

# Yoga ve Psikolojik İyi Oluş: Mutluluk ve Bilinçli Farkındalığın Sıralı Aracı Rolü

## *Yoga and Psychological Well-Being: Sequential Mediating Role of Happiness and Mindfulness*

 Elvan Kiremitçi Camöz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

### ÖZ

Günümüzde sıklıkla bireylerin iyi hissetme arayışı ile bedensel ve psikolojik sağlığına iyi gelen bir yol olarak yoga yaptıkları görülmektedir. Bu nedenle, psikolojik faktörler açısından yoganın incelenmesi literatür ve yaşam açısından oldukça önemlidir. Bu çalışma yoga yapan ve yapmayan bireyleri psikolojik iyi oluş, mutluluk ile bilinçli farkındalık açısından ve yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmanın örneklem grubu, 18-68 yaş aralığında olan, 129 yoga yapan ve 134 yoga yapmayan toplam 263 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği katılımcılar tarafından çevrimiçi olarak doldurulmuştur. Araştırmada elde edilen veriler Pearson korelasyon katsayısı ve Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi (PROCESS Model 6) uygulanarak incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasında ( $r=0,56$ ), psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında ( $r=0,34$ ) ve mutluluk ile bilinçli farkındalık arasında ( $r=0,30$ ) düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, mutluluk ve bilinçli farkındalığın yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sıralı aracılık etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Yoga, psikolojik iyi oluş, mutluluk, bilinçli farkındalık

### ABSTRACT

Nowadays, individuals do yoga as a way to improve their physical and psychological health with the pursuit of feeling good. Therefore, examining yoga in terms of psychological factors is very important in literature and life. This study aimed to examine psychological well-being, happiness, and mindfulness according to yoga and non-yoga practitioners and the sequential mediating role of happiness and mindfulness in the relationship between yoga and psychological well-being. The sample group of this study consists of 263 participants (129 yoga practitioners and 134 non-yoga practitioners). Participants completed the Demographic Information Form, Psychological Well-Being Scale, Oxford Happiness Scale, and Conscious Awareness Scale online. The data obtained in the study were analyzed by applying the Pearson correlation coefficient and Serial Multi-Mediator Variable Analysis (PROCESS Model 6). According to the study results, it was seen that between psychological well-being and happiness .56, between psychological well-being and mindfulness .34, and between happiness and mindfulness .30 correlations are positive and significant relationships. In conclusion, the results remark on the significant sequential mediating role of happiness and mindfulness in the relationship between yoga and psychological well-being.

**Keywords:** Yoga, psychological well-being, happiness, mindfulness

### Giriş

İyi hissetmek ve iyi hissettirecek yolların arayışına girmek, günümüz insanının en çok düşündüğü konular arasında yer almaktadır. Küresel toplumlarda psikolojik sağlığını korumak ve daha iyi hissedebilmek adına çaba harcamak, bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir parçasıdır. Yaşamını değerlendiren, daha iyisine sahip olabileceğini bilen ve bu amaçla neler yapabileceğini araştıran bireyler için yoga bedensel ve psikolojik anlamda daha iyi hissetme aracı olarak birçok insan tarafından deneyimlenmiş ve üzerine yapılan araştırma sayıları artmıştır. Psikolojik sağlığı koruyan bir yol olarak yoga ile bireyler yaşamlarını daha olumlu değerlendirmekte, daha iyi odaklanabilmekte ve bu sonuçlar yaşam kalitelerini arttırmaktadır. Beden ve zihin arasındaki bağı güçlendirmesi nedeniyle bireyin daha mutlu hissetmesini ve kendi ile çevresi hakkında farkındalık düzeyinin artmasını sağlamaktadır. Birçok araştırma bulgusu ile yoganın stresi azalttığı, bireylerin deneyimledikleri depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve zihinsel netliği sağladığı bilinmektedir (Kirkwood ve ark. 2005,

