K.K.T.C' de henüz yeni ve yabancı kavramlar olduğu ve konuyla ilgili kısıtlı sayıda çalışma bulunduğu görülmüştür. Tüm bunlar doğrultusunda bu araştırma, bu alanda çalışmalar yapılması, teşvik edilmesi ve gelecekteki araştırmalara ışık tutması açısından büyük önem taşımaktadır. Yoga'nın klinik psikolojide alternatif tedavi olarak aracı rol oynadığı tahmin edilmektedir. Bu bilgiler gözetildiğinde, bilinçli farkındalık ve öz anlayış'ın kişinin davranışlarının sonuçları açısından hem kendine hem de dış çevresine olumlu yönde ilişkiler sağlamasında yoga yapmanın yardımcı olduğu düşünülmüştür. Bu nedenle literatürde yapılacak olan yeni araştırmalara yol gösterici bir nitelik izlemesi beklenmektedir. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve yoga yapmak bireyde yüksek bir maneviyatla ben merkezilik yapısından uzaklaşarak önce kendini sever, kabul eder, affeder ve anlayabilirse, daha sonra başkasına aynı duygu ve düşünceyle karşılık verebilir. Bireylerin yüksek bir maneviyata ulaşmasına yardımcı olup yön tutacağı düşünüldüğünden bu çalışma büyük bir değer ve önem taşımaktadır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırma K.K.T.C 'de Lefkoşa ve Girne bölgelerinde en az 6 ay yoga yapan 115 kişi ve yoga yapmayan 115 kişi olmak üzere 18-60 yaş aralığında kadın ve erkekten oluşan toplam 230 kişinin gönüllü katılımıyla araştırılmıştır. Bu araştırma ankette var olan sorular, sorulara verilen cevaplar ve ölçeklerle sınırlıdır. Araştırmada evrenin tamamına ulaşamayacağı için araştırma örneklem ile sınırlıdır bu nedenle tüm insanlığa genelleymeyiz.

1.5 Tanımlar

1.5.1 Yoga: Yoga, eski Hindistan'dan gelen ve Hindu felsefi geleneklerinden doğan bir grup fiziksel, zihinsel ve ruhsal uygulamadır (Iyengar, 2015).

1.5.2 Bilinçli farkındalık: Şu anda olan ve tekrarlanmayan, zihnimizden geçen düşünceleri-duyguları yargılamadan oldukça samimi bir şekilde dikkat ederek şimdiye odaklanmak (Kabat-Zinn, 2015).

1.5.3 Öz-anlayış (öz-şefkat) : Kişinin kendi acılarına karşı açık olmayı, kendine karşı şefkat ve iyilik duygularını deneyimlemeyi, kendi yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı hoşgörülü olmayı ve yargılayıcı olmayan bir tavırla kabul etmesidir (Neff, 2003).

1.5.4 Meditasyon: Budizm felsefesine dayanan “Meditasyon doğru zihinsel bir tutumla şimdiki anın içinde ve bulunduğumuz yerde burada olmayı şart koşar” (Smith, 2010,s:129).

1.5.5 Depresyon: Psikolojik ve fizyolojik olarak ruhsal çöküntü ve çökkünlük anlamındadır (Köknel, 2005).

1.5.6 Anksiyete: Gerçek bir durumdan kaynaklanmayan tehlike olasılığına karşı bireyin duyduğu yoğun endişe, bunalıtı ve korkuya benzeyen bir duygu anlamındadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

1.5.7 Stres: Vücuda yüklenilen gerginlik ve baskı olarak hissedilen tepki anlamındadır (Güçlü, 2001).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERCEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yoga Kavramı

Yoga'nın kelime anlamı Sanskritçe '*yuj*' kökeninden gelir ve sözcük olarak 'bir araya gelmek', 'dikkatini vermek', 'odaklanmak' anlamına gelen 'birleşme' ya da 'bütünleşme' demektir (Iyengar, 2008; Iyengar, 2015; Woodyard, 2011; Hewit, 1971; Jois, 2002). Başka bir deyişle yoga sözcüğü kişinin kişisel bilincinin kozmik bilinçle birleşmesi anlamına gelen 'birlik' veya 'bir araya getirip bağlamak' demektir (Eliade, 2013). Gangadhar ve Porandla'a (2015) göre bir psikoterapist için bu 'birlik' ifadesi, terapötik potansiyele sahip olabilecek zihin-beden ile düşünce ve duygunun birleşmesi anlamına gelebileceğidir. Yoga zihin, beden ve ruhun bütünleştirici bağlantısını ifade etmektedir (Salmon vd., 2009).

Yoga yapan bir erkekse '*yogi*' eğer kadınsa '*yogini*' denir. Yoga kendi başına bir din olmamakla birlikte yoganın en büyük amacı bireyde süper bilinçli deneyimdir (Hewitt, 1971). Domingues'e (2018) göre yoga'ya bir zihin bilimi de denilebilir. Diğer bilimlerden farkı dış dünyayı keşfetmek yerine iç dünyayı keşfetmek ve içerdiği güç ve bilgiyi açığa çıkarmakla ilgilenmesidir. Duygusal gelişim sürecini kolaylaştırmak için yoga uygulamaları kişiyi 'şimdi ve burada' ya davet etmektedir (Öner ve Biçer, 2018). Yoga fiziksel egzersiz gibi görünse de fizyo-psikolojik ve psiko-ruhsal boyutu vardır. Kişilere ruhsal açıdan olgunluk sağlamakla birlikte zihin-duygu-beden birliğini ele alan ruhsal iyi oluşun bütüncül bir yaşam öğretisidir (Akdeniz, 2017). Nefesin akışına dikkat etmek, fiziksel bedende alçalan ve akan hisleri fark etmek, duygusal bedende

değişen duyguları takip etmek ve zihinsel olarak bedendeki düşünceler kadar zihnin alanını da tanımak yoganın bir parçasıdır (Clark, 2016).

Iyengar'ın (2015) yorumundan hareketle yoganın temelinde '*asana*' adını alan bedensel hareketler '*pranayama*' adını alan nefes prensipleri, '*dhyana*' denilen konsantrasyon ve anda kalabilmek üzere meditasyon uygulamalarını içeren derin bir felsefesi vardır (Rao, Varambally ve Gangadhar, 2013). Pilkington, Kirkwood, Rampes ve Richardson'nın (2005) belirttiği gibi asanalar kişide beden kontrolü ile bükülme ve dengelemeyi sağlarken aynı zamanda esneklik ve gücü geliştirir. Meditasyon zihni sakinleştirmeyi anda kalabilmeyi amaçlarken, kontrollü nefes ise zihnin odaklanmasına ve rahatlamasına yardımcı olur. Manevi ahlaki ve fiziksel uygulamaların bir bütün olduğu yoganın asıl hedefi bireyde öz farkındalığa ulaşmaktır (Smith, 2010).

Cramer vd., (2019) söz ettiği gibi yoga felsefesi bu özellikleriyle Amerika ve Avrupa'da bir yaşam tarzı ve sağlığın geliştirilmesi açısından giderek daha fazla günümüzde popüler hale gelmiştir. Diğer egzersiz spor faaliyetlerinden farklı olan yoga, kişide zihinsel farkındalık ve meditatif bir zihin odağıyla duruşlara odaklanmaktadır (Patel, Nivethitha ve Mooventhana, 2018; Cramer, Lauche, Langhorst ve Dobos, 2013). Yoga'nın çeşitleri arasında yapılan Hatha, Iyengar, Ashtanga, Vinyasa, Integral, Sivananda ve Bikram vb. yoga duruş stilleri ile nefes alma ve gevşemenin yanında özel diyet uygulamaları gibi bileşenleri vardır (Prathikanti vd., 2017).

Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles ve Sherman'a (2012) göre meditasyon ve nefes teknikleri uygulamaların bireyde içsel farkındalığın aydınlanmasında bir araç olduğu zihni sakinleştirmek ve şu anda yaşanılana odaklanarak endişenin azalması gibi süreçleri vardır. Genel anlamda ruhsal iyi oluş için anksiyete ve stres gibi belirtilerin azaltılmasına yardımcı olan yoga uygulamaları ruh-beden-zihin bütünlüğünün sağlığı için yapılmaktadır (Ölçer ve Oskay, 2015).

Garfinkel ve Schumacher'ın (2000) söz ettiği gibi Hintli bilge Patanjali, yoga'yı "düşünce/ irade gücü kontrolü ve zihni dinginleştirmek" ifadesiyle sekiz basamaklı '*ashtanga yoga*' olarak tanımlar. Ona göre birinci ve ikinci basamak

'yama ve niyama' zihni, bedeni ve ruhu temizlemenin yolu ile iyileşme ve kendini gerçekleştirmeye yönelik daha psikolojik bir yaklaşımı vurgular. Iyengar (2015) yoga ile yüksek insani erdemlerin dostluk ve şefkat gibi en asil duyguların kazanılmasıdır. Üçüncü basamak ise vücudun organları ve sistemleri önce '*asanalar*' (fiziksel yoga duruşları) ve dördüncü basamak olan '*pranayama*' (nefesi kontrol etmek) yoluyla temizlenmelidir. Beşinci basamak ise '*pratyahara*' (duyusal geri çekilme) altıncı basamak '*dharana*' (dikkati vermek veya odaklanmak) yedinci basamak ise '*dhyana*' (meditasyon) sekizinci basamak olan '*samadhi*' (aydınlatma, birlik olma hali) olarak tanımlanır (Jois, 2002; Iyengar, 2008; Iyengar, 2015). Bu basamaklarla yoga sutraları zihin ve duygular üzerinde nasıl ustalaşılacağı ve ruhsal büyümeye nasıl ulaşılabileceği konusunda kişiye rehberlik sağlar (Rao, Varambally ve Gangadhar, 2013).

2.1.1. Yoga'nın Tarihi

Yoga'nın kökleri Hint felsefesine dayanmaktadır ve 5000 bin yıllık ruhani bir gelenekten gelir (Cramer vd., 2013). Kesin yazılış tarihi bilinmeyen ruhu maddeden ayıran anlamında olan '*samkhya*' (yoga teorisi) bilinen en eski kutsal metindir (Eliade, 2013). Kuzey Hindistan ve Pakistan sınırları eski yerleşim merkezlerinde ki bazı bölgelerde yapılan arkeolojik kazılarda yoga pozları uygulayan kişilerin M.Ö. 7 binlere ait, kazınmış taş tabletleri bulunmuştur (Akdeniz, 2017).

Yoga'nın tarihsel gelişim sürecini dokuz dönemde incelendiğini belirten Öner (2015) şu şekilde sıralamıştır;

"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 / Upaniṣadik 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)" yoganın tarihsel süreci görülmektedir" (s:167)

Boni vd., (2018) ve Garfinkel ve Schumacher'e (2000) göre yoga bir manevi rehber (guru) yol göstericiliği ile aktarıldığı sözlü bir gelenekten gelir, "yoga'nın babası" olarak adlandırılan Hintli bilge Patanjali bu sözlü geleneği, yoga felsefesi üzerine 2000 yıllık bir felsefe sistemi olan klasik çalışması '*The Yoga Sutras*' adlı kitabında harmanlamıştır. Yoga'nın Hint düşünce tarihindeki yerini anlamak için bu sistemden yola çıkmak gerekir ama Patanjali yoga felsefesinin ve tekniklerinin yaratıcısı değildir (Eliade, 2013).

17. Yüzyılda filozof Descartes'in 'ruh ve bedenin birbirine etkisinin olduğu' varsayımı 'zihin-beden düalizmi' başka bir deyişle zihin ve beden ayrılabilir olduğu görüşüdür. Varlıkları ve kavramları sayılarla belirleyen Hint felsefesindeki '*samkhya*' (ruhu maddeden ayıran) içsel konsantrasyon ile birliğe getiren yol olan yoga ekollerine kadar geri götürebilen bir görüştür. Descartes, zihni bilinç ve öz farkındalık ile bağdaştırmış ve beyinden ayırmıştır. Bu nedenle zihin-beden arasındaki ayrımı radikalleştirilen ilk felsefecidir (Ergas, 2013; Eliade, 2013; Bar, 2013).

Douglass (2007) yorumundan hareketle 1800'lerde yoga, Hindistan'dan yola çıkarak Amerika'da tanınmıştır. Kültür farklılığı sorunları ortaya çıkması nedeniyle Hindistan'ın ruhani geleneklerini incelemeye alan akademisyenler kendi dini inançlarını ve uzun süredir devam eden felsefi varsayımlarını sorgulamaya başlamışlardır. Kutsal bir hindu metni olan '*Bhagvat-Geeta*' İngiliz yazar Charles Wilkins tarafından İngilizce diline çevrilmiş ve Amerika ve Avrupa'daki entelektüel seçkinlere ulaşmıştır. 1900'lü yıllarda yoga ile araştırmalar çeşitli kurum ve hastanelerde başlamıştır (Duyan, 2017).

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

felsefelerinin özünde yer aldığını da belirtmiştir” (Jung 1996; Aktaran: Duyan,2007 s:27).

Jung, bir psikiyatrist olarak çalışmasının amacını sadece kişiliği değil ruhların iyileştirmek olduğuna inanıyordu. Jung, 1920’lerde Batı ve Doğu arasında karşılaştırmalar yaparak yoganın tanımlarını daha bilinen hale getirmeye çalıştı. Bu nedenle yoga ve psikoloji biliminin kesiştiği bilinen bilim adamıdır (Douglass, 2007).

Bugün günümüzde birçok sağlık kuruluşunda yoga yerini alarak tedavi edici özellikleriyle psikoterapiye alternatif bir yaklaşım unsuru olmaya başlamıştır (Duyan, 2007).

2.1.2. Yoga Ve Meditasyon

Budizm felsefesine dayanan “Meditasyon doğru zihinsel bir tutumla şimdiki anın içinde ve bulunduğumuz yerde yani burada olmayı şart koşar” (Smith, 2010, s:129). Meditasyonda ön hazırlık ‘*asana*’ yoga duruşlarından sonra ‘*pranayama*’ ile nefese odaklanılır ardından dikkat ve konsantrasyon ‘*dharana*’ sağladıktan sonra kişi zihninde tek bir odak nokta bulur zihnin bu farkındalık ve dikkati tam sağlayabildiği anda ‘*samatha*’ durumuna geçer ve bu anda kişi tam bir meditasyon halindedir (Iyengar, 2008; Iyengar, 2015). Samatha, zihnin başka bir yerde gezinmesine izin verilmediği sadece bir nokta seçilerek bir ışık ya da nesne gibi tek bir şeye odaklanarak o anda hissedilen tüm algılar duygular ve düşüncelerin zihinden terk edilmesiyle kalınmasıdır. Amacı meditasyon boyunca dinginlik ve birlik sağlamaktır (Gebauer vd., 2018; Kınay, 2013).

Meditasyundayken kişinin omurgası dik bir şekilde oturarak hareketsiz kalması önemlidir. Çünkü bilinci açık tutmak, uyku haline geçmemek, düşüncelerden uzak tutmak ve zihni sakinleştirmek hedeflenmektedir (Akdeniz, 2017). Duyan’a (2008) göre meditasyon halinde olan kişinin beyin dalgaları alfa konumunda olur. Bu ritim gevşemek ve stresi azaltmak ile bağlantılıdır.

Meditasyon sonucu bireyin kan basıncı, kalp ritmi ve nefesi sakinleşir. Iyengar'a (2008) göre beyin sessiz olduğunda, zihin huzur içindedir ve birey dingin ve dengelidir yani ne özgür ne de bağlı değildir ancak saf bilinçte dengelidir. Beden-zihin ve duygu-düşünce dengesi ve içgörü için farkındalık sağlamak meditasyon ile olmaktadır (Lee, 2004). Ganpat, Nagendra ve Selvi'nin (2013) söz ettikleri gibi, yoga yapan kişilerin meditasyon sırasında beyinde nasıl etki ettiğinin araştırıldığı elektroensefalografi (EEG) sonuçlarına göre, dikkat ve konsantrasyon (meditasyon) anında beyinde frontal lob da görüntülenerek hem delta hem de alfa aktiviteler ağırlıklı olarak derin bir gevşemenin stresi azalttığı bilimsel bir çalışmayla ortaya koyulmuştur.

Turgutalp (2018) nefes ve esneme pratiği olan yoganın elektroensefalografi (EEG) ile beyinde etkilerinin nasıl olduğunu anlamak için yapılan çalışmaları araştırmıştır. Çalışmalarda sekiz deneğe 30 gün boyunca günde 50 dk meditasyon uygulanmıştır. Deneklerin hem oksipital hem de prefrontal beyin lobu alanlarında alfa dalgaları arttığı gözlenmiştir. Araştırmanın diğer çalışmasında deneklere 6 ay boyunca yoga pozları asana ve meditasyon nefes teknikleri yapılmıştır. Teta dalgasında anlamlı artış bulunarak yoga teknikleri derin gevşemede sakinliği artırdığı ve hafızayı güçlendirdiğine neden olduğu düşünüldüğü belirtilmiştir. Yoga asanaları ile meditasyon çalışmaları alfa, beta ve teta dalgalarını harekete geçirdiğinde algılama, hafıza, anksiyete gibi ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtmiştir (Turgutalp, 2018).

2.2.1. Bilinçli Farkındalık

Budizm felsefesi köklerinden gelen ve en eski öğretilerden bilinçli farkındalık kavramı '*vipassana*' içgörü anlamında meditasyonun başlangıç versiyonudur (Kabat-Zinn, 2015). Başka bir tanımla olanı olduğu gibi görme ve fark etmektir (Tellhed, Daukantaitė, Maddux, Svensson ve Melander, 2019). Vipassana meditasyonu '*samatha*' meditasyonundan farklıdır. Samatha, bir ileriki basamağa geçebilmek için zihinde hiçbir düşüncenin olmamasına bir noktada kalabilmeye dikkat etmektir ve oldukça zor bir çalışmadır (Kınay, 2013). Kabat-Zinn'in (2002) söz ettiği gibi bilinçli farkındalık Budist meditasyonun kalbine

işaret eder. Ona göre, bu sayede hayat özünün içinden çıkan şu anda olan gerçeklik ne ise her şey bir meditasyon haline gelir. Farkındalık bireyin deneyimi hakkında nasıl bir algısı ve bilgisi olduğunun yorumu ile doğrudan bağlantılıdır (Körükcü ve Kukulu, 2015).

Aktepe ve Tolan (2020) bilinçli farkındalığı gerçek yaşama uygulamanın kolay gibi duyulsa da aslında bir kası geliştirmek gibi yoğun bir çalışma gerektiğini belirtmiştir. Bu becerileri geliştirmek için de kendi içinde yedi prensibi vardır. Kabat-Zinn vd., (1992) ve Kabat-Zinn (1994; 2002) bu prensipleri şöyle belirtmiştir: 'Yargılamamak' kavramı, kişi kendi yaşamına objektif bir göz ile bakıp düşünce duygu ve davranışlarını gözlemleyerek tecrübelerini eleştirmeden sevse de sevmese de nasıl bir tavır takındığını görebilmesidir. 'Sabır' kavramı, bu sürecin zaman alacağını bilip herhangi bir olumsuzluğa veya ümitsizliğe karşı koruyucu bir görev olduğunun pozitif yorumudur. 'Acemi (yeni başlayan) zihni' kavramı, dünyayı yeni keşfe çıkmış bir çocuk gibi etrafındaki nesneleri, olayları, algıları ve duyuları merakla ve sanki ilk kez deneyimlemiş gibi her gün yaşanan mekanik davranıştan çıkma halidir. 'Güven' kavramı, kişinin kendi farkındalığına güven duyarak kendi hayatının kararları üzerine doğru veya hatalı bir seçim yapsa da yaşantısında oluşan tecrübelerinden ders çıkarmanın sorumluluğunu kendi almasıdır. 'Hırslanmamak' kavramı, bireyin kendi bedenine dikkat ederek herhangi bir amaca bağlanmadan değiştirmeye çabalamadan şimdi ve burada kalarak gereksiz bir hırsla kapılmadan şimdiye tanıklık etmektir. 'Kabul' kavramı, insanlar genelde kötü duygu ve yaşantılarını, acılarını bastırmayı veya kaçınmayı gösterirler bu bağlamda olumlu veya olumsuz tüm deneyimleri ve gerçekliği kabullenmektir. 'İzin vermek (akışına bırakmak)' kavramı, dış çevreyi ve dünyayı zihnimizde belirli beklenti istek ve görüşü sınırlamadan olduğu gibi anlamaktır. Bu süreci reddetmeden ve kaçınmadan kabul ederek, gitmesine izin vermediğimiz duygu ve düşünceleri fark edebilmektir.

