

## YOGA YAPAN ve YAPMAYAN BİREYLERDE BEDEN ALGISI ile ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Devrim AKKAYA KAÇMAZ<sup>1</sup> & Didem TETİK KÜÇÜKELÇİ<sup>2</sup> & Ümit SAHRANÇ<sup>3</sup>

### ÖZ

Bu çalışma, düzenli yoga pratiğinin bireylerin öznel iyi oluş ve beden algısı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Nisan 2022 ve Haziran 2022 arasında 534 katılımcıyla yapılan araştırma kapsamında, yoga pratiği deneyimlemiş ve deneyimlememiş bireylerden veri toplanmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğinin değerlendirilmesinde Cronbach Alfa katsayıları kullanılmıştır. Buna göre, öznel iyi oluş ölçeğinin (0.82) ve beden algısı ölçeğinin (0.93) değerleri ile güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi, düzenli yoga pratiği yapanlarda öznel iyi oluşun artmasıyla beden algısının iyileştiğini göstermiş; regresyon analizi, beden algısının öznel iyi oluşu yordadığını doğrulamıştır. Düzenli yoga pratiği olanlarla olmayanlar arasında yapılan farklılık testleri, öznel iyi oluşları açısından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur.

Bu sonuçlar, yoga pratiğinin yaşam kalitesine olumlu katkı sağladığını ve ruhsal, bedensel ve zihinsel faydalarını desteklediğini göstermektedir. Yoga pratiğinin öznel iyi oluş ve beden algısı üzerindeki olumlu etkileri, güvenilir ölçeklerle sağlam bir şekilde ortaya konmuştur. Bu bulgular, kişisel yoga pratiği deneyimlerinin ve literatürdeki araştırmaların birleştirilerek, yoga pratiğinin ruhsal, bedensel ve zihinsel faydalarına dair bilinci arttırmaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden algısı, korelasyon, öznel iyi oluş, yoga

## COMPARISON OF BODY PERCEPTION AND SUBJECTIVE WELL-BEING LEVELS IN INDIVIDUALS WHO PRACTICE YOGA AND THOSE WHO DO NOT

<sup>1</sup> Klinik Psikolog, İstanbul Kent Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, [devrimakkaya@hotmail.com](mailto:devrimakkaya@hotmail.com), (orcid.org/0000-0002-0396-8848)

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, [didemkucukelci@yahoo.com.tr](mailto:didemkucukelci@yahoo.com.tr), (orcid.org/0000-0001-8911-4554)

<sup>3</sup> Doç. Dr. ,Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [sahranc@sakarya.edu.tr](mailto:sahranc@sakarya.edu.tr), (orcid.org/0000-0002-2407-7745)

## ABSTRACT

This study examines the effects of regular yoga practice on individuals' subjective well-being and body perception. Data was collected from 534 participants between April 2022 and June 2022, including individuals who had experienced yoga practice and those who had not. Descriptive statistics, correlation, and regression analyses were employed for data analysis. The reliability of the scales was assessed using Cronbach's Alpha coefficients, revealing that the subjective well-being scale (0.82) and body perception scale (0.93) were reliable. Correlation analysis indicated that an increase in subjective well-being among regular yoga practitioners was associated with an improvement in body perception, which was confirmed by regression analysis showing that body perception predicted subjective well-being. Difference tests between those practicing yoga regularly and those who did not revealed a significant difference in subjective well-being. These findings suggest that regular yoga practice contributes positively to individuals' quality of life and supports their mental, physical, and emotional well-being. The positive effects of yoga practice on subjective well-being and body perception were robustly demonstrated using reliable scales. These findings contribute significantly to enhancing awareness of the spiritual, physical, and mental benefits of yoga practice by integrating personal experiences and existing research in the literature.

**Keywords:** Body image, correlation, subjective well-being, yoga

## GİRİŞ

Günümüzde uygulaması gittikçe yaygınlaşan yoga, bilimsel araştırmaların da konusu haline gelmiştir. Yaklaşık 3000 yıllık bir geçmişe sahip olan yoga disiplini, Batı dünyasında sağlığa bütünsel bir yaklaşım olarak görülmekte ve Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından tamamlayıcı ve alternatif bir tıp şeklinde ele alınmaktadır (Jeter-Slutsky vd., 2015).

Öznel iyi olma hali, kişinin kendisi ile direkt bağlantı kurabilme anlamına gelen bir kavramdır, bireyin sadece kendi yaşamına ilişkin öznel saptamaları üzerinde konsantre olduğu bir bakış açısıdır. Yani sadece psikolojik ve ruh sağlığı açısından sağlıklı anlamlarına gelmemektedir. Kişi mutlu hissedebilir, yaşama karşı bir doyunluğu olabilir ama bu onun ruh sağlığının tamamıyla yerinde olduğunu gösterebilecek bir bilgi değildir.

