

Menopoz Dönemindeki Kadınlarda Yoga Pratiğinin Yaşam Kalitesi Bağlamında Deneyimlenmesi

Lived Experiences of Yoga Practice in the Context of Quality of Life Among Women During Menopause

*Pelin Nalan CAM ALBAŞ¹, Aylin ZEKİOĞLU²

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, TÜRKİYE / cam_nalan@hotmail.com/ 0000-0001-7659-5002

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, TÜRKİYE / aylin.zekioglu@cbu.edu.tr / 0000-0002-7455-4845

* Corresponding author

Özet: Bu çalışma, menopoz dönemindeki kadınlarda düzenli yoga pratiğinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini katılımcı deneyimleri üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Menopoz dönemi, kadınların yaşamında hem fiziksel hem de psikolojik değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Menopoz dönemindeki kadınların çoğunda oldukça yaygın olarak görülen menopoz semptomları ve bunların etkilerinden kaynaklanan değişimlerin kadın sağlığına yönelik etkili müdahalelere olan ihtiyaca daha fazla dikkat çekilmesini gerektirmektedir. Bu değişimler bireylerin yaşam kalitesini çok farklı açılardan etkileyebilmektedir. Literatüre bakıldığında, yoga pratiğinin menopoz dönemine etkilerinin çoğunlukla nicel ölçümler ve fizyolojik çıktılar üzerinden değerlendirildiği; fakat bu sürecin kadınlar tarafından nasıl deneyimlendiğine ve nasıl anlamlandırıldığına ilişkin nitel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurmayı hedefleyerek yoga pratiğinin deneyimsel ve öznel boyutuna odaklanmaktadır. Araştırma nitel araştırma deseninde tasarlanmış olup fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Çalışmaya, amaçlı örneklemeye yöntemi ile seçilen menopoz döneminde bulunan ve düzenli yoga pratiği yapan 10 kadın katılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmış ve tematik analiz yöntemi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda katılımcı deneyimlerinin dört ana tema altında toplandığı görülmüştür: Psikolojik iyilik ve öz farkındalık, stres yönetimi, uyku kalitesi ve fiziksel iyileşme. Analizler, yoga pratiğinin katılımcılar tarafından çok boyutlu bir deneyim olarak algılanmış olabileceğini ve yaşam kalitesinin farklı alanları ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Katılımcılar, yoga pratiği ile kendilerini daha sakin, daha farkında ve fiziksel olarak daha rahat hissedebildiklerini ifade etmiş; özellikle stresle baş etme, uykuya geçiş ve ağrıların azalması gibi alanlarda değişimler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, bu etkilerin her katılımcıda aynı düzeyde ortaya çıkmadığı, bazı bireylerde sürecin daha yavaş ilerlediği veya başlangıçta zorlayıcı deneyimler içerebildiği görülmüştür. Sonuç olarak, yoga pratiğinin menopoz dönemindeki kadınlar için yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve deneyimsel boyutları olan bütüncül bir süreç olarak değerlendirilebileceği; fakat bu sürecin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği söylenebilir. Bu çalışma, yoga pratiğinin menopoz dönemindeki kadınlar tarafından nasıl deneyimlendiğine dair derinlemesine bir bakış sunarak literatüre nitel bir katkı sağlamaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, yoga pratiğinin menopoz dönemindeki kadınlar için destekleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yoga, menopoz dönemi, yaşam kalitesi, psikolojik iyilik, öz farkındalık, stres yönetimi, uyku kalitesi, fiziksel iyileşme.

Abstract: This study aims to examine, through participants' experiences, the effects of regular yoga practice on the quality of life of women during the menopausal period. The menopausal period is marked by intense physical and psychological changes in women's lives. Menopausal symptoms, which are highly prevalent among women in this period, and the changes resulting from these symptoms highlight the need for greater attention to effective interventions for women's health. These changes may affect individuals' quality of life in multiple ways. A review of the literature indicates that the effects of yoga practice during menopause have predominantly been evaluated using quantitative measures and physiological outcomes; however, qualitative studies exploring how women experience and interpret this process remain limited. This study aims to address this gap by focusing on the experiential and subjective dimensions of yoga practice. The research was designed within a qualitative framework, adopting a phenomenological approach. The study included 10 women in the menopausal period who regularly practiced yoga, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The analysis revealed that participants' experiences were grouped into four main themes: psychological well-being and self-awareness, stress management, sleep quality, and physical improvement. The findings suggest that yoga practice may be perceived by participants as a multidimensional experience and may be associated with various aspects of quality of life. Participants reported feeling calmer, more aware, and physically more comfortable through yoga practice; they also indicated changes, particularly in coping with stress, falling asleep, and pain reduction. However, these effects did not emerge to the same extent for all participants; for some individuals, the process progressed more slowly or included initially challenging experiences. In conclusion, yoga practice may be considered a holistic process for women during menopause, encompassing not only physical but also psychological and experiential dimensions; however, this process appears to vary depending on individual differences. This study provides an in-depth perspective on how women experience yoga during menopause and contributes qualitatively to the existing literature. Based on these findings, yoga practice may be considered a supportive approach for women during the menopausal period.

Keywords: Yoga, menopausal period, quality of life, psychological well-being, self-awareness, stress management, sleep quality, physical improvement.

Received: 06.05.2026 / Accepted: 24.07.2026 / Published: 31.07.2026

<https://doi.org/10.22282/tojras.1946041>

Citation: Cam Albaş, P. N., & Zekioglu, A. (2026). Menopoz dönemindeki kadınlarda yoga pratiğinin yaşam kalitesi bağlamında deneyimlenmesi. The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 15 (3), 379-387.

GİRİŞ

Menopoz, kadınların yaşamında biyolojik ve fizyolojik değişimlerle karakterize edilen doğal bir süreçtir. Bir geçiş dönemidir. Bu süreçte ortaya çıkan hormonal değişimler; sıcak basmaları, uyku bozuklukları, ruh hali değişimleri ve kas-iskelet sistemi kaynaklı ağrılar gibi çeşitli semptomlarla ilişkilidir. Bu semptomlar, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliğini etkileyerek yaşam kalitesinde belirgin değişimlere yol açabilmektedir (Fang ve diğ., 2024; World Health Organization, 2024). Özellikle semptomların şiddetli olduğu durumlarda, menopoz dönemi kadınların günlük yaşam aktivitelerini ve genel iyilik halini önemli ölçüde sınırlayabilmektedir.

Menopoz semptomlarının yönetimine yönelik farmakolojik ve non-farmakolojik çeşitli müdahale yaklaşımları bulunmaktadır. Son yıllarda, yan etkileri sınırlı ve bütüncül yapısı nedeniyle yoga gibi zihin-beden temelli uygulamalara olan ilgi artmıştır (Reed ve diğ., 2014). Yoga; fiziksel duruşlar (asana), nefes teknikleri (pranayama) ve

meditasyon bileşenlerini içeren çok boyutlu bir uygulama olup hem fizyolojik hem de psikolojik süreçleri etkileyebilen bir yaklaşım olarak değerlendirilir. Literatürde yoga uygulamalarının menopoz semptomlarını azaltma, uyku kalitesini iyileştirme ve psikolojik iyilik halini destekleme ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Cramer ve diğ., 2018; Swain ve diğ., 2021; Susanti ve diğ., 2022; Wang ve diğ., 2024).

