



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YOGA EGZERSİZLERİNE KATILAN KADINLARIN SPORA İLGI
DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

DERYA MÜKELLEF

DANIŞMAN

DOÇ. DR. SERDAR CEYHUN

BARTIN-2025



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**YOGA EGZERSİZLERİNE KATILAN KADINLARIN SPORA İLĞİ DÜZEYLERİ
İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Derya MÜKELLEF

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Doç. Dr. Serdar CEYHUN
Üye : Doç. Dr. Cemal ÖZMAN
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Alırıza Han CİVAN

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Derya MÜKELLEF tarafından hazırlanan “YOGA EGZERSİZLERİNE KATILAN KADINLARIN SPORA İLGİ DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ“ başlıklı bu çalışma, 23.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Serdar CEYHUN

Üye : Doç. Dr. Cemal ÖZMAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Alırıza Han CİVAN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Serdar CEYHUN danışmanlığında hazırlamış olduğum “YOGA EGZERSİZLERİNE KATILAN KADINLARIN SPORA İLGİ DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

23.01.2025

Derya MÜKELLEF

ÖNSÖZ

Araştırmamı yapmış olduğum bu süreçte akademik bilgisini ve tecrübelerini bana aktaran kıymetli rehberim Doç. Dr. Serdar CEYHUN'a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Daima yanımda olup bana destek veren ve hiçbir zaman yalnız bırakmayan en değerli varlığım oğlum Arda Akif ÖZKÖK'e, sevgili anneme ve babama verdikleri desteklerden müteşekkirim.

Derya MÜKELLEF

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

YOGA EGZERSİZLERİNE KATILAN KADINLARIN SPORA İLGİ DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Derya MÜKELLEF

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Serdar CEYHUN

Bartın-2025, sayfa: 65

Çalışmamızın temel amacı, yoga uygulamalarının kadınların spor yapma motivasyonunu ve yaşam kalitesini nasıl şekillendirdiğini incelemek ve fiziksel ile psikolojik boyutlardaki etkilerini incelemektir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve araştırma grubunu Bartın il merkezinde açılan yoga kurslarına katılan kadınlar oluşturmuştur. Araştırmanın ilk bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Spora Yönelik İlgî Düzeyi Ölçeği, üçüncü bölümde Yaşam Kalitesi Ölçeği tercih edilmiştir. Veriler SPSS 25.0 paket programıyla incelenmiştir. Araştırmada normallik testi, basıklık ve çarpıklık değerleriyle yapılmıştır ve verilerin normal dağılıma sahip olmadığı saptanmıştır. Ardından bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki Spearman korelasyon testiyle ölçülmüş, betimsel verilerin analizi için ikili değişkenlerde Mann-Whitney U testi, ikiden çok değişkenlerdeyse Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Bunların yanı sıra, frekans ve yüzde hesaplamaları ile güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, $p<0.05$ anlamlılık düzeyine dayalı olarak analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde, çalışmaya katılanların yaş değişkeniyle yaşam kalitesinin fiziksel sağlık boyutu arasında, medeni durum değişkeni ile yaşam

kalitesinin genel sağlık, evre ve yaşam kalitesi toplam puanlarında, çalışma hayatı ile yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alt boyutunda ve yaşam kalitesi toplam puanlarında, daha önce fiziksel aktivite yapma ile yaşam kalitesinin fiziksel sağlık ve evre alt boyutlarında ve yaşam kalitesi toplam puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Eğitim durumu değişkeni ile spora yönelik ilgi düzeyi toplam puanı, yoganın ihtiyaç olma durumu ile spora yönelik ilgi düzeyi toplam puanı ve ailenin yogaya teşvik etmesi ile spora yönelik ilgi düzeyi toplam puanı arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$).

İstatistiksel analizler, katılımcıların fiziki aktivite düzeyleriyle hayat kaliteleri arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin azalmasının yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği hipotezini desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: İlgi Düzeyleri, Spor, Yaşam Kalitesi, Yoga.

ABSTRACT

M.Sc. Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF INTEREST IN SPORTS AND THEIR QUALITY OF LIFE OF WOMEN PARTICIPATING IN YOGA EXERCISES

Derya MÜKELLEF

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Serdar CEYHUN

Bartın-2025, pp: 65

The main purpose of this study is to examine how yoga practices shape women's motivation to engage in sports and their quality of life, as well as the effects on their physical and psychological dimensions in this context. A relational screening model was used in the research. The study group consists of women who participated in yoga courses held in Bartın city center.

The first part of the study includes a personal information form, the second part includes the Turkish adaptation of the Quality of Life Scale developed by the World Health Organization (WHO), as adapted by Eser et al. (1999), and the third part is the Sports Interest Level Scale developed by Ceyhun (2017). The data were analyzed using the SPSS 25.0 software package. In the research, normality was tested through kurtosis and skewness values, and it was determined that the data did not follow a normal distribution. The relationship between dependent and independent variables was then examined using the Spearman correlation test. For descriptive data analysis, the Mann-Whitney U test was applied for binary variables, and the Kruskal-Wallis H test was applied for variables with more than two categories.

Additionally, frequency and percentage calculations, as well as reliability tests, were performed. The results of the study were evaluated using a significance level of $p < 0.05$.

Research findings revealed a significant difference between the age variable and the physical health dimension of quality of life, between the marital status variable and the general health, environment, and total quality of life scores, between work life and the physical health sub-dimension of quality of life and the total quality of life scores, and between previous physical activity and the physical health and environment sub-dimensions of quality of life and the total quality of life scores. A significant difference was found between education level and the total score of interest in sports, between the need for yoga and the total score of interest in sports, and between family encouragement of yoga and the total score of interest in sports ($p < 0.05$).

Statistical analyses indicated a significant negative correlation between participants' physical activity levels and their quality of life. This finding supports the hypothesis that reduced physical activity may adversely affect quality of life.

Keywords: Interest Levels, Sport, Quality of Life, Yoga.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
BEYANNAME	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
EKLER DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
2. LİTERATÜR ÖZETİ	4
2.1 Yoga.....	4
2.1.1 Yoganın Tarihçesi	8
2.1.2 Yoganın Çeşitleri.....	9
2.1.2.1 Bhakti Yoga	9
2.1.2.2 Karma Yoga.....	10
2.1.2.3 Jnana Yoga.....	10
2.1.2.4 Hatha yoga	11
2.1.2.5 Raja Yoga	11
2.1.2.6 Kundalini Yoga	12
2.1.3 En Temel Yoga Pozları.....	12
2.1.3.1 Tadasana Dağ Pozu	13
2.1.3.2 Adho Mukha Svanasana Pozu	13
2.1.4 Yoganın İnsanlar Üzerindeki Olumlu Etkileri.....	17
2.1.4.1 Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	17
2.1.4.2 Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri	18

2.1.4.3 Sosyolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri	18
2.2 Serbest Zaman Kavramı	18
2.2.1 Serbest Zaman İlgilenimi.....	19
2.3 Yaşam Kalitesi	20
2.3.1 Yaşam Kalitesi Üzerinde Etkili Olan Faktörler.....	22
2.4 Yaşam Kalitesi Yoga İlişkisi.....	23
3. MATERYAL VE METOT	24
3.1 Araştırmanın Modeli	24
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	24
3.3 Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	24
3.3.2 Spora Yönelik İlgili Ölçeği.....	25
3.3.3 Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Form (WHOQOL Bref)	25
3.4 İnsan ve İşgücü Takvimi	25
3.5 Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
5.1 Tartışma.....	42
5.2 Sonuç	47
5.3 Öneriler.....	48
KAYNAKLAR.....	50
EKLER	60
ÖZGEÇMİŞ	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
2.1: Tadasana Dağ Pozu	13
2.2: Adho Mukha Svanasana Pozu	14
2.3: Meditasyon.....	14
2.4: Balasana (çocuk pozu)	15
2.5: İnek - kedi pozu (bitilasana - marjaryasana).....	15
2.6: Vırabhadrasana 1 (savaşçı 1), Vırabhadrasana II (savaşçı 2)	16
2.7: Utthita parsvakonasana (uzatılmış yan açđ duruşu)	17

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
4.1: Demografik Değişkenler	27
4.2: Ölçeklerle ilgili tanımlayıcı değerler	28
4.3: Değişkenlere yönelik Spearman korelasyon analizinin sonuçları	29
4.4: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yaş değişkenine dayalı olarak Kruskal Wallis H testinin sonuçları. Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
4.5: Katılımcıların yaşam kaliteleri ile spora yönelik ilgi düzeylerinin medeni durum değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları	31
4.6: Katılımcıların yaşam kaliteleri ile spora yönelik ilgi düzeylerinin eğitim durumu değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları	32
4.7: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi seviyelerinin gelir düzeyi değişkeni çerçevesinde Kruskal Wallis H testinin sonuçları	34
4.8: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin çalışma hayatı değişkeni çerçevesinde Kruskal Wallis H testinin sonuçları	36
4.9: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin daha önce düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları	37
4.10: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yoganın ihtiyaç olma durumu değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları	38
4.11: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yoga sonrası mutlu hissetme değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları	38
4.12: Katılımcıların yaşam kaliteleri ile spora yönelik ilgi düzeylerinin yoganın çalışma hayatına etkisi değişkenine dayalı olarak Kruskal Wallis H testinin sonuçları	39
4.13: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin ailenin yogaya teşvik etmesi değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları	40

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Demografik değişkenler	60
EK 2. Spora yönelik ilgi düzeyleri ölçeği	61
EK 3. WHOQOL – BREF Dünya sağlık örgütü yaşam kalite ölçeği-kısa formu	62
EK 4. Etik kurul onayı.....	64

KISALTMALAR

Dk.	: Dakika
ANOVA	: Analysis of Variance
t-testi	: Independent Samples t Test
MEB:	: Millî Eğitim Bakanlığı
s.	: Sayfa
c.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Yay.	: Yayın

1. GİRİŞ

Günümüzde modern yaşamın getirdiği yoğun tempo ve stres, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum, bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve çeşitli sağlık problemlerine yol açmaktadır (Atılğan, 2016). Yaşam kalitesi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yalnızca hastalığın yahut rahatsızlığın bulunmaması şeklinde değil, ayrıca fiziki, mental, toplumsal ve genel anlamda iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik çeşitli fiziksel aktiviteler ve egzersiz programları önerilmektedir.

Yoga, kökeni Hindistan'a dayanan, vücut dengesi, fiziksel, mental ve emosyonel sağlığı desteklemeyi amaçlayan, nefes kontrolü (pranayama), meditasyonla yinelenen sözel ifadelerden oluşan bir işlemdir. Asanalar, esneklikle dengeyi artırmayı, güçlendirmeyi amaçlayan duruşları içerirken, pranayama nefes kontrolü ile vücut farkındalığını artırmayı hedefler. Meditasyon ise zihni odaklayarak algı ve dikkat üzerinde değişiklikler yaratmayı amaçlar (Atılğan, 2016).

Araştırmalar, yoganın stres seviyelerini düşürdüğünü, endokrin sistem üzerindeki olumlu etkilerini ve otonom sinir sistemindeki dengeleyici rolünü ortaya koymuştur. Yoga, hipotalamus ve hipofiz bezlerinden salınan hormon seviyelerini düzenlerken, sempatik sinir sistemi yanıtlarını azaltmakta ve kan şekeri ile stres hormonlarını düşürmektedir. Bu da bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakta ve immün sistem üzerindeki olumlu etkileriyle yaşam kalitesini artırmaktadır. Özellikle, yoga pratiğinin yüksek yoğunluktaki fiziksel aktiviteler sırasında sempatik sinir sistemi yanıtlarını dengeleyerek parasempatik aktiviteyi devreye soktuğu ve dopamin, serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırarak gevşeme sağladığı bilinmektedir (Atılğan, 2016).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu tez, yoga egzersizlerine katılan sağlıklı kadınların spora ilgi düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle sağlıklı kadınlar üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu dikkate alındığında, bu araştırmanın bulguları, yoga odaklı

egzersizlerin esneklik, hayat kalitesi, fiziki aktivite seviyesiyle depresyon üzerindeki etkilerini değerlendirmek açısından önemli bir katkı sağlayacaktır. Çalışma, Bartın il merkezinde yoga eğitimlerine katılan 60 kadından 55'i ile gerçekleştirilmiş, katılımcılara haftanın 2 günü 60 dakika suryanamaskar 1 ve suryanamaskar 2 serisi uygulanmıştır. Program 8 hafta olup, değerlendirme sonuçlarının analiz edilmesi hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Yoga egzersizlerine katılan kadınların spora ilgi düzeyleriyle hayat kalitesi arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1. Yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ve yaşam kalitesi arasında yaşa göre farklılık vardır.
2. Yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında medeni durumlarına göre farklılık vardır.
3. Yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında eğitim durumlarına göre farklılık vardır.
4. Yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında gelir seviyelerine göre farklılık vardır.
5. Yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında spor geçmişine göre farklılık vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Garfinkel ve arkadaşlarına (2000) göre, yoga, bedeni zihinle ve ruhla birleştirmeye yönelik bir disiplin yöntemidir. Bu birleşme, bireysel benlik ve aşkın benlik arasında bir birliği sağlama çabasıdır. Yoga hem bedensel hem de zihinsel düzeyde bir bütünlüme ve uyum sağlamayı amaçlar (Garfinkel ve Schumacher, 2000).

Basavaraddi (2015) tarafından belirtilen temel hedefler arasında “kurtuluş hali” (Moksha) veya “özgürlük” (Kaivalya) ile sonuçlanan her türlü ıstırabın üstesinden gelmek yer alır. Bu süreç, kendini gerçekleştirme ve yaşamda sağlık, uyum ve özgürlük arayışını ifade etmektedir. Yoga, bireylerin kendi kaderlerine hâkim olabilmeleri ve bu birliği sağlayabilmeleri için çeşitli yöntemleri içeren bir iç disiplini temsil etmektedir.

Bu tanımlar, yoganın kişisel gelişim, özgürlük ve içsel uyum hedeflerine yönelik derin ve çok yönlü bir uygulama olduğunu ortaya koymaktadır. Yoga, yalnızca bedensel egzersizlerden ibaret olmayıp, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal bir dönüşüm sağlamaktadır (Basavaraddi, 2015).

Çalışmamız yoganın sağlıklı bireyler üzerindeki olumlu etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olacak ve yoga egzersizlerinin yaşam kalitesi üzerindeki rolünü ortaya koyacaktır. Ayrıca, spora ilgi düzeylerinin yaşam kalitesi ile olan ilişkisini belirleyerek, yoga temelli egzersiz programlarının daha geniş kitlelere yaygınlaştırılması için bilimsel bir temel oluşturacaktır.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Çalışmamızın bu bölümünde yoga egzersizlerine katılan kadınların spora ilgi düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin doğru aktarılabilmesi için kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Yoga

Yoga, yaklaşık olarak MÖ 5000 yıllarına kadar uzanan bir geçmişe sahip olan eski bir Hint pratiğidir. Bu pratik, beden ve zihin egzersizleri aracılığıyla en yüksek bilinç hali olan Samadhi'ye ulaşmayı amaçlar. Yoga kelimesi, Sanskritçede “yuj/yug” kökünden gelir ve “bağlamak, birleşmek, bütünleşmek, dikkati yoğunlaştırmak” gibi anlamlara sahiptir (Gürelman, 2014).

Yoga, fiziksel hareketler, solunum teknikleri, zihin kontrolü ve meditasyon kullanarak duygusal, ruhsal, fiziksel ve zihinsel dengeleme ulaşmayı hedefleyen bir pratiktir (İskit, 2024). Yoga, kökenleri binlerce yıl öncesine dayanan, beden, zihin ve ruh arasındaki uyumu hedefleyen kapsamlı bir disiplindir. Bu disiplin, derin solunum teknikleri (pranayama), meditasyon ve çeşitli beden duruşları (asana) gibi farklı uygulamaları bir araya getirir. Yoga felsefesinin temel ilkeleri, bilge Patanjali tarafından ortaya konan sekiz aşamalı (aşṭāṅga) bir yol haritası ile açıklanmıştır. Patanjali'nin Yoga Sūtraları olarak bilinen bu metinde yoga, yama (ahlaki ilkeler), niyama (kendini disipline etme), asana (beden duruşları), pranayama (nefes kontrolü), pratyahara (duyu organlarının içe çekilmesi), dharana (konsantrasyon), dhyana (meditasyon) ve samadhi (nirvana veya aydınlanma) olmak üzere sekiz aşamadan oluşur. Bu sekiz aşama, yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişim üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele alır (Abiç, 2021).

