



KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi

e-ISSN: 2980 – 0005

<https://dergipark.org.tr/pub/sbdfdergisi/board>

Araştırma Makalesi / Original Research


**Türkiye’de Yoganın Etkisine Yönelik Kadın Sağlığı Alanında
Yapılan Lisansüstü Hemşirelik Tezleri Üzerine Bir Doküman İncelemesi/
A Document Analysis On Graduate Nursing Thesis In The Field Of Women’s
Health On The Effect Of Yoga In Turkey**

Ahu AKSOY CAN^{1*}; Arzu ABİÇ²

1* Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği

Anabilim Dalı, aksoyahu91@gmail.com 

2 Yard. Doç. Dr. Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum-Kadın Sağlığı

ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, arzu.abic@emu.edu.tr 

*Sorumlu Yazar: Ahu AKSOY CAN

Geliş

Tarihi/Received:
21/08/2025,

Kabul

Tarihi/Accepted:
25/04/2026

Yayınlanma

Tarihi/ Publication
Date: 30/04/2026

Atıf/ Reference:

AKSOY CAN, S;
ABİÇ, A; (2026).
Türkiye’de Yoganın
Etkisine Yönelik
Kadın Sağlığı
Alanında Yapılan
Lisansüstü
Hemşirelik Tezleri
Üzerine Bir
Doküman
İncelemesi,
Kastamonu
Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi
Dergisi (KÜSBFD),
5 (1), s 43-60. doi:
10.59778/sbdfdergisi.176
9804

Özet:

Amaç: Yoga, bedenin, ruhun ve zihnin birleşmesi ile insana kendi benliğini dengede tutmasını öğretmektedir. Birçok fiziksel ve psikolojik semptomun tedavisini içeren ve bu yönüyle geniş bir uygulama alanına sahip olan yoganın son zamanlarda kadın sağlığı alanında da kullanımı artmıştır. Dolayısıyla bu araştırma Türkiye’de yoganın etkisine yönelik kadın sağlığı alanında yapılan lisansüstü hemşirelik tezlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Bu çalışmada doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Tezler Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi aracılığıyla 24 Ekim - 01 Kasım 2024 tarihleri arasında yıl sınırlaması olmadan “yoga”, “non farmakolojik yöntemler” ve “hemşirelik” anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Araştırma kapsamında dahil edilme kriterlerine uyan 11 tez çalışması incelenmiştir.

Bulgular: İncelenen tezlerden bir tanesi yüksek lisans, 10 tanesi ise doktora tez çalışmasıdır. Tezlerin yaklaşık tamamı (10) prospektif iki kollu, sekiz tanesi randomize kontrollü çalışma, üç tanesi ise randomize kontrollü olmayan yarı deneysel çalışmadır. Ayrıca tezlerin yaklaşık yarısının (altı) örneklemini genellikle gebeler ve lohusalar oluşturmuştur. Yedi tezde yoganın stres / anksiyete / depresyon / korku üzerindeki etkisi belirlenirken, üç tezde yoganın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi belirlenmiştir. Çalışmaların neredeyse tamamında yoganın incelenen sonuç çıktıları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Çalışmaların sonuçları yoganın özellikle stres / anksiyete / depresyon / korku vb. psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Yoganın kadın sağlığında kullanıldığı kanıtı dayalı çalışmaların artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bütüncü tıp, Hemşirelik, Yoga

Abstract:

Aim: Yoga teaches people to keep their own self in balance with the combination of body, soul and mind. The use of yoga, which includes the treatment of many physical and psychological symptoms and has a wide range of applications in this respect, has recently increased in the field of women's health. Therefore, this study was conducted to examine the postgraduate nursing theses on the effect of yoga in the field of women's health in Turkey.

Materials and Methods: Document analysis method was used in this study. Theses were retrieved from the National Thesis Center of the Council of Higher Education (YÖK) between October 24 and November 1, 2024, using the keywords “yoga”, “non-pharmacological methods”, and “nursing” without year limitation. 11 theses that met the inclusion criteria were analyzed.

Results: Among the examined theses, one is a master’s thesis, and ten are doctoral theses. Most of the theses (10) are prospective two-arm study design; eight are randomized controlled trials, and three are quasi-experimental studies without randomization. Additionally, approximately half of the sample groups (six) consisted of pregnant women and postpartum women. Seven theses investigated the effects of yoga on stress, anxiety, depression, and fear, while three focused on its impact on quality of life. Nearly all studies found that yoga had positive effects on the evaluated outcomes.

Conclusion: The results of the studies indicate that yoga has particularly positive effects on psychological variables such as stress, anxiety, depression, and fear. It is recommended to increase evidence-based studies using yoga in women's health.

Keywords: Yoga, integrative medicine, nursing

1. Giriş

Yoga, Hindistan’da yaşayan bilgiler tarafından geliştirilen çok eski bir sistemdir. Yoga kelimesi Sanskritçede “birleşmek, bir araya getirmek” anlamlarına gelen “yug” kökünden gelmektedir. Bu uygulama; bedenin, ruhun ve zihnin birleşmesi ile insana kendi benliğini dengede tutmasını öğretmektedir (Nourollahimoghadam vd., 2021). Geleneksel olarak yoga, meditasyonun (dhyana), çeşitli fiziksel duruşların (asanalar), nefes egzersizlerinin (pranayama) ve derin gevşemenin (Yoga Nidra) bir felsefede birleşmesidir (Loewenthal vd., 2024). Yogada kullanılan asanalar ve meditasyon vücut üzerinde belirli nörofizyolojik etkiye sahiptir. Yogada kullanılan bu asanalar ve meditasyon hipofiz bezinin ön lobundan salgılanan β -endorfini uyarak nörotransmitter seviyesinde değişikliklere neden olmaktadır (Suri vd., 2017). Yogada gevşeme tepkisi, fizyolojik deaktivasyon tepkisi ve parasempatik aktivite devreye girmektedir. Özellikle duygusal değişimlere etki eden dopamin ve serotonin salınımı yoluyla rahatlama sağlamaktadır (McGovern ve Cheung, 2018). Yoga, tüm kas gruplarının gerilmesiyle fiziksel denge, kas gücü ve esneklik sağlamakta, böylece bireylerin hem mental hem de fiziksel iyilik durumunu iyileştirmektedir (Köyüstü ve Kırık, 2021; Pascoe, 2021). Bununla birlikte yoga, stresin bağışıklık sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmakta, inflamatuvar süreçleri iyileştirmekte, ağrı ve uykusuzluk gibi semptomları azaltmakta ve yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Cramer vd., 2015; Köyüstü ve Kırık, 2021; Talhaoglu, 2021).

Bu çok yönlü etkileri nedeniyle yoga, son yıllarda kadın sağlığı alanında da giderek daha fazla kullanılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar, düzenli yoga uygulamasının metabolizmayı hızlandırdığını, kan basıncını dengelediğini, sırt ve boyun ağrılarını azalttığını, kan glukoz düzeyini düzenlediğini; stres, anksiyete ve depresyonu hafiflettiğini, menopoz semptomlarını azalttığını ve gebelik döneminde ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik değişimlere uyumu destekleyerek normal doğumu kolaylaştırdığını göstermektedir (Susanti vd., 2022; Hartati vd., 2024; Ginting, 2024). Bu bağlamda yoganın kadın sağlığında tamamlayıcı ve bütünlük bir yaklaşım olarak kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır (Gogojewicz vd., 2024; Huang vd., 2024).

