



T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



# YOGA VE NEFES UYGULAMALARININ YAŞLI BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

Doktora Tezi

Buğçe Kamer BAYBAŞ ERDOĞAN

İç Hastalıkları Anabilim Dalı

İzmir  
(2023)

T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

# YOGA VE NEFES UYGULAMALARININ YAŞLI BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

Buğçe Kamer BAYBAŞ ERDOĞAN

Danışman  
Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

İç Hastalıkları Anabilim Dalı Adı  
Yaşlı Sağlığı Doktora Programı

İzmir  
(2023)

## Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

**Başkan** : Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

.....

(Danışman)

**Üye** : Prof. Dr. Hatice ŞİMŞEK KESKİN

.....

**Üye** : Prof. Dr. Gökhan KESER

.....

**Üye** : Doç. Dr. Banu Pınar ŞARER YÜREKLİ

.....

**Üye** : Doç. Dr. Serkan BAKIRHAN

.....

**Üye** : Dr. Öğr. Üyesi Gönül DÜZGÜN

.....

Doktora tezinin kabul edildiği tarih: 23.01.2024

## Önsöz

İletişim disiplininin gelen biri olarak yaşlılık dönemine olan ilgim 2014 yılında lisans eğitimimin son döneminde filizlendi. Bu ilgi, devamında önce lisans bitirme projeme ve ardından yüksek lisans tezime konu olarak devam etti. 2017 yılında yaşlılığın disiplinler arası bir perspektifle ele alındığı Ege Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Yaşlı Sağlığı Doktora Programına kabul edildim. Burada aldığım eğitim, yaşlılık disiplinini çok yönlü bir biçimde görebilmeme, anlayabilmeme ve içselleştirebilmeme katkı sağladı. Bu süreçte Geriatri Bilim Dalı'na bağlı yürüttüğümüz Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi sosyal sorumluluk projesi, öğrenme sürecimin teorik yanlarını besleyen en güçlü alan oldu. Burada tanıdığım ve toplumda “yaşlı” olarak etiketlediğimiz tüm o harika insanlardan yaşın rakamlardan ibaret olduğunu öğrenirken, aslında yaşlılık denen olguya ne kadar da uzaktan baktığımı gördüm. Yaşlılığın yaşamın vazgeçilmez ve bir o kadar da olağan bir yaşam dönemi olduğunu, herkes için biricik olduğunu ve ülkemizde ne yazık ki birçok şeyin daha zor olması gibi yaşlanmanın da ne kadar zorlayıcı tarafları olduğunu öğrendim. Her yaşta desteklenmenin önemini, görülmenin ve duyulmanın değerini yeniden anladım. Bir insan hakkı olarak sağlıklı yaşlanabilmenin, bağımsızlığı sürdürebilmenin, kendini gerçekleştirebilmenin ve onurlu bir yaşam sürebilmenin önemini anlatabilmek için ortaya konulan en ufak çabanın bile, ortak seslere dönüşerek nasıl da çığ gibi büyüyebildiğini ve birlikte olduğumuzda neleri değiştirebildiğimizi gördüm. Bu inanç beni sivil alanda da bir yaşlı hakları savunucusu olmaya götürdü. Avrupa Birliği ve ülkemizde Ortak Değerler Hareketi tarafından desteklenen projelerimle sahada olabilme şansım oldu. Bugün geldiğim noktada; alana dair öğrenme ve üretme hevesim devam ediyor. Bu nedenle bu doktora yolculuğunu bitirirken de güçlü taraflarımla katkıda bulunabileceğime inandığım bir konu seçmek istedim. Dilerim bu kaynak, sağlıklı yaş alabilmeye bir katkı sunsun. Haklarımızın tanındığı, sesimizin duyulduğu, özgürce var olabildiğimiz, yaşayan her şeyden ilham bulduğumuz, yaşam boyu öğrendiğimiz bir dünyada yaş alabilmek dileğiyle...

İzmir

Aralık 2023

Buğçe Baybaş

## Özet

### Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi

**Giriş ve Amaç:** Hem dünyada hem de ülkemizdeki yaşlı nüfusta meydana gelen artış, yaşlı sağlığı ve bunun önemli bir bileşeni olan yaşlılıkta yaşam kalitesi kavramının önemini arttırmaktadır. Yaşam kalitesi birçok değişkene bağlı olmakla birlikte önemli belirleyicilerinden biri de sağlıktır. Yaşlılık döneminde sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılmasında ise fiziksel ve zihinsel egzersizlerin önem taşıdığı bilinmektedir. Herkes için ayrı bir anlam ifade eden ve tanımlanmasının sınırları olmayan yoga; kökeni Hindistan'a dayanan ve binlerce yıldır uygulanan, tüm dünyada fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklemek için kullanılan köklü bir sistemdir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, yoga pratiğinin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Böylece yoga ve beraberinde nefes egzersizlerinin, yaşlı yetişkinlerin sağlığı üzerindeki olumlu etkileri günümüz literatüründe sayısı hızla artan bilimsel çalışmalar ışığında görünür olmaktadır. Doktora tezi kapsamında yürütülen bu çalışma ile yoga ve nefes uygulamalarının yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesine ve yoga öz yeterliklerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Bu çalışma, Ege Üniversitesi bünyesinde 2016 yılından beri yürütülen Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi sosyal sorumluluk projesinde öğrenci olan 60 yaş ve üzeri 25 kişi ile yürütülmüştür. Çalışmada haftada iki kez ve toplam beş hafta olmak üzere gerçekleştirilen çevrimiçi buluşmalarla, eğitmen eşliğinde sandalye yogası ve nefes uygulamaları yapılmıştır. Tek grup olan bu yarı deneysel çalışmada ön test ve son test uygulamasıyla yaşam kalitesi, yogaya inanç ve yoganın dönüştürücü etkisi gibi parametrelere bakılmıştır. Bu yöntem kapsamında kişisel bilgi formu, Yoga İnanç Ölçeği, Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (CASP-19) ve Yoganın Dönüştürücü Etkisi Ölçeği kullanılmıştır. Tüm veriler yüz yüze, anket formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS Statistics for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

**Bulgular ve Sonuç:** YDEÖ ön test – son test puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; katılımcıların beden boyutu, nefes boyutu, zihin boyutu ve YDEÖ ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Aynı şekilde CASP-19 ön test – son test puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu, engel algısı

boyutu ve yaşlılarda yaşam kalitesi leği n test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu grlmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ile çalışmamızın “Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların yaşam kalitelerine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine bu pratiklerin etkisi vardır. (H1)” hipotezi kabul edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlılık; Yaşam Kalitesi; z Yeterlik; Yoga; Nefes



## Abstract

### The Effect of Yoga and Breathing Practices on the Quality of Life of Elders

**Introduction and Aim:** The increase in the elderly population both in the world and in our country increases the importance of elderly health and the concept of quality of life in old age, which is an important component of elderly health. Although quality of life depends on many variables, one of its important determinants is health. It is known that physical and mental exercises are important in maintaining health and improving quality of life in old age. Yoga has a different meaning for everyone and has no boundaries to define. It is a long-standing system that originated in India and has been used for thousands of years to support physical and mental health all over the World. Thus, the positive effects of yoga and breathing exercises on the health of older adults become visible in the current literature in the light of the rapidly increasing number of scientific studies. Within the scope of the doctoral thesis, it is aimed to search the effects of yoga and breathing practices on the quality of life and yoga self-efficacy of older adults.

**Methods:** This study was conducted with 25 students aged 60 and over in the U3A Ege University social responsibility project, which has been carried out within the Ege University since 2016. In the study, chair yoga and breathing exercises conducted with the instructor via online meetings, twice a week for a total of five weeks. In this single-group, quasi-experimental study, parameters such as quality of life, belief in yoga, and the transformative effect of yoga were examined with pre-test and post-test applications. Within the scope of this method a personal information form, the Yoga Belief Scale, Quality of Life Scale in Older People (CASP-19), and the Yoga Self-Efficacy Scale were used. All data were collected face-to-face using a survey form. The data obtained in the study were analyzed using the SPSS Statistics for Windows 25.0.

**Results:** When the comparison of YDEÖ pre-test and post-test scores is examined; it is seen that there is a statistically significant difference between the participants' body dimension, breath dimension, mind dimension and YDEÖ pre-test and post-test scores. Similarly, when the pre-test and post-test scores of the CASP-19 were compared, it was seen that there was a statistically significant difference between the participants' autonomy and satisfaction perception dimension, obstacle perception dimension, and

pre-test and post-test scores of the Quality of Life Scale in Older People. With the results obtained from this study, the hypothesis of our study, "These practices have an effect on the quality of life and yoga self-efficacy in the body, mind and breathing sub-dimensions of the elderly who participated in the five-week yoga and breathing practices program (H1)" was accepted.

**Keywords:** Old Age; Quality of Life; Self-Efficacy; Yoga; Breath



## İçindekiler

Önsöz.....	II
Özet.....	III
Abstract.....	V
İçindekiler.....	VII
Tablolar Dizini.....	IX
Şekiller Dizini.....	X
Grafikler Dizini.....	XI
Kısaltma Listesi.....	XII
Giriş.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Sorusu.....	7
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	8
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Araştırmanın Amacı.....	8
Genel Bilgiler.....	9
2.1. Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi.....	11
2.2. Yaşlılıkta Öz Yeterlik.....	16
2.3. Yoga.....	18
Gereç ve Yöntem.....	26
3.1. Araştırmanın Tipi, Yeri ve Zamanı.....	26
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	26
3.3. Çalışmanın Değişkenleri.....	28
3.3.1. Bağımlı Değişkenler.....	28
3.3.2. Bağımsız Değişkenler.....	28
3.3.3. Diğer Değişkenler.....	28
3.4. Veri Toplama Yöntemleri ve Kullanılan Gereçler.....	28
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.4.2. Yoga İnanç Ölçeği.....	29
3.4.3. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği.....	29
3.4.4. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (CASP-19).....	30
3.4.5. Beş Haftalık Yoga ve Nefes Uygulamaları Programı.....	30