Kjellgren ve ark. 2007, Cramer ve ark. 2013). Bu nedenle, bu çalışmada yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yoga, geçmişi yüzyıllar öncesine dayanan, felsefik kökenleri olan, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirmek amacıyla uygulanan bir uygulamadır. Bireyi hem bedenen hem de zihnen etkileyen bir sürecin içinde yer alması için olanak yaratır (Iyengar 2016) Bedenen ve zihnen sınırlarını gören birey, bu farkındalık aracılığı ile kendisiyle yüzleşir. Anda kalmanın önemli bir aracı olan yoga, bireyin geçmiş ve geleceğe bağlı kalmadan anın farkında olmasını sağlar. Özellikle pandemi döneminde, karantina süreçlerinde evde kalan bireylerin daha iyi hissedebilmek için yoga yaptıkları araştırmalar sonucunda görülmektedir (Hosseinzadeh ve ark. 2020). Yoga yapmanın bireyi psikolojik ve fizyolojik olarak olumlu yönde etkilediği, stres düzeyini azalttığı ve psikolojik sağlığını koruduğu birçok araştırma bulgusu ile kanıtlanmıştır (Hartfiel ve ark. 2010, Telles ve ark. 2014, Hendriks ve ark. 2017, Kaplan 2022). Ayrıca, yoganın depresyon ve kaygı semptomlarını azaltmada yardımcı olduğu ve bazı araştırmalardaki katılımcılarda geleneksel psikoterapi kadar iyileşmeye katkı sağlayabileceği bulunmuştur (Kirkwood ve ark. 2005, Kjellgren ve ark. 2007, Cramer ve ark. 2013). Tüm bu yönleri ile yoga bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İyi hissetme ihtiyacı her bireyin temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Yaşamını kaliteli ve anlamlı geçirdiğini düşünen bireyler motive olmakta ve değerli hissetmektedir (Diener 1984, Ryff ve Keyes 1995, Ryff ve Singer 2008). Potansiyelini gören ve geliştirmek isteyen birey daha mutlu olur, yaşanmaya değer bir hayatı olduğuna inanmakta ve amaçları doğrultusunda adımlar atmak için ihtiyacı olan cesareti göstermektedir. Bireyin güçlü yanlarına odaklanarak psikolojik işlevselliğini arttırmak, psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında yer almaktadır. Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunları önleyen yönü ile psikolojik iyi oluşu arttırmak çok önemlidir (Kirkwood ve ark. 2005, Prathikanti ve ark. 2017). Araştırmalar sonucunda, depresyon ve anksiyete ile psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür (Ryff ve Singer 2008, Canıöz ve Coşkun 2018). Yaşam kalitesi üzerindeki etkisi ile yoga psikolojik iyi oluşu etkilemektedir (Culo-Reed ve ark. 2012). Bireyin mutlu hissetmesi için önemli faktörlerden biri olarak öznel iyi oluş ile ilişkisi incelendiğinde, psikolojik ve öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Sarı ve Çakır 2016). Ayrıca, nefes egzersizi ve meditasyon gibi pratikler sayesinde yoga yapan bireylerin duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları görülmektedir. Bu beceri psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemekte ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Khalsa ve ark. 2015). Bu amaçla, yoganın bireyin kendi üzerinde farkındalık kazanması, güçlü yönlerini fark etmesi ve psikolojik işlevselliğini arttırmak için bir araç olarak kullanılması birçok araştırma bulgusu ile desteklenmektedir (Gaiswinkler ve Unterrainer 2016).

Mutluluk, öznel bir değerlendirme olmakla birlikte, bireylerin olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla yaşamaları ve yaşamlarını genel olarak olumlu değerlendirmeleri ile yaşanan bir duygudur (Eryılmaz 2011). Birey olumlu duyguları daha fazla hissettiği anlarda mutludur. Her bireyin benzer olaylara verdiği duygusal tepkiler farklıdır. O nedenle, aynı olaya yönelik her bireyin mutlu hissetmesi söz konusu değildir. Mutlu hisseden birey, yaşamını daha olumlu değerlendirmektedir (Diener 1984, Diener ve Seligman 2002). Kendini mutlu hisseden bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla karşılaşma oranı daha düşüktür ve genel olarak yaşamlarından daha memnun oldukları görülmektedir. Bu amaçla, bireyin daha mutlu hissetmesi adına yoganın bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bedenen ve zihnen iyi gelen bir araç olan yoganın, bireylerin mutluluk düzeylerini arttıracığı düşünülmektedir (Bektaş ve Arslan 2020).