Literatürde yoganın kadın sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmasına karşın, bu çalışmaların hemşirelik lisansüstü tezleri özelinde, sistematik ve bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığı ulusal düzeyde kapsamlı bir analiz bulunmamaktadır. Özellikle yoganın hemşirelik alanında hangi kadın sağlığı sorunlarında, hangi sonuç değişkenleri üzerinden ve ne tür müdahale içerikleriyle incelendiğine ilişkin genel bir çerçevenin sunulmamış olması, hem klinik uygulamalar hem de araştırma alanı açısından önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Ülkemizde yoga, tamamlayıcı ve bütünlük bir yöntem olmasına rağmen hemşireler tarafından klinik uygulamalarda görece yeni kullanılmakta; bu nedenle hemşirelerin yogayı güvenli, etkili ve kanıta dayalı biçimde uygulayabilmeleri için hemşirelik

alanında üretilen bilimsel kanıtların sistematik olarak ortaya konulmasına gereksinim duyulmaktadır. Bu doğrultuda, kadın sağlığı alanında yoganın etkisini inceleyen lisansüstü hemşirelik tezlerinin analiz edilmesi, hem mevcut araştırma eğilimlerinin belirlenmesi hem de gelecekte yapılacak çalışmaların yönlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma, Türkiye’de kadın sağlığı alanında yoganın etkisini inceleyen lisansüstü hemşirelik tezlerini sistematik olarak analiz eden ilk çalışma olma özelliğini taşımakta olup, yoganın kadın sağlığında ele alındığı alanları ve incelenen sonuçları bütüncül bir bakış açısıyla ortaya koyarak hemşirelik uygulamalarında tamamlayıcı ve bütünlük yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Tipi

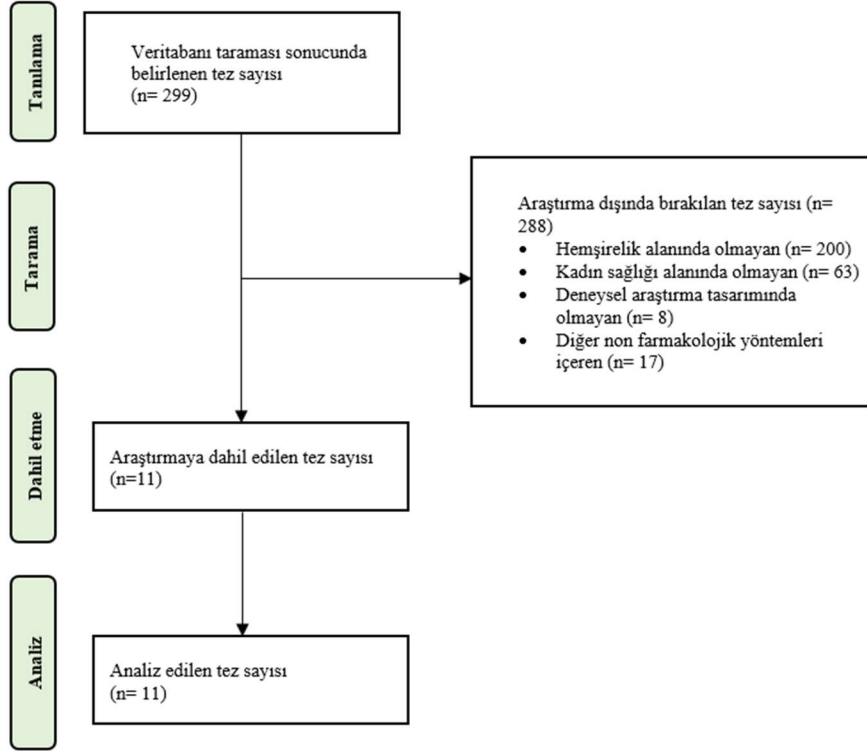
Retrospektif tanımlayıcı olarak yapılan bu çalışmada, Türkiye’de yoganın etkisine yönelik kadın sağlığı alanında yapılan lisansüstü hemşirelik tezlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemleri arasında yer alan doküman incelemesi yaklaşımı benimsenmiştir. Doküman incelemesi kapsamında, özellikle lisansüstü tezler ve bilimsel makaleler sıkça kullanılan veri kaynaklarıdır. Bu yöntem, ampirik bulguların ortaya çıkarılmasını sağlayarak hemşireliğin bilimsel ve mesleki temellerinin güçlenmesine katkı sunmaktadır. Doküman incelemesinde, basılı kaynakların yanı sıra elektronik ortamda yer alan belgeler de araştırma verisi olarak değerlendirilebilmektedir. Ancak sürecin güvenilir ve geçerli sonuçlar üretmesi için planlı ve sistematik bir yol izlenmesi önemlidir. Bu doğrultuda verilerin belirlenmesi, seçilmesi, yorumlanması, değerlendirilmesi ve sentezlenmesi aşamaları izlenmektedir. Son aşamada ise içerik analizi uygulanarak veriler ortak özelliklerine göre temalar ve alt kategoriler altında düzenlenmektedir (Kıral, 2020). Bu çalışmada elde edilen veriler, betimsel içerik analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Tezler Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi kullanılarak 24 Ekim - 01 Kasım 2024 tarihleri arasında taranmıştır. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan kadın sağlığı alanında 2016 - 2024 yılları arasında yayımlanan toplam 11 hemşirelik lisansüstü tezi örnekleme dâhil edilmiştir.

2.3. Dahil Edilme Kriterleri

Tarama yapılırken yıl sınırlaması olmadan “yoga”, “non farmakolojik yöntemler” ve “hemşirelik” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Belirlenen anahtar kelimeler araştırmanın amacı doğrultusunda bilinçli olarak yoga temelli müdahalelerle ve hemşirelik ile sınırlandırılmıştır. Araştırmaya kadın sağlığı hemşireliği alanında yapılan ve tam metin erişime açık olan tezler dahil edilmiştir. Tarama sonucunda toplam 299 teze ulaşılmıştır. Ancak hemşirelik araştırması olmayan 200, kadın sağlığı alanında olmayan 63, deneysel araştırma tasarımında olmayan sekiz ve yoga müdahalesi dışında kalan diğer non farmakolojik yöntemleri içeren 17 tez değerlendirme dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 11 tez nitel veri analizi yöntemlerinden doküman analizi yöntemi ile incelenmiştir (Şekil 1). İncelenen tezlerden bir tanesi yüksek lisans, 10 tanesi ise doktora tez çalışmasıdır.



Şekil 1. Araştırmanın akış diyagramı

2.4. Verilerin Toplanması

Tarama, 24 Ekim- 01 Kasım 2024 tarihleri arasında iki araştırmacı tarafından YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında çevrim içi yapılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, gelişmiş tarama sisteminde üç farklı anahtar kelime ile yapılan arama sonucundaki yüksek lisans ve doktora tezlerinin değerlendirilmesi ile elde edilmiştir. İnceleme sürecinde araştırmacılar arasında görüş ayrılığı oluşan durumlar, ortak değerlendirme ve uzlaşılı yoluyla çözümlenmiştir.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, araştırmacılar tarafından oluşturulan veri özetleme formu ile değerlendirilmiştir. Bu formda “yazar”, “yıl”, “tez adı”, “araştırmanın tipi”, “örneklem sayısı”, “kullanılan ölçüm aracı” ve “sonuç” yer almaktadır. Verilerin kategorilere ayrılması, tezlerin raporlama sürecindeki aşamalar dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulguların nitel özellikleri ise içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir.

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Retrospektif tanımlayıcı tipte bu literatür araştırmasına tam metin erişime açık olan tezler dahil edildiği için etik kurul raporu alınmamıştır.