Patanjali, yoganın temelini, beden, zihin ve ruhun arındırılması ve dengelenmesi olarak görür. Onun yaklaşımında, yoga sadece fiziksel egzersiz değil, aynı zamanda bu bütünlükteki iyileşme ve kendini gerçekleştirme süreçlerinin önemini vurgular. Bu bağlamda, yoga bir yaşam felsefesi ve kişisel gelişim yoludur (Gokhale, 2020).

Iyengar ise yoganın hem fiziksel hem de psiko-ruhsal yönlerini ön plana çıkarır. Ona göre, yoga sadece fiziksel bir uygulama değildir; aynı zamanda kişisel gelişim ve farkındalığın artırılmasıyla, zihinsel, duygusal ve ruhsal olgunlaşma süreçlerini de içerir. Iyengar, düzenli ve disiplinli bir yoga pratiğinin kişinin gerçek ihtiyaçlarını görmesine ve karşılamasına yardımcı olacağını belirtir (Iyengar, 2016). Bu iki perspektif, yoganın hem fiziksel hem de ruhsal düzeyde bir bütünsel iyileşme ve gelişim süreci sunduğunu ve bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönlerinden faydalanabileceğini vurgular. Beden ve ruhun uyumunu sağlamaya yönelik yoga felsefesinde Patanjali, sekiz temel basamak belirlemiştir (Kutlu ve Bolsoy, 2019).

1. Yama: Evrensel ahlak kurallarına uymak anlamına gelir. Bu basamakta zarar vermekten, yalan söylemekten, çalmaktan ve saplantılardan kaçınmak gibi etik kurallar benimsenir. Yama, kişinin çevresiyle uyum içinde yaşamasını sağlar ve ahlaki bir temeli oluşturur (Isherwood, 2006).

2. Niyama: Kişisel disiplin ve arınma pratiğidir. Bu basamak, negatif olan şeylerden uzaklaşıp pozitif olan şeylere yönelerek kendini geliştirme, saf ve temiz bir yaşam sürme, hoşnut bir şekilde Tanrı'ya teslim olma gibi uygulamaları içerir. Niyama, içsel huzuru ve kişisel bütünlüğü destekler (Patanjali, 2011).

3. Asana: Yoga pratiğinde asanaların (duruşların) vücut üzerinde hem fiziksel hem de enerji seviyesinde önemli etkileri olduğu vurgulanır (Patanjali, 2011). Aydoğdu'nun belirttiği gibi, asanalar sırasında vücudun her iki yanını simetrik olarak esnetmek ve kasları aynı miktarda çalıştırmak, vücutta birikmiş gerilim ve toksinlerin boşaltılmasına yardımcı olmaktadır. Bu süreç, solunum, sindirim ve üreme sistemlerinin etkili bir şekilde çalışmasına katkıda bulunmaktadır (Aydoğdu, 2019). Saraswati ve arkadaşlarının görüşüne göre ise, asanalar bedendeki kas hareketleri aracılığıyla bazı bölümleri sıkıp gevşetir ve düzenli hareketlerle kan akışını iyileştirir. Bu süreç, nefesi dengeleyerek enerji akışını düzenler ve kişinin kendi enerji akışını kontrol etme yeteneğini geliştirmektedir. Yogada bu uygulamalar disiplin içinde yapılır ve enerji akışının dengelenmesi sağlanmaktadır (Saraswati vd., 1996).

4. Pranayama: Pranayama, yaşam gücü anlamına gelen prana ve ustalık anlamına gelen yama hecelerinden türetilmiştir. Enerji efendisi anlamı kadim bilgelikte yaşam gücünü yansıtmaktadır (Şinik, 2016). Görünen ve görünmeyen Prana enerjisi sadece bir düşünce değildir. Her bakımdan fiziksel bir mülktür. Radyo dalgaları veya elektromanyetik dalgalar görünmez olmasına rağmen pranik dalgalar ve pranik alan da fiziksel bedenlerimizde mevcuttur. Prana olmadan kişi yaşayamaz. Prana tükendiğinde hastalık başlar ve prana bol olduğunda beden ve zihin tamamen sağlıklı olur (Makwana, 2017).

Saraswati ve arkadaşlarının belirttiği gibi, nefes en ince şeydir, dolayısıyla enerjiyle doğrudan bir bağlantısı vardır. Pranayamanın amacı sadece nefesi kontrol etmek değil, bu büyük enerjiyi arttırmak ve genişletmektir. Pranayama kelimesi sadece kontrol anlamına gelmez. Aslında yaşamın potansiyelini artırmaya ve genişletmeye odaklanır (Saraswati vd., 1996). Sadece beden değil zihin de nefesle ilgili olduğundan nefesi kontrol ederek beyni de kontrol etmek mümkündür. Nefesi kontrol ederek kişi hem daha sağlıklı ve enerjik olur hem de kişiyi konsantrasyon ve meditasyona hazırlamaktadır (Güler, 2010). Bu bağlamda, pranayama uygulamaları, nefesin derinleştirilmesi ve ritmine dikkat edilmesi yoluyla kişinin enerji seviyesini yükseltmeyi ve bu enerjiyi vücutta daha etkili bir şekilde yaymayı hedeflemektedir. Böylece, yoga pratiğinde hem fiziksel hem de enerjisel denge sağlanmış olmaktadır (Oken, 2006).

5. Pratyahara: Meditasyona hazırlık aşaması olan pratyahara'da yogi karanlık, soğuk, gürültü, dış dünyadan gelen derin sessizlik gibi şeylere alışık değildir. Benliğin her alanında içeriden dışarıya güçlü aktarım ortadan kaldırılmalıdır (Ceyhan, 2016).

6. Dharana: Konsantrasyon ve odaklanma anlamına gelir. Bu basamakta, zihin belirli bir nesneye veya düşünceye yoğunlaşmaktadır. Dharana, dikkati bir noktada toplamak ve bilinci yönlendirmek suretiyle zihinsel odaklanmayı geliştirmektedir (Patanjali, 2011).

7. Dhyana: Derin düşünme veya sürekli meditasyon halidir. Bu noktada, zihinsel süreçler üzerindeki denetim tam olarak sağlanmıştır ve sürekli bir meditasyon durumu sürdürülür.

8. Dhyana: varlık kaynağına ulaşmış zihin ve bilinç enerjisinin ruhla bütünleşmesini ifade etmektedir (Patanjali, 2011).

9. Samadhi: Bireyin benlik, ruhsal ve spiritüel boyutlarını geliştirerek evrenle bütünleşmeyi hedefleyen, kendini gerçekleştirme ve aydınlanma arayışının temelini oluşturan bir disiplindir. Yoga metinlerinde, bireylerin farklı ihtiyaçlarına ve yeteneklerine uygun çok sayıda yol ve metot sunulmaktadır (Nagendra, 2012).

Bu sekiz basamak, yoga pratiğinin temel yapı taşlarını oluşturur ve bireyin fiziksel, zihinsel, ruhsal bütünlüğe ulaşmasını hedeflemektedir. Patanjali'nin bu öğretileri, yoganın felsefi derinliğini ve pratiğinin kapsamını ortaya koymaktadır. Yoganın tüm beden ve zihni kapsayan bir uygulama olduğunun öğrenilmesi, dünya genelinde popüler hale gelmesine yol açmıştır. Amerika'da yaklaşık 31 milyon yetişkinin yoga yaptığı bilinmektedir (Cramer vd., 2016). Ayrıca, Avustralya ve Almanya gibi ülkelerde de yoga uygulamalarının son 10 yılda büyük bir artış gösterdiği bildirilmektedir (Cramer vd., 2017). Sağlıklı yaşam için yoganın faydalarının bilinmesinin yanı sıra, yoga ek tedavi yöntemi olarak da kullanılmasını destekleyen önemli klinik çalışma sonuçları mevcuttur (Cramer vd., 2017). Bu çalışmalar, yoganın stresi azalttığını, anksiyete ve depresyon üzerinde etkili olduğunu, ağrıları hafiflettiğini, kronik hastalıkların seyrini iyileştirdiğini ve genel olarak daha sağlıklı bir yaşam sunduğunu göstermektedir (Pascoe, 2017; Cramer vd., 2017).

Yoganın daha sağlıklı bir yaşam için tüm beden ve zihni kapsayan bir uygulama olduğunun anlaşılması, dünya genelinde popüler hale gelmesine yol açmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 31 milyon yetişkinin yoga uyguladığı bilinmektedir (Cramer vd., 2016). Ayrıca, Avustralya ve Almanya gibi ülkelerde de yoganın uygulanmasında son 10 yılda büyük bir artış yaşandığı bildirilmektedir (Cramer vd., 2016). Yoganın sağlıklı yaşam üzerindeki faydalarının yanı sıra, ek tedavi yöntemi olarak kullanımını destekleyen önemli klinik çalışma sonuçları da bulunmaktadır. Bu çalışmalar, yoganın stresi azalttığını, anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğunu, ağrıları hafiflettiğini, kronik hastalıkların seyrini iyileştirdiğini ve genel olarak daha sağlıklı bir yaşam sunduğunu ortaya koymuştur (Thind vd., 2017).

Bu klinik çalışmalar, yoganın çeşitli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkilerini kanıtlamıştır. Örneğin, yoganın stres yönetimi üzerindeki etkileri incelendiğinde, katılımcıların stres seviyelerinde belirgin bir azalma görülmüştür (Pascoe, 2015). Benzer şekilde, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunları üzerinde de yoganın olumlu etkileri olduğu, çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Cramer vd., 2019). Ağrı yönetimi konusunda yapılan araştırmalar, yoga pratiğinin kronik ağrıları hafiflettiğini ve ağrı algısını azalttığını göstermektedir (Wieland, 2017). Ayrıca, kronik hastalıkların seyrini iyileştirdiği ve hastaların yaşam kalitesini artırdığı da kaydedilmiştir (Wieland, 2017). Bu bulgular yoganın fiziki ve zihni sağlığı iyileştiren bütünsel bir uygulama olduğunu göstermekte ve modern tıpta tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak kullanım potansiyelini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, yoganın faydalarının ve uygulama alanlarının bilimsel olarak desteklenmesi, bu eski pratiğin modern toplumlarda yaygın olarak benimsenmesini sağlamaktadır (Manjunath, 2005).

2.1.1 Yoganın Tarihçesi

Yoga, Hindistan’da kök salmış, hareket, solunum, konsantrasyon ve meditasyonu birleştiren eski bir uygulamadır. Medeniyetin doğuşuyla birlikte başladığına inanılan yoga, Hinduizm’in yaratım ve yıkım tanrısı Shiva’nın ilk öğretmeni olarak kabul edilir ve Shiva’nın yoga pratiklerinin kaynağı olduğu düşünülmektedir. İndus Vadisi medeniyetinin bir sonucu olarak görülen yoga, “yaşayan bir fosil” olarak adlandırılmıştır (Feuerstein, 2012).

Yoga, ilk olarak yaklaşık 5000 yıl önce eski kutsal Hindu metinlerinde belgelenmiştir ve bu metinlerin M.Ö. 2000 yılı civarında yazıldığı düşünülmektedir. Geleneksel yoga felsefesi, bu metinlerde yoga pratiğinin amacının bireyin benliğinin dönüşümüne yardımcı olmak olduğunu belirtir (White, 2009). Yoga tarihi, farklı dönemlere ayrılarak şu şekilde sıralanabilir:

- a) Pre-vedik Dönem (M.Ö. 6500-4500)
- b) Vedik Çağ (M.Ö. 4500-2500)
- c) Brahmanik Çağ (M.Ö. 2500-1500)

- d) Vedik/Upanişadik Sonrası Dönem (M.Ö. 1500-1000)
- e) Ön-Klasik/Epik Dönem (M.Ö. 1000-100)
- f) Klasik Dönem (M.Ö. 100 - M.S. 500)
- g) Tantrik/Puranik Dönem (M.S. 500-1300)
- h) Bölümsel Dönem (M.S. 1300-1700)
- i) Modern Dönem (M.S. 1700-günümüz)

Arkeolojik kazılarda bulunan 5000 yıllık tabletlerde, yoga pozlarının resmedildiği ve yoga yapan insan figürlerinin görüldüğü kaydedilmiştir. Bu figürler, yogaya ait bilinen en eski bulgulardır. Bulunan tabletler, M.Ö. 7000 yıllarında İndus ve Sarasvati nehirleri arasındaki “Mehrgarg” isimli neolitik yerleşim bölgesine ait olduğu keşfedilmiştir. Dünyanın çeşitli bölgelerinde yapılan kazılarda da yoga duruşlarının olduğu tabletler, resimler ve heykeller bulunmuştur (Öner, 2017).

Yoga tarihçesi, uygulamanın kökenlerini ve evrimini anlamak için kritik bir rol oynamaktadır. Bu derinlemesine inceleme, yoga pratiğinin zengin ve çeşitli geçmişini açığa çıkararak günümüzdeki anlayışımızı şekillendirir (URL -1, 2024).

2.1.2 Yoganın Çeşitleri

Yoganın çeşitleri arasında bhakti, karma, jhana, hatha, raja ve kundalini yoga bulunmaktadır (Nagendra, 2012).

2.1.2.1 Bhakti Yoga

Bhakti yoga, kutsal sayılan değerlere gönülden bağlanma ve adanma yolu olarak tanımlanır. Sevgiye dayalı bu yaklaşım nedeniyle sıklıkla ‘sevgi yogası’ olarak anılır. Sevgi ve bağlılık duygularını derinleştirmeye odaklanır (Mainali, 2020). Bhakti yoga, ruhsal gelişimi sağlayan bir araç olarak kabul edilir ve duygusal dengeyi, iç huzuru ve derin bir manevi bağlılığı teşvik etmek amacıyla uygulanır. Bir insan bu noktaya vardığında herkesi sever, nefret duygusu barındırmaz, sonsuz bir tatmin duygusuna ulaşır. Bu sevgi, hiçbir dünyevi

çıkarma sınırlanamaz. Çünkü dünyevi istekler devam ettikçe, bu tür bir sevgi ortaya çıkmaz (Bhatt, 2014).

2.1.2.2 Karma Yoga

Eylem yogası olarak bilinen Karma yoga, Sanskritçe “kri” kökünden türemiş olan “karma” sözcüğüyle ilişkilendirilir, bu da “yapmak” anlamına gelir. Karma yogada, tüm eylemler karmayı ifade eder ve yapılan her türlü eylemin sebep ve sonuç ilişkisi içinde incelendiği kabul edilmektedir (Nagendra, 2012). Karma yoga uygulayıcıları, eylemlerini bağlılık, özveri ve adanmışlıkla gerçekleştirirler, sonuçlara bağlı kalmaksızın, kişi sadece kendisini değil, aynı zamanda toplumu ve evreni de hizmet etme niyetiyle hareket eder. Karma yoganın temel ilkesi, eylemler aracılığıyla ruhsal özgürlük ve aydınlanma arayışını sürdürmektir (Mulla, 2014).

2.1.2.3 Jnana Yoga

Jnana yoga, insanın evrensel bir bilinçle özdeş olduğunu ve bu bilincin bir parçası olduğunu savunan bir felsefeye dayanır. Bu felsefeye göre, her birey potansiyel olarak ilahi olanın bir yansımasıdır. Bu yoga türü, bilgiye ve içgörüyeye dayalı olarak ruhsal uyanışı ve özgürleşmeyi hedefler. Jnana yoga uygulayıcıları, kendi içlerine dönerek gerçek benliklerini keşfetmeye çalışırlar. Bu, mantık, tefekkür, felsefe ve içsel araştırma yoluyla gerçekleşir (Soph, 1992). Günümüzde Batı’da yaygın olarak tercih edilen hatha yoga, jnana yogadaki meditasyonun verimliliğini artırmak için tasarlanmış bir uygulamadır. Hatha yoganın fiziksel pozlar ve nefes teknikleri, zihni sakinleştirmek ve içgörüyü artırmak için kullanılır. Bu şekilde, Hatha Yoga, Jnana yoganın amaçlarına ulaşmada bir araç olarak işlev görür (Feuerstein, 2003).

