

Bedensel Esneklikten Ruhsal Dengeye: Yoga Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Deniz COŞKUN*¹ 

Beyza ÖĞE ERTAN¹ 

Mücahit SARIKAYA¹ 

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, VAN

 10.31680/gaunjss.1808094

Original Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 21.10.2025

Kabul Tarihi / Accepted: 21.12.2025

Yayın Tarihi / Published: 29.12.2025

Öz

Bu çalışmanın amacı bedensel esneklikten ruhsal dengeye: yoga egzersizlerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmanın evrenini, Van ilinde ikamet eden 25–40 yaş aralığındaki toplam 40 (deney=20, kontrol=20) katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu uygulanmış ve esneklik ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile, ayrıca Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, iki grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem T Testi, çoklu grup karşılaştırmaları için ANOVA testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Deney grubunun yaş ortalaması 30.85 ± 3.60 yıl iken, kontrol grubunun yaş ortalaması 31.10 ± 3.30 yıldır. Deney grubunun ortalama esneklik değeri 33.85 ± 2.58 cm, kontrol grubunun ortalama esneklik değeri ise 25.75 ± 4.67 cm olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre yaşam kalitesi incelendiğinde, fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında anlamlı fark saptanmıştır ($p<0.05$). Deney ve kontrol grupları karşılaştırıldığında ise fiziksel sağlık ve psikolojik alt boyutlarında deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuç, uygulanan egzersiz programının katılımcıların fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını artırdığını göstermektedir. Deney grubunda esneklik ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmazken ($p>0.05$), esneklik ile fiziksel sağlık arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($r=0.359$) saptanmıştır. Kontrol grubunda ise esneklik ile psikolojik boyut arasında anlamlı ve negatif bir ilişki belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, düzenli yoga egzersizlerinin bireylerin esneklik ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir. Deney grubunun daha yüksek esneklik değerleri, yoga temelli egzersizlerin fiziksel uygunluğu geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, fiziksel sağlık ve psikolojik alt boyutlardaki farklar, egzersizin hem bedensel hem de ruhsal iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yoga, Esneklik, Yaşam Kalitesi

From Physical Flexibility to Mental Balance: An Examination of the Effects of Yoga Exercises on Quality of Life

Abstract

The aim of this study is to examine the effects of yoga exercises on quality of life, from physical flexibility to mental balance. The study population consists of a total of 40 participants (experimental group = 20, control group = 20) aged between 25 and 40 years and residing in Van, Türkiye. The World Health Organization Quality of Life Scale–Short Form (WHOQOL-BREF) was administered to the participants, and flexibility measurements were taken. The statistical analyses of the obtained data were conducted using the SPSS 20 software package. The distribution of the data was evaluated through the Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests, as well as Skewness and Kurtosis values. Descriptive statistics were used, and the Independent Samples t-test was applied for comparisons between two groups, the ANOVA test for multiple group comparisons, and the Pearson correlation coefficient to determine relationships among variables. The significance level was set at $p<0.05$. The mean age of the experimental group was 30.85 ± 3.60 years, while that of the control group was 31.10 ± 3.30 years. The mean flexibility value of the experimental group was 33.85 ± 2.58 cm, compared to 25.75 ± 4.67 cm in the control group. When quality of life was examined by educational level, significant differences were found in the physical health and social relationships sub-dimensions ($p<0.05$). Comparing the experimental and control groups revealed significant differences in favor of the experimental group in the physical health and psychological sub-dimensions

*Sorumlu Yazar: Deniz COŞKUN

E-mail: denizcoskun@yyu.edu.tr

($p < 0.05$). These results indicate that the applied exercise program improved the participants' physical and psychological well-being. While no significant relationships were found between flexibility and the sub-dimensions of quality of life in the experimental group ($p > 0.05$), a moderate positive correlation was detected between flexibility and physical health ($r = 0.359$). In the control group, a significant negative correlation was observed between flexibility and the psychological dimension ($p < 0.05$). In conclusion, it was determined that regular yoga exercises have positive effects on individuals' flexibility and quality of life. The higher flexibility values of the experimental group indicate that yoga-based exercises are effective in improving physical fitness. Furthermore, the differences observed in the physical health and psychological sub-dimensions demonstrate that exercise supports both physical and mental well-being.