3. Bulgular

Yoganın etkisinin değerlendiren kadın sağlığı hemşireliği tezlerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de verilmiştir. Kadın sağlığı hemşireliği alanında yoganın etkinliğini değerlendiren bir tane yüksek lisans, 10 tane doktora tezi olmak üzere toplam 11 tez yürütülmüştür. Bu alanda yoganın uygulandığı ilk tez 2016 yılında yapılmıştır. Tezlerin araştırma yöntemleri incelendiğinde, sekiz tezin randomize kontrollü deneysel çalışma (RKÇ), üç tezin ise randomize kontrollü olmayan yarı deneysel çalışma olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Yoganın Etkisinin Değerlendiren Kadın Sağlığı Hemşireliği Tezlerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Tezin yapıldığı tarih	2016-2018	3
	2019-2021	6
	2022-2024	2
Tezin türü	Yl	1
	Dr	10
Araştırma tipi	Randomize kontrollü deneysel çalışma	8
	Randomize kontrollü olmayan yarı deneysel çalışma	3
Sonuç çıktısı	Stres / Anksiyete / Depresyon / Korku	9
	Yaşam Kalitesi	3
	Ağrı	2
	Menstrüel semptomlar / Distres	2
	Doğuma hazır oluşluk / Anneliğe uyum	2
	Öz yeterlilik	2
	Bağlanma	2
	Benlik saygısı	1
	Cinsel uyum ve beden imajı	1
	Menopozal semptomlar	1
	Kortizol düzeyi	1
	Travma sonrası büyüme	1
	Gebelik semptomları	1

3.1. Tezlerin Başlık ve Özet Bölümleri

İncelenen tezlerin tümünde başlıkların içerikle tutarlı olduğu ve kelime sayısı açısından yeterli düzeyde bulunduğu görülmüştür. Başlıklardaki ortalama kelime sayısı 10.7 olup, en kısa başlık 5, en uzun başlık ise 21 kelimedenden oluşmaktadır. Tez özetleri incelendiğinde, büyük çoğunluğunun (n= 9) tek sayfa halinde düzenlendiği görülmüştür. Özetlerin yapısal özellikleri değerlendirildiğinde, dört tezde özetlerin düz metin biçiminde sunulduğu, yedi tezde ise amaç, yöntem, bulgular ile sonuç ve öneriler başlıkları altında yapılandırıldığı belirlenmiştir.

3.2. Tezlerin Giriş Bölümü

Araştırma kapsamında incelenen tezlerin giriş bölümleri değerlendirildiğinde, giriş bölümlerinin ortalama uzunluğunun 2.7 sayfa olduğu (minimum: 1.5; maksimum: 4) saptanmıştır. İncelenen tezlerin tamamında problem durumunun açık biçimde tanımlandığı ve araştırma konusunun gerekçelendirildiği görülmüştür. Ayrıca tüm tezlerde araştırmanın amacına yer verildiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, yedi tezde amaç ve hipotezler ayrı başlıklar altında sunulurken, bir tezde diğerlerinden farklı olarak araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve karşılaşılan güçlükler ayrı bir alt başlık altında ele alınmıştır.

3.3. Tezlerin Yöntem Bölümü

İncelenen tezlerin yöntem bölümlerinin ortalama uzunluğunun 18.1 sayfa olduğu (minimum: 7; maksimum: 25) belirlenmiştir. Bununla birlikte tezlere ilişkin yıl, tez adı, araştırmanın tipi, örneklem sayısı, kullanılan ölçüm aracı ve sonuç Tablo 2'de yer almaktadır. Tezlerin neredeyse tamamındaki (n= 9) girişim ve kontrol gruplarındaki örneklem sayısı en az 30'dur. Ayrıca tezlerin yaklaşık yarısının (n= 6) örneklemini genellikle gebeler ve lohusalar oluşturmuştur. Tezlerin çoğunluğunda (n= 7) yoganın stres / anksiyete / depresyon / korku üzerindeki etkisi belirlenirken, az bir kısmında (n= 3) yoganın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi belirlenmiştir. Tezlerde yoganın etkisinin değerlendirildiği diğer parametreler ise; ağrı, menstrüel semptomlar / distres, doğuma hazır oluşluk / anneliğe uyum, öz yeterlilik, bağlanma, benlik saygısı, cinsel uyum ve beden imajı, menopoz semptomları, kortizol düzeyi,

travma sonrası büyüme ve gebelik semptomlarıdır. İncelenen tezlerin sonuçlarına göre, yoganın etkili bir yöntem olduğu söylenebilmektedir. Daha spesifik olarak yoganın stres ve korkuyu azaltmada olumlu etkiye sahip olduğunu bildiren tez çalışmalarının yanı sıra etkisinin olmadığını bildiren tezler de yer almaktadır. Buna ek olarak yoganın anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu bir etkisi bulunmazken, yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğu söylenebilmektedir.

3.4. Tezlerin Bulgular Bölümü

İncelenen tezlerin bulgular bölümlerinin ortalama uzunluğunun 18.7 sayfa olduğu (minimum: 8; maksimum: 41) belirlenmiştir. İçerik açısından değerlendirildiğinde, tezlerin tamamında bulgular bölümünün araştırma soruları ve hipotezlerle uyumlu biçimde yapılandırıldığı, verilerin açık ve sistematik bir şekilde sunulduğu ve yorumdan arındırılmış bir anlatımın benimsendiği görülmüştür. Tabloların tüm tezlerde tanımlayıcı özellikler (sosyodemografik, obstetrik, menstrüel, menopozal ve infertiliteye özgü değişkenler) ile başladığı, bunu incelenen semptomlar ve parametrelere ilişkin sıklıklar ile ölçüm araçlarının gruplara göre dağılımlarının izlediği saptanmıştır. Ayrıca tabloların büyük çoğunluğunda tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra araştırma hipotezlerine uygun parametrik ya da non-parametrik istatistiksel analizlerden yararlandığı belirlenmiştir. Bununla birlikte altı tezde bulguları sunarken grafik ve şekillerden yararlandığı görülmüştür.

3.5. Tezlerin Tartışma Bölümü

Araştırma kapsamında incelenen tezlerin tartışma bölümleri değerlendirildiğinde, bu bölümün ortalama uzunluğunun 8.5 sayfa olduğu (minimum: 3; maksimum: 19) belirlenmiştir. İçerik açısından incelendiğinde, tezlerin yaklaşık yarısında (n= 6) tartışma bölümünün bulgular kısmındaki tablo sıralaması esas alınarak yapılandırıldığı, kalan tezlerde (n= 5) ise bulgular bölümünde yer alan alt başlıklarla uyumlu bir düzenin benimsendiği görülmüştür. İncelenen tezlerin tamamında, elde edilen bulguların benzerlik ya da farklılık gösterdiği ulusal ve uluslararası çalışmalara atıfta bulunduğu; ayrıca yazar yorumlarıyla bulguların kapsamlı ve güçlü bir biçimde tartışıldığı saptanmıştır.

3.6. Tezlerin Sonuç ve Öneriler Bölümü

İncelenen tezler, tez yazım ilkeleri ve bölümlenme ölçütleri açısından değerlendirildiğinde, tezlerin büyük çoğunluğunda (n= 9) “Sonuç ve Öneriler” bölümünün bağımsız bir başlık altında sunulduğu, iki tezde ise bu bölümün “Tartışma” başlığı altında ele alındığı saptanmıştır. Sonuç ve öneriler bölümünün ortalama uzunluğunun 2.7 sayfa olduğu (minimum: 1; maksimum: 6) belirlenmiştir. İçerik analizi sonucunda, incelenen tezlerin tamamında bu bölümün araştırmanın amacına ve bulgularına dayalı olarak yapılandırıldığı; çalışmayı bütüncül biçimde özetlediği, elde edilen bulguları sentezlediği ve gelecekte yapılacak bilimsel araştırmalara yönelik yönlendirici öneriler sunduğu görülmüştür.