2.3.1. Öz Anlayış (Öz Şefkat)

Şefkat kelimesinin (compassion) kökenleri Latince'den gelmektedir. Com- (beraber) ve pati- (acı çekmek) demektir. Şefkat, "acıyı paylaşmak, anlamak ve fark etmektir" (Atalay, 2019a, s:15). Budist kökenlerinden gelen şefkat kavramı 2500 yıl öncesine kadar uzanmaktadır. Hint Sanskrit dilinde 'karuna' acıyı azaltmak için, bir eyleme geçmek demektir. Çeşitli araştırmacılar tarafından self-compassion sözcüğü literatürde öz-anlayış, öz-duyarlık, öz-şefkat gibi kelimelerle aynı anlama gelerek Türkçe'ye çevirilerek anlatılmıştır (Atalay, 2019a).

Neff, Kirkpatrick ve Rude'a (2007) göre öz-anlayış (öz-şefkat) zorlayıcı duygu durumlarında kişi tarafından algılanan yetersizlik karşısında kendisine karşı farkında olarak nazik ve hoş görülü davranmasıdır. Başka bir tanımla kişi olumsuz bir deneyim yaşadığında kendine karşı sert, yargılayıcı ve eleştirel davranmak yerine onay, sevgi ve şefkati kendisine vermesidir. Öz-anlayışlı kişi başarısızlık yaşadığında acı çekmesine rağmen kendini cesaretlendirmeye odaklanarak tıpkı bir arkadaşına şefkatli sözler söylemesi gibi aynı şekilde kendisine karşı kibar ve anlayışlı olması demektir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2011).

Öz-şefkatin ikinci faktörü olan 'ortak paydaşım' ise yaşadığı olumsuz deneyimlerin başarısızlıkların sadece kendi başına gelmediği diğer tüm insanların da bu tür ortak duyguları yaşadığının bilincinde olmasıdır (Neff ve Germer, 2013). Kendini diğer kişilerle kıyaslamak yerine bu durumu tüm insanların başına gelebileceği ve onların aynı ortak acılara sahip olduğunu bilmesidir. Öz-şefkatin üçüncü faktörü olan bilinçli farkındalık (mindfulness) ile bilişsel, duygusal ve bedensel algıları kendisinde dengeli bir şekilde fark etmesidir (Uzun, 2018; Deniz vd., 2008).

Şefkat temelli terapinin kurucusu Gilbert'e (2009) göre "başkalarının mutlu olmasını istiyorsanız şefkate odaklanın, eğer kendiniz mutlu olmak istiyorsanız öz-şefkate odaklanın" demiştir (Dalai Lama 1995, 2001; Aktaran: Gilbert, 2009,s:199). Ona göre öz-şefkat kişinin geliştirebileceği bir beceridir.

2.4.1. Depresyon Tanımı

Latince 'depressus' kelimesinden gelen durgun olmak, içe bastırmak, cesaretin kırılması, kederli gibi anlama gelen depresyonun Türkçe'de karşılığı ruhsal çöküntü ve çökkünlük anlamına gelmektedir (Köknel, 2005). Öztürk ve Uluşahin'e (2016) göre çökkünlük, bireyde derin üzüntülü ve bunaltılı bir duygudurum olarak düşüncede ve konuşmada yavaşlama ve durgunlaşma olarak ifade edilmektedir. Bunların yanı sıra depresyon, ayrıca değersizlik ve suçluluk duyguları, güçsüz ve isteksiz olmak, kendini küçük görmek ile karamsar bir ruh halinde seyir eden bir sendromdur (Türkçapar, 2004; Öztürk ve Uluşahin, 2016). Bireyde içe kapanma, ağlama, eskiden zevk aldığı şeylerden zevk alamama, ilgi kaybı, çaresiz ve umutsuz hissetmek, aşırı iştah veya iştahsızlık, uykuda bozulma, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, sosyal çevreden kendini izole etmek, bazen de ölüm düşünceleri ve intihar girişimi gibi belirtilerle ruhsal bozukluklar içinde en sık görülen hastalıklardan biridir (Torun, 2018).

ABD'de her yıl intihar nedeniyle 49.000'den fazla ölüm yaşanmaktadır. Majör depresyonun bu ölümlerin % 20-35'ini oluşturduğu tahmin edilmektedir. Depresyon ölüm riskini artıran çok ciddi bir hastalıktır (Prathikanti, vd., 2017). Çok yaygın bir hastalık olan depresyonu her beş kişiden biri yaşamlarının bir döneminde geçirmekte olup her 100 kadından altısında görülerek erkeklere oranla kadınlarda görülme sıklığı iki kat daha fazla olduğu bilinmektedir (Mete, 2008).

Türkiye'de birinci derece akrabalarında depresyon geçiren hastaların nüfustaki riske göre iki üç kat yüksek olup ikiz çalışmalarda yapılan sonuçlara göre kalıtımla depresyonun geçme oranı % 31-42 arasında olduğu buna göre bu hastalığın kalıtımın rolünün daha fazla olduğu tahmin edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

2.4.2. (Majör) Depresyon Bozukluğu'nun Tanı Ölçütleri

(Majör) Depresyon Bozukluğu'nun DSM-5 kriterleri

A. Aynı iki haftalık dönem boyunca aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur. Bu belirtilerden en az biri ya (1) çökkün duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır.

1. Çökkün duygudurum, neredeyse hergün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir (örn. üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (örn. ağlamaklı görünür). (Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir).
2. Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da buınlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemlenir).
3. Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (örn. bir ay içinde ağırlığının % 5 inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma.
4. Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.
5. Neredeyse her gün, psikodevin sel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir, yalnızca öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil.)
6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).
7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrıs al olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).
8. Neredeyse her gün, düşünce ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).

9. Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil) öznel eylem tasarlamaksızın yineleyici ke4ndini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere öznel bir eylem tasarlama.
- B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojisiyle ilgili etkilerine bağlanamaz (DSM-5, 2014).

2.5.1. Anksiyete Tanımı

Bunaltı (anksiyete) birey tarafından sanki kötü bir haber alacağına dair bir inanç ve bir neden yokken bir felekat olacaktı gibi hissedilen korkuya benzeyen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Korku bir duyguyu kaygı ise bir ruh halini ifade eder. Korkunun kaynağı ve nedeni belli olarak gerçekte var olan bir tehlikeden korkmak anlamına gelirken kaygıda ise bireyin iç dünyasından gelen geleceğe yönelik olarak gerçekte var olmayan ve kaynağı belli olmayandır (Budak, 2003).

Endişe ve kaygı (anksiyete) kelimeleri birbirinin yerine çok kullanılır, bu kelimelerin arasında ayrım yapmayı zorlaştırır. Endişe zihinde oluşan gelecekte muhtemel olumsuz sonuçlar olmasını beklemek ve bu sonuca kişinin kendisini hazırlaması ile ilgilidir (Türkçapar, 2004). Anksiyete ise bedende meydana gelir. Kaygı anında birey tehlikede olduğunu hissettiği zaman bir dizi deneyimlediği fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtiler; kalp atışında hızlanma, nefes alma hızında değişiklikler, mide-bağırsak sorunları, sıcak basması ya da ürperme, terleme, titreme, huzursuzluk veya diken üstünde olmak gibi fiziksel hallerini içerebilir. Anksiyete bedenden aldığı

tehlike sinyallerine karşı savaş ya da kaç tepki vermesi için tasarlanmış daha büyük bir sistemin parçasıdır (Robichaud ve Dugas, 2019; Türkçapar, 2004).

Toplumda anksiyete görülme oranı genel nüfusa göre yaygınlığı %3-6 olarak bilinmektedir. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha sık görülmektedir. Risk etkenleri arasında çocukluk döneminde kötü davranışa maruz kalmak, sorunları içe atmak gibi nedenlerle bu hastalığa sahip bireylerin %38'inde ciddi sosyal işlevsel bozulmalara yol açtığı bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Kaygı (anksiyete) bozuklukları DSM-5'te ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğu olarak on ayrı başlıkta sıralanmaktadır (DSM-5, 2014).

2.6.1. Stres Tanımı

Stres kelimesinin kökeni Latince "estricia"dan gelmektedir (Güçlü, 2001). Cüceloğlu'na göre stres kavramı, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" (Cüceloğlu, 1994,s.321). Başka bir deyişle stres, bedende herhangi bir zamanda devam eden farklı etkilerine karşı vücudun tepkisidir. Kas gerginliği veya gevşemesi, salgılar, organların çalışması gibi bireylerin yaşam olayları sonucuna etki yapan davranışları ve ilişkileri de etkileyen bir kavramdır (Güçlü, 2001).

Stres, bireyde psikolojik ve bedensel olarak duygusal boyutta tehdit unsuru yaratan kaynaklara karşı baş edemeyerek bir takım fizyolojik tepki ve uyarlamalara denenen olmaktadır (Chong, Tsunaka ve Chan, 2011). Stresin oluşmasında birey çevre ile etkileşim sonucunda beklentiler, kısıtlama ve fırsatlar gibi bir tehdit unsuru olarak algılanmasıyla ilişkilidir (Soysal, 2009).

Güvenkaya (2019) ve Güçlü'ye (2001) göre stresin belirtileri arasında bireyde yaşanan gerginlik ve evham duyma, uykuda bozukluk, aşırı derecede sigara ve alkol kullanımı, kas ağrısı, yorgunluk gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra düşük özgüven, yetersizlik duygusu, duygularda dengesizlik, öfke gibi duygusal sorunlarla baş gösteren ayrıca başkasını suçlama ve ilişkilerde güven sorunu gibi sosyal açıdan da belirgin sıkıntılara yol açmasına neden olmaktadır.

2.7.1. Yoga Ve Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

Yoga ve bilinçli farkındalık meditasyonu birbiriyle bağlantılıdır. En basit haliyle yoga oturarak veya ayakta yapılabilir. Mevcut durumda düşüncelere çok fazla dikkat etmek yerine yapılan asanalara odaklanarak zihinde rahatlamayı hedeflemek yoganın işlevlerinden biridir. Örneğin somatik yakınmaları olan kişiler bedenleri ve zihinleri üzerinde kontrol sağlayabilme becerisine sahip olabilirler (Körükcü ve Kukulcu, 2015). Gordon'a (2013) göre yoga ve bilinçli farkındalık (mindfulness) deneyimleyen kişilerin amacı zihni susturmak ve içe dönmektir.

Kabat-Zinn'e vd., (1992) göre bilinçli farkındalık meditasyonu ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda anksiyete, panik atak, agorafobi hastalığı olan kişilerin semptomlarını azaltabileceği belirtilmiştir. Çalışmasında 22 kişi klinik görüşme sonrası agorafobi, genelleşmiş anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk DSM-III-R'ye göre tanı kriterlerini karşılamalarında klinik psikologlar tarafından değerlendirilmiştir. Deneklere 3 ay boyunca haftalık olarak bilinçli farkındalık meditasyonu uygulanmıştır. Uygulamadan sonra deneklerin 20'si anksiyete ve depresyon puanlarında düşüş göstermiştir. Panik bozukluk yaşayan kişilerinde semptomları önemli ölçüde azaldığı sonucuna varılmıştır.

Amerika'da yapılan bir araştırmada devlet okulunda çalışan 21 öğretmene yoga uygulamaları ve bilinçli farkındalık meditasyonu uygulanmıştır. Kontrol grubundaki 20 öğretmene bu teknikler uygulanmamıştır. Bulgulara göre yoga ve bilinçli farkındalık teknikleri psikolojik iyi oluşu, algılanan stresi ve duygusal

yorgunluğu azalttığı belirtilmiştir (Ancona ve Mendelson 2014). Yine ABD Washington State Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada 367 bireye yoga ve mindfulness (bilinçli farkındalık) teknikleri 16 hafta boyunca üç ayrı zamanda öğrencilere uygulamalı ders olarak verilmiştir. Deney grubunda pozitif beden algısı olumlu yönde yüksek çıktığı belirtilmiştir (Cox ve McMahon, 2019).

İsveç'de yapılan başka bir araştırmada tükenmişlik nedeniyle başvuran hastalara yoga ve farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT) ve bilişsel davranışçı terapi (CBT) uygulanmıştır. 20 haftalık yoga grup tedavisi haftada üç saat olarak, haftada dört saat de ev ödevi olarak verilmiştir. Yoga yapan 26 hasta (21 kadın), MBCT'de (24 kadın), CBT'de 27 hasta analiz edilmiştir. Tükenmişlik yaşayan yoga yapan bireylerde duygusal refah, fiziksel refah, bilişsel olarak işlevleri yüksek uyku ölçekleri düşüş gösterdiği belirtilmiştir. Yoga'nın MBCT ve CBT'de hem tedavi hem de önleme aracı olarak kullanılmasında olumlu olduğu belirtilmiştir (Grensman vd., 2018).

Zhou, Liu ve Deng (2020) Çin'de yaptıkları sistematik bir araştırmada kısa vadeli yapılan bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkati yoğunlaştırmada güçlü bir bağlantısı olmadığını uzun vadeli yapılan bilinçli farkındalık uygulamalarında psikolojik iyi oluşta ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesinde klinik psikoloji üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olacağını belirtmiştir.

Schure, Christopher ve Christopher (2008) hatha yoga, meditasyon ve q-igong öğretmenlerine bilinçli farkındalık uygulamalarının etkisinin incelendiği bir çalışmada, yoga ve bilinçli farkındalık tekniklerinin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde olumlu yönde fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal değişiklikler yaşadıklarını belirtmiştir.

Morton, Helminen ve Felver (2020) akut stres için yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık uygulamaların akut stresi azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada sekiz haftalık yoga etkinliğinin bilinçli farkındalık düzeylerinde stres ve yaşam kalitesi açısından olumlu sonuçlara ulaşıldığı belirtilmiştir (Nejati vd.,2016).

Türkiye’de Gündoğan, Saltukoğlu ve Astar’ın (2019) yapmış oldukları bir araştırmada deney ve kontrol grubundan oluşan toplam 22 kişi karşılaştırılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanı alan deney grubunda bilinçli farkındalık uygulamalarından sonra semptomlarda düşüş yaşandığı hatta müdahaleden dört ay sonra da devam ettiği görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık tekniklerinin OKB, kaygı ve bu tür bozukluklarda anksiyeteyi kontrol altına alabileceği ve tedavisinde destekleyici bir yöntem olabileceği belirtilmiştir.

2.7.2. Yoga Ve Öz Anlayış (Öz şefkat) İle İlgili Araştırmalar

Öz-şefkat ya da öz-anlayış, kişinin zorlayıcı yaşam olaylarında hata yaptığını düşündüğü zamanlarda üzüntülü, stresli, acı çektiği anlarında kendisine karşı duygusal olarak destekleyici ve anlayışlı olmasını içerir (Atalay, 2019a). Deniz’e vd., (2008) göre birey olumsuz duygular yaşadığı zaman kendini yargılamadan, yaşadıklarının insan olmanın bir parçası olduğunu görerek diğer insanların da ortak bir deneyime sahip olduğunu bilmesidir. Öz-anlayış yeteneği ile acısını hafifletebilir ve sorunlarıyla baş edebilmeyi bu yöntemle sağlayabilir. Neff’e (2010) göre birey kendine daha nazik davrandığında kendine karşı yıkıcı eleştirel boyuttan uzaklaşarak duygusal yapısında daha işlevsel bir motivasyona sahip olacaktır.

Cox, Ullrich-French, Tylka ve McMahon (2019) kişilerin yoga pozları arasında geçiş yaparken öz-anlayışı geliştirmede zorlanan bedende zihinsel ve fiziksel bağlantı kurmada yoga egzersizleriyle desteklediğini bununla birlikte bireylerin içsel motivasyon kurabilmesidir. ABD’de bir grup üniversite öğrencisine öz-anlayış, vücut algısı ve içsel motivasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada kadınlarda bedeni gözlemlemedeki vücut algısındaki rolleri arasında öz-anlayış düzeyinin bedeni sevmesinde içsel motivasyonu olumlu yönde arttırmada yoga egzersizleriyle ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Cox vd.,2019).

Snaith'e vd.,(2018) göre yoga bütünsel ve kapsamlı bir felsefeye dayandığı için genel sağlık üzerinde faydaları nedeniyle depresyon-anksiyete-stres gibi ruh sağlığında alternatif ve tedaviye yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte yoganın potansiyel ruh sağlığı hizmetinde olması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu belirtmiştir. Yoga harekete dayalı olduğundan beden farkındalığı ve bedene dönük öz-şefkat duygularını ortaya çıkarmada etkili bir faktördür. Bu konuyla ilgili yapılan araştırma kanıtları umut ve heyecan verici bir role sahiptir.

Türkiye'de yapılan başka bir araştırmada yoga kursuna katılan 47 öğrencinin bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerinde anlamlı düzeyde yüksek olduğu, bireylerin farkındalıkları ne kadar yüksekse öz-şefkat düzeyi de o kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir (Erkin ve Şenuzun Aykar, 2020).

Hindistan'da yapılan diğer bir çalışmada 72 deneğe duygu düzenleme tekniği olarak meditasyon ve yoga uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında deney grubunun duygu durumunun olumsuz etkileri azalırken duygusal denetim kurabildikleri öz-şefkat ve bilinçli farkındalığı geliştirmede olumlu etki ettiği bulunmuştur (Patel, Nivethitha ve Mooventhan, 2018).

Lienhart (2019) Avustralya'da bir çalışmada psikoloji okuyan üniversite öğrencileri (%54.9) ve genel halk (%40.3) arasında toplam 486 kişiyi öz-anlayış ve beden algısı farkındalığı üzerine karşılaştırma yapmıştır. Farkındalık ve beden algısı arasındaki ilişki pozitif yönde olup öz-şefkat ve ortak paydaşım düzeyleri yüksek olduğunda olumlu vücut algısı geliştirmede öz-anlayışın önemli bir role sahip olduğunu belirtmiştir.

Yarnell ve Neff (2013) öz-şefkat konusunun kişinin başkalarıyla ve kendisiyle nasıl sağlıklı bir ilişki kurabileceği yönünde son yıllarda daha çok psikoloji biliminin ilgilendiğini belirtmiştir. Başarısız hissedilen zamanlar yaşandığında genel olarak çoğu insanın kendinden daha çok başkalarına karşı iyi davrandığını ve yapıcı yorumlar söylediklerinden söz etmiştir. Aslında kendine öz-şefkat yapabilen ve kendine destekleyici sözler söyleyen bireylerin hem

kendilerine hem de başkalarına karşı eşit derecede nazik davrandıkları belirtilmiştir.

Neff, Knox Long ve Gregory'a (2020) göre öz-anlayış, psikolojik iyi oluşla bağlantılıdır. Kendine şefkatli kişilerde depresyon, anksiyete ve stres gibi psikopatoloji arasında negatif bir ilişki olduğu, öz-anlayışı doğrudan mutluluk, iyimserlik ve bilgelik ile psikolojik bir güçle ilişkilendirmiştir. Öz-şefkatle ilgili bazı araştırmaların büyük ölçüde psikolojik dayanıklılığı artırdığı kronik hastalıklar, travma sonrası stres bozukluğu gibi zorlayıcı yaşam olaylarında baş etmede yardımcı bir rol üstlendiğinden söz etmiştir.

2.7.3. Yoga ile İlgili Araştırmalar

Yoga, insan için her alanda bütünsellik, anlamlılık, mükemmellik ve bütünlük elde etmek için zihinsel, fiziksel ve ruhsal niteliklerden oluşan bir yaşam biçimidir (Tiwari, 2016).

Son yıllarda yoga araştırmaları hızla büyüyen bir alan olmaya başlamıştır. Ruh sağlığı alanında yoganın en çok araştırma konusu olan depresyon, anksiyete ve strese odaklanmasıdır. Günümüzde psikiyatride ve klinik deneylerin de bu alanda çalışmaların kalitesi artmaktadır. Şizofreni, travma sonrası stres bozukluğu, OKB, bağımlılık, dikkat eksikliği, otizm vb. çeşitli bozukluklarda da yoganın etkinliği incelenmekte ve araştırılmaya devam edilmektedir (Khalsa, 2013).

