

Özgün Araştırma / Research Article

YOGANIN BEDEN, NEFES, ZİHİN VE MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ: 12 HAFTALIK ÇALIŞMA

Ahmet Tarık ERGÜVEN¹, Şeyma Öznur GÖKŞİN², Burcu GÜVENDİ³

ÖZET

Bu Araştırmada 12 hafta ve haftada bir gün olarak uygulanmış yoga egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin beden, nefes ve zihin ile bileşenleri ile mutluluk seviyelerinde nasıl bir etkiye sahip olduklarını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve yoga dersine katılım sağlayan 23 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yoga dönüşüm ölçeği ve mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Verilerden değerlendirilirken betimsel istatistikler olarak ortalama, standart sapma değerleri ve fark analizleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda ise yoga dönüşüm ölçeği alt boyutlarında ve mutluluk ölçeği ön test ve son test verilerinde anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Ayrıca cinsiyete göre yoga dönüşüm ölçeği alt boyutlarında ve mutluluk ölçeği ön test ve son test verilerinde anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere 12 hafta boyunca haftada bir gün ve 2 saat verilen yoga eğitiminin aktif olarak spor yapan öğrencilerin mutlulukları üzerinde fark yaratmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yoga, Mutluluk, Öğrenci

EFFECT OF YOGA ON BODY, BREATH, MIND AND HAPPINESS: 12 WEEKS OF PRACTICE

ABSTRACT

In this study, the yoga exercises applied over 12 weeks and once a week were conducted to reveal how university students affect body, breath, mind, components, and happiness levels. Twenty-three students studying at the Faculty of Sports Sciences and participating in a Yoga course participated in the study. The research used the yoga conversion and happiness scales as data collection tools. The distortion and clutter values were examined by applying the Kolmogorov-Smirnov test to determine whether the data was first shown in the study. The data distribution was appropriate for normal distribution. Average and standard deviation values and different analyses were used as descriptive statistics when evaluating the data. In the findings obtained, significant differences were found in the sub-dimensions of the yoga conversion scale and the happiness scale pre-test and post-test data. In addition, there was no significant difference in the yoga conversion scale sub-dimensions and happiness scale pre-test and post-test data. As a result, it was determined that yoga education, which is given to students at the Faculty of Sports for 12 weeks and 2 hours a week and 2 hours a week, did not make a difference in the happiness of the students who actively sports.

Keywords: Yoga, Happiness, Students

¹ Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/TÜRKİYE. ahmettarikerguven@gmail.com
ORCID iD: 0000-0002-1193-3688

² Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/TÜRKİYE. seyma.goksin@yalova.edu.tr
ORCID iD: 0000-0002-1402-7728

³ Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/TÜRKİYE. burcuguvendi@gmail.com
ORCID iD: 0000-0002-6170-9107