3.7. Tezlerin Kaynaklar Bölümü

İncelenen tezlerde kullanılan ortalama kaynak sayısının 160.4 olduğu (minimum: 99; maksimum: 332) belirlenmiştir. Kaynak gösterme biçimi açısından değerlendirildiğinde, altı tezde metin içi atıflarda numaralandırma yönteminin tercih edildiği, beş tezde ise yazar soyadı ve yayım yılı esas alındığı görülmüştür. Benzer biçimde, “Kaynaklar” bölümünün yapılandırılmasında altı tezde metin içi kullanım sırasına göre numaralandırma yapıldığı, beş tezde ise alfabetik sıralamanın esas alındığı saptanmıştır. İçerik açısından incelendiğinde, kullanılan kaynakların ağırlıklı olarak kadın sağlığı hemşireliği alanına özgü çalışmalardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2. Yoganın Etkisinin Değerlendiren Kadın Sağlığı Hemşireliği Lisansüstü Tezleri

Yazar/Yıl Tez Adı	Araştırmanın Tipi	Örneklem Sayısı	Yoga Süresi ve Sıklığı	Kullanılan Ölçüm Aracı	Sonuç
Pehlivan, M. 2024 Mastektomi uygulanan meme kanseri hastalarında bilinçli farkındalık temelli meditasyon ve yoganın stres, beden algısı, benlik saygısı ve cinsel uyum üzerine etkisi	Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma	39 katılımcı Girişim (Yoga) grubu n=19 Kontrol grubu n=20	8 hafta boyunca haftada iki gün 90 dakika bilinçli, farkındalık ve yoga uygulandı. Yoga türü belirtilmemedi.	Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Cinsel Uyum ve Beden İmajı Ölçeği (CUÖ-BİÖ)	Farkındalık temelli müdahalenin ardından girişim grubunda son test ölçümlerinde algılanan stres düzeyi ile cinsellikte memelere yüklenen anlam istatistiksel olarak anlamlı biçimde azalmıştır ($p<0.05$). Buna karşılık, benlik saygısı ve beden algısı puanlarında anlamlı artışlar saptanmıştır ($p<0.05$). Cinsel fonksiyonlara ilişkin bulgularda ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$). Araştırma sonuçları farkındalık temelli meditasyon ve yoganın mastektomi uygulanan kadınlarda algılanan stres, benlik saygısı, cinsel uyum ve beden algısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.
Aksu, A. 2022 Primer dismenorezi olan hemşirelik öğrencilerinde yoga uygulamasının ağrı şiddeti, menstrüasyon semptomları ve yaşam kalitesine etkisi	Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma	60 katılımcı Girişim (Yoga) grubu n=30 Kontrol grubu n=30	12 hafta boyunca haftada iki gün 60 dakika yoga uygulandı. Yoga türü belirtilmedi.	McGill Ağrı Ölçeği (MAÖ-KF), Görsel Ağrı Skalası (VAS), Menstrüasyon Semptom Ölçeği (MSÖ), SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Form	Yoga uygulaması sonrası girişim grubunun ağrı düzeyleri ile menstrüasyon semptomlarının anlamlı biçimde azaldığı; buna karşılık yaşam kalitelerinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır (tüm p değerleri <0.001). Ayrıca girişim grubunda uygulamanın 4. ve 8. haftalarında ağrı düzeylerinde gözlenen azalmanın anlamlı düzeyde devam ettiği belirlenmiştir (tüm p değerleri <0.001). Araştırma sonuçları yoganın ağrı şiddetini ve menstrüasyon semptomlarını azaltmada, yaşam kalitesini ise arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Tablo 2. devamı

Abiç, A. 2021 Menopoz dönemindeki kadınlara uygulanan yoga eğitiminin menopoz semptomlarına etkisi	Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma	62 katılımcı Girişim (Yoga) grubu n=31 Kontrol grubu n=31	10 hafta boyunca haftada iki gün 60 dakika yoga uygulaması yapıldı. Yoga türü belirtilmedi	Menopoz Semptomlarını Değerlendirme Ölçeği (MSDÖ)	Yoga uygulaması sonrasında girişim grubunda menopoz semptomlarının anlamlı düzeyde azaldığı ve bu azalmanın kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.001). Araştırma sonuçları yoganın menopoz semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.
Erdoğan, M. 2020 Yoganın perimenstrüel distres, yaşam kalitesi ve stres düzeyine etkisi	Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma	80 katılımcı Girişim (Yoga) grubu n=39 Kontrol grubu n=41	12 hafta boyunca haftada iki gün 42 dakika yoga uygulaması yaptırıldı. Yoga türü belirtilmedi.	Menstrüel Distres Şikayet Listesi (MDŞL), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR)	Yoga uygulamasının 5–8. haftalarında girişim grubunda perimenstrüel semptomların ve algılanan stres düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde azaldığı, buna karşılık yaşam kalitesinin arttığı saptanmıştır (p<0.05). Ancak uygulamanın sonlandırılmasından 21–24 hafta sonra girişim grubunda perimenstrüel semptomlar, algılanan stres ve yaşam kalitesi açısından uygulama öncesi düzeylere benzer sonuçlar elde edildiği, kontrol grubunda ise ölçülen değişkenlerin zaman içinde anlamlı bir değişim göstermediği belirlenmiştir (p>0.05). Araştırma sonuçlarına göre yoganın perimenstrüel semptomlarını azaltmada, yaşam kalitesi ise arttırmada etkili olduğu; ancak algılanan stres düzeyine etkisi olmadığı görülmüştür. Ayrıca yoga uygulaması bırakıldıktan sonra perimenstrüel şikayetler tekrar artmış ve yaşam kalitesi azalmıştır.

Tablo 2. devamı

<p>Uzun Aksoy, M. 2020</p> <p>Yoga destekli olan ve olmayan doğuma hazırlık eğitiminin kortizol, anksiyete, doğum korkusu ve hazır oluşluk düzeyine etkisi</p>	<p>Prospektif üç kollu randomize olmayan kontrollü deneysel tasarımlı çalışma</p>	<p>60 katılımcı</p> <p>Girişim (Yoga+ Doğuma Hazırlık Eğitimi Grubu (n=19)</p> <p>Doğuma Hazırlık Eğitimi Grubu (n=22)</p> <p>Kontrol Grubu (n=19)</p>	<p>4 hafta boyunca haftada bir 50 dakika yoga uygulaması yapıldı. Yoga türü belirtilmedi</p>	<p>Kortizol düzeyi, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DKE-SKE), Prenatal Kendini Değerlendirme Ölçeği (PKDÖ)-Doğum Korkusu (PKDÖ-DK) ve Doğuma Hazır Oluş Alt Ölçeği (PKDÖ-DHOÖ)</p>	<p>Gruplar arasında kortizol düzeyleri ve doğum korkusu açısından anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), yoga destekli doğuma hazırlık eğitimi alan gebelerin durumluk kaygı düzeylerinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ($p<0.05$), yoga destekli doğuma hazırlık eğitimi alan gebelerin doğuma hazır oluş düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).</p> <p>Araştırma sonuçları, yoga destekli doğuma hazırlık eğitiminin doğuma hazır oluş düzeyini artırdığını, ancak kortizol düzeyi ve doğum korkusu üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmadığını ($p>0.05$); durumluk kaygı düzeylerinde ise eğitim alan gebelerde kontrol grubuna kıyasla artış olduğunu göstermektedir ($p<0.05$).</p>
<p>Ünver, H. 2019</p> <p>Postpartum dönemde yoganın psikolojik gelişim ve yaşam kalitesine etkisi</p>	<p>Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma</p>	<p>160 katılımcı</p> <p>Girişim (Yoga) grubu n=80</p> <p>Kontrol grubu n=80</p>	<p>10 hafta boyunca haftada bir 60 dakika yoga uygulaması yapıldı. Yoga türü belirtilmedi.</p>	<p>Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Yaşam Kalitesi Ölçeği</p>	<p>Yoga uygulaması sonrasında girişim grubundaki lohusalarda psikolojik gelişim düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ($p<0.001$), yaşam kalitesinin ise mental rol alanı dışındaki tüm boyutlarda deney grubunda daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).</p> <p>Araştırmada postpartum dönemdeki kadınlara uygulanan yoganın psikolojik gelişimi ve yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır.</p>