Amerika, Avrupa ve Hindistan'da yapılan yoga ile ilgili genel bilimsel araştırmalara bakıldığında Hindistan'da 80 depresyon tanısı alan ve 30 sağlıklı bireyler karşılaştırılmıştır. Depresyon tanısı almış 40 hastaya günde 3 defa 25 mg antideprasan ilaç hekim tarafından verilmiştir. Diğer depresyon tanısı almış 40 hastaya ilaç verilmeksizin yoga uygulamaları yapılmıştır. 6 ay boyunca yoga uygulamasının ardından tüm depresyon hastalarının %60'ı uyku düzeni, sindirim sistemi ve sosyal aktivitelerde iyileşme göstermiştir. İlaç verilen 40

hastada bu gelişmeler daha az belirgin olduğu vurgulanmıştır. Sonuçlara göre sempatik ve parasempatik eylemler arasına denge getirmek ve depresyon hastaların tedavisinde tıbbi olmayan bir önlem olarak yoga uygulanabileceği fakat yine de daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Devi, Chansauria ve Udupa, 1986). Hindistan'da yapılan başka bir çalışmada depresyon tanısı alan 137 hasta 3 gruba ayrılmıştır. Birinci grup sadece yoga yapmış ikinci grup antideprasan ilaç almıştır. Üçüncü grup hem yoga yapmış hem de ilaç kullanmıştır. Hastalar karşılaştırıldığında üç grupta depresyon puanlarında azalma görülmüştür. Ancak sadece yoga yapan birinci grup ilaç kullanan gruptan önemli ölçüde daha iyi olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmayla depresyon hastalarına alternatif olarak yoga yapmanın tedavide etkili olacağı tespit edilmiştir (Gangadhar, Naveen, Rao, Thirthalli ve Varambally, 2013).

ABD Boston'da yapılan diğer bir araştırmada depresyon hastalarına ve ilaç kullanmayan hastalara 8 hafta boyunca haftada 2 kez yoga programı uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre depresyon belirtileri azaldığı umutsuzluk, kaygı ve yaşam kalitesi gibi bilişsel ve fiziksel işlevsellik olumlu yönde olduğu belirtilmiştir (Nyer vd., 2019).

Almanya'da yapılan başka bir araştırmada yoga veya meditasyon yapmanın kendini geliştirmede ben merkezci tutum olan egoyu susturma faktörü incelenmiştir. Yoga yapan 93 kişi 15 hafta boyunca, meditasyon yapan 162 kişi de 4 hafta boyunca takip edilmiştir. Sonuçlara göre yoga veya meditasyon yapmanın egoyu tamamen susturmadığını kendini geliştirmeyi artırdığı belirtilmiştir (Gebauer vd., 2018).

Hariprasad vd., (2013) yoga temelli müdahalelerin yaşlı kişilerde bilişsel gelişim yararı olup olmadığını inceleyen bir çalışmanın sonucuna göre bilişsel yetersizliği olan yaşlılar için yoga yapmanın uygun görüldüğü belirtilmiştir.

Başka bir araştırmaya göre Park, Finkelstein-Fox, Groessl, Elwy ve Lee (2020) farklı yoga türlerinin psikolojik etmenler üzerinde değişiklik olup olmadığına bakılmıştır. Çalışma sonucuna göre farklı yoga türleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Huzur ve esenlik gibi olumlu duyguların gelişmesinde

duygusal refah düzeyinde farkındalık ve maneviyat gibi faktörleri psikolojik mekanizmayı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

Diğer bir araştırmaya bakıldığında Rosen vd., (2016) sigara bırakma tedavisi gören katılımcılara sekiz haftalık yoga ve nefes egzersizleri uygulanmıştır. Sonuçlara göre yoga sigarayı bırakmada olumlu yönde yardımcı olduğu, bireylerde artan nefes farkındalığı ve bedensel ruhsal gevşeme ile streslerinin azaldığı ve sigara içmekten kaçınmalarına olanak sağlayan bir strateji olabileceği belirtilmiştir.

Türkiye’de yoga ile ilgili yapılan genel bilimsel araştırmalara bakıldığında Duyan (2008) yoga yapmanın iş ve yaşam kalitesi üzerinde etkisini incelemiştir. Toplam 61 katılımcıdan oluşan araştırmada deney grubuna yoga egzersizleri uygulanmıştır. Kontrol grubu ise araştırmaya etki edecek hiç bir şey yapmamıştır. Yoga yapmanın deney grubunda stres seviyelerini anlamlı yönde azaltırken, iş ve yaşam tatmini seviyelerinde ise anlamlı yönde artırdığı bulunmuştur. Kontrol grubunda anlamlı hiçbir değişiklik saptanmamıştır. Yoga yapmanın iş ve yaşam kalitesini yükselttiği bu çalışmayla belirtilmiştir.

Karabulut ve Altun’un (2018) inceledikleri başka bir çalışmada yoga yapan ve yapmayan 632 kadının sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Yoga yapan grubun sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeyinde pozitif etki ettiği saptanmıştır.

Gürsoy (2019) yoga yapan 20 katılımcıdan oluşan tüketim toplumu var olma mücadelesinde baş etme yöntemleri açısından yoga yapmayı sosyolojik boyutunda incelemiştir. Katılımcılarının çoğunun beklentileri arasında manevi ve psikolojik nedenden dolayı yoga yaptıkları ortaya çıkmıştır. Uykusuzluk, depresyon psikolojik sıkıntılar, kaygılar gibi konularda rahatlamak ve zihni sakinleştirmek için yogayı tercih ettikleri belirtilmiştir.

Güvenkaya (2019) Türkiye’de düzenli yoga yapan 40 kişi ve yoga yapmayan 60 kişiyi algılanan stres ve yaşam doyumu açısından karşılaştırmıştır. Yoga

yapanların yapmayanlara göre yaşam doyumu anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Başka bir araştırmaya bakıldığında yoga temelli beden ve zihin egzersizlerinin iş kadınlarında duyguların ifadesi üzerinde etkisi incelenmiştir. Deney grubunda 18 kişi 12 hafta boyunca haftada bir 90 dakika yoga yapmıştır. Kontrol grubu 18 kişiyle çalışılmamıştır. Deney grubundaki iş kadınlarının duyguları ifade etme ön-test ve son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre yoga yapmanın duyguları ifade etmede olumlu yönde etki ettiği bulunmuştur (Öner ve Biçer, 2018).

Diğer bir çalışmada ise deneklere 6 haftalık haftada 1 kez yaptırılan yoga programı sonrasında kalp atım hızı ve kan basıncında anlamlı bir değişiklik görülmezken yoganın kaygı ve depresyonu azalttığı, kendini kontrol etmeyi geliştirdiği belirtilmiştir (Cuğ ve Koçak, 2007).

Başka bir araştırmada yoga yapanların yoga yapmayanlara göre cinsel işlevler yaşam niteliği ve vücut algısı üzerinde anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Yoga yapma süresiyle cinsel işlev ve yaşam niteliği arasında bir ilişki bulunmazken vücut algısı ile yoga yapma süresi arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Akdeniz, 2017).

Erkin ve Göl (2019) İzmir’de yoga yapanların sağlık durumu algısı ve ortoreksiya nevroza eğiliminin belirlenmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Yoga yapanlarda medeni durum ve kronik hastalıklar gibi nedenler ile %80’i sağlıklı beslenme takıntısı düzeyinde risk altında olduğu belirlenmiştir. 153 katılımcının yarısından fazlası fiziksel sağlıklarını iyi olarak belirtmiştir. Buna karşılık başka bir araştırmada Aktepe ve Tolan (2020) farkındalık temelli müdahalelerin tıkanırcasına yeme bozukluk tanısı almış kişilerin kompulsif yeme bozukluğunu kontrol altına almada, yiyecek seçiminde farkında olma gibi etmenlerle anlamlı etki ettiği belirtmiştir. Bulimia ve anoreksiya nevroza tedavisinde sağlıklı gıda tüketimi ve dengeli beslenme konularında farkındalık temelli müdahalelerin bireyler üzerinde olumlu etkisinden söz edilmiştir.

Yoga yavaş yapılan ve nefese dikkat eden fiziksel ve ruhsal uygulamadır. Yoga duruşları rahatsız edicidir. Bilinçli farkındalık ile bedene kasıtlı olarak dikkat verildiğinde acıdan kaçınmak veya savaşmak yerine nefese, algılara duygu ve düşüncelere odaklanmaktır. Nefes böylece zihin ve beden arasında bir bağlantı görevi görür. Kişi günlük yaşamına yoga aracılığı ile gerçek yaşamda da bilinçli farkındalık kurabilirse rutin stres faktörleriyle daha iyi başa çıkabilir. Kendini anda algılaması ve tahammül etmesine izin vererek stres faktörlerinden kaçınmak yerine yargılamadan, eleştirel yaklaşımdan bilinçli olarak nefesi kullanarak şimdiki zamanda kalmayı öğrenebilir. Duygu ve düşüncelerinin farkındalığıyla dikkati nefese odaklayarak stresli gergin bir bedenden gevşemiş bir bedene geçiş yapabilir (Tellhed, Daukantaitė, Maddux, Svensson ve Melander, 2019).

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırma sürecinde kullanılan yöntemin açıklanması, araştırmanın modeli, örneklem seçimi, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve araştırma kapsamında analiz işlemleri hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1 Araştırmanın modeli

Nicel araştırma deseni olarak düzenlenen bu çalışma Nedensel Karşılaştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. "Karşılaştırma yolu ile ilişki belirlemede en az iki değişken vardır; Bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturulur, öteki (bağımlı) değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır" (Karasar, 2019, s.117). Var olan bir durumun ortaya çıkmış veya olayın nedenleri ile bu nedenleri etkileyen değişkenler ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemek için nedensel karşılaştırma modelinden söz edilir (Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Buna göre yoga yapan ve yapmayan kişilerin bilinçli farkındalık ölçeği öz-anlayış ölçeği ve depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin karşılaştırılması amacı ile nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır.

3.2 Evren ve örneklem

Bu araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Lefkoşa ve Girne şehirlerinde yoga yapan ve yoga yapmayan kişilerdir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan yoga yapan katılımcılar amaca dönük ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Çalışmada yoga yapan kişiler için ölçüt, en az 6 ay boyunca haftada 1 veya 3 kez düzenli olarak yoga yapmaları olarak belirlenmiştir. Çalışmanın verileri pandemi süreci nedeni ile hem online olarak

hem de yüz yüze toplanmıştır. Yüz yüze toplanan veriler araştırmacı tarafından Lefkoşa ve Girne’de faaliyet gösteren yoga stüdyolarına gidilerek toplanmıştır. Ancak bazı katılımcılar pandemi sebebi ile ölçüm araçlarını elden doldurmak istemediğinden dolayı bu kişilere internet üzerinden docs.google.com adresinden ulaşılmıştır. Yoga yapmayan grup ise hiçbir şekilde yoga yapmamış, sedanter bireylerden oluşmaktadır. Veriler, yoga yapmayan kişilerden olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak yine hem online hem de yüz yüze toplanmıştır. Yoga yapmayan grupta ki kişilerin yoga yapan grupla yaş, cinsiyet, eğitim, yaşadığı yer gibi benzer demografik özelliklere sahip kişiler olmasına dikkat edilerek seçilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu 18-60 yaş arası 104 kadın ve 11 erkek olmak üzere toplam 115 kişiden, sedanter grup ise 18-60 yaş arası 104 kadın ve 11 sedanter erkekten olarak 115 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada toplam 230 katılımcıdan gönüllük esasına dayanarak veriler toplanmıştır.

Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler aşağıdaki Tablo1’de sunulmuştur.

Tablo 1.*Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sosyo-demografik özellikleri*

	Yapan		Yapmayan		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Yaş grubu								
18-25 yaş	26	22,61	36	31,30	62	26,96	2,242	0,524
26-33 yaş	32	27,83	28	24,35	60	26,09		
34-41 yaş	27	23,48	25	21,74	52	22,61		
42 yaş ve üzeri	30	26,09	26	22,61	56	24,35		
Cinsiyet								
Kadın	104	90,43	104	90,43	208	90,43	0,000	1,000
Erkek	11	9,57	11	9,57	22	9,57		
Eğitim durumu								
İlkokul	0	0,00	2	1,74	2	0,87	-	-
Ortaokul	4	3,48	6	5,22	10	4,35		
Lise	13	11,30	26	22,61	39	16,96		
Lisans ve üstü	98	85,22	81	70,43	179	77,83		
Medeni durum								
Evli	49	42,61	48	41,74	97	42,17	0,018	0,894
Bekar	66	57,39	67	58,26	133	57,83		
Meslek								
Çalışan	92	80,00	81	70,43	173	75,22	2,822	0,093
Çalışmayan	23	20,00	34	29,57	57	24,78		
Şehir								
Lefkoşa	40	34,78	31	26,96	71	30,87	2,013	0,366
Girne	54	46,96	64	55,65	118	51,30		
Diğer	21	18,26	20	17,39	41	17,83		
Uyruk								
KKTC	82	71,30	80	69,57	162	70,43	-	-
Türkiye	30	26,09	33	28,70	63	27,39		
Diğer	3	2,61	2	1,74	5	2,17		

Tablo 1. incelendiğinde, araştırmaya dahil olan yoga yapan bireylerin %22,61'inin 18-25 yaş, %27,83'ünün 26-33 yaş, %23,48'inin 34-41 yaş ve %26,09'unun 42 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu, %90,43'ünün kadın olduğu, %85,22'inin lisans ve üzeri düzeyde eğitilmiş olduğu, %42,61'inin evli

ve %57,39'unun bekar olduğu, %80,0'inin çalıştığı, %34,78'inin Lefkoşa'da, %46,96'sının Girne'de ikamet ettiği, %71,30'unun KKTC uyruklu olduğu görülmüştür.

Yoga yapmayan bireylerin %31,30'unun 18-25 yaş, %24,35'inin 26-33 yaş, %21,74'ünün 34-41 yaş ve %22,61'inin 42 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu, %90,43'ünün kadın olduğu, %22,61'inin lise ve %70,43'ünün lisans ve üzeri düzeyde eğitilmiş olduğu, %41,74'ünün evli ve %58,26'sının bekar olduğu, %70,43'ünün çalıştığı, %26,96'sının Lefkoşa'da, %55,65'inin Girne'de ikamet ettiği, %69,57'sinin KKTC uyruklu, %28,70'inin Türkiye uyruklu olduğu görülmüştür.

Katılımcıların fiziksel ve ruhsal hastalık ve madde bağımlılığı durumlarına ait bilgiler aşağıdaki Tablo2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin fiziksel ve ruhsal hastalık ve madde bağımlılığı durumları

	Yapan		Yapmayan		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Fiziksel hastalık								
Var	12	10,43	17	14,78	29	12,61	0,986	0,321
Yok	103	89,57	98	85,22	201	87,39		
Psikolojik destek alma								
Alan	28	24,35	24	20,87	52	22,61	0,398	0,528
Almayan	87	75,65	91	79,13	178	77,39		
Psikolojik hastalık								
Var	4	3,48	10	8,70	14	6,09	2,738	0,098
Yok	111	96,52	105	91,30	216	93,91		
Psikiyatrik ilaç kullanma								
Kullanan	1	0,87	9	7,83	10	4,35	6,691	0,010*
Kullanmayan	114	99,13	106	92,17	220	95,65		
Madde bağımlılığı								
Var (Sigara-Alkol)	17	14,78	34	29,57	51	22,17	7,281	0,007*
Yok	98	85,22	81	70,43	179	77,83		

Araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin %10,43'ünün fiziksel hastalığı olduğu, %24,35'inin psikolojik destek aldığı, %3,48'inin psikolojik bir hastalığının olduğu, %0,87'sinin psikiyatrik ilaç kullandığı ve %14,75'sinin sigara ve alkol gibi madde bağımlılığı olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan yoga yapmayan bireylerin %14,78'inin fiziksel hastalığı olduğu, %20,87'sinin psikolojik destek aldığı, %8,70'inin psikolojik bir hastalığının olduğu, %7,83'ünün psikiyatrik ilaç kullandığı ve %29,57'sinin sigara ve alkol gibi madde bağımlılığı olduğu görülmüştür.

Yoga yapan bireylerin yogaya ilişkin bazı özelliklerine ait bilgiler aşağıdaki Tablo3'de sunulmuştur.

Tablo 3.

Yoga yapan bireylerin yogaya ilişkin bazı özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yoga yapma süresi		
6 ay	15	13,04
6-12 ay	26	22,61
12-24 ay	56	48,70
24 ay ve üstü	18	15,65
Yoga yapma sıklığı		
Haftada 1	20	17,39
Haftada 2	46	40,00
Haftada 3 ve üzeri	49	42,61
Yapılan yoga uygulamaları		
Nefes/Pranayama	84	73,04
Yoga duruşları/Asanalar	108	93,91
Meditasyon	91	79,13
Yoga okumaları	38	33,04
Yoga duruşları		
Vinyasa	55	47,83
Hatha	46	40,00
Ashtanga	32	27,83
Jivamukti	23	20,00
Yin	10	8,70
Power	6	5,22
Kundalini	4	3,48
Diğer	7	6,09

Tablo 3. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan yoga yapan bireylerin %13,04'ünün 6 aydır, %22,61'inin 6-12 ay, %48,70'inin 12-24 ay ve %15,65'inin 24 ay ve üstü süredir yoga yaptığı, %17,39'unun haftada bir kez, %40,0'ının haftada 2 kez, %42,61'inin haftada 3 ve üzeri sıklıkla yoga yaptığı belirlenmiştir. Yoga yapan bireylerin %73,04'ünün nefes/planlama, %93,91'inin yoga duruşları/asanalar, %79,13'ünün meditasyon ve %33,04'ünün yoga okumaları yaptığı görülmüştür. Yoga yapan bireylerin yoga duruşları incelendiğinde; %47,83'ünün vinyasa, %40,0'ının hatha, %27,83'ünün ashtanga ve %20,0'sinin jivamukti yaptığı belirlenmiştir.

3.3 Veri toplama araçları

Çalışmanın verileri kişisel bilgilere ulaşmak amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Sosyo-demografik bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, mesleği, nerde yaşadığı, uyruğu, madde ve psikiyatrik ilaç kullanımı gibi temel kişisel bilgilerine ulaşabilecek sorulara ek olarak yoga yapan katılımcılardan yoga ile ilgili daha derin bilgiye ulaşmak amacı ile ne kadar süreyle, ne sıklıkla yoga yaptığı, meditasyon yapıp yapmadığını içeren on yedi sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)

Orjinal adı Five Facets Mindfulness Questionnaire olan ölçek Baer vd., (2006) tarafından geliştirilmiştir. Yargısız şimdiki zaman gözlemini ve negatif deneyimlere açıklığı değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş 39 maddelik 5'li likert tipi öz-bildirim ölçeğidir. Beş alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyutu gözlemleme (observing) hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyarıları fark etmek ve bunlara dikkat etmek demektir. İkinci boyutu tanımlama (describing) gözlediğimiz tüm deneyimleri kelimelerle ifade etmeyi içerir. Üçüncü boyutu, farkındalıkla davranma (acting with awareness) anlık yaşanan deneyimlere dikkatini vermek veya kişinin hareketlerinin farkında olmadığı otomatik pilot veya mekanik bir davranışta olmamak demektir. Dördüncü boyutu, içsel deneyimleri yargılamama (nonjudgement of inner experience) biliş ve duygulara karşı herhangi olumlu veya olumsuz bir değerlendirme yapmayan tutum demektir. Beşinci boyutu ise içsel deneyimlere tepkisizlik (nonreactivity to inner experience) düşüncelere ve hislere tutsak olmadan veya yakalanmadan, zihnimizde gelip gitmesine izin vermeyi içerir.

Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .75 ile .91 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık kat sayısı gözlemleme alt boyutu .83, tanımlama alt boyutu .91, farkındalıkla davranma alt boyutu .87, içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu .87 ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu .75'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir.