Beden algısı kişinin, organlarına, bedeninin parçalarına ve bu parçalara ait görevlerine karşı pozitif ve pozitif olmayan duygularının değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Abakay, Alıncak, 2017). Bir kişinin bedenine dair bilinçli ve bilinçdışı düşüncelerinin toplamı

beden imajını oluşturur. Beden imajı, geçmiş ve şimdiki zamanla ilgili büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyel hakkındaki duyguları ve düşünceleri kapsar(Haspolat, Kağan, 2017).

Bu çalışma ile yoga yapan bireylerin öznel iyi oluşları ile beden algıları karşılaştırılmış ve sonuçlar tartışılmıştır.

## 1. GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

### 1.1. Yoga Hakkında Genel Bilgiler

Yoga, beden, zihin ve ruh arasındaki dengeyi sağlamak amacıyla uygulanan kadim bir pratiktir. Kökeni Hindistan'a dayanan bu disiplin, fiziksel pozisyonlar (asanalar), nefes teknikleri (pranayama) ve meditasyon yoluyla bireylerin içsel huzuru ve esnekliği artırmasını sağlar (Iyengar, 2005). Yoga, sadece fiziksel bir egzersiz değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştiren bir yaşam tarzıdır. Düzenli yoga pratiği, stresin azalmasına, konsantrasyonun artmasına ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesine katkıda bulunur (Smith, 2011). Her yaştan ve her seviyeden insanın yapabileceği yoga, bireylerin kendileriyle daha derin bir bağ kurmalarına ve daha farkında bir şekilde yaşamalarına yardımcı olur (Feuerstein, 2003).

Sekiz seviyeli yoga disiplininin amacı; zihin ve bedeni bütünleştirmektir. Yama (sınırlama) ve Niyama (özdisiplin ve iç gözlem), beden ve zihin üzerinde kontrolü korumayı içerir ve birinci aşamanın başlangıcını işaret eder. Asanalar (yoga pozları veya duruşlar), bedenin esnekliğini ve genel sağlığını iyileştirmek için tasarlanmıştır (Köyüstü, Kırık, 2021). Yoga disiplininin aşamaları, birbirinden farklı birçok basamaktan oluşur. İlk aşama, pranayama olarak adlandırılan enerji kontrolüdür. Enerji kontrolünde nefes çalışmaları da geniş bir yer tutmaktadır. Ardından gelen pratyahara aşaması, duyuların dış dünyadan içe doğru çekildiği içselleşme sürecidir. Dharana aşamasında, zihin bir konuya odaklanarak derinleştirilir. Dhyana, derin odaklanma aşamasıdır ve bu aşamada odaklanılan konu üzerinde gelişim ve şifalanma gerçekleşir. Son olarak, Samadhi deneyimi yaşanır; bu aşamada birey, odaklanma ve birleşme durumunu en üst düzeyde deneyimler (Çetintaş, 2018).

Yoganın oksidatif stres, hücre yaşam döngüsü, yaşlanma ve stres üzerinde olumlu etkileri olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Radyoterapi gören meme kanseri hastaları üzerinde yapılan araştırmalar, yoganın DNA hasarını ve doğal öldürücü hücrelerin aktivitelerini değiştirdiğini göstermiştir (Ovayolu, 2019; Harkess-Ryan vd., 2016). Yogada zihne odaklanması ile birlikte zihin ve duygu durum kontrolü sağlanmaktadır. Bu bağlamda bilinç durumunun gelişimi, kişinin kendisini gerçekleştirme ve aydınlanma durumları ortaya

çıkabilmektedir. Yoga yapan bireylerde farkındalık artar ve yüksek bilinç durumu meydana gelir (Butterfield- Schultz vd., 2017).

## **1.2. Beden Algısı Hakkında Genel Bilgiler**

Algı, bireyin kendi iç dünyasından ve dış çevresinden gelen tüm uyarıcıları önce fark etmesi, sonra adlandırması ve anlamlandırması sürecine verilen isimdir. Beden algısı ise, ilk kez 1920 senesinde Paul Schilder tarafından hem psikolojik hem de sosyolojik olarak ele alınmıştır (Öngören, 2015) Beden imajı, insanların kendi bedenlerini ve işlevlerini nasıl gördükleri fikridir; bu, olumlu ya da olumsuz olabilir. Beden egosu veya beden benliği olarak da bilinir. Bedenleriyle ilgili tutumlar oluşturmayı, bedenlerinin nasıl görüldüğüne ve ondan ne kadar memnun olduklarına dair değerlendirmeler yapmayı içerir. Beden imajı, bireyin bedeniyle ilgili tutumlarının, düşüncelerinin ve inançlarının toplamıdır (Altınok, Kara, 2017; Uskun, Şabaplı, 2013).