Daha iyi hissetme arayışında yogaya başvurmanın en önemli nedenlerinden biri bilinçli farkındalıktır (mindfulness). Anda kalmaya odaklanan, bireyin içinde bulunduğu durumu, duygularını ve düşüncelerini olağan haliyle görmesini sağlayan bilinçli farkındalık kavramıdır. İyi veya kötü kavramlarından uzak kalarak her ne yaşanıyorsa tüm şeffaflığı ile yaşanılana odaklanmak gerektiğini vurgulamaktadır. Yoga yapan bireyler duygu ve düşüncelerine eleştirmeden bakma ve daha iyi anlama becerisini kazanırlar. Bu yönüyle de bilinçli farkındalık düzeyleri yüksektir (Kirkwood ve ark. 2005). Yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bilinçli farkındalığın rolüne dikkat çekmektedir. Yoga yapmanın bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığı görülmektedir (Mikulas 2011). Özüne yargılamadan bakan, fark eden ve kabul eden bireylerin daha mutlu hissettikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu araştırma bulguları ile de desteklenmektedir (Gülderen 2020). Yoganın temel prensiplerinden birinin bedeni ve zihin halini akış içinde yargılamadan fark etmenin olması nedeniyle, bireyin bilinçli farkındalığını arttıran etkisi vardır (Gaiswinkler ve Unterrainer 2016, Gülderen 2020, Hosseinzadeh ve ark. 2020).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmada yoga yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmada önerilen hipotezler şu şekilde belirtilmiştir: Yoga yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluğun aracı rolü vardır. Yoga

yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın da aracı rolü vardır. Ve son olarak, yoga yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalık sıralı aracı role sahiptir.

Bu çalışma ile kapsamlı olarak yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenecek ve çalışmada yer alan psikolojik faktörlerle ilişkisi ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Literatür incelendiğinde, Türk örneklem grubu ile yoga yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki basit aracı etkileri ve mutluluk ile bilinçli farkındalığın sıralı aracı etkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, araştırma bulgularının literatürdeki bu boşluğu doldurması ve bireylerin daha iyi hissetme yolu olarak başvurdukları yoga uygulamasının psikolojik açıdan ele alınması amaçlanmaktadır.

## Yöntem

### Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 129 yoga yapan ve 134 yoga yapmayan toplam 263 bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın duyurulmasının ardından ulaşılabilen katılımcı sayısı G\*Power analiz programında incelenmiş (Faul ve ark., 2009) ve modelin güç analizi sonucu 0,95 olarak bulunmuştur. Yoga yapan katılımcıların ulaşılması zor bir grup olmaları nedeniyle ve ilin çalışmadaki temel değişkenlerden olmaması nedeniyle çeşitli illerden katılımcıların dataları analize dahil edilmiştir. Ölçek formunu dolduran tüm katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18-68 aralığında değişmektedir ( $\bar{x} = 28,49$ ,  $SS = 9,74$ ). Cinsiyetler açısından karşılaştırıldığında çalışmada 234 kadın ve 29 erkek katılımcı yer almıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 28,49 olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyine bakıldığında, katılımcıların % 11'inin lise, % 45,2'sinin üniversite öğrencisi, %21,3'ünün üniversite mezunu, %10,6'sının lisansüstü öğrencisi ve %21,7'sinin lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Psikoterapi alma süreçleri sorulduğunda, katılımcıların %22'i halihazırda psikoterapi aldıklarını belirtmiştir. Katılımcıların son günlerde kendilerini ne kadar kaygılı ve depresif hissettikleri 7'li Likert tipi soru ile sorulduğunda, kaygı düzeyi ortalaması 4,51 ve depresyon düzeyi ortalaması 4.03 olarak bulunmuştur.

Yoga yapan katılımcıların ulaşılması zor bir grup olmaları nedeniyle, kar topu örneklem yöntemi ile ulaşılmıştır. Yoga yapan ve yapmayan katılımcıları ayırmak amacıyla, katılımcıların yoga yapıp yapmadıkları sorulmuş ve % 49'u yoga yaptıklarını ifade etmiştir. Yoga yapan katılımcıların % 5,3'ü yoga eğitmeni olduklarını belirtmiştir. Yoga yapma amaçları sorulduğunda, katılımcıların %7,6'sı fiziksel olarak iyi hissetme, %4,2'si zihinsel olarak iyi hissetme, %38'i her iki amaç nedeniyle ve %1.1'i farklı amaçlar nedeni ile yoga yaptıklarını ifade etmiştir. Ne kadar sıklıkla yoga yaptıkları sorulduğunda ise, katılımcıların %4,6'sı her gün, %19,8'i haftada 2 veya 3 gün, %13,3'ü haftada 1 gün ve %7,2'si ayda 1 gün yoga yaptıklarını söylemiştir.