Ölçeğin değerlendirme bilgisi ise şu şekildedir: Gözlemleme maddeleri 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 ve 36; tanımlama maddeleri: 2, 7, 12 (T), 16 (T), 22 (T), 27, 32 ve 37; farkındalıkla davranma maddeleri: 5 (T), 8 (T), 13 (T), 18 (T), 23 (T), 28(T), 34 (T) ve 38 (T); yargısızlık maddeleri: 3 (T), 10 (T), 14 (T), 17 (T), 25 (T), 30 (T), 35 (T) ve 39 (T); tepkisizlik maddeleri: 4, 9, 19, 21, 24, 29 ve 33 numaralı sorulardır.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (BBBFÖ) Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı .67 ile .85 arasında

değişmektedir. Faktör analizi sonuçlarında, 4. maddenin orijinal ölçeğe göre başka faktörde olduğu görülmüştür. BBBFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan faktör analizleri sonucunda orijinal ölçekle benzer şekilde beş boyutlu yapı gösterdiği sonucuna varılmıştır. BBBFÖ alt boyutları için iç tutarlılık kat sayısı ise gözlemlene alt boyutu .79, tanımlama alt boyutu .85, farkındalıkla davranma alt boyutu .84, içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu .73 ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu .67'dir.

Değerlendirilmesi: Gözlemlene: 1, 4, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36 Tanımlama: 2, 7, 12T, 16T, 22T, 27, 32, 37 Farkındalıkla Davranma: 5T, 8T, 13T, 18T, 23T, 28T, 34T, 38T İçsel Deneyimleri Yargılamama: 3T, 10T, 14T, 17T, 25T, 30T, 35T, 39T İçsel Deneyimlere Tepkisizlik: 9, 19, 21, 24, 29, 33

BBBFÖ'nün hesaplanması ise bütün ters (T) maddelerin puanları hesaplanırken tersi yöne çevrilir. Üçüncü madde değişmeden kalmalıdır. Daha sonra her alt ölçek için madde puanları toplanır. BBBFÖ'nün bir referans noktası yoktur skor arttıkça daha bilinçli farkında denilebilir. BBBFÖ'nün türk kültürü için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur (Ek:4).

3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Orijinal adı Self Compassion Scale olan ölçek Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve paylaşımlarının bilincinde olma alt boyutlarını inceleyerek öz-anlayış değerlerine ulaşmak kendi kendine şefkat yapısının özelliklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 26 madde'lik 6 alt ölçekten oluşmaktadır ve iç tutarlılık kat sayısı .92'dir.

İç tutarlılık güvenilirlik güvenilir değerinin alt boyutları ise, öz-yargılama alt ölçeği için, .65-.80; öz-nezaket alt ölçeği için .71-.77; ortak insanlık alt ölçeği için .57-.79; bilinçlilik alt ölçeği için .62-.80; izolasyon alt ölçeği için .63-.78 ve aşırı-özdeşleşme alt ölçeği için .65-.78. olarak bulunmuştur.

Katılımcıların her birinde belirtilen şekilde ne sıklıkta davrandıklarını değerlendirmek için 1 = neredeyse asla 5 = neredeyse her zaman (1-5) arasında değişen 5 puanlık bir ölçekte verilir.

Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) geçerlik-güvenirlik çalışması Deniz vd., (2008) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlamada orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca Deniz vd., madde toplam korelasyonunda 30'un altında olan 2 tane maddeyi (1. madde ve 22. madde) ölçekten çıkarmışlar ve Türkçe ölçeği 24 maddelik bir ölçek haline getirmişlerdir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89'dur.

Ölçek, 24 maddelik 5'li likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, ÖZAN ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

Değerlendirilmesi: 1,3,5,7,10,12,15,17,19,22,23 nolu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçek, Türk kültürüne geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Ek:5).

3.3.4. Depresyon, Anksiyete, Stres ölçeği (DASÖ-21)

Orijinal adı Depression Anxiety Stress Scales olan ölçek, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından zamanı kısaltmak amacıyla 42 madde içeren depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASÖ-42) öğelerini seçerek geliştirilmiştir. Kısa sürümü olan depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASÖ-21) 21 madde'lik ve her ölçek için 7 madde içermektedir.

Ölçek, üç alt boyutta toplanmıştır. Bunlar depresyon, anksiyete, stresdir. Kişi tarafından cevaplanan ana kaygı, depresyon ve stres belirtilerini içerir. Depresyon ölçeği ilişkili semptomları disforik ruh hali (üzüntü, umutsuzluk vb.) ile anksiyete ölçeği aşırı fiziksel heyecan, panik atak ve korku semptomları (titreme, anksiyete, fiziksel semptomlar vb.), stres ölçeği ise gerginlik, sinirlilik ve stresli olaylara aşırı duyarlılık vb. semptomlar). Bu üç psikolojik ve psikiyatrik hastalık belirtilerini ölçmek amacıyla (DASÖ-21) az sayıda maddeli

hem kısa süreli hem de pratik oluşundan kısa sürümü geliştirilmiştir. Ölçeğin değerlendirme sonucu iki ile çarpılmaktadır.

İç tutarlılık güvenilirlik güvenilir değerinin depresyon alt ölçeği için 0,88, stres alt ölçeği için 0,90 ve tüm ölçek için 0,93 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için 0.94, anksiyete alt ölçeği için 0.87 ve stres alt ölçeği için 0.91'dir.

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, (DASÖ-21) güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmasında DASÖ-42 ile DASÖ-21 arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. İç tutarlılık güvenilirliği güvenilir minimum değeri 0,70 ve düzeltilmiş kalem toplam korelasyon değerleri 0,30'dan yüksektir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için 0.87, anksiyete alt ölçeği için 0.85 ve stres alt ölçeği için 0.81 olarak bulunmuştur.

Değerlendirilmesi: stres; 1,6,8,11,12,14,18 anksiyete, 2,4,7,9,15,19,20 depresyon, 3,5,10,13,16,17,21

Her alt ölçeğin toplanan puanların sonucunda en düşük puan alanlar normal, en yüksek puan alanların patalojisi çok ileri kabul edilir. DASÖ-21 Türk kültürüne geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Ek: 6).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından araştırmayla ilgili bilgiler verildikten sonra yoga grubu 115 kişi, yoga yapmayan grup ise 115 kişi olmak üzere toplam 230 kişiden oluşmaktadır. Yüz yüze toplanan veriler araştırmacı tarafından Lefkoşa ve Girne'de faaliyet gösteren yoga stüdyolarına gidilerek toplanmıştır. Ancak bazı katılımcılar pandemi sebebi ile ölçüm araçlarını elden doldurmak istemediğinden dolayı bu kişilere internet üzerinden docs.google.com adresinden ulaşılmıştır.

Yoga yapmayan grup ise hiçbir şekilde yoga yapmamış, sedanter bireylerden oluşmaktadır. Veriler, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel

örnekleme yöntemi kullanılarak yine hem online hem de yüz yüze toplanmıştır. Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Stres ölçeği verilmeden önce gönüllü katılmak isteyen deneklere aydınlatılmış onam formu ve bilgilendirilmiş onam formu verilerek çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra katılımcılardan yazılı onay alındıktan sonra demografik bilgi formunu doldurulması istenmiş ve ardından toplam üç ölçek verilmiştir. Son olarak sorular tamamlandıktan sonra araştırmacıya form ve ölçeklerin teslim edilmesi istenmiştir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamına alınan yoga yapan ve yapmayan bireylerden toplanan verilerin istatistiksel analizinde Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıkları Cronbach's Alpha testiyle incelenmiş olup, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alfa değeri 0,903, Öz Anlayış Ölçeği alfa değeri 0,937 ve Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği alfa değeri 0,949 bulunmuştur.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin sosyo-demografik, fiziksel ve ruhsal hastalık ve madde bağımlılığı durumlarının dağılımı verilmiş olup, iki grubun sosyo-demografik, fiziksel ve ruhsal hastalık ve madde bağımlılığı durumlarının karşılaştırılmasında Ki kare testi kullanılmıştır. Ayrıca yoga yapan bireylerin yoga özelliklerine ilişkin frekans dağılımı gösterilmiştir.

Yoga yapan ve yapmayan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği puanlarına ait normallik testi sonuçlarına

göre veri setinin normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve araştırmada parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 4. Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği puanlarına ait normallik testi (N=230)

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Gözlemleme	0,06	230	0,034	0,98	230	0,009
Tanımlama	0,10	230	0,000	0,96	230	0,000
Farkındalıkla Davranma	0,10	230	0,000	0,96	230	0,000
İçsel Deneyimleri Yargılamama	0,06	230	0,077	0,99	230	0,298
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	0,09	230	0,000	0,99	230	0,028
Öz-Anlayış Ölçeği	0,08	230	0,002	0,98	230	0,001
Depresyon	0,17	230	0,000	0,84	230	0,000
Anksiyete	0,16	230	0,000	0,86	230	0,000
Stres	0,14	230	0,000	0,93	230	0,000

Yoga yapan ve yapmaya grupların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmış, ölçekler arasındaki ilişkiler Spearman testiyle incelenmiştir. Ayrıca Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının, Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği puanlarını yordama durumu çoklu doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 5.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=230)

	Yoga yapma	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Gözlemlleme	Yapan	115	33,43	5,90	34	129,44	-3,182	0,001*
	Yapmayan	115	30,23	7,77	31	101,56		
Tanımlama	Yapan	115	31,92	5,44	32	131,63	-3,682	0,000*
	Yapmayan	115	28,82	6,41	29	99,37		
Farkındalıkla Davranma	Yapan	115	32,93	4,65	33	130,56	-3,440	0,001*
	Yapmayan	115	30,02	6,31	31	100,44		
İçsel Deneyimleri Yargılamama	Yapan	115	27,37	5,52	27	127,21	-2,674	0,007*
	Yapmayan	115	25,19	5,94	25	103,79		
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Yapan	115	18,53	4,64	18	122,16	-1,522	0,128
	Yapmayan	115	17,42	4,93	17	108,84		

* $p < 0,05$ (Mann-Whitney U testi)

Tablo 5.'te yoga yapan ve yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde yoga yapan ve yapmayanların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlleme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer

alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarından aldıkları puanlar yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan yoga yapan ve yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde bulunan içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=230)

	Yoga yapma	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Öz-Anlayış	Yapan	115	89,16	18,17	93	128,60	-2,986	0,003*
Ölçeği	Yapmayan	115	82,25	18,61	83	102,40		

* $p<0,05$ (Mann-Whitney U testi)

Tablo 6.'da araştırma kapsamına alınan yoga yapan ve yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U test sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen yoga yapan ve yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ($p>0,05$). Yoga yapan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları yoga yapmayanlara göre daha yüksektir.

Tablo 7.

Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=230)

	Yoga yapma	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Depresyon	Yapan	115	11,06	4,48	10	108,78	-1,542	0,123
	Yapmayan	115	11,80	4,60	11	122,22		
Anksiyete	Yapan	115	10,75	3,95	10	109,93	-1,279	0,201
	Yapmayan	115	11,51	4,29	10	121,07		
Stres	Yapan	115	12,75	4,05	12	115,72	-0,051	0,960
	Yapmayan	115	13,03	4,84	12	115,28		

**p<0,05 (Mann-Whitney U testi)*

Tablo 7.'de yoga yapan ve yapmayan bireylerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına dair Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen yoga yapan ve yapmayan bireylerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 8.

Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler(N=115)

	Gözlemleme	Tanımlama	Farkındalıkla Davranma	İçsel Deneyimleri Yargılamama	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Öz-Anlayış Ölçeği	Depresyon	Anksiyete	Stres
Gözlemleme	r 1	0,644	0,201	0,022	0,559	0,394	-0,099	-0,173	-0,260
		0,000	0,031		0,000	0,000			0,005
	p .	*	*	0,819	*	*	0,293	0,064	*
Tanımlama	r	1	0,416	0,127	0,497	0,526	-0,275	-0,235	-0,352
			0,000		0,000	0,000	0,003	0,012	0,000
	p .		*	0,177	*	*	*	*	*
Farkındalıkla Davranma	r		1	0,216	0,448	0,515	-0,392	-0,430	-0,445
				0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	p .			*	*	*	*	*	*
İçsel Deneyimleri Yargılamama	r			1	0,185	0,277	-0,164	-0,270	-0,302
					0,047	0,003		0,004	0,001
	p .				*	*	0,080	*	*
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	r				1	0,716	-0,500	-0,452	-0,597
						0,000	0,000	0,000	0,000
	p .					*	*	*	*
Öz-Anlayış Ölçeği	r					1	-0,558	-0,459	-0,632
							0,000	0,000	0,000
	p .						*	*	*
Depresyon	r						1	0,603	0,712
								0,000	0,000
	p .							*	*
Anksiyete	r							1	0,758
									0,000
	p .								*
Stres	r								1
	p .								

*p<0,05 (Spearman testi)

Tablo 8. 'de araştırma kapsamına alınan yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres

Ölçeği puanlar arasındaki ilişkilerin incelendiği Spearman testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde, yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene alt boyutundan aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, stres puanları arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar artmakta, stres puanları ise azalmaktadır.

Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu puanları ile Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Yoga yapanların tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu puanları arttıkça, Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar artmakta, depresyon, anksiyete ve stres puanları ise azalmaktadır.

Yoga yapanların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğindeki içsel deneyimleri yargılamama alt boyutundan aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, anksiyete ve stres puanları arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğindeki içsel deneyimleri yargılamama alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında artmakta, anksiyete ve stres puanları ise azalmaktadır.

Araştırmaya dahil olan yoga yapan bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon anksiyete ve stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yoga yapan bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça depresyon anksiyete ve stres puanları azalmaktadır.

Tablo 9.

Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarına etkisi (N=115)

Bağ. Değ.	Tahminciler	Std. Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	AdjR2
		β	Std. Error	Beta			
Depresyon	(Sabit)	19,01	3,06		6,210	0,000*	
	Gözlemleme	0,25	0,09	0,32	2,849	0,005*	
	Tanımlama	-0,03	0,09	-0,04	-0,371	0,712	
	Farkındalıkla Davranma	0,02	0,09	0,03	0,280	0,780	0,38
	İçsel Deneyimleri Yargılamama	0,00	0,06	0,01	0,070	0,944	
	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,30	0,11	-0,31	-2,610	0,010*	
	Öz-Anlayış Ölçeği	-0,12	0,03	-0,47	-4,063	0,000*	
Anksiyete	(Sabit)	22,33	2,88		7,756	0,000*	
	Gözlemleme	0,10	0,08	0,16	1,288	0,201	
	Tanımlama	0,05	0,09	0,07	0,555	0,580	
	Farkındalıkla Davranma	-0,15	0,08	-0,17	-1,781	0,078	0,29
	İçsel Deneyimleri Yargılamama	-0,09	0,06	-0,13	-1,521	0,131	
	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,23	0,11	-0,28	-2,180	0,031*	
	Öz-Anlayış Ölçeği	-0,06	0,03	-0,26	-2,050	0,043*	
Stres	(Sabit)	26,54	2,50		10,627	0,000*	
	Gözlemleme	0,12	0,07	0,17	1,649	0,102	
	Tanımlama	0,01	0,08	0,01	0,146	0,884	
	Farkındalıkla Davranma	-0,05	0,07	-0,06	-0,699	0,486	0,49
	İçsel Deneyimleri Yargılamama	-0,09	0,05	-0,12	-1,670	0,098	
	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,31	0,09	-0,35	-3,293	0,001*	
	Öz-Anlayış Ölçeği	-0,09	0,02	-0,42	-3,963	0,000*	

* $p < 0,05$ (Çok değişkenli doğrusal regresyon analizi)

Tablo 9. 'da yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarına etkisinin incelenmesine dair çok değişkenli lineer regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının depresyon puanlarına etkisinin incelendiği modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve tahmincilerin

depresyondaki varyansın %38'ini açıkladığı belirlenmiştir. Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlleme ($\beta=0,25$; $p<0,05$) ve içsel deneyimlere tepkisizlik ($\beta=-0,30$; $p<0,05$) alt boyutlarından ve Öz Anlayış Ölçeğinden ($\beta=-0,12$; $p<0,05$) aldıkları puanların depresyon puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. Gözlemlleme puanları depresyon puanlarını pozitif yönde etkilerken, içsel deneyimlere tepkisizlik ve Öz Anlayış Ölçeği puanları negatif yönde etki etmektedir.

Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde bulunan içsel deneyimlere tepkisizlik ($\beta=-0,23$; $p<0,05$) alt boyutundan ve Öz Anlayış Ölçeğinden ($\beta=-0,09$; $p<0,05$) aldıkları puanların anksiyete puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır. Modelde yer alan tahminçiler anksiyete puanlarındaki varyansın %29,0'unu açıklayabilmektedirler.

Araştırma kapsamına alınan yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının stres puanlarını yordama durumunun incelendiği model istatistiksel olarak anlamlı olup, modelde yer alan tahminçiler stres puanlarındaki varyansın %49,0'unun açıklayabilmektedirler. Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde bulunan içsel deneyimlere tepkisizlik ($\beta=-0,31$; $p<0,05$) alt boyutundan ve Öz Anlayış Ölçeğinden ($\beta=-0,09$; $p<0,05$) aldıkları puanların stres puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10.

Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler

		Gözlemleme	Tanımlama	Farkındalıkla Davranma	İçsel Deneyimleri Yargılamama	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Öz-Anlayış Ölçeği	Depresyon	Anksiyete	Stres
	r	1	0,654	0,398	-0,234	0,734	0,607	-0,379	-0,351	-0,372
Gözlemleme	p	.	0,000*	0,000*	0,012	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	r		1	0,588	-0,071	0,577	0,603	-0,409	-0,424	-0,463
Tanımlama	p		.	0,000*	0,451	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	r			1	0,326	0,274	0,523	-0,327	-0,407	-0,434
Farkındalıkla Davranma	p			.	0,000*	0,003*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	r				1	-0,200	0,021	-0,040	-0,178	-0,133
İçsel Deneyimleri Yargılamama	p				.	0,032*	0,821	0,670	0,057	0,156
	r					1	0,616	-0,332	-0,351	-0,351
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	p					.	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	r						1	-0,610	-0,528	-0,563
Öz-Anlayış Ölçeği	p						.	0,000*	0,000*	0,000*
	r							1	0,752	0,823
Depresyon	p							.	0,000*	0,000*
	r								1	0,805
Anksiyete	p								.	0,000*
	r									1
Stres	p									.

* $p < 0,05$ (Spearman testi)

Tablo 10.'da araştırmaya dahil olan yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan Spearman testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. incelendiğinde yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Öz Anlayış Ölçeği puanları da artmaktadır.

Araştırmaya dahil olan yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yoga yapmayan katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres puanları azalmaktadır.

Yoga yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonlar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre yoga yapmayanların Öz Anlayış Ölçeği puanları arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres puanları azalmaktadır.

Tablo 11.

Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarına etkisi

Bağ. Değ.	Tahminciler	Std. Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p	AdjR2
		β	Std. Error	Beta			
Depresyon	(Sabit)	26,88	2,27		11,838	0,000*	0,43
	Gözlemlleme	0,00	0,07	0,00	-0,024	0,981	
	Tanımlama	-0,07	0,08	-0,10	-0,892	0,374	
	Farkındalıkla Davranma	-0,02	0,08	-0,03	-0,291	0,771	
	İçsel Deneyimleri Yargılamama	-0,04	0,07	-0,05	-0,629	0,531	
	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	0,16	0,11	0,17	1,485	0,141	
	Öz-Anlayış Ölçeği	-0,17	0,03	-0,69	-6,330	0,000*	
Anksiyete	(Sabit)						0,36
	Gözlemlleme	26,99	2,25		11,998	0,000*	
	Tanımlama	-0,03	0,07	-0,05	-0,388	0,699	
	Farkındalıkla Davranma	-0,15	0,08	-0,22	-1,793	0,076	
	İçsel Deneyimleri Yargılamama	-0,02	0,08	-0,03	-0,247	0,805	
	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,12	0,07	-0,17	-1,886	0,062	
	Öz-Anlayış Ölçeği	0,13	0,11	0,15	1,249	0,214	
Stres	(Sabit)	-0,11	0,03	-0,48	-4,132	0,000*	0,40
	Gözlemlleme						
	Tanımlama	30,37	2,45		12,373	0,000*	
	Farkındalıkla Davranma	0,02	0,08	0,04	0,278	0,781	
	İçsel Deneyimleri Yargılamama	-0,18	0,09	-0,23	-1,986	0,049*	
	İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,04	0,09	-0,05	-0,454	0,651	
	Öz-Anlayış Ölçeği	-0,09	0,07	-0,11	-1,246	0,216	

* $p < 0,05$ (Çok değişkenli doğrusal regresyon analizi)

Tablo 11.'de araştırmaya dahil edilen yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarına etkisinin incelendiğin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutlarından ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının depresyon puanlarını yordama durumunun incelendiğin modelin istatistiksel olarak

anlamli olduğu ve açıklanan varyansın %43,0 olduğu görölmüşür. Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının depresyon puanlarını yordamadığı ($p>0,05$), Öz Anlayış Ölçeği puanlarının ise istatistiksel olarak anlamli düzeyde ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,17$; $p<0,05$).

Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutlarından ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının anksiyete puanlarını yordama durumunun incelendiğin modelin istatistiksel olarak anlamli olduğu saptanmış olup, tahmincilerin stres puanlarındaki varyasın %36,0'ını açıklayabildikleri tespit edilmiştir. Yoga yapmayanların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının depresyon puanlarını yordamadığı görölürken ($p>0,05$), Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak anlamli düzeyde ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,11$; $p<0,05$)

Yoga yapmayan bireylerin Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan içsel deneyimleri yargılamama alt boyutundan aldıkları puanların, stres puanlarını istatistiksel olarak anlamli düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı belirlenmiş olup($\beta=-0,18$; $p<0,05$), Öz Anlayış Ölçeği puanlarının stres puanlarını anlamli düzeyde yordamadığı görölmüşür ($p>0,05$). Söz konusu modelde açıklanan varyans %40,0 bulunmuştur.

,

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada altı ay ve üzeri düzenli yoga yapan ve hiç bir şekilde yoga yapmayan sedanter yetişkin kişilerin bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma bulgularına göre araştırmaya dahil edilen yoga yapan ve yoga yapmayan bireylerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Yoga yapan bireylerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları yoga yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yoga yapanlar ve yoga yapmayan kişilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bulgusuna göre yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında, yoga yapanların ölçek geneli puanlarının yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda yoga yapan bireyler bilinçli farkındalık düzeylerinde hem zihinsel hem de fiziksel olarak şu anda yaşananlara özellikle dikkat ettikleri, düşünce süreçlerinde ve duygularında farkındalıkla hareket edebildikleri, bu süreçleri olumlu veya olumsuz olarak yargılamadan olduğu gibi kabul ettikleri söylenebilir. Alan yazında bu çalışmanın sonuçlarıyla paralel doğrultuda birçok araştırma görülmektedir. De Bruin, Formsma, Frijstein ve Bögels (2017) Hollanda'da yaptıkları bir çalışmaya göre, iş nedeniye tükenmişlik sendromu yaşayan doktorlara bilinçli farkındalık ve yoga uygulamaları yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre işyerinde stresle baş etmede bilinçli farkındalık ve yoga uygulamalarının bireylere olumlu yönde etki

ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer diğer bir araştırmaya bakıldığında Lazar, Kerr ve Wasserman (2005) yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık eğitiminin üzerine bir çalışma yapmıştır. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin bedensel hislere dikkat etmesi ve duygu farkındalığının gelişmesinde, nefes egzersizleri, meditasyon çalışmaları ve dikkati vermede, bireylere fayda sağladığı belirtilmiştir. Diğer bir çalışmaya bakıldığında ruh sağlığı alanında çalışan kişilere bilinçli farkındalık ve yoga gibi uygulamaları öğrenmenin terapistler üzerinde etkisi araştırılmıştır. Gevşeme egzersizleri olarak yoga, meditasyon, qigong ve thai chi vb. birlikte uygulanan eğitime katılan 11 kişi ile görüşülmüştür. Terapide bilinçli farkındalık ve yoga uygulamaların aracı bir kaynak olarak uygun olabileceği belirtilmiştir (Christopher, Christopher, Dunnagan ve Schure, 2006). İngiltere’de yapılan başka bir araştırmaya bakıldığında Auty, Cope ve Liebling (2017) hapishane mahkumlarına bilinçli farkındalık meditasyonu ve yoga uygulamalarının psikolojik iyi oluş ve davranış işleyişi üzerinde etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre mahkumların psikolojik iyi oluşta ve davranış üzerinde az da olsa artış yaşadığı belirtilmiştir. Araştırma sonucuna göre yoga ve bilinçli farkındalık meditasyonu yapmak, mahkumlar üzerinde olumlu yönde etki edebilir sonucuna ulaşılmıştır. Yook, Kang ve Park (2017) Kore’de bilinçli farkındalık ve yoga’nın fiziksel müdahalesinin ergenlerde psikolojik özellikler üzerinde etkisi incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve yoga yapmanın ergenlerde esneklik ve mutluluk gibi çeşitli psikolojik özelliklerin fiziksel olarak olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Başka bir araştırmada Amerika Boston’da felçli hastalar rehabilitasyon için bilinçli farkındalık ve yoganın sistematik bir çalışması yapılmıştır. Yoga ve bilinçli farkındalık uygulamalarının biliş, ruh hali, psikomotor dengede iyileşmeler ve stresde azalma yönünde olumlu sonuçlar olduğu belirlenmiştir (Bergen-Cico, Razza ve Timmins, 2015). Gard vd., (2014) yoga, meditasyon, bilinçli farkındalık uygulamalarının fonksiyonel beyin ağı özellikleri üzerine deneysel bir çalışma yapmıştır. İleri yaşta olup yoga yapanlar, meditasyon yapanlar ve bunların hiçbirini yapmayan kişileri üç gruba ayrılmıştır. Sonuçlara göre yoga ve bilinçli farkındalık meditasyonu yapanlarda zeka seviyesi arasında olumlu ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar yaşlı yetişkin insanların beyin sağlığında yoga ve meditasyonun pozitif etki edebilir olduğunu belirtmiştir. Gard vd., (2015) başka bir çalışmada 16 kişi yoga yapanlar, 16 kişi meditasyon

yapanlar ve 15 kişi bunların hiçbirini yapmayan olarak yaşlı yetişkinleri üç gruba ayırmıştır. Beyin işlevlerinde yoga ve meditasyonun rolünün incelenmesi araştırmanın sonucuna göre beyinde frontal, temporal ve parietal beyin loblarında yoga ve meditasyonun etkisinin olumlu yönde olduğu belirtilmiştir. Genel olarak yoganın bilinçli farkındalığı arttırdığı yönünde birçok çalışma mevcut görölmekte bu araştırmanın bulgularını da destekler niteliktedir. Bilinçli farkındalık kişinin tüm dikkatini an içinde yaşananlara ve meydana gelen her şeyde yargı yapmaksızın ve kabullenici bir tavırla odaklanması demektir (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Klinik ortamda son yıllarda giderek artan bilinçli farkındalık ve yoga uygulamaları artmaktadır (Salmon vd., 2009). Yoga ve bilinçli farkındalık iç içe düşünöldüğünde bireyin bedeninin duyumlarına dikkatini verdiğinde hem fiziksel özelliklerini beğenebilir hem de iyi bir benlik algısı yaratabilir. Bilinçli farkındalık uygulamaların ruhsal iyi oluşa etki edeceği düşünölmektedir (Cox vd., 2020).

Araştırmanın Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin alt boyutlarında ki bulgular incelendiğinde yoga grubunun gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarından aldıkları puanlar yoga yapmayan grubun arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Baer vd., (2006) bilinçli farkındalık alt boyutlarının anlamlarını şu şekilde belirtmiştir. Gözlemlene alt boyutu, kişinin hem psikolojik düşünce duygu davranış üzerindeki etkilerinde deneyimlerinin nasıl olduğunu gözlemleyerek hem de fiziksel yemek yemek ve içmek gibi günlük işlerdeki deneyimlerini gözlemleyerek farkında olmaları ile ilgilidir. Tanımlama alt boyutu ise bireyin düşöncelerini ve hissettiklerini kolaylıkla kelimelere dökebilme ve yorumlayabilmede yeterlidir anlamındadır. Farkındalıkla davranma alt boyutunun anlamı, birey gündelik eylemlerde bulunurken hem zihinsel hem de bedensel duyum ve algılarla şimdi ki anda dikkati dağılmadan bir bütün kalabilmesi demektir. İçsel deneyimleri yargılamama alt boyutu ise bireyin iç yaşantısında olumlu olumsuz düşöncelerini ve duygularını yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi demektir (Beshara, Hutchinson ve Wilson, 2013; Bravo, Pearson ve Kelley, 2018).

Çalışma bulguları sonucu Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene alt boyutu incelendiğinde yoga yapanlarda yapmayanlara göre

daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları göstermektedir ki yoga yapan bireyler zihinsel açıdan duygu-düşünce-davranış aynı zamanda fiziksel açıdan örneğin anlık deneyimlerinde yediğı yemeğin tadını veya içtiğı kahvenin kokusu üzerindeki deneyimini farkındalıkla gözlemleyebilirler. Başka bir deyişle yoga yapan kişilerin sesler, görüntüler, kokular, hisler, duygular, bilişler anlamında içsel ve çevresel uyaranların farkında olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın bulguları literatürle yapılan birçok araştırmayla tutarlı olduğu görölmektedir. De Castro (2015) Sam Houston State Üniversitesi'nde bir araştırma yapmıştır. Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğı ve yoga ilişkisinde gruplar arası puanların sonuçları karşılaştırıldığında yoga yapanların kontrol grubuna göre bilinçli farkındalık ölçeğinin gözlemlene alt boyutu dahil tüm alt boyutlarının da istatistiksel olarak anlamlı olumlu yönde farklılıklar bulunduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırmaya bakıldığında Boni vd., (2018) yoga yapan kişilerin beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğı gözlemlene alt boyutu dahil tüm alt boyutlarının kontrol grubuna göre anlamlı yönde yüksek çıktığı belirtilmiştir. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık arttıkça anksiyete belirtileri azalmaktadır sonucu tespit edilmiştir.

Çalışma bulguları sonuçlarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan tanımlama alt boyutu incelendiğinde yoga yapan kişilerin yoga yapmayanlara göre daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre yoga yapan bireyler yaşananlar karşısında duygularının ve düşüncelerinin ne olduğunun farkında olarak o an neler hissettiklerini ve algıladıklarını kolaylıkla kelimelere dökebilir ve kendi duygusal ve bilişsel süreçlerini yeterli düzeyde tanımladığı söylenebilir. Bu çalışmanın bulguları alan yazınla tutarlı olduğu görölmektedir. Baer vd., (2008) bilinçli farkındalık meditasyon yoga yapanların psikolojik iyi oluş ve depresyon, anksiyete stres düzeylerinin incelendiğ bir çalışmada gruplar arası karşılaştırmanın sonuçlarına göre beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin tanımlama alt boyutu dahil tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler olduğunu tespit edilmiştir.

Çalışma bulguları sonuçlarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan farkındalıkla davranma alt boyutu puanları yoga yapan kişilerde yoga yapmayanlara göre daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre yoga yapan bireyler şimdi ve burada kalarak eylemleri üzerinde otomatik

davranışlarda olmadığı düşünce süreçlerinde geçmiş ve gelecek üzerinde çok fazla kalmadan andan kopmaması ve farkındalıkla davranabildiği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu çalışmanın sonucuyla tutarlı çalışmalar olduğu görülmektedir. Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasında farkındalıkla davranma alt boyutundaki puanlar yoga ve meditasyon yapan öğrencilerden elde ettikleri puanlara göre yoga ve meditasyon yapmayan gruptaki puanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kınay, 2013).

Çalışma bulguları sonuçlarına göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu puanları yoga yapan kişilerde yoga yapmayanlara göre daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre yoga yapan bireyler içsel yaşantısında ruminatif düşünce içeriğinden uzak, (örneğin; Neden hep bunlar başıma geliyor?) hisler ve düşünceleri yorumlarken olumlu veya olumsuz yönde eleştiri yapmadan içsel deneyimlerini yargılamadıkları söylenebilir. Alan yazına bakıldığında bu çalışmanın sonucuyla tutarlı çalışmalar olduğunu görmekteyiz. Amerika’da yapılan sekiz haftalık bilinçli farkındalık ve yoga’nın algılanan stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğindeki farkındalıkla davranma alt boyutu dahil tüm alt boyutları da yoga yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı belirtilmiştir. Stres seviyelerin ise düştüğü saptanmıştır (Hewett vd., 2011). Tüm bu araştırmaların sonuçları doğrultusunda bu çalışmanın Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutları sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Başka bir deyişle yoga yapanlar yoga yapmayanlara göre bilinçli farkındalık kavramları gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutları farklılaştığı yönünde birçok bulguya rastlarken bu çalışmanın sonuçları da bu bulguları destekler niteliktedir.

Bu çalışmada Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde bulunan içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutuna bakıldığında ise araştırmaya katılan yoga yapan ve yapmayan bireylerin aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. İçsel deneyimlere tepkisizlik kavramı bireyin günlük yaşamın içinde eylemlerde bulunurken duygu ve düşüncelerine hiç

tepki vermeden gelip gitmesini izin vermesine ve zihninin içinde kaybolmadan istediği her an her saat olduğu yerde meditasyon yapma hali gibi düşünebilir. Bu kavram daha çok kişinin yeteneklerini ve kişilik yapısı özelliklerini de kapsayan daha derin bir anlam ifade eder. Bu araştırmanın bulgularına göre bu çalışmada katılımcılara ne kadar süredir meditasyon yaptığı veya kişilik özellikleri gibi kavramlar sorulmamıştır. Bu nedenlerden dolayı anlamlı bir fark çıkmadığı düşünülmektedir. Bu araştırma bulgularına göre içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutunda gruplar arası herhangi bir farkın bulunmamasına rağmen alan yazın incelendiğinde yoganın içsel deneyimlere tepkisizlik üzerinde farklılaşmasından söz eden çalışmalar bulunmaktadır. Bir araştırmaya göre bilinçli farkındalık ve derin meditasyon yapan kişilerde bilinçli farkındalığın alt boyutları incelendiğinde içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyut puanları anlamlı yönde farklılaşmaktadır (Lilja, Lundh, Josefsson ve Falkenström, 2013). Başka bir araştırmada Carmody ve Baer (2008) sekiz haftalık süren bilinçli farkındalık meditasyonu sonrası beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu dahil tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan stres ve psikolojik iyi oluşta olumlu yönde fark olduğu belirtilmiştir. Baer vd., (2006) bilinçli farkındalık alt boyutunda ki içsel deneyimlere tepkisizlik kavramını kişinin iç yaşantısındaki düşünce ve duygulara hiçbir tepki vermeden, farkındalıkla içinde kaybolmadan gelip gitmesine izin vermeyi ifade etmektedir. Örneğin, “duygularımı onların içinde kaybolmadan izlerim” (Bravo, Pearson ve Kelley, 2018, s:258). Lilja vd., (2013) göre yüksek öz bilinçli farkındalıkta gözlemlene ile içsel tepkisizlik birbiriyle paralel gidebilir. Bazı insanların düşünce içeriği daha ruminasyon belirtilerle içsel deneyimlere tepkisizlik puanlarını düşürebilirken kişi tekrarlayan düşüncelerini sadece düşünceler olarak algılayabilir, bu durum rumanatif benlik kavramının farkındalığı ile ilişkilendirebilir (Watkins ve Teasdale 2001; 2004; Lilja vd., 2013). Kınay’a (2013) göre bilinçli farkındalığın içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu daha derin bir anlam taşır. Diğer alt boyutların ise daha genel bir durum olmasıyla kişinin özellikleri ve kabiliyetlerini kapsar öte yandan içsel deneyimlere tepkisizlik güncel durumlardan daha çok etkilenebileceği ve daha çok her an her dakika gözlemlenebilir olabilme ihtimalinin yükselmesi anlamına

gelebilir. Bahl vd., (2016) göre insanların farkında olmadan istenmeyen otomatik alış veriş davranışlarını bilinçli farkındalık ile azaltabilir ve psikolojik esneklikleri artabilir.

Bu araştırmanın amaçlarından biri de yoga ve öz-anlayış olgusunun incelenmesiydi. Araştırmanın bulgularına bakıldığında düzenli yoga yapan grubun, yoga yapmayan sedanter kişilere göre Öz Anlayış düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre yoga yapan kişilerin acı çektiği durumlarda (örneğin; başarısızlık veya hata yaptığında) kendini acımasızca eleştirmeden ve olumsuz yargılamalar yapmadan, kendine karşı sevgi-şefkat hissederek bu yaşadıklarının ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu fark etmesi ve kendine hoş görüşle yaklaşması söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde yapılan birçok araştırmanın sonuçları ile bu araştırmanın sonucu paralel bulgularla tutarlı olduğu görülmektedir. Amerika'nın Pensilvanya eyaletinde yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerde öz-eleştiri, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık ile yoga etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre deney grubu (yoga yapanlar) kontrol grubuna (yoga yapmayanlar) göre öz-eleştiri puanları düşük, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık puanları yüksek çıkmıştır. Yoga yapmak kişilerde öz-eleştiri seviyesini düşürürken öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak için yararlı bir yol olabileceği belirtilmiştir (Newby, 2014). Başka bir çalışmada yoga yapan kişilerin kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkisine etki eden faktörler olan bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeylerinin etkisi incelenmiştir. Yoga yapmanın öncelikle olumlu içsel değişikliklere yol açtığı ve daha sonra kişilerarası ilişkilerini etkilediği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre yoga yapan bireylerin hem içsel hem de kişilerarası ilişkisini iyileştirmede bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın etkisi olumlu yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kishida, Mama, Larkey ve Elavsky, 2018). Brezilya'da yapılan bir araştırmaya göre deney ve kontrol grubunda alzheimer hastalığına sahip 46 aile bakıcısının öz-anlayış, yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Deney grubu sekiz haftalık yoga ve meditasyon programına dahil olmuştur. Kontrol grubuna göre deney grubundaki kişilerde öz-anlayış, yaşam kalitesi, farkındalık ve kendine şefkati

artırdığı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Danucalov vd., 2017). Neff (2011) birey kendi başarısızlıkları, hataları ve kişisel yetersizlik hissettiği zamanlarda acı çeker (Neff ve Germer, 2013). Öz-anlayış (öz şefkat) kişinin hata yaptığını düşündüğünde kendine veya başkalarına zarar vermek yerine bireyin kendi iyiliği için kendine şefkat göstererek güçlü yönleri olduğu kadar zayıf yönlerinin de bilme farkındalığıdır (Hall, Row, Wuensch ve Godley, 2013). Öz-anlayış kendini yargılamama, kendine sevgi duymak ve bu acının ortak insanlığa dair herkesin yaşayabileceği bilme farkındalığı ile bütünleşir. Birey bu özdeşleşmeyle kendine nazik davranarak öz-anlayış uygulayabilir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Tüm bu araştırmaların sonuçları doğrultusunda bu çalışmanın Öz Anlayış Ölçeği sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Başka bir deyişle yoga yapanlar yoga yapmayanlara göre öz-anlayış düzeyi farklılaştığı yönünde birçok bulguya rastlarken bu çalışmanın sonuçları da bu bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın dikkat çekici bir diğer bulgusuna göre yoga yapan ve yoga yapmayan kişilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçek genelinden aldıkları puanlar birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir. Yoga yapan ve yapmayan bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışma verilerinin toplandığı aşamada tüm dünyayı ve ülkemizi etkileyen koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) kriz döneminden kaynaklanması nedeniyle anlamlı bir sonuca ulaşılamadığı düşünülmektedir. Pandemi süreci bireylerde kurumlara karşı güven duygusunu sarsmakta, toplumsal ve ekonomik boyutta ise düzeni olumsuz etkilemektedir. Bu sebepten dolayı belirsizlik durumunun bireylerde korku, anksiyete, panik, depresif ve endişeli bir ruh yaratarak ruh sağlığı alanında evrensel düzeyde varoluşsal bir kriz ortamı meydana getirmiştir (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020). Alan yazına bakıldığında COVID-19 pandemi döneminde depresyon, anksiyete ve stres üzerine yapılan araştırmalara göre Türkiye’de COVID-19 salgını döneminde sağlık çalışanlarının depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin etkilendiği istatistiksel olarak anlamlı yönde yüksek olduğu belirtilmiştir (Polat ve Coşkun, 2020). Almanya’da yapılan bir araştırmaya göre COVID-19 salgını boyunca 4.335 kişiden oluşan yetişkin bireylerin karantinada yalnız olarak evde kalması, sosyal mesafe sınırı ve