<b>3.5. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri.....</b>	<b>34</b>
<b>3.6. Süre ve Olanaklar.....</b>	<b>35</b>
<b>3.7. Etik Açıklamalar .....</b>	<b>36</b>
<b>Bulgular.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1. Tanımlayıcı Bulgular.....</b>	<b>37</b>
<b>4.2. Nedensel Bulgular.....</b>	<b>42</b>
<b>Tartışma.....</b>	<b>48</b>
<b>Sonuç ve Öneriler.....</b>	<b>55</b>
<b>6.1. Sonuçlar.....</b>	<b>55</b>
<b>6.2. Öneriler.....</b>	<b>58</b>
<b>Kaynaklar.....</b>	<b>60</b>
<b>Ekler.....</b>	<b>74</b>
<b>Teşekkür.....</b>	<b>86</b>
<b>Özgeçmiş.....</b>	<b>87</b>

## Tablolar Dizini

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Tablo 2. Genel Sağlık Durumu ve Egzersiz Alışkanlıklarına İlişkin Özellikler

Tablo 3. Yoga ve Nefes Uygulamaları Geçmiş Deneyimlerine İlişkin Özellikler

Tablo 4. Sosyodemografik Özellikler ile YDEÖ Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 5. Sosyodemografik Özellikler ile CASP-19 Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 6. Katılımcıların YDEÖ Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 7. Katılımcıların CASP-19 Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması



## Şekiller Dizini

Şekil 1. Araştırma Akış Şeması

Şekil 2. Beş Duyu Meditasyonu

Şekil 3. Nefes Çalışmalarına Örnekler

Şekil 4. Isınma Çalışmalarına Örnekler

Şekil 5. Yapılandırılmış “Güneşe Selam” Serilerine Örnekler

Şekil 6. Sandalye ve Duvar Destekli Denge Pozlarına Örnekler

Şekil 7. Sandalye Destekli Twist (Büküm) Pozlarına Örnekler

Şekil 8. Savasana Örnekleri

Şekil 9. Tez Çalışmasının Zamansal Akış Şeması



## **Grafikler Dizini**

Grafik 1. Katılımcıların YDEÖ Ön Test – Son Test Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Grafik 2. Katılımcıların CASP-19 Ön Test – Son Test Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması



## Kısaltma Listesi

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
BM	: Birleşmiş Milletler
DALY	: Engelliliğe Ayarlanmış Yaşam Yılı
M.Ö.	: Milattan Önce
YİÖ	: Yoga İnanç Ölçeği
YDEÖ	: Yoganın Dönüştürücü Etkisi Ölçeği
CASP-19	: Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği
U3A	: Üçüncü Yaş Üniversitesi
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

## GİRİŞ

Son yıllarda dünyadaki demografik dönüşüm süreci küresel nüfusun yaş yapısında köklü bir değişim yaratırken, Ursula Lehr'in "Saçları ağaran bir dünyada yaşıyoruz." ifadesini de güçlendirmektedir. Nüfus projeksiyonlarına göre, dünyanın tüm bölgelerinde 2020 ve 2050 yılları arasında yaşlı nüfusun artacağı öngörülmektedir. Bu tabloda önümüzdeki yaklaşık 30 yıl içinde yaşlı nüfusun iki katına çıkacağı ve 2050 yılında 1,5 milyarı aşacağı tahmin edilmektedir. Böyle bir artış, dünyada toplam nüfus içinde %9,8 olan yaşlı nüfusun %16'ya yükseleceği anlamına gelmektedir (TİHEK, 2022).

Nüfus yapısındaki bu değişim, yaşlılıkla ilişkili kavramların da tüm dünyada gündeme gelmesine, bilimin ışığında ele alınmasına katkıda bulunmaktadır. Bu kavramlardan biri de yaşam kalitesidir. Yaşam kalitesi DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından; kişilerin fiziksel sağlığı, sosyal ilişkileri, psikolojik durumu, kişisel yeterliliği ve çevresi ile olan etkileşimlerinin tümünü kapsayan bütüncül bir kavram olarak açıklanmaktadır. Kişinin yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olan sağlık, yaşlılıkta yaşam kalitesinin de temelini oluşturmaktadır. Öyle ki DSÖ kişilerin yaşam kalitelerinin %60'ının sağlıklı yaşam davranışlarından kaynaklandığını belirtmektedir (WHO, 1998, 2008 ; Yılmaz ve Çağlayan, 2016).

DSÖ'nün aktif ve sağlıklı yaşlanma hedefleri, yaşam kalitesiyle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Aktif yaşlanmanın tanımı içerisinde, "kişilerin yaşlanmayla beraber yaşam kalitelerini geliştirmek amacıyla sağlık, güvenlik ve katılımı ilgili olanakları en uygun hale getirme süreci" ifadesi yer almaktadır. Aktif yaşlanmanın bileşenlerinden biri olan sağlık, aktif yaş almayı teşvik etmek için geliştirilebilecek hizmetlere vurgu yapmaktadır. DSÖ buna ek olarak, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesi ve bireylerin kendi bakımlarına aktif olarak katılmalarının önemine dikkat çekmektedir (WHO, 2002).

DSÖ'nün 2015 yılında yayınladığı Dünya Yaşlanma ve Sağlık Raporu'nda, yaşlılık döneminde iyilik halini sağlayan fonksiyonel yeteneklerin sürdürülmesi ve gelişmesi süreci "sağlıklı yaşlanma" olarak tanımlanmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından 2021'de yayınlanan Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Ulusal Eylem Planı ve Uygulama Programı, ilk stratejisinde yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşlanmayı

ele almaktadır. Bu raporda ayrıca sağlıklı yaşlanma için öncelikli müdahale yaklaşımları belirlenmiş ve bütün yaşlılar için egzersiz hizmetlerinin geliştirilmesi birinci öncelikli müdahale olarak belirtilmiştir. Aktif ve sağlıklı yaşlanma için fiziksel aktivite ve egzersizin önemi ve bu alışkanlığı kazanmanın, kısa ve uzun vadede sağlıklı yaşlanmanın en önemli belirleyicisi olduğuna önemle vurgu yapılmaktadır. Raporda bunlara ek olarak, fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlıların yaşam kalitesine ve iyilik hallerine olumlu katkıda bulunarak desteklemesi gibi sosyal ve psikolojik yanlarına da değinilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2021).

Yaşam kalitesinin artırılmasında ve sağlıklı yaşlanmanın desteklenmesinde fiziksel ve zihinsel egzersizlerin önemi bilinmektedir. Yoga, binlerce yıldır uygulanan bir yöntem olup, tüm dünyada fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklemek için kullanılmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, yoga pratiğinin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Güler 2020 ; Dıraz 2008). Bu bağlamda, yoga ve beraberinde nefes egzersizlerinin yaşlı yetişkinlerin sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.

Yoga, yaşlı yetişkinlerde metabolik sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olan bir egzersiz yöntemidir (Innes ve Selfe, 2016). Altı aylık bir yoga programına katılan yaşlı yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada, program sonunda katılımcıların yaşam kalitesindeki bir dizi parametrede iyileşme olduğu görülmüştür (Oken ve ark., 2006). Literatürde yoganın ve nefes çalışmalarının esneklik, denge, kas gücü, kardiyovasküler dayanıklılık gibi fiziksel durumları geliştirdiğini, yaşla beraber değişen kardiyovasküler parametrelerin düzenli yoga yapan kişilerde daha yavaş olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bharshankar ve ark. 2003). Aynı zamanda bu pratiklerin düzenli yapılmasının osteoartrit, fibromiyalji, hipertansiyon ve diyabet gibi yaşlılıkta da sık karşılaşılan kronik hastalıkların semptomlarını hafifletmede etkili olabileceğini gösteren araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Ross ve Thomas, 2010).

Literatüre bakıldığında, yoganın ve nefes çalışmalarının yaşam kalitesine olan etkilerinin araştırılmasında farklı yaş grupları üzerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu konuda yapılacak bilimsel çalışmaların artması, özellikle yaşlı bireylere sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırılmasında daha etkili yönlendirmeler yapılmasına

katkıda bulunabilir. Bunlara ek olarak, alanda yapılacak çalışmaların artması her beden ve her yaş için uygun olan yoganın, herkes için daha erişilebilir olması konusunda farkındalık yaratabilir ve yaşlılara yönelik hizmet alanlarının geliştirilmesinde etkili rol oynayabilir. Bu bağlamda, sağlıklı yaş almanın ve yaşlılıkta kaliteli bir yaşam sürdürülebilmesinin desteklenmesi bu çalışmanın çıkış noktalarından biri olmuştur.

Uluslararası literatürde yoga ve nefes uygulamalarının yaşlıların yaşam kalitesinde, zihinsel ve fiziksel sağlık durumlarının desteklenmesinde, denge ve güç kazanmalarında olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmaların sayısı artsa da ülkemizde bu alanda yapılmış çalışmaların sayısı ne yazık ki istenen düzeyde değildir. Ülkemiz literatüründe yaşlılarda yoga ve nefes pratiklerinin yaşam kalitesine ve beden, zihin, nefes durumlarına etkisini araştıran bir lisansüstü tez çalışmasına rastlanmamıştır. Yaşlı bağımlılık oranının yıldan yıla arttığı ülkemizde, yaşlıları güçlendirmek, bağımsızlıklarını ve yaşam kalitelerini arttırmak için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi önemlidir. Bu nedenle bu çalışmada bir grup yaşlıya evlerinden katılabilecekleri ve öğrendikten sonra kendi başlarına hiçbir destek malzeme olmadan istedikleri her yerde devamlı uygulayabilecekleri yoga ve nefes çalışmaları öğretilerek olup, bu öğrenmenin bireyleri sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturmak ve sürdürmek konusunda destekleyeceğine inanılmaktadır. Konunun bir lisansüstü tez niteliğinde daha önce ele alınmamış olmasının, bu tez çalışmasını özgün kılacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda tez yazarının yaşlılık disiplini konusunda doktora eğitimi almış bir yoga eğitmeni olması ve pratikleri bizzat kendisinin uygulatacak olması bu çalışmanın niteliği açısından da bir avantaj olarak görülmektedir. Temennimiz, bu araştırmanın alan yazında yapılacak ilgili diğer çalışmalara katkı sağlamasıdır.

Çalışmamızda ele alınan “Yaşam Kalitesi” ve “Öz Yeterlik” kavramları şu şekilde tanımlanabilir.

**Yaşam Kalitesi:** Yaşam kalitesi DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından; kişilerin fiziksel sağlığı, sosyal ilişkileri, psikolojik durumu, kişisel yeterliliği ve çevresi ile olan etkileşimlerinin tümünü kapsayan bütüncül bir kavram olarak açıklanmaktadır (WHO, 2008).