### İşlem

Bu çalışmada veriler çevrimiçi elde edilmiştir. Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 24.02.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı toplantısında izin alındıktan sonra veri toplama işlemi başlatılmıştır. Araştırmada yer alan çevrim içi formlar araştırmacı tarafından beş farklı uzman görüşü alınarak seçilmiş ve eklenmiştir. Çevrim içi olarak oluşturulan ölçek formu için 20 kişilik bir pilot çalışma hazırlanmış, sonuçlara göre ölçek formunu çevrim içi doldurmanın ve bu araştırmanın yapılmasının uygun olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın örneklemini ulaşılması zor bir grup olması nedeniyle, yaş ranji geniş tutulmuştur. Katılımcılar araştırma formunu online olarak doldurmuştur. Araştırma duyurusu olarak araştırmacı tarafından sosyal medya hesabı ve bireysel iletişim yolları ile duyuru yapılmıştır. Duyuru metni olarak, katılımcılara kısaca araştırmanın konusunun anlatıldığı, gönüllü olarak katılabilecekleri ve istedikleri zaman çalışmayı yarıda bırakabileceklerinin belirtildiği bir metin paylaşılmıştır. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiş ve ölçek giriş sayfasında katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Gönüllülük esasına dayanması nedeniyle, araştırmada zorunlu olarak işaretlenmesi gereken soru bulunmamakta, soru yanıtı boş bırakma imkanı olmakta ve istenildiği takdirde çalışma yarıda bırakılabilmektedir. Çalışmada elde edilen veriler sadece analiz amacı ile kullanılmış ve gizli tutulmuştur. Katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni doldurmuştur. Toplam 47 soru dört ekrandan oluşan ölçek formunu doldurmak yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Gönüllülük esasına dayanması nedeniyle, katılımcılara herhangi bir ücret ödenmemiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcıların ölçek formunu tamamladıkları görülmüştür. Her katılımcının bir defa ölçek formunu doldurması amacıyla, elde edilecek verilerin bilimsel amaçlı kullanımının önemi ve verinin doğruluğu için bir defa katılmalarının gerektiği onam formunda vurgulanmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

### ***Demografik Bilgi Formu***

Form içerisinde katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, yaşadıkları şehir, sosyoekonomik durumu, ölçeği doldurdıkları esnada psikoterapi alıp almadıkları, son iki haftada ne kadar kaygılı ve depresif hissettikleri, yoga yapıp yapmadıkları, eğer yapıyorlar ise ne kadar süredir yoga yaptıkları, yoga eğitmeni olup olmadıkları ve yogaya başlama amaçları gibi kişisel sorular sorulmuştur. Psikoterapi sorusu ile katılımcılar halihazırda bir terapist ile görüşme yapıp yapmadıkları, yoga eğitmeni sorusu ile ise, yetkili bir kurumdan yoga eğitmenliği yapabileceklerine dair resmi bir belge alıp almadıkları sorulmuştur.

### ***Psikolojik İyi Oluş Ölçeği***

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) kullanılmıştır (Diener ve ark. 2010). Tek boyutlu olan ölçek toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi 7'li Likert tipi olarak hazırlanmıştır (Telef 2013). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin birinci ve ikinci uygulamaları incelendiğinde ise, iki uygulama arasında korelasyon katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Bu çalışma ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

### ***Oxford Mutluluk Ölçeği***

Mutluluk puanlarının ölçümü amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (The Oxford Happiness Questionnaire) kullanılmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçeğin toplam 7 maddesi bulunmaktadır. Her bir maddesi 7'li Likert tipi olarak hazırlanan ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 35'tir. Uyarlama çalışmasına göre, ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,53 ile 0,72 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur.

### ***Bilinçli Farkındalık Ölçeği***

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale) kullanılmıştır. Ölçek tek boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 6'lı Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,80 ve test-tekrar test korelasyon katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur.

## **İstatistiksel Analiz**

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizleri SPSS 22.0 paket programında yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce, değişkenlerin normallik varsayımları incelenmiş ve tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun aralıkta olduğu bulunmuştur (Field 2009). Çalışmada yer verilen psikolojik iyi oluş, mutluluk ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, psikolojik iyi oluş, mutluluk ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Çalışmada PROCESS versiyon 4.2 eklentisinin SPSS programına eklenmesi ile gerçekleştirilmiştir. Bu versiyonda yer alan Model 6 uygulanarak yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolü incelenmiştir (Preacher ve Hayes 2004).

