



Yoga Yapan Bireylerin Yaygın Kaygı Bozukluğu, Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

İlknur Ezgi KOSER¹, Şevki KOLUKISA²

¹Giresun Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırma ve Uygulama Merkezi

²Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 28.02.2024

Kabul Tarihi: 24.04.2024

Online Yayın Tarihi: 26.04.2024

Öz

Bu araştırmanın amacı yoga yapan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesidir. Çalışmaya yoga yapan 150 kişi katılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; "Kişisel Bilgi Formu", "Yaygın Kaygı Bozukluğu (YAB-7)", "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu" dur. Katılımcıların yaygın kaygı bozukluğu puan ortalamaları 5,25±4,25 olarak bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik sağlık puanlarına bakıldığında ortalamalarının 20,02±2,25 olduğu görülmekte olup mutluluk ortalamalarının ise 23,17±3,02 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yoga yapıyor olmaları ile yaygın kaygı bozukluğu düzeyi arasında negatif yönlü, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir istatistiksel ilişki saptanmıştır ($p<.001$). Katılımcıların yaygın kaygı bozukluğu düzeyi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında olumsuz yönde bir ilişki ($r=-.318$; $r=-.256$, $p<.001$) saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik sağlık ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.143$, $p<.001$) saptanmıştır. Bu nitel çalışmanın bulgularına göre literatürde benzer araştırmaların bulgularını destekleyici yönde, yoganın; bireylerin yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri açısından anlamlı farklar görülmüştür. Araştırma kapsamında yoga yapan bireylerin, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin yüksek, yaygın kaygı bozukluğu düzeylerinin düşük düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yoga, Yaygın Kaygı Bozukluğu, Psikolojik Sağlık, Mutluluk.

Investigating the Relationship Between Generalized Anxiety Disorder, Happiness and Resilience Among Yoga Practitioners

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between yoga, generalized anxiety disorder, happiness and resilience among yoga practitioners. 150 people practicing yoga participated in the study. The data collection tools used in the study were "Personal Information Form", "Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)", "Brief Psychological Resilience Scale" and "Oxford Happiness Scale-Short Form". The mean score of the participants' severe anxiety disorder was found to be 5.25±4.25. When the psychological resilience scores of the participants were analyzed, it was seen that their mean score was 20.02±2.25 and their mean happiness score was 23.7±3.02. A negative statistical relationship was found between the participants' practicing yoga and their level of generalized anxiety disorder, and a significant positive statistical relationship was found between their psychological resilience and happiness levels ($p<.001$). A negative relationship ($r=-.318$; $r=-.256$, $p<.001$) was found between the participants' level of generalized anxiety disorder and their levels of psychological resilience and happiness. A significant positive relationship ($r=.143$, $p<.001$) was found between the participants' psychological resilience and happiness levels. According to the findings of this qualitative study, significant differences were observed in terms of individuals' generalized anxiety disorder, psychological resilience and happiness levels of yoga, supporting the findings of similar studies in the literature. Within the scope of the research, it was observed that individuals practicing yoga had high levels of psychological resilience and happiness and low levels of generalized anxiety disorder.

Original Article

Article Info

Received: 28.02.2024

Accepted: 24.04.2024

Online Published: 26.04.2024

Keywords: Yoga, Generalized Anxiety Disorder, Happiness, Resilience.

Sorumlu Yazar: İlknur Ezgi KOSER

E-mail: ezgi.koser@giresun.edu.tr

How to cite this article: Kolukisa, Ş., & Koser, İ.E. (2024). Investigating the Relationship Between Generalized Anxiety Disorder, Happiness and Resilience Among Yoga Practitioners. *Journal of Global Sport and Education Research*, VII (1):37-46. DOI: 10.55142/jogser.1461723.