Bununla birlikte, mevcut çalışmaların büyük bir kısmı yoga pratiğinin etkilerini nicel ölçümler ve fizyolojik çıktılar üzerinden değerlendirmektedir. Bu çalışmalar, yoga uygulamalarının çeşitli sağlık göstergeleri üzerindeki etkilerini ortaya koymakla birlikte, menopoz dönemindeki kadınların bu süreci nasıl deneyimlediğine ve yoga pratiğini nasıl anlamlandırdıklarına ilişkin sınırlı bilgi sunmaktadır. Oysa yaşam kalitesi yalnızca ölçülebilir fizyolojik parametrelerle değil, aynı zamanda bireyin öznel deneyimleri ve algılarıyla şekillenen çok boyutlu bir

kavramdır (Felce & Perry, 1996). Yaşam kalitesi kavramı, yalnızca fiziksel sağlık göstergeleri ile sınırlı olmayıp bireyin psikolojik durumu, sosyal ilişkileri ve çevresiyle olan etkileşimini kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. World Health Organization yaşam kalitesini bireylerin kendi yaşamlarını, içinde bulundukları kültürel bağlam ve değerler sistemi içerisinde, hedefleri, beklentileri ve standartları doğrultusunda algılayış biçimi olarak tanımlamaktadır (WHO, 1998). Bu yaklaşım, yaşam kalitesinin nesnel göstergelerden ziyade bireysel deneyim ve öznel değerlendirme ile şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, menopoza döneminde yaşanan değişimlerin yalnızca fizyolojik etkiler üzerinden değil, bireylerin bu süreci nasıl deneyimlediği ve anlamlandırdığı üzerinden incelenmesi önem kazanmaktadır. Özellikle zihin-beden etkileşimini temel alan yoga gibi uygulamaların, bireyin beden farkındalığı (embodiment), duyu düzenleme ve içsel deneyim süreçleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Gard ve diğ., 2014).

Yoga pratiğinin menopoza dönemindeki etkilerini anlamlandırabilmek için bu uygulamanın altında yatan psikofizyolojik mekanizmaların dikkate alınması önemlidir. Yoga, yalnızca fiziksel egzersizden ibaret olmayıp beden farkındalığı (interoseptif farkındalık), nefes düzenleme ve dikkat odaklama süreçlerini içeren bütüncül bir zihin-beden pratiğidir. Bu bağlamda yoga uygulamalarının, otonom sinir sistemi regülasyonu, stres yanıtının dengelenmesi ve duyu düzenleme süreçleri ile ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Pascoe & Bauer, 2015; Gard ve diğ., 2014).

Özellikle interoseptif farkındalığın artması, bireyin bedensel sinyalleri daha doğru algılamasına ve bu sinyallere daha uyumlu tepkiler vermesine olanak sağlayarak psikolojik iyilik halini destekleyebilmektedir. Spor bilimleri perspektifinden değerlendirildiğinde, bu tür zihin-beden temelli uygulamaların yalnızca fiziksel performans değil, aynı zamanda psikofizyolojik düzenleme süreçleri üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle yoga pratiğinin menopoza dönemindeki kadınlar tarafından nasıl deneyimlendiğinin incelenmesi, yalnızca sonuçların değil, bu sonuçların altında yatan süreçlerin anlaşılması açısından da önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, menopoza döneminde yoga pratiğinin yalnızca “etkilerini” değil, aynı zamanda kadınlar tarafından nasıl deneyimlendiğini ve anlamlandırıldığını incelemek önemlidir. Nitel araştırma yaklaşımları, bireylerin yaşantılarını, anlam dünyalarını ve deneyimlerini derinlemesine inceleme imkânı sunarak bu tür karmaşık süreçlerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma, menopoza dönemindeki kadınlarda düzenli yoga pratiğinin yaşam kalitesi ile ilişkisini katılımcı deneyimleri üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, yoga pratiğinin psikolojik iyilik, stres yönetimi, uyku kalitesi ve fiziksel deneyimler bağlamında nasıl algılandığı ve deneyimlendiği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmanın, yoga pratiğinin menopoza dönemindeki kadınlar açısından deneyimsel boyutunu ortaya koyarak literatüre nitel bir katkı sağlaması beklenmektedir. Mevcut literatürde yoga uygulamalarının menopoza semptomları ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ağırlıklı olarak nicel yöntemlerle değerlendirilirken, kadınların bu süreci nasıl deneyimlediklerine ve bu deneyimlere hangi anlamları yüklediklerine odaklanan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, menopoza dönemindeki kadınların yoga pratiğine ilişkin

yaşantılarını derinlemesine ortaya koyarak nicel bulguların açıklanmasına katkı sağlamayı, yaşam kalitesinin öznel ve deneyimsel boyutuna ilişkin yeni bilgiler sunmayı ve literatürdeki bu boşluğun doldurulmasına destek olmayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada fenomenolojik (olgubilim) desen benimsenmiştir. Fenomenolojik araştırmalar, bireylerin belirli bir olguyu nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimlere nasıl anlam yüklediklerini anlamayı amaçlayan nitel araştırma desenlerinden biridir (Creswell & Poth, 2018). Bu çalışmada incelenen olgu, menopoza dönemindeki kadınların düzenli yoga pratiğini yaşam kalitesi bağlamında nasıl deneyimledikleridir. Araştırmanın temel amacı, katılımcıların yoga pratiğine ilişkin yaşantılarını, bu yaşantılara yükledikleri anlamları ve bu deneyimlerin yaşam kalitesiyle nasıl ilişkilendirildiğini ortaya koymaktır. Tematik analiz, nitel verilerde tekrar eden anlam örüntülerini (temaları) sistematik bir biçimde belirlemeye ve yorumlamaya olanak tanıyan esnek bir analiz yöntemidir (Braun & Clarke, 2022). Bu yaklaşım, katılımcı anlatılarında ortaya çıkan ortak deneyimleri ve farklılaşan durumları birlikte ele alarak verinin derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda araştırma sürecinde, katılımcı deneyimlerinin kendi bağlamları içinde değerlendirilmesine özen gösterilmiş ve veri yorumlama sürecinde araştırmacıların farkındalığını artırmaya yönelik reflektif bir yaklaşım benimsenmiştir.