Yin ve vinyasa, yoga uygulamaları arasında farklı odaklanma ve yöntemlere sahip iki önemli stildir. Yin Yoga, bağ dokusunu hedef alır ve uzun süreli, düşük kuvvette esnemeleri içerir. Genellikle her bir duruş 3 ila 15 dakika arasında sürer. Statik duruşlarda kasların gevşemesini teşvik ederken, fiziki duyumlar, nefes, fikirler ve hisler üzerinde hassas bir farkındalık geliştirmeye odaklanır. Bu yaklaşım, derin bağ dokularının esnemesini ve enerji akışını iyileştirmeyi amaçlar (Brinsley, 2022). Vinyasa yoga, kardiyovasküler kondisyonu

geliştirmeye yönelik, ritmik bir akış ile senkronize edilen dinamik duruşlar içerir. Orta yoğunluktaki bu stil, duruşlar arası geçişlere, kas gruplarının aktivasyonuna, ayak ve el pozisyonlarına, fiziki duyumlara, nefes süratiyle ritmine odaklanmayı artırır. Vinyasa, hareketlerin ve nefesin uyumunu vurgular ve genellikle daha enerjik ve akıcı bir yoga pratiği sağlar (Brinsley, 2022).

2.1.2.4 Hatha yoga

Hatha yoga, asana, pranayama ve dhyana olarak bilinen üç temel bileşenin bir araya gelmesiyle oluşan, beden ve zihin birliğini hedefleyen bir yoga sistemidir. Patanjali'nin yoga felsefesinde, meditasyon hali olarak tanımlanan dhyana'ya ulaşmak için fiziksel ve zihinsel disiplinin önemine vurgu yapılmıştır. Asana pratiği ile vücudun esnekliğini ve dengesini artırırken, pranayama ile nefes kontrolünü geliştirerek zihni sakinleştirir ve meditasyona zemin hazırlar. Hatha yoga, bedenin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmeye yönelik birçok teknik ve uygulamayı içerir (Carusotto, 2013).

2.1.2.5 Raja Yoga

Patanjali'nin geliştirdiği ve "ashtanga yoga" şeklinde de bilinen raja yoga, mental konsantrasyonu ve ruhsal disiplini geliştirmek için tasarlanmış bir yoga sistemidir. Bu yoga türü, zihinsel ve ruhsal disipline odaklanarak zihnin kontrol altına alınmasını amaçlar. Raja yoga, özellikle zihnin kontrolü ve meditasyon pratiği üzerinde yoğunlaşır ve bireyin içsel huzuru ve kendini gerçekleştirme sürecini destekler (Jarry, 2017).

Ashtanga yoga, güçlü fiziksel egzersizler ve kontrollü nefes alışverişi ile meditatif bir durum yaratmayı hedefler. Bu geleneksel yoga biçimi, hatha yoganın prensiplerini temel alarak beden ve zihin arasındaki dengeyi sağlamayı amaçlar. Ashtanga yoganın uygulamaları, genellikle dinamik ve akıcı bir biçimde gerçekleştirilir, bu da hem fiziksel hem de zihinsel olarak derin bir uyum ve disiplin geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Jarry, 2017).

Bu iki yoga türü hem fiziksel hem de zihinsel düzeyde denge ve uyumu sağlamak amacıyla farklı yaklaşımlar sunmaktadır. Raja yoga, özellikle zihinsel ve ruhsal disipline

odaklanırken, ashtanga yoga daha çok fiziksel egzersizler ve nefes teknikleri ile meditasyon pratiğini birleştirir. Her iki yöntem de yoga pratiğinin derinleştirilmesi ve içsel dengeyi bulma sürecinde önemli roller oynamaktadır.

Günlük hayatta, bedenimiz mevcut durumda iken zihinsel enerjisini çeşitli alanlara dağıtıp boşa harcamaktadır. Raja yogada, bu dağılımı durdurarak zihni tek bir alana odaklamak amaçlanır. Ancak bu, pratik yapanlar için kolay bir süreç değildir çünkü çeşitli istenmeyen düşünce ve dürtü zihne üşüebilir ve konsantrasyonu bozabilmektedir. Bu nedenle, raja yoganın temel amacı, zihnin ve düşüncelerin kontrol altına alınması ve konsantrasyonun artırılmasıdır. Bu süreç, kişinin içsel dengeyi bulmasına ve birliğe ulaşmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, raja yoga, bir olmaya giden psikolojik bir yoldur.

2.1.2.6 Kundalini Yoga

Kundalini, Hindu ve yoga geleneğinde, omurganın tabanında, sakral bölgede yer aldığına inanılan bir enerji yılanı olarak tasvir edilmektedir. Kundalini yoganın amacı, bu sakral bölgede bulunan enerjinin uyandırılması ve yukarı doğru yükseltilmesidir. Bu süreç, çakraların (enerji merkezlerinin) açılması ve dengeye gelmesiyle ilişkilendirilir. Kundalini uygulayıcıları, özel nefes teknikleri, mantralar, yoga pozları ve meditasyon gibi çeşitli teknikleri kullanarak bu enerjeyi serbest bırakmayı hedeflemektedirler (Maxwell, 2022).

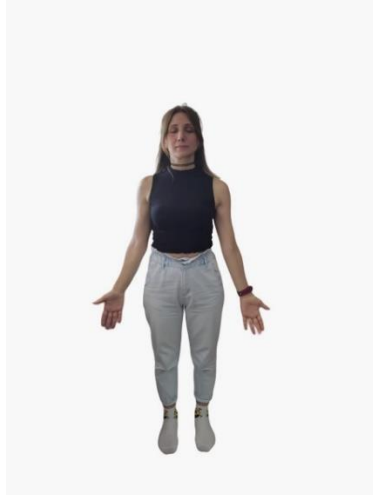
Kundalini yoga, fiziksel, zihinsel ve ruhsal düzeyde dengelenmeyi teşvik eder ve kişinin içsel potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu yoga türü, derin içsel deneyimlere ve ruhsal uyanışa yol açabilir, ancak bu süreçte dikkatli bir rehberlik ve özenli bir pratiğin gerekliliği vurgulanır (Günay vd., 2008).

2.1.3 En Temel Yoga Pozları

Fiziksel gelişim uzmanları, mekanik hareketler ve egzersizler yoluyla vücut performansını optimize etmeyi amaçlamışlardır. Yogi, bilinçli çaba ile istemsiz kaslar üzerinde bile kontrol sağlayabilir (Iyengar, 2008).

2.1.3.1 Tadasana Dağ Pozu

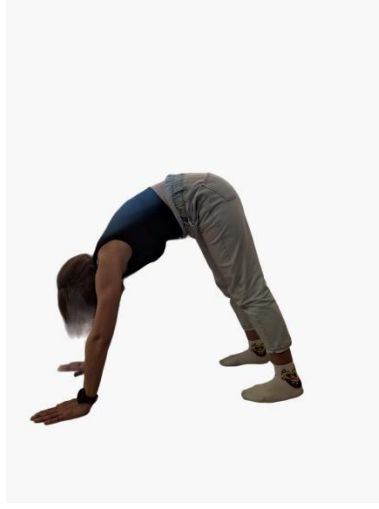
Tadasana, Sanskrit alfabesine göre oluşturulmuş bir isimdir ve “tada” Türkçeye “dağ” olarak geçerken “asana” kelimesi duruş veya poz anlamına gelir. Yeni başlayanların sıkça uyguladığı bu yoga pozu, yaklaşık 60 saniye sürmesi ve başlangıçta bedeni çok zorlamaması açısından temel seviyede yer alır. Bu pozun odak noktası bacaklar ve duruş şeklidir. Harika bir başlangıç ısınması olarak kabul edilen tadasana, daha kolay bir uygulamaya sahiptir (URL-1).



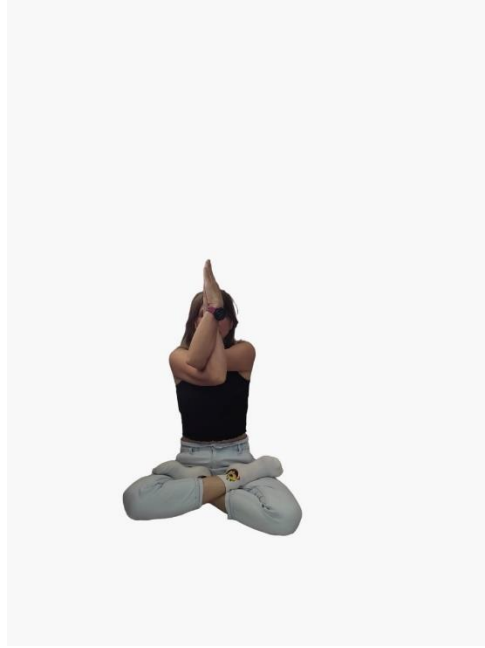
Şekil 2.1: Tadasana (dağ pozu)

2.1.3.2 Adho Mukha Svanasana Pozu

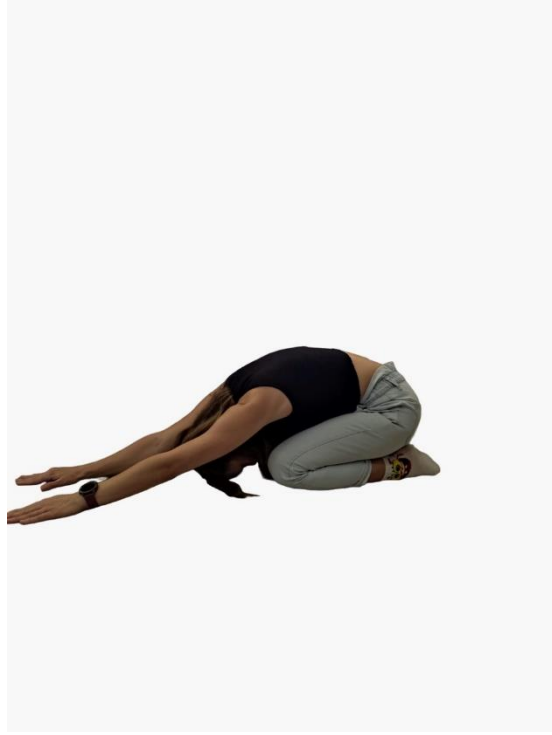
Bu pozisyon, Sanskritçe “adhas” (aşağı), “mukha” (yüz), “svana” (köpek) ve “asana” (poz) kelimelerinden meydana gelir. Aşağı bakan köpek duruşu, bir köpeğin gerinme hareketine benzer şekilde ters V şeklinde bir duruşu ifade eder. Dört ayak üzerinde durup denge kurduktan sonra, bacaklarını iki yana doğru uzatarak adeta bir gerinme hareketi yapar (URL-1).



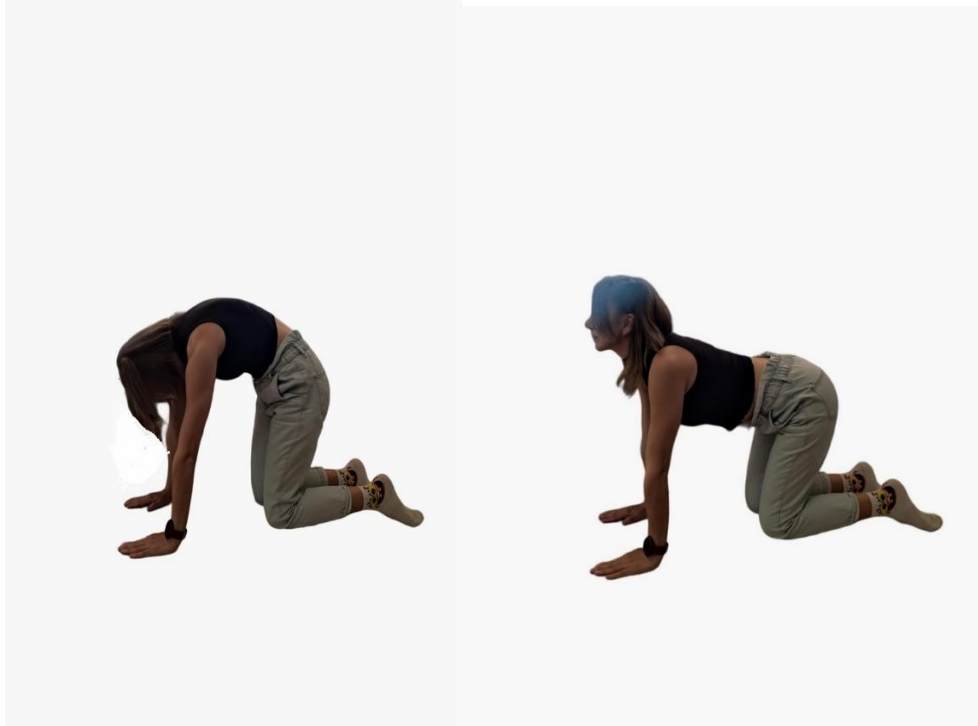
Şekil 2.2: Adho Mukha Svanasana pozu



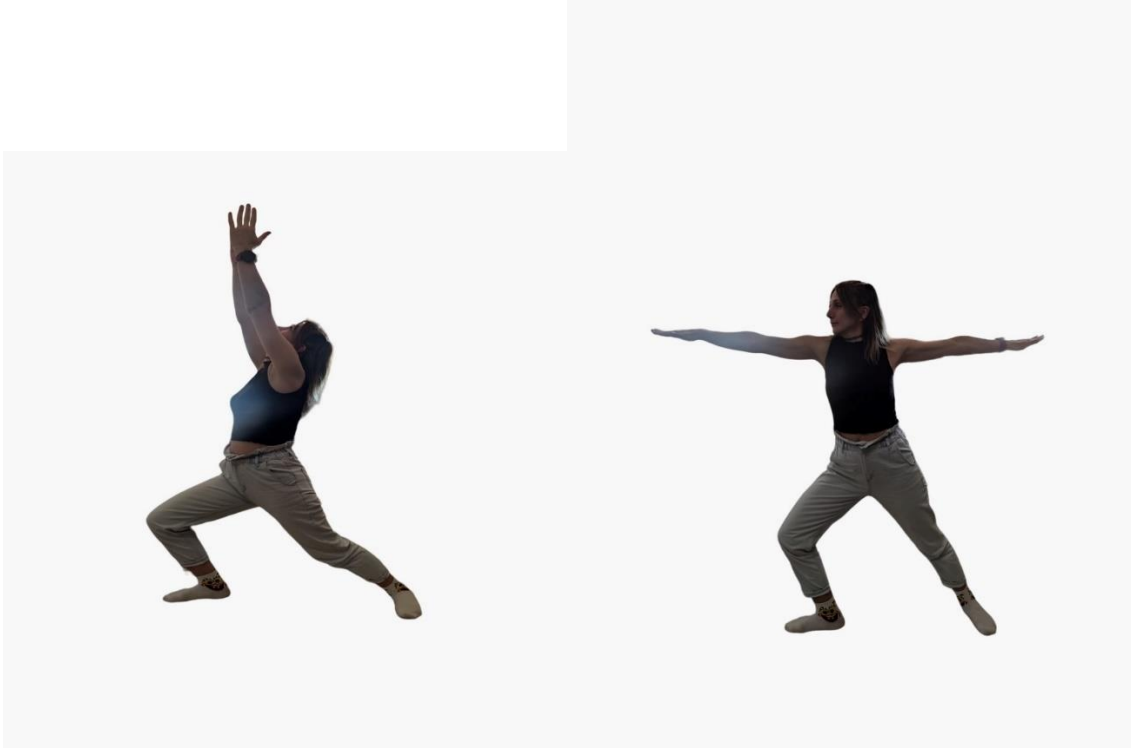
Şekil 2.3: Meditasyon



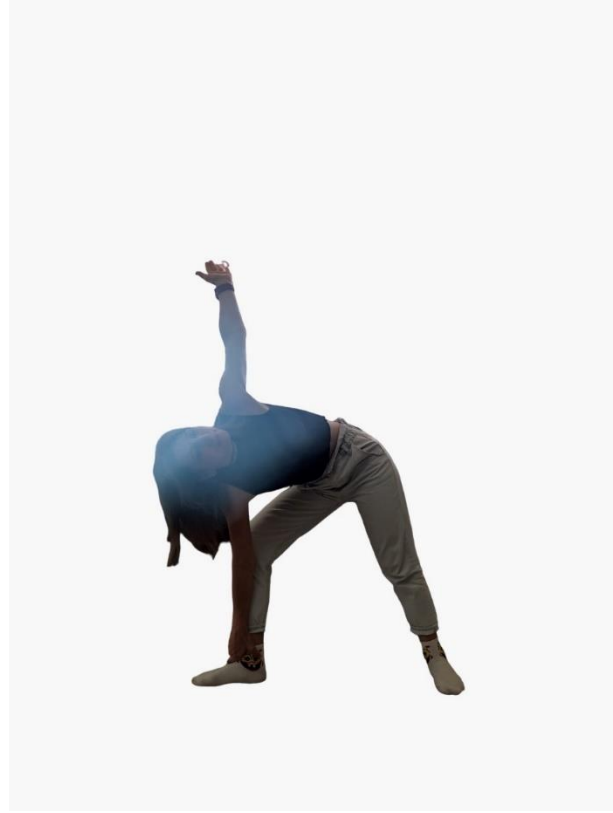
Şekil 2.4: Balasana (çocuk pozu)



Şekil 2.5: İnek-kedi pozu (bitılasana-marjaryasana)



Şekil 2.6: Virabhadrasana 1 (savaşçı 1), Virabhadrasana II (savaşçı 2)



Şekil 2.7: Utthita parsvakonasana (uzatılmış yan açI duruşu)

2.1.4 Yoganın İnsanlar Üzerindeki Olumlu Etkileri

Yoga, bedenIn fiziksel sınırlarını zorlayan asanalar ve zihni sakinleştiren nefes tekniklerinin bir araya gelmesiyle, vücut esnekliği, kas gücü ve zihinsel odaklanmayı aynı anda geliştiren bütünsel bir uygulamadır (Baysal, 2015)

2.1.4.1 Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

- Yoga egzersizleri, omurga hizalamasını ve genel duruşu iyileştirir. Denge gerektiren pozlar, denge hissini ve koordinasyonu artırır.
- Yoga, solunum teknikleri (pranayama) aracılığıyla akciğer kapasitesini artırır ve solunum fonksiyonlarını iyileştirir.
- Düzenli yoga uygulaması, kan basıncını düşürebilir ve kardiyovasküler sağlığı destekler (Baysal, 2015).