## **Bulgular**

Bu çalışmada elde edilen verilerin incelenmesi amacıyla, ölçeklere ait ortalama, standart sapma ve toplam puanlar arası korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri psikolojik iyi oluş, mutluluk ve bilinçli farkındalığa yönelik ortalama, standart sapma ve değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Değişkenlere ait betimleyici istatistik sonuçları incelendiğinde, yoga yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalaması 43,60 (SS = 8,12), mutluluk puan ortalaması 20,47 (SS = 4,03) ve bilinçli farkındalık puan ortalaması 56,72 (SS = 14,89) olarak bulunmuştur. Yoga yapmayan katılımcıların ise psikolojik iyi oluş puan ortalamasının 36,55 (SS = 6,72), mutluluk puan ortalamasının 18,64 (SS = 2,53) ve bilinçli farkındalık puan ortalamasının 54,99 (SS = 9,60) olduğu görülmüştür.

**Tablo 1. Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler ve değişkenler arası korelasyonlar**

	Yoga Yapanlar		Yoga Yapmayanlar		1	2	3
	Ort	SS	Ort	SS			
1.Psikolojik iyi oluş	43,60	8,12	36,55	6,72	1	0,56**	0,34**
2.Mutluluk	20,47	4,03	18,64	2,53	0,56**	1	0,30**
3.Bilinçli farkındalık	56,72	14,89	54,99	9,60	0,34**	0,30**	1

\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, Ort = Ortalama, SS = Standart sapma

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile mutluluk ( $r=0,56$ ,  $p<0,00$ ), psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık ( $r=0,34$ ,  $p<0,00$ ) ve mutluluk ile bilinçli farkındalık ( $r=0,30$ ,  $p<0,00$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

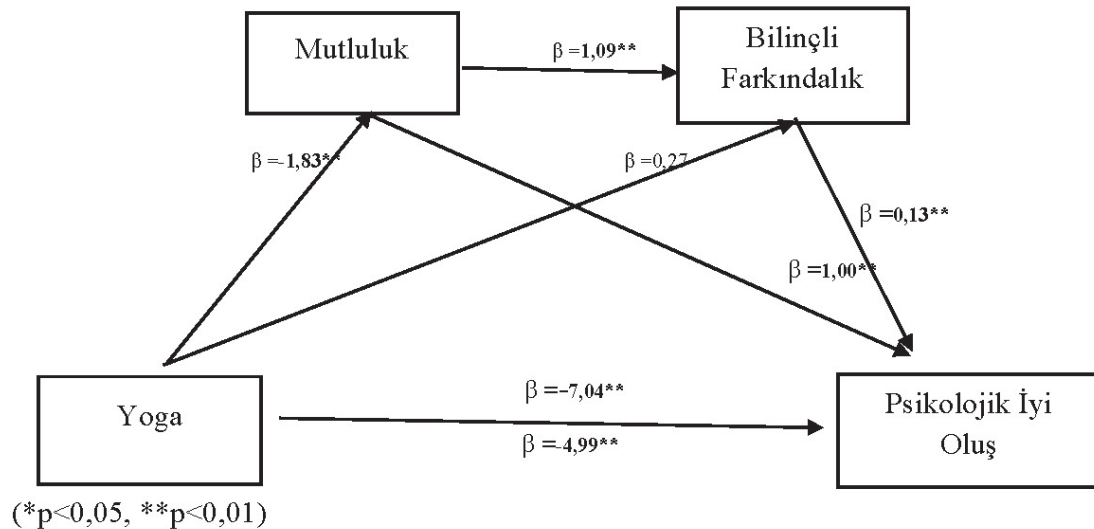
### Aracı Değişken Analizi

Araştırma modelini test etmek amacıyla yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolünün olup olmadığını incelemek için Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi (PROCESS Model 6) uygulanmıştır (Preacher ve Hayes 2004). Korelasyon analizi sonucunda elde edilen ilişki değerlerine bağlı olarak, regresyon analizi test edilmiş ve modelde yer verilen değişkenler arası tüm etkiler Tablo 2 ve Şekil 1 'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

