



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Yoga uygulamalarının stresle başa çıkma düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi

İ Funda Polatcanlı¹ İ Sinan Akın²

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye, E-mail: funda.polatcanli@gmail.com

²Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, E-mail: sinan.akin@dpu.edu.tr

Özet

Bu çalışma yoga uygulamalarının stresle başa çıkma düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmanın evrenini, merkezi İstanbul olan Yogarama Yoga Okulu oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise farklı iller de yaşayan ve Yogarama Yoga Okulundan online olarak yoga dersleri alan 518 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem grupları basit rastlantısal olarak belirlenmiştir. Ölçüm aracı olarak "Stresle başa çıkma ölçeği" (SBÇÖ) kullanılmıştır. Google form üzerinden gerçekleştirilen taramadan elde edilen veriler kodlanarak SPSS 26.0 paket programında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere normallik testi uygulanmış, Kolmogorov Simirnov testi ve parametrik testlerden iki kategoriden oluşan değişkenler için bağımsız örneklem t testi, üç ve üzerinde kategoriden oluşan değişkenler için homojenlik varsayımını sağlayanlar için tekyönlü varyans analizi (One way Anova), sağlamayanlar için ise Welch testi uygulanmıştır. İkinci basamak testi ise Tukey ve Games-Howell testi değerlendirilmiştir. Bulgulara göre veri analiz sonuçları incelendiğinde SBÇÖ puanlarında bekâr katılımcıların lehine, yaş değişkenine, eğitim değişkenine, gelir değişkenine, yoga yapma nedenleri değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Welch testine göre yoga yapma süresi değişkenine göre istatistikî açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak yoganın stresi kontrol etme üzerinde etkisinin olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Stres, stresle başa çıkma, yoga.

Investigation of the effect of yoga practices on the level of coping with stress

Abstract

This study was prepared to examine the effect of yoga practices on the level of coping with stress. The population of the study consists of Yogarama Yoga School, the centre of which is Istanbul. The sample group consists of 518 female participants who live in different provinces and take yoga classes online from Yogarama Yoga School. Sampling groups were determined by simple randomisation. "Stress coping scale" (SCS) was used as a measurement tool. The data obtained from the screening conducted via Google form were coded and evaluated in SPSS 26.0 package programme. Normality test was applied to the obtained data, Kolmogorov Simirnov test and independent samples t test for variables consisting of two categories from parametric tests, one-way variance analysis (One way Anova) for variables consisting of three or more categories that meet the homogeneity assumption, and Welch test for those that do not. Tukey and Games-Howell tests were evaluated in the second step test. According to the findings, when the results of the data analysis were examined, it was determined that there was a significant difference in favour of single participants in the scores of SPSQ according to the age variable, education variable, income variable, reasons for doing yoga variable. According to the Welch test, it is seen that there is no statistically significant difference according to the duration of yoga practice variable. Based on the results obtained, it can be stated that yoga has an effect on controlling stress.

Keywords: Coping with stress, stress, yoga

Correspondence: Funda Polatcanlı (funda.polatcanli@gmail.com).

How to cite: Polatcanlı, F., & Akın, S. (2024). Yoga uygulamalarının stresle başa çıkma düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Education, Science and Sport*, 6(1), 39-51.