2.1.4.2 Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri

- Yoga, meditasyon ve nefes egzersizleri ile stresi önemli ölçüde azaltır. Bu da stres hormonlarının seviyesini düşürür.
- Anksiyete ve depresyon belirtilerini hafifletebilir. Yoga pratiği, beyin kimyasallarını düzenler ve ruh halini iyileştirir.
- Yoga, zihni berraklaştırır ve odaklanmayı artırır. Düzenli yoga pratiği, dikkat süresini ve bilişsel işlevleri geliştirir.
- Yoga, uyku kalitesini iyileştirir ve uykusuzluk sorunlarını azaltır (Baysal, 2015).

2.1.4.3 Sosyolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri

- Yoga, grup dersleri ve topluluk etkinlikleri aracılığıyla sosyal bağları güçlendirir. Yoga sınıfları, katılımcıların birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını ve sosyal destek ağları oluşturmalarını sağlar. Bu, bireylerin aidiyet duygusunu ve sosyal destek sistemlerini güçlendirir.
- Yoga, bireylerin sosyal ortamlarda daha rahat ve kendine güvenli hissetmelerine yardımcı olabilir. Yoga pratiği, bireylerin kendileriyle barışık olmalarını ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik eder.
- Yoga, farklı kültürlerden gelen uygulamaları ve felsefeleri içermesi nedeniyle, katılımcılara kültürel farkındalık kazandırır. Bu, bireylerin farklı kültürlere ve yaşam tarzlarına daha açık ve anlayışlı olmalarını sağlar.
- Yoga, toplumsal stresin ve gerilimin azaltılmasına yardımcı olabilir. Bireylerin stresi azaltma ve daha sakin bir zihinsel duruma ulaşma becerisi, genel toplum sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratır (Baysal, 2015).

2.2 Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman, insanların günlük hayatın gereksinimleriyle zorunlulukları dışında kalan, kendi tercihleri doğrultusunda kullanabilecekleri zamanı ifade eder. Tarihsel ve sosyolojik açıdan incelendiğinde, serbest zaman kavramı ve kullanımı, toplumların yapısına ve sosyoekonomik koşullarına bağlı olarak farklılık göstermektedir (Arslan, 2023). İlkel

toplumlarda ise serbest zaman, geçim, güvenlik ve temel ihtiyaçlar giderildikten sonra ortaya çıkmıştır. Bu toplumlarda avlanma veya sert hava koşullarının ardından kutlamalar düzenlenir ve bu kutlamalar serbest zamanın başlangıcını oluşturur. Basit toplumlarda, serbest zaman, yaşamın akışında kesintisiz bir şekilde yer alır ve günlük rutinlerin doğal bir devamı gibidir (Dumazedier, 1990).

Boş zaman, insanların yaşamlarını sürdürmek ve toplumsal yapılarında daha st düzeye ulaşmak için yaptıkları çaba ve etkinliklerin yanı sıra, ihtiyaçları doğrultusunda özgürce kullandıkları zaman olarak tanımlanabilir (Mansuroğlu, 2002). Günümüz toplumunda bireyin özgürce ve istediği gibi kullanabileceği zamanı ifade eden serbest zaman kavramı, aynı zamanda işten sonra kalan zaman ya da belirli sosyal etkinlikleri gerçekleştirmek için gerekli olan zaman olarak da tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007). Serbest zaman; dinlenme, rahatlama, bilgiyle tecrübeleri arttırma, zihinsel ve bedensel zevklerden en iyi şekilde yararlanma, sosyal hizmetlerle meşgul olarak ahlaki inanca dayanan, yaratıcı becerileri geliştirme ve tüm bu faaliyetler şeklinde yapılmaktadır (Yetim, 2005). Godale (1988), serbest zamanın kasıtlı olarak planlanmadığını, bireysel seçim ve uygulamalarının sonucu olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Bireylerin günlük yaşamlarının zorunluluklarından arta kalan zaman dilimlerinde, kendi istekleri doğrultusunda faaliyetlerde bulunmalarıyla şekillenmektedir (Torkildsen, 2005).

2.2.1 Serbest Zaman İlgilenimi

Günümüzde, bireylerin hem kişisel gelişimlerine katkı sağlamak hem de toplumla etkileşimlerini güçlendirmek için rekreasyonel faaliyetlere yönelmeleri kaçınılmaz hale gelmektedir. Boş zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesi, fiziksel sağlığın korunmasından zihinsel rahatlamaya, sosyal ilişkilerin güçlenmesinden kültürel zenginleşmeye kadar pek çok alanda bireylere fayda sağlar. Bu sayede, yaşamdan alınan keyif artar ve genel yaşam kalitesi yükselmektedir (Arslan, 2023).

İlgilenim, insanların bir aktiviteye katılırken duygusal, mutlu ve heyecanlı hissettiklerini gösterebilir. Yapılan alışmalar, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin fiziksel sağlığını korumaları, zihinsel sağlıklarını desteklemeleri ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri gibi

çok yönlü ihtiyaçlarını karşıladığını göstermektedir (Yetim, 2014). Karaca'ya (2015) göre, etkinlikler, bireylerin kişisel, zihinsel, sosyal ve toplumsal düzeylerde yaşam doyumunu ve kalitesini artırmalarına olanak tanımaktadır.

2.3 Yaşam Kalitesi

Bireysel yaşam doyumunu anlayışı, oldukça geniş bir yelpazede değerlendirilen ve öznel bir nitelik taşıyan bir kavramdır. Farklı disiplinlerden araştırmacılar ve bireyler, yaşam kalitesini kendi bakış açılarına ve değer yargılarına göre farklı şekillerde tanımlamaktadırlar (Diener, 2000). Yaşam kalitesini artırmaya yönelik çalışmalar, insanların daha iyi kararlar vermesini sağlayarak yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini yükseltmeyi hedeflemektedir (Noll, 2002). Yaşam kalitesi” kavramının kökenleri, 1960’larda Amerika Birleşik Devletleri’nde uzay yarışının zirve yaptığı bir dönemde, NASA’nın insan faktörlerini daha iyi anlamak amacıyla başlattığı çalışmalara dayanmaktadır. Bu dönemde, Amerikan Sanat Akademisi’nin de katkılarıyla, insanın fiziksel yönleriyle değil, ayrıca sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının da dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Kavram, ilk kez 1966 yılında Raymond A. Baurer’in “Sosyal Göstergeler” adlı çalışmasıyla günümüzdeki anlamına yakın bir şekilde şekillenmektedir (Springer, 1970; Rand ve Ferris, 2006).

Yaşam kalitesi terimi, insanların hayatlarını nasıl yaşadıklarına dair subjektif bir değerlendirmedir. Bu nedenle, araştırmacılar yaşam koşullarının bireylerin yaşam memnuniyetini nasıl etkilediğini anlamak için çeşitli yöntemler kullanmaktadırlar (Diener, 2000). Bu nedenle, yaşam kalitesi kişinin sahip olduğu maddi ve manevi kaynakların tamamı olarak tanımlanabilmektedir. Yaşam kalitesi kavramının kişiden kişiye göre değişik şekillerde değerlendirildiği ifade edilmektedir (Diener, 2000).

Yaşam kalitesi terimi, insanların fiziki, zihinsel ve toplumsal iyilik hallerinin bütününe ortaya koyan kapsamlı bir olgudur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı, zihni, toplumsal ve fiziksel açılarından iyi olma halidir (WHO, 1997). Bu tanım, sağlığın yaşam kalitesi üzerindeki etkisini vurgulamakta ve bireylerin genel refahını değerlendirmede önemli bir kriter olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesi kavramının doğru anlaşılabilmesi için insan zihninin de dikkate alınması gerekir. İnsanların hayattan beklentileri, geleceğe dair umut

düzeyleri her zaman kendilerinin karşılaştıkları zayıflıklardan ya da dezavantajlardan etkilenmektedir (Sarıpek, 2023).

Literatürde yaşam kalitesi; iyi oluş, güvenlik, uyum ve ruh sağlığı düzeyi ile karakterize edilmektedir (Işık ve Meriç 2010). Hayat kalitesi terimi, farklı düşünürlerin ve araştırmacıların çeşitli perspektiflerden ele aldığı bir konudur. İlk olarak, bireysel tatmin odaklı bir yaklaşımın ışığında ortaya çıkmıştır. Aristoteles'in Nicomachean Etik'i ve Aristippus'un hedonizm görüşleri, bu perspektifin zeminini oluşturmaktadır (Diener, 2000). Aristoteles, çalışmalarında mutluluğun doğasıyla iyi bir hayatın temelini incelerken, bireylerin hayatlarında mutlu olmayı arzuladıklarına ve mutluluğun evrensel bir gereksinim olduğunu vurgular (Işık ve Meriç, 2010). Bunun yanı sıra, Bentham'ın ve Stuart'ın geliştirdiği faydacılık yaklaşımı da önemlidir. Faydacılık, hazzı bir yaklaşıma dayanır ve faydanın artırılmasının hayatın temel kriterini oluşturduğunu savunur (Bentham, 2002; Mill, 2003). Ancak, Amartya Sen'in kapasite yaklaşımı, faydacı yaklaşımın eleştirir. Sen'e göre, hayat kalitesini izah etmek üzere yalnızca niceliksel kavramlar ile sınırlamalarda bulunulmaması gerekir ve normatif kriterler de dikkate alınmalıdır (Karacay ve Cakmak, 2008).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi de yaşam kalitesinin anlaşılmasında önemli bir role sahiptir. Maslow'a göre, insanların yaşamlarının tüm aşamalarında karşılanması gereken ana ihtiyaçlar vardır ve hayat kalitesi, söz konusu gereksinimlerin tatminine dayanır (Torlak ve Yavuzçehre (2008); Aksungur, (2009). Lehman (1983), hayat kalitesini hayat memnuniyeti 8 ölçütüyle değerlendirir. Bu ölçütler arasında yaşadığı yer, ailevi birliktelik, toplumsal ilişkiler, boş vakit aktiviteleri, işe sahip olma, ekonomik durum, bireysel güvenle sağlık durumu bulunur (Lehman, 1983).

Farklı bir yaklaşımı benimseyen Veenhoven (2006), hayat şansı ve hayat sonucu terimlerini kullanır. Bu yaklaşımda, hayat şansı kişinin iyi bir hayat sürme olasılığıdır ve yaşam sonucu, iyi bir yaşamın kendisini gösterir. Gereksinimler yaklaşımı da Allardt (1993) hayat kalitesini saptamak üzere kullanmıştır. Allardt, insani gelişim için ön şart olarak; sahip olmak ve sevmek, var olmak ve sosyal bütünleşmeyi belirlemektedir. Bu temel ihtiyaçların karşılanmasıyla yaşam kalitesinin sağlandığını savunur (Allardt, 1993). Yaşam kalitesi,

tanımı gereği, insanların ait oldukları grupların sosyal-sosyal çevresinde yaşamlarını sürdürme ve yaşamlarını görme düzeyidir (Skevington vd., 2004).

2.3.1 Yaşam Kalitesi Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Yaşam kalitesi kavramı, son yıllarda yabancı literatürde de gördüğümüz gibi, zamanla gelişebilen, her bireyin beklentileri ve iyi oluşuyla yakından ilişkili olan çok yönlü bir kavramdır (Carr vd., 2001). Bireylerin genel memnuniyet ve mutluluk düzeylerini belirleyen bir kavram olup, hayatın hemen her alanından etkilenmektedir. Bu kavram, çok sayıda faktörün bir araya gelmesiyle şekillenir. Yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet, gelir düzeyi, din, dil, ırk, bireyin dahil olduğu toplumun sosyokültürel düzeyi, çevre koşulları, evlilik durumu, boş zaman aktiviteleri, sosyal hayat şartları ve sağlık düzeyi gibi unsurlar, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli faktörler arasında yer alır (Demirci, 2024). İnsan hayatı için en önemli şeylerden biri, özellikle çevresel, sosyal, sağlık ve ekonomik alanlardaki olumsuz etkileri en aza indiren bir ortam yaratmaktır. Engelleri azaltarak bireyler aktif kalabilir ve yaşam kalitelerini ve yaşam kalitelerini geliştirebilirler (Bloodworth vd., 2011).

Eser'e (2006) göre yaşam kalitesi, kişinin çevre, kültür ve değerlerle ilişkili olarak yaşamdaki rolünü ve hedeflerini anlamasıdır. Mutluluğun insanın hayatını belirleyen en önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir de insanın din, ruh sağlığı gibi çevreyle ilişkisinin de önemli olduğu söylenebilir. İnsanların umut ve beklentilerini etkileyen faktörler, kişinin yaşına, ekonomik düzeyine, sosyal düzeyine, dini inancına, sağlık durumuna, eğitim düzeyine ve cinsiyetine göre değişmektedir (Durmaz ve Atamaz, 2006).

Yaşam kalitesi iki boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar objektif parametreler ve sübjektif parametrelerdir. Objektif parametreler insan sağlığıdır. Bunların çoğu, egzersiz yapmada zorluk belirtileri, fiziksel bozukluk, fonksiyonel durum, hastalık semptomlarının varlığı ve tıbbi geçmişi içerir. Sübjektif parametreler bireyin psikolojik iyi oluşudur. Bunlar arasında refah seviyeleri, manevi etki seviyeleri ve duygusal refah bulunmaktadır (Michalos, 2003).

2.4 Yaşam Kalitesi Yoga İlişkisi

Yoga, yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu kanıtlanmış bir uygulamadır. Kassal esneklik, dayanıklılık, kuvvet, beden farkındalığı, vücut algısı, zihnin yavaşlaması, gevşeme, iyilik hali, postüral gelişim, özgüven artışı ve psikolojik etkiler gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır.

Çelik (2024), yoga pratiklerinin sadece fiziksel pozlarla sınırlı kalmayıp, nefes, meditasyon ve gevşeme tekniklerini de içermesinin bireyin yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir (Atan, 2024). Yoga, fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık arasında bir köprü kurarak, bireylerin genel refahını artırır. Fiziksel olarak, yoga pratiği kasları güçlendirir, esnekliği artırır ve genel vücut duruşunu iyileştirir. Bu fiziksel gelişmeler, kişilerin gündelik etkinliklerini daha kolay ve ağrısız bir biçimde gerçekleştirmesini sağlamaktadır. Ayrıca, yoga pratiği sırasında odaklanılan nefes teknikleri ve meditasyon, stresi azaltır, zihni sakinleştirir ve genel bir huzur hali yaratır. Bu durum, bireylerin zihinsel sağlıklarını iyileştirir ve stresle başa çıkma becerilerini artırır (Demirci, 2024).