Beden algısı, bireyin kendi bedenine yönelik farkındalığı ve bu bedenin çeşitli özelliklerine dair kişisel değerlendirmesidir. Psikoloji ve nörobilim alanlarında kapsamlı bir şekilde incelenen beden algısı, hem fiziksel hem de duygusal unsurları içerir (Cash & Pruzinsky, 2002). Bu kavram, kişinin bedeninin boyutları, şekli, ağırlığı ve genel görünümü hakkında sahip olduğu düşünceler ve duygularla şekillenir. Beden algısı, benlik saygısı, öz güven ve genel psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Grogan, 2016). Bozulmuş beden algısı, beden dismorfik bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde kritik bir rol oynar (Veale, 2004). Araştırmalar, sosyal medya, kültürel normlar ve kişisel deneyimlerin beden algısını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Perloff, 2014). Bu nedenle, beden algısının anlaşılması ve iyileştirilmesi, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığının desteklenmesi için önemlidir (Thompson et al., 1999).

Ayrıca beden algısı, toplumsal değişimlerin etkisiyle, bireylerin kendi bedenleri hakkındaki kaygıları ve zamanla değişen "ideal beden" tanımları konusundaki baskılar nedeniyle önem kazanmıştır (Gülbahçe, 2011). Yapılan araştırmalar, yoga uygulamalarında vücut ve benlik algısının olumlu yönde değiştiğini ve bireylerin mental olarak daha güçlü savunma mekanizmaları geliştirdiğini göstermektedir. Cusumano ve Robinson (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, yoga pratiğinin beden imajını veya beden algısını iyileştiren bireylerde depresyon belirtilerinin azaldığı bulunmuştur. Woolery ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında ise, yoga pratiğinin fizyolojik etkilerinin bireylerin psikolojisini olumlu etkilediği ve yaşam kalitesini artırdığı, bu sayede bireylerin mental olarak güçlendikleri ve kendilik algılarında olumlu değişiklikler yaşandığı belirlenmiştir. Cameron (2002)'ın yaptığı

araştırmaya göre düzenli yoga egzersizleri ile birlikte psikolojik faydaların varlığı da ortaya konulmuştur. Yoga ile psikolojik zindelik, odaklanma ve konsantrasyon iyileşmesi gözlemlenmiştir. Bu açıklamalar ile birlikte yoganın anksiyete, stres, beden algısı, depresyon ve pek çok bedensel ya da ruhsal olarak seyir eden kronik hastalıkta da, olumlu etkilerini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Tüm bu bilgiler ışığında beden algısı da dahil olmak üzere, bireysel ve toplumsal varoluşta insanın yaşadığı sorunlara dair yoganın ümit verici bir konumda olduğu bilinmektedir (Torgutalp, 2018; Efe, Keyvan, 2021).

**H<sub>1</sub>:** Düzenli yoga pratiği olan bireylerin beden algısı düzeyleri daha düşüktür.

### 1.3. Öznel İyi Hal Genel Bilgiler

Literatürde iyi olma hali, bireyin olumlu işlevselliğini ve bütünsel olarak sahip olduğu tüm mutluluğu kapsamaktadır. Bundan ötürüdür ki, tümüyle aynı şeyi yansıtmaları da büyük bir yüzdelle birbirleriyle alakalıdır (Tuzgöl, 2005). Anlam ve kavram karışıklığına bir çözüm olabilmesi için Ryan ve Deci, 2001 yılında yapmış oldukları çalışma ile iyi oluşu; psikolojik olarak sahip olunan işlevsellik (eudmonik) ve haz alma-hazcılık (hedonik) olarak temel teşkil edecek şekilde, iki farklı başlıkta incelemişlerdir.