Tablo 2.devamı

<p>Şimşek Şahin, E. 2019</p> <p>Gebelik yogasının gebelik semptomlarına etkisi</p>	<p>Prospektif iki kollu randomize olmayan kontrollü deneysel tasarımlı çalışma</p>	<p>70 katılımcı</p> <p>Girişim (Yoga) grubu=35</p> <p>Kontrol grubu=35</p>	<p>4 hafta boyunca haftada bir 60 dakika yoga uygulaması yapıldı. Yoga türü belirtilmedi.</p>	<p>Gebelik Semptom Envanteri (GSE) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)</p>	<p>Yoga uygulaması sonrasında semptom sıklığı gruplar arasında benzer bulunurken ($p>0.05$), mental sağlıkla ilişkili semptomların görülme sıklığının yoga grubunda kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Ayrıca yoga sonrası dönemde semptomların günlük yaşamı sınırlama düzeylerinin toplamda ve kardiyovasküler sistem, mental sağlık ile solunum sistemi alanlarında yoga grubunda kontrol grubuna göre anlamlı olarak düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Buna karşılık, depresyon düzeyleri açısından yoga sonrası gruplar arasında fark saptanmamıştır ($p>0.05$).</p> <p>Araştırma sonuçlarına göre, gebelik yogasının mental sağlık başta olmak üzere kardiyovasküler sistem ve solunum sistemi üzerinde olumlu etkisi olduğu, ancak depresyon üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.</p>
<p>Boybay Koyuncu, S. 2019</p> <p>Postpartum primipar annelerde yoganın emzirme yeterlilik ve maternal bağlanma üzerine etkisi</p>	<p>Prospektif iki kollu randomize olmayan kontrollü deneysel tasarımlı çalışma</p>	<p>124 katılımcı</p> <p>Girişim (Yoga) grubu=62</p> <p>Kontrol grubu=62</p>	<p>4 hafta boyunca haftada iki gün 60 dakika yoga uygulaması yapıldı. Yoga türü belirtilmedi</p>	<p>Emzirme Yeterlilik Ölçeği (EYÖ), Maternal Bağlanma Ölçeği (MBÖ)</p>	<p>Yoga uygulaması sonrasında emzirme öz yeterliliği ve maternal bağlanma düzeylerinin yoga grubunda kontrol grubuna göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.001$).</p> <p>Araştırma sonuçları yoganın emzirme öz yeterliliği ve maternal bağlanma üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.</p>

Tablo 2. devamı

<p>Yılmaz Esencan, T. 2018</p> <p>Yoga ve meditasyonun doğum sürecine etkisi</p>	<p>Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma</p>	<p>90 katılımcı</p> <p>Girişim (Yoga +Meditasyon+ Doğuma Hazırlık Eğitimi) grubu=30</p> <p>Kontrol (Doğuma Hazırlık Eğitimi) grubu=60</p>	<p>10 hafta boyunca haftada iki kez 60 dakika yoga uygulaması yapıldı. Yoga türü belirtilmedi.</p>	<p>Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri, Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği A (W-DEQ A), Doğum Eyleminde Öz-Yeterlilik Ölçeği Kısa Form, Visual Analog Skala (VAS), Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi Ölçeği B (W-DEQ B)</p>	<p>Yoga uygulaması sonrasında girişim grubunda doğum süresinin daha kısa olduğu, hareket kısıtlaması, lavman ve indüksiyon kullanımının daha az olduğu, normal doğum oranının daha yüksek olduğu ve epizyotomi/süturn açılma oranının daha düşük olduğu belirlenmiştir (tüm p değerleri <0.05). Ayrıca girişim grubunda emzirmeye daha erken başladığı (p<0.001) ve anne-bebek iletişiminin daha erken kurulduğu saptanmıştır (p=0.001). Ancak durumluk kaygı ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu (p<0.001) belirlenmiştir. Bununla birlikte doğumun latent, aktif ve geçiş evrelerinde ağrı düzeylerinin daha düşük olduğu ve doğum korkusunun düşük düzeyde seyrettiği; kontrol grubunda ise ileri düzeyde doğum korkusu görüldüğü belirlenmiştir (tüm p değerleri <0.001). Öz yeterlilik düzeylerinin tüm boyutlarda girişim grubunda kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.001).</p> <p>Araştırmanın sonucunda, yoga ve meditasyonun doğum sürecinde ağrı ve korku algılarının azalmasında, öz yeterlilik duygusunun ve vajinal doğum oranlarının yükselmesinde etkili olduğu, ancak kaygıyı azaltmada etkili olmadığı belirlenmiştir.</p>
--	--	---	--	---	---

Tablo 2. devamı

Kırca, N. 2018 İnfertil kadınlarda yoganın stres düzeyine etkisi	Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma	128 katılımcı Girişim (Yoga) grubu=64 Kontrol grubu=64	6 hafta boyunca haftada iki gün 60 dakika yoga uygulaması yaptırıldı. Yoga türü belirtilmedi	İnfertilite Ölçeği Stres	Uygulama sonrasında girişim grubundaki kadınların İnfertilite Stres Ölçeği tüm alt boyut (kişisel, evlilik ve sosyal alan) puanlarının kontrol grubundaki kadınların puanlarından daha düşük olduğu saptanmıştır (p<0.001). Araştırma sonuçları, infertil kadınlarda planlı yoga uygulamasının kadınların stres düzeyini azalttığını göstermiştir.
Höbek Akarsu, R. 2016 Gebelik yogasının gebenin psikososyal sağlık düzeyi ve prenatal bağlanmaya etkisi	Prospektif iki kollu randomize kontrollü deneysel tasarımlı çalışma	63 katılımcı Girişim (Yoga) grubu=31 Kontrol grubu=32	8 hafta boyunca haftada iki gün 40 dakika yoga uygulaması yaptırıldı. Yoga türü belirtilmedi	Gebelikte Psikososyal Sağlık Değerlendirme Ölçeği (GPSDÖ), Prenatal Bağlanma Envanteri (PBE)	Yoga uygulaması sonrasında girişim grubunda gebelikte psikososyal sağlık düzeyinin, kaygı ve stresle ilişkili özelliklerin ile psikososyal destek gereksinimine ilişkin özelliklerin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.001). Ayrıca prenatal bağlanma düzeylerinin de girişim grubunda kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.05). Sonuç olarak, gebelik yogasının gebenin psikososyal sağlık düzeyi ve prenatal bağlanmayı arttırmada etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

4. Tartışma

Bu çalışma, kadın sağlığı hemşireliği alanında yoganın etkisini değerlendiren lisansüstü tezlerin yöntemsel ve sonuçsal özelliklerini bütüncül bir bakış açısıyla ele almıştır. İncelenen tezlerin büyük çoğunluğunun doktora düzeyinde ve randomize kontrollü deneysel tasarıma sahip olması, bu alanda üretilen bilginin görece yüksek bir bilimsel kanıt düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. RKÇ'lerin nedensellik ilişkilerini ortaya koymadaki gücü dikkate alındığında, kadın sağlığı hemşireliğinde yoga uygulamalarına yönelik bulguların güvenilirliğinin arttığı söylenebilir (Polit ve Beck, 2021). Bununla birlikte, tezlerde kullanılan örneklem gruplarının çeşitliliği ile yoga uygulamalarının süre, sıklık ve içerik açısından farklılık göstermesi, sonuçların karşılaştırılabilirliğini sınırlamakta ve belirli bir standart oluşturulmasını güçleştirmektedir. Benzer biçimde literatürde yer alan sistematik derlemelerde de yoga müdahalelerine ilişkin heterojenliğin önemli bir metodolojik sorun olarak vurgulandığı görülmektedir (Cramer et al., 2018).