Araştırmanın Amacı: Bu çalışma, menopoza dönemindeki kadınlarda düzenli yoga pratiğinin yaşam kalitesi ile ilişkisini katılımcı deneyimleri üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, yoga pratiğinin psikolojik iyilik, stres yönetimi, uyku kalitesi ve fiziksel deneyimler bağlamında nasıl algılandığı ve deneyimlendiği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmanın, yoga pratiğinin menopoza dönemindeki kadınlar açısından deneyimsel boyutunu ortaya koyarak literatüre nitel bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırma Grubu: Araştırmaya menopoza döneminde bulunan ve düzenli yoga pratiği yapan 10 kadın katılmıştır. Katılımcı görüşmelerine ek olarak, araştırma grubuyla düzenli olarak çalışan ve yoga uygulamalarını yürüten bir yoga eğitmeni ile de yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Eğitmen, katılımcıların yoga sürecine ilişkin gözlemlerini paylaşmak amacıyla araştırmaya destekleyici veri kaynağı olarak dâhil edilmiştir. Eğitmen verileri, katılımcı anlatılarının bağlamını zenginleştirmek ve bulguların yorumlanmasına katkı sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve maksimum çeşitlilik örnekleme (maximum variation sampling) stratejilerinin bir arada kullanılmasıyla belirlenmiştir (Creswell & Creswell, 2018; Patton, 2015). Maksimum çeşitlilik örnekleme kapsamında katılımcıların farklı deneyim ve bakış açılarını yansıtabilmek amacıyla yaş, menopoza süresi, düzenli yoga yapma deneyimi ve eğitim düzeyi açısından çeşitlilik sağlanmasına özen gösterilmiştir. Böylece menopoza döneminde yoga pratiğine ilişkin deneyimlerin farklı yaşam koşulları ve bireysel özellikler bağlamında ortaya konulması amaçlanmıştır. Katılımcıların düzenli yoga yapıyor olması temel yetkinlik ölçütü olarak kabul edilmiştir.

Katılımcıların araştırmaya dâhil edilme ölçütleri; (i) doğal yolla menopoza girmiş olmak, (ii) en az altı aydır düzenli olarak (haftada en az iki gün) yoga pratiği yapıyor olmak, (iii) yoga pratiğini engelleyecek düzeyde ortopedik veya nörolojik bir rahatsızlığının bulunmaması ve (iv) araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek biçiminde belirlenmiştir. Maksimum çeşitlilik örneklemesi kapsamında ise katılımcıların yaş, menopoza girme süresi, düzenli yoga

deneyiminin süresi, haftalık uygulama sıklığı, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve kronik hastalık varlığı bakımından olabildiğince farklılaşmasına özen gösterilmiştir. Böylece yoga pratiğinin menopoz döneminde farklı yaşam koşullarına ve bireysel özelliklere sahip kadınlar tarafından nasıl deneyimlendiğinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı	Yaş	Menopoz süresi (yıl)	Yoga deneyimi (yıl)	Uygulama sıklığı (gün/hafta)	Eğitim durumu	Çalışma durumu	Kronik hastalık
K1	47	1	6	2	Üniversite	Emlakçı	Yok
K2	45	3	4	3	Üniversite	Modacı	Bel fıtığı, boyun fıtığı, genetik kalp hastalığı
K3	52	3	2	2	Üniversite	Muhasebeci	El bileklerinde kist, tenisçi dirseği
K4	55	5	1	2	Lise	Çalışmıyor	Bel fıtığı
K5	65	10	3	2	Üniversite	Öğretmen	Boyun fıtığı, menisküs yırtığı
K6	62	7	10	2	Üniversite	Hemşire	Donuk omuz, menisküs
K7	65	8	1	2	Üniversite	Hemşire	Kalp ritim bozukluğu
K8	62	12	6	2	Üniversite	Yazılımcı	Menisküs, omuz yırtığı, vertigo
K9	48	1	3	2	Üniversite	Hemşire	Bel fıtığı, hipertansiyon
K10	65	10	1	2	Lise	Çalışmıyor	Hipertansiyon

Not. Katılımcıların yaş ortalaması 56.60 ± 8.13 yıl (45–65), menopoza girme süresi ortalaması 6.00 ± 3.97 yıl (1–12), düzenli yoga deneyimi süresi ortalaması 3.70 ± 2.91 yıl (1–10) ve haftalık uygulama sıklığı ortalaması 2.10 ± 0.32 gündür (2–3). Katılımcıların sekizi üniversite, ikisi lise mezunudur; sekizi aktif olarak çalışmakta, ikisi çalışmamaktadır. Bir katılımcı dışında tümü en az bir kronik rahatsızlık bildirmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın yürütülebilmesi için kurul onayı ve üniversitenin ilgili dekanlığından kurum izni alınmıştır. Araştırma öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı ve kapsamı detaylıca açıklanmış; araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden tüm sporculardan yazılı onam (bilgilendirilmiş gönüllü olur formu) alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak, uzman görüşleri ve pilot çalışma ile yapılandırılan 12 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler ortalama 30–45 dakika sürmüş ve ses kaydı alınarak yazıya dökülmüştür. Görüşme formunun anlaşılabilirliğini, kapsamını ve uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla araştırma grubuna dâhil edilmeyen menopoz dönemindeki iki kadın ile pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonrasında katılımcılardan alınan geri bildirimler doğrultusunda bazı soruların ifadeleri sadeleştirilmiş, benzer içerikteki sorular birleştirilmiş ve soru sıralaması görüşmenin akışını kolaylaştıracak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenlemelerin ardından görüşme formuna son şekli verilerek veri toplama sürecine başlanmıştır.

Görüşmeler, katılımcıların yoga uygulamalarını sürdürdükleri merkezde, ders saatleri dışında ve katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri sessiz, ayrı bir odada yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşme günü ve saati katılımcıların uygunluk durumuna göre belirlenmiş; görüşme sırasında araştırmacı ve katılımcı dışında ortamda başka kimse bulunmamıştır. Her görüşmenin başında araştırmanın amacı ve gönüllülük esası yeniden hatırlatılmış, ses kaydı alınabilmesi için sözlü ve yazılı izin alınmıştır. Katılımcı görüşmelerine ek olarak yoga eğitmeni ile yapılan görüşme de aynı ortamda ve aynı yarı yapılandırılmış görüşme ilkeleri doğrultusunda, eğitmenin katılımcı grubuna ilişkin gözlemlerine odaklanan ayrı bir görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Eğitmen görüşmesi yaklaşık 35 dakika sürmüş ve katılımcı

görüşmeleriyle aynı biçimde kayıt altına alınarak yazıya dökülmüştür.

Görüşme formunda yer alan sorular, katılımcıların yoga pratiğine ilişkin deneyimlerini, bu deneyimlerin menopoza sürecine ve yaşam kalitesine yansımalarını ayrıntılı olarak ortaya koymayı amaçlamıştır. Katılımcılara sorulan sorular;

Yoga pratiğine ne zaman başladınız ve nasıl bir etki yarattı?

Yoga pratiği sırasında yaşadığınız fiziksel değişiklikler neler oldu?

Yoga pratiği sizi duygusal olarak nasıl etkiledi? Ruh halinizi nasıl değiştirdi?

Yoga pratiğinin uykunuz üzerinde bir etkisi oldu mu? Uyku kalitenizde bir artış yaşadınız mı?

Yoga pratiği stresle baş etme becerinizi nasıl etkiledi?

Yoga pratiği hayatınızın diğer alanlarına nasıl yansıdı? İlişkilerinizde ve günlük aktivitelerinizde bir değişiklik oldu mu?

Yoga pratiğinin yaşam kalitenize olan etkilerini günlük aktivitelerinizde nasıl fark ettiniz?