1. GİRİŞ

Yoga, çok çeşitli duruş/egzersiz, nefes alma ve meditasyon tekniklerini birleştirerek beden-zihin-ruh bağlantısına ve bunun kişisel gelişim ve esenliğin tüm yönlerindeki önemine odaklanır (Goveche, 1979). Aynı zamanda Yoga bir zihin-beden egzersizi olarak kabul edilir ve egzersizlerinin altında yatan husus, vücudun fizyolojik durumunun duyguları, düşünceleri ve tutumları şekillendirebileceğidir (Cowen ve Adams, 2005). Yoga, her egzersizin odaklanmayı sürdürürken beden, nefes ve zihindeki ikili kolaylık ve güç niteliklerini kapsamasını gerektirir. Yoga teorisi, bu üç niteliğe sahip bir yoga uygulamasının, yalnızca bir veya ikisinin dahil edilmesinden ziyade birey için çok daha etkili olacağını iddia etmektedir. (Birdee ve ark., 2015). Yoganın üç ana aracı beden, nefes ve zihindir. Çeşitli yoga stilleri mevcut olsa da popüler ve etkili bir stil olan Krishnamacharya (veya Viniyoga) yogadır. Krishnamacharya'ya göre her bir yoga aracının temel açıklamaları şunlardır: **Beden:** Fiziksel hareketler, uygulayıcıların daha fazla bilişsel dikkat gerektiren ikili görev yapmasını gerektiren nefes alma ile birleştirilir. **Nefes:** Nefes egzersizleri fiziksel hareket olmadan da yapılabilir (pranayama olarak adlandırılır). Genellikle nefes alma, solunum hızlarını dinlenmenin önemli ölçüde altına düşüren (dakikada 6 nefesten daha az) deneyimli uygulayıcılarla derin ve yavaş yapılır. **Zihin:** Meditasyon, zihni tek bir yöne odaklama uygulamasıdır. Odaklanma yönü veya nesnesi, meditasyon uygulamasının amacına göre değişir. Meditasyon nesnelere beden içinde (örneğin, nefes alma, düşünceler ve vücut bölümleri) veya zihin (örneğin, düşünceler veya duygular) veya dışsal (örneğin, doğa veya dini tanrıların görüntüleri) olabilir (Desikachar, 1999). Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri, (CDC, 2018, Erişim Tarihi: Aralık, 2022) mutluluk bileşeninin esenlik ve sağlık açısından insan hayatında kritik bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadırlar. Fiziksel aktivitenin insan vücudundaki olumlu sonuçlarından biri olan artmış bir serotonin hormonu, yükselmiş bir mutluluk hissiyatına sebep olmaktadır. Buna ek olarak Yoga egzersizleri bu fiziksel aktivitelerden ayrı olarak meditasyon unsuru ile de öne çıkmaktadır. Bir hafta içerisinde yeterli gün ve sürede yoga egzersizi yapan bireylerin reaksiyon sürelerinde iyileşmenin olduğunu (Telles ve ark., 2013), zihinsel sağlık ve neşe veya mutluluk duygularında ise artış meydana geldiğini (Malathi ve Damodaran, 1999) vurgulayan çalışmalar da mevcuttur. Yeteri kadar uygulanan yoga egzersizlerinin aynı zamanda çeşitli kronik sağlık durumlarıyla ilişkili semptomları iyileştirildiği, iltihabı azaltıp bağışıklığı arttırdığı ve ruhsal olarak depresyon ile kaygı durumlarında iyileşmeye yardımcı olduğu vurgulanmıştır (Ross ve ark., 2013).

Araştırmada 12 hafta ve haftada bir gün olarak uygulanmış yoga egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin beden, nefes ve zihin ile bileşenleri ile mutluluk seviyelerinde nasıl bir etkiye sahip olduklarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Mevcut literatürde yeterli sürede gerçekleştirilen Yoga uygulamalarının fizyolojik ve psikolojik olarak olumlu etkilerinden bahsedilirken (Telles ve ark., 2013; Malathi ve Damodaran, 1999; Ross ve ark., 2013) üniversite öğrencileri üzerinde yoga öz-etkililik bileşenlerinin ve mutluluk durumlarının nasıl etkilendiğine dair yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamış olması literatüre katkı sağlamak açısından araştırmanın önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda çalışmamızda haftada

1 gün ve 4 ay uygulanan yoga egzersizlerinin genç bireyler üzerinde olumlu etkilerinin görülmesi için yeterli olup olmadığını da ortaya çıkarmak araştırmanın önemini ayrıca ortaya çıkaracaktır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Yalova ilinde bulunan Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve rastgele seçim yöntemiyle seçilmiş 7' si 16'sı erkek olmak üzere 23 öğrenci oluşturmaktadır. Gönüllü olarak katılım sağlayan öğrenciler aktif olarak hafta da en az 3 kere spor yapan öğrenciler olacak şekilde seçilmiştir.

2.2. Uygulanan Yoga Programı

Katılımcılara uygulanan yoga programı, yoganın temelini oluşturan güneşi ve ayı selamlama serilerinden oluşmaktadır. Öğrenciler ilk dört hafta serilerin akışını öğrenme ve temel zorluk seviyesine alışma sürecini geçirirken daha sonraki haftalarda hareket kalıplarının zorluk derecesi artırılarak ve hareket geçişleri çeşitlendirilerek 8 haftalık yoga uygulamasını tamamlamışlardır. Serilerde bulunan hareketlerin isimleri aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara uygulanan Yoga Serileri

Güneşe Selam Serisi A			
1. Pranamasana	4. Ashwa Sanchalanasana	7. Bhujangasana	10. Padahastanasana
2. Hasta Uttanasana	5. Parvatasana	8. Parvatasana	11. Hasta Uttanasana
3. Padahastanasana	6. Asthanga Namaskara	9. Ashwa Sanchalanasana	12. Pranamasana
Aya Selam Serisi B			
1. Pranamasana	4. Ardha Chandrasana	7. Bhujangasana	10. Padahastanasana
2. Hasta Uttanasana	5. Adho Mukha Svanasana	8. Adho Mukha Svanasana	11. Hasta Uttanasana
3. Padahastanasana	6. Ashtanga Namaskara	9. Ardha Chandrasana	12. Pranamasana

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcılara demografik bilgi olarak sadece cinsiyetleri soru olarak iletilmiştir. Ayrıca katılımcılara Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır.