Kadın sağlığı hemşireliğinde yogaya ilişkin ilk lisansüstü tezlerin 2016 yılında yapılmış olması, bu alanın görece yeni bir araştırma konusu olduğunu ortaya koymaktadır. Tezlerin özellikle 2019–2021 yılları arasında yoğunlaşması ise, hemşirelik bakımında tamamlayıcı ve bütüncül yaklaşımlara olan ilginin bu dönemde belirgin biçimde arttığını düşündürmektedir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü'nün bütüncül ve tamamlayıcı sağlık uygulamalarını destekleyen yaklaşımı ve birey merkezli bakım modellerinin yaygınlaşması, yoga gibi zihin–beden temelli uygulamaların akademik araştırmalara daha fazla konu edilmesine zemin hazırlamıştır (WHO, 2019). Bu durum, tezlerin içerik analizine dayalı olarak yapılan çalışmaların, alanın gelişim sürecini ve eğilimlerini ortaya koymada önemli bir işlev üstlendiğini göstermektedir.

4.1. Tezlerin Başlık ve Özet Bölümlerinin Tartışılması

Başlıkların araştırma amacını yansıtması ve özetlerde amaç, yöntem, bulgular ile sonuçların açık biçimde sunulması, çalışmaların bilimsel görünürlüğünü artıran olumlu özelliklerdir (Baltacı, 2020). Ancak bazı tezlerde özetlerin gereğinden fazla ayrıntı içermesi, özeti temel işlevi olan çalışmanın kısa ve öz bir sunumunu sınırlamaktadır.

4.2. Tezlerin Giriş Bölümünün Tartışılması

Tezlerin giriş bölümlerinde kuramsal altyapı ve literatürün çoğunlukla yeterli düzeyde sunulmasına karşın, bazı çalışmalarda araştırma sorularının açık biçimde formüle edilmemesi, amaç-yöntem uyumunun zayıflamasına yol açmıştır. Bu durum, araştırma tasarımının kavramsal çerçeveye yeterince bütünleştirilememesinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Baltacı, 2020).

4.3. Tezlerin Yöntem Bölümünün Tartışılması

Tezlerin yöntem bölümleri incelendiğinde, örneklem seçimi ve müdahale süreçlerinin genel olarak ayrıntılı biçimde tanımlandığı; özellikle randomize kontrollü deneysel tasarıma sahip tezlerde yöntemsel açıklamaların daha sistematik olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bazı tezlerde randomizasyon sürecinin nasıl yürütüldüğüne, körlere yöntemlerine ve örneklem büyüklüğü hesaplamalarına ilişkin bilgilerin sınırlı sunulması, iç geçerliliği zayıflatan önemli bir metodolojik sorun olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca biyokimyasal ya da fizyolojik ölçütlerin nadiren kullanılması, yoga uygulamalarının etkilerinin çoğunlukla öz bildirim ölçekleriyle değerlendirilmesine yol açmış ve objektif veri eksikliğine neden olmuştur. Literatürde, yoga gibi tamamlayıcı uygulamaların etkilerinin daha güçlü biçimde ortaya konabilmesi için öznel ölçümlerin yanı sıra fizyolojik göstergelerin de kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Field, 2016; Cramer et al., 2016).

4.4. Tezlerin Bulgular Bölümünün Tartışılması

İncelenen tezlerin tamamında bulguların sunumunda tablolardan yararlandığı, buna ek olarak altı tezde verilerin görsel olarak desteklenmesi amacıyla grafiklere de yer verildiği belirlenmiştir. Nicel araştırmanın temel yaklaşımı, araştırma sürecinde elde edilen bulguların ölçülebilir ve sayısal göstergelerle ifade edilmesine dayanmaktadır. Bu yaklaşımda araştırma, önceden belirlenen hipotezler çerçevesinde yapılandırılmakta ve söz konusu hipotezler uygun istatistiksel yöntemlerle test edilmektedir. Nicel analiz süreci; verilerin sistematik biçimde işlenmesiyle ortaya konulan tanımlayıcı ve kestirimsel istatistikleri, bu istatistiklerin görsel sunumunu sağlayan grafik ve tabloları ile çeşitli istatistiksel test uygulamalarını kapsamaktadır (Usta, 2019). Bu bağlamda ele alındığında incelenen tezlerin bilimsel bir araştırmanın bulgularının raporlanması süreciyle uyumlu olduğu dikkati çekmektedir.

4.5. Tezlerin Tartışma Bölümünün Tartışılması

Tartışma bölümünde araştırmacı, kendi bulgularını literatürde yer alan çalışmalarla karşılaştırarak benzerlik ve farklılıkları ortaya koymaktadır. Bu karşılaştırmalar aracılığıyla araştırmanın literatürdeki konumu netleştirilmekte ve elde edilen bulguların güvenilirliği desteklenmektedir (Baltacı, 2020). İncelenen tezlerin tamamında araştırmacıların bulgularını yorumlamada hem ulusal hem de uluslararası literatürden yararlandığı, bu bağlamda bulgular arasındaki benzer ya da farklı noktaları ortaya koydukları belirlenmiştir. Ayrıca bazı tezlerde, tartışma bölümünün okunabilirliğini artırmak amacıyla bulgular bölümündeki başlık yapısının korunduğu görülmüştür.

Tezlerde yoganın en sık stres, anksiyete, depresyon ve korku üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Bulgular genel olarak yoganın stres ve korku düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bazı çalışmalarda, özellikle gebelik ve doğum gibi doğal olarak kaygı düzeyi yüksek dönemlerde, yoganın kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ya da kısa vadede durumluk kaygı düzeylerinde artış görülebildiği bildirilmiştir (Uzun Aksoy, 2020; Yılmaz Esencan, 2018). Bu durum, yoga uygulamalarının bireylerin beden ve duygularına yönelik farkındalığı artırarak kısa süreli bir kaygı artışına yol açabileceği şeklinde açıklanabilir (Kwon ve ark., 2020). Buna karşın, haftada iki gün ve dört hafta süreyle uygulanan gebelik yogasının doğum korkusunu azalttığı ve doğum öz yeterliliğini artırdığı da bildirilmiştir (Koyuncu ve Bülbül, 2021).

Depresyon açısından elde edilen bulgular daha sınırlı olmakla birlikte, bazı çalışmalarda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark saptanmamıştır (Şimşek Şahin, 2019). Bu durum, depresyonun çok boyutlu yapısı ve uzun süreli müdahaleler gerektirmesiyle açıklanabilir. Bununla birlikte literatürde yoganın psikolojik iyilik hâlini desteklediğini ve stres ile anksiyete üzerinde olumlu etkiler sağladığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Corrigan ve ark., 2022). Ayrıca yoga ve progresif gevşeme egzersizlerini içeren müdahalelerin depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde anlamlı azalma sağladığı bildirilmiştir (Abiç ve ark., 2024).