Yoga ayrıca, bireylerin kendileriyle daha derin bir bağ kurmalarını ve beden farkındalıklarını artırmalarını sağlar. Bu farkındalık, bireylerin bedenlerini daha iyi tanımalarına ve sağlıklarını koruma konusunda daha bilinçli adımlar atmalarına yardımcı olur. Yoga pratiği, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve genel iyilik hallerini destekler. Özellikle kronik hastalıklardan muzdarip olan bireylerde, yoga pratiğinin ağrı yönetimi ve stres azaltma konularında önemli faydaları olduğu görülmüştür. Yoga pratiği, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirerek yaşam kalitelerini artırır. Yoga, bireylerin hem bedenlerini hem de zihinlerini güçlendirerek, daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Bu nedenle, yaşam kalitesi ve yoga arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu pratiği günlük yaşamın bir parçası haline getirmek, bireylerin genel refahını artırmak için önemli bir adımdır.

3. MATERYAL VE METOT

Çalışmanın bu bölümünde yapılan araştırmanın modeli, araştırma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizleri hakkında detaylı bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Yoga yapan kadınların sporla olan ilgisi ve yaşam kaliteleri arasındaki bağlantıyı ortaya koymak amacıyla, bu çalışmada ilişkisel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşım, değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirleme imkanı sunmaktadır (Karasar, 2018).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Bartın il merkezinde açılan yoga kurslarına katılım sağlayan 60 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, 55 kişilik katılımcı sayısına ulaşılmış ve bu çalışma için katılımcı sayısı yeterli olmaktadır. Katılımcılara herhangi bir katılım zorunluluğu getirilmemiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu kısım üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde spora yönelik ilgi düzeyi ölçeği ve son bölümde Yaşam kalitesi ölçeği yer almaktadır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların gönüllü olarak verdikleri kişisel bilgilerin sistematik olarak toplanmasını sağlayan bir araçtır. İçerisinde yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, ekonomik gelir düzeyi, daha önce fiziksel aktivite yapılıp yapılmadığı, yoganın yaşam kalitesi açısından hangi faktörlere etki ettiği, katılımcıların ailelerinin yogaya destek olup olmadığı, katılımcılara yogayı bir ihtiyaç olarak görüp görmedikleri, yogadan sonra

kendilerini nasıl hissettikleri, yoganın yapılması gereken düzenli bir eylem olup olmadığı sorularını içermektedir.

3.3.2 Spora Yönelik İlgil Ölçeği

Ceyhun (2017) tarafından geliştirilen Spora yönelik ilgi düzeyi ölçeği toplam 10 soru ve bir değişkenden oluşmaktadır. Ölçek, 5 seçenekli likert ölçeği ile oluşturulmuştur. Ölçekteki puanlama aralığı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin geliştirme aşamasında Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak belirlenirken bu çalışmada 689 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3 Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Form (WHOQOL Bref)

Dünya Sağlık Örgütünün geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Eser ve diğerlerince (1999) gerçekleştirilmiştir. Ölçek 27 maddeden ve 5 alt boyuttan müteşekkildir. Ölçek boyutları “genel sağlık durumu” (madde 1-2), “fiziksel sağlık” (madde 3-4-10-15-16-17-18), “psikolojik sağlık” (madde 5-6-7-11-19-26), “sosyal ilişkiler” (madde 20-21-22) ve “çevre” (madde 8-9-12-13-14-23-24-25) olarak 5 faktöre sahiptir. Ölçeğin 5’li likert tipi derecelendirmesi vardır. Ölçek puanı yükseldiğinde yaşam kalitesi artmaktadır. Ölçeğin geliştirme aşamasında Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,86 şeklinde belirlenirken bu araştırmada 733 olduğu tespit edilmiştir.

3.4 İnsan ve İşgücü Takvimi

Ekim 2023’ten Nisan 2024’e kadar olan süreç içerisinde literatür taraması yapılmış ve gerekli ölçümler uygulanmıştır.

Haziran-Eylül 2024 tarihlerinde ise toplanan verilerin analizi ve sonuçlandırmasından itibaren Ocak 2025’te tez tamamlanmaktadır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1’de kategorik değişkenler yer almaktadır. Sınıflandırılan demografik değişkenlerdeki en büyük oran yaş, 51-60 yaş aralığı (%31,5), medeni durum değişkeninde bekar katılımcılar (%51,9), gelir durumu değişkeninde 15001-20000 TL ve 21001 TL ve üstü gelire sahip katılımcılar (%33,3), çalışma hayatı değişkeninde bir işte çalışan katılımcılar (%51,9), fiziksel aktivite yapma değişkeninde fiziksel aktivite yapan katılımcılar (%53,7), yoganın ihtiyaç olma değişkeninde ihtiyaç olarak gören katılımcılar (%79,6), yoga sonrası mutlu hissetme değişkeninde mutlu hisseden katılımcılar (%92,6), yoganın yaşam kalitesine etkisi değişkeninde yoganın stres yönetimine etkisi var diyen katılımcılar (%50) ve ailenin yogaya teşvik etme değişkeninde ise evet diyen katılımcılar yer almaktadır (%61,1).

Tablo 4.1: Demografik değişkenler

Değişkenler		f	%
Yaş	25-30 yaş	13	24,1
	31-40 yaş	8	14,8
	41-50 yaş	16	29,6
	51-60 yaş	17	31,5
Medeni durum	Bekar	28	51,9
	Evli	26	48,1
Eğitim durumu	Lise ve altı	24	44,4
	Ön lisans-lisans	30	55,6
Gelir durumu	5000 TL ve altı	6	11,1
	5001-10000 TL	4	7,4
	10001-15000 TL	8	14,8
	15001-20000 TL	18	33,3
	20001 TL ve üstü	18	33,3
Çalışma hayatınız	Ev hanımı	9	16,7
	Çalışıyor	28	51,9
	Emekli	17	31,5

Tablo 4.2: (devam ediyor)

Değişkenler			
Daha önce fiziksel aktivite yapma	Evet	29	53,7
	Hayır	24	46,3
Yoganın ihtiyaç olma durumu	Evet	43	79,6
	Hayır	11	20,4
Yoga sonrası mutlu hissetme	Evet	50	92,6
	Hayır	4	7,4
Yoganın yaşam kalitesine etkisi	Uyku	25	46,3
	Stres yönetimi	27	50,0
	Beslenme	2	3,7
Ailenin yogaya teşvik edici olması	Evet	33	61,1
	Hayır	21	38,9
Toplam		54	100,0

Tablo 4.3: Ölçeklerle ilgili tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Min	Max	\bar{x}	Ss	Skewness	Kurtosis
Genel sağlık	4,00	10,00	6,87	1,42	-,288	-,537
Fiziksel sağlık	14,00	74,00	26,48	7,95	4,026	24,012
Psikolojik sağlık	14,00	29,00	21,66	3,14	-,153	,286
Sosyal ilişkiler	5,00	15,00	10,24	2,14	-,182	,258
Çevre	19,00	40,00	27,29	5,11	,441	-,213
Yaşam kalitesi	61,00	133,00	95,03	15,00	,206	,278
SYİDÖ	10,00	81,00	24,42	10,98	2,705	12,443

Tablo 4.2’de tanımlayıcı istatistik sonuçlarında yaşam kalitesi ölçeğinin genel sağlık boyutu puanının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}=6,87$), fiziksel sağlık boyutu puanının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}=26,48$), psikolojik sağlık boyutu puanının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}=21,66$), sosyal ilişkiler boyutu puanının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}=10,24$), çevre boyutu puanının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=27,29$), yaşam kalitesi toplam puanının boyutu puanının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}=95,03$), ve spora yönelik ilgi düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($\bar{x}=24,42$).

Tablo 4.4: Değişkenlere yönelik Spearman korelasyon analizinin sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-
Genel sağlık	1,000						
	.						
Fiziksel sağlık	,670**	1,000					
	,000	.					
Psikolojik sağlık	,682**	,664**	1,000				
	,000	,000	.				
Sosyal ilişkiler	,557**	,584**	,561**	1,000			
	,000	,000	,000	.			
Çevre	,770**	,618**	,677**	,722**	1,000		
	,000	,000	,000	,000	.		
Yaşam kalitesi	,824**	,880**	,764**	,730**	,832**	1,000	
	,000	,000	,000	,000	,000	.	
SYİDÖ	-	-	-,316*	-	-,450**	-,509**	1,000
	,382**	,384**		,418**			
	,004	,004	,020	,002	,001	,000	.

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 4.3 çerçevesinde katılımcıların spora yönelik ilgi düzeyleriyle genel sağlık arasında zayıf düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($\rho=-,382$), spora yönelik ilgi düzeyleriyle fiziki sağlık arasında zayıf düzeyde anlamlı ve olumsuz ilişkinin olduğu ($\rho=-,384$), spora yönelik ilgi düzeyleriyle ruhsal sağlık arasında zayıf seviyede anlamlı ve olumsuz ilişki olduğu ($\rho=-,316$), spora yönelik ilgi düzeyleri ile sosyal ilişkiler arasında orta seviyede anlamlı ve negatif ilişkinin bulunduğu ($\rho=-,418$), spora yönelik ilgi düzeyleriyle çevre arasında orta seviyede anlamlı ve negatif ilişkinin bulunduğu ($\rho=-,450$) ve spora yönelik ilgi düzeyleriyle hayat kalitesi toplam puanı arasında orta seviyede anlamlı ve negatif ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir ($\rho=-,509$).

Tablo 4.5: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yaş değişkenine dayalı olarak Kruskal Wallis H testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Yaş	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	df	p	Fark
Genel sağlık	¹ 25-30 yaş	13	25,58	3,023	3	,388	-
	² 31-40 yaş	8	31,13				
	³ 41-50 yaş	16	31,53				
	⁴ 51-60 yaş	17	23,47				
Fiziksel sağlık	¹ 25-30 yaş	13	27,00	7,971	3	,047*	2>4
	² 31-40 yaş	8	36,75				
	³ 41-50 yaş	16	31,50				
	⁴ 51-60 yaş	17	19,76				
Psikolojik sağlık	¹ 25-30 yaş	13	22,54	5,496	3	,139	-
	² 31-40 yaş	8	28,63				
	³ 41-50 yaş	16	34,63				
	⁴ 51-60 yaş	17	24,06				
Sosyal ilişkiler	¹ 25-30 yaş	13	22,88	3,816	3	,282	-
	² 31-40 yaş	8	29,31				
	³ 41-50 yaş	16	33,09				
	⁴ 51-60 yaş	17	24,91				
Çevre	¹ 25-30 yaş	13	26,96	1,546	3	,672	-
	² 31-40 yaş	8	28,00				
	³ 41-50 yaş	16	31,06				
	⁴ 51-60 yaş	17	24,32				
Yaşam kalitesi	¹ 25-30 yaş	13	26,62	3,258	3	,354	-
	² 31-40 yaş	8	31,38				
	³ 41-50 yaş	16	31,53				
	⁴ 51-60 yaş	17	22,56				

Tablo 4.4: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Yaş	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	df	p	Fark
SYİDÖ	¹ 25-30 yaş	13	22,42	3,124	3	,373	-
	² 31-40 yaş	8	29,75				
	³ 41-50 yaş	16	25,72				
	⁴ 51-60 yaş	17	32,00				

p<0,05*

Tablo 4.4'te çalışmaya katılanların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi seviyelerinin yaş değişkeni çerçevesinde Kruskal Wallis H testinin sonuçları incelendiğinde sadece yaşam kalitesinin fiziki sağlık alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır (p<0.05). Farklılaşmanın ortaya çıkarılması amacıyla yapılan analizde 31-40 yaş aralığı katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin 51-60 yaş aralığı katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.6: Katılımcıların yaşam kaliteleri ile spora yönelik ilgi düzeylerinin medeni durum değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	Z	P
Genel sağlık	Bekar	28	29,52	826,50	307,500	-	,308
	Evli	26	25,33	658,50		1,019	
Fiziksel sağlık	Bekar	28	29,50	826,00	308,000	-	,331
	Evli	26	25,35	659,00		-,972	
Psikolojik sağlık	Bekar	28	28,46	797,00	337,000	-	,638
	Evli	26	26,46	688,00		-,470	
Sosyal ilişkiler	Bekar	28	26,41	739,50	333,500	-	,592
	Evli	26	28,67	745,50		-,536	

Tablo 4.5: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	Z	P
Çevre	Bekar	28	29,02	812,50	321,500	-,738	,461
	Evli	26	25,87	672,50			
Yaşam kalitesi	Bekar	28	29,95	838,50	295,500	-	,235
	Evli	26	24,87	646,50			
SYİDÖ	Bekar	28	24,25	679,00	273,000	-	,115
	Evli	26	31,00	806,00			

$p < 0,05^*$

Tablo 4.5'te çalışmaya katılanların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin medeni durum değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları incelendiğinde yaşam kalitesi toplam puanı ve alt boyutları ve spora ilgi düzeyleri toplam puanında anlamlı farklılaşma belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.7: Katılımcıların yaşam kaliteleri ile spora yönelik ilgi düzeylerinin eğitim durumu değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Eğitim	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Genel sağlık	Lise ve altı	24	20,46	491,00	191,000	-	,002*
	Ön lisans-lisans	30	33,13	994,00			
Fiziksel sağlık	Lise ve altı	24	21,52	516,50	216,500	-	,012*
	Ön lisans-lisans	30	32,28	968,50			
Psikolojik sağlık	Lise ve altı	24	23,96	575,00	275,000	-	,137
	Ön lisans-lisans	30	30,33	910,00			

Tablo 4.6: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Eğitim	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Sosyal ilişkiler	Lise ve altı	24	24,38	585,00	285,000	- 1,324	,185
	Ön lisans-lisans	30	30,00	900,00			
Çevre	Lise ve altı	24	20,29	487,00	187,000	- 3,021	,003*
	Ön lisans-lisans	30	33,27	998,00			
Yaşam kalitesi	Lise ve altı	24	20,52	492,50	192,500	- 2,918	,004*
	Ön lisans-lisans	30	33,08	992,50			
SYİDÖ	Lise ve altı	24	34,04	817,00	203,000	- 2,738	,006*
	Ön lisans-lisans	30	22,27	668,00			

p<0,05*

Tablo 4.6’da çalışmaya katılanların yaşam kaliteleriyle spora yönelik ilgi düzeylerinin eğitim durumu değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları incelendiğinde yaşam kalitesinin genel sağlık, çevre, yaşam kalitesi toplam puanında ön lisans ve lisans mezunu katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu, spora yönelik ilgi düzeyi toplam puanında ise lise ve altı mezunu katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4.8: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi seviyelerinin gelir düzeyi değişkeni çerçevesinde Kruskal Wallis H testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Gelir	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	Df	P
Genel sağlık	5000 TL ve altı	6	29,83	6,052	4	,195
	5001-10000 TL	4	28,75			
	10001-15000 TL	8	27,25			
	15001-20000 TL	18	20,94			
	20001 TL ve üstü	18	33,11			
Fiziksel sağlık	5000 TL ve altı	6	28,17	2,247	4	,690
	5001-10000 TL	4	28,75			
	10001-15000 TL	8	23,19			
	15001-20000 TL	18	24,97			
	20001 TL ve üstü	18	31,44			
Psikolojik sağlık	5000 TL ve altı	6	24,67	3,259	4	,515
	5001-10000 TL	4	34,25			
	10001-15000 TL	8	28,38			
	15001-20000 TL	18	23,11			
	20001 TL ve üstü	18	30,94			
Sosyal ilişkiler	5000 TL ve altı	6	28,08	,782	4	,941
	5001-10000 TL	4	27,75			
	10001-15000 TL	8	25,88			
	15001-20000 TL	18	25,61			
	20001 TL ve üstü	18	29,86			