GİRİŞ

İki bin yıl önce yoga sutrasında Patanjali yogayı “yoking” yani “dizginleyerek yönlendirme” anlamında kullanmaktadır. Tutarlı bir dizginleme (yoking) uygulaması, bilince kendi içine dönmeyi ve altta yatan farkındalığının gerçek doğasını kavramayı öğretir. Kısacası Patanjali’ye göre yoga; bilinci dinginlik haline getirmeye yönelik bir yöntem olarak tanımlanır (Hartranft, 2018). Yoga, kendini bilmenin ilk ve en önemli bilimidir. Onun tüm ilgisi ruhsal uygulamadır; genel olarak bu meditasyon yoluyla gerçekleşir ve böylece bizi dünyadaki acı ve cezaletten ötesine taşır (Frawley, 1999). Yoga pratiğinin temel hedefleri, “kurtuluş hali” (Moksha) veya “özgürlük” (Kaivalya) ile sonuçlanan her türlü ıstırabın üstesinden gelmek için kendini gerçekleştirme (Basavaraddi, 2015). Yoganın amacı, bedeni zihinle birlikte benliğe katmak (ruh) veya bireysel benlik ve aşkın benlik arasındaki birliği sağlamasına yönelik çalışmasıdır (Garfinkel ve Schumacher, 2000). Yogada kişinin bedenini ve zihnini arındırması, kendi benliğine ulaşması, bedeni ve zihni düzenli olarak çalıştırarak iç yolculuğundaki amacına ulaşması için sekiz adım vardır. Bunlar; yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi’dir (Patanjali, 2011). Bu 8 aşamanın toplandığı sistematik yoga tekniklerinin uygulanması gereken 3 temel araca baktığımızda; beden, zihin ve nefes karşımıza çıkar. Krishnamacharya'ya göre bu 3 araç temel olarak şöyle açıklanır: 1-Beden: Düzenli bedensel pratik yapanlar, zihinsel dikkati artırmak için vücut hareketi ve nefes akışı yaparlar. 2-Nefes: Bedensel hareket olmaksızın sadece nefes alarak çalışılabilir. Buna pranayama denir. 3-Zihin: Bir meditasyon halidir. Meditasyon zihinsel sessizlik veya zihne odaklanma durumudur (Desikachar, 1999). Yoganın kökleri Hint felsefesine dayanmaktadır ve 5000 bin yıllık ruhani bir gelenekten gelir (Cramer, Dobos, Lauche, Langhorst, 2013). Yoga genel olarak dört bölümde incelenir: Vedik dönem, klasik öncesi, klasik dönem ve klasik sonrası dönemler. İlk Hindu kayıtları Vedaların yazıldığı döneme aittir. Veda bilgi demektir. Yoganın en eski öğretisi olan Vedalar 4 kitaptan oluşur: Rig, Sama, Yacur, Atharva; Yüksek gücü öven ilahiler ve şiirler içerirler. Puranalar, Mahabhrata, Upanişadlar, Bhagavad Gita ve Brahmanlar klasik öncesi döneme dâhil edilebilir. Klasik olarak tanımlanan ise Patanjali dönemidir. Klasik dönem bilginin daha olgunlaştığı ve belirsizliklerin büyük ölçüde ortadan kalktığı dönemdir. Klasik sonrası dönem: Patanjali'den sonra ortaya çıkan birçok farklı ekolu içerir. 19. yüzyılın başlarında Batı'da tanıtılan yoga, Krishnamacharya ve öğrencilerinin yardımıyla tüm dünyaya yayılmıştır (Ercan, 2021). Stres literatürde ilk kez 17. yüzyılda fizikçi Robert Hook tarafından bahsedilmiştir; Elastik bir cisim ile ona uygulanan dış kuvvet arasındaki ilişkiyi açıklamak için kullanılmıştır (Bulmuş, 2018). Stres kelimesi Latince "Estrictia" kökünden ve eski Fransızca "Estrece" kökünden gelir. Bernard'a göre stres; “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlamıştır (Köknel, 1993; Duyan, 2008). Hans Selye'ye göre stres; “herhangi bir baskı ya da talep karşısında organizmanın kesin olmayan tepkisi” olarak tanımlanmış ve stresi zihin ve beden tepkisinin bir bütünü olarak ele almıştır (Kabat, 2021). Hans Selye'nin bir başka tanımında ise, önemli bir şekilde (uzun süreli açlık, endişe, yorgunluk ya da soğuktan kaynaklanan) ezici bir stresin, bedenin koruyucu mekanizmalarını bozabildiğini, bunun hem kimyasal bağışıklığa bağlı adaptasyon hem de enflamatuar engellere bağlı adaptasyon için geçerli olduğunu ve birçok durumda hastalığın ne mikroplardan ne de adaptif tepkilerimizden kaynaklanmadığını, aksine mikroplara karşı gösterdiğimiz reaksiyonlarımızın yetersizliğinden kaynaklandığını açıklamıştır (Selye, 1950). Seligman ise; bir strese yol açıp açmayacağını belirleyecek olan şeyin stres yükleyicinin kendisi olmadığını, stres yükleyiciyi nasıl algıladığımız ve bunun ardından onu nasıl yönettiğimizle ilgili olduğunu açıklamıştır (Seligman, 2022). Yoga araştırmaları son yıllarda hızla büyüyen bir alan haline gelerek ruh sağlığı alanında en çok araştırılan konular olan depresyon, anksiyete ve strese odaklanmaktadır (Khalsa, 2013). Harvard Tıp Okulu Sağlık İncelemesi, son yıllarda artan sayıda yoga uygulamasının, yoga'nın abartılı stres tepkilerinin olumsuz etkilerini azalttığını, dolayısıyla kaygı ve depresyon için yardımcı olduğunu ve rahatlatma, meditasyon ve sosyalleşme gibi diğer terapötik

(kendi kendini yatıştırma) tekniklere eşdeğer olduğunu bildirmiştir (Leung, 2015; Öz, 2016). Sistematik incelemelerin ve çoğu randomize klinik çalışmada yoganın; doğru nefes almayı öğretmek bireylerde gevşeme ve rahatlama sağladığı, anksiyete ve depresyon seviyelerini iyileştirdiği, kan basıncını dengeye alarak bel ağrısı ve nefes darlığını iyileştirdiğini, bireyleri ağrı yönetimi konusunda yetkin hale getirdiğini ve ayrıca yoga uygulamasının bireylerin zihinsel esnekliğini, konsantrasyon düzeylerini, doğurganlık olanaklarını geliştirdiğini kanıtlamışlardır. Tüm bu olguların yanında mutluluk ve yaşamdan keyif alma, ilişki kalitesi, özsaygı ve özgüven düzeylerini iyileştirerek yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Köyüstü ve Kırık, 2021). Yoga uygulamaları diyaframın ihtiyaç duyduğu esnekliği geri kazandırmaya odaklanarak zihinsel, duygusal ya da fiziksel olsun, her seviyedeki stresle başa çıkma yeteneğine sahip olan bir sistem olduğunu göstermiştir (Louis, 2011; Kırcı, 2018). Araştırmacıların bulgularına göre, diyabet, hipertansiyon vb. stresle ilişkili hastalıkların tedavisinde yoganın etkinliği bir dizi fizyolojik göstergeyle artmaktadır (Deepak, 2013). Son olarak; Yoga, beden, nefes ve zihnin akışını birleştirerek gevşemeyi sağlar (Sunita, 2014). Yoga uygulamalarının (asanalar, nefes, konsantrasyon ve meditasyon gibi çalışmalar) bireyin fizyolojik, psikolojik ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametrelerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Çalışmamız, yoganın bu çoklu yapısının günlük yaşam stres düzeyinin kontrolünde önemli bir rol oynadığı düşünülerek planlanmıştır. Tüm bu bilgiler çalışmanın önemini vurgulamaktadır.

YÖNTEM

Nicel araştırma yöntemiyle hazırlanmış olan bu çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmalarında genellikle araştırmacının belirlediği cevap seçenekleri kullanılarak kalabalık bir topluluktan bilgi toplanır. Genellikle tarama çalışmalarında araştırmacılar görüş ve özelliklerin neden kaynaklandığından ziyade örneklemdaki bireylere göre nasıl dağılım gösterdiği ile ilgilenmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006). Genel tarama modeli birçok unsurdan oluşan bu evrende evren hakkında genel bir yargıda bulunmak amacıyla evrenin tamamı veya evrenden alınacak bir grup, örneklem veya örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleriyle tekli veya ilişki araştırma yapılabılır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini, Türkiye de ki yoga yapan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grupları ise olasılığa dayanan örneklem tekniklerinden basit rastlantısal örnekleme olarak belirlenmiş olup çalışmaya 518 kadın katılmıştır. Sadece 'yoga platformlarında bulunan katılımcılara uygulanmıştır'.