Hazcı bakış açısı, iyi oluşu memnuniyet ve mutluluk olarak tanımlar. İnsanlar, hazcı bakış açısının temel ilkesi olan kendi belirledikleri standartlar ve değerlere göre yaşamlarını değerlendirirler. Sözü edilen bakış açılarından psikolojik bakış açısı ile iyi oluş hali, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi, sahip olduğu potansiyeli tam anlamıyla kullanabilmesi, canlılık hissiyatı ve anlamlılık olarak açıklanır. Bu bakış açısında önemli olan kişinin kendini değerlendirmesi değil teorilerin kişiyi bir takım kriterlerle değerlendirmesidir. Literatürden elde edilmiş sıralamaya bakılırsa öncelikle karşımıza Bradburn'un 1969 yılında yapmış olduğu çıkıyor. Sonrasında Diener ve Emmons'un 1985 yılında yaptıkları çalışma vardır. Bunları takip eden paralel konulu çalışmaların ortak paydası, olumlu duygular ile olumsuz duyguların birbirinden bağımsız olduğudur. Bu sahip olunan duygu çeşitlerinin seviyesi, bireyin psikolojik iyi oluş halini ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi hal bireyin hayatta sahip olduğu yaşama yönelik amaçlarından, sahip olduğu potansiyelinin idrakinde olup olmadığına; toplumsal anlamda diğer kişilerle olan ilişkilerinin yapısından, sahip olduğu yaşama ait ne hissettiğine kadar bir çok detayı da içinde barındırır.

**H<sub>2</sub>:** Düzenli yoga pratiğine sahip bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri daha yüksektir.

**H<sub>3</sub>:** Yoga yapan bireylerin beden algısı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.

## 2. VERİ ve YÖNTEM

Araştırma, nicel araştırma yöntemi kullanılarak hazırlandı. Nicel araştırmada gözlemler ve ölçmeler tekrarlanabilir.

Araştırmanın anakütlesi Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan yoga uygulamasını deneyimlemiş, yogayı düzenli uygulayan ve uygulamayan yetişkinlerden oluşmuştur. Örneklem hacmi ise anakütleden rastgele yöntemle seçilen 534 kişidir.

Araştırmada kullanılan ölçekler Öznel iyi hal ile Beden Algısı ölçekleridir.

Öznel İyi Oluş ölçeği, Tuzgöl Dost tarafından 2005 yılında 46 madde olarak geliştirilmiştir ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı (0.93) olarak hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan örenklem ile güvenilirlik katsayısı (0.82) olarak bulunmuştur. Sübjektif refah ölçümü, çeşitli yaşam alanlarına ilişkin bireysel değerlendirmelerle birlikte hem olumlu hem de olumsuz duygusal ifadeleri içerir. Cevaplama sistemi için 5'li likert derecelendirmeye dayalı bir puanlama kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Beden Algısı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmek amacıyla Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir (Secord ve Jourard, 1953). Türkçe formun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılmış ve ölçeğin güvenilirlik değeri (0.91) hesaplanmıştır (Hovardaoğlu, 1992). Araştırmada kullanılan örneklem ile bulunan Cronbach Alfa katsayısı (0.93) şeklindedir. Buna göre, puan değerleri 40 ile 200 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi, bireyin beden bölümlerinden veya görevlerinden duyduğu hoşnutluğun azaldığını; puanın düşmesi ise hoşnut olmama durumunun arttığını göstermektedir.

Araştırmada toplanan yanıtlar; SPSS paket programının 24.0 sürümü kullanılarak analiz edilmiş ve tablolar yorumlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik ile iç tutarlılık değerleri için Cronbach's Alpha Modeli kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin yönü ve derecesinin analizi için korelasyon, neden-sonuç ilişkisi bakımından modellenmesi için ise regresyon analizi yöntemlerine başvurulmuştur. Demografik özelliklere göre farklılıkların belirlenebilmesi için bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Varyans analizi, çalışmalarda kullanılan grup sayısının en az üç olduğu durumlarda, gruplar arasında oluşabilecek farkın anlamlı veya anlamlı olmamasının değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Bu analiz mevcut farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığının yanıtını vermez. Bu farklılığın kaynaklandığı grubun saptanmasının değerlendirilmesinde Post-Hoc istatistikleri kullanılmaktadır.

Farklı değişkenler arasındaki ilişki; ölçüm yapılarına, dağılım özelliklerine ve değişken sayısına bağlı olarak çeşitli istatistiksel yöntemlerle analiz edilmektedir. İki değişken arasındaki ilişki basit bir korelasyonu, bir değişkenin birden fazla değişkenle olan ilişkisini ise çoklu korelasyonu, bir değişkenin diğer değişkenlerden bağımsız olarak ilişkisini ise kısmi korelasyonu ifade eder (Büyüköztürk, 2017). Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında herhangi bir gerçel sayı değeri alabilir. Pozitif bir korelasyon, bir değişkenin değerinin artmasıyla diğer değişkenin de arttığını gösterirken, negatif bir korelasyon ise bir değişkenin değerinin artmasıyla diğer değişkenin değerinin azaldığını gösterir. Ayrıca korelasyon katsayısının 1 ve -1 değerine yaklaşması ilişkinin arttığını, 0 değerine yaklaşması ise ilişkinin zayıfladığını ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2017).