Tablo 4.9: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Gelir	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	Df	P
Çevre	5000 TL ve altı	6	25,25	3,847	4	,427
	5001-10000 TL	4	23,13			
	10001-15000 TL	8	27,19			
	15001-20000 TL	18	23,69			
	20001 TL ve üstü	18	33,17			
Yaşam kalitesi	5000 TL ve altı	6	26,42	2,194	4	,700
	5001-10000 TL	4	27,13			
	10001-15000 TL	8	25,13			
	15001-20000 TL	18	24,64			
	20001 TL ve üstü	18	31,86			
SYİDÖ	5000 TL ve altı	6	23,25	6,977	4	,137
	5001-10000 TL	4	45,63			
	10001-15000 TL	8	22,63			
	15001-20000 TL	18	29,00			
	20001 TL ve üstü	18	25,56			

p<0,05*

Tablo 4.7’de çalışmaya katılanların yaşam kaliteleriyle spora yönelik ilgi düzeylerinin gelir seviyesi değişkeni çerçevesinde Kruskal Wallis H testinin sonuçları incelendiğinde yaşam kalitesi toplam puanıyla alt boyutları ve spora ilgi düzeyleri toplam puanında anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4.10: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin çalışma hayatı değişkeni çerçevesinde Kruskal Wallis H testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Çalışma	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	df	P	Fark
Genel sağlık	Ev hanımı	9	26,94	3,748	2	,153	-
	Çalışıyor	28	31,00				
	Emekli	17	22,03				
Fiziksel sağlık	Ev hanımı	9	25,61	12,527	2	,002*	2>3
	Çalışıyor	28	34,29				
	Emekli	17	17,32				
Psikolojik sağlık	Ev hanımı	9	26,11	3,853	2	,146	-
	Çalışıyor	28	31,30				
	Emekli	17	21,97				
Sosyal ilişkiler	Ev hanımı	9	24,94	1,426	2	,490	-
	Çalışıyor	28	29,93				
	Emekli	17	24,85				
Çevre	Ev hanımı	9	23,22	5,248	2	,073	-
	Çalışıyor	28	32,20				
	Emekli	17	22,03				
Yaşam kalitesi	Ev hanımı	9	24,56	7,298	2	,026*	2>3
	Çalışıyor	28	32,89				
	Emekli	17	20,18				
SYİDÖ	Ev hanımı	9	31,44	2,127	2	,345	-
	Çalışıyor	28	24,52				
	Emekli	17	30,32				

p<0,05*

Tablo 4.8’de çalışmaya katılanların yaşam kaliteleriyle spora yönelik ilgi düzeylerinin çalışma hayatı değişkeni çerçevesine Kruskal Wallis H testinin sonuçları incelendiğinde sadece yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alt boyutunda ve yaşam kalitesi toplam puanlarında anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır (p<0.05). Farklılaşmanın ortaya çıkarılması amacıyla yapılmış olan analizde hem fiziksel sağlık alt boyutunda hem de yaşam kalitesi

toplam puanlarında bir işte çalışan katılımcıların puanlarının emekli katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.11: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin daha önce düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Aktivite yapma	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Genel sağlık	Evet	29	31,53	914,50	245,500	-2,115	,034*
	Hayır	25	22,82	570,50			
Fiziksel sağlık	Evet	29	29,52	856,00	304,000	-	,309
	Hayır	25	25,16	629,00			
Psikolojik sağlık	Evet	29	30,48	884,00	276,000	-	,131
	Hayır	25	24,04	601,00			
Sosyal ilişkiler	Evet	29	31,10	902,00	258,000	-1,839	,066
	Hayır	25	23,32	583,00			
Çevre	Evet	29	32,10	931,00	229,000	-2,323	,020*
	Hayır	25	22,16	554,00			
Yaşam kalitesi	Evet	29	31,67	918,50	241,500	-2,100	,036*
	Hayır	25	22,66	566,50			
SYİDÖ	Evet	29	23,95	694,50	259,500	-1,790	,073
	Hayır	25	31,62	790,50			

p<0,05*

Tablo 4.9’da çalışmaya katılanların yaşam kaliteleriyle spora yönelik ilgi düzeylerinin daha önce düzenli fiziki etkinlik yapma değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları incelendiğinde yaşam kalitesinin fiziki sağlık ile çevre alt boyutlarıyla hayat kalitesi toplam puanlarında daha önce spor yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılaşmanın bulunduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4.12: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yoganın ihtiyaç olma durumu değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	İhtiyaç olma	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Genel sağlık	Evet	43	28,12	1209,00	210,000	-,593	,553
	Hayır	11	25,09	276,00			
Fiziksel sağlık	Evet	43	29,00	1247,00	172,000	-	,165
	Hayır	11	21,64	238,00			
Psikolojik sağlık	Evet	43	28,37	1220,00	199,000	-,810	,418
	Hayır	11	24,09	265,00			
Sosyal ilişkiler	Evet	43	28,42	1222,00	197,000	-,861	,389
	Hayır	11	23,91	263,00			
Çevre	Evet	43	28,41	1221,50	197,500	-,840	,401
	Hayır	11	23,95	263,50			
Yaşam kalitesi	Evet	43	28,87	1241,50	177,500	-1,268	,205
	Hayır	11	22,14	243,50			
SYİDÖ	Evet	43	24,94	1072,50	126,500	-2,366	,018*
	Hayır	11	37,50	412,50			

p<0,05*

Tablo 4.10’da çalışmaya katılanların yaşam kaliteleriyle spora yönelik ilgi düzeylerinin da yoganın ihtiyaç olma değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları incelendiğinde sadece spora ilgi düzeyi toplam puanlarında hayır diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılaşmanın bulunduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4.13: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yoga sonrası mutlu hissetme değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Mutlu hissetme	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Genel sağlık	Evet	50	28,10	1405,00	70,000	-	,302
	Hayır	4	20,00	80,00			
Fiziksel sağlık	Evet	50	28,33	1416,50	58,500	-	,169
	Hayır	4	17,13	68,50			

Tablo 4.11: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Mutlu hissetme	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Psikolojik sağlık	Evet	50	28,36	1418,00	57,000	-	,153
	Hayır	4	16,75	67,00			
Sosyal ilişkiler	Evet	50	27,86	1393,00	82,000	-,603	,546
	Hayır	4	23,00	92,00			

Tablo 4.11’de katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yoga sonrası mutlu hissetme değişkenine göre Mann Whitney U testinin sonuçları incelendiğinde anlamlı farklılaşma saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.14: Katılımcıların yaşam kaliteleri ile spora yönelik ilgi düzeylerinin yoganın çalışma hayatına etkisi değişkenine dayalı olarak Kruskal Wallis H testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Çalışma	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	Df	P
Genel sağlık	Uyku	25	25,44	,896	2	,639
	Stres yönetimi	27	29,41			
	Beslenme	2	27,50			
Fiziksel sağlık	Uyku	25	24,04	2,300	2	,317
	Stres yönetimi	27	30,63			
	Beslenme	2	28,50			
Psikolojik sağlık	Uyku	25	23,42	5,275	2	,072
	Stres yönetimi	27	29,87			
	Beslenme	2	46,50			
Sosyal ilişkiler	Uyku	25	22,72	4,485	2	,106
	Stres yönetimi	27	31,43			
	Beslenme	2	34,25			
Çevre	Uyku	25	25,90	,633	2	,729
	Stres yönetimi	27	29,19			
	Beslenme	2	24,75			

Tablo 4.12: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Çalışma	N	Sıra ortalaması	Ki-kare değeri	Df	P
Yaşam kalitesi	Uyku	25	23,60	2,871	2	,238
	Stres yönetimi	27	30,93			
	Beslenme	2	30,00			
SYİDÖ	Uyku	25	28,62	,861	2	,650
	Stres yönetimi	27	25,91			
	Beslenme	2	35,00			

Tablo 4.12’de katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin yoganın çalışma hayatına etkisi değişkenine göre Kruskal Wallis H testinin sonuçları incelendiğinde anlamlı farklılaşma saptanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.15: Katılımcıların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin ailenin yogaya teşvik etmesi değişkenine dayalı olarak Mann Whitney U testinin sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Teşvik	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	z	P
Genel sağlık	Evet	33	28,82	951,00	303,000	-,804	,421
	Hayır	21	25,43	534,00			
Fiziksel sağlık	Evet	33	27,62	911,50	342,500	-,071	,943
	Hayır	21	27,31	573,50			
Psikolojik sağlık	Evet	33	27,64	912,00	342,000	-,080	,936
	Hayır	21	27,29	573,00			
Sosyal ilişkiler	Evet	33	30,15	995,00	259,000	-1,575	,115
	Hayır	21	23,33	490,00			

Tablo 4.13: (devam ediyor)

Ölçek ve alt boyutları	Teşvik	N	Sıra ort.	Sıralama toplamı	U değeri	Z	P
Çevre	Evet	33	30,02	990,50	263,500	-	,140
	Hayır	21	23,55	494,50		1,477	
Yaşam kalitesi	Evet	33	29,80	983,50	270,500	-	,177
	Hayır	21	23,88	501,50		1,349	
SYİDÖ	Evet	33	22,95	757,50	196,500	-2,666	,008*
	Hayır	21	34,64	727,50			

p<0,05*

Tablo 4.13'te çalışmaya katılanların yaşam kaliteleri ve spora yönelik ilgi düzeylerinin da ailenin yogaya teşvik etmesi değişkeni çerçevesinde Mann Whitney U testinin sonuçları incelendiğinde sadece spora ilgi düzeyi toplam puanlarında hayır diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır (p<0.05).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde tartışma, sonuç ve önerilere detaylı şekilde yer verilmektedir.

5.1 Tartışma

Bu çalışmada, yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin, katılımcıların demografik ve yaşam tarzı özelliklerine (yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi ve spor geçmişi) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir. Hipotezler doğrultusunda elde edilen bulgular, yaşam kalitesinin ve spora ilgi düzeylerinin belirli alt boyutlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda, yoga egzersizlerine katılan kadınların yaş grupları bazında spora ilgi düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların incelenmesi sonucunda, yaşam kalitesinin özellikle fiziki sağlık alt boyutunda anlamlı farklılıkların bulunduğu saptanmaktadır. Yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları, 31–40 yaş aralığındaki katılımcıların fiziki sağlık puanlarının, 51–60 yaş aralığındaki katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, yaşın yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşın sağlık algısı ve fiziki fonksiyonlar üzerindeki etkisi, daha önce Lowe, Andersen ve Goff'un (2012) çalışmasında da tartışılmakta olup, özellikle kanser gibi kronik hastalıklardan etkilenen popülasyonlarda, daha genç ve orta yaş gruplarının yaşam kalitesi algısının daha yüksek olduğuna dair veriler sunulmaktadır. Benzer şekilde, Côté ve Daneault (2012) tarafından yapılan incelemede, yoga uygulamalarının yaşa bağlı olarak farklı sonuçlar ürettiği, genç ve orta yaş grubundaki bireylerin fiziki kapasite ve stres yönetiminde daha iyi performans sergilediği bildirilmektedir. Bunun yanı sıra, Vera, Manzaneque ve Morell'ün (2009) çalışmasında, uzun süreli yoga uygulamasının hormonal modülasyon ve subjektif uyku kalitesi üzerindeki olumlu etkileri, özellikle daha genç katılımcılarda daha belirgin hale gelmekte, dolayısıyla yaşın önemli bir değişken olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Öte yandan, diğer çalışmalar da yoga ve benzeri mind-body uygulamalarının yaşa göre etkilerini incelemekte olup, genç ve orta yaş gruplarında fiziksel ve psikolojik sağlık boyutlarının daha

yüksek olduğu, ileri yaş grubunda ise bu boyutların daha düşük seviyelerde gerçekleştiği tespit edilmiştir (Chen, 2024; Martinez-Calderon, de-la-Casa-Almeida ve Matias-Soto, 2022). Bu bağlamda, elde edilen bulgularımız, yaşın özellikle fiziki sağlık boyutunda anlamlı farklılıklar oluşturduğunu ve orta yaş grubunun bu alanda daha üstün performans sergilediğini doğrulamaktadır. Dolayısıyla, hipotez kapsamında elde edilen sonuçlar, yaş faktörünün yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda, yoga egzersizlerine katılan kadınların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, Mann Whitney U testi sonuçları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bekar ve evli katılımcılar arasında genel sağlık, fiziki sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre ve yaşam kalitesi toplam puanları ile spora ilgi düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamaktadır. Bu bulgu, literatürde de benzer şekilde tartışılmaktadır. Örneğin, Culos-Reed, Mackenzie ve Danhauer (2012) tarafından yapılan incelemelerde, yoga uygulamalarının sosyal destek ve bireysel yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, katılımcının medeni durumundan bağımsız olarak ortaya konulmaktadır. Ayrıca, O'Shea, Capon ve McIver (2022) çalışmasında, entegre yaklaşımların psikolojik tedavi süreçlerine katkısının medeni durumdan ziyade uygulamanın niteliği ve sürekliliği ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Grégoire, Bragard ve Faymonville (2017) ise, grup temelli müdahalelerin sosyal destek mekanizmalarını güçlendirdiğini ve medeni durumun bu tür sosyal dinamikleri zayıflatmadığını belirtmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmamızda medeni durum değişkeninin yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusu, literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Bu durum, yoga uygulamalarının sosyal boyutunun, bireyin medeni durumundan bağımsız olarak benzer faydalar sağladığını ve grup dinamikleriyle desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgulara göre, eğitim durumu açısından yapılan karşılaştırmalarda, lise ve altı mezun katılımcılar ile ön lisans-lisans mezunu katılımcılar arasında genel sağlık, fiziki sağlık, çevre ve yaşam kalitesi toplam puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmaktadır. Bu farklılıklar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcılar lehine ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda, spora ilgi düzeyi toplam puanlarında lise ve altı mezun katılımcılar lehine anlamlı

farklılaşma gözlenmektedir. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin sağlık davranışları, sağlık okuryazarlığı ve yaşam kalitesi algısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. El-Hashimi ve Gorey (2019) tarafından yapılan çalışmada, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam kalitesini artırıcı stratejilere daha açık oldukları ve bu nedenle yoga gibi mind-body uygulamalarının faydalarını daha iyi kavradıkları rapor edilmektedir. Benzer şekilde, Chen (2024) ve Martinez-Calderon, de-la-Casa-Almeida ile Matias-Soto (2022) çalışmaları, eğitim seviyesinin sağlık davranışlarını etkilediğini ve yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin daha iyi yaşam kalitesi sonuçları elde ettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, O'Shea, Capon ve McIver (2022) tarafından incelenen entegratif tedavi yaklaşımlarının etkinliğinde, eğitim düzeyinin önemli bir belirleyici olduğu ve bireylerin bu tür müdahalelere uyum sağlamada farklılık gösterdiği ileri sürülmektedir. Bu kapsamda, çalışmamızda elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin genel sağlık ve çevre boyutlarında daha iyi sonuçlar sergilediğini desteklemektedir.

Gelir düzeyi açısından yapılan analizlerde, katılımcıların yaşam kalitesi toplam puanları ve spora ilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamaktadır. Kruskal Wallis H testi sonuçları, farklı gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığını göstermektedir. Bu durum, çalışmamızın bulguları açısından gelir düzeyinin, yoga uygulamalarına katılan kadınlarda yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, literatürde de zaman zaman benzer sonuçların bildirildiği çalışmalara paralellik arz etmektedir. Örneğin, Lowe, Andersen ve Goff (2012) tarafından yapılan araştırmada, yoga ve düzenli egzersizin etkileri değerlendirildiğinde, sosyoekonomik faktörlerin (gelir gibi) doğrudan etkisinin sınırlı olduğu ileri sürülmektedir. Cramer, Posadzki ve Langhorst (2014) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz, yoga uygulamalarının sağlık sonuçları üzerinde, bireyin gelir düzeyinden ziyade uygulamanın düzenliliği ve süresi gibi faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Broderick, Crumlish ve Vancampfort (2017) ile Broderick ve Vancampfort (2017) çalışmaları, sosyoekonomik değişkenlerin etkisini incelerken, yoga uygulamalarının genel faydalarının gelir düzeyine göre farklılık göstermediğini rapor etmektedir. Bu çerçevede, çalışmamızda gelir düzeyine bağlı anlamlı farklılıkların gözlemlenmemesi, literatürdeki bazı bulgularla uyumlu olup, yoga uygulamalarının sağlık

ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin daha çok bireysel katılım ve uygulama sıklığına bağlı olarak ortaya çıktığını desteklemektedir.