GİRİŞ

Yoga “bilincin kalpte birleşmesi” olarak tanımlanmaktadır (Devi, 2007, s.12). Hindistan'da binlerce yıl öncesine dayanan teknikler, felsefeler ve uygulamalar yoga olarak kabul edilmektedir. Yoga, bazıları tarafından "zihin-beden bağlantısı" veya "spiritüel" anlamına gelen genel bir terim olarak kullanılmıştır ve hala da kullanılmaya devam etmektedir. Son yıllarda araştırmacılar yogayı fiziksel duruşlar, nefes alma teknikleri ve meditasyondan oluşan bir zihin-beden uygulaması olarak tanımlamaktadır (Patwardhan, 2017). Farkındalık yoganın “aktif bileşeni” olarak kabul edilmekte olup (Butterfield ve diğerleri, 2017) hem depresyon hem de kaygıyı ortaya çıkarmak için gerekliliklerden biridir (de Manicor ve diğerleri, 2015). Farkındalık, yargılama veya tepki göstermeden, kasıtlı olarak şu ana odaklanan ve gözlemleyen bir meditasyon biçimidir (Falsafi, 2016). Farkındalık, beş duyunun tamamına objektif bir katılım gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2003.) Dikkatin düşünce biçimleriyle tüketildiği durumlarda kullanılan farklı teknikler vardır; en basiti düşünmeyi bırakıp şimdiki anı hissetmeye ve deneyimlemeye yeniden yönlendirmektir (Gunaratana, 2011). Şimdiki ana dalmak, yoga ve tai chi gibi zihin-beden uygulamalarının özüdür ve genellikle farkındalık hareketleri veya "hareket halindeki farkındalık" olarak adlandırılmaktadır (Crane ve diğerleri, 2017). Farkındalık teknikleri ve uygulamaları üzerine yapılan kapsamlı araştırmalar farkındalığın, ruh halinin (Uebelacker ve Broughton, 2016), stresin (Khoury ve diğerleri, 2015), depresyonun (Falsafi, 2016) ve kaygının (Bamber ve Morpeth, 2019) birçok yönünde olumlu etkiler gösterdiğini göstermektedir. Farkındalık aşağıdan yukarıya bir yaklaşımdır ve gergin kaslar gibi vücudu gevşetmenin zihinsel stresi ve kaygıyı da azaltabileceğini öne sürmektedir (Stanten ve diğerleri, 2016).

Yaygın anksiyete bozukluğu, en belirgin şekilde kronik, kontrol edilemeyen endişenin varlığıyla karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur. DSM-5 bu endişeyi en az 6 ay boyunca ve bir günden fazla ortaya çıkması ve bireyin endişeyi kontrol etmekte zorlanması olarak tanımlamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Yaygın anksiyete bozukluğuyla yaşamak uzun vadeli bir zorluk olabilmektedir. Genellikle diğer anksiyete veya duygu durum bozukluklarıyla eş zamanlı olarak görülmektedir. Genellikle, yaygın anksiyete bozukluğu psikoterapi veya ilaçlarla tedavi edilmekte olup bunun yanında yaşam tarzını değiştirmek, başa çıkma becerilerini öğrenmek ve rahatlama tekniklerini kullanmak da yardımcı olabilmektedir (Richard, 2022).

Psikolojik sağlık, dinamik bir kavram olup (Rutter, 2013) hem olumsuzlukların varlığını hem de bu olumsuzluklara olumlu şekilde uyum sağlama ve bunların üstesinden gelme yeteneğini içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Cichetti, 2000). Psikolojik dayanıklılık, tarihsel olarak insanları geride tuttuğu düşünülen sosyoekonomik dezavantaj, hastalık ve travma gibi durumların üstesinden gelme ve normal yaşantısına hızlıca tekrar uyum sağlayabilmesidir (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, kaygı yaratan durumlara karşı etkili başa çıkabilme becerisi geliştirebilen bireyler olarak değerlendirilebilir (Terzi, 2005). Amerikan Psikiyatri Birliği (2020), bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirmesine yönelik bilgiler vermiş olup bu bilgilerden bazıları; bir sosyal gruba katılmak, vücuduna önem vermek, farkındalık pratiği yapmaktır. Verilen bu örneklere

bakıldığında yoga yapmanın da psikolojik sağlamlığı geliştireceği söylenebilir (Posadzki ve Parekh, 2009).