**Öz yeterlik:** Öz yeterlik, kişinin belirli durumlarda başarılı olma veya bir görevi yerine getirme yeteneğine olan inancı anlamına gelmektedir (Naseh ve Heidari, 2015).

### 1.1. Araştırmanın Problemi

DSÖ sağlığı tanımlarken; bireyin bedenen, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik hali içerisinde olmasına vurgu yapmaktadır. Bu perspektifte sağlıklı yaş alma hem beklenen yaşam süresi hem de yaşam kalitesi kavramları üzerinden bütüncül olarak ele alınmaktadır (WHO, 1986). Hem dünyada hem de ülkemizde yaşam boyu sağlığın korunmasına yönelik geliştirilen politikalarda, bireylerin yaş alırken aktif ve bağımsız kalabilmelerinde ve yaşam kalitesinin sürdürülmesinde fiziksel aktivite ve egzersiz önemli bir yer tutmaktadır.

Dünyada her yıl 3,2 milyon kişinin fiziksel hareketsizliğe bağlı sorunlar nedeniyle hayatını kaybettiği bilinmektedir (Kılıç, 2011). Önemli bir halk sağlığı sorunu olan yetersiz fiziksel aktivite, dünyada gerçekleşen ölümlerin %1.9'u ve hastalık yükünün 19 milyon DALY (Disability Adjusted Life Year)'sinden sorumlu tutulmaktadır. DSÖ kaynakları, ülkemizdeki hastalık yükünün %8-16'sının yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklandığını göstermektedir (WHO, 2002). Ülkemizde Sağlık Bakanlığı'nın yürüttüğü Hastalık Yüğü Çalışması sonuçlarına göre, kazanılacak yeterli fiziksel hareket alışkanlığı ile hastalık yükünün %4.3'ü önlenabilir görülmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2004).

Yaş almayla birlikte bireylerin fiziksel kapasitelerinde azalma olması yaşlı yetişkinlerde fonksiyonel bağımsızlığı kısıtlayabilmektedir. Kronik hastalıklar, özellikle 65 yaş ve üzerindeki kişilerin günlük yaşam aktivitelerini, dolayısıyla fiziksel hareketlerini büyük oranda sınırlamaktadır. Diğer bir yandan; kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklarda risk faktörlerinin önemli bir kısmının temelinde önlenabilir nedenler yatmaktadır. Bu nedenler arasında kişinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi gelmektedir. Ne yazık ki ülkemizde yürütülen tüm çalışmalar toplumdaki fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğuna vurgu yapmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2013 ; WHO, 2020).

Yaşlılıkta kronik hastalıkların yanı sıra, fiziksel sakatlık ve ölümle dahi sonuçlanabilen ve yaşla beraber görülme sıklığı artan durumlardan biri de düşmelerdir. DSÖ düşmelerin yaşlılık döneminin en önemli sağlık problemlerinden biri olduğuna dikkat çekmektedir. Literatürde 65 yaş ve üzeri yaşlı yetişkinlerin her yıl üçte birinin düşme deneyimi yaşadığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Sterling ve ark., 2001). DSÖ'nün 2004 yılında yayınladığı raporda, 75 yaş üzeri kişilerde düşme oranının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Raporda bu yaş grubundaki düşme deneyimi yaşayan yaşlıların %20-30'unda düşmeye bağlı gerçekleşen yaralanmaların kişilerin hareket yeteneğini azalttığı, bağımlılıklarını ve erken ölüm risklerini ise artırdığı belirtilmiştir (WHO, 2007). Bunlara ek olarak, 65 yaş ve üzeri yaşlılarda düşmelerin %70'inin yaralanmayla sonuçlandığı ve bu yaş grubunda görülen tüm kırıkların %90'ınının düşmeler nedeni ile oluştuğu bilinmektedir (Güner ve Ural, 2017). Düşmeler yaşlanma sürecinin bir sonucu değildir. Ancak yaşlanmayla beraber görülme sıklığı artan kas-iskelet sistemi ve nörolojik bozukluklar, fiziksel fonksiyonlarda kayıplar, polifarmasi ve çevresel etmenler yaşlılıkta düşmelerin en temel nedenleridir. Değişen sağlık durumları, yetersiz fiziksel aktivite ve denge bozuklukları da düşmeler için risk faktörleri olarak görülmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2021).

Tüm bu nedenlerle ulusal ve uluslararası sağlıklı yaşlanma politikalarında fiziksel aktivite düzeyinin artırılması öncelikli hedefler arasında yer almaktadır. Sedarer bir yaşamın yerine, sağlık yaşam alışkanlıkları oluşturmakta hareket etmenin önemi üzerinde durulmaktadır. DSÖ, yaşam kalitesinin en az %60'ınının sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla ilişkili olduğuna vurgu yapmaktadır. Yaşam kalitesi ile sağlıklı yaşam alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren bulgular yer almaktadır (Hekmatpou ve ark., 2013 ; Lima ve ark., 2011). Ulusal ve uluslararası literatürde fiziksel hareketliliğin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Mura ve ark., 2014 ; Vatansever ve ark., 2015).

Yaşlı yetişkinlerin biyolojik ve zihinsel sağlığını koruması, bilişsel ve sosyal yeterliliğini sürdürebilmesi, üretkenliğini devam ettirebilmesi, bağımsızlığı, yaşamdan keyif alması gibi temel dinamikler sağlıklı yaşlanma ve yaşam kalitesi ile ilişkilidir. Yaşlılık döneminde sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılmasında fiziksel

egzersizler kadar zihinsel egzersizlerin önemi de bilinmektedir. Sağlığı hem fiziksel hem de zihinsel boyutta desteklediği bilinen yoga, binlerce yıldır uygulanan köklü bir yöntemdir. Yoganın yaşam kalitesi ve sağlıkla arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı artmaktadır. Araştırma sonuçları düzenli yoga pratiğinin kişinin yaşam kalitesini artırma potansiyeli olduğunu göstermektedir (Oken ve ark., 2006 ; Yağlı, 2015 ; Atılgan, 2018).

Yoga; fiziksel hareket, nefes ve meditasyonu kullanarak esneklik, denge, kas kuvveti ve postürü geliştirmeyi desteklemektedir. Bilinen destekleyici yönleriyle yoga, tüm dünyada sağlığı koruma ve geliştirmenin bir aracı olarak uygulanmaktadır. Amerika'da yürütülen bir araştırmanın sonuçlarına göre; 20 milyondan fazla insanın sağlık amaçlı yoga yaptığı bilinmektedir (Karadaş., 2022). Literatürde yoganın yaşlı yetişkinlerde metabolik sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini, ayrıca esneklik, denge, kas gücü, kardiyovasküler dayanıklılık gibi fiziksel durumları geliştirdiğini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Innes ve Selfe, 2016 ; Ross ve Thomas, 2010). Bunların yanı sıra, düzenli yoga ve nefes pratikleri yapmanın bireyin zihinsel sağlığını olumlu etkilediği de bilinmektedir. Stresi azaltma, uyku kalitesini artırma, zihinsel odaklanma ve rahatlama etkili olduğunu gösteren farklı çalışmalar mevcuttur (Cramer ve ark., 2013).

Ulusal ve uluslararası sağlıklı yaşlanma eylem planlarında aktif ve sağlıklı yaşlanma hedefi kapsamında yaşlının bağımsızlığını arttırmak, hastalıkları önlemek ve yaşam kalitesini arttırmak için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi ve desteklenmesine ihtiyaç vardır. Bu kapsamda geliştirilecek hizmetlere erişimde fırsat eşitliği yaratılması ve sürdürülebilir alışkanlıkların desteklenmesi önemlidir. Yaşlıları fiziksel egzersiz konusunda desteklerken evde geçirilen zamanda, az malzeme ile, kendi kendilerine yapabilecekleri erişilebilir seçenekler konusunda bilgilendirmek önemlidir. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanırken; kişiyi vazgeçmeye, bırakmaya itebilecek (maliyet, zaman, yer vb.) unsurların zorlayıcı olmamasına dikkat edilmelidir. Bu nedenle seçilecek egzersiz türü de alışkanlığın devamlılığı için büyük bir önem taşımaktadır. Yoganın ve nefes egzersizlerinin her yaşta, kişinin bedensel ve zihinsel sağlığını desteklediğini gösteren çok sayıda çalışma vardır. Aynı zamanda yoga ve nefes egzersizleri hemen her ortamda, koşulda, hiçbir yardımcı malzeme olmadan da kişinin sadece kendi bedeniyle yapabileceği pratiklerdir. Bu nedenle

yaşlılarda sağlıklı yaşam alışkanları oluşturmak konusunda da kişiyi destekleyecek kolaylaştırıcı pratiklerdir.

Bu bağlamda bu çalışmada yaşlılara uygulatılması planlanan pratiklerin; katılımcıların evlerinden bir ekran aracılığıyla katılabilecekleri, herhangi bir yardımcı malzeme satın almaya ihtiyaç duymadan, bir sandalye üzerinde yapabilecekleri bir pratik serisi seçilmesine özen gösterilmiştir. Sandalye yogası aynı zamanda bu yaş grubu için güvenli bir alan sunmaktadır. Uluslararası literatürde yoga ve nefes uygulamalarının yaşlıların yaşam kalitesinde, zihinsel ve fiziksel sağlık durumlarının desteklenmesinde, denge ve güç kazanmalarında olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmaların sayısı artsa da ülkemizde bu alanda yapılmış çalışmaların sayısı ne yazık ki istenen düzeyde değildir. Ülkemiz literatüründe yaşlılarda yoga ve nefes pratiklerinin yaşam kalitesine ve kişilerin yoga öz yeterliklerine etkisini araştıran bir lisansüstü teze rastlanmamıştır.

Yaşlı bağımlılık oranının yıldan yıla arttığı ülkemizde yaşlıları güçlendirmek, kişilerin bağımsızlıklarını ve yaşam kalitelerini arttırmak için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi önemlidir. Bu nedenle bu çalışmada bir grup yaşlı katılımcıya evlerinden katılabilecekleri ve öğrendikten sonra kendi başlarına hiçbir destek malzeme olmadan istedikleri her yerde devamlı uygulayabilecekleri yoga ve nefes çalışmaları uygulatılacak olmasıyla, katılımcıların sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturmalarını ve sürdürmelerini destekleyeceğine inanılmaktadır. Konunun bir lisansüstü tez niteliğinde daha önce ele alınmamış olmasının, bu tez çalışmasını özgün kılacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda tez yazarının yaşlılık disiplini konusunda doktora eğitimi almış bir yoga eğitmeni olması ve yine pratikleri bizzat kendisinin uygulatacak olması bu çalışmanın niteliği açısından da bir avantaj olarak görülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Sorusu**

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların yaşam kalitelerine bu pratiklerin etkisi var mıdır?

2. Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların beden, zihin ve nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine bu pratiklerin etkisi var mıdır?
3. Yaşlıların yogaya bakış açıları nasıldır?

### **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

H1: Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların yaşam kalitelerine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine bu pratiklerin etkisi vardır.

H0: Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların yaşam kalitelerine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine bu pratiklerin etkisi yoktur.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir veriler topladığı, ölçme araçlarının araştırmanın amaçlarına uygun veriler sağladığı, verilerin güvenli bir şekilde elde edildiği, katılımcıların soruları yanıtlarken objektif ve dürüst bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma 2023 güz döneminde Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'nde aktif olarak öğrenciliği devam eden 60 yaş ve üzeri sağlıklı kişilerle sınırlandırılmıştır. Çalışma grubunun eğitimin düzeyinin yüksek olması ve düzenli egzersiz yapmaları toplumun genelini yansıtmamaktadır.

### **1.6. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; beş haftalık ve haftada iki kez şeklinde gerçekleştirilen çevrimiçi yoga ve nefes uygulamalarının, çalışmada yer alan 25 katılımcının yaşam kalitesine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine etkisini araştırmak ve bununla beraber katılımcıların yogaya olan bakış açılarını değerlendirmektir.

## Genel Bilgiler

Sağlıklı yaşlanma ve yaşam kalitesi birbiriyle ilişkili kavramlar olarak ele alınmaktadır. Yaşam kalitesinin en büyük belirleyicilerinden biri olan sağlığın geliştirilmesi ve korunması devlet planlamalarında ulusal eylem planları kapsamında öncelikli hedef olarak vurgulanmaktadır. Ülkemizde de 2021 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Ulusal Eylem Planı ve Uygulama Programı, yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşlanmayı öncelikli strateji olarak ele almaktadır. Raporda sağlıklı yaşlanma hedefi için belirlenen öncelikli müdahale yaklaşımlarından biri de yaşlılar için egzersiz hizmetlerinin geliştirilmesi olmuştur. Bu yaklaşımlarda aktif ve sağlıklı yaşlanma için fiziksel aktivite ve egzersizin önemine dikkat çekilmekte ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmanın, kısa ve uzun vadede sağlıklı yaşlanmanın en önemli belirleyicisi olduğuna önemle vurgu yapılmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2021).

Yaşlılıkta refahın ve bağımsızlığın sağlanmasında yaşam kalitesinin iyileştirilmesi önemli bir yer tutmaktadır. Tüm dünyada yaşlı popülasyonun artması özellikle ulusal sağlıklı yaşlanma hedefleri konmasında, yaşlının toplumda güçlendirilmesi, bağımsızlığının artırılması, yaşam kalitesinin korunması ve iyileştirilmesi gibi amaçlarla hizmet geliştirilmesinde etkili olmaktadır. Nüfus yapısındaki bu değişim yaşlanmanın bilimsel ve politik bağlamda ele alınmasına, yaşlanmaya ilişkin dinamiklerin her geçen gün daha geniş bir perspektiften araştırılmasına neden olurken yaşlılık olgusunu disiplinler arası bir alan konumuna getirmektedir.

Yaşlanmayla beraber kişinin kronik hastalıklara daha açık hale geldiği ve 65 yaş ve üzeri kişilerin %90'ının en az bir, %35'inin iki, %23'ünün üç ve %15'inin ise en az dört kronik hastalığı olduğu bilinmektedir (Yeşil ve ark., 2012). Dünyada 65 yaş ve üzeri ölümlerin en çok dolaşım sistemi hastalıkları ve kanser gibi kronik hastalıklardan kaynaklandığı bildirilmektedir (DSÖ, 2015). Ülkemizde de benzer şekilde, 65 yaş ve üzeri ölüm nedenlerinde dolaşım sistemi hastalıkları ilk sırada yer almaktadır (TÜİK, 2022). Bu bağlamda kronik hastalıklar ve yaşam kalitesi ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, hastalıklardan korunma ve sağlıklı yaşam davranışları geliştirme hedefleriyle hareket etmek önemlidir. Sağlıklı yaşam davranışları geliştirmenin

yaşlılığa uyumu, dolayısıyla sağlıkla ilgili yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Duru Aşiret ve Yiğit, 2018).

Sağlıklı yaşam davranışları, kişinin bütüncül sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarından haberdar olması ve kendisi için en uygun davranışları belirleyerek günlük aktivitelerini buna göre düzenlemesi olarak ele alınmaktadır. Bu davranışlar; beslenme, egzersiz, sigara ve alkol tüketimi, hijyen, stres ve sosyal ilişkileri kapsamaktadır (Yılmaz ve ark., 2019). Literatürde yaşlı yetişkinlere sağlığı geliştirme davranışlarına yönelik eğitim programlarının sunulmasının, kişilerin yaşam kalitesini yükselttiğini ve kronik hastalık insidansını azaltabileceğini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Mofrad ve ark., 2016 ; Lee ve ark., 2006 ; Şenol ve ark., 2014).

Yaşlılıkta yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam davranışları oluşturulması konularında pozitif ilişki kurulan diğer bir kavram da öz yeterlidir. Yaşlılarda öz yeterlik ile sağlığın teşvik edilmesi ve bu davranışların sürdürülmesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Fu ve ark., 2003). Yaşlılarda öz yeterlik algısı sağlıklı yaşam davranışları oluşturmada önemli bir değişken olarak görülmektedir.

Sağlıklı yaşlanma kapsamında sağlıklı yaşam davranışları oluşturmak; aktif bir yaşamla, dolayısıyla fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilişkilidir. Yetersiz fiziksel aktivite önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla beraber, dünyada gerçekleşen ölümlerin %1.9'u ve hastalık yükünün 19 milyon DALY'sinden sorumlu tutulmaktadır. Ülkemizde ise mevcut hastalık yükünün %8-16'sının yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklandığı bilinmektedir. Kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklarda risk faktörlerinin önemli bir kısmının temelinde önlenemez nedenler yattığı bilinmekle beraber, bu nedenler arasında kişinin fiziksel aktivite düzeyi yer almaktadır (WHO, 2002, 2020).

Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanmadaki önemine vurgu yapılmakta, bu nedenle tüm ulusal ve uluslararası sağlıklı yaşlanma politikalarında fiziksel aktivite düzeyinin artırılması öncelikli hedefler arasında yer almaktadır. Diğer bir yandan, ulusal ve uluslararası literatürde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki destekleyici

etkilerini ortaya koyan çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Mura ve ark., 2014 ; Vatansever ve ark., 2015 ; Lima ve ark., 2011).

## 2.1. Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi

Aristo'ya göre insan eylemlerinin temel amacı, şartların el verdiği en yüksek iyilik haline erişmektir. Bunu gerçekleştirebilen biri yaşam kalitesinde de en iyi haline ulaşabilmektedir. Yaşam kalitesi kavramı; mutluluk, iyi yaşam, iyi hissetme gibi başlıklar altında antik zaman filozofları tarafından da tartışılmıştır. Bu bağlamda yaşam kalitesi kavramının felsefi temeli çok eskiye dayanmaktadır. Aristo'nun Nikomakhos Etik adlı eseri, yaşam kalitesini ele aldığı bilinen en eski kaynaklardan biridir. Aristo bu eserde iyi ve yüksek kaliteli yaşamı "eudaimonia" kavramı çerçevesinde ele almaktadır. Bu kavram kendini gerçekleştirme, mutluluk hali, kendine yetme gibi anlamları barındırmaktadır. Kavram farklı dillerde "mutluluk" olarak tercüme edilse de kavramın anlamının mutluluktan çok daha geniş bir anlam içerdiği araştırmacılar tarafından sıklıkla dile getirilmektedir. Bu eserin çevirisini yapmış olan Rackham, Aristo'nun "eudaimonia" kavramına karşılık esenlik, iyilik hali ifadelerinin mutluluğa göre daha kapsayıcı olacağını ifade etmektedir. Fayers ise, Aristo'nun bu kavramla aslında tam anlamıyla yaşam kalitesinden bahsettiğini belirtmektedir (Edisan ve Kadioğlu, 2013). İyi yaşamak, insanların tarih boyunca ulaşmaya çalıştığı bir yerde olmuştur. Bu bağlamda yaşam kalitesi olgusunun muhtemelen medeniyet kadar eski olduğu düşünülmektedir (Schuessler ve Fisher, 1985).

Yaşam kalitesinin terim olarak ilk kez Priestley'in 1943 yılında yazdığı "Daylight on Saturday" adlı romanında geçtiği bilinmektedir. Kavram tıp literatüründe ise ilk kez Long'un 1960 yılında yayınladığı "On the Quantity and Quality of Life" makalesinde geçmektedir (Long, 1960). Takip eden yıllarda günlük hayatta ve araştırma alanlarında karşımıza çıkmaya başlamaktadır.

Yaşam kalitesi kavramı çok boyutlu ve disiplinler arası olma özelliği ile psikoloji, sosyoloji, ekonomi, siyaset bilimi gibi pek çok disiplin tarafından uzun yıllardır ele alınmaktadır. Bu nedenle yıllar içerisinde kavramın tanımlarındaki çeşitlilik de artmıştır. Yaşam kalitesi kavramı multidisipliner yönüyle kullanıldığı alandan

beslenmektedir (Wolfensberger, 1994). Yaşam kalitesi; aynı zamanda yaşam doyumu, mutluluk, refah, sağlık, güven, özgürlük gibi pek çok alanla ilişkili olduğundan sıklıkla bu kavramlarla birbirinin yerine kullanıldığına da rastlanmaktadır (Anderson, 2004).