belirsizlik gibi nedenlerle depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Benke, Autenrieth, Asselmann ve Pané-Farré, 2020). Alan yazında COVID-19 salgını boyunca yoga ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde görüşümüzü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Türkiye’de Hacettepe Üniversite öğrencilerine COVID-19 pandemi dönemi süresince toplam 14 yoga katılımcısına online olarak 4 hafta boyunca bilinçli farkındalık ve yoga uygulamaları yapılmıştır. Araştırmanın ön-test sonuçlarında psikopatoloji yüksek son-test sonuçlarına göre yoga yapan kişilerin depresyon ve stres boyutlarının ortalama puanı anlamlı olarak düşük çıktığı belirtilmiştir. Anksiyete puanları ise yüksek çıkmıştır. Araştırmacılar anksiyete puanının yeterince düşük çıkmamasının nedenini yoga ve bilinçli farkındalık uygulamalarını COVID-19 kriz döneminin sebep olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca araştırmacılar psikolojik sağlığı iyileştirmede özellikle acil kriz dönemlerinde yoga uygulamalarına başvurmanın önemli olacağını belirtmiştir (Hosseinzadeh, Emamvirdi, Çolakoğlu ve Dölek, 2020). Hindistan’da yapılan bir çalışmada COVID-19 döneminde sosyal olarak uzaklaşma nedeniyle yoga eğitmenlerinin varlığı kısıtlandığı için sosyal medya üzerinden online olarak yoga yapmanın kişiler üzerinde etkisine bakılmıştır. Çevrimiçi olarak yoga uygulamaları yapan kişilerin iyi uyku kalitesi, kaygı ve stres seviyelerinin azaltmada yararlı olabileceği belirtilmiştir (Sharma, Anand ve Kumar, 2020). Hindistan’da yapılan COVID-19 pandemi döneminde online olarak tele-yoga uygulamaları 450 kişiye uygulanmıştır. Başlangıçta yoga yapan kişilerin ön-test sonuçlarında algılanan stres seviyeleri puanları yüksek bulunurken son-test puanlarına göre yoga yapan kişilerde dört haftalık online olarak tele-yoga müdahalesinden sonra stres puanları düşük çıktığı belirtilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yoga yapmanın stresi azaltmada, zihinsel rahatlama, sakinlik sağlamada, daha az yorgun ve enerjik hissetmede, konsantre olmada olumlu yönde etki ettiği belirtilmiştir (Jasti vd., 2020). Alan yazın incelendiğinde yoga’nın depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri etkisinde olumlu sonuçları olduğunu gördüğümüz birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Bir araştırmada La Torre vd., (2020) sağlık çalışanlarında dört haftalık bilinçli farkındalık ve yoganın psikolojik sağlığı üzerinde etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre yoga yapanların anksiyete ve stres seviyelerinin düştüğü saptanmıştır. Başka bir araştırmaya bakıldığında Falsafi (2016) bilinçli farkındalık ve yoga

uygulamalarının öğrenciler üzerinde depresyon, anksiyete, stres üzerinde etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin düştüğü belirtilmiştir. Avustralya’da yapılan diğer bir çalışmaya göre 24 yoga eğitmeninin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri incelendiği çalışmada deney grubu 6 hafta boyunca haftada 5 kez 40 dakika yoga yapmıştır. Yoga’nın depresyon, stres ve anksiyete belirtilerini azaltmada yardımcı olduğu sonucu tespit edilmiştir (De Manincor vd., 2015). Başka bir araştırmaya bakıldığında yoga’nın depresyon ve anksiyete üzerinde etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre hem depresyon hem de anksiyete için gevşeme ve ilişkili ruh hali belirtilerinde yoga yapmanın fayda sağlayabileceği sonucu tespit edilmiştir (Da Silva, Ravindran ve Ravindran, 2009). Başka bir çalışmada ise Avustralya’da Deakin Üniversitesi’ndeki araştırmacılar yoga yapmanın depresyon, anksiyete ve stres düzeyi etkisinde önleyici tedavisi ve akıl sağlığı semptomları ile ilişkisi incelenmiştir. 6 haftalık bir yoga programı tasarlanan çalışmada üç gruba ayrılan katılımcılardan yogaya yeni başlayanlar, yoga eğitmenleri ve daha önce hiç yoga yapmayan grubu olarak düzenlenmiştir. Bulgulara göre yoga eğitmenleri ve yogaya yeni başlayanlar grubu üzerinde depresyon, anksiyete ve stres puanları yoga yapmayanlara göre düşük bulunduğu belirtilmiştir (Campbell ve Moore, 2004). Yoga temelli müdahaleler depresyon, anksiyete, stres ek tedavisi yanında çekici bir seçenek olabildiği düşünülmektedir. Yoga farmakolojik değildir. Dolayısıyla uygulandığında kişide minimum yan etkiye sahip görünmektedir. Depresif bozukluklarla ilgili yapılan araştırmalar sonuçlarına dayanarak yoga klinik psikolojide uluslararası kabul görmekte ve tavsiye edilmektedir (Pilkington vd., 2005).

Bulgulara göre yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene alt boyutunda aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, stres puanları arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda yoga yapan bireylerin iç ve dış dünyalarında yaşadıkları duygusal ve düşünsel süreçlerini olumlu veya olumsuz ayırmadan anlık deneyimlerini yargısız bir şekilde olduğu gibi kabul edip gözlemlene yaptıkça, kendilerine karşı şefkatli davranıp affedici oldukça gözlemlene ve öz-anlayış düzeyleri pozitif yönde, stres seviyeleri ise negatif yönde ilişkiler olduğu

söylenbilir. Alan yazın incelediğinde bu sonuçla paralel çalışmalar olduğu görülmektedir. Bir araştırmaya göre bilinçli farkındalık ve yoga uygulamalarının algılanan stres, anksiyete ve depresyon belirtileri üzerine ilişkisine bakılmıştır. 66 öğrencinin katılımıyla sekiz haftalık bilinçli farkındalık ve yoga müdahalelerinin ön-test ve son-test sonuçlarına göre bilinçli farkındalık alt boyutlarından gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimlere tepkisizlik, içsel deneyimleri yargılamama tüm alt boyutları anlamlı düzeyde yüksek çıkmış olup depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri düşük çıktığı belirtilmiştir (Eastman-Mueller, Wilson, Jung, Kimura ve Tarrant, 2013). Diğer bir araştırmaya göre Gard vd., (2012) ABD Boston’da yoga yapan bireylerin bilinçli farkındalıkla yaşam kalitesinin arttığını, bireyin kendine şefkatli olabildiğini buna karşılık algılanan streslerinde azalma olduğu sonucu belirtilmiştir.

Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu puanları ile Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü, depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında ise negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre yoga yapan kişilerin duygu ve düşüncelerini kelimelere döküp tanımlama yaptıkça, günlük eylemlerinde bulunurken nasıl bir davranışta olduğuna dikkat ederek (mekanik bir davranışta bulunmadan) bilişsel süreçlerine tepkisiz kalıp düşünce ve duygularına müdahale etmeden algı, his, duyum vb. zihninden gelip gitmesine izin verdikçe kendilerine karşı şefkatli, affedici oldukça öz-anlayış düzeyleri ile pozitif yönde, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde ise negatif yönde ilişkiler olduğu söylenebilir. Alan yazın incelediğinde bu çalışmanın sonucuyla benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Avusturya’da Gaiswinkler ve Unterrainer (2016) bilinçli farkındalık ve yoga uygulamalarını yoga yapan ve yapmayan olarak 455 kişiyi karşılaştırmıştır. Yoga ve bilinçli farkındalık uygulamaları psikolojik iyi oluş halleri ile ruh sağlığı parametreleri arasında yoga yapanların yoga yapmayan gruptakilere göre daha pozitif bir ilişki olduğu görülmüş, yoga yapan gruptaki kişilerin özellikle anksiyete ve depresyon alt ölçeklerinde diğer gruba kıyasla en düşük düzeyde duygu durum patolojisi gösterdiği tespit

edilmiştir. Ayrıca yoga yapmanın anksiyete ve depresif bozukluklar üzerinde aracı rol oynadığı sonucu belirtilmiştir.

Bulgulara göre yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre yoga yapmayan kişilerin kendilerine karşı şefkati geliştikçe, duygu ve düşüncelerini gözlemleyip kelimelere döküp tanımladıkça, günlük eylemlerinde bulunurken nasıl bir davranışta olduğuna dikkat ederek bilişsel süreçlerine tepkisiz kalıp o anda düşünce ve duygularına müdahale etmeden algı, his, duyum vb. zihninden gelip gitmesine izin verdikçe pozitif yönde ilişkiler olduğu, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir. Alan yazına bakıldığında bu sonuçla tutarlı olan çalışmalara rastlanmaktadır. Zimmario vd., (2020) meme kanseri teşhisi almış kadınlarda bilinçli farkındalık ve yoga uygulamaları yapıldığı çalışmada bilinçli farkındalık ölçeğinde yer alan tanımlama, içsel deneyimlere tepkisizlik, içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarından aldıkları puanlar yükseldikçe anksiyete, stres ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişkiler negatif yönde olduğu belirtilmiştir. Bridges ve Sharma (2017) yoga yapmanın bireylerde depresif semptomları iyileştirmekle ilişkisine bakıldığı araştırmada yoga müdahalelerinin ön-test ve son-test sonuçlarına göre depresyon belirtilerini azalttığı belirtilmiştir.

Yoga yapanların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğindeki içsel deneyimleri yargılamama alt boyutundan aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde, anksiyete ve stres puanları arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu sonuca dayanarak yoga yapan bireylerin başına gelen olayların neden böyle olduğunu sorgulamak yerine, içsel deneyimlerini olduğu gibi yargılamadan

kabul edip kendilerine karşı hoşgörüsü arttıkça öz-anlayış düzeyi ile pozitif yönde, anksiyete ve stres düzeyleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir. Alan yazın incelediğinde bu çalışmanın bulgusuyla tutarlı araştırmalar olduğu görülmektedir. Amerika’da bilinçli farkındalık meditasyonu ile bedene dikkati vermek ve farkındalık temelli yoga yapanların karşılaştırıldığı bir çalışmada ön-test ve son-test sonuçlarına göre yoga yapanlarda öz-anlayış, bilinçli farkındalık tanımlama alt boyutu ile zorlayıcı duygu durumlarıyla baş etme ve psikolojik iyi oluş puanları ile anlamlı farklar bulunmuştur. Araştırmacılar yoga yapanlarda bilinçli farkındalık meditasyonu yapmanın öz-anlayış ile bilinçli farkındalık alt boyutu içsel deneyimleri yargılamama puanlarında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu belirtmiştir (Sauer-Zavala vd., 2013). Başka bir araştırmaya bakıldığında depresyon tanısı almış kişilerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve manevi iyi oluşun incelendiği bulgulara göre, depresyon ile bilinçli farkındalık alt boyutları içsel deneyimlere tepkisizlik ve içsel deneyimleri yargılamama puanlarında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır (Silva vd., 2016).

Araştırmaya dahil olan yoga yapan ve yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon anksiyete, stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, yoga yapan ve yapmayan kişilerin acı çektikleri zorlayıcı duygu durumlarında kendilerini eleştirip, yargılamadan kendini hatalarıyla birlikte sevgiyle kabul ederek öz-şefkatle ve hoşgörüyle yaklaştıkça öz-anlayış düzeyi ile depresyon, anksiyete, stres seviyeleri azalarak anlamlı düzeyde negatif ilişkiler olduğu söylenebilir. Alan yazına bakıldığında çalışmamızın sonucuyla benzerlik gösteren bulgulara rastlanmaktadır. Bir araştırmada kaygı ve depresyon yönetiminde yoganın rolünü incelemek amacı ile hemşirelerle yapılan bir çalışmanın bulgularına bakıldığında yoga yapanların bilinçli farkındalık ile öz-anlayış puanları arasında pozitif, depresyon, anksiyete ve stres puanlarında negatif yönlü ilişkiler olduğu sonucu tespit edilmiştir. Araştırmacılar yoganın hemşireler ve ruh sağlığı alanında çalışanlar için yardımcı olacağı, stres, depresyon, anksiyete yönetiminde bilinçli farkındalık ile öz-anlayışın olumlu yönde ilişkiler olduğunu belirtmiştir (Butterfield, Schultz, Rasmussen ve Proeve, 2017). Diğer bir çalışmada ise

hamilelerde bilinçli farkındalık müdahalesi ile depresyon, anksiyete, stres seviyeleri arasındaki ilişkilerin sonucuna göre katılımcıların bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe depresyon, anksiyete ve stres puanları düştüğü tespit edilmiş olup hamile kadınlara bilinçli farkındalık uygulamaları önerilmiştir (Yüksel, Dabanlı ve Yılmaz, 2020). Başka bir araştırmada ise final sınavları öncesinde öğrenciler altı haftalık yoga ve meditasyon programına dahil edilmiş, altı haftanın sonunda yoga ve meditasyon uygulaması yapılan öğrencilerin stres ve anksiyete puanlarında azalma olduğu görülmüştür (Lemay, Hoolahan ve Buchanan, 2018). Diğer bir çalışmaya göre Pascoe, Thompson ve Ski (2017) yoga ve bilinçli farkındalık uygulamalarının stres ve sempatik sinir sistemi üzerinde olumlu yönde ilişkiler olduğundan söz etmiştir.

Bu araştırmada Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının, Depresyon, Anksiyete, Stres ölçeği puanlarını yordadığı bir başka anlatımla Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının depresyon üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan gözlemlene ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarından ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların depresyon puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği sonucu bulunmuştur. Gözlemlene puanları depresyon puanlarını pozitif yönde etkilerken, içsel deneyimlere tepkisizlik ve Öz Anlayış Ölçeği puanları negatif yönde etki etmektedir. Bu sonuca göre yoga yapanların acı çektiği zorlayıcı durumlarda, hata yaptıklarında kendini suçlayıp yetersiz hissettiğinde bunun insan olmanın bir parçası olduğunu, bir tek kendi başına gelmediğini, bu deneyimleri herkesin yaşayabileceğini bilinçli olarak bilmesinden söz edilebilir. Başka bir deyişle yoga yapanlar bilişsel süreçlerine gözlemlene yaparak dikkatini verdiği ve düşünce duygu akışını kontrol etmeden gelip gitmesine izin verdiği bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine negatif yönde etki ettiği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Kartın (2015) kanser hastalarında yoga, meditasyon ve zihin beden temelli uygulamalar üzerine yapmış olduğu çalışmasında, yoga yapmanın kanser hastalarında yaşam kalitesini artırdığı ve stresi azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Ivanovski ve Malhi'nin (2007) başka bir araştırmaya göre bilinçli farkındalık

meditasyonunun depresyon, anksiyete, psikoz, borderline tedavisinde etkili olduğu, kişilik bozukluğu ve intihar gibi kendine zarar verme davranışlarında, madde kullanımı gibi tekrar suç işleme davranışlarını azaltmada olumlu yönde etkili olduğu belirtilmiştir. Bilinçli farkındalığın stresi azalttığı buna karşılık psikolojik iyi oluşu arttırdığı, günlük yaşamdaki stresi, düşünce tekrarlarını, olumsuz duygu durumu ve bunlarla birlikte yaşanan psikolojik zor süreçlerde anksiyeteyi azalttığı belirtilmektedir (Stafford-Brown ve Pakenham, 2012; Baer, 2003).

Çalışmanın bir başka bulgusuna göre ise yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutlarından gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının depresyon puanlarını yordama durumunun incelendiğin modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının depresyon puanlarını yordamadığı ancak Öz Anlayış Ölçeği puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara dayanarak yoga yapmayanlar bilişsel süreçlerine bilinçli gözlemlene yapmayarak sürekli düşünce-duygu akışını kontrol ederek, zihninde bu düşüncelere esir olarak depresyon düzeyine etki etmediği söylenebilir. Buna karşılık yoga yapmayan bireyler kendini başarısız ve yetersiz hissettiği durumlarda kendine olumlu olarak onay verici, sevgi ve şefkat dolu sözler söyleyerek özel ve üstün olduğu için değil, sadece insan olduğu için kendine nezaketle yaklaşarak depresyon düzeyinin azalmasına etki ettiği söylenebilir. Alan yazına bakıldığında bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı çalışmalar görülmektedir. Bir araştırmada bilinçli farkındalık, öz-anlayış uygulamalarının duygu düzenleme ve depresyon, anksiyete, stres düzeylerinde etkisi incelenmiştir. 58 katılımcıdan alınan sonuçlara göre bilinçli farkındalık alt boyutlarından tanımlama ve içsel deneyimlerini yargılamama puanları ve öz anlayış puanları anlamlı çıkmış olup depresyon, anksiyete ve stres puanlarına negatif yönde etki ettiği belirtilmiştir (Van Dam, Hobkirk, Sheppard, Aviles-Andrews ve Earleywine, 2014). Başka bir araştırmada öz-anlayışın ve psikolojik, fiziksel iyi oluştaki stres ve depresyon düzeyindeki rolünü incelemek için 182 öğrenciden oluşan çalışmanın sonucuna göre öz-

anlayış arttıkça stres ve depresyon puanları istatistiksel olarak anlamlı yönde düşük olduğu belirtilmiştir (Hall vd.,2013).

Çalışma bulgularına göre yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde bulunan içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların anksiyete puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı bulunmuştur. Bu bulgunun sonucuna göre yoga yapan kişilerde bilinçli farkındalık içsel deneyimlere tepkisizlik, öz-anlayış puanları ve anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkisi vardır. Başka bir deyişle yoga yapan kişiler ruhsal yaşamlarında düşünce ve duygularına müdahale etmeden sadece zihnini izleyerek şimdi ve burada neler oluyor farkındalığıyla bu düşünce ve duygulara esir olmadan içinde kaybolmadan kalabilmekte anksiyete düzeyleri azalmakta olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu çalışmanın sonucuyla tutarlı çalışmaların olduğuna rastlanmaktadır. Bir araştırmada Hoge vd., (2013) genelleşmiş anksiyete tanısı alan hastalara öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerinde kontrol grubuna göre daha düşük farkındalık ve kendine şefkat gösterdiğini ve her iki grubunda anksiyete düzeyleri ile negatif korelasyon gösterdiğini belirtmiştir. Shallit (2018) San Francisco'da yapmış olduğu yeme bozukluğu olan kadınlarda depresyon ve anksiyete üzerinde yoga, bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın rolünü incelemiştir. 52 kadına 8 haftalık yoga temelli müdahaleler yapılmıştır. Ön-test ve son-test sonuçlarına göre yoga yapan kadınlarda bilinçli farkındalık alt boyutundan içsel deneyimleri yargılamama ve öz-anlayış puanları anlamlı bulunmuş olup depresyon ve anksiyete üzerinde etkisine önemli derecede etki ettiği belirtilmiştir.