Filozoflar, teologlar, psikologlar ve hatta ekonomistler uzun süredir mutluluk kavramını tanımlamaya çalışmaktadırlar. 1990'lı yıllardan bu yana psikolojinin alt dalı pozitif psikoloji mutluluk üzerine çalışmalar yapmaktadır. Mutluluk, olumlu bir ruh halinden çok daha fazlası olup, anlam duygusu ve derin bir memnuniyet duygusuyla iyi bir hayat yaşamayı kapsayan bir refah durumudur (Glass, 2022). Michalos (1991) mutlu insanın profilini; korku, düşmanlık, gerginlik, kaygı, suçluluk ve öfke düzeyleri düşük, enerji, canlılık ve aktivite düzeyleri yüksek, özsaygı düzeyi yüksek ve duygusal açıdan istikrarlı bir kişiliğe sahip, güçlü bir sosyal yönelime sahip, sağlıklı, tatmin edici, sıcak aşk ve sosyal ilişkileri olan, anlamlı işlerle aktif bir yaşam tarzı sürdüren; nispeten iyimser, endişesiz, şimdiki zamana odaklı ve iyi yönlendirilmiş kişiler olarak özetlemiştir. Mutluluk ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalara bakıldığında araştırma sonuçlarında sosyo demografik ve cinsiyet gibi ilişkilerde eklenmesine rağmen mutluluk ve ruh sağlığı arasında nispeten güçlü, pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Shafiq, Nas, Ansar, Nasrulla, Bushra ve Imam, 2015). Yoga yapmanın mutluluk ile ilişkisini araştıran çalışmalarda yoga yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Gupta, Singh ve Singh, 2016).

Literatür incelendiğinde yoganın ayrı ayrı yaygın kaygı, mutluluk ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren çalışmalar uluslararası literatürde mevcut (Hofmann, vd., 2015) olup ulusal literatürde yoga ve yaygın kaygı üzerine yapılan çalışmalar bulunmamaktadır. Buradan hareketle “Yoga yapan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi” araştırmanın ana problem cümlesini oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Katılımcılar kartopu örnekleme yöntemiyle gönüllü olarak araştırmaya dâhil edilmiş ve katılım öncesinde onay vermişlerdir. Veriler, sosyal medya hesapları üzerinden dağıtılan çevrimiçi bir anket ile toplanmıştır. Katılımcı olma kriterleri şunlardır: (1) 18 yaş ve üzerinde olmak (2) psikiyatrik geçmişi olmamak (3) şu anda psikoterapi almıyor olmak (4) şu anda psikiyatrik ilaç almıyor olmak (5) en az iki aydır haftada en az bir kez yoga yapıyor olmak. Anketler toplamda 286 kişi tarafından doldurulmuş olup katılım şartlarını sağlamayan 136 kişi çalışmadan çıkarılmış olup analizlere 150 kişinin verileri dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu araştırma için katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerini keşfetmek amacıyla geliştirilmiştir. Katılımcılar cinsiyet, yaş, psikiyatrik geçmiş, psikiyatrik

ilaç kullanımı, mevcut psikoterapi durumu, yoga deneyimi, düzenli yoga deneyimi ve yoga uygulama sıklığına ilişkin soruları yanıtlamıştır.

Yaygın Kaygı Bozukluğu (YAB-7) Testi: Spitzer ve arkadaşları (2006) tarafından DSM-IV ölçütlerine göre geliştirilmiş olan Yaygın Kaygı Bozukluğu Testi'nin Türkçe uyarlaması, geçerliği ve güvenilirliği Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın ve Sungur (2013) tarafından yapılmış olup 7 maddeli 4'lü likert tipli ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0,852'dir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve arkadaşları (2008) tarafından psikolojik sağlamlığı ölçmek üzere geliştirilmiş olan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerliği ve güvenilirliği Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. 6 maddeli 5'li likert tipli olan ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .83, Cronbach alfa güvenilirliği .81 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu: Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu'nun Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmış olup 5'li likert tipli 7 maddeli ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Çevrimiçi anket uygulaması aracılığıyla sosyal medya hesapları üzerinden verilerin toplanması gerçekleştirilmiştir.

Veri Analizi

Araştırma verilerinin analizi istatistik programı aracılığıyla yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce kayıp değerlere bakılmış, kayıp değerler bulunmamıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek için Skewness ve Kurtosis analizi yapılmış olup verilerin normal bir dağılım sergilediği görülmüştür. Bağımsız gruplarda t-testi, Pearson korelasyon analizi verilerin analizinde kullanılmıştır. Araştırmada yer alan analizlerin tümünde anlamlılık düzeyi $p < ,05$ kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulundan 06.03.2024 tarihli ve 03/19 sayılı etik izin alınmıştır. Araştırma öncesinde katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş olup, gönüllü olur formunu onaylayan katılımcıların araştırma sürecine katılımları sağlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma katılımcılarının kişisel bilgilerine ilişkin bulgular (n-150)