Veri Toplama Süreci

Yoga uygulamalarında aktif olarak yer alan kadın katılımcılar tercih edilmiştir. Katılımcılara araştırma hakkında dijital platform üzerinden bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılardan çalışmada yer almak istediklerine dair dijital platformdan olumlu yanıt geldiğinde, katılımcılara gönüllü katılım formu e-mail olarak yönlendirilmiştir. Daha sonra "Stresle başa çıkma ölçeği" katılımcılara dijital platformda (Google anket) kendilerine link olarak gönderilerek, ölçekleri dijital ortamda yapmaları sağlanmıştır. Ölçek formunda kişisel veri formunda katılımcılara ait özel bilgiler yer almamıştır. Çalışma kapsamında ortaya çıkan verileri sonuçlarının da sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı katılımcılara gönüllü katılım formunda ifade edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programda ilgili istatistiksel değerlendirme yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Türküm, (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 3 alt boyut; Sosyal destek arama (8m), Soruna yönelme (7m), Sorunla uğraşmaktan kaçınma (8m) ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi şeklinde hazırlanmıştır.

Seçenekler; “Tamamen katılıyorum=5”, “katılıyorum=4”, “kararsızım=3”, “kısmen uygun=2”, “hiç uygun değil=1” olup puan ağırlıkları belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları eksik işaretli 23 ölçek hariç tutularak 498 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı ile kişisel bilgiler ve kullanılan veri toplama araçlarına ait puanlar kodlanarak değerlendirilmiştir. Verilerin çözümünde faktör analizi, korelasyon analizi ve t-testi kullanılmıştır. Ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle bulunan iç tutarlık katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçekte kalmasına karar verilen 23 maddenin 20'si olumlu, üç maddesi (10, 17, 20. maddeler) ters puanlanmıştır. Ölçeğin tamamından 23-115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Sorunla başa çıkmaktan kaçınma alt ölçeğinden 1-40, Sorun yönelimi alt ölçeğinden 1-40 ve Sosyal destek arama alt ölçeğinden 1-35 arası puan alınabilmektedir. Ölçeğin tamamından ve alt ölçeklerden alınan yüksek puan, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır (Türküm, 1999). Çalışmamızda, katılımcılardan her bir maddedeki durumun kendisini ne ölçüde tanımladığını belirleyen seçeneklerden yalnızca birini işaretlemesi istenmiştir. Çalışmamıza ait verilerin Cronbah's alpha değeri .769 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Google form üzerinden gerçekleştirilen taramadan elde edilen veriler kodlanarak SPSS 26.0 paket programında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere normallik testi uygulanmış Kolmogorow-Smirnov testi sonuçları ne kadar normal dağılım göstermese de çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma sahip olduğu varsayılarak (Jondeau ve Rockinger, 2003), parametrik testlerden iki kategoriden oluşan değişkenler için bağımsız örneklem t testi, üç ve üzerinde kategoriden oluşan değişkenler homojenlik varsayımını sağlamadıkları için ise Welch testi uygulanmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir. İkinci basamak testi olarak ise Games-Howell testi ile uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1.

Medeni hal değişkenine göre stresle başa çıkabilme becerilerinin toplam puana göre değerlendirilmesi

Boyutlar	Grup	N	Ort	SS	t	p
SBÇÖ Toplam	Evli	210	83.810	8.603	-3.621	.000*
	Bekar	308	86.614	8.688		

*p<.05

Tablo1'e göre veri analiz sonuçları incelendiğinde stresle başa çıkabilme ölçeği puanlarında bekâr katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Bekâr katılımcıların stresle başa çıkabilme puanlarının yoga yapan evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (t (518) =-3.621; p<.05).

Tablo 2.

Yaş değişkenine göre stresle başa çıkabilme becerilerinin toplam puana göre değerlendirilmesi

	Grup	N	Ort	SS	F	p	G.Howell
SBÇÖ Toplam	21-24	42	81.976	7.956	5.518	.006*	a
	25-28	36	83.139	12.145			ab
	29 ve üstü	440	86.002	8.407			b

*p<.05. Not: Aynı harfi taşıyan gruplar arasında fark yoktur.

Tablo 2 incelendiğinde yaş değişkenine göre gruplar arasında stresle başa çıkabilme ölçeği toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (F(2;57.042)=5.518; p<.05). Games Howell sonuçları incelendiğinde 29 yaş üzeri katılımcıların stresle başa çıkabilme puanlarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farka bağlı olarak 29 yaş üstü katılımcılarla 21-24 yaş arası katılımcılar

arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark söz konusuyken ($p < .05$), 29 yaş üstü katılımcılarla 25-28 yaş arasında fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Aynı şekilde 25-28 yaş grubu ile 21-24 yaş grubu arasında fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 3.

Eğitim değişkenine göre stresle başa çıkabilme becerilerinin toplam puana göre değerlendirilmesi

		N	Ort	SS	F	p	G.Howell
SBÇÖ Toplam	Ortaöğretim	72	87.111	6.175	33.87	.000*	a
	Lisans ve Ön Lisans	322	84.991	8.992			a
	Yüksek Lisans	109	86.606	9.637	2		a
	Doktora	15	79.867	1.846	b		

* $p < .05$. Not: Aynı harfi taşıyan gruplar arasında fark yoktur.

Tablo 3 incelendiğinde eğitim değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F(3;109.490) = 33.872$; $p < .05$). Games Howell sonuçları incelendiğinde doktora mezunları ile diğer tüm gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır ($p < .05$). Diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Doktora yapan katılımcıların stresle başa çıkabilme puanlarının diğer eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Gelir değişkenine göre stresle başa çıkabilme becerilerinin toplam puana göre değerlendirilmesi

		N	Ort	SS	F	p	G.Howell
SBÇÖ Toplam	0-5000	56	80.536	12.095	6.067	.000*	a
	5001-10000	27	85.148	5.475			ab
	10001-15000	33	84.818	5.871			ab
	15001-20000	35	81.629	8.289			a
	20001 ve üstü	367	86.681	8.252			b

* $p < .05$. Not: Aynı harfi taşıyan gruplar arasında fark yoktur.