Yoga pratiği sırasında bedeninizde ve zihninizde fark ettiğiniz değişiklikler nelerdir?

Yoga pratiği ile ilgili herhangi bir zorluk veya engelle karşılaştınız mı? Bu durumlarla nasıl başa çıktınız?

Yoga pratiği sizi nasıl motive ediyor? Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlıyor mu?

Yoga ile duygusal olarak nasıl bir denge sağladınız? Stresle baş etmede size nasıl yardımcı oldu?

Yoga pratiği sırasında yaşadığınız en olumlu deneyim nedir ve bu deneyim sizin için neden önemlidir?

gibi açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcıların ifadelerini derinleştirmek amacıyla gerekli durumlarda sondaj (probe) soruları da kullanılmıştır.

Araştırmacının Rolü ve Refleksivite: Araştırmada görüşmeler birinci araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci boyunca araştırmacı, katılımcıların deneyimlerini kendi bakış açıları doğrultusunda ifade edebilmelerini sağlamak amacıyla yönlendirici tutum ve ifadelerden kaçınmaya özen göstermiştir. Veri analizi sürecinde araştırmacının olası önyargı ve ön kabullerinin yorumlara etkisini en aza indirmek amacıyla refleksif notlar tutulmuş, kodlama ve tema oluşturma sürecinde araştırmacılar arasında düzenli değerlendirmeler yapılarak yorumların doğrudan katılımcı ifadelerine dayanmasına dikkat edilmiştir. Böylece araştırmacının süreç üzerindeki etkisinin farkında olunması ve yorumların veriye dayalı olarak geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde Braun ve Clarke (2022) tarafından geliştirilen Tematik Analiz yöntemi uygulanmış ve veri yönetim süreci MAXQDA nitel veri analizi yazılımı ile yürütülmüştür. Tümevarımsal (inductive) bir yaklaşımla yürütülen analizde; veriye aşına olma, ilk kodları üretme, temaları oluşturma, temaları gözden geçirme, tanımlama ve raporlama olmak üzere altı aşamalı ardışık bir süreç izlenmiştir. Nitel araştırmalarda analitik şeffaflığı (audit trail) güvence altına almak ve yorumlamanın veriye dayalı olduğunu göstermek amacıyla;

ham kodların alt kategorilere ve nihai temalara nasıl dönüştüğünü gösteren yapılandırılmış bir kodlama şeması oluşturulmuştur.

Araştırmada fenomenolojik desen ile tematik analiz, birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayan iki düzeyde konumlandırılmıştır. Fenomenoloji, araştırmanın desenini ve epistemolojik yönelimini belirlemekte; yani menopoz dönemindeki kadınların yoga pratiğine ilişkin yaşantılarının ve bu yaşantılara yükledikleri anlamların incelenmesini gerektirmektedir. Tematik analiz ise bu desen kapsamında toplanan verinin işlenmesinde kullanılan analitik yöntemdir. Bir başka deyişle fenomenolojik desen araştırmanın "neyi" incelediğini, tematik analiz ise bu verinin "nasıl" çözümlendiğini ortaya koymaktadır. Braun ve Clarke (2022), refleksif tematik analizin belirli bir kuramsal çerçeveye bağlı olmadığını ve deneyim odaklı (experiential) yönelimle kullanıldığında fenomenolojik çalışmalarla uyumlu biçimde uygulanabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda analiz sürecinde temalar, istatistiksel bir yoğunluğun göstergesi olarak değil, katılımcıların yaşantılarını betimleyen deneyimsel örüntüler olarak ele alınmıştır.

Analiz sürecinin şeffaflığını artırmak amacıyla ham kodlardan temalara ulaşma süreci Tablo 2'de sunulmuştur. Bu araştırmada birbirine yakın anlam taşıyan kodlar doğrudan ana temalar altında birleştirildiğinden ayrıca alt tema oluşturulmamıştır; bu tercih refleksif tematik analiz çerçevesinde benimsenmiştir.

Tablo 2. Kodlardan temalara ulaşma süreci

Örnek katılımcı ifadeleri	Kodlar	Tema
"Kendime döndüm yogayla birlikte." (K1); "Öfkeli birinden daha dingin birine dönüştüm." (K2); "Yoga bana kendimi dinlemeyi öğretti." (K9)	İçe yönelme; kendini fark etme; duygusal düzenlenme; kendine alan yaratma; başlangıçtaki duygusal zorlanma	Psikolojik iyilik ve öz farkındalık
"Bakış açım değişti... daha sakin olmam gerektiğini hissettim." (K1); "Stresli anlarda nefesime odaklanmayı öğrendim." (K10)	Nefesle sakinleşme; bakış açısında değişim; öfke ve sinirlilikte azalma; tolerans artışı; stresle baş etme biçiminin dönüşmesi	Stres yönetimi
"Uykuya daha kolay dalıyorum ve daha dinlenmiş uyanıyorum." (K9); "Sabahları daha zinde uyanıyorum." (K3)	Uykuya geçişte kolaylaşma; uyku düzeninde iyileşme; dinlenmiş uyanma; gece uyanmalarında azalma	Uyku kalitesi
"Sırt ağrılarım çok iyi geldi... esnedim." (K1); "Aynaya baktığımda vücudumu daha çok seviyorum." (K3); "Artık bilgisayar başında çalışırken ağrı yaşamıyorum." (K7)	Ağrı azalma; esneklik artışı; postürde düzelme; beden algısında olumlulaşma; günlük yaşamda hareket rahatlığı	Fiziksel iyileşme

Geçerlik ve Güvenirlik: Araştırmanın inandırıcılığını artırmak amacıyla görüşme formu nitel araştırma konusunda deneyimli iki öğretim üyesinin görüşüne sunulmuş ve önerileri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Veri analizinde iki araştırmacı tarafından bağımsız kodlama gerçekleştirilmiş, kodlar karşılaştırılarak görüş birliği ve görüş ayrılığı bulunan noktalar tartışılarak ortak karara ulaşılmıştır. Kodlayıcılar arası uyum Miles ve Huberman (1994) formülü [Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) × 100] kullanılarak hesaplanmış ve uyum oranı %90'ın üzerinde bulunmuştur. Ayrıca oluşturulan temalar katılımcılardan uygun olanlarla paylaşılmış (member checking) ve yorumların katılımcı deneyimlerini yansıttığına ilişkin geri bildirim alınmıştır. Araştırma süreci boyunca kodlama kararları ve tema geliştirme aşamaları kayıt altına alınarak denetim izi (audit trail) oluşturulmuştur.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular; çalışmanın amacını ve problemini destekler nitelikte olmalıdır. Bulgular kısmında sadece bulgular sunulup açıklanmalıdır. Bu çalışmada

menopoz dönemindeki kadınların yoga pratiğine ilişkin deneyimleri incelendiğinde verilerin dört ana tema altında toplandığı görülmüştür: (1) Psikolojik İyilik ve Öz Farkındalık, (2) Stres Yönetimi, (3) Uyku Kalitesi ve (4) Fiziksel İyileşme. Bulgular, katılımcı anlatıları temel alınarak betimlenmiş; ortak örüntülerle birlikte bireysel farklılıklar ve aykırı durumlar da sunulmuştur.