Cinsiyet	N	%
Kadın	135	90
Erkek	15	10
Yaş	n	%
18-25	50	33,3
26-35	65	43,3
36 ve üzeri	35	23,4

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya toplamda 150 kişi katılmış olup katılımcıların 135'i kadın (%90), 15'i (%10) erkektir. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımlarını incelediğimizde 18-25 yaş grubunda 50 kişi (%33,3), 26-35 yaş grubunda 65 kişi (%43,3) ve 36 ve üzeri yaş grubunda 35 kişi (%23,4) yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma katılımcılarının yaygın kaygı, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin ölçüm sonuçları

	Katılımcılar (150) X ± SD
Yaygın Kaygı Bozukluğu Ölçeği	5,25±4,25
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	20,02±2,25
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	23,17±3,02

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların yaygın kaygı bozukluğu puan ortalaması $5,25 \pm 4,25$ olarak bulunmuştur. Araştırma katılımcılarının psikolojik sağlık puanlarına bakıldığında ortalamalarının $20,02 \pm 2,25$ olduğu görülmekte olup mutluluk ortalamalarının ise $23,17 \pm 3,02$ olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırma katılımcılarının yoga yapıyor olmaları ile yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki

	Yoga aktivitesi	
	r	p
Yaygın Kaygı Bozukluğu	-,408	,001*
Psikolojik Sağlık	,328	,001*
Mutluluk	,153	,001*

r: Korelasyon katsayısı, * : $p < 0,001$

Tablo 3 incelendiğinde; yoga aktivitesi ve yaygın kaygı bozukluğu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuş olup, yoga yapan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu düzeylerinde azalış olduğu belirlenmiştir ($p < ,001$). Yoga aktivitesi ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yoga yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin arttığı belirlenmiştir ($p < ,001$). Yoga aktivitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ikisi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış olup, yoga yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin arttığı saptanmıştır ($p < ,001$).

Tablo 4. Araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki

	Yaygın Kaygı Bozukluğu	
	R	p
Psikolojik Sağlık	-,318	,000

r: Korelasyon katsayısı, * : $p < 0,001$

Tablo 4 incelendiğinde araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu toplam puanı ile psikolojik sağlık toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = -,318$, $p < ,001$) saptanmıştır.

Tablo 5. Araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki

	Yaygın Kaygı Bozukluğu	
	R	p
Mutluluk	-,256	,000

r: Korelasyon katsayısı, * : $p < 0,001$

Tablo 5 incelendiğinde araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu toplam puanı ile mutluluk toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = -,256$, $p < ,001$) saptanmıştır.

Tablo 6. Araştırma katılımcılarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki

	Psikolojik Sağlamlık	
	R	p
Mutluluk	,143	,000

r: Korelasyon katsayısı, * : $p < 0,001$

Tablo 6 incelendiğinde araştırma katılımcılarının psikolojik sağlamlık toplam puanı ile mutluluk toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = ,143$, $p < ,001$) saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada yoga yapan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya toplamda 150 kişi katılmış olup katılımcıların 135'i kadın (%90), 15'i (%10) erkektir. Genel olarak yoga yapan bireylerin çoğunluğunu kadınlar oluşturduğundan araştırma katılımcıları da bu durumu destekler niteliktedir. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımlarını incelediğimizde 18-25 yaş grubunda 50 kişi (%33,33), 26-35 yaş grubunda 65 kişi (%43,33) ve 36 yaş ve üzeri grubunda 35 kişi (%23,33) yer almaktadır. Yoga yapan bireyler genellikle 20-30 yaş grubunu içermektedir bu yaş grubuna ait toplam kişi sayısı 115 (%76,66) dir.

Tablo 2 incelendiğinde; araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu puan ortalamaları $5,25 \pm 4,25$ olarak bulunmuştur. Araştırma katılımcılarının psikolojik sağlamlık puanlarına bakıldığında ortalamalarının $20,02 \pm 2,25$ olduğu görülmekte olup mutluluk puan ortalamalarının ise $23,17 \pm 3,02$ olduğu saptanmıştır. Çıkan değerlere bakıldığında yoga yapan bireylerin yaygın kaygı puan ortalamalarının düşük, psikolojik sağlamlık ve mutluluk puan ortalamalarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde yoganın farkındalık temelli çalışmalarda kullanıldığı, ana, nefese, bedene odaklanarak, şefkat meditasyonu, “vücut-beden-zihin” taraması ile bireylerde kaygıyı azalttığı, bilişsel yeniden yapılandırılara etki ederek bireylerin kaygısını azalttığı, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırdığı, alan yazında da yer almaktadır (Doğan, 2022; Öner ve Biçer, 2017).