Tablo 4 incelendiğinde Welch testine göre gelir grupları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(4;82.117) = 6.067$; $p < .05$). Games Howell çoklu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde 20001 ve üzeri gelir durumuna sahip katılımcılar ile 15001-20000 grubu ve 0-5000 grubu arasında fark söz konusu ($p < .05$) iken 5001-10000 ve 10001-15000 grubu arasında fark olmadığı görülmektedir. Diğer gruplar arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir fark söz konusu değildir ($p > .05$).

Tablo 5.

Yoga yapma süresi değişkenine göre stresle başa çıkabilme becerilerinin toplam puana göre değerlendirilmesi

		N	Ort	SS	F	p
SBÇÖ Toplam	1 yıl ve altı	144	86.299	9.468	.742	0.528
	2-3 yıl	225	85.338	8.751		
	4-6 yıl	81	84.580	7.718		
	7 yıl ve üstü	68	85.265	8.387		

Tablo 5 incelendiğinde Welch testine göre yoga yapma süresi değişkenine göre grupları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F(3;202.992) = .742$; $p > .05$). Ancak ortalama değerlerde 1 yıl ve altı puanların diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmekte, 2-3 ve 4-6 yıl yapanlarda kademeli bir düşüş gözlenirken 7 yıl ve üstünde tekrar bir yükselme gözlenmektedir.

Tablo 6.

Yoga yapma nedeni değişkenine göre stresle başa çıkabilme becerilerinin toplam puana göre değerlendirilmesi

	N	Ort	SS	F	p	G. Howell
Sağlıklı kalma ihtiyacı	92	85.359	7.711			a
Vücut farkındalığı ihtiyacı	63	87.143	6.650			a
Anda kalma ihtiyacı	33	82.939	4.301			ab
SBCÖ Toplam Özsaygı ihtiyacı	24	80.667	10.797	9.752	.000*	b
Stresi kontrol etme	67	86.970	8.500			a
Esneklik, güç ve denge ihtiyacı	169	87.598	9.586			a
Enerjik olma ihtiyacı	25	78.600	5.972			b

Tablo 6 incelendiğinde Welch testine göre yoga yapma nedenleri değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F(7;138.278)=9.752$; $p<.05$). Games Howel testi sonuçları incelendiğinde Öz saygı ile enerjik olma ve anda kalma değişkenleri arasında fark yokken ($p>.05$) diğer değişkenler arasında fark söz konusudur ($p<.05$). Aynı şekilde Enerjik olma ihtiyacı ile öz saygı, anda kalma arasında fark yokken ($p>.05$) diğer değişkenler arasında fark vardır ($p<.05$). Sağlıklı olma, vücut farkındalığı, an' da kalma ihtiyacı, stres kontrolü ve esneklik, güç ve denge ihtiyacı değişkenleri arasında fark söz konusu değildir ($p>.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yoga uygulamalarında aktif olarak yer alan kadın katılımcılar tarafından desteklenen "Yoga uygulamalarının stresle başa çıkma düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi" isimli çalışmamız çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Yapılan literatür taramaları, çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Bir çalışmada yoga uygulayıcılarının çoğunlukla kadın olduğu vurgulanmıştır (Ross, vd. 2013). Yoga felsefesi, bedenin bir bütün olarak çalışmasını, nefesin kontrolünü, zihnin olgunlaşmasını, farkındalığın artmasını, denge ve koordinasyonun geliştirilmesini sağlar (Bozbıyık, 2018). Yoga genel olarak esneme, denge, bedensel uyum, rahatlama, meditasyon ve nefes almayı içeren bir dizi bütünleştirici zihin-beden egzersizini içerir (Yardi, 2001). Yoganın nefes alma, öz düzenleme, kasların bilinçli gevşemesi ve içsel farkındalığa odaklanma yoluyla psikolojik stres mekanizmalarında azalma ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir (Berger ve Owen, 1992; Kay, 2004; Saraswati, 1990; Yogendra, 1993). Bu durumda korku ve kaygılar beyni istila edemez. Bu yetenek geliştirildiğinde gün içindeki aktiviteler daha verimli yapılmaya başlar; değerli biyoenerji israf edilmez. Gerçek bir zihinsel netlik durumuna ulaşılır; zihin stresten arınır ve huzurla dolar (Kırca, 2018).

Çalışmamızda medeni hal değişkenine göre stresle başa çıkabilme ölçeği puanlarında bekâr katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bekâr katılımcıların stresle başa çıkabilme puanlarının yoga yapan evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamıza benzer olarak; Karapınar ve Darol (2022) çalışmalarında reproduktif (üreme dönemi) yaş aralığında, kadınların hastaneye başvuru ve strese bağlı hastalık tanıları almasında yoğunluk olduğunu, kadının fiziksel, ruhsal ve sosyo demografik etkenlerden çok daha fazla etkilendiğini ve psikolojik açıdan 30-35 yaş aralığında bu etkilerinin en üst düzeye ulaştığını ve ek olarak evli olmanın kadınlar için stres ve iş yükü getirisiyle hastalıkların ve stresin ortaya çıkışını kolaylaştırdığını tespit etmişlerdir.

Yaş değişkenine göre gruplar arasında stresle başa çıkabilme ölçeği toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. 29 yaş üzeri katılımcıların stresle başa çıkabilme puanlarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaş ilerledikçe stresle başa çıkabilme becerilerinin iyileştiği görülmektedir. Bu farka bağlı olarak 29 yaş üstü katılımcılarla 21-24 yaş arası katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark söz konusuyken, 29 yaş üstü katılımcılarla 25-28 yaş arasında fark olmadığı görülmektedir. Aynı şekilde 25-28 yaş grubu ile 21-24 yaş grubu