**Tablo 2. Aracılık analizi bulguları**

	B	SH	t	p	R	R <sup>2</sup>
Model 1						
Sabit	22,30	0,66	33,96	0,00	0,26	0,07
Yoga	-1,83	0,41	-4,43	0,00		
Model 2						
Sabit	34,15	5,46	6,25	0,00	0,30	0,09
Yoga	0,26	1,52	0,17	0,86		
Mutluluk	1,09	0,22	4,93	0,00		
Model 3						
Sabit	20,83	3,05	6,83	0,00	0,66	0,43
Yoga	-4,99	0,80	-6,26	0,00		
Mutluluk	1,00	0,12	8,35	0,00		
Bilinçli Farkındalık	0,13	0,03	3,91	0,00		

\*p < 0,05, \*\*p < 0,01, B = Beta, SH = Standart hata

**Şekil 1. Sıralı aracı model**

β: Standardize olmayan yol katsayısı,

Yoganın mutluluğu negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ( $\beta=-1,83$ ,  $p<0,00$ ) ve mutluluğun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ( $\beta=1,00$ ,  $p<0,00$ ) görülmektedir. Preacher ve Hayes (2004) tarafından belirtildiği üzere, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki üçüncü bir

değişkenin modele dahil edilmesi ile istatistiksel olarak anlamlı oluyorsa, bu üçüncü değişken kısmi aracı değişken olarak adlandırılmaktadır. Sonuçlara göre, mutluluğun kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür (Şekil 1).

Bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelendiğinde, yoganın bilinçli farkındalığı anlamlı olarak yordamadığı ( $\beta=0,27$ ,  $p>.05$ ) ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı ( $\beta=0,13$ ,  $p<.00$ ) görülmektedir (Tablo 2). Sonuçlara göre, yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü bulunmamıştır (Şekil 1).

Çoklu regresyon analizi bulgularına göre, yoganın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ( $\beta=-7,04$ ,  $p<.00$ ). Analize mutluluk ve bilinçli farkındalığın eklenmesi ile yoganın psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ( $\beta=-4,99$ ,  $p<.00$ ). Yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracılık ettiği görülmektedir (Şekil 1).

## Tartışma

Bu çalışmada değişkenler arası korelasyon değerleri ve yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik iyi oluş, mutluluk ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arttıkça daha mutlu oldukları ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseldiği görülmektedir (Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016, Gülderen, 2020, Hosseinzadeh ve ark. 2020). Ayrıca, mutluluk düzeyi yükselen katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri de yükselmektedir. Değişkenler arasındaki pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler birçok araştırma bulgusu ile desteklenmektedir (Diener ve ark. 1999, Lyubomirsky ve ark. 2005, Hartfiel ve ark. 2010, Hendriks ve ark. 2017, Kaplan 2022). Psikolojik işlevsellik düzeyi yüksek olan bireyler daha mutlu hissetmekte, mutlu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yükselmektedir (Diener ve ark. 1999, Doğan 2016, Sarı ve Çakır 2016). Olumlu duygular hissetmek ve yaşamını bir amaca odaklanarak geçirmek bireylerin anın tadını daha fazla çıkarmalarını sağlamaktadır. Kendini geliştirebileceği yeni seçenekler aramakta, bu seçenekleri değerlendirmekte ve yeni deneyimler sayesinde elde ettiği kazanımları hayatını şekillendirmesini sağlamaktadır. Mutlu olan bireyler anın daha fazla farkında olabilmekte ve ana daha iyi odaklanabilme becerisine sahip olmaktadır. Psikolojik işlevselliği yüksek olan bireyler yaşama bir amaç ile tutunmakta (Diener ve ark. 1999) ve anı yaşamaya daha istekli olmaktadır. Bu noktada bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Özetle, bu çalışmada görülen değişkenler arası pozitif ve anlamlı ilişkiler literatürde yer alan araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluğun aracının rolü incelendiğinde, kısmi aracı olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye mutluluk eklendiğinde, yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki azalarak devam etmektedir. Yoganın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu literatürde yer alan birçok araştırma bulgusu ile ortaya konmaktadır (Kirkwood ve ark. 2005, Kjellgren ve ark. 2007, Hartfiel ve ark. 2010, Cramer ve ark. 2013, Telles ve ark. 2014, Hendriks ve ark. 2017, Kaplan 2022). Yoga felsefesi bireyin hem fiziklen hem de zihnen daha iyi hissetmesi üzerine odaklanmaktadır. Bu nedenle, yoga yapan bireylerin psikolojik işlevselliklerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bilinmektedir. Yaşamında bir amacı olan, bu amacı gerçekleştirmeye odaklanan ve işlevsellik düzeyini arttıran bireylere yoga bu amaç doğrultusunda yardımcı olan bir uygulamadır. Yoganın bireyi beden ve psikolojik sağlığı açısından güçlendirdiği, bireyin stres düzeyini azalttığı, yaşamını daha olumlu değerlendirmesini sağladığı ve meditasyon pratikleri gibi alt bileşenleri sayesinde yaşamı üzerine daha iyi odaklanabilmesini sağladığı bilinmektedir (Hartfiel ve ark. 2010, Hendriks ve ark. 2017, Kaplan, 2022). Tüm bu yararları sayesinde, bireyin psikolojik sağlığını koruyucu bir görevi de vardır. Bu ilişkiye mutluluk dahil olduğunda, yoga ile mutluluk ve mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Yoga yapan bireyler daha az depresyon ve kaygı semptomları yaşamakta (Kirkwood ve ark. 2005, Kjellgren ve ark. 2007, Cramer ve ark. 2013) ve kendilerini daha mutlu hissetmektedir (Bektaş ve Arslan 2020). Depresyon ve kaygı gibi belirtileri daha az yaşayan bireyler daha mutlu hissetmektedir (Canlıöz ve Coşkun 2018, Kaya ve Canlıöz 2021). Stresinin azalmasına yardımcı olan yoga aracılığı ile birey, daha mutlu hissetmektedir. Ve mutlu hisseden birey amaçları doğrultusunda yaşamını daha kolay şekillendirir, işlevselliğini artırır ve psikolojik sağlığını daha rahat koruyabilir. Tüm bu doğrultuda, araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatürde yer alan bilgiler ile tutarlıdır.