Tarihin en eski dönemlerinden beri farklı perspektiflerden ele alınan bu kavramın açıklanmasında üzerinde fikir birliğine varılmış genel geçer bir tanım bulunmamaktadır. Literatürde sıklıkla karşılaşılan tanımlardan bazıları şu şekildedir. Patrick ve Erickson yaşam kalitesini; psikolojik, sosyal veya fiziksel sağlık hali, sosyal ve kültürel dezavantajları içeren bir temel kavram olarak tanımlarken, Dalkey ve Rourke yaşam kalitesini bireyin kendini iyi hissetmesi ve yaşam doyumu olarak tanımlamaktadır. Shin ve Johnson ise yaşam kalitesi kavramını; kişinin yaşamında istediklerini gerçekleştirebilmesi, istediği etkinliklere aktif katılabilmesi, kişisel gelişim fırsatlarından yararlanabilmesi ve her türlü nitelikli kaynağa sahip olması şeklinde tanımlamaktadır (Goodinson ve Singleton, 1989).

DSÖ ise yaşam kalitesini “bireyin içinde yaşadığı kültür ve değerler sistemi bağlamında; amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları ile ilişkili olarak yaşamdaki konumunu algılaması” olarak ifade etmektedir. Bu perspektifle yaşam kalitesi kişilerin fiziksel sağlığı, sosyal ilişkileri, psikolojik durumu, kişisel yeterliliği ve çevresi ile olan etkileşimlerinin tümünü kapsayan bütüncül bir kavram olarak açıklanmaktadır (WHO, 2008). Burada önemli olan, bu hedeflere ulaşmak için gereken dinamiklerin dışarıdan gelecek şekilde değil, kişinin öz değerlendirme yapabilmesi ve bu değerlendirmenin sürdürülebilir olmasıdır (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Yaşam kalitesi tanımlamalarında kişinin kendi yaşamıyla ilgili öznel algısı ön planda olsa da kavram aslında objektif ve sübjektif olmak üzere iki perspektiften incelenmektedir. Gelir durumu, meslek, eğitim durumu, sağlık durumu, yaşanılan konut gibi gözlemlenebilir göstergeler kavramın objektif boyutunu işaret ederken, kişinin bu şartlardan duyduğu doyum / algı / memnuniyet gibi öznel bileşenler ise sübjektif göstergeler olarak ele alınmaktadır. Hangi türde göstergelerin daha önemli olduğuna dair farklı görüşler sunulsa da aslında bu konuda evrensel bir standart bulunmamaktadır. Literatürde en sık değinilen yaşam kalitesi göstergelerine yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık durumu, eğitim durumu, ekonomik durum, sosyal

destek ve çevre gibi yaşam dinamikleri şeklinde rastlanmaktadır (Tüzün ve Eker, 2003).

Bu göstergelerden biri olan yaş, küresel yaşlanmanın da etkisiyle yaşam kalitesinin yaşlılık döneminde daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasında etkili olmaktadır. Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi; yaş, sosyoekonomik durum, yaşanılan çevre, sağlık durumu, yaşamdan alınan doyum gibi parametrelerle ele alınmaktadır. Yaşlılıkta yaşam kalitesi yaşamın pek çok alanını ve öznel değerleri kapsayan bir boyuttur. Kişinin fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşamdaki doyumunu, boş zaman aktiviteleri, duygusal ve manevi iyilik hali, ilişkilerdeki doyumunu, yaşlılığa uyumu gibi birçok değişkenden etkilenebilmektedir. Bu nedenle kişilerin yaşam kalitelerinin değerlendirilebilmesi için farklı alanları sorgulayan değerlendirme araçları geliştirilmektedir (Türkoğlu ve Adıbelli, 2014).

Yaşlılığın sosyal olarak toplum içinde inşa edildiğini savunan sosyal gerontoloji, yaşlılıkla ilgili yaşam kalitesi araştırmalarının üç önemli noktasından bahsetmektedir. İlki, yaşlılar için sağlık ve fiziksel kapasite gibi konulara diğer yaş gruplarına göre daha fazla önem arz edilse de yaşlılar için yaşam kalitesi tanımı sıklıkla diğer yaş gruplarıyla benzerlik göstermektedir. İkincisi, yaşlılıkta yaşam kalitesi açısından sosyal ve ekonomik bileşenler gibi nesnel özellikler kadar bireysel özellikler ve subjektif faktörler de önemlidir. Üçüncüsü ise, hayatının öznesi olarak yaşlı bir yetişkin yaşam kalitesine ilişkin kendi anlamlarını belirleyebilmelidir. Bu da yaşlıların yaşam kalitesini tanımlama ve ölçme sürecinin merkezinde olması gerektiği anlamına gelmektedir (Walker, 2005).

Yaşam kalitesi, toplumların ulaşmaya çalıştıkları en öncelikli küresel hedeflerden biridir ve yaşamın bütününe kapsamakla beraber yaşamdaki hemen her dinamikten de etkilenmektedir. Literatürde yaşam kalitesiyle ilgili yapılmış çalışmalarda çoğunlukla; kadın olmak, yaşlı olmak, boşanmış veya eşi vefat etmiş olmak, düşük gelir / eğitim düzeyine sahip olmak, sosyal destekten yoksun olmak, bir hastalığa sahip olmak gibi yaşam durumları yaşam kalitesini olumsuz etkileyen başlıca belirleyiciler olarak dikkat çekmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Ülkemizde yapılan bir yaşam kalitesi araştırmasında yaşlı yetişkinlerin diğer gruplara kıyasla daha dezavantajlı olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre; yaşlı yetişkinlerin büyük bir kısmını

etkileyen yoksunluk düzeyleri, sağlık durumları, maddi koşulları ve sosyal ilişkileri yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Ve bu bulgulara ek olarak yaşlı kadınlar; refah düzeyleri, kültürel birikimleri ve bağımlılık durumları gibi konularda mevcut sosyal politikalar tarafından yeterince görülmemektedir. Bu görünmezlik yaşlı kadınların yabancılaşması ve mutsuzluğu gibi durumlarla sonuçlanmaktadır (Arun ve Çevik, 2013).

Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi başarılı yaşlanma, aktif yaşlanma, sağlıklı yaşlanma gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda değerlendirilen ve çok boyutlu bir kavram olan yaşam kalitesinin özellikle sağlık boyutu ön plana çıkmaktadır. Bunlara fiziksel sağlık durumu, psikolojik iyilik hali, moral ve sosyal destek gibi göstergeler de dahildir. Özellikle yaşlanan toplumlarda sağlıklı yaşlanma hedefiyle geliştirilen hizmetlerin planlanması ve politikaların oluşturulması amacıyla sıklıkla sağlık boyutu üzerinde durulduğu bilinmektedir. Bu bağlamda yaşlılık dönemindeki yaşam kalitesinin belirlenmesi kamu hizmetleri ve sosyal politikaların oluşturulmasında anahtar bir rol üstlenmektedir. Yaşlılar için yaşam kalitesi gelişmiş ülkelerde sıklıkla yaşlının toplumda üretmeye devam etmesi ve aktif katılımı üzerinde dururken, gelişmekte olan ülkelere ise yaşlıların yaşam kalitesini belirleyen dinamikleri ortaya koymak ve geleceğe yönelik önlemler almak şeklinde ele alınmaktadır (Değer ve Ordu, 2022).

Yaşlılıkta bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesinin sağlıkla ilgili boyutu, sağlıkla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili birçok unsuru kapsamaktadır. Sağlıkla ilgili başlıca yaşam kalitesi göstergeleri; yürüme, koşma, merdiven çıkma, eğilme, doğrulma gibi fiziksel aktiviteleri, günlük yaşam aktivitelerini ve kişinin öz bakımını yeterli düzeyde yerine getirebilmesi şeklinde ele alınmaktadır. Bu göstergeler sıklıkla objektif belirleyiciler olarak ele alınırken, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığına yönelik algısı ise sübjektif belirleyiciler olarak değerlendirilmektedir (Koçoğlu ve Akın, 2004).

DSÖ, kişinin toplam yaşam kalitesinin %60'ının sağlıklı yaşam alışkanlıklarından kaynaklandığını belirtmektedir. DSÖ'nün aktif ve sağlıklı yaşlanma hedefleri de bu bağlamda yaşam kalitesiyle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Aktif yaşlanmanın tanımı

içerisinde, “kişilerin yaşlanmayla beraber yaşam kalitelerini geliştirmek amacıyla sağlık, güvenlik ve katılımı ilgili olanakları en uygun hale getirme süreci” ifadesi yer almaktadır. Aktif yaşlanmanın bileşenlerinden biri olan sağlık, aktif yaş almayı teşvik etmek için geliştirilebilecek hizmetlere vurgu yapmaktadır. DSÖ buna ek olarak, yaşam kalitesinin artırılması amacıyla sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesi ve bireylerin kendi bakımlarına aktif olarak katılmalarının önemine dikkat çekmektedir (WHO, 1998, 2002).

Yaşlılıkta aktif bir yaşam, zihinsel ve fiziksel sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu güçlü ilişki yaşam kalitesi açısından da oldukça değerlidir. Literatürde yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları arasında pozitif ilişki bulunan çok sayıda çalışma mevcuttur (Mofrad ve ark., 2016 ; Lee ve ark., 2006 ; Şenol ve ark., 2014). Yaşlı yetişkinlerin biyolojik ve zihinsel sağlığını koruması, bilişsel ve sosyal yeterliliğini sürdürebilmesi, üretkenliğini devam ettirebilmesi, bağımsızlığı, yaşamdan keyif alması gibi temel dinamikler sağlıklı yaşlanma ve yaşam kalitesi ile yakından ilişkilidir. Aktif yaşlanma yaklaşımı, yaşlıların insan haklarının tanınmasına ve Birleşmiş Milletler’in bağımsızlık, katılım, bakım, kendini gerçekleştirme ve itibar ilkelerine dayanmaktadır. Birleşmiş Milletler bu ilkeleri “Yaşlılık İlkeleri” olarak Birinci Uluslararası Yaşlılık Asamblesi sonucunda oluşturmuştur. Böylece stratejik planlamayı “ihtiyaç temelli” bir yaklaşımdan “hak temelli” bir yaklaşıma kaydırmaktadır (Alkan Olsson, 2019).

Günümüzde yaşlılarda yaşam kalitesini geliştirmek için sağlıklı yaşam davranışları oluşturmanın ve desteklemenin önemi bilinmektedir. Yaşlılıkta yaşam kalitesinin bütüncül sağlıkla ilişkisi ise bilimsel çalışmalar ışığında elde edilen bulgular ile her geçen gün daha da güçlenmektedir. Yaşlı yetişkinlerde sağlığın teşvik edilmesi; sağlıklı yaşam süresinde uzamayı, hastalık yükünde azalmayı, fonksiyonel kayıpların yavaşlamasını, otonomiye geliştirmeyi ve bu sayede yaşam kalitesinde anlamlı bir artışı sağlamaktadır (Li ve ark., 2018).