Keywords: Yoga, Flexibility, Quality of Life

Giriş

Son yıllarda, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirmeye yönelik bütüncül egzersiz türlerine olan ilgi giderek artmaktadır. Bu egzersizlerden biri olan yoga, yalnızca bedenin esneklik kapasitesini artırmakla kalmayıp, stres düzeylerini azaltarak bireylerin genel yaşam kalitesine de katkı sağlamaktadır (Cramer ve ark., 2022).

Antik Hindistan kökenli bir uygulama sistemi olan yoga, bedensel, zihinsel ve ruhsal bütünlüğü geliştirmeyi hedeflemektedir. Asanalar (fiziksel duruşlar) aracılığıyla esneklik, kas dayanıklılığı ve denge artırılırken; pranayama (nefes kontrolü) sayesinde solunum kapasitesi, odaklanma ve beden farkındalığı geliştirilmektedir. Ayrıca meditasyon uygulamaları, zihinsel dinginlik ve stres yönetimi üzerinde önemli etkiler göstermektedir. Dolayısıyla yoga, yalnızca fiziksel bir egzersiz biçimi değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halini destekleyen bir yaşam tarzı ve tamamlayıcı sağlık yaklaşımı olarak kabul edilmektedir (Woodyard, 2011).

Düzenli yoga uygulamalarının kas-eklem hareket açıklığını geliştirdiği, postüral dengeyi desteklediği ve psikolojik iyilik halini güçlendirdiği birçok çalışmayla gösterilmiştir (Birdee ve ark., 2017). Ancak, farklı yaş gruplarında ve yaşam tarzlarına sahip bireylerde yoga egzersizlerinin esneklik düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, söz konusu araştırma boşluğunu doldurmayı ve yoganın fiziksel ve psikososyal etkilerini bilimsel olarak ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yoga, bütüncül bir sağlık yaklaşımı sunması nedeniyle günümüzde hem alternatif hem de tamamlayıcı bir uygulama olarak kabul edilmektedir. Düzenli olarak uygulanan yoga pratikleri, bedensel esnekliği ve kas dayanıklılığını geliştirmenin yanı sıra, stres düzeylerini azaltarak psikolojik iyi oluşu da desteklemektedir. Özellikle beden-zihin uyumuna odaklanan bu yöntem, modern yaşamın getirdiği sedanter davranış biçimlerinin olumsuz etkilerini azaltmada ve yaşam kalitesi için önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Arpaci, 2019).

Modern yaşam tarzı; uzun süreli oturma, düşük fiziksel aktivite düzeyi ve kronik stres gibi faktörlerle birlikte kas-iskelet sistemi sağlığını ve genel iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Özellikle eklem hareket açıklığı ve kas elastikiyetinin azalması, günlük yaşam aktivitelerinin verimini düşürmekte ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Tran ve ark., 2001).

Bu nedenle hem bedensel hem de zihinsel boyutta bütüncül gelişim sağlayan egzersiz yaklaşımları giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Yaşam kalitesi, yalnızca fiziksel sağlık değil; psikolojik iyilik, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörlerin bütünüdür ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (World Health Organization, 1998). Yoga uygulamalarının stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini azaltarak yaşam kalitesini iyileştirdiği; uyku kalitesini ve öznel iyi oluşu artırdığı çeşitli meta-analizlerde bildirilmiştir (Pascoe & Bauer, 2015; Cramer ve ark., 2022). Kronik bel ağrısı olan bireylerle yürütülen bir çalışmada, sekiz haftalık yoga ve farkındalık (mindfulness) programının standart egzersiz programına kıyasla hem fiziksel hem de psikolojik yaşam kalitesi skorlarını anlamlı düzeyde iyileştirdiği rapor edilmiştir (Patel ve ark., 2023).

Bununla birlikte, yoga egzersizlerinin esneklik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin büyüklüğü; uygulama süresi, seans sıklığı, yoga stili (Hatha, Vinyasa, Iyengar vb.) ve katılımcıların başlangıç fiziksel kapasitesine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bazı çalışmalar haftada tek seanslık kısa süreli uygulamaların bile esneklik üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduğunu belirtirken, diğer araştırmalar daha uzun ve yüksek frekanslı programların hem esneklik hem de yaşam kalitesi kazanımlarını daha belirgin kıldığını vurgulamaktadır (Cramer et al., 2022).