arasında fark olmadığı görülmektedir. Yoga ve yaş bağlantısını inceleyen çalışmalara baktığımızda; Bayraktar Varkal (2019), çalışmasında yaş gruplarına göre yoga yapmanın etkileri bakımından birbirinden farklı olmadığını bulmuştur. Woolery, Myers, Sternlieb ve Zeltzer (2004)' te 18-29 yaş arası orta derece depresyon sıkıntısı olan gençlerle yaptıkları çalışmalarında, 5 hafta boyunca, haftada iki gün ve 1'er saatlik Iyengar yoga çalışmalarının ardından depresyon ve anksiyete seviyelerinde düşüş kaydettiklerini açıklamışlardır. Park, Braun ve Siegel (2015)' te yaptıkları çalışmalarında; bazı araştırmaların, yoga uygulayıcılarının yaşam süreleri boyunca oldukça eşit bir dağılım gösterdiğini öne sürerken, diğerleri orta yaşlıların daha büyük bir oranının olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Birdee, vd. (2008)' de ABD'li yoga uygulayıcıları arasında bugüne kadar ki en temsili yaş araştırması olan 2002 NHIS çalışmasında, yoga uygulayıcılarının %26'sı 30 yaş ve altı, %27'si 30-39 yaş arası, %23'ü 40-49 yaş arası, %20'si 50-64 yaş arası ve %4'ü 65 yaş ve üzeri olduğunu göstermişlerdir ve yoga uygulayıcıları arasında orta yaşlıların daha yaygın olmasının kısmen sebebini sağlıkla ilgili kaygıların daha ileri yaşlarda başlamasına bağlamışlardır. Lehto, vd. (2006)' da yaptıkları araştırmada; tipik yoga turistlerinin ağırlıklı olarak kırklı yaşlarında, profesyonel olarak çalışan ve ortalamanın üzerinde hane geliri olan kadınlar olduğunu göstermişlerdir. Bu bağlamda yoga ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda eğitim değişkenine göre doktora mezunları ile diğer tüm gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Doktora yapan katılımcıların stresle başa çıkabilme puanlarının diğer eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda gelir değişkenine göre 20001 ve üzeri gelir durumuna sahip katılımcıların diğer gruplara oranla stresle başa çıkabilme puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. 20001 ve üzeri gelire sahip olan katılımcılarla 5000 ve altı gelire sahip katılımcılar ve 15001-20000 arası gelire sahip katılımcılar arasında anlamlı fark söz konusudur. Diğer gruplar arasında ise anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Çalışmamızın aksine Falsafi (2015)' te sigortasız ve düşük gelirli kişilerin depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaltılmasında yoga uygulamalarının etkili olduğunu saptamıştır. Park, Braun ve Siegel (2015)' te mevcut kanıtların, yoga pratiği ile gelir arasında esaslı bir ilişki olmadığını açıklamış ve bu konunun araştırılabilir olmasına dikkat çekmek istemişlerdir. Bunun sebebi olarakta çalışmada başka bir veri olarak gösterilen, 2008' de Birdee vd' nin yaptığı NHIS analiz eden çalışmada, 2002' de ortalama ABD hane gelirinin 42.409 dolar olduğu göz önüne alındığında, ortalama gelir yoga uygulayıcıları arasında önemli ölçüde daha yüksek görünmüştür ancak istatistiksel anlamlılık testi yapılmamıştır. Lehto, vd. (2006)' da yaptıkları araştırmada, tipik yoga turistlerinin ortalamanın üzerinde hane geliri olan kadınlar olduğunu göstermişlerdir. Bu bağlamda yoga ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda Yoga yapma süresi değişkenine göre gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak ortalama değerlerde 1 yıl ve altı puanların diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmekte, 2-3 ve 4-6 yıl yapanlarda kademeli bir düşüş gözlenirken 7 yıl ve üstünde tekrar bir yükselme gözlenmektedir. Bu bağlamda yoga ile yoga yapma süresi arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda yoga yapma nedenleri değişkenine göre gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Esneklik ihtiyacı, vücut farkındalığı ve stres kontrolü grupları stresle başa çıkabilme puanlarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Öz saygı ile enerjik olma ve anda kalma değişkenleri arasında fark yokken diğer değişkenler arasında fark söz konusudur. Aynı şekilde Enerjik olma ihtiyacı ile öz saygı, anda kalma arasında fark yokken diğer değişkenler arasında fark vardır. Sağlıklı olma, vücut farkındalığı, an' da kalma ihtiyacı, stres kontrolü ve esneklik,

güç ve denge ihtiyacı değişkenleri arasında fark söz konusu değildir. Park, Riley ve Braun (2016), yaptıkları çalışmada, katılımcıların çeşitli nedenlerle yoga yaptıklarından bahsetmişlerdir. Henrichsen-Schrembs ve Versteeg (2011)' de çalışmalarının verilerine ilk baktıklarında insanların yoga uygulamalarına atfettikleri çok çeşitli anlamlar olduğunu görmüşlerdir. Bu, bir fiziksel uygunluk ve rahatlama biçimi olarak yoga yapmaktan bir maneviyat biçimi olarak yoga yapmaya kadar uzanmaktadır. Bu anlamlar uygulayıcının yaşam seyri ile ilgili olarak yoganın anlamı, yani yoga pratiğiyle bağlantılı olumsuz yaşam olaylarının varlığı ve yokluğu sorusu ile birlikte hareket eder. Bu duruma bakılarak yoga pratiğinin dört geniş nihai uygulamasını, motivasyonunu ve nedenini ayırt edebilir. 1) yoga sadece (fiziksel ve zihinsel) esenlik için bir araç olarak uygulanır; 2) kişisel gelişimin yanı sıra fiziksel ve zihinsel refahı teşvik etmek için uygulanır; 3) yoga, kendi kendine yardım/terapi biçimi olarak uygulanır; 4) bir yaşam tarzı, yaşam felsefesi ve maneviyat biçimi olarak uygulanabilir. Park, vd. (2019), Almanya' da 1702 yoga uygulayıcısına, demografik bilgileri ve yoga pratiğine başlama ve devam etme nedenlerini soran ulusal bir kesitsel çevrimiçi anket uygulaması yapmışlardır ve çalışmanın bulgularına göre; yogaya başlama nedenleri gevşeme, korunma, önleme, maneviyat gibi ihtiyaçların yoga pratiğini sürdürmek için en yaygın bildirilen nedenler arasında olduğu gösterilmiştir. Pilkington, vd. (2005)' te yaptıkları çalışmalarında; duygusal olarak sıkıntılı (yogaya başlama nedeni duygusal olarak rahatlama) kadınların 3 ay boyunca haftada 90 dakikalık yoga dersleri ile tedavi edildiği deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. 3 ayın sonunda, yoga grubundaki kadınlar, algılanan stres, depresyon, kaygı, enerji, yorgunluk ve esenliklerinde iyileşmeler bildirmişlerdir. Erkin ve Akçay (2018)' de yaptıkları çalışmalarında yoga yapma nedenleri arasında spor, ruhsal gelişim, kişisel gelişim ve meditasyon yer almıştır. Ross, vd. (2013), yoga yapanların daha mutlu hissettiği, enerji seviyelerinde artış olduğu, uyku ve sosyal ilişkilerinin kalitesini iyileştirdiği için yoga yaptıklarını belirtmişlerdir. Güvenkaya (2019), tarafından yapılan çalışmada, yoga yapmanın en yaygın nedeninin spor/egzersiz amaçlı olduğunu, bunu ruhsal gelişim, kişisel gelişim ve meditasyonun izlediğini vurgulamış ve fiziksel uygunluğun yoga pratiğinin ana motivasyon kaynağı olduğunu çalışmasında belirtmiştir. Bu bağlamda yoganın farklı amaçlarla yapıldığını söyleyebiliriz.