Yaşlanmayla ilgili mitlerden biri de yaşın ilerlemesiyle sağlıklı yaşam davranışlarının benimsenmesinin daha zor olduğu ya da geç kalınmış olduğu şeklindedir. Ancak bireyin sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturması ve kendi sağlığının sorumluluğunu alması her yaşta çok önemlidir. İleri yaşlarda uygun fiziksel aktivite yapmak, sağlıklı

beslenmek, düzenli uyumak, sigara içmemek, bilinçli ilaç kullanmak gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmek, hastalıkları ve fonksiyonel gerilemeleri önlemekle beraber yaşam süresini uzatabilmekte ve yaşam kalitesini arttırabilmektedir (WHO, 2002).

## 2.2. Yaşlılıkta Öz Yeterlik

Öz yeterlik kavramı Bandura tarafından, bireyin belli bir bağlamda beklenen sonuçları gerçekleştirebilecek gerekli davranışları başarılı bir şekilde yapabileceğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır. Yeterlik beklentileri, bireyin belirli bir konudaki beceri ve kapasitesine yönelik algısını ifade etmektedir. Bandura'ya göre, davranışlar bireyin herhangi bir konuda sahip olduğu gerçek yeteneğinden ziyade, o konudaki kapasitesi ve yeterliği hakkındaki inançlarından etkilenmektedir. Bu bağlamda, bireyin yeterlik beklentisi ne kadar güçlü ise o kadar çok aktif olmakta ve aynı ölçüde çaba harcamaktadır (Bandura, 1986).

Sosyal öğrenme kuramının anahtar kavramı olan öz yeterlikte, kişinin yeterlik beklentileri sonuçlara yönelik beklentilerinden ayrı tutulmaktadır. Birey; belli bir konuda ulaşabileceği başarıyla ilgili kapasite ve yeterliğine olan inancı ile, davranışlarının olumlu / olumsuz sonuçlarını ayırabilmektedir. Bu bağlamda, bireysel yeterlik beklentilerinin zorluklarla baş etme tutumlarını etkilediği belirtilmektedir. Bireysel yeterlik beklentileri, kişinin ilgili konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, olumsuz deneyimlere rağmen çabasını ne kadar devam ettireceğini belirlemektedir. Bandura'ya göre, insanlar dışarıdan gelen çok sayıda bilgi kaynağına dayanarak kendi öz yeterlikleri hakkında bir yargıda bulunmaktadır. Bu durumun kişinin yeterlik beklentilerine etkisi ise, bilginin bilişsel olarak nasıl değerlendirildiğiyle ilgilidir (Bandura, 1977).

Bu kuram, insanların yeteneklerini etkin bir şekilde kullanabilmeleri için öncelikle kendilerini o alanda güvende hissetmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Kişilerin yeteneklerini kullanarak yapabileceklerine yönelik inançlarının bir sonucu olan öz yeterlik, dört temel kaynaktan beslenmektedir. Bunların ilki; kişinin kendisinin deneyimlediği, başarılı / başarısız sonuçlanan deneyimler sonucunda edindiği bilgilerdir. İkincisi; bireyin kendisine yakın ve benzer gördüğü diğer insanların

gerçekleştirdiği performanslara bakarak kendi hakkında bir yargıda bulunduğu dolaylı deneyimlerdir. Üçüncüsü; bireyin çevresinden başarıp başaramayacağı hakkında aldığı tavsiye ve destek gibi sözlü iknalardır. Sonuncusu ise; kişinin beklentisi, bedeninden aldığı geri bildirimler, kişinin gücü, kırılabilirliği gibi psikolojik durumlarıdır. Tüm bu kaynaklar kişinin öz yeterlik algısını etkilemektedir (Senemoğlu, 2015).

Literatürde öz yeterliğin yaşlılarda sağlığın teşviki ve öz bakım tutumlarını etkilediğini gösteren çalışmalar yer almaktadır. Yaşlı yetişkinlerin öz yeterliklerinin artırılması, öz bakım ve sağlıklı yaşam davranışlarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Peyman ve ark., 2018). Öz yeterliğin yüksek olması, davranışın başlatılması ve sürdürülmesini doğrudan etkilemektedir. Beslenme alışkanlıkları, fiziksel egzersiz, sigarayı bırakmak gibi yaşam tarzı değişiklikleri yüksek öz yeterlik gerektirmektedir (Fu ve ark., 2003). Yaşlılarda sağlıklı yaşam alışkanlıkları başlatma ve sürdürmede etkili olduğu bilinen öz yeterlik, aynı zamanda kişinin yaşam kalitesinde de etkili olmaktadır (Altıntaş ve ark., 2012).

Sağlığın korunmasında ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturmada önemli bir katkısı olan öz yeterlik; kişinin motivasyonunda, kendini gerçekleştirme ve kendi sağlığının sorumluluğunu almasında destek sunmaktadır. Öz yeterliğin yüksek olması, kişiye yaşamdaki birçok alanda avantaj sağlamaktadır. Araştırmalar, öz yeterliğin yüksek olan kişilerin stres ve depresyon gibi durumlardan daha az etkilendiklerini, ağrı eşiklerinin daha yüksek olduğunu ve kişilerin algılanan sağlık durumlarının daha iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu kişilerin aynı zamanda akut hastalıklarının ve geçirdikleri operasyonlar sonrasındaki iyileşme süreçlerinin daha hızlı olduğu belirtilmektedir (Salas ve Cannon-Bowers, 2001).

Öz yeterliğin etkileyen faktörler göz önünde bulundurulduğunda, kişinin yeterlik algısının dışarıdan aldığı bilgilerden ve kendi deneyimlerinden etkilendiği bilinmektedir. Araştırmalar, kişinin bir konudaki yeterlik algısının zaman içinde edindiği deneyimler ve buna bağlı becerilerin artmasıyla geliştiğini göstermektedir. Bu bağlamda kişinin pozitif deneyimleri ve çevresi tarafından desteklenmesi öz yeterliğin gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Delcourt ve Kinzie, 1993). Yaşlı yetişkinlerde sağlığın teşvik edilmesinin; sağlıklı yaşam süresinde uzamayı, hastalık yükünde azalmayı ve fonksiyonel kayıplarda yavaşlamayı sağladığı, otonomi geliştirdiği ve

bu sayede yaşam kalitesinde anlamlı bir artışı desteklediği bilinmektedir (Li ve ark., 2018). Bu bağlamda kişilerin öz yeterliklerinin gelişmesi için sunulacak çevresel destek oldukça anlamlıdır. Bu desteğin hem yakın çevre hem toplum hem de kamu kurumları tarafından sunulması, yaşlıların yaşam kalitelerinin iyileştirilmesine katkıda bulunacak sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturabilmesi ve sürdürebilmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

### 2.3. Yoga

Anlamı kişiden kişiye değişen yoganın çok sayıda tanımı ve sınıflandırması bulunmaktadır. Yoga kimi insanlar için sağlıklı yaşamı desteklemek amacıyla yapılan bir egzersiz, kimine göre bilim, hatta bir sanat dalı olarak yorumlanmaktadır. Çokça tanımı olan ancak o kadar da ortak bir paydada tanımlanması zor olan bir sistemdir. Ercan (2021)'a göre; yoga ne bir bilim ne bir sanat dalı ne de bir spordur. Yoga; adeta kristal bir küredir ve farklı yönlerde farklı ışıklar saçmaktadır. Herkes bulunduğu yerden görebildiğini, görmek istediğini görmektedir. Bu nedenle herkesin yogası kendine hasır ve biriciktir. Yoga dillerin, dinlerin, ulusların ötesinde bir yapıyla geçmişten bugüne ve bugünden geleceğe uzanan, sağlam kökleri olan bir ağaç gibi tüm insanlığın hizmetindedir.

Yoga ustalarının tanım ve yorumlarından bazılarına yer vermek gerekirse; Eliade'ye göre yoga kelimesinin birçok şey ifade etmesi yoganın birçok şey olmasından kaynaklanmaktadır. Yogi Bhajan'a göre; şükran duygusu en büyük yogadır. BKS Iyengar'a göre; yoga katlanılamayanı iyileştirmeyi, iyileştirilemeyene de katlanmayı öğretmektedir. Yoga, bilincin bedenle ve ruhla birliğidir. Guruji'ye göre; yoga kim ne istiyorsa odur, evrenseldir. John Friend' göre; yoga uyanıştır. Erich Schiffmann'a göre; gözleri yola doğru dikerken bir kulağı da sonsuzluğa doğru açmaktır. İçten geleni söylemek, düşünmek, en derin itkileri dinlemek ve farkında olmaktır (Ercan, 2022).

Yoga kelime olarak Sanskrit bir kelimedir ve "birleştirmek, bir olmak" anlamına gelen "yuj" kökünden gelmektedir. Bu dil, köken olarak Hint-Avrupa dil ailesinin Hint-İran alt grubuna aittir. Bu nedenle yoga terminolojisi de kaynak olarak Sanskrit dilindedir. Kelime olarak ilk kullanımından itibaren; bağlama, ekleme, yöntem, araç, kullanma, uygulama, zenginlik, birlik, bütünlük, bir araya koyma gibi birçok farklı anlamda

kullanılmıştır. Yıllar içinde de farklı anlamlar yüklenerek kullanılmaya devam etmiştir. Kendi içindeki farklı tarzlar ve bu tarzların mitolojileri düşünüldüğünde başından beri yapısal, anlamsal ve kavramsal çokluk söz konusu olmuştur. Günümüzde hala genel geçer bir tanım yapılamamasının nedenlerinden biri de yoganın bu köklü geçmişidir. Arkeolojik kanıtların yetersizliği, dilin çözülememiş olması gibi nedenlerle yoganın başlangıç tarihi de kesin olarak bilinmemektedir. Bazı tarihçiler ve yoga üstadları yoganın geçmişini on bin yıl kadar geriye götürmektedir. Bunu da İndus Vadisi'nin Veda öncesi dönemi Mohenjo-Daro ve Harappa uygarlıklarına ait kalıntılarda yer alan duvar resimleri, mühürler, kabartmalar ve heykeller ile temellendirmektedirler. Yine de yogaya ait bilgiler M.Ö. (Milattan Önce) ikinci yüz yılda Patanjali ile yazılı kayıtlara geçmiştir. Patanjali'nin "Yoga Sutraları" o tarihten önceki bilgilerin derlenip bir araya getirilmesi olarak ele alınmaktadır (Ercan, 2021).