Spor geçmişine ilişkin analizler, daha önce düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların, düzenli fiziksel aktivite yapmayanlara kıyasla yaşam kalitesinin fiziki sağlık ve çevre alt boyutlarında, ayrıca yaşam kalitesi toplam puanlarında anlamlı derecede yüksek performans sergilediğini göstermektedir. Mann Whitney U testi sonuçları, spor geçmişinin spora ilgi düzeyi ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, yoga ve düzenli egzersizin sağlık üzerindeki etkileri bağlamında oldukça tutarlı bir tablo sunmaktadır. Busch, Webber ve Schachter (2011) tarafından yapılan incelemeler, düzenli egzersizin kronik ağrı, yorgunluk ve genel yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Martinez-Calderon, de-la-Casa-Almeida ve Matias-Soto (2022) çalışmasında, mind-body uygulamalarının özellikle spor geçmişine sahip bireylerde daha etkili sonuçlar doğurduğu bildirilmekte, bu durumun fiziksel adaptasyon ve psikolojik direnç mekanizmalarını güçlendirdiği ileri sürülmektedir. Ayrıca, Culos-Reed, Mackenzie ve Danhauer (2012) tarafından ele alınan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, yoga uygulamaları ile entegre edildiğinde, yaşam kalitesi üzerinde sinerjik bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, Jiang, Hou ve Su (2021) tarafından yapılan meta-analiz, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde, bağışıklık fonksiyonu ve psikolojik sağlık göstergelerinin iyileştiğini ortaya koymakta, dolayısıyla spor geçmişinin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Bu bağlamda, elde edilen bulgularımız, spor geçmişinin yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu, düzenli fiziksel aktivite deneyimine sahip bireylerin yoga uygulamalarından daha fazla fayda sağladığını ortaya koymaktadır. Çalışmamızda incelenen beş hipotez kapsamında elde edilen bulgular, yoga uygulamalarının sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini, katılımcıların demografik ve yaşam tarzı özelliklerine göre detaylı olarak ortaya koymaktadır. Lowe, Andersen ve Goff (2012); Côté ve Daneault (2012) ile El-Hashimi ve Gorey (2019) gibi araştırmacılar, yoga ve düzenli egzersizin özellikle kanser ve kronik hastalıklar gibi spesifik popülasyonlarda yaşam kalitesini artırıcı etkilerini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Aktar, Balci ve Baklan (2023) ile Cramer, Posadzki ve Langhorst (2014) çalışmaları, yoga uygulamalarının fiziki ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymakta, ancak demografik faktörlerin (yaş, eğitim, gelir vb.) etkisinin karmaşık bir

etkileşim içerisinde değerlendirildiğini göstermektedir. Lysogorskaia, Ivanov ve Brylev (2023) ile Vera, Manzanque ve Morell (2009) çalışmalarında, özellikle nörolojik ve hormon düzenleyici etkiler açısından yoga uygulamalarının yaşa bağlı farklılıkları desteklendiği, O'Shea, Capon ve McIver (2022) ile Grégoire, Bragard ve Faymonville (2017) tarafından ise sosyal ve psikolojik destek mekanizmalarının medeni durumdan bağımsız olarak ortaya konulabildiği rapor edilmektedir. Eğitim ve sosyoekonomik değişkenlere ilişkin olarak Chen (2024), Corrigan, Moran ve Daly (2022) ile Cui, Liu ve Zhao (2024) çalışmaları, yüksek eğitim düzeyi ve düzenli spor geçmişinin yaşam kalitesini artırıcı etkilerini doğrulamaktadır. Ayrıca, Hahne, Zierhut ve Böge (2024) ile Bazzano, Sun ve Roi (2022) tarafından yapılan çalışmalar, grup tabanlı yoga müdahalelerinin psikolojik semptomlar ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ortaya koyarken, Busch, Webber ve Schachter (2011) ile Broderick, Knowles ve Vancampfort (2015) çalışmalarında ise standart bakım ve yoga uygulamaları arasındaki farkların altını çizmektedir. Wieland, Shrestha ve Skoetz (2019) ile Jiang, Hou ve Su (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, yoga uygulamalarının, özellikle düzenli fiziksel aktivite deneyimine sahip bireylerde bağışıklık ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini detaylandırmakta, bu durum çalışmamızın spor geçmişine dayalı hipoteziyle paralellik arz etmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ile yaşam kalitesinin, katılımcıların yaş, eğitim ve spor geçmişi gibi değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Medeni durum ve gelir düzeyi gibi bazı demografik değişkenlerin etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır. Bu durum, literatürdeki çalışmalarla büyük oranda uyumlu olmakla birlikte, bazı çalışmalarda sosyo-ekonomik faktörlerin farklı sonuçlar doğurabildiği göz önünde bulundurularak, gelecekteki araştırmalarda daha geniş örneklem grupları ve daha kapsamlı modellemelerle incelenmesi gerekmektedir. Araştırmamızın sonuçları, yoga uygulamalarının sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki çok boyutlu etkilerini anlamakta önemli bir yer tutmaktadır. Bu bulgular, yoga ve benzeri mind-body terapilerinin, özellikle kronik hastalıklar ve stresle başa çıkma süreçlerinde bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyelini desteklemekte olup, gelecekteki müdahale programlarının tasarımında demografik ve yaşam tarzı faktörlerinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır (Lowe vd., 2012); (Côté ve Daneault, 2012); (El-Hashimi ve Gorey, 2019). Bu bağlamda bu

bölümde, her bir hipotez kapsamındaki bulgularımız detaylı olarak ele alınmış, yaş, medeni durum, eğitim, gelir ve spor geçmişi değişkenlerinin yoga egzersizlerine katılan kadınların spora ilgi düzeyleri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, mevcut literatürle karşılaştırmalı olarak irdelenmiştir. Bulgularımız, özellikle yaş, eğitim ve spor geçmişi gibi faktörlerin yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeylerinde belirleyici bir rol oynadığını, medeni durum ve gelir düzeyinin ise bu bağlamda anlamlı farklılıklar oluşturmadığını göstermektedir (Chen, 2024; O'Shea vd., 2022; Cui vd., 2024).

5.2 Sonuç

Bu araştırma, yoga egzersizlerine katılan kadınlarda spora ilgi düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve spor geçmişi gibi demografik ve yaşam tarzı değişkenlerine göre nasıl farklılaştığını kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Çalışmada elde edilen veriler, katılımcıların yaş grupları arasında özellikle fiziki sağlık boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Orta yaş grubuna mensup bireylerin, fiziki sağlık ve genel yaşam kalitesi puanlarında daha yüksek performans sergilediği gözlemlenmektedir. Bu durum, bireylerin yaşla birlikte ortaya koyduğu fizyolojik adaptasyonların ve yaşam tarzı tercihlerinin, yoga uygulamalarının etkilerini modüle ettiği yönünde yorumlanmaktadır. Eğitim düzeyi açısından yapılan analizler, yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcıların genel sağlık, çevre ve yaşam kalitesi toplam puanlarında belirgin üstünlük sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bireylerin eğitim düzeylerinin sağlık bilgisi, farkındalık ve yaşam tarzı tercihlerinde önemli bir rol oynadığını ve bu durumun yoga uygulamalarının etkilerini olumlu yönde şekillendirdiğini göstermektedir. Öte yandan, spor geçmişi bakımından incelenen veriler, düzenli fiziksel aktivite yapmış olan katılımcıların, yapmamış olanlara kıyasla yaşam kalitesi ve spora ilgi düzeylerinde anlamlı iyileşmeler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, bireylerin daha önce edinmiş oldukları spor alışkanlıklarının, yoga uygulamalarının sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini güçlendirdiğini göstermektedir. Medeni durum ve gelir düzeyi gibi sosyoekonomik değişkenlere dayalı analizlerde ise anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, yoga uygulamalarının, bireylerin medeni durum ve gelir gibi faktörlerden bağımsız olarak benzer sağlık ve yaşam kalitesi faydaları sağladığını ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında incelenen yaşam kalitesi alt boyutları; genel sağlık, fiziki sağlık,

psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve evre unsurlarının değerlendirilmesi, yoga uygulamalarının çok boyutlu etkilerini detaylandırmaktadır. Elde edilen sonuçlar, uygulamanın suresi, duzenliliği ve katılımcıların bireysel özelliklerinin, yaşam kalitesi üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu kapsamlı değerlendirme, yoga uygulamalarının sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerinin, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak daha da netleştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulguları, mevcut sağlık müdahaleleri arasında yoga ve benzeri mind-body terapilerin, bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyelini destekleyen önemli bir araç olduğunu ve bu alanda daha geniş ölçekli araştırmaların yapılmasının gerekliliğini göstermektedir.

5.3 neriler

Araştırma sonuçlarına dayanılarak, spor geçmişine sahip bireylerin elde ettiği olumlu sonuçların desteklenmesi amacıyla, fiziksel aktivite programlarının teşvik edilmesi eğitim düzeyinin sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin artırılması için, bilgilendirme ve farkındalık programlarının düzenli olarak hayata geçirilmesi sağlanmalıdır. Uygulamada, müdahalelerin suresi, yoğunluğu ve katılımcıların bireysel özellikleri göz önünde bulundurularak programların sürekli olarak iyileştirilmesi ve yoga eğitiminin okullarda daha erken yaşlarda yaygınlaştırılması, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sunacaktır. Bu süreç, daha sağlıklı, mutlu ve başarılı nesillerin yetişmesine zemin hazırlayabilir. Çocukluk dönemi, bireylerin yaşam alışkanlıklarını şekillendirdiği kritik bir evredir. Bu dönemde kazandırılacak yoga alışkanlıkları, bireylerin yaşam boyu sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Yoga, fiziksel esneklik ve dayanıklılığın yanı sıra, zihinsel odaklanma, stres yönetimi ve duygusal denge açısından da önemli faydalar sağlar. Erken yaşta yoga pratiği, çocukların bedensel farkındalıklarını artırarak, sağlıklı alışkanlıkların temellerini atmalarına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, yoga eğitiminin okullarda müfredata dahil edilmesi, sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda rencilerin zihinsel ve duygusal gelişimlerini de destekleyecektir. Eğitim sistemlerinde yoga gibi bütünsel yaklaşımın benimsenmesi, bireylerin hem akademik başarılarına hem de genel yaşam kalitelerine olumlu etkilerde bulunabilir. Son olarak, mevcut uygulamaların etkilerini

artırmak amacıyla, multidisipliner ekiplerin oluşturulması ve farklı sağlık profesyonelleriyle iş birliğinin güçlendirilmesi yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abiç, A. (2021). *Menopoz Dönemindeki Kadınlara Uygulanan Yoga Eğitiminin Menopoz Semptomlarına Etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Akbulut, T. (2006). *Obez Kadınlarda Yoga Tedavisinin Denge ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aktar, B., Balci, B., ve Baklan, B. (2023). Yoga and aerobic exercise in epilepsy: Study protocol for a randomized controlled trial. *Physiotherapy Research International*, 28(4).
- Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. Nussbaum, M. C. ve Sen, A. (Eds.), *The Quality Of Life*, New York: Oxford University Press, 94–99.
- Atan, G. (2024). Romatoid artritli hasta bakımında geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamalarının etkisi. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (1): 49–57.
- Atılğan, E., Tarakcı, D., Polat, B., ve Alğun, Z. C. (2015). An investigation of the effects of yoga based exercises on flexibility, quality of life, level of physical activity and depression in healthy women. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2 (2): 41–46.
- Atılğan, E., Tarakcı, D., Polat, B., ve Alğun, Z. C. (2016). Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması. *JETR*, 2 (2): 41–46.
- Ayán, C., Bidaurrazaga-Letona, I., ve Esain, I. (2023). Effects of stretching vs. Hatha yoga in people with mild to moderate Parkinson's disease: A randomized controlled trial. *Science ve Sports*, 38(5–6), 631–635.
- Aydoğdu, A. B. (2019). *Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Şema Düzeyi, Somatik Belirtiler ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Basavaraddi, I. V. (2015). *Yoga: Its Origin, History and Development*. Ministry of External Affairs, Government of India, 68, Ashoka Road, New Delhi -110001.

- Baş, U. (1998). *Hatha Yoga ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayrak, H. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı, Konya.
- Baysal, D. (2015). *MEB, Okul Pansiyonlarında Kalan Kız Öğrencilerde Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi: Ordu Gököy Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Bentham, J. (2002). *Deontologytogetherwith A Table Of The Springs Of Action And The Artical On Utilitarianism*. Oxford: Clarendon Press.
- Bhatt, N. J. (2014). The concept of Bhakti-Yoga. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*, 2 (1): 25–28.
- Bloodworth, A., Terti, G., Savoia, M., Azevedo, J., De Roeck, G., Esteban-Chapapria, V., ve Viggiani, G. (2011). *SASICE: Safety and sustainability in civil engineering*.
- Brinsley, J., Smout, M., Girard, D., ve Davison, K. (2022). Acute mood and cardiovascular responses to moderate intensity vinyasa yoga, static yin yoga and aerobic exercise in people with depression and/or anxiety disorders: a 5-arm randomised controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 22: 100450.
- Broderick, J., ve Vancampfort, D. (2017). Yoga as part of a package of care versus standard care for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9.
- Broderick, J., Crumlish, N., ve Vancampfort, D. (2017). Yoga versus non-standard care for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9.
- Busch, A. J., Webber, S. C., ve Schachter, C. L. (2011). Exercise therapy for fibromyalgia. *Current Pain and Headache Reports*, 15(5), 358–367.
- Carr, A. J., Gibson, B., ve Robinson, P. G. (2001). Is quality of life determined by expectations or experience? *BMJ*, 322 (7296): 1240–1243.
- Carusotto, A. F. (2023). Impact of Hatha Yoga on Level of Perceived Stress in Doctor of Physical Therapy Students. *Journal of Allied Health*, 52 (3): 127E–131E.

- Casuso-Holgado, M. J., Heredia-Rizo, A. M., ve Martinez-Calderon, J. (2022). Mind-body practices for cancer-related symptoms management: An overview of systematic reviews including one hundred twenty-nine meta-analyses. *Supportive Care in Cancer*, 30(12), 10335–10357.
- Ceyhan, D., ve Yiğit, T. T. (2016). Güncel tamamlayıcı ve alternatif tıbbi tedavilerin sağlık uygulamalarındaki yeri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (3): 178–189.
- Ceyhun S. (2017). Validity and Reliability Study of The Scale For Interest Levels of University Students to Sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.305-317.
- Chen, Q. Y. (2024). Neurobiological and anti-aging benefits of yoga: A comprehensive review of recent advances in non-pharmacological therapy. *Experimental Gerontology*, 196.
- Chu, I. H., Wu, W. L., Lin, I. M., Chang, Y. K., Lin, Y. J., ve Yang, P. C. (2017). Effects of yoga on heart rate variability and depressive symptoms in women: a randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23 (4): 310–316.
- Corrigan, L., Moran, P., ve Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1).
- Côté, A., ve Daneault, S. (2012). Effect of yoga on patients with cancer: Our current understanding. *Canadian Family Physician*, 58(9), E475–E479.
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Karen, P., Manincor, M., Dobos, G., ve Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depress Anxiety*, 35: 830–843.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., ve Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*, 30: 1068–1083.
- Cramer, H., Posadzki, P., ve Langhorst, J. (2014). Yoga for asthma: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Allergy, Asthma ve Immunology*, 112(6), 503–U121.
- Cramer, H., Quinker, D., Pilkington, K., Mason, H., Adams, J., ve 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.

- Cramer, H., Sibbritt, D., Park, C. L., Adams, J., ve Lauche, R. (2017). Is the practice of yoga or meditation associated with a healthy lifestyle? Results of a national cross-sectional survey of 28,695 Australian women. *Journal of Psychosomatic Research*, 101: 104–109.
- Cramer, H., Ward, L., ve Steel, A. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of yoga use: results of a U.S. nationally representative survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 50: 230–235.
- Cui, W. L., Liu, Z. T., ve Zhao, Z. Z. (2024). Comparative efficacy of different types of exercise modalities on psychiatric symptomatology in patients with schizophrenia: A systematic review with network meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1).
- Culos-Reed, S. N., Mackenzie, M. J., ve Danhauer, S. C. (2012). Yoga ve cancer interventions: A review of the clinical significance of patient-reported outcomes for cancer survivors. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
- Çelik, S., ve Sıdıka, O. (2024). Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan bireylerde yoganın fiziksel aktivite, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: bir literatür derlemesi. *Yaşam Boyu Hemşirelik Dergisi*, 1 (1): 216–230.
- Demirci, D. (2024). *Fizyoterapistlerde Nörogelişimsel Yoga ve Lumbal Bölge Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi ve Bel Ağrısı Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1): 34–43.
- Dumazdier, J. (1990). Boş Zaman ve Kültür. (Çev: E. Topbaş), *Türk Yurdu Dergisi*, 34–38.
- Durmaz, B., ve Atamaz, F. (2006). İnme ve hayat kalitesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 52: 45–49.
- El-Hashimi, D., ve Gorey, K. M. (2019). Yoga-specific enhancement of quality of life among women with breast cancer: Systematic review and exploratory meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24.
- Eser, E. (2006). Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temelleri. *Sağlıkta Birikim Dergisi*, 1: 1–5.
- Feuerstein, G. (2003). *The Deeper Dimension Of Yoga: Theory And Practice*. Boston:

Shambhala Publications.