Yakın dönemde yayımlanan çalışmalar, yoganın hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerini güçlü biçimde ortaya koymaktadır. Wang ve Ark. (2023) tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü bir çalışmada, on iki haftalık yoga programı sonrasında katılımcıların eklem hareket açıklığı ve kas elastikiyetinde anlamlı artışlar gözlenmiş, aynı zamanda durumluk anksiyete düzeylerinde önemli azalmalar rapor edilmiştir. Benzer biçimde, Li ve ark. (2024) tarafından yapılan çok merkezli bir çalışma, haftada üç gün uygulanan vinyasa temelli yoga seanslarının hem esneklik parametrelerini hem de kortizol düzeyleriyle ölçülen stres yanıtını iyileştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, yoga uygulamalarının yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisinin, düzenli pratiğe bağlı olarak kümülatif biçimde arttığı vurgulanmaktadır. Bu bulgular, yoganın yalnızca kas-iskelet sistemi esnekliğini geliştirmekle kalmayıp,

nörofizyolojik stres tepkilerini düzenleyerek ruhsal dengeyi de desteklediğini göstermektedir. Ayrıca, yoga uygulamalarının yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisinin, düzenli pratiğe bağlı olarak kümülatif biçimde arttığı vurgulanmaktadır. Bu bulgular, yoganın yalnızca kas-iskelet sistemi esnekliğini geliştirmekle kalmayıp, nörofizyolojik stres tepkilerini düzenleyerek ruhsal dengeyi de desteklediğini göstermektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modellerinde, belirli değişkenler incelenerek farklılaşan grupların birbirleriyle karşılaştırılması amaçlanmaktadır (Karasar, 2017).

Evren ve Örneklem

Araştırma öncesinde, gönüllülük esasına dayalı olarak 20'si deney, 20'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 40 katılımcı ile görüşülmüş ve gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışma, Van Yüzüncü Yıl Üniversite Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu onayıyla yürütülmüştür (Etik Kurul Karar No: 761207, Tarih: 24.09.2025). Katılımcılara araştırmanın amacı ve gizlilik esasları hakkında bilgi verilmiş, gönüllülük esasına göre bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Tüm veriler gizli tutulmuş ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma grubunun demografik özelliklerini belirlemeye yönelik değişkenler, araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Form

Eser ve ark. (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Form (WHOQOL-BREF-TR) toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Her soru 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirilir. Ölçek; fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel sağlık olmak üzere dört alt boyuttan oluşur ve yaşam kalitesinin hem pozitif hem de negatif yönlerini belirlemeyi amaçlar. Ölçekten elde edilen puanlar 20 üzerinden hesaplanmakta olup, yüksek puanlar daha yüksek yaşam kalitesini göstermektedir. Genel sağlık durumu ve yaşam kalitesiyle ilgili değerlendirmeler 1. ve 2. sorularla yapılır. Fiziksel sağlık alt boyutu 3, 4, 10, 15, 16, 17 ve 18. soruları; psikolojik sağlık alt boyutu 5, 6, 7, 11, 19 ve 26. soruları; sosyal ilişkiler alt boyutu 20, 21 ve 22. soruları; çevresel sağlık alt boyutu ise 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25 ve 27.

soruları kapsamaktadır. Ölçekte 3., 4. ve 26. maddeler ters puanlanmaktadır. Sonuç olarak, elde edilen puanlar ilgili alt boyutun yaşam kalitesi düzeyini yansıtmaktadır (Öge ve ark., 2021).

Esneklik

Katılımcılardan esneklik ölçümü öncesinde 15 dakika süresince ısınma ve germe egzersizleri yapmaları istenmiştir. Ölçüm, Standing Trunk Flexion Meter cihazı ile uzun oturma pozisyonunda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar dizlerini bükmeden, çıplak ayaklarını otur-uzan sehpasına dayayarak öndeki dijital cetveli mümkün olan en uzağa itmişlerdir. Ölçüm üç kez tekrarlanmış ve en yüksek değer kayıt edilmiştir

Verilerin analizi

Elde edilen veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Test sonuçları verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuş ve bu nedenle parametrik testler kullanılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, iki grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem T Testi (Independent Sample T Test), çoklu grup karşılaştırmaları için Anova testi ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmadan elde edilen sonuçlar ve bu sonuçların istatistiksel analizleri aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