Geleneksel olarak yoga sekiz bölüme ayrılmaktadır. Bunlardan ilki yamalar yani evrensel yasalarıdır. Her şeyin üstünde yükseldiği temel olmasıyla ağacın köklerine benzetilir ve beş ilkedен oluşmaktadır. Bunlar; ahimsa (şiddetsizlik), satya (doğru sözlülük), asteya (çalmamak), brahmacharya (tensel zevklere hâkim olma) ve aparigraha (aç gözlü olmamak)'dır. İkincisi niyamalar, yani bireysel disipline uyarlanan yasalarıdır. Niyamaların beş ilkesi ise; saucha (temizlik), santoşa (hoşnutluk), tapas (şevk), svadhyaya (kendini inceleme) ve isvara-pranidhana (teslimiyet)'dir. Niyamalar ağacın gövdesine benzetilir. Ardından ağacın dalları yani asanalar gelmektedir. Asanalar; bedenın fizyolojik işlevlerini yoganın psikolojik düzeniyle uyumlu hale getiren çeşitli duruşlar / pozlardır. Bu dallardan yapraklar çıkar ve bu yapraklar ise pranayama'dır. Pranayama makrokozmosu mikrokozmosa, mikrokozmosu makrokozmosa bağlayan nefes bilimidir. Ağacın tüm dallarını çevreleyen kabuklar ise yoganın sekiz kolundan biri olan pratyaharaya yani iç yolculuğa benzetilmektedir. Ağacın öz suyu yani iç yolculukta enerjiyi taşıyan sıvı dharana; yoğunlaşma, dikkati varlığın özüne toplama anlamına gelmektedir. Ağacın çiçekleri dhyana yani meditasyondur. Son olarak, bu çiçeklerin meyveye dönüşmesi ise samadhi yani beden, zihin ve ruhun birleşmesi olarak nitelendirilmektedir (Ercan, 2021; Iyengar, 2022).

Iyengar (2022)'a göre; yoganın bahsi geçen sekiz kolu üç katmana ayrılabilir. Yama ve niyamalar toplumsal ve bireysel düzlemde ahlaki disiplinlerdir. Asana, pranayama

ve pratyahara bireyin evrimine / olgunlaşmasına katkıda bulunmaktadır. Dharana, dhyana ve samadhinin de kişiyi aydınlatmaya götürdüğü belirtilmektedir.

Yoganın dört ana türü ve kırka yakın geleneksel türü olduğu bilinmektedir. İlk yoga tarzının ise Şiva tarafından “Paşupata yoga” olarak kurulduğundan söz edilmektedir. Günümüzde yaygın olarak kullanılan yoga türlerinin temelini oluşturan Hatha yoga ise sistematik bir yoga tarzı olan Raja yogaya dayanmaktadır. Hatha yoga; fiziksel duruşlar, nefes alma teknikleri, derin gevşeme ve meditasyonu içermektedir. Hatha yogadaki asanalar yani bedensel duruşlar ilk olarak Patanjali’de varlık göstermektedir. Sonraki metinlerde önce on bir adet asana tanımlanmış, ardından asanaların sayısı on altıya çıkarılmış ve on yedinci yüz yıla gelindiğinde kaynaklarda otuz iki asanaya rastlanmaktadır. Günümüzde ise asanaların sayısı varyasyonlarıyla beraber oldukça fazladır. Bir rivayete göre, Şiva 8.400.000 asana öğretmiştir. Bu sayı yeryüzündeki canlı sayısı olarak yorumlanmaktadır. Asanaların diğer insan dışı canlılarla bağ kurmaya yaradığı, bu yüzden pozların isimlerini doğadaki canlılardan aldığı belirtilmektedir (Ercan, 2021).

Batı dünyasında en yaygın olarak kullanılan tarzın Hatha yoga ve ondan türevlenen tarzlar olduğu bilinmektedir. Bunun nedeninin Hatha yoganın modern yaşamın sıkıntılarına bir çözüm sunabilmesi olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında Hatha yogada inanç diğer bazı yoga türlerindeki kadar öncelikli değildir. Batı dünyasında bu konuda “spiritual but not religious” yani “ruhani ama dini değil” mottosu yerleşiktir. Bu da sağlık, spor, ekonomik nedenler gibi yaklaşımlarda Hatha yoganın yaygın olarak kullanılmasının nedenlerinden biri olarak yorumlanmaktadır. Yoga hangi niyetle öğreniliyor veya öğretiliyor olsun, herkes içindir. Hatha yoga kapsamında yazılmış en önemli metinlerden biri olan ve 15. yüzyılda Swatmarama’nın yazdığı bilinen Pradipika bugün hala güncelliğini koruyan bir kaynak olarak başvurulmaktadır. Pradipika’da asanalar kapsamlı bir şekilde sunulmaktadır. Bu eserde pranayama da önemli bir yer tutmaktadır. (Ercan, 2021).

Asanaların yani duruşların; bedene denge, sağlık ve hafiflik getirdiği söylenmektedir. Hiçbir ek malzeme gerekmeden tek başına yapılabilir, bedenin kendisine gerekli olan gücü ve karşıt gücü sağladığı belirtilmektedir. Asanaların düzenli tekrar edilmesiyle kişinin güç, esneklik, dayanıklılık, denge ve zindelik kazanabileceği çeşitli metinlerde

vurgulanmaktadır. Yoga esnasında bedenın optimal gücünü kullandığı ve asanalar ile bu gücü arttırabildiği söylenmektedir. Özellikle bazı asanaların bedeni destekleyen core bölgesi kaslarını çalıştırarak, kazanılan gücü korumaya ve geliştirmeye de destek olduğu bilinmektedir. Bu kasların güçlenmesi aynı zamanda dengeyi geliştirmekte ve düşme risklerini azaltmaktadır. Postürün desteklenmesi ve esnekliğin artması da asanaların bilinen en yaygın etkilerindendir. Düzenli yoga yapan kişilerde bağ dokuların ve eklemlerin güçlendiği, bunun da esneklikle beraber hareket kabiliyetini arttırdığı bilinmektedir (Iyengar, 2022 ; Sharma, 2015).

Asanaların uygulanması esnasında bedenle belirli bir poza yerleşilmekte ve bu pozda yoganın türüne göre değişen sürelerde kalınmaktadır. Bu pozlar fiziksel egzersizlerin ötesinde bir niteliktedir çünkü poz içindeyken tüm dikkat bedendeki duyumlara, nefese ve kaslara yönlendirilmektedir. Burada amaç pozun içinde kalmaktan öte pozun etkilerini fark etmekle ilgili sürecin tamamı olmaktadır. Her bir asana içinde beden, anatomik olarak farklı pozisyonlara getirilmekte ve bu sayede bedenın farklı bölümlerinde esneme, dengeleme, sıkıştırma, gevşeme gibi etkiler görülmektedir (Taneja, 2014).

Hatha yoganın temellerinden biri de pranayamadır. Prana enerji anlamına gelmektedir. Ayama ise o enerjinin saklanması ve dağıtılmasıdır. Ayamanın üç yönü bulunmaktadır. Bunlar; dikey yayılma, yatay yayılma ve dairesel yayılma. Pranayama ile bedende enerjiyi üç yönde bedenın sınırlarına yaymak mümkün olmaktadır. Pranayamanın insanın fizyolojik ve ruhsal organizmasıyla arasındaki bağ olduğu ve prana ile zihnin birbiriyle kesintisiz olarak iletişimde olduğu belirtilmektedir. Patanjali prayanayama için dört temel yöntemden bahsetmektedir. Bunlar; nefes alma, nefes verme, nefesi aldıktan / verdikten sonra tutma ve bu çabanın zamanla çabasız bir hale gelmesidir. Yoganın amacının karmaşık olan zihne basitlik ve sadelik getirmek olduğu ve bunun da pranayama uygulamasından geçtiği söylenmektedir (Iyengar, 2023).

Nefes farkındalığı sağlandığında, doğal nefes akışı tüm bedende hissedilebilmektedir. Yogada sıklıkla uygulanan bazı pranayama türleri; sama vritti, nadi shodhana, bhamari, ujjayi, sitali, sitkari, bhastrika ve kapalabhati nefesleridir. Sama vritti yani kare nefes çalışması, nefesi izlemeyi ve farkındalığı sağlayan bir nefes çalışmasıdır. Her nefes alış ve veriş eşit sayıda sayılarak gerçekleştirilmektedir. Nefes alış ve veriş

sürelerini dengelemeye, zihni sakinleştirmeye, odaklanmaya yardımcı olmaktadır. Şu döngülerde uygulanabilmektedir: “al-ver, al-tut-ver, al-ver-tut, al-tut-ver-tut.” Nadi shodhana yani dönüşümlü burun nefesi; sağ ve sol burun deliklerinden dönüşümlü olarak nefes verip alınarak uygulanmaktadır. Genelde sağ el kullanılır, ikinci ve üçüncü parmak avcun içine katlanır, baş parmak sağ burun deliğini, yüzük parmağı ve serçe parmak sol burun deliğini kapatmak için kullanılmaktadır. Elin bu yerleşimine Vishnu mudra da denmektedir. Alternatif olarak ikinci ve üçüncü parmak iki kaşın arasına da yerleştirilebilir. Sağ burun deliği kapatılarak soldan nefes boşaltılır ve tekrar soldan nefes alınır, ardından sol burun deliği kapatılarak sağ burun deliğinden nefes boşaltılır ve alınır. Bu şekilde bir tur tamamlanmaktadır. Bu pratiğin zihni sakinleştirmeye, sinir sistemini yatıştırılmaya, nefesin her iki burun deliğinde dengeli akışını sağlamaya ve aynı zamanda eril ve dişil enerjiyi dengelemeye yardımcı olduğu belirtilmektedir (Iyengar, 2022 ; Jayawardena, 2020 ; Nivethitha, 2016).