Çalışma bulgularına göre araştırma kapsamına alınan yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının stres puanlarını yordama durumunun incelendiği modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yoga yapan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde bulunan içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların stres puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bize göstermektedir ki yoga yapan kişilerde içsel deneyimlere tepkisizlik, öz-anlayış

puanları ve stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etki ettiği söylenebilir. Başka bir deyişle yoga yapan kişiler ruhsal yapılarında duygu ve düşüncelerinin ve bedensel algılarının dikkatli farkındalıkla zihinsel-fiziksel süreçlerin gelip gitmesine izin verip zihnini seyredip, ana odaklanarak yaşadıklarını koşulsuz kabul ederek stres düzeyleri azalttığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu çalışmanın sonucuyla tutarlı çalışmaların olduğu görülmektedir. Bir araştırmada Dol (2019) Kore’de yoganın üniversite öğrencilerinde yaşam stresi ve benlik saygısı üzerine etkilerini incelemek amacı ile bir çalışma yapmıştır. Öğrenciler iki gruba ayrılarak, deney grubuna sekiz hafta süreyle 2 haftada bir şeklinde yoga yapmıştır. Yoga yapan grubun yoga yapmayan gruba göre benlik saygısı puanları artarken stres yoğunluğu seviye puanlarının azaldığı bulunarak yoga yapmanın stresi hafifletebileceği benlik saygısını artıracığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

Çalışma bulgularına göre yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının anksiyete puanlarını yordama durumunun incelendiğin modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yoga yapmayanların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının depresyon puanlarını yordamadığı görülürken, Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre yoga yapmayan bireylerin içsel ve dışsal dünyada yaşanan olayları şu anda neler olduğunu fark ederek anksiyete düzeyleri azalmakta söylenebilir. Yoga yapmayan bireyler tetikleyici bir faktör olarak eleştiri ve değersizlik hissettikleri duygu durumunda, sevgi ve sıcaklık hissederek düşüncelerinin mevcut durumunu kabul ederek ve bu bilişsel sürecin davranışlarına yansımaya neden olan çözüm yolları bulmaya yönelmelerinde öz-anlayış düzeyleri açısından anlamlı negatif yönde etki ettiği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Tuncer (2014) yapmış olduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerin sosyal anksiyete ve yaşam doyumları düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif anlamlı yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Regresyon analizi sonucuna göre bilinçli farkındalığın istatistiksel olarak anlamlı ve stresi azalttığı saptandığı belirtilmiştir.

Çalışma bulgularına göre yoga yapmayan bireylerin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde yer alan içsel deneyimleri yargılamama alt boyutundan aldıkları puanların, stres puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı bulunmuştur. Yoga yapmayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının stres puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre yoga yapmayan bireylerin iç yaşantısında olumlu veya olumsuz herhangi bir yargı yapmadan içsel deneyimlerini olduğu gibi kabul ederek stres düzeyleri azalmakta söylenebilir. Yoga yapmayan bireyler zihinsel yapıda kendilerinden hoşnut olmadığında, kendini olduğu gibi kabul etmediğinde ve bu bilişsel süreçlerin davranışa yansımada sürekli kendini eleştirmesinde öz-anlayış puanına göre stres düzeylerine olumlu etki etmediği söylenebilir. Alan yazına bakıldığında tutarlı çalışmalara rastlanmaktadır. Brisbon ve Lowery (2011) yoga yapan bireylerin bilinçli farkındalık ve stres düzeylerini incelemek için yaptıkları çalışmada 52 katılımcıya yoga uygulamaları yapılmıştır. İleri düzey yoga yapanlar ve başlangıç seviyesinde yoga yapanlar iki grupta incelendiği çalışmada ileri düzey yoga yapanlar diğer gruba göre bilinçli farkındalık puanlarında önemli ölçüde daha yüksek puan almış olup, başlangıç seviyesindeki gruba göre stres düzeyindeki puanların düşük olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırmaya göre Avustralya'da yapılan bilinçli farkındalık ve yoga uygulamalarının travma sonrası stres bozukluğunda etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre sekiz hafta ve daha uzun bilinçli farkındalık yoga uygulamalarının daha etkili olduğu travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini azalttığı belirtilmiştir (Taylor vd.,2020).

Çalışmamızın bulguları yoganın bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışma bulgularına göre yoganın bilinçli farkındalığı ve öz-anlayışı artırdığı söylenebilir. Bu doğrultuda yoganın depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etki edebileceği dikkat çekmektedir. Literatürde bunu destekler şekilde pek çok çalışma görülmektedir. Shapiro, Schwart ve Bonner (1998) uyguladığı bilinçli farkındalık uygulamaları sonucunda bireylerde depresyon ve anksiyete belirtilerinde depresif duygulanım düzeylerinde azalma olduğunu belirtmiştir. Butterfield vd., (2017) göre depresyon, anksiyete ve stres yakından bağlantılı

olup yoga ise zihinsel ve fiziksel durumlarda etkili bir müdahale kabul edilmektedir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve öz-anlayışın yoga asanaları ile zihinsel yararında önemli bir rolü bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık meditasyonu ve yoga asanaları depresif belirtilerde yardımcı bir kaynak, olumlu yönde bir rolü vardır (Saeed, Antonacci ve Bloch, 2010).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Yoga yapmak, bireyin bedenine ve zihnine dönük farkındalığında bir araç olarak düşünüldüğünden dolayı bu çalışmanın amacı yoga yapan ve yapmayan kişilerin bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesiydi. Grupların bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi ve değişkenler arasındaki fark ve ilişkisine bakılmıştır. Bu doğrultuda bu çalışmada gruplar arası bilinçli farkındalık, öz-anlayış düzeylerine göre karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu araştırmada yoga yapan kişilerin yoga yapmayanlara göre bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeyleri yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, yoga yapmanın bilinçli farkındalık ve öz anlayış üzerinde olumlu bir etkisine ulaşılmıştır.

Katılımcıların Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin alt boyutlarında ki bulguların sonuçlarına bakıldığında yoga yapan bireylerin gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarından aldıkları puanlar yoga yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonuç yoga yapan bireylerin yoga yapmayanlara göre olumlu yönde yüksek bilinçli farkındalık sağladıkları anlamına gelmektedir. Öte yandan yoga yapan bireylerin içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmanın sonucuna göre yoga yapanların, yoga yapmayanlara göre Öz Anlayış Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak

anlamli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yoga yapan bireylerin yoga yapmayanlara göre kendilerine karşı yüksek öz-anlayış gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların Depresyon, Anksiyete ve Stres leği analizleri sonuçlarına bakıldığında gruplar arası anlamli bir farka ulaşılamamıştır. Bu sonuç doğrultusunda araştırmanın veri toplama aşamasında tüm dünyayı ve ülkemizi etkileyen COVID-19 pandemi döneminden kaynaklandığı ve karantina sebebiyle yoga yapan kişilerin kapalı olan yoga stüdyolarına gidemediği düşünüldüğünden depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde gruplar arası yakın puanlar olduğu saptanmıştır.

Gruplar kendi içinde incelendiğinde yoga yapan ve yapmayan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres ile bilinçli farkındalık ve öz-anlayış puanları arasındaki ilişkilerin sonuçlara göre, istatiksel olarak anlamli ilişkiler saptanmıştır. Her iki grupta bilinçli farkındalık alt boyutlarından tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri tepkisizlik ile öz-anlayış puanları arttıkça pozitif yönde, depresyon, anksiyete ve stres puanları azalarak negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yine iki gruptaki puanlara bakıldığında bireylerin öz-anlayış puanları arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri azalmakta ve negatif yönde ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yoga yapan bireylerin bilinçli farkındalık gözlemeleme alt boyutu puanları ile öz-anlayış puanları arttıkça pozitif yönde, stres düzeyinde negatif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yoga yapan bireylerin bilinçli farkındalık içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu puanları ile öz-anlayış puanları arttıkça, anksiyete ve stres seviyeleri azalmakta olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yoganın bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkili olabileceği anlamına gelmektedir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ve öz-anlayış puanlarının depresyon, anksiyete ve stres puanlarına etkisi sonuçlarına bakıldığında, yoga yapan bireylerin bilinçli farkındalık alt boyutlarından gözlemeleme, içsel deneyimlere tepkisizlik, ve öz-anlayış puanları ve depresyon, anksiyete ve stres puanlarını istatiksel olarak anlamli negatif yönde etki ettiği sonucu bulunmuştur. Yoga

yapmayan bireylere bakıldığında ise bilinçli farkındalık tüm alt boyut puanlarının depresyon puanlarını yordamadığı bulunmuştur. Yoga yapan bireylerin bilinçli farkındalık alt boyutlarından içsel deneyimlere tepkisizlik ve öz-anlayış puanların sonucuna göre anksiyete ve stres puanlarını anlamlı negatif yönde etki ettiği sonucu tespit edilmiştir. Her iki grubunda öz-anlayış puanlarının sonucuna göre depresyona istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde etki ettiği saptanmıştır. Yoga yapmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve öz-anlayış puanlarının anksiyete puanlarını anlamlı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yoga yapmayan bireylerin stres ve bilinçli farkındalık alt boyutu içsel deneyimleri yargılamama puanları bakıldığında anlamlı ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiş olup öz-anlayış puanlarının ise stres puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre yoganın depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etki edebileceği anlamına gelmektedir.

Araştırmanın dikkat çeken sonucuna göre depresyon, anksiyete ve stres puanlarına etki eden ön önemli değişkenin bilinçli farkındalık alt boyutu içsel deneyimlere tepkisizlik ve öz-anlayış değişkeni olduğu bulunmuştur.

6.2 Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre yoga yapan ve yapmayan kişilerin bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeyleri bakımından anlamlı bir farka ulaşılmıştır. Bu durumda yoga yapmanın bilinçli farkındalığı ve öz-anlayışı etkilediğinden söz edilebilir.

Alan yazın incelendiğinde Türkiye’de bu konuda yapılan çok az çalışma olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışma K.K.T.C’de yapılan ilk çalışma olduğundan gelecekte yapılacak olan araştırmalara yön verecek nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Literatür sonuçlarına bakıldığında bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Ancak yoganın bilinçli farkındalık ve öz-anlayış üzerindeki etkisini daha iyi görebilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Örneklem sayısı artarak uzun süreli boylamsal araştırmalar, ön-test sont-test gibi analizlerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yoga yapan kişilerde daha derin bilgiye ulaşabilmek için meditasyon yapma sürelerine göre analizlerin de olduğu çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Bireyler zorlayıcı duygu durumlarında zihnini gözlemleyerek duygu ve düşüncelerini şimdi ve burada nasıl olduğunu, yargısızca kabul ederek tanımlamasında yoganın aracı bir kaynak olduğundan söz edilebilir. Yoga'nın duruşları bedensel açıdan rahatsız edicidir ve dikkat nefese verilir. Bireyler nefes aracılığı ve bilinçli farkındalık ile acıdan kaçmak yerine şu anda hissedilen negatif veya pozitif tüm duygu, düşünce, algıları kasıtlı olarak gözlemleyerek fark etmeyi, tepkisiz kalmayı ve yargısızca bu süreci olduğu gibi kabul ederek nasıl deneyimlediğini bilinçli bir şekilde fark edebilir. Yoga bedende hissedilen acıdan kaçmamayı öğretirken, dikkat ve konsantrasyonla zihin ve beden arasında bir köprü görevi görür. Bireyler günlük yaşamına yoga aracılığı ile gerçek yaşamda da bilinçli farkındalık ve öz-anlayış kurabilirse, rutin stres faktörleri ve psikolojik sorunlarıyla daha iyi başa çıkabilir. Bilinçli olarak nefesi kullanabilen birey, kendini şimdiki zamanda kalmasına izin vererek istemediği acı veren bir durumdan kaçmak yerine kendini koşulsuz kabul, şefkatle ve dikkati nefese odaklayarak stresli gergin bir bedenden gevşemiş bir bedene geçiş yapabilir.

Tüm bunlarla birlikte klinik psikoloji ve terapide yardımcı ve destekleyici bir tedavi olarak yoga, bilinçli farkındalık ve öz-anlayış uygulamaları teşvik edilebilir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, B. (2017). Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Ancona, M. R., & Mendelson, T. (2014). Feasibility and preliminary outcomes of a yoga and mindfulness intervention for school teachers. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 156-170.
- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689-710.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(4).
- Atalay, Z. (2019a). Şefkat. zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı. İstanbul: *İnkilap kitabevi*.
- Atalay, Z. (2019b). Mindfulness. Bilinçli farkındalık. Farkındalıkla anda kalabilme sanatı. *İstanbul: İnkilap kitabevi*.
- Atılğan, E., Ergezen, G., Demircan, A., & Algun, Z. C. (2019). Yoga temelli egzersizlerin plantar basınç dağılımı, vücut farkındalığı ve duygudurumu üzerindeki etkisi. *Tradit Complem Med*. 2(2):83-8
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., Mick, D. G., Grier, S. A., Chugani, S. K., & Schindler, R. M. (2016). Mindfulness: Its Transformative Potential for Consumer, Societal, and Environmental Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2), 198-210
- Bar, N. (2013). Tightrope walkers: an ethnography of yoga, precariousness, and privilege in california's silicon valley. Doctoral Dissertation, Doctoral Thesis, Duke University.USA
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry research*, 293, 113462.
- Bergen-Cico, D., Razza, R., & Timmins, A. (2015). Fostering self-regulation through curriculum infusion of mindful yoga: A pilot study of efficacy and feasibility. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3448-3461
- Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-29.
- Boni, M., Schütze, R., Kane, R. T., Morgan-Lowes, K. L., Byrne, J., & Egan, S. J. (2018). Mindfulness and avoidance mediate the relationship between yoga practice and anxiety. *Complementary Therapies In Medicine*, 40, 89-94.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bravo, A. J., Pearson, M. R. ve Kelley, M. L. (2018). Mindfulness and Psychological Health Outcomes: a Latent Profile Analysis Among Military Personnel and College Students, *Mindfulness*, 9, 258–270.
- Bridges, L., & Sharma, M. (2017). The efficacy of yoga as a form of treatment for depression. *Journal Of Evidence-based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 1017-1028.
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and levels of stress:

a comparison of beginner and advanced hatha yoga practitioners. *Journal Of Religion And Health*, 50(4), 931-941.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü. *Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları*.

Butterfield, N., Schultz, T., Rasmussen, P., & Proeve, M. (2017). Yoga and mindfulness for anxiety and depression and the role of mental health professionals: a literature review. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*.12(1).

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*

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010).

Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness

practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

Campbell, D., & Moore, K. (2004). Yoga as a preventative and treatment for depression, anxiety, and stress. *International Journal of Yoga Therapy*, 14(1), 53-58.

Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006).

Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494-509.

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

Clark, B. (2016). The complete guide to yin yoga the philosophy and practice of yin yoga. *United states: Confluence Book Services*.

Cox, A. E., & McMahon, A. K. (2019). Exploring changes in mindfulness and body appreciation during yoga participation. *Body image*, 29, 118-121.

Cox, A. E., Ullrich-French, S., Tylka, T. L., & McMahon, A. K. (2019). The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. *Body Image*, 29, 110-117.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression And Anxiety*, 30(11), 1068-1083.

Cramer, H., Quinker, D., Pilkington, K., Mason, H., Adams, J., & Dobos, G. (2019). Associations of yoga practice, health status, and health behavior among yoga practitioners in Germany—results of a national cross-sectional survey. *Complementary Therapies in Medicine*, 42, 19-26.

Cuğ, M., & Koçak, S. (2007). 6 Haftalık jivamukti yoga programının yogaya yeni başlayanların seçilen fizyolojik ve psikolojik parametreler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 25-32.

Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. *Remzi Kitabevi*, İstanbul.

Danucalov, M. A., Kozasa, E. H., Afonso, R. F., Galduroz, J. C., & Leite, J. R. (2017). Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of A Alzheimer's disease

- patients: A randomized controlled trial. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(1), 85-91.
- Da Silva, T. L., Ravindran, L. N., & Ravindran, A. V. (2009). Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders: A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 2(1), 6-16.
- De Bruin, E. I., Formsma, A. R., Frijstein, G., & Bögels, S. M. (2017). Mindful2Work: Effects of combined physical exercise, yoga, and mindfulness meditations for stress relieve in employees. A proof of concept study. *Mindfulness*, 8(1), 204-217.
- De Castro, J. M. (2015). Meditation has stronger relationships with mindfulness, kundalini, and mystical experiences than yoga or prayer. *Consciousness and cognition*, 35, 115-127.
- De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C., Fahey, P., & Bouchier, S. (2015). Establishing key components of yoga interventions for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a Delphi method study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), 85.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30.
- Devi, S. K., Chansauria, J. P. N., & Udupa, K. N. (1986). Mental depression and kundalini yoga. *Ancient Science Of Life*, 6(2), 112.
- Domingues, R. B. (2018). Modern postural yoga as a mental health promoting tool: a systematic review. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 31, 248-255.
- Dol, K. S. (2019). Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 232-236.
- Douglass, L. (2007). How did we get here? A history of yoga in America, 1800-1970. *International Journal of Yoga Therapy*, 17(1), 35-42.

- 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.
- Eastman-Mueller, H., Wilson, T., Jung, A. K., Kimura, A., & Tarrant, J. (2013). iRest yoga-nidra on the college campus: Changes in stress, depression, worry, and mindfulness. *International Journal Of Yoga Therapy*, 23(2), 15-24.
- Eliade, M. (2013). Yoga ölümsüzlük ve özgürlük. (Ali Berkday, Çev.). *İstanbul: Kabalcı yayınevi. (Orijinal çalışma 1954 yılında yayımlanmıştır).*
- Ergas, O. (2013). Descartes in a'Headstand': Introducing'Body-Oriented Pedagogy'. *Paideusis*, 21(1), 4-12.
- Erkin, Ö., & Göl, I. (2019). Determination of health status perception and orthorexia nervosa tendencies of Turkish yoga practitioners: a cross-sectional descriptive study. *Progress in Nutrition*, 21(1), 105-112.
- Erkin, Ö., & Şenuzun Aykar, F. (2020). The effect of the yoga course on mindfulness and self-compassion among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*. DOI: 10.1111/ppc.12630
- Falsafi, N. (2016). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Versus Yoga: Effects on Depression and/or Anxiety in College Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22(6), 483-497.
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies In Medicine*, 26, 123-127.
- Gangadhar, B. N., & Porandla, K. (2015). Yoga and mental health services. *Indian Journal Of Psychiatry*, 57(4), 338.
- Gangadhar, B. N., Naveen, G. H., Rao, M. G., Thirthalli, J., & Varambally, S. (2013). Positive antidepressant effects of generic yoga in depressive out-patients: A comparative study. *Indian Journal Of Psychiatry*, 55 (Suppl 3), S369.
- Ganpat, T. S., Nagendra, H. R., & Selvi, V. (2013). Efficacy of yoga for mental performance in university students. *Indian Journal Of Psychiatry*, 55(4), 349.

- 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.
- Gard, T., Taquet, M., Dixit, R., Hölzel, B. K., de Montjoye, Y. A., Brach, N., & Lazar, S. W. (2014). Fluid intelligence and brain functional organization in aging yoga and meditation practitioners. *Frontiers In Aging Neuroscience*, 6, 76.
- Gard, T., Taquet, M., Dixit, R., Hölzel, B. K., Dickerson, B. C., & Lazar, S. W. (2015). Greater widespread functional connectivity of the caudate in older adults who practice kripalu yoga and vipassana meditation than in controls. *Frontiers In Human Neuroscience*, 9, 137.
- Garfinkel, M., & Schumacher Jr, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 26(1), 125-132.
- Gebauer, J. E., Nehrlich, A. D., Stahlberg, D., Sedikides, C., Hackenschmidt, A., Schick, D., & Mander, J. (2018). Mind-body practices and the self: Yoga and meditation do not quiet the ego but instead boost self-enhancement. *Psychological Science*, 29(8), 1299-1308.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199.
- Gordon, T. (2013). Theorizing yoga as a mindfulness skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1224-1227.
- Grensman, A., Acharya, B. D., Wändell, P., Nilsson, G. H., Falkenberg, T., Sundin, Ö., & Werner, S. (2018). Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. *BMC Complementary And Alternative Medicine*, 18(1), 80.

- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güler, M. M. (2010). Yoga Egzersizlerinin Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gündoğan, N. A., Saltukoğlu, G., ve Astar, M. (2019). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 966-993.
- Gürsoy, S.Ş. (2019). Tüketim toplumu ve ontolojik güvenlik erozyonu dâhilinde yükselen akım “yoga”. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Güvenkaya, L. (2019). Yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırması. Yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. K.K.T.C
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal Of Psychology*, 147(4), 311-323.
- Hariprasad, V. R., Varambally, S., Varambally, P. T., Thirthalli, J., Basavaraddi, I. V., & Gangadhar, B. N. (2013). Designing, validation and feasibility of a yoga-based intervention for elderly. *Indian Journal Of Psychiatry*, 55(Suppl 3), S344.
- Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 87-92.
- Hewitt, J. (1971). Yoga. London: The English Universities Press.(Published 1966).
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W.,

& Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: Examining predictors of disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

Hosseinzadeh, N. R., Emamvirdi, R., Çolakoğlu, F. F., ve Dölek. K. (2020). Koronavirüs (covid-19) pandemi döneminde dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.13,(72).

Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.