Tablo 3 incelendiğinde; yoga yapan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu ile aralarında negatif yönlü bir ilişki saptanmış olup bireyler yoga yaptıkça yaygın kaygı bozukluğu düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde yoganın yaygın kaygı bozukluğunun

semptomlarını ve derecesini düşürmede etkili olduğunu gösteren çalışmalar (Simon ve vd., 2021) araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Yoga yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile aralarında pozitif yönlü bir ilişki saptanmış olup bireylerin yoga yaptıkça psikolojik sağlıklarını artırabileceği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde yoga yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Tan, vd., 2024) mevcuttur ve bu çalışmalar araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Yoga yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış olup bireylerin yoga ile birlikte mutluluk düzeylerini artırabileceği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde yoga yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin yükseldiğini gösteren çalışmalar (Bal, Demirci ve Kılıçlı, 2024). Yoganın nefes egzersizi, esneme, anında kasılmaya ve gevşemeye odaklanan bir egzersiz şeklidir. Yoga içerisinde barındırdığı bu egzersizler ile gevşemeye, sakinleşmeye, stres hormonunu azaltmaya yardımcı olarak yaygın kaygı bozukluğunun semptomlarını düşürdüğü, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Tablo 4 incelendiğinde; araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu toplam puanı ile psikolojik sağlık toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-,318$, $p<,001$) saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyi yükseldikçe anksiyete düzeyinin düştüğünü gösteren çalışmalar (Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen ve Stiles, 2011) araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Psikolojik sağlık bireyi depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı problemlerinden korumaya yardımcı unsurlardan bir tanesidir. Psikolojik sağlık güçlüklerle başa çıkmaya yardımcı olmaktadır bu açıdan da bakıldığında bireyin psikolojik sağlık düzeyi arttıkça yaygın kaygı bozukluğu düzeyinin de düşeceği söylenebilir.

Tablo 5 incelendiğinde; araştırma katılımcılarının yaygın kaygı bozukluğu toplam puanı ile mutluluk toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-,256$, $p<,001$) saptanmıştır. Alan yazınında anksiyete ve mutluluk arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar bulunmamakla birlikte alan yazına bakıldığında mutluluğu artırmak için stres seviyesinin kontrol altına alınması gerektiğini söyleyen (Peker ve Cengiz, 2022) çalışmalar mevcuttur. Mevcut araştırmalardan ve araştırma sonucumuzdan yola çıkarak bireylerin kaygı seviyelerini düşürdüklerinde daha mutlu olabilecekleri söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinde araştırma katılımcılarının psikolojik sağlık toplam puanı ile mutluluk toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=,143$, $p<,001$) saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlıkları arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını gösteren çalışmalar (Bajaj, Khoury ve Sengupta, 2022) mevcut olup araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Psikolojik sağlığı yüksek olan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları negatif durum ve hislerle başa çıkabilmeleri psikolojik sağlığı düşük bireylere göre daha yüksektir bu nedende ötürü de psikolojik sağlığı olan bireylerin negatif durumlardan daha az etkileneceği için mutluluk düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçları çerçevesinde bireylerin yoga yapmalarının yaygın kaygı bozukluğu düzeyini düşürmeye, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini artırmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri yükseldikçe yaygın kaygı düzeylerinin düştüğü ve psikolojik sağlık düzeylerinin yükseldikçe mutluluk düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Buradan yola çıkarak bireylerin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini artırmaya yönelik yapılan çalışmaların ruh sağlığını koruma ve iyileştirmede önemli bir rol oynayacağı söylenebilir. Yoga, yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmadan sonra yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerine etki eden faktörler araştırılabilir. Nicel yöntemle yapılan bu araştırma sonuçları nitel yöntemlerle desteklenebilir ve bu çalışma deneysel yöntemle yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı. (DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, Çev. Körođlu, E.). Beşinci baskı, Hekimler Yayın Birliği: Ankara.
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and stress as mediators in the relationship of mindfulness and happiness. *Sec. Positive Psychology*, 13, 771263.
- Bal, B., Demirci, C., & Kılıçlı, G.G. (2024). The effects of laughter yoga on happiness and stress in nursing students going into clinical practice for the first time. *Journal of Holistic Nursing*, 0(0).
- Bamber, M., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203-214.
- Butterfield, N., Schultz, T., Rasmussen, P., & Proeve, M. (2017). Yoga and mindfulness for anxiety and depression and the role of mental health professionals: A literature review. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(1), 44-54.
- Crane, R., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999.
- De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C., Fahey, P., & Bouchier, S. (2015). Establishing key components of yoga interventions for reducing depression and anxiety and improving well-being: A Delphi method study. *Bmc Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), 85-85.
- Devi, N. J. (2007). *Secret Power of Yoga: a woman's guide to the heart and spirit of the yoga sutras*. New York: Harmony Books.
- Doğan, H. Ö. (2022). Yoga pratiğinin bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esenlik üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & WellBeing*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Falsafi, N. (2016). A randomized controlled trial of mindfulness versus yoga: Effects on depression and/or anxiety in college students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22(6), 483.
- Glass, C. (2022). *Mutlu yetişkinler. (İ. İyidoğan, Çev.)*. İstanbul: Mona Kitap.
- Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Gupta, R. K., Singh, S. ve Singh, N. (2016). Does yoga influence happiness and mental balance: a comparison between yoga practitioners and non yoga practitioners?. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*, 2(3), 1-5.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Hjemdal, O., Vogel, P.A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T.C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clin. Psychol. Psychother*, 18, 314–321.
- Hofmann, S.G., Curtiss, J., Khalsa, S. B. S., Hoga, E., Rosenfield, D., Bui, E., Keshaviah, A., & Simon, N. (2015). Yoga for generalized anxiety disorder: design of a randomized controlled clinical trial. *Contemporary Clinical Trials*, 44, 70-76.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-56.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.

- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., & Sungur, M.Z. (2013). Yaygın anksiyete bozukluğu-7 (YAB-7) testi Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 53-58.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857- 885.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Michalos, A. C. (1991). Life satisfaction and happiness explained by domain satisfaction and background conditions. In: *Global Report on Student Well-Being. Recent Research in Psychology*. New York: Springer.
- Öner, Ç., & Biçer, T. (2017). Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-59.
- Patwardhan, A. R. (2017). Aligning yoga with its evolving role in health care: Comments on yoga practice, policy, research. *Journal of Primary Care & Community Health*, 8(3), 176-179.
- Peker, A., Cengiz, S. (2022). COVID-19 fear, happiness and stress in adults: The mediating role of psychological resilience and coping with stress. *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.*, 26(2).
- Posadzki P, Parekh S. (2009). Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis. *Chin J Integr Med.*, 15(1), 66–72.
- Richard, C. (2022). *Generalized Anxiety Disorder (GAD): What you don't know and what you must know about generalized anxiety disorder* Kindle Edition. Amazon: Kindle Library.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: resilience- clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487.
- Shafiq, S., Naz, R. A., Ansar, M., Nasrulla, T., Bushra, M., & Imam, S. (2015). Happiness as related to mental health among university students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5, 124-132.
- Simon, N.M., Hofmann, S.G., Rosenfield, D., Hoepfner, S.S., Hoge, E. A., Bui, E., Khalsa, S. B. S. (2021). Efficacy of yoga vs cognitive behavioral therapy vs stress education for the treatment of generalized anxiety disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatr*, 78(1):13-20.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194- 200.
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B., & Löwe, B. A. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med*, 166, 1092-1097.
- Stanten, M., Bir, S., Elson, L., & Underwood, A. (2016). *An Introduction to Yoga: Improve your strength, balance, flexibility, and well-being*. Boston, MA: Harvard Health Publications.
- Tan, L., Deady, M., Mead, O., Foright, R. M., Brenneman, E. M., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2024). Yoga resilience training to prevent the development of posttraumatic stress disorder in active-duty first responders: A cluster randomized controlled trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(3).
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Ankara.
- Uebelacker, L. A., & Broughton, M. K. (2016). Yoga for Depression and Anxiety: A Review of Published Research and Implications for Healthcare Providers. *Rhode Island Medical Journal*, 99(3), 20–22.