Regresyon analizi değişkenler arasında öngörülen sebep-sonuç ilişkisini matematiksel olarak ifade eden bir analizdir. Aralarında ilişki olan değişkenler arasında sebep ve sonuç şeklinde ayırımın yapılması gerekmektedir. Regresyon analizinde bir bağımlı değişken ve bir bağımsız değişken var ise basit, birden çok bağımsız değişken söz konusu ise çoklu regresyon analizi kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017).

Araştırmada kullanılan ölçekler ile ilgili gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca çalışma 27.04.2022 tarihli ve 2022.08 numaralı etik onaylıdır.

### **3. BULGULAR**

Araştırma kapsamında toplanan anket yanıtları Mart 2016 yılı itibariyle kullanılan IBM SPSS paket programının 24.0 sürümü kullanılarak analiz edilmiştir.

Nisan 2022 ile Haziran 2022 döneminde yapılan çalışmada 534 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışma online formlar yoluyla, kolayda örneklem örnekleme metodu gözetilerek gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait özellikler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları

		n	% n
Cinsiyet	Erkek	25	4.70
	Kadın	509	95.30
Yaş	30'dan az	59	11.00
	31-40	237	44.30
	41-50	180	33.60
	51-60	53	9.90
Eğitim Düzeyi	61 ve üstü	6	1.10
	Lise	30	5.60
	Üniversite	315	59.30
	Master/doktora	186	35.00
Mesleki Deneyimi	5 yıldan az	93	17.80
	5-10 yıl	143	27.30
	11-16 yıl	127	24.30
	17 yıl ve üzeri	160	30.60
Düzenli yoga pratiği var mı?	Evet	461	86.30
	Hayır	73	13.70

Toplam 534 olan katılımcı grubunun %95.30'u kadın; % 4.70'i erkektir. Yaşları 31 ile 40 arasındaki katılımcı sayısı 237 (%44.30). yaşları 41 ile 50 arasındaki katılımcı sayısı ise 180 (%33.60)'dir. Eğitim düzeylerine göre incelendiğinde ise grubun %59.30'u üniversite mezunudur; %35'i ise lisansüstü dereceye sahiptir. Araştırmaya katılan 73 kişinin düzenli yoga pratikleri bulunmamaktadır. Katılımcıların %86.30'unu oluşturan 461 kişi ise düzenli yoga pratiğine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Bir araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği, araştırma sonuçlarının güvenilirliği bakımından büyük önem taşır. Bu nedenle, ölçekler kullanılmadan önce geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulmalıdır. Cronbach's Alpha sorular arası korelasyona bağlı uyum değeri olarak da tanımlanabilmektedir. Değerin 0.70 veya daha yüksek olması durumunda, ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilir (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Ölçekteki Madde Sayısı	Güvenilirlik
Öznel İyi Oluş	46	0,82
Beden Algısı	21	0,93

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları için hesaplanan Cronbach's Alfa değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Buna göre, ölçeklerin toplam güvenilirlik değerleri incelendiğinde 'Öznel İyi Oluş' ölçeği 46 maddeden oluşmakta ve (0.82) Cronbach's Alfa

değeri ile oldukça güvenilir; ‘Beden Algısı’ ölçeği 21 maddeden oluşmakta ve (0.93) değeri ile yüksek güvenilir, aralığında yer almıştır.

Korelasyon analizi için hesaplanan değerler Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Korelasyon analizi sonuçları**

		Ortalama±SD	1	2
1	Öznel İyi Oluş	182,15±20,28	1	
2	Beden Algısı	82,94±12,53	-0.62**	1

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

Öznel İyi Oluş ile Beden Algısı arasında negatif yönlü güçlü ve anlamlı bir ilişki ( $p<0.05$ ;  $r = -0.62$ ) bulunmuştur. Bu sonuç kapsamında katılımcıların öznel iyi oluş durumları arttıkça beden algıları olumlu yönde artmaktadır, yani beden algısı puanları düşmektedir. Veya katılımcıların öznel iyi oluş halleri azaldıkça beden algıları puanları artmaktadır. Analiz sonucuna göre, H<sub>3</sub> hipotezi desteklendi. Öznel iyi oluş arttıkça beden algısı da artmaktadır.