Yaşam kalitesi, yoganın en tutarlı olumlu etki gösterdiği alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Primer dismenore, perimenstrüel dönem, postpartum dönem ve menopoza sürecinde yürütülen çalışmalarda yoganın yaşam kalitesini anlamlı biçimde artırdığı bildirilmektedir (Ünver, 2019; Aksu, 2022). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda bu etkinin uygulama sonlandıktan sonra sürdürülemediği, dolayısıyla yoga uygulamalarının sürekliliğinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Sistemik derleme ve meta analiz bulguları da yoganın premenstrüel semptomları azaltarak yaşam kalitesini artırdığını desteklemektedir (McGovern ve Cheung, 2018; Ranga ve Dev, 2024). Postpartum döneme ilişkin bulgular da benzer şekilde olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır (Munss ve ark., 2024).

Ağrı, menstrüel ve menopozal semptomlar gibi fizyolojik çıktılar açısından değerlendirildiğinde, yoganın etkili bir tamamlayıcı yöntem olduğu görülmektedir. Dismenore ve doğum ağrısı üzerinde bildirilen anlamlı azalmalar, yoganın gevşemeyi destekleyerek ağrı algısını azalttığını düşündürmektedir (Köyüstü ve Kırık, 2021). Ayrıca meme kanseri, infertilite ve menopoza gibi özel gruplarda yürütülen sınırlı sayıda çalışmada yoganın stres, yorgunluk, uyku kalitesi ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler sağladığı bildirilmiştir (Josy ve ark., 2021; Dumbala ve ark., 2020; Selvan ve ark., 2022). Anne-bebek ilişkisini etkileyen doğuma hazır oluşluk, öz yeterlilik ve bağlanma gibi değişkenler açısından incelendiğinde ise yoganın belirgin destekleyici etkiler sunduğu görülmektedir. Gebelik ve postpartum dönemde yürütülen çalışmalarda yoganın prenatal ve maternal bağlanmayı, emzirme öz yeterliliğini ve doğuma hazır oluş düzeyini artırdığı bildirilmektedir.

4.6. Tezlerin Sonuç ve Öneriler Bölümünün Tartışılması

Bu çalışmada elde edilen bulgular, incelenen tezlerin sonuç ve öneriler bölümünün yapılandırılması

bakımından literatürde belirtilen ilkelerle büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Baltacı'nın (2020) vurguladığı üzere sonuç bölümünün araştırmanın temel bulgularını bütüncül biçimde özetlemesi ve gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sunacak bir çerçeve çizmesi beklenmektedir. Bu doğrultuda, tezlerin tamamında sonuç ve öneriler bölümünün araştırmanın amacı ve bulgularına dayalı olarak kurgulanmış olması, elde edilen sonuçların sentezlenerek sunulması ve ileri araştırmalara yönelik yönlendirici önerilere yer verilmesi, bu bölümün uygun bir biçimde yazıldığını göstermektedir. Bununla birlikte, tezlerin büyük çoğunluğunda sonuç ve önerilerin bağımsız bir başlık altında sunulması, bu bölümün bilimsel ve toplumsal değerinin görünür kılınmasına katkı sağlarken aynı zamanda sınırlı sayıda tezde bu içeriğin tartışma başlığı altında ele alınması, bölümlene tercihlerinde farklı yaklaşımların benimsendiğine işaret etmektedir. Bu durum, sonuç ve öneriler bölümünün sunumuna ilişkin uygulamaların genel ilkelerle uyumlu olmakla birlikte, biçimsel açıdan çeşitlilik gösterebildiğini ortaya koymaktadır.

4.7. Tezlerin Kaynaklar Bölümünün Tartışılması

İncelenen tezlerde kaynak kullanımının nicelik ve içerik bakımından kapsamlı bir yapı sergilediği görülmektedir. Ortalama kaynak sayısının yüksek olması, araştırmacıların tez konularını geniş bir literatür çerçevesinde ele aldıklarına işaret etmektedir. Literatürde vurgulandığı üzere, araştırmanın amacına uygun kaynakların seçilmesi ve bu kaynakların yerinde kullanılması, araştırmacının konuya ilişkin bilgi düzeyini ve kullanılan bilginin doğruluk, geçerlik ve güvenilirliğini ortaya koymaktadır (Baltacı, 2020). Bu bağlamda, incelenen tezlerde kullanılan kaynakların ağırlıklı olarak kadın sağlığı hemşireliği alanına özgü çalışmalardan oluşması, tezlerin ilgili literatürle güçlü bir ilişki kurduğunu düşündürmektedir.

5. Sonuç

Sonuç olarak, bu araştırma kapsamında incelenen kadın sağlığı hemşireliği alanındaki lisansüstü tezlerin, içerik ve biçimsel özellikler açısından bilimsel araştırma ve tez yazım ilkelerine büyük ölçüde uygun biçimde yapılandırıldığı görülmektedir. Başlık, özet ve giriş bölümlerinin içerikle uyumlu, açık ve yeterli olduğu; yöntem, bulgular, tartışma ile sonuç ve öneriler bölümlerinin ise sistematik ve bütüncül bir yapı sergilediği belirlenmiştir. İçerik açısından değerlendirildiğinde, tezlerin büyük çoğunluğunun araştırma amaçlarına ulaştığı ve elde edilen bulguların uluslararası literatürle genel olarak uyumlu olduğu dikkat çekmektedir. İncelenen çalışmalarda yoga uygulamasının gebelik, doğum ve postpartum dönemler, premenstrüel ve menopozal süreçler, meme kanseri tedavisine bağlı semptomlar, psikolojik sağlık ve infertiliteye bağlı stres üzerinde etkili bir non-farmakolojik yöntem olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, jinekolojik kanserler, riskli gebelikler ve yüksek riskli kadın gruplarına yönelik çalışmaların sınırlı olduğu; tezlerin ağırlıklı olarak psikolojik çıktılara ve öz bildirim temelli ölçme araçlarına odaklandığı, fizyolojik ve biyokimyasal göstergelerin ise oldukça sınırlı düzeyde ele alındığı görülmektedir. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak çalışmalarda yoganın etkilerinin daha objektif ölçütlerle değerlendirildiği, klinik açıdan öncelikli alanlara odaklanan ve uzun dönem izlem içeren araştırmalara gereksinim olduğu söylenebilir.

Bu araştırma, tarama sürecinin yoga, non-farmakolojik yöntemler ve hemşirelik anahtar kelimeleri ile yapılmış olması bazı sınırlılıkları beraberinde getirmiştir. Ancak bu yaklaşım, araştırmanın odağının kadın sağlığı alanında hemşirelik disiplininde yürütülen yoga temelli müdahaleleri incelemek olması nedeniyle tercih edilmiştir. Bununla birlikte, tamamlayıcı ve alternatif tıp gibi daha geniş anahtar kelimelerin dâhil edilmemesi, potansiyel olarak ilgili bazı çalışmaların kapsam dışında kalmasına yol açmış olabilir. Ayrıca, yalnızca 11 tezin incelemeye alınabilmesi, Türkiye'de kadın sağlığı alanında hemşirelik disiplininde yoga temelli lisansüstü tezlerin sayısının sınırlı olduğunu göstermekte olup bu durum çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise, ebelik

alanında yapılan lisansüstü tezlerin araştırma kapsamı dışında bırakılmış olmasıdır. Ebelik ve hemşirelik farklı eğitim programları ve mesleki yetkinlik alanlarına sahip olduğundan, metodolojik bütünlüğün sağlanması amacıyla yalnızca hemşirelik tezleri değerlendirmeye alınmıştır.