Çalışmada yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü incelendiğinde, bir aracı rolü olmadığı, çünkü yoganın bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür. Ancak sıralı aracılık analizinde yoga ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolü olduğu görülmüştür. Mutluluk ve bilinçli farkındalık arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, mutlu olan bireylerin farkındalık düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Yoga yapan bireylerin daha iyi odaklanabildikleri ve yaşamları üzerinde daha iyi farkındalık

kazandıkları birçok araştırma bulgusu ile desteklenmektedir. Farkındalık sahibi olmanın da bireyin yaşam kalitesini arttırdığı, amaçlarını gerçekleştirme doğrultusunda atacağı adımlara karar vermesini sağladığı ve psikolojik sağlığını korumasına yardımcı olduğu görülmektedir. Tüm bu bilgiler ile, yoga yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini mutluluk ve bilinçli farkındalık sıralı aracılık etkisi ile etkilemekte, mutluluk ve bilinçli farkındalığın ortak etkisi olduğu görülmüştür (Gaiswinkler ve Unterrainer 2016, Gülderen 2020, Hosseinzadeh ve ark. 2020).

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle yoga yapan bireylere ulaşmanın zor olması katılımcı sayısını etkilemiştir. İkinci sınırlılık olarak verilerin çevrimiçi yol ile toplanması görülmektedir. Son olarak, Türkiye genelinde bir katılımcı grubu üzerinden elde edilen veriler eğitim düzeyi ve kültürel faktörler gibi etmenler nedeniyle tartışmalı olabilmektedir.