Ölçeklere uygulanan regresyon analizinde Beden Algısı bağımsız değişken olarak ele alınmıştır ve Tablo 4’te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Uygulanan Regresyon Modeli**

	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	98.79	4.60	21.47	.00	
	Beden Algısı	-1.01	0.06	0.62	18.32	.00 %38.60

\*p<0.05

“Beden Algısı” değişkeninin “Öznel İyi Oluş” değişkenine etkisi ( $\beta=1.01$ ;  $p<0.05$ ) negatif yönlü ve anlamlıdır. Olumlu bir sonuçtur. Beden algısı değişkeni öznel iyi hal değişkenini %38.6 oranında açıklamaktadır. Bu regresyon modeli;

$$\text{Öznel İyi Oluş} = 98.79 - 1.01 * \text{Beden algısı}$$

şeklinde yazılmaktadır. Burada her bir beden algısı değerinin öznel iyi oluş değerini (1.01) puan azalttığı söylenmektedir. Analiz sonuçlarına göre H<sub>1</sub> desteklenmektedir. Beden algısı düşük (olumlu) olan bireylerin öznel iyi oluş halleri de yüksek olmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin düzenli yoga pratiği olup olmamasına göre farklılıkları analiz edilmiştir.

**Tablo 5. Yoga pratiği olma durumu açısından farklılık testleri**

Düzenli yoga pratiğiniz var mı?	n	Ortalama±SD	t	p	
Öznel İyi Oluş Ölçeği	Evet	461	182.98±20.12	2.25	.03*

	Hayır	73	177.23±20.89		
<b>Beden Algısı Ölçeği</b>	Evet	461	77.16±11.73	4.32	.00*
	Hayır	73	83.89±15.72		

\*p<0.05 \*\*p<0.01

Ölçek puanlarının düzenli yoga pratiği olma bakımından araştırılması için yapılan t farklılık testi sonuçları Tablo 5’de gösterilmiştir.

Düzenli yoga pratiği olma durumu farklı olan gruplar arasında Öznel İyi Hal açısından bulunmaktadır (p<0.05). Pratiği olanların puan ortalaması 182.98 iken olmayanların ortalaması 177.23’tür. Buna göre düzenli yoga pratiği olanların Öznel İyi Oluş ortalaması anlamlı şekilde daha büyüktür.

Düzenli yoga pratiğine sahip veya sahip olmama grupları arasında Beden Algısı Ölçeği açısından istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Pratiği olanların puan ortalaması 77.16 iken olmayanların ortalaması 83.89’dur. Buna göre düzenli yoga pratiği olanların Beden Algısı Ölçeği ortalaması anlamlı şekilde daha küçüktür. Bu sonuçlara göre, H<sub>1</sub> ile H<sub>2</sub> hipotezleri kabul edilmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, düzenli yoga pratiği yapan bireylerin öznel iyi oluşları ile beden algıları arasındaki ilişkileri anlamayı amaçlamıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bu iki değişken arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular, literatürde sıkça vurgulanan bireyin kendi bedeniyle ilgili olumsuz duygularının, özsaygı yetersizliğine ve depresyona neden olabilen savunmasızlık ve duygusal hassasiyet ile ilişkili olduğunu desteklemektedir (Bayar, 2019; Başaran-Erol, İsmailoğlu, & Aydoğdu, 2020). Literatürdeki bazı çalışmalar, yoga pratiğinin bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini ve duygusal sağlıklarını artırdığını öne sürmektedir (Khazae-Pool, Sadeghi, Majlessi, Rahimi Froushani, & Mansourian, 2015; Efe & Keyvan, 2021). Bu perspektiften bakıldığında, araştırmamızın bulguları, düzenli yoga pratiğinin bireylerin duygusal sağlığına pozitif katkılarda bulunabileceğini düşündürmektedir.

Düzenli yoga pratiği yapan bireylerde gözlemlenen olumlu beden algısı değişiklikleri, araştırmamızın H<sub>1</sub> hipotezini destekler niteliktedir. Bu durum, yoga pratiğinin temel ögesi olan zihinsel dinginliğin, duygusal denge sağlayarak bedenin güçlenmesini, esneklik kazanmasını ve sarsılmaz bir merkeze ulaşmasını beraberinde getirdiğini göstermektedir (Atılğan-Tarakcı, Demir, & Yavuz, 2016). Ayrıca, düzenli yoga pratiği yapan bireylerde beden algısının iyileşmesi, öznel iyi oluş puanlarının artmasıyla ilişkilidir. Bu sonuçlar, yapılan regresyon analizi ile desteklenmiş ve araştırmamızın H<sub>2</sub> hipotezini doğrulamıştır.