- Feuerstein, G. (2012). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy And Practice*. SCB Distributors.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 17: 1–8.
- García-Muñoz, C., Villar-Alises, O., ve Martinez-Calderon, J. (2024). No effects were found in favor of Hatha or Iyengar yoga exercises for improving cancer-related fatigue, depression symptoms, or quality of life: A systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Supportive Care in Cancer*, 32(1).
- Garfinkel, M., ve Schumacher Jr, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics Of North America*, 26 (1): 125–132.
- Gokhale, P. P. (2020). *The Yogasūtra Of Patañjali: A New Introduction To The Buddhist Roots Of The Yoga System*. Taylor ve Francis.
- Goodale, T., ve Godbey, G. (1988). *The Evolution Of Leisure: Historical And Philosophical Perspectives*. Venture: State College.
- Grégoire, C., Bragard, I., ve Faymonville, M. E. (2017). Group interventions to reduce emotional distress and fatigue in breast cancer patients: A 9-month follow-up pragmatic trial. *British Journal of Cancer*, 117(10), 1442–1449.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review Of General Psychology*, 2: 271–299.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E., ve Yazıcı, M. (2008). *Egzersiz ve Kalp*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Gürbüz, B., ve Karaküçük, S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1): 3–10.
- Gürelman, A. (2014). *Yoga*. Çeviri: Gürelman, A. İçinde: *Hamilelik ve Yoga*. Gürelman, A. (Ed.), *Pregnancy and Yoga*, İstanbul: Purnam Yayınları, 131–145.

- Hahne, I., Zierhut, M., ve Böge, K. (2024). Yoga-based group intervention for inpatients with schizophrenia spectrum disorders—Feasibility, acceptability, and preliminary outcomes of a rater-blinded randomized controlled trial. *Schizophrenia Bulletin*.
- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., ve Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment ve Health*, 70–76.
- Isherwood, C. (2006). *Konsantrasyonun Gücü: Patanjali'nin Yoga Sutraları*. 1. Baskı, İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Işık, A., ve Meriç, M. (2010). Hayatın kalitesi kavramının felsefik temelleri: Aristo, Bentham ve Nordenfelt. *Ege Akademik Bakış*, 10 (1): 421–434.
- Iyengar, B. K. S. (2008). *Yoga*. New York: DK Publishing.
- Iyengar, B. K. S. (2016). *Yoga ve Siz*. (2. Baskı), İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- İskit, N. (2024). Yoga, yoga terapi, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri. *Türkiye Klinikleri Traditional and Complementary Medicine - Special Topics*, 5 (1): 14–20.
- Jarry, J. L., Chang, F. M., ve La Civita, L. (2017). Ashtanga yoga for psychological well-being: initial effectiveness study. *Mindfulness*, 8: 1269–1279.
- Jiang, T. Y., Hou, J. H., ve Su, B. (2021). Immunological and psychological efficacy of meditation/yoga intervention among people living with HIV (PLWH): A systematic review and meta-analyses of 19 randomized controlled trials. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(6), 505–519.
- Karaca, A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kutlu, A., ve Bolsoy, N. (2019). *Kadın sağlığı ve doğumda tamamlayıcı tıp ve destekleyici bakım uygulamalarının kullanımı*. İçinde: Arslan, Özkan, H. (Ed.), *Hemşirelik ve Ebelik İçin Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*, 1. Baskı, Ankara: Akademisyen Kitabevi
- Lehman, F. (1983). The well-being of chronic mental patients: assessing their quality of life. *Archives of General Psychiatry*, 40: 369–373.

- Lowe, K. A., Andersen, M. R., ve Goff, B. A. (2012). The effect of regular exercise and yoga on health-related quality of life among ovarian cancer survivors. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 17(3), 155–160.
- Lysogorskaia, E., Ivanov, T., ve Brylev, L. (2023). Yoga vs physical therapy in multiple sclerosis: Results of randomized controlled trial and the training protocol. *Annals of Neurosciences*, 30(4), 242–250.
- Mainali, M. K. (2020). *Unit-3 Streams of Yoga: Jnana, Bhakti and Karma Yoga*. Indira Gandhi National Open University, New Delhi.
- Makwana, D. P., Pithadiya, A. C., Dubal, B. S., ve Rola, J. V. (2017). Concept of prana and prana-vayu with its controlling technique-pranayam. *Pharma Science Monitor*, 8 (1).
- Manjunath, N. K. (2005). Telles influence of yoga and ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian Journal of Medical Research*, 121 (5): 683–690.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15 (2): 53–62.
- Martinez-Calderon, J., de-la-Casa-Almeida, M., ve Matias-Soto, J. (2022). The effects of mind-body exercises on chronic spinal pain outcomes: A synthesis based on 72 meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19).
- Maxwell, R. W., ve Katyal, S. (2022). Characteristics of kundalini-related sensory, motor, and affective experiences during tantric yoga meditation. *Frontiers in Psychology*, 13: 863091.
- Michalos, A. (2003). *Essays On The Quality Of Life*. Kluwer Academic Publishers, London.
- Mulla, Z. R., ve Krishnan, V. R. (2014). Karma-yoga: the Indian model of moral development. *Journal of Business Ethics*, 123: 339–351.
- Nagendra, H. R., Nagarathna, R., ve Gürelman, A. (2012). *Vivekananda Yoga Üniversitesi'ne Göre Evde Yoga*. İstanbul: Purnam Yayınları.
- Nejati, S., Esfahani, S. R., Rahmani, S., Afrookhteh, G., ve 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.

Noll, H. (2002). Towards a European system of social indicators: theoretical framework and system architecture. *Social Indicators Research*, 58: 47–87.

Oken, B. S., Zajdel, D., Kishiyama, S., ve Flegal, K. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 12 (1): 40–47.

O’Shea, M., Capon, H., ve McIver, S. (2022). Integration of Hatha yoga and evidence-based psychological treatments for common mental disorders: An evidence map. *Journal of Clinical Psychology*, 78(9), 1671–1711.

Önen, D. (2023). *Sedanter Yetişkin Kadınlarda Yürüyüş ve Yoga Egzersizlerinin Yeme Farkındalığı ve Beslenme Durumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öner, Ç. (2017). Yoganın tarihsel boyutu. <https://www.cigdemoner.com.tr/yoganin-tarihsel-boyutu/> adresinden alındı. (06.06.2024).

Pascoe, M. C., ve Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68: 270–282.

Patanjali. (2011). *Yoga Sutra, İçsel Özgürlüğün Yolu*. (Çev. M. A. Işım). İstanbul: Arıtan Yayınevi.

Psychometric properties of the WHOQOL 100 and WHOQOL-BREF. *J Psychiatry Psychol Psychopharmacol*, 7(2), 23-40.

Saraswati, S. S., ve Hiti, J. K. (1996). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar, India: Yoga Publications Trust.

Sarıİpek, S. (2023). *Sağlık Turizmi İşletmelerinde Beklenen Hizmet Kalitesinin Memnuniyete Etkisi ile Fiziksel Yaşam Kalitesinin Psikolojik Yaşam Kalitesi Üzerinde Memnuniyetin Aracılık Rolü*. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Sakarya.

Shelov, D. V., Suchday, S., ve Friedberg, J. P. (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37 (5): 595–598.

- Skevington, S. M., Loftly, M., ve O’Connell, K. A. (2004). The World Health Organization’s whoqol-bref quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial a report from the whoqol group. *Quality of Life Research*, 13: 299–310.
- Soph, H. (1992). *Yoga*. 2. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Springer, M. (1970). Social indicators, reports and accounts: toward the management of society. *American Academy of Political and Social Science*, 388: 1–13.
- Thind, H., Lantini, R., Balletto, B. L., Donahue, M. L., Salmoirago-Blotcher, E., Bock, B. C., ve Scott-Sheldon, L. A. J. (2017). The effects of yoga among adults with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 105: 116–126.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure And Recreation Management*. (5. Baskı), London: Routledge.
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2): 320.
- URL-1 (2024). Yoga 101: En Temel Yoga Pozları. <https://hopi.com.tr/spor-zamani/temel-yoga-pozlari>. (06.06.2024).
- URL-2 (2024). Karma Yoga. <https://www.yogakam.com/izmir/karma-yoga>. (10.05.2024).
- URL-3 (2024). Hatha Yoga Nedir? En Popüler 5 Hatha Yoga Hareketi. <https://www.macfit.com/blog/fitness/hatha-yoga-nedir-en-populer-5-hatha-yoga-hareketi>. (15.06.2024).
- Vera, F. M., Manzanque, J. M., ve Morell, M. (2009). Subjective sleep quality and hormonal modulation in long-term yoga practitioners. *Biological Psychology*, 81(3), 164–168.
- White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric Nursing*, 35 (5).
- Wieland, L. S., Skoetz, N., Pilkington, K., Vempati, R., Adamo, C., ve Berman, B. M. (2017). Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12 (1).
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Yaylacık Matbaası, İstanbul.

Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

EKLER

Ek 1: Demografik bilgi formu

Değerli katılımcılar;

”Yoga egzersizlerine katılan kadınların spora ilgi düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bir araştırma yürütmekteyiz. Bu araştırma kapsamında sizlerden aktarılabilecek bazı bilgilere ihtiyaç duymaktayız. Bu bilgiler yalnızca yürütülen bu araştırma için kullanılacak olup başka herhangi bir yerde yayımlanmayacaktır. Yöneltilen sorulara sizler için en uygun seçeneği işaretlemeniz araştırmanın doğruluğu açısından önem arz etmektedir. Katılım ve desteklerinizden ötürü teşekkür ederiz.

Derya MÜKELLEF
Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- Yaşınız?
25-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60 ()
- Medeni Durumunuz?
Bekâr () Evli ()
- Eğitim Durumunuz
() İlkokul
() Ortaokul
() Lise
() Önlisans
() Lisans
- Aylık geliriniz nedir?
0- 5.000 () 6.000-10.000 () 10000-15.000 () 16.000-20.000 () 20.000 ve Üzeri ()
- Çalışma hayatınız:
Ev hanımı () Çalışıyor () Emekli ()
- Daha önce fiziksel aktivite yaptınız mı?
Evet () Hayır ()
- Yoga sizin için bir ihtiyaç mı?
Evet () Hayır ()
- Yoga egzersizlerinden sonra kendinizi iyi hissediyor musunuz?
Evet () Hayır ()
- Yoga hayatınızda yaşam kalitesi açısından hangi faktörlere etki ettiğini düşünüyorsunuz?
Uyku () Stres yönetimi () Beslenme ()
- Ailenizden yoga ile ilgili teşvik edici destek aldınız mı?
Evet () Hayır ()

Ek 2: Spora yönelik ilgi düzeyleri ölçeği

Spora Yönelik İlgili Düzeyleri Ölçeği

Aşağıdaki yargılara katılım düzeyini lütfen belirtiniz.

1) Spor bir yaşam şeklidir.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

2) Spor, eğitimin bir parçasıdır.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

3) Spor sağlıklı bir yaşam için yapılıdır.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

4) Spor yapmak boş zamanları değerlendirmenin en iyi yollarından biridir.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

5) Spor yapmaktaki öncelikli amaç eğlenmektir.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

6) Spor yapmak, spor yapanları izlemekten daha zevkli.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

7) Gazete okumaya spor sayfalarından başlarım.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

8) Spor konusunda yetenekli olduğuma inanıyorum.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

9) Spor yaptıktan sonra kendimi güçlü hissediyorum.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

10) Beden eğitimi derslerini severim.

Tamamen Katılıyorum Katılıyorum Kısmen Katılıyorum Kararsızım Katılmıyorum

Ek 3: WHOQOL – BREF dünya sağlık örgütü yaşam kalite ölçeği-kısa formu

WHOQOL – BREF

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır.

Lütfen bütün soruları son 2 haftayı göz önünde bulundurarak ve size en uygun olanı seçerek cevaplayınız.

1 G1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü <input type="radio"/> 1	Biraz kötü <input type="radio"/> 2	Ne iyi, ne kötü <input type="radio"/> 3	Oldukça iyi <input type="radio"/> 4	Çok iyi <input type="radio"/> 5
2 G4	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil <input type="radio"/> 1	Çok az hoşnut <input type="radio"/> 2	Ne hoşnut, ne de değil <input type="radio"/> 3	Epeyce hoşnut <input type="radio"/> 4	Çok hoşnut <input type="radio"/> 5
3 F1.4	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	Hiç <input type="radio"/> 5	Çok az <input type="radio"/> 4	Orta derecede <input type="radio"/> 3	Çokça <input type="radio"/> 2	Aşırı derecede <input type="radio"/> 1
4 F11.3	Günlük uğraşlarınızı yürütmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
5 F4.1	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
6 F24.2	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
7 F5.3	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	Hiç <input type="radio"/> 1	Çok az <input type="radio"/> 2	Orta derecede <input type="radio"/> 3	Çokça <input type="radio"/> 4	Son derecede <input type="radio"/> 5
8 F16.1	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
9 F22.1	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
10 F2.1	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	Hiç <input type="radio"/> 1	Çok az <input type="radio"/> 2	Orta derecede <input type="radio"/> 3	Çokça <input type="radio"/> 4	Tamamen <input type="radio"/> 5
11 F7.1	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
12 F18.1	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
13 F20.1	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
14 F21.1	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5

15 F9.1	Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü <input type="checkbox"/> 1	Biraz kötü <input type="checkbox"/> 2	Ne iyi, ne kötü <input type="checkbox"/> 3	Oldukça iyi <input type="checkbox"/> 4	Çok iyi <input type="checkbox"/> 5
16 F13.3	Uygunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil <input type="checkbox"/> 1	Çok az hoşnut <input type="checkbox"/> 2	Ne hoşnut, ne de değil <input type="checkbox"/> 3	Epeyce hoşnut <input type="checkbox"/> 4	Çok hoşnut <input type="checkbox"/> 5
17 F10.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18 F12.4	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
19 F6.3	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20 F13.3	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
21 F15.3	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
22 F14.4	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
23 F17.3	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
24 F19.3	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
25 F23.3	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
26 F8.1	Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/> 5	Nadiren <input type="checkbox"/> 4	Ara sıra <input type="checkbox"/> 3	Çoğunlukla <input type="checkbox"/> 2	Her zaman <input type="checkbox"/> 1
27 U	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Aşırı derecede <input type="checkbox"/> 5
Bu formun doldurulmasında size yardım eden oldu mu? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır			Bu formun doldurulması ne kadar sürdü?			

THE WHOQOL Group Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment (1998) Psychological Medicine, 1998, 28, 551±558

Ek 4. Etik kurul onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
19

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
16.11.2023

Protokol No:	2023-SBB-0727
Araştırmanın Başlığı:	Yoga Egzersizlerine Katılan Kadınların Spora İlgili Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Derya MÜKELLEF
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	20.10.2023

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 16.11.2023 tarihli ve 19 numaralı toplantıda 2023-SBB-0727 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayla ÇETİN
DİNDAR
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL
Başkan yardımcısı

Prof. Dr. Sefer Yetkin IŞIK
Üye

Doç. Dr. Melih BAŞKOL
Üye

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR
Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri
KANSIZOĞLU
Üye

Belge Doğrulama Kodu: EEDC99A

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ubys.bartın.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ağdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 Bartın

Telefon No: (0 378) 2235500

e-Posta:

Kep Adresi: bartınuniversitesi@hs01.kep.tr

Faks No: (0 378) 2235042

İnternet Adresi: <http://www.bartın.edu.tr/>

Bilgi için :

Telefon No:

Güleser Ada
Sekreter



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Derya MÜKELLEF
Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller : A1 seviye ingilizce

İş Deneyimi

Stajlar : Yogarama akademi
Projeler ve Kurs belgeleri : HİS yoga 2.kademe temel eğitmen. TSF il hakemi. TCF pilates 1.kademe yardımcı eğitmen. TTF tenis 1.kademe yardımcı antrenör. Squash 1.kademe yardımcı antrenör.
Çalıştığı Kurumlar : Kids Aloud anaokulu Bartın.
Atölye Kuşağı anaokulu Bartın.

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 23/01/2025 (Tez Savunma Tarihi)