Psikolojik İyilik ve Öz Farkındalık

Katılımcı anlatımları yoga pratiğinin çoğu bireyde içe yönelme ve kendini fark etme sürecini başlatmış olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu sürecin her katılımcı için benzer bir deneyim olmadığı, zaman zaman zorlayıcı ve yoğun duygusal süreçleri de içerebildiği görülmektedir.

K1 bu süreci şu şekilde ifade etmektedir: "İlk başta çöktü... ağladığım oldu... ama sonra daha pozitif olmaya başladım... kendime döndüm yogayla birlikte." Aynı katılımcının "Travmalarımı tetikledi ama sonunda çok rahatlamış hissettim" ifadesi, farkındalık sürecinin yalnızca

rahatlatıcı değil, aynı zamanda yüzleşme içerebileceğini düşündürmektedir.

K2 daha çok duygusal regülasyon üzerinden bir değişim hissettiğini belirtmektedir: “Öfkeli birinden daha dingin birine dönüştüm.”

K3 ise deneyimini daha betimleyici bir dille aktarmaktadır: “Kendim için kendime özel bir alan yarattım... bu beni daha mutlu hissettirdi.”

K5’in ifadesi sürecin günlük yaşama yansımış olabileceğini düşündürmektedir: “Nefes almayı öğrendim... hayatım değişti.”

K9 ise daha sade bir farkındalık tanımı yapmaktadır: “Yoga bana kendimi dinlemeyi öğretti.”

Eğitmen gözlemleri de bu süreci destekler niteliktedir; başlangıçta zorlayıcı olarak deneyimlenen pratiğin zamanla “yaşam tarzına dönüşebildiği” ve katılımcıların sürece daha istekli katıldıkları belirtilmiştir.

Bu bulgular yoga pratiğinin katılımcılarda öz farkındalık sürecini tetiklemiş olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu süreç doğrusal ilerlememekte; bazı katılımcılar için rahatlatıcı, bazıları için ise duygusal açıdan yoğun bir deneyim olarak hissedilmiş olabilir.

Aykırı Durum:

“Dersi yarıda kesip ağladım...” (K1) Bu ifade, psikolojik iyilik sürecinin her zaman olumlu bir seyir izlemeyebileceğini ve başlangıçta zorlayıcı olabileceğini düşündürmektedir.

Bu bulgular, yoga pratiğinin katılımcılar için yalnızca rahatlatıcı bir aktivite olmanın ötesinde, içsel farkındalık süreçlerini tetikleyen bir deneyim olarak algılanmış olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle bazı katılımcıların başlangıçta zorlayıcı duygusal deneyimler yaşamış olması, bu sürecin yüzeysel bir gevşeme değil, daha derin bir öz farkındalık ve duygu düzenleme süreci ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, zihin-beden uygulamalarının bireylerde içsel deneyimlere yönelimi artırabileceğini ileri süren yaklaşımlarla örtüşmektedir.

Stres Yönetimi

Katılımcıların büyük bir kısmı yoga pratiği ile birlikte stresle baş etme biçimlerinde değişim yaşamış olabileceklerini ifade etmektedir. Özellikle nefes farkındalığı ve tepki kontrolü ön plana çıkmaktadır.

K1: “Bakış açım değişti... daha sakin olmam gerektiğini hissettim.”

K2: “Stresliyken nefes alışlarımda daha dengeli olabiliyorum... nabzımı düşürebiliyorum.”

K4: “Daha az sinirleniyorum... bu çok güzel bir şey.”

K6: “Daha pozitif ve daha toleranslı oldum diyebilirim.”

K10: “Stresli anlarda nefesime odaklanmayı öğrendim... daha hızlı sakinleşiyorum.”

Eğitmen gözlemlerinde de katılımcıların başlangıçta hareketleri yapamadıklarında stres tepkisi gösterdikleri, ancak süreç içinde bu tepkileri daha kontrollü hale

getirebildikleri belirtilmiştir. Özellikle nefes çalışmalarının bu süreçte belirleyici olabileceği ifade edilmiştir.

Elde edilen bulgular, yoga pratiğinin stresi ortadan kaldırmaktan ziyade bireylerin stresle baş etme biçimlerini dönüştürmüş olabileceğini düşündürmektedir. Katılımcıların özellikle nefes farkındalığına vurgu yapmaları, bu sürecin otonom sinir sistemi regülasyonu ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Spor bilimleri bağlamında değerlendirildiğinde, nefes kontrolü ve dikkat odaklama süreçlerinin fizyolojik uyarılmışlık düzeyini dengelemede rol oynayabileceği bilinmektedir.

Aykırı Durum:

“Stresi çözmedim ama bakış açım değişti.” (K1) Bu ifade yoga pratiğinin doğrudan bir çözüm değil, daha çok bir baş etme aracı olarak deneyimlenmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Uyku Kalitesi

Uykuya ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların önemli bir kısmı uykuya geçiş ve uyanma kalitesinde iyileşme yaşamış olabileceklerini ifade etmektedir.

K1: “Uykum daha iyi oldu... daha düzenli uyuyorum.”

K3: “Sabahları daha zinde uyanıyorum... yoga yaptığım günler geçiş daha kolay oluyor.”

K9: “Uykuya daha kolay dalıyorum ve daha dinlenmiş uyanıyorum.”

K10: “Yatınca sabaha kadar deliksiz uyuyabiliyorum.”

Eğitmen gözlemlerinde de ağrıların azalmasıyla birlikte katılımcıların daha rahat uyudukları ve derslere daha enerjik katıldıkları belirtilmiştir.

Bu bulgular yoga pratiğinin özellikle uykuya geçiş sürecini kolaylaştırmış olabileceğini düşündürmektedir. Fiziksel rahatlatma ile uyku deneyimi arasında bir ilişki kurulmuş olabilir.

Aykırı Durum:

“Uyku problemim yoktu... değişiklik olmadı.” (K6) Bu durum yoga pratiğinin etkisinin bireyin başlangıç durumuna bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Uykuya ilişkin bulgular, yoga pratiğinin özellikle uykuya geçiş sürecinde algılanan bir kolaylaşma ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, fiziksel gevşeme ve zihinsel sakinleşmenin birlikte gerçekleştiği durumlarda uykuya geçişin kolaylaşabileceğini ileri süren yaklaşımlarla uyumlu görünmektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcılarda değişim gözlenmemesi, bu etkinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Fiziksel İyileşme

Katılımcı anlatımlarında fiziksel değişimlerin daha somut ve gündelik yaşamla doğrudan ilişkili şekilde ifade edildiği görülmektedir.

K1: “Sırt ağrılarım çok iyi geldi... esnedim.”

K2: “Yataktan ağırla kalkıyordum... %90 azaldı.”

K3: “Aynaya baktığımda vücudumu daha çok seviyorum.”

K7:“Artık bilgisayar başında çalışırken ağrı yaşamıyorum.”

K3:“Yürüyüş yaparken yorulmuyorum.”