Yoga pratiği, bireylerin kendilerini olumlu ve olumsuz nitelikleriyle daha bilinçli bir şekilde fark etmelerine olanak tanır. Bu, sadece fiziksel bir egzersiz değil, aynı zamanda ruhsal, duygusal ve zihinsel gelişimi destekleyen bütünleşik bir öğretilerdir. Benzer çalışmalar da yoga pratiğinin bireylerin öznel iyi oluşlarını artırıcı ve beden algılarını olumlu yönde etkileyici bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, Daubenmier (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, yoga yapan kadınların bedenlerinden daha memnun oldukları ve beden farkındalıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, Impett, Daubenmier ve Hirschman (2006) yoga yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha yüksek özsaygı ve daha düşük vücut memnuniyetsizliği seviyelerine sahip olduklarını göstermiştir.

Yoga pratiğinin duygusal sağlık üzerindeki olumlu etkileri de literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Smith ve Pukall (2009), yoga yapan bireylerin daha düşük anksiyete ve depresyon seviyelerine sahip olduklarını ve genel yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Araştırmamızın bulguları, bu çalışmaları destekler niteliktedir ve düzenli yoga pratiğinin bireylerin duygusal sağlığına pozitif katkılarda bulunabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, yoga pratiğinin bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini ve duygusal sağlıklarını artırdığını öne süren Khazae-Pool ve arkadaşlarının (2015) çalışmaları ile de uyumludur.

Demografik verilerle yapılan analizler, yoga pratiği yapan ve yapmayan bireyler arasında öznel iyi oluş ve beden algısı açısından anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir. Ancak, bu sonuçların genelleştirilebilmesi için daha geniş ve çeşitli örneklerle çalışmaların yapılması gerekmektedir. Örneğin, Park, Braun ve Siegel (2015) yoga pratiğinin farklı yaş grupları ve cinsiyetler üzerindeki etkilerini araştırmış ve farklı grupların yoga pratiğinden farklı şekillerde fayda sağladığını ortaya koymuştur. Mevcut araştırmanın örnekleminin sadece yoga ile tanışık bireyleri içermesi, araştırmanın kısıtlamalarından biridir. Bu sınırlama dikkate alındığında, gelecekteki araştırmalarda yoga ile ilgili farklı başlıklarda, daha geniş katılımcı gruplarıyla çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Bu çalışma, düzenli yoga pratiğinin bireylerin öznel iyi oluşlarını artırıcı ve beden algılarını olumlu yönde etkileyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yoga pratiği, bireylerin kendi bedenleriyle barışık olmalarını ve pozitif bir bakış açısı geliştirmelerini destekleyerek genel yaşam kalitesini artırabilir. Araştırma, yoga pratiğinin bireylerin duygusal ve bedensel sağlıklarına olumlu katkılar sağladığını vurgularken, aynı zamanda bu etkilerin daha geniş bir katılımcı grubunda ve farklı ölçekler kullanılarak daha detaylı bir şekilde incelenmesi

gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, gelecekteki çalışmalar, yoga pratiğinin etkilerini daha derinlemesine anlamak ve bu alandaki bilgiyi genişletmek adına önemli olacaktır.

## ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları ışığında, gelecekteki araştırmalarda yoga pratiğinin etkilerini daha geniş bir katılımcı kitlesinde incelemek, sonuçların genelleştirilebilirliğini artıracaktır. Özellikle farklı yaş grupları, cinsiyetler, sosyoekonomik durumlar ve kültürel arka planlardan gelen bireylerin dahil edilmesi, bulguların kapsamını genişletecektir. Bu tür demografik çeşitlilik, yoga pratiğinin farklı bireylerdeki etkilerini anlamamıza olanak tanıyacaktır.

Yoga pratiğinin uzun vadeli etkilerini anlamak için uzunlamasına çalışmalar yapılmalıdır. Bu tür çalışmalar, yoga pratiğinin zaman içindeki kalıcı etkilerini ve bu etkilerin devamlılığını değerlendirebilir. Örneğin, bir yıl veya daha uzun süre boyunca yoga pratiği yapan bireylerin öznel iyi oluş ve beden algısındaki değişiklikler izlenebilir. Bu, yoga pratiğinin uzun vadeli faydalarını ve sürdürülebilirliğini ortaya koyacaktır.

Farklı yoga türlerinin (örneğin Hatha, Vinyasa, Ashtanga) öznel iyi oluş ve beden algısı üzerindeki etkilerini karşılaştıran çalışmalar yapılmalıdır. Bu, hangi yoga türünün hangi alanlarda daha etkili olduğunu belirlemeye yardımcı olabilir. Örneğin, Hatha yoga'nın stres azaltma üzerindeki etkileri, Vinyasa yoga'nın fiziksel esneklik üzerindeki etkileriyle karşılaştırılabilir. Bu tür karşılaştırmalar, bireylerin ihtiyaçlarına en uygun yoga pratiğini seçmelerine yardımcı olabilir.