Bildiriler:

Yazar herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemiştir. Herhangi bir kurumdan mali destek alınmamıştır. Herhangi bir kongre / sempozyum vb.de sözlü / yazılı bildiri olarak sunulmamıştır. Tez çalışmasından üretilmemiştir. Derleme makale olduğu için etik kurul izni alınmamıştır. Yazar katkıları: Fikir: AAC, AA, Tasarım: AAC, AA, Denetleme: AAC, Literatür taraması: AAC, AA, Yazı Yazan: AAC, AA, Eleştirel İnceleme: AAC

Kaynaklar

Abiç, A. (2021). Menopoz dönemindeki kadınlara uygulanan yoga eğitiminin menopoz semptomlarına etkisi [Doktora tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Abic, A., Dag Canatan, S., Er Korucu, A., & Aksoy Can, A. (2024). The effects of yoga and progressive muscle relaxation exercises on premenstrual syndrome: A randomized controlled trial. *Women & Health*, 64(3), 261–273. <https://doi.org/10.1080/03630242.2024.2314524>

Aksu, A. (2022). Primer dismenoreisi olan hemşirelik öğrencilerinde yoga uygulamasının ağrı şiddeti, menstrüasyon semptomları ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Baltacı, A. (2020). Araştırmaların Raporlaştırılması: Bir Tez veya Bilimsel Makale Nasıl Yazılır? *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 6-39.

Boybay Koyuncu, S. (2018). Postpartum primipar annelerde yoganın emzirme yeterlilik ve maternal bağlanma üzerine etkisi [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>

Cramer, H., Ward, L., Saper, R., Fishbein, D., Dobos, G., & Lauche, R. (2015). The safety of yoga: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Epidemiology*, 182(4), 281–293. <https://doi.org/10.1093/aje/kwv071>.

Cramer, H., Ward, L., Steel, A., Lauche, R., Dobos, G., & Zhang, Y. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of yoga use: Results of a U.S. nationally representative survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(2), 230–235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.08.026>.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 35(9):830-843. doi: 10.1002/da.22762.

Dumbala, S., Bhargav, H., Satyanarayana, V., Arasappa, R., Varambally, S., Desai, G., & Bangalore, G. N. (2020). Effect of yoga on psychological distress among women receiving treatment for infertility. *International Journal of Yoga*, 13(2), 115–119. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_34_19

Erdoğan, M. (2020). Yoganın perimenstrüel distres, yaşam kalitesi ve stres düzeyine etkisi [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24:145-61.

doi: 10.1016/j.ctcp.2016.06.005.

Ginting, A. K. (2024). Effectiveness of prenatal yoga in reducing anxiety and back pain in pregnancy: A systematic literature review. *Journal of Anesthesiology and Clinical Research*, 5(1), 531–534.

Gogojewicz, A., Pilaczynska-Szczesniak, L., Popierz-Rydlewska, N., Leon-Guereno, P., & Malchrowicz-Mosko, E. (2024). Assessment of nutritional status and health behaviors in yoga-trained women versus exercisers. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1334428. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1334428>

Hartati, D., Jannah, B., Sulasdi, N. A. D., Sinaga, S. P., & Hafidz, F. (2024). The effectiveness between of yoga and birth ball in reducing labor pain: A systematic review. *BKM Public Health and Community Medicine*, 40(4), e9512. <https://doi.org/10.22146/bkm.v40i04.9512>

Höbek Akarsu, R. (2016). Gebelik yogasının gebenin psikososyal sağlık düzeyi ve prenatal bağlanmaya etkisi [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Huang, A. J., Chesney, M., Schembri, M., Raghunathan, H., Vittinghoff, E., Mendes, W. B., Pawlowsky, S., & Subak, L. L. (2024). Efficacy of a therapeutic pelvic yoga program versus a physical conditioning program on urinary incontinence in women: A randomized trial. *Annals of Internal Medicine*, 177(10), 1339–1349. <https://doi.org/10.7326/M23-3051>

Josy, N., Nand, A., & Radha, K. (2021). Yoga therapy on stress and depression among women undergoing infertility treatment. *Acta Scientific Women's Health*, 3(6), 75–91. <https://doi.org/10.31080/ASWH.2021.03.0232>

Kıral B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi [Document analysis as a qualitative data analysis method]. *Sos Bilim Enstitüsü Derg.* 8(15):170-89.

Kırca, N. (2018). İnfertil kadınlarda yoganın stres düzeyine etkisi [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Koyuncu, S. B., & Bülbül, M. (2021). The impact of yoga on fear of childbirth and childbirth self-efficacy among third trimester pregnant. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101438. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101438>

Köyüstü, S., & Kırık, A. M. (2021). Yogaya genel bir bakış ve yoga-sağlık ilişkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 10(28), 123–139.

Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>

Loewenthal, J., Berning, M. J., Wayne, P. M., Eckstrom, E., & Orkaby, A. R. (2024). Holistic frailty prevention: The promise of movement-based mind-body therapies. *Aging Cell*, 23(1), e13986. <https://doi.org/10.1111/accel.13986>

McGovern, C. E., & Cheung, C. (2018). Yoga and quality of life in women with primary dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(4), 470–482. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12729>

Munns, L., Spark, N., Crossland, A., & Preston, C. (2024). The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review. *Heliyon*, 10(3), e25455. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455>

Nourollahimoghadam, E., Gorji, S., Gorji, A., & Khaleghi Ghadiri, M. (2021). Therapeutic role of yoga in

neuropsychological disorders. *World Journal of Psychiatry*, 11(10), 754–773. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i10.754>

Pascoe, M. C., de Manincor, J., Hallgren, M., Baldwin, P. A., Tseberja, J., & Parker, A. G. (2021). Psychobiological mechanisms underlying the mental health benefits of yoga-based interventions: A narrative review. *Mindfulness*, 12(3), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100037>

Pehlivan, M. (2024). Mastektomi uygulanan meme kanseri hastalarında bilinçli farkındalık temelli meditasyon ve yoganın stres, beden algısı, benlik saygısı ve cinsel uyum üzerine etkisi [Doktora tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Ranga, M., & Dev, K. (2024). The effect of yoga therapy in premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 46(10), 102579. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2024>

Selvan, P., Hriso, C., Mitchell, J., & Newberg, A. (2022). Systematic review of yoga for symptom management during conventional treatment of breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101581. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101581>

Şimşek Şahin, E. (2019). Gebelik yogasının gebelik semptomlarına etkisi [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Suri, M., Sharma, R., & Saini, N. (2017). Neuro-physiological correlation between yoga, pain and endorphins. *International Journal of Adapted Physical Education and Yoga*, 2(9), 18–32.

Susanti, H. D., Sonko, I., Chang, P. C., Chuang, Y. H., & Chung, M. H. (2022). Effects of yoga on menopausal symptoms and sleep quality across menopause statuses: A randomized controlled trial. *Nursing & Health Sciences*, 24(2), 368–379. <https://doi.org/10.1111/nhs.12931>

Talhaoğlu, D. (2021). Geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamaları. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 3(1), 16–29. <https://doi.org/10.53445/batd.945893>

Usta, A. (2019). Evreleri İle Bilimsel Araştırma Süreci ve Raporlaştırılması. *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi*, 6(13), 85-101.

Uzun Aksoy, M. (2020). Yoga destekli olan ve olmayan doğuma hazırlık eğitiminin kortizol, anksiyete, doğum korkusu ve hazır oluşluk düzeyine etkisi [Doktora tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Ünver, H. (2019). Postpartum dönemde yoganın psikolojik gelişim ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yılmaz Esencan, T. (2018). Yoga ve meditasyonun doğum sürecine etkisi [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

World Health Organization. (2019). *WHO global report on traditional and complementary medicine*. World Health Organization.