Kronik yorgunluk, kas ağrısı ve tükenmişlik gibi strese bağlı sağlık sorunları son yıllarda modern toplumlarda çarpıcı bir şekilde artmıştır (Levi ve Levi, 2006). Bu sorunu çözmek için çeşitli stres yönetimi teknikleri kullanılmaktadır (Granath, vd. 2006). Yoga, yaygın olarak bir stres yönetimi biçimi olarak kullanılır (Penman, vd. 2012). Yoga strese bağlı sorunların tedavisi için umut verici bir yöntem olarak kabul edilmiş ve birçok çalışma, yoganın hem fizyolojik (Bera, Govindarajulu ve Murugesan, 2000; Granath, vd. 2006) hem de psikolojik sonuç ölçütleri (Malathi, vd. 2000; Granath, vd. 2006) için araştırılabilir olduğunu göstermiştir. Yoganın popüleritesinin büyük ölçüde, stres tepkisini azaltan ve duygusal istikrarı ve düzenlemeyi geliştiren, daha iyi bir refah hissine yol açan ve yaşam kalitesini iyileştiren psikofizyolojik etkilerine atfedebileceği öne sürülmüştür (Büssing, vd. 2012). Yoga uygulamasının duygu durum ile ilişkili olan nörotransmitterler üzerinde, dopamin, serotonin, melatonin seviyesinin artırılmasında ve kortizol düzeyinin düşürülmesinde pozitif etkisi olduğu görülmektedir. Yoga uygulamasının anksiyete ve depresyon belirtileri olan posttravmatik stres bozukluğunda etkili olduğu belirtilmiştir (Forfyflow, 2011). Yoga, beden ve zihin arasındaki dengeyi sağlayarak stresi azaltır. Bu, yoga pozlarıyla ve nefes teknikleriyle elde edilir. Yoga, hareketlerinizi ve nefes alıp vermenizi birleştirerek fiziksel ve zihinsel dinginliği sağlar. Bu sayede stres hormonu olan kortizolün salınımı azalır ve stres seviyesi düşer (iienstitu.com, 2024). Sempatik aktivitenin baskın olduğu stresli durumlarda, yogik asanalar ve pranayamalar, otonomik dengeyi göreceli parasempatik baskınlığa doğru kaydıran azalmış bir sempatik aktivite durumuna yol açabilir (Selvamurthy, 1983). Yoga, parasempatik sinir sistemi aktivasyonunu (PNS: gevşeme tepkisinden, kan basıncını ve kalp atış hızını düşürmekten ve beyin limbik yapılarının aktivasyonundan sorumlu nörotransmitterler) indükler ve kortizol salınımı da dâhil olmak üzere stres tepkisinden sorumlu olan sempatik sinir sistemi aktivasyonunu

(SNS) baskılar (Wheeler, Santoro ve Bembenek 2019). Yoganın temel dayanağı, otonom sinir sistemini ve stres tepkisini düzenlemeye yardımcı olabileceği, dolayısıyla gerginlik, kaygı ve üzüntü düzeylerini azaltabileceğidir (Salmon vd. 2009; Bhargav ve Thakkar 2023). Yoga, zihin ve beden arasındaki uyumu sağlayarak bireyi koruyabilir ve stres tepkilerini ve kişinin strese karşı tutumunu modüle edebilir, ayrıca dikkat, hafıza, öğrenme verimliliği ve hayata karşı olumlu tutum gibi zihinsel yetileri geliştirebilir (Malathi ve Damodaran, 1999). Yoga, bilinci değiştirerek, beyin tepkilerini değiştirerek ve vücut gerginliklerini hafifleterek zihin-beyin-beden sistemindeki strese verilen tepkileri hedefleyen teknikler sunar. Stresten kaynaklanan rahatsızlıklar ortaya çıktığında yardımcı olmak için uygulanabilecek beceriler geliştirir (Simpkins ve Simpkins 2010). Tüm yoga biçimleri, esenlik ve zihin, beden birliği ve dengesini sağlamak için kontrollü nefes alma (pranayama), fiziksel duruşlar (asanalar) ve meditatif teknikler (dhyana) dâhil olmak üzere ortak unsurları paylaşır (Farmer, 2012). Yoga, artan güç, denge ve esnekliğin yanı sıra daha az stres, daha iyi uyku ve daha az sırt rahatsızlığı dâhil olmak üzere çeşitli sağlık yararlarına sahiptir (Bhargav ve Thakkar 2023). Yoga kronik bel ağrısı tedavisinde ve stres tedavisinde etkili olabilir (Choa, Moon ve Kim, 2015). Yoga'nın anksiyete ve stres üzerindeki etkilerini ele alan 35 çalışmanın 25'i yoga uygulamasının stres ve anksiyete belirtilerinde belirgin bir azalmaya neden olduğunu göstermiştir (Li ve Goldsmith, 2012). Tüm bu bahsedilenlerin ışığı altında yoganın stres, yaşam memnuniyeti ve bazı ruhsal durumlar üzerindeki etkisinden ve algılanan stresi azaltabileceğinden söz edilebilir (Güvenkaya, 2019). Bazı araştırmacılar, yoga pratiğinin başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini, bunun da uygulayıcıların stres faktörleriyle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını ve böylece stresi azaltmalarını sağladığını varsaymışlardır (Heilbronn, 1992). Yoga pratiğinin strese karşı tutumlarda bir değişiklik yaratabileceği ve hayatı daha iyimser bir şekilde görebileceği öne sürülmüştür. Yoga pratiğinin stres ve stresle ilgili bu özel değerlendirme türleri üzerindeki etkisini araştıran çalışmaların çoğaltılması önemli olacaktır (Woodyard, 2011).