Yoga pratiğinin depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkilerini inceleyen klinik denemeler, yoga terapi yaklaşımlarının etkinliğini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Bu tür çalışmalar, yoga pratiğinin psikoterapi ve diğer tedavi yöntemleriyle birlikte kullanıldığında ne kadar etkili olduğunu değerlendirebilir. Özellikle, randomize kontrollü çalışmalar, yoga pratiğinin bu rahatsızlıklar üzerindeki etkilerini objektif bir şekilde ölçmek için kullanılabilir.

Yoga pratiğinin fizyolojik ve nörolojik etkilerini değerlendirmek için biyometrik ve nörogörüntüleme yöntemleri kullanılmalıdır. Bu, yoga pratiğinin beyindeki ve vücuttaki biyolojik değişiklikleri nasıl etkilediğini anlamamıza katkı sağlayacaktır. Örneğin, yoga pratiğinin beyindeki stres yanıtını düzenleyen bölgeler üzerindeki etkileri, fMRI ve EEG gibi yöntemlerle incelenebilir. Ayrıca, yoga pratiğinin hormon seviyeleri, kalp hızı değişkenliği ve inflamasyon belirteçleri üzerindeki etkileri de araştırılabilir.

Yoga pratiğini içeren müdahale programlarının etkinliği, özellikle iş yerleri, okullar ve topluluk merkezleri gibi farklı sosyal ortamlarda değerlendirilmelidir. Bu, yoga pratiğinin geniş kitlelere yayılması ve benimsenmesi konusunda değerli bilgiler sunabilir. Örneğin, bir iş yerinde uygulanan yoga programının çalışanların stres seviyeleri ve iş memnuniyeti üzerindeki etkileri incelenebilir. Benzer şekilde, okullarda uygulanan yoga programlarının öğrencilerin akademik başarıları ve duygusal sağlıkları üzerindeki etkileri değerlendirilebilir.

### KAYNAKÇA

Abakay, U., Alıncak, F., Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (9), 12-18.

Akay, B., Bozkurt, C., & Şahin, N. (2019). Yoganın kronik obstrüktif akciğer hastalığına etkisi. *Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 71-79.

Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13(9), 326-329.

Atılgan, E., Tarakcı, D., Polat, B., Alğun, Z. C. (2016). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(2), 41-46.

Başaran, M., Erol, M., Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı, 290-303.

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190. DOI: 10.9779/pauefd.451180.

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).

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.

Çetintaş, Ç. (2018). *Yoga Sutralar-1, Bir Yoginin el Kitabı*. Sokak Yayın Grubu.

Daubenmier, J. J. (2005). The relationship between yoga practice, body awareness, and body responsiveness. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 152-163. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.11.001>

Efe, F., Keyvan, A. (2021). Kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunda yoganın etkililiği: Bir gözden geçirme. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(1), 1-11. DOI: 10.51538/intjourexerpsyc.883347.

Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.

Gülbağçe, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bulunma tercihlerinin bazı psiko-sosyal değişkenler açısından incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Haspolat, N. K., Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. DOI: 10.17556/erziefd.322327.

Harkess, K. N., Ryan, J., Delfabbro, P. H., Cohen-Woods, S. (2016). Preliminary indications of the effect of a brief yoga intervention on markers of inflammation and DNA methylation in chronically stressed women. *Translational Psychiatry*, 6(11), e965.

Impett, E. A., Daubenmier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research & Social Policy*, 3(4), 39-48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>

Jeter, P. E., Slutsky, J., Singh, N., Khalsa, S. B. (2015). Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 586–592.

Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.

Köyüstü, S., Kırık, A. M. (2021). Yogaya genel bir bakış ve yoga-sağlık ilişkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 123-139.

Ongören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.

Övayolu, Ö., Övayolu, N. (2019). Yoga uygulamalarında kanıtlar. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(1), 44-49.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). *Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi*. 3(3), 107-13.

Park, C. L., Braun, T., & Siegel, T. (2015). Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial correlates of yoga practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 460-471. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5>

Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.

Smith, K. B., & Pukall, C. F. (2009). An evidence-based review of yoga as a complementary intervention for patients with cancer. *Psycho-Oncology*, 18(5), 465-475. <https://doi.org/10.1002/pon.1411>

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.

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

Tuzgöl Dost, M. Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2005; 3(23), 103-110.

Veale, D. (2004). Advances in a cognitive behavioural model of body dysmorphic disorder. *Body Image*, 1(1), 113-125. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00009-3](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00009-3)