Eğitmen gözlemlerinde postüral düzenlenme, esneklik artışı ve kas tonusunda gelişim gibi değişimler ifade edilmiştir.

Fiziksel iyileşmeye ilişkin bulgular, yoga pratiğinin katılımcılar tarafından somut ve günlük yaşamla doğrudan ilişkili bir değişim alanı olarak deneyimlenmiş olabileceğini göstermektedir. Özellikle ağrı azalması ve hareket

kolaylığına yönelik ifadeler, beden farkındalığındaki artış ve düzenli hareketin kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri ile ilişkili olabilir. Bununla birlikte, bu bulguların katılımcı deneyimlerine dayandığı ve nesnel ölçümlerle desteklenmediği dikkate alınmalıdır.

Aykırı Durum:

“İlk zamanlar kollarımda ve bacaklarımda acılar hissettim.” (K6). Bu ifade fiziksel değişimin zamanla gelişen bir süreç olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 3. Temaların katılımcı anlatılarında görülme sıklığını

Tema	Temayı dile getiren katılımcılar
Fiziksel İyileşme	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Psikolojik İyilik ve Öz Farkındalık	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Stres Yönetimi	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10
Uyku Kalitesi	K1, K2, K3, K5, K6, K8, K9, K10

¹ Bu tablodaki oranlar yalnızca temaların katılımcı anlatılarında görülme sıklığını betimlemek amacıyla sunulmuştur.

Fenomenolojik yaklaşımın amacı deneyimlerin sıklığını ölçmek değil, bu deneyimlerin anlamını derinlemesine ortaya koymak olduğundan, bulgular bölümünde yüzde ve frekans değerlerine yer verilmemiştir. Tablo 3'te yalnızca her temanın hangi katılımcıların anlatılarında ortaya çıktığı gösterilmiştir; bu sunum nicel bir genelleme aracı olarak değil, temaların veri setindeki dağılımını şeffaf kılan betimleyici bir özet olarak değerlendirilmelidir. Temaların yorumlanmasında katılımcı sayısı değil, anlatıların içeriği ve derinliği esas alınmıştır.

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, yoga pratiğinin menopoz döneminde yaşam kalitesini çok boyutlu şekilde etkileyebileceği hissedilmektedir. Ancak bu etki her katılımcıda aynı düzeyde ortaya çıkmamış; bireysel deneyimler farklılaşmıştır.

Bazı katılımcılar süreci daha çok fiziksel rahatlama üzerinden, bazıları psikolojik farkındalık üzerinden, bazıları ise küçük ama anlamlı değişimler üzerinden deneyimlemiş olabilir.

Genel olarak yoga pratiğinin katılımcılar için doğrudan bir “iyileştirme”den ziyade bir süreç başlatıcı deneyim olduğu; bu sürecin zamanla şekillendiği ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değiştiği söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada elde edilen bulgular, menopoz dönemindeki kadınların yoga pratiğini çok boyutlu bir deneyim olarak algıladıklarını ve bu deneyimin yaşam kalitesinin farklı bileşenleri ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular yalnızca yoga pratiğinin belirli çıktılarla ilişkili olabileceğini değil, aynı zamanda bu ilişkinin bireylerin deneyimsel süreçleri üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Bu durum, yaşam kalitesinin yalnızca ölçülebilir fizyolojik göstergelerle değil, aynı zamanda bireyin öznel algıları ve anlamlandırma süreçleri ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle psikolojik iyilik, stres yönetimi, uyku kalitesi ve fiziksel rahatlama temalarının ön plana çıkması, literatürde yoga uygulamalarının menopoz semptomları üzerindeki etkilerini inceleyen nicel çalışmalarla kısmen örtüşmektedir (Cramer ve diğ., 2018; Wang ve diğ., 2024). Bununla birlikte, bu çalışmanın bulguları söz konusu etkilerin yalnızca fizyolojik çıktılarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin öznel deneyimleri ve anlamlandırma süreçleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Psikolojik iyilik ve öz farkındalık teması, yoga pratiğinin bireylerde içsel farkındalık ve duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, yoga ve benzeri zihin-beden uygulamalarının psikolojik iyilik hali

üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarla paralellik göstermektedir (Gard ve diğ., 2014). Ancak bu çalışmada bazı katılımcıların deneyimlerinin başlangıçta zorlayıcı olabileceğini ifade etmesi, bu sürecin her birey için doğrusal ve homojen bir yapı sergilemediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, yoga pratiği sırasında ortaya çıkan farkındalık deneyimlerinin, bireylerin duygusal süreçlerini yeniden düzenlemelerine katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Ancak bu sürecin bazı katılımcılar için başlangıçta zorlayıcı olması, yoga pratiğinin yalnızca rahatlatıcı değil, aynı zamanda yüzleşme içeren bir deneyim olabileceğini göstermektedir. Bu iyileşmenin, yoga sırasında bedensel duyumlara ve nefese yönelen dikkatin kadınların menopozla ilişkili değişimleri daha yargılayıcı olmayan bir biçimde fark etmelerine katkı sağlamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların kendilerini daha sakin ve kontrollü hissetmeleri, yoga pratiğinin yalnızca fiziksel bir etkinlik olarak değil, öz farkındalık ve duygusal öz düzenleme alanı olarak da deneyimlendiğini göstermektedir.

Stres yönetimi bulguları, yoga pratiğinin stresin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade bireylerin stresle baş etme biçimlerinde bir dönüşüm yaratabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, nefes farkındalığı ve otonom sinir sistemi regülasyonu ile ilişkili mekanizmalar üzerinden açıklanabilir. Spor bilimleri bağlamında değerlendirildiğinde, bu tür uygulamaların otonom dengeyi destekleyebileceği ve psikofizyolojik düzenleme süreçlerine katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir (Pascos & Bauer, 2015). Bu durum, özellikle nefes kontrolü ve dikkat odaklama süreçlerinin otonom sinir sistemi üzerindeki düzenleyici etkileri ile açıklanabilir. Spor bilimleri literatüründe, bu tür uygulamaların fizyolojik uyarılmışlık düzeyini dengeleyerek bireylerin stres tepkilerini daha kontrollü hale getirebileceği ifade edilmektedir. Stres düzeyindeki iyileşme, yoga uygulamalarında kullanılan kontrollü nefes, gevşeme ve dikkatin şimdiki ana yönlendirilmesiyle açıklanabilir. Bu uygulamalar, katılımcıların günlük stres kaynaklarını ortadan kaldırmasa da stresli durumlara verdikleri duygusal ve bedensel tepkileri daha iyi düzenlemelerine yardımcı olmuş olabilir.