Kaynaklar

- Basavaraddi, I. V. (2015). Yoga: Its origin, history and development. Ministry of External Affairs of Government of India. Redtwigyoga.com (2023,10 Temmuz), Erişim adresi: http://www.redtwigyoga.com/uploads/1/2/1/9/12195443/yoga_its_origin_history_and_development.pdf
- Bayraktar Varkal, Y. Z.(2019). Kamu çalışanlarının yaşam kalitesini belirlemede yoga ve pilatesin etkisi: ısparta örneği. (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü. Burdur.
- Bhargav, M. D. & Thakkar, G. J. (2023). A review on yoga usefulness to reducing anxiety, stress and depression. Dogo Rangsang Res J, 13(3), 113-7.
- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: Results of a national survey. Journal of General Internal Medicine, 23(10), 1653–1658.
- Bozbıyık, N. (2018). Sağlıklı kadınlarda ev egzersiz eğitiminin fiziksel aktivite düzeyine etkisi: Yoga egzersizleri. (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Bulmuş, Ö. (2018). Stres ve egzersize bağlı olarak beyinde ve davranışlarda meydana gelen fizyopatolojik değişkenlerin araştırılması. (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B. S., Ostermann, T., & Heusser, P. (2012). Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2012, Article ID 981523.
- Choa, H. K., Moon, W., & Kim, J. (2015). Effects of yoga on stress and inflammatory factors in patients with chronic low back pain: A non-randomized controlled study. European Journal of Integrative Medicine, 7(2), 118-123.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. Depression and Anxiety, 30(11), 1068-1083.
- Darol, E. S. & Karapınar, A. (2022). Cinsiyet ve Medeni Durum ile Stres Zemininde Oluşan

- Hastalıkların İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 12(2), 263-272.
- Deepak, K. K. (2013). Yogic intervention for mental disorders. *Indian journal of psychiatry*, 55(3), S340-S343.
- Desikachar, T. K. V. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. (1st ed.). Vermont/USA: Published by: Simon and Schuster.
- Duyan, E. C. (2008). Çalışma yaşamında yoga: İş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ercan, B. (2021). I. Kitap Surya'dan Patanjali'ye yoga. (6. Basım). Ankara: Paloma Yayınevi.
- Erkin, Ö. & Akçay, N. (2018). Self-perceived health status and yoga-related perceptions among yoga practitioner. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(3), 193-199.
- Falsafi, N. & Leopard, L. (2015). Pilot çalışma: Düşük gelirli ve/veya sigortasız depresyon ve/veya anksiyete hastalarında farkındalık, öz şefkat ve yoga uygulamalarının kullanılması. *Bütünsel Hemşirelik Dergisi*, 33(4), 289-297.
- Farmer, J. (2012). Yoga body: the origins of modern posture practice. *Reviews in American History*, 40(1): p. 145-158.
- Forfylow, A. L. (2011). Integrating Yoga with psychotherapy: a complementary treatment for anxiety and depression. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 45(2), 132-150.
- Fraenkel, J.R. & Wallen, N.E. (2006). *How to desing and evaluate research in education*. (6th Edition), New York: McGaw-Hill International Edition.
- Frawley, D. V. (1999). *Yoga ve ayurveda*. (1. Basım). Ankara: Purnam Yayınları.
- Garfinkel, M. & Schumacher, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 26(1), 125-132.
- Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive behaviour therapy*, 35(1), 3-10.
- Güvenkaya, L. (2019). Yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Hartranft, C. (2018). *Patanjalinin yoga sutrası*. İstanbul: Pingala yayın evi.
- Heilbronn, F. S. (1992). The use of Hatha yoga as a strategy for coping with stress in management development. *Management Education and Development*, 23(2), 131-139.
- Henrichsen-Schrembs, S., & Versteeg, P. G. (2011). A typology of yoga practitioners: Towards a model of involvement in alternative spirituality. *Practical matters*, 10(4), 1-19.
- Iienstitu. (2024, 11 Nisan). Erişim Adresi: Yoga ile Stres Yönetimi: Faydaları, Pozlar ve Araştırmalar (iienstitu.com).
- Jondeau, E., Rockinger, M. (2003), Conditional volatility, skewness, and kurtosis: Existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27(10), 1699 – 1737.
- Kabat, Z. (2021). *Mindfulness'ın iyileştirici gücü*. (1. Basım). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (24. Basım), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kay, B. (2004). An exploration of the experience of individuals choosing yoga or exercise in a continuing cardiac rehabilitation programme. (Doctoral Thesis), John Moores University, philosophy department, Liverpool.
- Khalsa, S. B. S. (2013). Yoga for psychiatry and mental health: An ancient practice with modern relevance. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 334-336.
- Kırca, N. (2018). İnfertil kadınlarda yoganın stres düzeyine etkisi. (Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Köyüstü, S. ve Kırık, M. A. (2021). Yogaya genel bir bakış ve yoga-sağlık ilişkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum 10(28), 123-139.
- Lehto, X. Y., Brown, S., Chen, Y., & Morrison, A. M. (2006). Yoga tourism as a niche within the wellness tourism market. *Tourism recreation research*, 31(1), 25-35.
- Levi, L., & Levi, L. (2006). Stress and quality of working life: current perspectives in occupational health, The european commission's guidance on work-related stress and related initiatives. 167-182
- Li, A. W. & Goldsmith, C. A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), p.21.
- Malathi, A. & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-a role of Yoga. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 43(2), 218-224.
- Öz, M. (2016). Kronik bel ağrılı bireylerde yoga ve spinal stabilizasyon egzersizlerinin ağrı, fonksiyon, stres ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 460-471.
- Park, C. L., Riley, K. E., & Braun, T. D. (2016). Practitioners' perceptions of yoga's positive and negative effects: Results of a National United States survey. *Journal of bodywork and movement therapies*, 20(2), 270-279.
- Park, L. C., Quinker, D., Dobos, G., Cramer, H. (2019). Motivations for adopting and maintaining a yoga practice: A National cross-sectional survey. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(10), 1009-1014.
- Patanjali, (2011). *Yoga sutra, içsel özgürlüğün yolu*. (1. Basım), İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Penman, S., Cohen, M., Stevens, P., & Jackson, S. (2012). Yoga in Australia: Results of a national survey. *International journal of yoga*. 5(2), 92-101.
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: the research evidence. *Journal of affective disorders*, 89(1-3), 13-24.
- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary therapies in medicine*, 21(4), 313-323.
- Seligman, E. P. M. (2022). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (3. Basım). İstanbul: Kitapyurdu.
- Selvamurthy, W., Nayar, H. S., Joseph, N. T., & Joseph, S. (1983). Physiological effects of yogic practice. *Nimhans journal*, 1(1), 71-80.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
- Simpkins, A. M., & Simpkins, C. A. (2010). *Meditation and yoga in psychotherapy: Techniques for clinical practice*. (2nd ed). New jersey: John Wiley & Sons.
- Sunita Subedi RN, B. S. N. (2014). Exploring different types of hatha yoga for patients with cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 18(5), 586.
- Türküm, A. S. (1999). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Wheeler, E. A., Santoro, A. N., & Bembenek, A. F. (2019). Separating the "limbs" of yoga: Limited effects on stress and mood. *Journal of religion and health*, 58(6), 2277-2287.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54.
- Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., & Zeltzer, L. (2004). A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(2), 36-42.
- Yardi, N. (2001). Yoga for control of epilepsy. *Seizure*, 10(1), 7-12.