	Cinsiyet	f	%
Deney	Kadın	16	80,0
	Erkek	4	20,0
Kontrol	Kadın	17	85,0
	Erkek	3	15,0
Eğitim Durumu			
Deney	Lise	1	5,0
	Lisans	10	50,0
	Lisansüstü	9	45,0
Kontrol	Lise	3	15,0
	Lisans	16	80,0
	Lisansüstü	1	5,0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet ve eğitim durumlarına göre dağılımları görülmektedir. Deney grubunun %80'i, kontrol grubunun ise %85'i kadınlardan oluşmaktadır. Bu durum, her iki grupta da kadın katılımcıların çoğunlukta

olduğunu göstermektedir. Eğitim durumuna göre, deney grubunda katılımcıların %5'i lise, %50'si lisans ve %45'i lisansüstü mezunudur. Kontrol grubunda ise bu oranlar sırasıyla %15, %80 ve %5'tir. Bulgular, örneklemin büyük çoğunluğunun yükseköğrenim düzeyinde ve eğitim açısından homojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaş ve Esneklik Değerleri

Değişkenler	Deney				Kontrol		
	n	$\bar{X} \pm Ss$	min	max	$\bar{X} \pm Ss$	Min	Max
Yaş (yıl)	20	30,85 $\pm$ 3,60	27,00	40,00	31,10 $\pm$ 3,30	27,00	38,00
Esneklik (cm)	20	33,85 $\pm$ 2,58	30,00	38,00	25,75 $\pm$ 4,67	17,00	33,00

Tablo 2'de Deney grubunun yaş ortalaması 30,85 $\pm$ 3,60 yıl iken, kontrol grubunun yaş ortalaması 31,10 $\pm$ 3,30 yıldır. Bu bulgu, grupların yaş bakımından homojen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Esneklik değişkeni incelendiğinde ise, deney grubunun ortalama esneklik değeri 33,85 $\pm$ 2,58 cm iken, kontrol grubunun ortalaması 25,75 $\pm$ 4,67 cm olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	$\bar{X}$	Std. Devirtin	p
Genel Sağlık Durumu	Deney	20	7,80	,41	0,06
	Kontrol	20	7,95	9,46	
Fiziksel Sağlık	Deney	20	29,05	11,18	0,04*
	Kontrol	20	21,60	1,63	
Psikolojik	Deney	20	23,15	,48	0,04*
	Kontrol	20	16,85	1,30	
Sosyal İlişkiler	Deney	20	13,90	,96	0,78
	Kontrol	20	8,70	1,21	
Çevre	Deney	20	37,80	2,33	0,15
	Kontrol	20	26,05	3,44	

*p < 0.05.

Tablo 3 'e bakıldığı zaman katılımcıların Fiziksel Sağlık ve Psikolojik alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p < 0.05). Sosyal İlişkiler, Çevre, Genel Sağlık Durumu alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır(p>0.05).

Tablo 4. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Std. Deviation	p
Genel Sağlık Durumu	Kadın	33	8,1212	7,25326	0,64
	Erkek	7	6,7143	1,38013	
Fiziksel Sağlık	Kadın	33	25,6667	9,50219	0,70
	Erkek	7	23,7143	3,49830	
Psikolojik	Kadın	33	20,0303	3,24504	0,19
	Erkek	7	19,8571	4,01782	
Sosyal İlişkiler	Kadın	33	11,2727	2,76442	0,37
	Erkek	7	11,4286	3,45722	
Çevre	Kadın	33	32,0606	6,57143	0,56
	Erkek	7	31,2857	7,34199	

Tablo 4' te cinsiyete göre yaşam kalitesi puanlarının karşılaştırılması sonucunda herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Lise	Lisans	Lisansüstü	p
Genel Sağlık Durumu	6,00±2,16 ^a	8,27±8,17 ^a	7,60±,70 ^a	0,81
Fiziksel Sağlık	23,25±3,95 ^a	23,08±2,45 ^a	32,00±15,61 ^b	0,02*
Psikolojik	15,50±3,00 ^a	19,15±3,37 ^a	22,80±1,40 ^b	0,01*
Sosyal İlişkiler	11,00±2,71 ^a	10,46±2,77 ^a	13,60±1,84 ^b	0,01*
Çevre	30,00±7,39 ^a	30,73±6,91 ^a	40,00±35,80 ^a	0,10

* $p < 0.05$.