Bu çalışma, ön-test, son-testin uygulandığı randomize olmayan, tek gruplu ve yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmaya katılan öğrencilere 12 hafta boyunca hafta da 1 gün 2 Saat olacak şekilde uzman tarafından yoga egzersizleri uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere 12 haftalık Yoga uygulamaları öncesi ve sonrasında Yoga Dönüşüm Ölçeği ve Mutluluk Ölçekleri uygulanmıştır.

2.3.1. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği

Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği 2015 yılında Birdee ve ark. (2015) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması ise Tetik ve Küçükkelçi (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek ilk 4 maddesi Beden, sonraki 4 maddesi Nefes, son 3 maddesi ise Zihin alt boyutu olmak üzere toplam 11 maddeden oluşarak son halini almıştır. Ölçekteki alt boyutların toplam puanlarındaki artış katılımcıların yoga az-etkililik seviyesini

göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach alfa değerleri orijinal çalışmada 0,88; uyarlama çalışmasında ise 0,95 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Mutluluk Ölçeği

Mutluluk ölçeği 18 yaş ve üstündeki bireylerin mutluluk durumlarını belirlemek amacıyla Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilmiştir. Mutluluk ölçeğinde (MÖ) tek boyut ve ters ifade içermeyen 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.4. Araştırmanın Etik Durumu

Araştırmanın tamamlanabilmesi adına Yalova Üniversitesi'nin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (Protokol Numarası:2022/135-Tarih: 29.11.2022) onay alınmıştır. Etik kurul izninden sonra araştırmaya katılan gönüllülere aydınlatılmış onam formu imzalatılarak onayları alınmıştır. Ayrıca araştırmada Helsinki bildirgesinin maddelerinin tamamına uyulmuştur.

2.5. Veri Analizi

Anket uygulaması sonucunda elde edilen veriler, Yalova Üniversitesi Lisanslı IBM SPSS 22 paket programı yardımı ile değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov Smirnov testi uygulanarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve verilerin dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür. Daha sonra veriler değerlendirilirken betimsel istatistikler olarak ortalama, standart sapma değerleri alınırken fark analizleri için Paired Sample t testleri istatistiksel yöntem olarak kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 2. YDEÖ ve Beden, Nefes ve Zihin Alt Boyutlarının Ön Test- Son Test t Testi Sonuçları

	N	Ort.	S.	p
YDEÖ (Ön Test-Son Test)	23	,07115	,53359	,529
Beden Alt Boyutu (Ön Test-Son Test)	23	-,01087	,54082	,924
Nefes Alt Boyutu (Ön Test-Son Test)	23	,09783	,70606	,513
Zihin Alt Boyutu (Ön Test-Son Test)	23	,14493	,77085	,377

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların yoga dönüşüm etkisi düzeyi ve ölçeğin alt boyut puanlarının ön test-son test, sonuçlarına göre 12 haftalık yoga egzersizlerinin yoga öz etkililik seviyelerinde ve ölçeğin beden, nefes ve zihin alt boyutlarında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($p>0.05$) (Tablo 2).

Tablo 3. YDEÖ Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Ön Test- Son Test t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.	p
YDEÖ (Ön-Son Test)	Kadın	7	1,12987	5,79704	,625
YDEÖ (Ön-Son Test)	Erkek	16	,63068	5,39885	,647
Beden Alt Boyutu (Ön-Son Test)	Kadın	7	-,07143	,68791	,793
Beden Alt Boyutu (Ön-Son Test)	Erkek	16	,01563	,48707	,900
Nefes Alt Boyutu (Ön-Son Test)	Kadın	7	,35714	,76181	,261
Nefes Alt Boyutu (Ön-Son Test)	Erkek	16	-,01562	,67373	,927
Zihin Alt Boyutu (Ön-Son Test)	Kadın	7	-,04762	,78004	,877
Zihin Alt Boyutu (Ön-Son Test)	Erkek	16	,22917	,77669	,256

Tablo 3'ye göre katılımcıların cinsiyetlerine yoga öz etkililik seviyelerinde ve ölçeğin beden, nefes ve zihin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Mutluluk Ölçeğinin Ön Test- Son Test t Testi Sonuçları

	N	Ort.	S.	p
MÖ (Ön Test-Son Test)	23	,83333	4,47383	,381

Tablo 4'e göre mutluluk seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre ön test- son test sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Cinsiyete göre Mutluluk Ölçeğinin Ön Test- Son Test t Testi Sonuçları

		N	Ort.	S.	p
MÖ (Ön Test-Son Test)	Kadın	7	-1,11905	1,99702	,189
MÖ (Ön Test-Son Test)	Erkek	16	1,68750	5,02028	,199

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların mutluluk seviyelerinin belirlenmesi için kullanılan ölçeğin ön test-son test, sonuçlarına göre katılımcılara uygulatılan 12 haftalık yoga egzersizlerinin mutluluk seviyelerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($p>0.05$) (Tablo 5).

4. TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışma da 12 haftalık yoga egzersizlerinin beden, zihin, nefes alt boyutlarında nasıl bir değişim olduğunu ve aynı zamanda öğrencilerin mutluluk seviyelerini nasıl ve ne kadar etkilediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında yoga değişim ölçeği boyutlarında ve mutluluk ölçeği toplam puanında ön test ve son test arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yoga, zihnin faaliyetlerini kontrol altına alıp sahip olduğumuz evrensel benliğimiz ile birleşme durumumuzdur (Patanjali, 2011). Bu çalışmadan farklı olarak Turner ve Turner (2010) tarafından yapılan çalışma sonucunda yoga uygulayıcılarının, üniversite öğrencilerine göre maneviyatlarını uygun ve sağlıklı yollarla ifade etme, inancın yaşam kalitesine yapabileceği olumlu katkının farkında olma, ruhani sağlığı geliştirmek için rutin olarak yeni deneyimler üstlenme ve hayata olumlu bir bakış açısına sahip olma olasılıklarının ve içlerinde mutluluk yaşadıklarını bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada gönüllü olarak sosyal hayatlarında yoga yapan öğrencilere ulaşılmış ancak bizim çalışmamızda ders kapsamında öğrencilere 12 hafta yoga egzersizleri yaptırılmıştır. Yoga egzersizi ruhu dinlendirdiği için insanların gönüllü olarak ve isteyerek katıldığı aktivitedir. Bu bakımdan çalışmada farklılığa rastlanmama nedeni olarak; yapılan yoga egzersizini, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ders için zorunlu olarak alması, birçok öğrencinin egzersizi dersi geçmek amacıyla uygulaması ve yapılan uygulamanın haftada bir gün olması gösterilebilir. Hosseinzadeh Asl ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda bilinçli farkındalık yoga uygulamasının COVID-19 kriz döneminde katılımcıların depresyon ve stres seviyeleri anlamlı bir şekilde düşmüştür ancak anksiyete seviyesini azaltmada yeterince etkili olamadığı görülmüştür. Gupta ve ark. (2016) yoga yapan ve yapmayan öğrenciler arasındaki mutluluk düzeyi ve zihinsel dengeyi karşılaştırmak için yapılan çalışma, yoga yapanların yoga yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde mutluluk ve zihinsel dengeye ulaştıklarını göstermiştir. Seki Öz ve Çiriş (2022) tarafından hemşirelik öğrencileri ile yapılan 8 haftalık Hatha yoganın öğrenci hemşirelerin stres yönetiminde, yaşam doyumu ve yaşam kalitelerini geliştirmede etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Bu çalışmada yer alan öğrencilerin aktif olarak farklı spor branşları ile ilgilenmesi yogaya olan ilgilerini azaltmış olabilir. Bu