Uyku kalitesine ilişkin bulgular, yoga pratiğinin özellikle uykuya geçiş süreci üzerinde olumlu algılanan etkilerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu durum, daha önce yoga uygulamalarının uyku kalitesi üzerindeki etkilerini raporlayan çalışmalarla tutarlıdır (Halpern ve diğ., 2014). Bununla birlikte, bazı katılımcılarda değişim gözlenmemesi, bu etkinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, yoga pratiğinin hem fiziksel gevşeme hem de zihinsel sakinleşme süreçlerini birlikte desteklemesi, uykuya geçiş sürecinde algılanan kolaylaşmayı açıklayabilir. Bununla birlikte, bu etkinin tüm katılımcılarda gözlenmemesi, bireysel farklılıkların belirleyici rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Uykuya ilişkin olumlu deneyimler, yoga sonrasında bedensel gerginliğin azalması ve zihinsel uyarılmışlığın düşmesiyle ilişkili olabilir. Menopoz döneminde gece uyanmaları ve uykuya dalma güçlüğü sık yaşanabildiğinden, katılımcıların gevşeme ve nefes uygulamalarını uyku öncesi bir düzenleme aracı olarak kullanmış olmaları olasıdır.

Fiziksel iyileşme teması, katılımcıların günlük yaşam deneyimleriyle doğrudan ilişkili olması açısından dikkat çekicidir. Özellikle ağrı azalması ve hareket kolaylığına yönelik ifadeler, yoga pratiğinin fiziksel farkındalık ve kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri ile ilişkili olabilir. Ancak bu bulguların öznel deneyimlere dayandığı ve genellenebilir sonuçlar sunmadığı dikkate alınmalıdır. Bununla birlikte, bu bulguların katılımcı deneyimlerine dayandığı ve nesnel ölçümlerle desteklenmediği dikkate alınmalıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar genellenebilir bir etkiyi değil, deneyimlenen değişimleri yansıtmaktadır. Katılımcıların esneklik, hareket rahatlığı ve ağrıda azalma bildirmeleri, yoga hareketlerinin kas-iskelet sistemi üzerindeki doğrudan etkilerinin yanı sıra bedene ilişkin güven duygusunun artmasıyla da açıklanabilir. Bu bulgu, fiziksel iyileşmenin yalnızca semptom azalması değil, kadınların bedenleriyle yeniden olumlu bir ilişki kurmaları anlamına da gelebileceğini göstermektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, bu çalışma yoga pratiğinin menopoz dönemindeki kadınlar tarafından çok boyutlu bir deneyim olarak algılanabileceğini göstermektedir. Bulgular, yoga pratiğinin yalnızca fiziksel bir aktivite olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve deneyimsel boyutları olan bir süreç olarak deneyimlenmiş olabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, elde edilen sonuçların sınırlı örneklem ve nitel araştırma deseni çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Gelecek araştırmalarda, bu bulguların nicel ölçümler ve daha geniş örneklem ile desteklenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma, fenomenolojik araştırma desenine uygun olarak sınırlı sayıda katılımcıyla yürütülmüş olup, bulguların farklı örneklemle genellenmesi amaçlanmamaktadır. Katılımcıların gönüllülük esasına göre araştırmaya dâhil edilmiş olması, yoga pratiğine daha olumlu yaklaşan bireylerin çalışmaya katılması olma olasılığı nedeniyle gönüllü katılım yanlılığı oluşturmuş olabilir. Araştırmanın yalnızca tek bir şehirde gerçekleştirilmiş olması, farklı

kültürel ve sosyodemografik özelliklere sahip kadınların deneyimlerini yansıtmamaktadır. Bulgular, katılımcıların öz bildirimlerine dayandığından sosyal beğenirlik eğilimi veya hatırlama yanlılığı gibi etkenlerden etkilenmiş olabilir. Ayrıca fenomenolojik analiz sürecinde araştırmacının yorumlayıcı rolü tamamen ortadan kaldırılamadığından, araştırmacının yorumları bulguların şekillenmesinde etkili olmuş olabilir. Gelecekte farklı bölgelerde, daha çeşitli örneklemle ve farklı nitel veri toplama yöntemlerinin birlikte kullanıldığı çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Uygulayıcılara Öneriler

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, menopoz dönemindeki kadınlara yönelik yoga programlarının yalnızca fiziksel uygunluğu artırmayı değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâlini, stres yönetimini ve uyku kalitesini destekleyecek şekilde planlanması önerilmektedir. Programların bireysel gereksinimler dikkate alınarak düzenli ve sürdürülebilir biçimde uygulanması önem taşımaktadır.

Yoga Eğitmenlerine Öneriler

Yoga eğitmenlerinin menopoz dönemine özgü fizyolojik ve psikolojik değişiklikler konusunda bilgi sahibi olmaları, bireysel farklılıkları dikkate alan güvenli ve uyarlanabilir uygulamalar planlamaları önerilmektedir. Ayrıca nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve beden farkındalığını destekleyen uygulamalara programlarda daha fazla yer verilmesi yararlı olabilir.

Kadın Sağlığı Uzmanlarına Öneriler

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanları, fizyoterapistler ve menopoz danışmanlığı alanında çalışan sağlık profesyonellerinin uygun bireylerde yoga uygulamalarını tanımlayıcı bir yaşam tarzı yaklaşımı olarak değerlendirmeleri önerilebilir. Disiplinler arası iş birliği ile oluşturulacak programlar menopoz dönemindeki kadınların yaşam kalitesinin desteklenmesine katkı sağlayabilir.