Iyengar, B.K.S. (2008) Yoga the path to holistic health. *New york: United States by DK Publishing.(Published 2001).*

Iyengar, B.K.S. (2015) Light on yoga. *New york: Schocken Books . (Published 1966).*

Jasti, N., Bhargav, H., George, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2020). Tele-yoga for stress management: Need of the hour during the COVID-19 pandemic and beyond?. *Asian Journal Of Psychiatry*. 54 (2020) 102334

Jois, P.K.S (2002). Yoga mala. *New york: North point press. (Published 1999).*

Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L et al (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 149:936-943.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go there you are. *New York, NY: Hyperion.*

Kabat-Zinn, J. (2002). Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness

Meditation for Health. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8(6), 731–735.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.

Karabulut, E. O., ve Altun, M. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği. *Kefad*, 19(1), 936-948.

Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler. (2.baskı). *Ankara: Nobel Yayın*.

Kartın PT. (2015). Kanser hastalarında zihin beden temelli uygulamalar. *Integr Tıp Derg*. 3(2):108-109.

Khalsa, S. B. S. (2013). Yoga for psychiatry and mental health: an ancient practice with modern relevance. *Indian Journal Of Psychiatry*, 55(Suppl 3), S334.

Kınay, F. (2013). Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *British Journal Of Sports Medicine*, 39(12), 884-891.

Kishida, M., Mama, S. K., Larkey, L. K., & Elavsky, S. (2018). Yoga resets my inner peace barometer: A qualitative study illuminating the pathways of how yoga impacts one's relationship to oneself and to others. *Complementary Therapies In Medicine*, 40, 215-221.

Köknel, Ö. (2005). Ruhsal çöküntü depresyon, *İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*,

Köroğlu, E. (2014). DSM-V Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. *Ankara:Hekimler Yayın Birliği*.

Körükçü, Ö., & Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 7(1).

La Torre, G., Raffone, A., Peruzzo, M., Calabrese, L., Cocchiara, R. A.,

D'Egidio, V., Leggieri, P. F., Dorelli, B., Zaffina, S., Mannocci, A., & Group, Y. C. (2020). Yoga and Mindfulness as a Tool for Influencing Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 1037.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N.,

Treadway, M. T., & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16 (17), 1893.

Lee, C. (2004). Yoga body, buddha mind.. *New york: The Berkley Publishing Group*.

Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2018). Samyama: Stress, anxiety, and mindfulness; a yoga and meditation assessment. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 83 (5) 7001

Lilja, J. L., Lundh, L. G., Josefsson, T., & Falkenström, F. (2013). Observing as an essential facet of mindfulness: a comparison of FFMQ patterns in meditating and non-meditating individuals. *Mindfulness*, 4(3), 203-212.

Lienhart, C. (2019). The relationship between mindfulness, self-compassion and body appreciation. Master Thesis, Psychology, College of Healthcare Sciences, James Cook University, Cairns, Australia

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, (2nd ed.). Sydney, Australia: Psychology Foundation of Australia.

Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 3-18.

- Morton, M. L., Helminen, E. C., & Felver, J. C. (2020). A systematic review of mindfulness interventions on psychophysiological responses to acute stress. *Mindfulness*, 11(9), 2039-2054.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal Of Research In Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562.
- 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(4), 325.
- Newby, K. (2014). The Effects of Yoga with Meditation (YWM) on Self-Criticism, Self-Compassion, and Mindfulness. Doctor of Psychology, Doctoral Thesis, Philadelphia College of Osteopathic Medicine Department of Psychology.
- Nyer, M., Hopkins, L. B., Farabaugh, A., Nauphal, M., Parkin, S., McKee, M.

- M., & Alpert, J. E. (2019). Community-Delivered Heated Hatha Yoga as a Treatment for Depressive Symptoms: An Uncontrolled Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25 (8), 814-823.
- 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. (2018) .Yoga temelli beden-zihin egzersizlerinin iş kadınlarında duygu ifadesine etkisi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulları Dergisi*, 49(13), 93-112
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E., Elwy, A. R., & Lee, S. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 102354.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- Patel, N. K., Nivethitha, L., & Mooventhan, A. (2018). Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. *Explore*, 14(6), 443-447.
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: the research evidence. *Journal Of Affective Disorders*, 89(1-3), 13-24.
- Polat, Ö. P., ve Coşkun, F. (2020). COVID-19 Salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.
- Prathikanti, S., Rivera, R., Cochran, A., Tungol, J. G., Fayazmanesh, N., & Weinmann, E. (2017). Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *Plos one*, 12(3),
- Robichaud, M. ve Dugas, M.J. (2019). Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı. İtil, A., Bayraktar, E. ve Özmeydan, Z. (Çev.). İstanbul: *Psikonet Yayınları*, (2. Baskı).
- Rao, N. P., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2013). Yoga school of

- thought and psychiatry: Therapeutic potential. *Indian Journal Of Psychiatry*, 55 (Suppl 2), S145.
- Reppa, G. P. (2013). The effects of a new program (balance & reform) on trait anxiety and self-esteem: a pilot study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 230-232.
- Rosen, R. K., Thind, H., Jennings, E., Guthrie, K. M., Williams, D. M., & Bock, B. C. (2016). Smoking does not go with yoga: A qualitative study of women's phenomenological perceptions during yoga and smoking cessation. *International Journal Of Yoga Therapy*, 26(1), 33-41.
- Saeed, S. A., Antonacci, D. J., & Bloch, R. M. (2010). Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders. *American Family Physician*, 81(8), 981-986.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., ve Sephton, S. E. (2009). *Yoga and mindfulness: clinical aspects of an ancient mind/body practice. Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 59–72.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30.
- Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., & Lykins, E. L. (2013). Comparing mindfulness-based intervention strategies: differential effects of sitting meditation, body scan, and mindful yoga. *Mindfulness*, 4(4), 383-388.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind–body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86(1), 47-56.
- Shallit, S. (2018). *Yoga for depression and anxiety among women with eating pathology: roles of mindfulness and self-compassion*. Doctoral Dissertation, Alliant International University, San Francisco.
- Shapiro S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581- 599.
- Sharma, K., Anand, A., & Kumar, R. (2020). The role of yoga in working from

- home during the COVID-19 global lockdown. *Work*, (Preprint), 1-7.
- Silva, E., vd. (2016). Mindfulness, self-compassion and spiritual well-being in chronic depression, *European Psychiatry*, 33, S415 - S4.
- Smith, D. J. (2010). Budizm gizli öğretisi. *İstanbul: Sınır ötesi yayınları*. (2.baskı).
- Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., & Rasmussen, P. (2018). Mindfulness, self-compassion, anxiety and depression measures in South Australian yoga participants: implications for designing a yoga intervention. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 32, 92-99.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3): 17-40.
- Stafford-Brown, J. ve Pakenham, K. I. (2012). The effectiveness of an ACT informed intervention for managing stress and improving therapist qualities in clinical psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 592-613.
- Şemiler. N. (2015). An analysis of effectiveness of yoga as a complementary therapy for depression. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Kyrenia American University, K.K.T.C.
- Öztürk, M.Ö., ve Uluşahin, A. (2016). Ruh sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: *Nobel Tıp Kitapevleri*.(14. Baskı).
- Tarhan, N. (2019). Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka. *İstanbul: Timaş Yayınları*.(23. Baskı).
- Tellhed, U., Daukantaitė, D., Maddux, R. E., Svensson, T., & Melander, O. (2019). Yogic breathing and mindfulness as stress coping mediate positive health outcomes of yoga. *Mindfulness*, 10(12), 2703-2715.
- Taylor, J., McLean, L., Korner, A., Stratton, E., & Glozier, N. (2020). Mindfulness and yoga for psychological trauma: systematic review and meta-analysis. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1-38.
- Tiwari, G. K. (2016). Yoga and mental health: An Underexplored

relationship. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 19-31.

Torgutalp, Ş. Ş. (2018). Yoga pratiğindeki asana, pranayama ve meditasyonun beyin dalgaları üzerine etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 53(2).

Torun, F. (2018). Depresyon. *İstanbul : Psikonet Yayınları* (3. Baskı).

Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

Uzun, R.B, (2018). Psikodrama uygulamalarının üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi, Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, Ankara.

Van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Sheppard, S. C., Aviles-Andrews, R., & Earleywine, M. (2014). How does mindfulness reduce anxiety, depression, and stress? An exploratory examination of change processes in wait-list controlled mindfulness meditation training. *Mindfulness*, 5(5), 574-588.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353–357.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82 (1), 1–8.

Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal Of Yoga*, 4(2), 49.

World Health Organization Europe, (2019). Mental Health: Depression-lets-talk and session healthy <http://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2017/04/world-health-day-2017-depression-lets-talk/background> and other link 26 Aralık 2019 tarihinde alındı.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict

resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.

Yook, Y. S., Kang, S. J., & Park, I. (2017). Effects of physical activity

intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 109-117.

Yüksel, A., Dabanlı, Z., ve Yılmaz, E. B. (2020). Gebelerde bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(2), 195-202.

Zhou, H., Liu, H., & Deng, Y. (2020). Effects of short-term mindfulness-based training on executive function: Divergent but promising. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 672-685.

Zimmaro, L. A., Carson, J. W., Olsen, M. K., Sanders, L. L., Keefe, F. J., & Porter, L. S. (2020). Greater mindfulness associated with lower pain, fatigue, and psychological distress in women with metastatic breast cancer. *Psycho-oncology*, 29(2), 263-270.

EKLER

Ek 1: Katılımcı Bilgilendirme Formu

Bu çalışmanın amacı yoga yapan kişilerin bilinçli farkındalık, öz anlayış ve psikopatolojinin incelenmesidir. Bu araştırmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi ve yoga ile ilgili soruları içermektedir. Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği, öz anlayış ölçeği ve depresyon, stres, anksiyete ölçeği kullanılmaktadır.

Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği yargısız şimdiki zaman gözlemi ve negatif deneyimlere açıklığı değerlendiren çeşitli duygu ve düşünceleri içeren maddelerden oluşmaktadır. Öz anlayış ölçeğinde ise kişilerin öz şefkat, bilinçli farkındalık ve paylaşımlarının bilincinde olma, öz anlayış değerlerine ulaşmak amacıyla kendi kendine şefkat yapısının özelliklerini değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Depresyon, stres, anksiyete ölçeğinde, kişi tarafından cevaplanan ana kaygı, depresyon ve stres belirtilerini içerir.

Ölçeklere verdiğiniz cevaplar, kişisel görüşleriniz ve kimlik bilgileriniz varsa gizliliği kesinlikle korunacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Eğer araştırmayla ilgili şikayet, görüş veya sorularınız varsa bu çalışmanın araştırmacısı Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Bengü Gülderen ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (gulderenbengu@gmail.com). Araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, 2021 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz

Katıldığınız için teşekkür ederim

Psikolog Bengü Gülderen

Ek 2: Aydınlatılmış Onam Formu

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmanın amacı, yoga yapan kişilerde bilinçli farkındalık, öz anlayış ve psikopatolojinin incelenmesidir. Gönüllülük esasına dayanan bu araştırma bilimsel amaçlar için kullanılacağından sizden elde ettiğimiz tüm bilgiler ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. İstediğiniz zaman çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Bütün soruları eksiksiz bir şekilde doldurmak araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği için çok önemlidir. Her bir ölçeği yanıtlamadan önce lütfen ölçeğin üst kısmında bulunan yönergeleri dikkatlice okuyunuz. Ölçeklerdeki tüm soruların doğru bir şekilde cevaplanması araştırmanın geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşması bakımından çok önemlidir.

Yardımlarınız için çok teşekkür ederim

Psikolog Bengü Gülderen

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Bengü Gülderen tarafından yürütülen bu araştırma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntıları ile net bir şekilde anlamış bulunuyorum. Elde edilen araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulması sırasında şahsıma ait bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Bu çalışmada yer almayı onaylıyorum.

a) Kabul ediyorum b) Kabul etmiyorum

Adı Soyadı:

Tarih:/...../.....

Tel:

İmza

Ek 3: Sosyodemografik Özellikler ve Bilgi Formu

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3- Eğitim durumunuz:

1. İlkokul mezunu () 2. Ortaokul Mezunu () 3. Lise Mezunu ()

4. Lisans ve Üstü ()

4- Medeni durumunuz:

1. Evli () 2. Bekar ()

5- Mesleğiniz:

1. Çalışıyor () 2. Çalışmıyor () 3. Öğrenci ()

4. Emekli ()

6- Hangi şehirde yaşıyorsunuz?

1. Lefkoşa () 2. Girne () 3. Diğer ()

7-Uyruğunuz?

1. K.K.T.C () 2. Türkiye () 3. Diğer Ülkeler ()

8- Herhangi tıbbi kronik bir fiziksel hastalığınız var mı ?:

1. Evet () 2. Hayır ()

Varsa lütfen

belirtiniz:.....

9- Daha önce herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

Varsa lütfen

belirtiniz:.....

10. Tanısı konulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı ?

1. Evet () 2. Hayır ()

Varsa lütfen

belirtiniz:.....

11. Halen kullandığınız psikiyatrik ilaç (lar) var mı?

1.Evet () 2. Hayır ()

Varsa lütfen

belirtiniz:.....

12-Madde Bağımlılığınız var mı? (Sıklığı ve cinsini belirtin. Sigara, alkol, uyuşturucu vb.)

1.Evet () 2. Hayır ()

Varsa lütfen

belirtiniz:.....

13. Yoga yapıyor musunuz ?

1.Evet () 2. Hayır ()

14. Ne zamandır yoga yapıyorsunuz? :

Hiç () 6 ay () 6 ay- 12 ay () 12 ay -24 ay ()
24 ay ve üstü ()

15. Ne sıklıkta yoga yapıyorsunuz?

Hiç () Haftada 1 () Haftada 2 () Haftada 3 ve üzeri ()

16. Hangi yoga uygulamalarını yapıyorsunuz? (Birden fazla

işaretleyebilirsiniz)

Nefes /Pranayama () Yoga duruşları/ Asanalar () Meditasyon ()

Yoga okumaları () Hiçbiri ()

Diğer.....

17. Yoga duruşlarını hangi stilde yapıyorsunuz? (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Kundalini, Jivamukti, Yin, Power, Dinamik, Hot, vb.)

Lütfen..belirtiniz.....

.....

Ek: 4 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen <u>kendi</u> fikrinizi yansıtan ve size <u>en uygun ve yakın</u> gelen sayıyı işaretleyiniz.	Kesinlikle doğru değil	Nadiren doğru	Çoğunlukla doğru	Çoğu Zaman	Her zaman doğru
	1	2	3	4	5
1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.					
2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.					
3. Mantiğa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.					

EK: 5 Öz- Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					

EK: 6 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21)

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.				
2	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.				
3	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.				

EK: 7 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçek İzni**Fatos Kinay**

25.12.2019

Kime: Bengu Gulderen >



Merhaba Bengü Hanım,

Tezime YÖK'ten ulaşabilirsiniz, aynı zamanda çalışmanızda kullanmak üzere BBBFÖ de ek'te yer almaktadır.

NOT: BBBFÖ'nün Hesaplanması: Bütün Ters (T) maddelerin puanları hesaplanırken tersi yöne çevrilmeli, yani 1'i 5'e çevirin, 2'yi 4'e, 4'ü 2'ye ve 5'i 1'e (3 değişmeden kalmalıdır). Ondan sonra her alt ölçek için madde puanları toplanmalıdır.

BBBFÖ'de bir referans noktası yoktur; skor arttıkça "daha bilinçli farkında" diyebiliriz ancak.

İyi çalışmalar ve kolaylıklar dilerim,
Sevgiyle,
Fatoş

On Tuesday, December 24, 2019, 11:35:11 AM GMT+3,
Bengu Gulderen <bengu_gulderen@hotmail.com>
wrote:

EK: 8 Öz-Anlayış Ölçek İzni

"edeniz@yildiz.edu.tr"

<edeniz@yildiz.edu.tr> şunları yazdı (2
Oca 2020 11:56):

Bengü merhaba, ölçek ve değerlendirmesi ekli dosyada. Sonuçlar hakkında bilgilendirebilerseniz sevinirim, iyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yildiz Technical University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological
Counseling
Davutpaşa/İstanbul

Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim
Dalı
Davutpaşa-İstanbul

EK: 9 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçek İzni

From: Hakan Sarıcam
<hakansaricam@gmail.com>
Sent: Sunday, January 5, 2020 4:07 PM
To: Bengü Gulderen
<bengu_gulderen@hotmail.com>
Subject: Re: Ölçek izni (DASÖ-42)

Bengü merhaba,
DASÖ-21'in maddeleri ve puanlama skalası
ektedir.
Tezinde memnuniyetle kullanabilirsin.
Kolaylıklar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Yakın Doğu Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden K.K.T.C' de Yasın Yaygınlığı Travma ile İlişkisi ve Risk Faktörleri lisans bitirme tez ödevi ile psikoloji bölümünden üç buçuk yılda mezun oldu ve her dönem boyunca da dekanlık yüksek onur listesinde yer alarak lisansını tamamladı. Lisans döneminde İstanbul'da Fransız Lape Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak görev yapmıştır. Ara vermeden devam ettiği uzmanlık eğitimini Yakın Doğu Üniversite'nde Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji alanında Yoga Yapan Ve Yapmayan Kişilerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi tez konusuyla uzmanlık eğitimini bitirdi. Yüksek lisans döneminde Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde stajyer psikolog olarak görev yapmıştır. Avrupa Psikoterapistler Birliği (EAP) tarafından onaylı Pozitif Psikoterapi danışmanıdır. Bu konuda ki ileri derece eğitimleri devam etmektedir. Ayrıca Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler mezunudur. Amerika'da pilates eğitimi görerek (NASM), (ACE) ve Balanced Body onaylı uluslararası sertifikalı pilates eğitmenidir. Yoga Alliance UK onaylı yoga hocasıdır. 2010 yılından beri kendi yoga / pilates stüdyosunda Hindistan ve diğer Uzakdoğu ülkelerinde yoga ve meditasyon kampları düzenlenmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi, Çözüm Odaklı Terapi, Konuşan Beden, PDR Eğitiminde Yeni Eğilimler, Çocuklarda Resim Analizi, Çocuk Yönelik Şiddet ve Çocuk Koruma Sistemi, Kumar Bağımlılığı ve Hasta Değerlendirmesi, Madde Bağımlılığı ve Hasta Değerlendirmesi, Teknoloji Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı, İntihar ve Risk Değerlendirme konulu birçok eğitim ve seminerlere katılmıştır. Kendi psikoterapi kliniğinde danışan görmeye devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

Turnitin Originality Report

•	Processed on: 28-Dec-2020 10:37 EET
•	ID: 1481633367
•	Word Count: 16554
•	Submitted: 1
YOGA YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ By Bengü Gülderen	
Similarity Index	
13%	
Similarity by Source	
Internet Sources:	
11%	
Publications:	
2%	
Student Papers:	
5%	
3% match (Internet from 24-Apr-2020)	
http://docs.neu.edu.tr/library/6812365044.pdf	
2% match (Internet from 12-Dec-2020)	
http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11446/50/011222.pdf?isAllowed=y&sequence=1	
1% match (Internet from 05-Nov-2020)	
https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1231656	
1% match (student papers from 12-Jun-2019)	
Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi on 2019-06-12	
1% match (Internet from 07-May-2019)	
http://acikerisim.isikun.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11729/1262/Beg%c3%bcm%20Akdeniz.pdf?isAllowed=y&sequence=1	
< 1% match (Internet from 30-Oct-2019)	
https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/709173	
< 1% match (Internet from 21-May-2015)	
http://iibfdergi.uludag.edu.tr/download_pdf.php?id=4&f=4_rev1.pdf	
< 1% match (Internet from 07-Dec-2020)	
https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/bergen-sosyal-medya-bagimlilik-olcegi-toad_0.pdf	
< 1% match (student papers from 22-May-2017)	
Submitted to European University of Lefke on 2017-05-22	
< 1% match (Internet from 28-Mar-2020)	
http://acikerisimsarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2321/280656.pdf?sequen=	
< 1% match (Internet from 27-Oct-2019)	

ETİK KURULU ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

15.06.2020

Sayın Bengü Gülderen

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/743 proje numaralı ve **“Yoga yapan ve yapmayan kişilerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi”** 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

Direnç Kanol

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.