durum öğrencilerin 12 haftalık yoga egzersizlerine sadece uygulanan ders saatinde yoğunlaştıklarını ders dışındaki serbest zamanlarında farklı branşlarla ilgilendiklerini göstermektedir. Yoganın en önemli amaçlarından biri, başkalarının arasında sağlık ve mutluluk içinde yaşayacak mükemmel ve bütünlüğe ulaşmış insanı yaratmaktır. Bu da ancak sakin ve temiz bir zihne ulaşma veya bilincin üstüne çıkma ile elde edilir (Baş, 2000). Güzel ve Baysal (2017) MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde kendilerine zaman ayırarak yoga ile günlük yaşamın getirdiği stresten, yorgunluktan bedenlerini ve zihinlerini kurtararak rahatladıklarını belirtmişler. Bu rahatlatma sonucu yoga da geçirdikleri eğlenceli anların beraberinde mutluluğu getirdiğini söylemişlerdir. Oken ve ark. (2006)'nın araştırmasında ise yoga grubunda fiziksel ölçümler, yaşam kalitesiyle ilgili iyi olma, enerji seviyesinde artış ve yorgunluk hissinde azalma düzeylerinde diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha fazla artış meydana gelmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer sonuca göre yoga değişim ölçeği alt boyutları ve mutluluk ölçeği ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre ön test- son test sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Öner ve Biçer (2017) ise yaptıkları çalışma sonucunda yoganın kadın sporcularda psikolojik esenliği olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinde yoga egzersizi sonucunda cinsiyete göre mutluluk düzeyinin belirlenmesine yönelik bir çalışmaya rastlanılmamakla birlikte mutluluğun cinsiyete göre değişip değişmediğini araştıran farklı çalışmalara bakıldığında ise Ulukan'ın (2020) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Şahin (2015) üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelemiş ve çalışmasının sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Köse ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada belirtildiği üzere düzenli ve orta şiddette yapılan spor, stres hormonlarını etkisiz hale getirir ve mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin hormonunu aktif hale getirerek kişinin daha mutlu ve enerjik hissetmesine katkı sağlar. Bu da bize gösteriyor ki, spor ve çeşitli aktiviteler bireyleri rahatlatarak, onlara hem mutluluk hem de zindelik sağlamaktadır. Bu bakımdan çalışmada elde edilen farklılığın olmaması sonucu, araştırmaya katılan öğrencilerin spor bilimleri öğrencileri olması ve aktif olarak spor yapıyor olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere 12 hafta boyunca haftada bir gün ve bir saatten verilen yoga eğitiminin aktif olarak spor yapan öğrencilerin mutlulukları üzerinde fark yaratmadığı görülmüştür. Bu durumun verilen eğitimlerin ders kapsamında ve zorunlu olarak yapılmasından kaynaklandığı söylenebilir. Yoganın mutluluk üzerinde etkisini araştırmak için yapılacak olan çalışmalarda üniversitenin tüm öğrencileri içinden gönüllü olarak katılım sağlanması ve egzersiz sıklığının artırılarak yapılması ile farklı sonuçların elde edilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Baş, Ü. (2000). Hatha Yoga ve Klasik Egzersiz Yaklaşımının Sağlıklı Gençlerde Postür ve Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkileri. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Birdee, G. S., Sohl, S. J., & Wallston, K. (2015). Development and psychometric properties of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES). *BMC complementary and alternative medicine*, 16(1), 1-9.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018,10,31). Well-Being Concepts. <https://www.cdc.gov/>. URL: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>. Erişim Tarihi: Aralık, 2022.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 211-219.
- 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(29) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Desikachar, T. K. V. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Simon and Schuster. Inner Traditions International, One Park Street, Rochester, Vermont, US.
- Goyeche, J. R. (1979). Yoga as therapy in psychosomatic medicine. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 31(1-4), 373-381.
- Gupta, R. K., Singh, S., & Singh, N. (2016). Does yoga influence happiness and mental balance: A comparison between yoga practitioners and non-yoga practitioners. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)* 2(3), 1-5.
- Güzel, P., & Baysal, D. (2017). MEB, Okul Pansiyonlarında Kalan Kız Öğrencilerde “Yoga Etkinliğinin Ders Dışı Eğitim Çalışmaları Kapsamında Uygulanabilirliğinin” İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 91-108.
- Hilal, Seki. Öz., & Vahit, Ç. (2022). The Effect of Hatha Yoga on Stress, Life Satisfaction and Quality of Life in Nursing Students. *Humanistic Perspective*, 4(3), 606-622.
- Hosseinzadeh Asl, N. R., Emamvırdı, R., Çolakoğlu, F. F., & Dölek, K. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Döneminde Dört Haftalık Online Bilinçli Farkındalık Yoga Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlığı Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 13 (72), 1064-1069
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk Ve Zindelik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.
- Küçükkelçi, D. T. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği (YDEÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(21), 907-922.
- Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students- role of yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 43 (2), 218-224.
- Oken, B.S., Zajdel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., & Leyva, J. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Alternative therapies in health and medicine*, 12(1), 40.
- Öner, Ç., & Biçer, T. (2017). Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-59.
- Patanjali, (2011), Yoga Sutra, İçsel Özgürlüğün Yolu, İstanbul: Arıtan Yayınevi.

- Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits. *Complementary therapies in medicine*, 21(4), 313-323.
- Şahin, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Tokat.
- Telles, S., Yadav, A., Gupta, R. K., & Balkrishna, A. (2013). Reaction time following yoga bellows-type breathing and breath awareness. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 89-98.
- Monk-Turner, E., & Turner, C. (2010). Does yoga shape body, mind and spiritual health and happiness: Differences between yoga practitioners and college students. *International journal of yoga*, 3(2), 48.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).