Spor Bilimleri Alanına Katkıları

Bu araştırma, spor bilimleri alanında yoga uygulamalarının menopoz dönemindeki kadınların deneyimlerini fenomenolojik yaklaşımla inceleyen sınırlı sayıda çalışmalardan biridir. Bulgular, fiziksel aktivitenin yalnızca fizyolojik etkilerini değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutlarını da ortaya koyarak spor bilimleri literatürüne nitel bir bakış açısı kazandırmaktadır. Ayrıca çalışma, menopoz dönemine yönelik egzersiz programlarının planlanmasında uygulayıcılar ve araştırmacılar için yol gösterici bilgiler sunmaktadır.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için 13.03.2024 tarihli ve 20.478.486/2291 sayılı karar ile Manisa Celal Bayar Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Badve, R., Varadharajan, E., Govindasamy, K., Dongre, S., Velusamy, S., Valappil, I., Karmakar, D., Çitozi, R., & Geantă, V. (2025). Considering the impact of yoga on psychological well-being and quality of life in perimenopausal women: A randomized controlled trial. *Physical Education Theory and Methodology*. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.14>
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2018). Yoga for menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Maturitas*, 109, 13–25.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2007). Physical activity and mental health outcomes during menopause: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(2), 132–142.
- Ertüngealp, E., & Seyisoğlu, H. (2000). *Menopoz ve osteoporoz*. Menopoz ve Osteoporoz Derneği Yayınları.
- Fang, Y., Liu, F., Zhang, X., Chen, L., Liu, Y., Yang, L., & Li, Z. (2024). Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1767.
- Felce, P., & Perry, J. (1996). Exploring current conceptions of quality of life. In I. Brown, R. Renwick, & M. Nagler (Eds.), *Quality of life in health promotion and rehabilitation*. Sage Publications.
- Fruitasari, K. (2024). Yoga meningkatkan kualitas hidup wanita menopause: Scoping review berbasis MENQOL. *Jurnal Medika Nusantara*. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1248>
- Gangadharan, S., Arulappan, J., Matua, G., Bhagavathy, M., & Alrahbi, H. (2024). Effectiveness of yoga on menopausal symptoms and quality of life among menopausal women: A systematic review. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*. https://doi.org/10.4103/ijnpnd.ijnpnd_23_24
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 770. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>
- Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., & Cahan, C. (2014). Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20(3), 37–46.
- Lewis, V. (2009). Undertreatment of menopausal symptoms and novel options for comprehensive management. *Current Medical Research and Opinion*, 25(11), 2689–2698.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1988). Criteria for assessing naturalistic inquiries as reports. *Paper presented at the American Educational Research Association, New Orleans, LA*.
- Nguyen, T., Toan, T., Tran, T., & Kim, J. (2020). Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197049>
- Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomized control trials on the effects of yoga on stress measures. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270–282.
- Reed, S., Guthrie, K., Newton, K., Anderson, G., Booth-LaForce, C., Caan, B., Carpenter, J., Cohen, L., Dunn, A., Ensrud, K., Freeman, E., Hunt, J., Joffe, H., Larson, J., Learman, L., Rothenberg, R., Seguin, R., Sherman, K., Sternfeld, B., & LaCroix, A. (2014). Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 210(3), 244.e1–244.e11. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2013.11.016>
- Sharifi, N., Afshari, F., & Bahri, N. (2021). The effects of yoga on quality of life among postmenopausal women: A systematic review study. *Post Reproductive Health*, 27, 215–221. <https://doi.org/10.1177/20533691211046152>
- Soules, M. R., Sherman, S., Parrott, E., Rebar, R., Santoro, N., Utian, W., & Woods, N. (2001). Executive summary: stages of reproductive aging workshop (STRAW). *Climacteric*, 4(4), 267–272.
- Susanti, H., Sonko, I., Chang, P., Chuang, Y., & Chung, M. (2022). Effects of yoga on menopausal symptoms and sleep quality across menopause statuses: A randomized controlled trial. *Nursing & Health Sciences*. <https://doi.org/10.1111/nhs.12931>
- Swain, D., Nanda, P., & Das, H. (2021). Impact of yoga intervention on menopausal symptoms-specific quality of life and changes in hormonal level among menopausal women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47. <https://doi.org/10.1111/jog.14939>
- Thurston, R. C., & Joffe, H. (2011). Vasomotor symptoms and menopause: findings from the Study of Women's Health across the Nation. *Obstetrics and gynecology clinics of North America*, 38(3), 489–501.
- Torğutalp, Ş. (2018). Yoga prensiplerinin (asana, pranayama ve meditasyon) beyin dalgaları üzerindeki etkileri. *Türk Spor Hekimliği Dergisi*, 53.
- Wang, H., Liu, Y., Kwok, J., Xu, F., Li, R., Tang, J., Tang, S., & Sun, M. (2024). The effectiveness of yoga on menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 161, 104928. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104928>
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL user manual*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Xu, H., Liu, J., Li, P., & Liang, Y. (2024). Effects of mind-body exercise on perimenopausal and postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Menopause*, 31, 457–467. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002336>

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to examine the effects of regular yoga practice on the quality of life of women during menopause

through participants' lived experiences. Menopause is a period in women's lives characterized by intense physical

and psychological changes. Menopausal symptoms, which are highly prevalent among women during this period, and the changes resulting from these symptoms, highlight the growing need for effective interventions to support women's health. These changes may affect individuals' quality of life from multiple perspectives. By addressing this gap, the present study focuses on the experiential and subjective dimensions of yoga practice.

Research Problem: The effects of yoga practice during menopause have mostly been investigated through quantitative measurements and physiological outcomes. However, how menopausal women experience and interpret yoga practice in the context of quality of life, and how the psychological, physical, and experiential dimensions of this practice are reflected in their subjective experiences, has not been sufficiently explored. Therefore, there is a need to investigate menopausal women's experiences of yoga practice from a qualitative perspective.

Literature Review: Menopause is associated with symptoms such as hot flashes, sleep disturbances, stress, mood changes, and physical discomfort resulting from hormonal changes. These symptoms may affect women's quality of life in physical, psychological, and social dimensions (World Health Organization, 2024; Fang ve diğ., 2024). In recent years, mind-body practices such as yoga have been considered supportive approaches for managing menopausal symptoms (Reed ve diğ., 2014). Studies in the literature suggest that yoga practice may help reduce menopausal symptoms, decrease stress levels, support psychological well-being, improve sleep quality, and provide physical relaxation (Cramer ve diğ., 2018; Swain ve diğ., 2021; Susanti ve diğ., 2022; Wang ve diğ., 2024). Furthermore, yoga practices have been reported to have positive effects on quality of life (Sharifi ve diğ., 2021).

Nevertheless, the majority of existing studies rely on quantitative methods, and qualitative studies exploring how menopausal women experience yoga practice remain limited. Therefore, it is considered important to evaluate quality of life not only through physiological indicators but also through individuals' subjective experiences and meaning-making processes (Felce & Perry, 1996). In this respect, the present study aims to contribute to the literature by focusing on the experiential and subjective dimensions of yoga practice.

Methods: This study was conducted using a qualitative research approach to examine the experiences of menopausal women regarding yoga practice. The participants consisted of 10 menopausal women who regularly practiced yoga. Participants were selected through purposive sampling.

Data were collected through a semi-structured interview form, and interviews were audio-recorded and transcribed verbatim. The obtained data were analyzed in accordance with Braun and Clarke's thematic analysis approach, and MAXQDA software was used during the data management process. To enhance the trustworthiness of the study, expert review, member checking, and intercoder agreement methods were employed.

Results and Conclusions: The findings of the study revealed that menopausal women perceived yoga practice as a multidimensional experience. As a result of the thematic analysis, the data were organized under four main themes: psychological well-being and self-awareness, stress management, sleep quality, and physical improvement. Participants reported feeling calmer, more balanced, and more self-aware through yoga practice. In particular, breathing exercises and body awareness were described as supportive in coping with stress. However, some participants also reported emotionally challenging experiences, especially at the beginning of the process.

Findings related to sleep quality suggest that yoga practice may facilitate the transition to sleep and contribute to a more restorative sleep experience. Under the theme of physical improvement, experiences such as reduced pain, increased flexibility, postural relaxation, and greater ease of movement in daily activities were emphasized.

Overall, the findings indicate that yoga practice may have been experienced as a holistic process that supports the quality of life of menopausal women in both psychological and physical dimensions. Nevertheless, experiences appeared to vary according to individual differences, and the effects did not emerge at the same level for all participants. Consequently, this study demonstrates that yoga practice may be perceived by menopausal women as a multidimensional experience. The findings suggest that yoga may have been experienced not only as a physical activity but also as a process involving psychological and experiential dimensions. However, the findings should be interpreted within the context of the limited sample size and qualitative research design. Future studies are recommended to support these findings through quantitative measurements and larger sample groups.

This study also has several limitations. First, the research was conducted with a limited number of participants, restricting the generalizability of the findings. In addition, the data were based on participants' subjective experiences and did not include objective physiological measurements. Furthermore, differences in participants' previous yoga experience may also have contributed to the diversity of experiences reported.