Tablo 5'te çalışmaya katılanların Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Kalitesi Puanlarının Karşılaştırılması sonuçları incelendiğinde Fiziksel Sağlık, Sosyal İlişkiler ve Sosyal İlişkiler alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarında Esneklik ile Yaşam Kalitesi Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler		Esneklik	Genel Sağlık Durumu	Fiziksel Sağlık	Psikolojik	Sosyal İlişkiler	Çevre	
Deney	Esneklik	r	1	,169	,359	-,356	-,238	,179
		p		,476	,120	,123	,312	,451
	Genel Sağlık Durumu	r	,169	1	,128	-,105	-,053	,121
		p	,476		,590	,660	,824	,611
	Fiziksel Sağlık	r	,359	,128	1	-,098	-,136	-,234
		p	,120	,590		,682	,569	,321

	Psikolojik	r	-,356	-,105	-,098	1	,144	-,018
		p	,123	,660	,682		,543	,938
	Sosyal İlişkiler	r	-,238	-,053	-,136	,144	1	-,126
		p	,312	,824	,569	,543		,597
	Çevre	r	,179	,121	-,234	-,018	-,126	1
		p	,451	,611	,321	,938	,597	
	Esneklik	r	1	,220	,000	-,505*	-,032	-,114
		p		,352	1,000	,023	,892	,633
	Genel Sağlık Durumu	r	,220	1	,175	,042	,076	,333
		p	,352		,459	,861	,749	,152
	Fiziksel Sağlık	r	,000	,175	1	,339	,069	,397
		p	1,000	,459		,143	,774	,083
Kontrol	Psikolojik	r	-,505*	,042	,339	1	,234	,165
		p	,023	,861	,143		,320	,486
	Sosyal İlişkiler	r	-,032	,076	,069	,234	1	,380
		p	,892	,749	,774	,320		,098
	Çevre	r	-,114	,333	,397	,165	,380	1
		p	,633	,152	,083	,486	,098	

*p < 0.05.

Tablo 6’ da deney grubunda esneklik ile yaşam kalitesinin hiçbir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(p>0.05). Ancak fiziksel sağlık ile esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde (r=.359) bir ilişki gözlenmektedir. Kontrol grubunda esneklik ile psikolojik alt boyut arasında anlamlı, negatif bir ilişki bulunmuştur (p< 0.05).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada deney ve kontrol gruplarının yaş dağılımları benzer bulunmuş, bu durum grupların homojen olduğunu göstermektedir (Deney: 30,85 ± 3,60 yıl; Kontrol: 31,10 ± 3,30 yıl). Esneklik ölçümleri, deney grubunun kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Deney: 33,85 ± 2,58 cm; Kontrol: 25,75 ± 4,67 cm). Bu bulgu, yoga temelli egzersizlerin katılımcıların esneklik düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Benzer şekilde Koç (2021) ve Şahin (2018) gibi çalışmalar, pilates ve yoga uygulamalarının kas elastikiyeti ve eklem hareket açıklığını artırdığını rapor etmiştir. Şahin (2018), düzenli yoga ve pilates uygulamalarının kas uzunluğu ve eklem hareket açıklığı üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında, her iki egzersiz türünün de esneklik üzerinde olumlu etkiler yarattığını bulmuştur. Esneklik üzerinde olumlu etkiler göstermesi bizim çalışmamızla paralellik sağlamaktadır. Bizim bulgularımızın aksine, Yılmaz (2020) tarafından gerçekleştirilen

bir araştırmada, sekiz haftalık yoga ve pilates egzersiz programlarının katılımcıların esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grupları arasında esneklik açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Araştırmacı, bu sonucun egzersizlerin kısa süreli uygulanmasından ve katılımcıların egzersiz geçmişlerindeki farklılıklardan kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Demir ve ark. (2019) da düzenli yoga uygulamalarının esneklik gelişiminde beklenen düzeyde bir artış sağlamadığını, bunun da katılım sıklığı ve bireysel motivasyon farklılıklarıyla ilişkili olabileceğini ifade etmiştir.