## Sonuç

Yapılan analizler sonucunda, mutluluk ve bilinçli farkındalığın sıralı aracı rolü olduğu görülmüştür. Literatürde yoga yapan ve yapmayan bireylerin katılımı ile yoganın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde mutluluk ve bilinçli farkındalığın aracılık etkisinin incelendiği çalışma sayısı oldukça azdır. Ayrıca, yoga yapan bireylere ulaşmak zorlu bir süreçtir. Bu nedenle, bu çalışmanın bulguları literatürdeki büyük bir boşluğu doldurmada ve Türkiye'den araştırmaya katılan bir örneklem grubu üzerinden literatüre önemli bulgular sunmaktadır. Gelecek araştırmalar için eklenecek yeni değişkenler ile yoganın psikolojik perspektiften daha detaylı bir biçimde ele alınması sağlanacaktır. Katılımcı sayısının artırılması, özellikle yaş aralığı daha düşük tutularak artırılmasına dikkat edilmesi ve veri toplama sürecinin uzatılması önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Bektaş H, Arslan İ (2020) Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51:95-115.
- Brown KW, Ryan RM (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84:822-848.
- Camiöz EK, Coşkun H (2018) Üniversite öğrencilerinin mevsimsellik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon ve anksiyetenin aracı rolü. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8:419-439.
- Cramer H, Krucoff C, Dobos G (2013) Adverse events associated with yoga: a systematic review of published case reports and case series. *PloS One*, 8:e75515.
- Culos-Reed SN, Mackenzie MJ, Sohl SJ, Jesse MT, Zahavich ANR, Danhauer SC (2012) Yoga & cancer interventions: a review of the clinical significance of patient reported outcomes for cancer survivors. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012:642576.
- Demirci İ, Ekşi H (2018) Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18:303-354.
- Diener E (1984) Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542-575.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull*, 125:276-302.
- Diener E, Seligman ME (2002) Very happy people. *Psychol Sci*, 13:81-84.
- Diener E, Scollon CN (2009) The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Soc Indic Res Series*, 39:67-100.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi DW, Oishi S, Biswas-Diener R (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*, 97:143-156.
- Doğan T, Akıncı-Çötök N (2011) Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:165-172.
- Doğan U (2016) Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41:217-231.
- Eryılmaz A (2011) Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Dusunen Adam*, 24:44-51.
- Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG (2009) Statistical power analyzes using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Beh Res Methods*, 41:1149-1160.
- Field A (2009) *Discovering Statistics Using SPSS*. London, Sage.
- Gaiswinkler L, Unterrainer HF (2016) The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological wellbeing. *J Altern Complement Med*, 26:123-127.
- Goodwin FK, Jamison KR (2007) *Manic-depressive illness: bipolar disorders and recurrent depression*. New York, Oxford University Press.

- Gülderen B (2020) Yoga yapan ve yapmayan kişilerde bilinçli farkındalık, öz anlayış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Lefkoşa, KKTC, Yakın Doğu Üniversitesi.
- Hartfiel N, Havenhand J, Khalsa SB, Clarke G, Kraye A (2010) The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scand J Work Environ Health*, 37:70-76.
- Hendriks T, de Jong J, Cramer H (2017) The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*, 23:505-517.
- Hills P, Argyle M (2002) The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Dif*, 33:1073-1082.
- Hosseinzadeh NR, Emamvirdi R, Çolakoğlu FF, Dölek K (2020) Koronavirüs (Covid 19) Pandemi döneminde dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13:1064-1069.
- Iyengar BKS (2016) Yoga ve Siz (2. Baskı). İstanbul, Okyanus Yayıncılık.
- Jolliffe D, Farrington DP (2006) Development and validation of the Basic Empathy Scale. *J Adolesc*, 29:589-611.
- Kaplan N (2022) Çocukluk çağı travmaları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yoganın düzenleyici rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Kaya H, Canöz EK (2021) Koronavirüs pandemisine yönelik psikolojik bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:232-246.
- Khalsa MK, Greiner-Ferris JM, Hofmann SG, Khalsa SBS (2015) Yoga-enhanced cognitive behavioural therapy (Y-CBT) for anxiety management: a pilot study. *Clin Psychol Psychother*, 22:364-371.
- Kjellgren A, Bood SÅ, Axelsson K, Norlander T, Saatcioglu F (2007) Wellness through a comprehensive Yogic breathing program-A controlled pilot trial. *BMC Complement Altern Med*, 7:43.
- Kirkwood G, Rampes H, Tuffrey V, Richardson J, Pilkington K (2005) Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med*, 39:884-891.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E (2005) The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bull*, 131:803-855.
- Özdeş Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME (2011) Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36:224-235.
- Prathikanti S, Rivera R, Cochran A, Tungol JG, Fayazmanesh N, Weinmann E (2017) Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *PloS One*, 12:e0173869.
- Preacher K J, Hayes AF (2004) SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behav Res Methods Instrum Comput*, 36:717-731.
- Ryff CD, Keyes CLM (1995) The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69:719-727.
- Ryff CD, Singer BH (2008) Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *J Happiness Stud*, 9:13-39.
- Sarı T, Çakır G (2016) Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5:222-229.
- Telef BB (2013) Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:374-384.
- Telles S, Sharma SK, Balkrishna A (2014) Blood pressure and heart rate variability during yoga-based alternate nostril breathing practice and breath awareness. *Med Sci Monit Basic Res*, 20:184.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.