EXTENDED TURKISH SUMMARY

Introduction: Two thousand years ago, in his yoga sutra, Patanjali used yoga in the sense of "yoking", that is, "guiding by restraint". A consistent practice of yoking teaches

consciousness to turn inward and grasp the true nature of its underlying awareness. In short, according to Patanjali, yoga is defined as a method for bringing consciousness to a state of serenity (Hartranft, 2018). Yoga is the first and most important science of self-knowledge. Its whole interest is in spiritual practice; in general this is realised through meditation and thus takes us beyond the suffering and ignorance of the world (Frawley, 1999). The main goals of yoga practice are self-realisation to overcome all forms of suffering resulting in the "state of liberation" (Moksha) or "freedom" (Kaivalya) (Basavaraddi, 2015). The aim of yoga is to join the body with the mind to the self (soul) or to work towards the unity between the individual self and the transcendental self (Garfinkel & Schumacher, 2000). Systematic reviews and most randomised clinical studies have proven that yoga provides relaxation and relaxation in individuals by teaching correct breathing, improves anxiety and depression levels, improves low back pain and shortness of breath by stabilising blood pressure, makes individuals competent in pain management, and also improves mental flexibility, concentration levels and fertility opportunities of individuals. In addition to all these facts, it has been observed to have a significant effect on quality of life by improving happiness and enjoyment of life, relationship quality, self-esteem and self-confidence levels (Köyüstü & Kırık, 2021). Yoga practices have shown that the diaphragm is a system capable of coping with all levels of stress, whether mental, emotional or physical, by focusing on restoring the flexibility it needs (Louis, 2011; Kırca, 2018). According to the findings of researchers, the effectiveness of yoga in the treatment of stress-related diseases such as diabetes, hypertension, etc. increases with a number of physiological indicators (Deepak, 2013). Finally; Yoga provides relaxation by combining the flow of body, breath and mind (Sunita, 2014). Yoga practices (asanas, breathing, concentration and meditation) are thought to contribute to the individual's physiological, psychological and health-related physical fitness parameters. Our study was planned considering that this multiple structure of yoga plays an important role in the control of daily life stress level. All this information emphasises the importance of the study. So, the purpose of this research was to look into the effect of yoga practices on the level of coping with stress. **Methods:** The universe of the study comprises of the Yogarama Yoga School, which is centered in Istanbul. The sample group includes 518 female participants who live in various provinces and take yoga sessions online from Yogarama Yoga School. sampling groups were determined by simple randomization. The "Coping with Stress Scale" was used as the measurement tool. The data obtained from the scan performed via Google Form was coded and analyzed using the SPSS 26.0 software suite. The normality test was applied to the data obtained, the Kolmogorov Simirnov test and independent samples t test for variables containing two categories of parametric tests; one-way analysis of variance (One-way Anova) for those that meet the assumption of homogeneity for variables containing three or more categories; and for those who did not provide it, the Welch test was applied. In the second step, the Tukey and Games-Howell tests were analyzed. **Findings:** The data analysis revealed a substantial difference in CWSS scores favoring single participants according on age, education, income, and motives for practicing yoga variables. The Welch test shows that there is no statistically significant difference in terms of the yoga practice time variable. Based on the findings, yoga can be said to help in stress management. **Conclusion:** In systematic reviews and most randomized clinical trials, it has been proven that yoga provides loosening and relaxation by teaching individuals to breathe correctly, improves anxiety and depression levels, improves low back pain and shortness of breath by balancing blood pressure, makes individuals competent in pain management, and that yoga practice improves individuals' mental flexibility, concentration levels and fertility opportunities. The release of adrenaline and cortisol hormones into our circulatory system initiates the emotional brain stress response through the sympathetic nervous system. The role of yoga in this context is to influence the production of stress hormones in the body, increasing parasympathetic activation and reducing the symptoms of depression. The basic premise of yoga is that it can help regulate

the autonomic nervous system and the stress response and thus reduce levels of tension, anxiety and sadness. The meditative aspect of yoga helps to reduce stress by creating a sense of calm and focus. Based on the results obtained, it can be stated that yoga has an effect on controlling stress.