Yaşam kalitesi karşılaştırmalarında, deney grubu lehine Fiziksel Sağlık ($p=0,04$) ve Psikolojik ($p=0,04$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu bulgular, düzenli egzersiz programlarının fiziksel uygunluk ve ruhsal iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutlarında anlamlı fark bulunmaması, kısa süreli uygulamaların bu alanlarda sınırlı etki oluşturabileceğini düşündürmektedir. Literatürde de benzer biçimde, Aksoy ve ark. (2020), Koç (2022) ve Yıldız (2023) düzenli egzersizlerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu artırdığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Aksoy ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada da düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin, özellikle fiziksel sağlık ve ruhsal iyi oluş boyutlarında anlamlı derecede yüksek olduğu bildirilmiştir. Koç (2022) ise pilates ve yoga gibi beden farkındalığı temelli egzersizlerin, katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarını ve genel yaşam doyumlarını artırdığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın sonuçları literatürdeki bulgularla uyumludur ve düzenli egzersiz programlarının bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik yaşam kaliteleri üzerinde önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, Yıldız (2023) tarafından yapılan çalışmada, yoga ve pilates uygulamalarının katılımcıların psikolojik dayanıklılığını artırdığı ve yaşam doyumuna olumlu katkı sağladığı vurgulanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmamızın sonuçları literatürdeki kanıtlarla paralellik göstermekte ve düzenli egzersizlerin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyine göre yapılan analizler, fiziksel sağlık, psikolojik ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar göstermiştir ($p<0.05$). Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlık ve sosyal ilişkilerini yönetmede daha bilinçli olduklarını ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Yıldız ve ark. (2021) çalışmalarında yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu ve bunun sağlık okuryazarlığıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Kara (2020) tarafından

yapılan bir araştırmada, eğitim düzeyinin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı, bireylerin yaşam kalitesinin daha çok fiziksel aktivite düzeyi ve sosyal destek unsurlarıyla ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bu sonuç, eğitim düzeyinin tek başına yaşam kalitesini belirlemede yeterli bir faktör olmayabileceğini göstermektedir.

Demir ve Kaya (2020) ise eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin sosyal destek algısının arttığını ve bu durumun yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Ayrıca, Akın (2019) tarafından yapılan araştırmada da eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu; özellikle sosyal ilişkiler alt boyutunda anlamlı farkların gözlemlendiği rapor edilmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir ve eğitim düzeyinin bireylerin hem fiziksel hem de psikososyal iyi oluşları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Deney grubunda esneklik ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak fiziksel sağlık ile esneklik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir ($r=0,359$). Kontrol grubunda ise esneklik ile psikolojik alt boyut arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bu durum, düzenli egzersizlerin yalnızca fiziksel değil, psikolojik iyi oluşa da katkı sağladığını desteklemektedir (Koç, 2022; Demir & Yıldız, 2021). Buna karşın, Arslan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerde esneklik düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Araştırmacı, fiziksel uygunluk düzeyinin artmasının her zaman psikolojik iyi oluşu desteklemediğini ve bireysel motivasyon, stres düzeyi gibi değişkenlerin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olabileceğini belirtmiştir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ($n=40$), elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, araştırma yalnızca 8 haftalık kısa süreli bir uygulamayı kapsamaktadır; bu nedenle yoga egzersizlerinin uzun vadeli etkileri ve sürdürülebilirliği değerlendirilememiştir. Çalışma katılımcılarının yalnızca Van ilinde ikamet ediyor olması, coğrafi ve kültürel farklılıkların sonuçlara etkisinin gözlemlenememesi açısından bir kısıt oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal ilişkiler ve çevre boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmemesi, kısa süreli uygulamaların bu alanlardaki etkilerinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir. Son olarak, araştırmada katılımcıların fiziksel ve psikososyal başlangıç düzeyleri göz önünde bulundurulmadığından, bireysel farklılıkların sonuçlar üzerindeki etkisi tam olarak değerlendirilememiştir.

Sonuç olarak bu çalışma, yoga temelli egzersizlerin yetişkin bireylerde esnekliği artırdığını ve fiziksel ile psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu etkilediğini göstermektedir.

Deney grubunun kontrol grubuna kıyasla daha yüksek esneklik değerleri ve yaşam kalitesi puanları, yoga uygulamalarının fiziksel uygunluğu ve ruhsal iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır. Bireylerin esneklik düzeyleri ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkiler oluşturduğu belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan katılımcıların, kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek esneklik değerlerine sahip olmaları, yoga temelli egzersizlerin fiziksel uygunluğu geliştirmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ayrıca, fiziksel sağlık ve psikolojik alt boyutlarda elde edilen anlamlı farklılıklar, düzenli egzersizin yalnızca bedensel değil, aynı zamanda ruhsal iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, egzersizlerin kas elastikiyetini artırarak hareket kabiliyetini geliştirdiğini ve bireylerin yaşam kalitesi algılarını güçlendirdiğini düşündürmektedir.

Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş ve farklı yaş, cinsiyet ve coğrafi gruplardan oluşan örneklem kullanılması önerilmektedir. Yoga uygulamalarının uzun süreli etkilerini değerlendirecek daha uzun dönemli müdahale çalışmaları planlanabilir. Ayrıca, grup temelli uygulamalarla sosyal ilişkiler ve çevre boyutlarındaki etkilerin incelenmesi, bireysel farklılıkların başlangıç düzeyleriyle birlikte değerlendirilmesi ve psikososyal faktörlerin daha detaylı ölçülmesi, yoga egzersizlerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyacaktır. Bu tür çalışmalar hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hâlini destekleyen egzersiz programlarının tasarlanmasına ve sağlık politikalarına yol gösterici olacaktır.

Kaynaklar

- Akın, H. (2019). Eğitim düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 29(2), 56–64.
- Aksoy, D., Yılmaz, B., ve Demir, H. (2020). Düzenli egzersiz yapan bireylerde yaşam kalitesi ve fiziksel sağlık ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 145–156. <https://doi.org/10.26466/opus.75364>
- Arpaci, I. (2019). Yoga: Beden ve zihin bütünlüğü üzerine bir inceleme. Akademi Yayıncılık.
- Arslan, M., Kaya, A., ve Şahin, E. (2021). Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 22–35.
- Birdee, G. S., Yeh, G. Y., Wayne, P. M., Phillips, R. S., Davis, R. B., & Gardiner, P. (2017). Clinical applications of yoga for the pediatric population: A systematic

- review. *Academic Pediatrics*, 17(5), 556–567. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.01.013>
- Cramer, H., Lauche, R., Dobos, G., & Langhorst, J. (2022). Yoga for improving health-related quality of life: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 17(3), e0264790. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264790>
- Demir, F., ve Kaya, Z. (2020). Eğitim düzeyine göre bireylerin sosyal destek algısı ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 110–123.
- Demir, S., ve Yıldız, N. (2021). Fiziksel aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Egzersiz yapan ve yapmayan bireyler üzerine bir inceleme. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 67–78.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., ve Göker, E. (1999). Psychometric properties of the WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(2), 23–40.
- Kara, İ. (2020). Egzersiz ve yaşam kalitesi: Eğitim düzeyinin rolü. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 123–136.
- Koç, E. (2022). Pilates ve yoga uygulamalarının psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 87–98. <https://doi.org/10.5152/besjournal.2022.03>
- Koç, M. (2021). Sekiz haftalık pilates egzersizlerinin kadınlarda esneklik ve denge üzerindeki etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 42– 51.
- Li, X., Zhang, Y., & Chen, H. (2024). Vinyasa yoga improves flexibility and lowers cortisol in adults with mild anxiety: A multicenter randomized trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 55, 102850. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.102850>
- Öge, B., Yıldırım, İ., Gencer, Y. G., ve Eriş, F. (2021). Covid-19 pandemi döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 343–358.
- Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomized control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270–282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>
- Patel, R., Kumar, S., & Sharma, A. (2023). Effect of yoga and mindfulness meditation on chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 53(2), 120–130. <https://doi.org/10.2519/jospt.2023.10921>

- Şahin, T. (2018). Yoga ve pilates egzersizlerinin esneklik ve kas kuvveti üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması. *Spor ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 112–120.
- Tran, M. D., Holly, R. G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E. A. (2001). Effects of Hatha yoga practice on health-related aspects of physical fitness. *Preventive Cardiology*, 4(4), 165–170. <https://doi.org/10.1111/j.1520-037x.2001.00542.x>
- Wang, S., Patel, R., & Huang, L. (2023). Twelve-week yoga intervention enhances joint flexibility and reduces state anxiety: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187421. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187421>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- World Health Organization. (1998). WHOQOL user manual. World Health Organization.
- Yıldız, E., Arslan, H., ve Çetin, A. (2021). Sağlık okuryazarlığı ve eğitim düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi: Erişkin bireyler üzerine bir inceleme. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 211–219.
- Yıldız, F. (2023). Yoga egzersizlerinin stres, yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki etkisi. *Spor ve Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 40–52.
- Yılmaz, A. B. (2020). Sekiz haftalık yoga ve pilates egzersiz programlarının katılımcıların esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi] Türkiye.