Bhramari yani arı nefesi; her iki elin baş parmaklarıyla kulakları, kalan dört parmak ile de gözleri kapatılarak nefesin arı sesini andıran “mmmm” sesiyle verildiği bir nefes çalışmasıdır. Elin yüzdeki bu yerleşimi aynı zamanda Shanmuki mudra olarak bilinmektedir. Bu nefes çalışmasının konsantrasyon ve içsel ses farkındalığını arttırdığı, gerginliği azaltma ve uykusuzluğu yönetmede destekleyici olduğu söylenmektedir. Ujjayi yani okyanus nefesi; boğazda glottis kısılarak daha dar bir alandan daha yoğun olarak nefes almayı sağlamaktadır. Önce dudaklar “o” sesi çıkarır gibi yuvarlak tutularak nefes boşaltılır ve ardından dudaklar kapatılarak bu şekilde nefes alınır. Her nefes alışta ıslığa benzer bir “sss” sesi ve her nefes verişte vurgulu bir “hhh” sesi çıkartılır. Bu çalışmanın parasempatik uyarımla sinir sistemini yatıştırdığı, kandaki oksijen miktarını arttırdığı, tansiyonu dengelediği ve bedene canlılık verdiği belirtilmektedir. Sitali ve sitkari nefesleri ise soğutucu nefesler olarak geçmektedir. Sitali nefes çalışmasında dil kıvrılarak oluşturulan kanaldan nefes alınır ve ağız kapatılarak nefes burundan verilir. Sitkaride ise sitaliden farklı olarak dilin ucu damağın üst kısmına hafifçe bastırılarak nefes dişlerin arasından “sss” sesiyle alınır ve yine ağız kapatılarak nefes burundan verilir. Bu uygulamaların açlık ve susuzluğu baskıladığı, bedeni serinlettiği, kasları gevşettiği ve zihni sakinleştirdiği söylenmektedir. Bhastrika yani körük nefesi; nefes alışların kendiliğinden ve nefes verişlerin aktif bir şekilde, gücün ve hızın veriş esnasında ayarlanarak gerçekleştiği bir pratiktir. Kollar iki yandan omuz hizasında uzatılır ve dirsekler bükülür. El parmakları

yukarıyı ve avuçlar karşıyı gösterir. Nefes alışla kollar yukarı uzanır ve nefes verişle eller yumruk yapılarak dirsekler tekrar omuz hizasına getirilecek şekilde aşağı indirilir. Pratik esnasında kollar ve üst beden aktiftir. Bu pratiğin karın bölgesini aktifleştirerek canlılık sağladığı, sindirimi iyileştirdiği, dikkati canlandırıp bedene enerji ve zihne canlılık getirdiği ve sinüs temizliği sağladığı belirtilmektedir. Kapalabhati yani ateş nefesi ise Bhastrika ile benzer etkiler gösteren, nefes alışların kendiliğinden ve pasif bir şekilde gerçekleşip nefes verişlerin güçlü uygulandığı bir kriya (temizlenme) tekniğidir. Derin bir nefes alınır ve ardından yarım nefes alış ve güçlü bir nefes veriş ile bu döngüde yaklaşık 15-20 tekrar devam edilir. Ardından nefes doğal akışına bırakılır. Etkileri bhastrika nefesi ile benzerdir (Iyengar, 2022).

İnsan bedeninin enerji ihtiyacının çoğunun oksijen ve glikoz tarafından karşılandığı bilinmektedir. Oksijen atık maddeyi oksitleyerek bedenden atılmasına yardımcı olurken, glikoz solunum akışındaki hücre gövdelerini beslemektedir. Pranayamanın amacı solunum sisteminin en iyi şekilde çalışmasını sağlamaktır. Bu, dolaşım sistemini de desteklemektedir. Dolaşım sistemi iyi çalışmadığında sindirim ve boşaltım sistemleri de etkilenmekte ve bu da vücutta toksin birikimine neden olmaktadır. Dolayısıyla daha iyi bir nefes, daha sağlıklı bir yaşamla ilişkilendirilmektedir (Iyengar, 2022 ; Peterson, 2017).

Hem ulusal hem de uluslararası literatürde sağlığı desteklemede yoganın ve beraberinde nefes egzersizlerinin olumlu etkilerinin kanıtlandığı çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Köyüstü ve Kırık'ın 2021 yılında yoga ve sağlık ilişkisini konu alan ulusal ve uluslararası araştırmaları inceledikleri çalışmalarında, ulusal alan yazında çoğunlukla multiple sklerozis, kanser, obezite, infertilite, gebelik, kronik sırt ve bel ağrıları ve şizofreni konularındaki çalışmalara rastlandığını belirtmişlerdir. Bu kapsamda gerçekleştirilen randomize klinik çalışmaların genel bulgularında yoganın; anksiyete, stres, depresyon, yorgunluk ve ağrı durumlarını azaltırken, yaşam kalitesi, genel sağlık algısı, benlik saygısı, esneklik, denge, kuvvet gibi değişkenleri arttırdığı sonuçlarına rastlanmıştır. Uluslararası literatürü incelediklerinde ise; yoganın fibromiyalji, kronik sırt ağrısı, migren, epilepsi, premenstrüel sendrom, menopoz, otoimmün hastalıklar, otizm, obsesif kompulsif bozukluklar, kanser, kas iskelet sistemi hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, tip 2 diyabet, astım, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, gebelik, infertilite, madde kullanımı, romatoid artirit, karpal

tünel sendromu gibi sağlık durumları ve hastalıklar ile ilişkilerin araştırıldığı çalışmalara rastlandığı rapor edilmiştir. Bu konularda gerçekleştirilen ilgili randomize klinik çalışmaların ve sistematik derlemelerin bulgularında çoğunlukla; özellikle pranayamanın kullanılarak anksiyete ve depresyon düzeylerinde gerileme, gevşeme ve rahatlama, tansiyonun dengelenmesi, kronik bel ve sırt ağrılarında azalma, solunum problemlerinde iyileşme, ağrıyı yönetmede yetkinlik gibi çıktılar paylaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak yoganın konsantrasyon düzeyini, zihinsel esnekliği, fertilité olasılığını, ilişki doyumunu, mutluluğu, benlik saygısını, özgüveni arttırarak kişinin yaşam kalitesine anlamlı düzeyde etkisi olduğu belirtilmiştir (Köyüstü ve Kırık, 2021).

Yoganın romatoid artrit, karpal tünel sendromu olan kişilerde ağrıyı azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Yoga esnasında kemikleri ve eklemleri çevreleyen kaslar ve bağ dokuları kademeli olarak gevşemektedir. Yoganın ağrıların azalmasıyla ilişkilendirilmesinin nedenlerinden birinin bu gevşeme olduğu düşünülmektedir (McCall, 2007). Yoganın özellikle nefes çalışmalarıyla beraber gerçekleştirildiğinde; fibromiyalji, osteoartrit, diyabet ve hipertansiyon gibi yaşlılık döneminde sık görülen kronik hastalıkların yıkıcı etkilerini azaltmada destekleyici ve tedaviyi tamamlayıcı bir uygulama olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Aynı zamanda yaşla beraber değişen kardiyovasküler parametrelerin düzenli yoga yapan kişilerde daha yavaş gerçekleştiği bilinmektedir. Yoga, yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesi ve metabolik sağlık üzerinde olumlu etkileri olan bir yöntem olarak kabul görmektedir (Bharshankar ve ark. 2003 ; Ross ve Thomas, 2010 ; Innes ve Selfe, 2016).

Günümüzde yoga sıklıkla fiziksel aktivite ile ilişkilendirilmektedir. Binlerce yıllık bir gelenek olarak görülen yoga, artık batı dünyasında sağlığa bütünsel bir yaklaşım olarak görülmekte ve Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından da tamamlayıcı ve alternatif tıp niteliğinde tanımlanmaktadır. Yoga; kaslar, kemikler, eklemler üzerindeki etkilerinin yanı sıra endokrin ve sinir sistemi üzerinde de etkili bir rol oynamaktadır. Yogada pozlar nefesle senkronize edilerek uygulandığında, nefesi kontrollü olarak kullanmayı da mümkün kılmaktadır. Diyafram nefesiyle vagus siniri uyarılmakta ve bu da parasempatik sinir sistemini aktive ederek kişinin rahatlmasına ve bedenin onarım mekanizmasına destek olmaktadır (Woodard, 2011 ; Satyapriya, 2013).

Literatürde sağlıkla ilişkili olarak yoganın yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini araştıran ve özellikle kanser hastalarına odaklanan çok sayıda araştırma mevcuttur. Lenfoma hastalarıyla yapılan bir çalışmada yoganın uyku kalitesini artırarak uyku sorunlarını iyileştirdiği gözlenmiştir (Cohen ve ark., 2004). Meme kanseri atlatmış kişilerle yürütülen bir çalışmada, yoganın fiziksel ve psikolojik faydaları araştırılmış ve düzenli uygulanan yoga programı sonrasında katılımcıların ruh hali, yaşam kalitesi ve stres değişkenlerinde anlamlı bir iyileşme görülmüştür (Culos-Reed ve ark., 2006). Kanser hastalarıyla yapılan benzer çalışmalarda yoganın nefes egzersizleriyle beraber stresi azaltmada etkili olabileceği, aynı zamanda yaşam kalitesini arttırabileceğini gösteren sonuçlara rastlanmıştır (Carson ve ark., 2007 ; Raghavendra ve ark., 2007).

Günümüzde yoganın yaşam kalitesini ve bunun önemli bir bileşeni olan sağlığı desteklemesi amacıyla uygulanması yaygınlaşmaktadır. Her yaşa, her bedene ve sağlık durumuna uygun yapılandırılmış pozlar sayesinde yoganın erişilebilirliği ve aynı zamanda sağlanan fayda da artmaktadır. Bu yapılandırılmış türlerden biri de sandalye yogasıdır. 1982 yılında yoga eğitmeni Lakshmi Voelker-Binder romatoid artriti olan öğrencilere daha erişilebilir seçenekler sunmak için sandalye yogasını geliştirmiştir (Litchke ve ark., 2012). Sandalye yogası geleneksel hatha yoga ile aynı bileşenleri içermektedir. Pozlar, nefes teknikleri, meditasyon ve derin gevşemenin yapılandırılmış bir şekilde sunulduğu sandalye yogasında, sandalye üzerinde oturarak veya ayakta ve yerde pozlarda sandalyeden destek alınarak kullanılmaktadır. Birçok yoga pozu sandalyeye adapte edilebilmektedir. Böylece bedensel durumu veya sağlık durumu engel olmaksızın herkes için erişilebilir seçenekler sunulmuş olmaktadır.

Sandalye yogasının yararları klasik yoganın yararlarıyla benzer şekildedir çünkü aynı kas grupları çalıştırılmaktadır. Düzenli sandalye yogası yapmak; dengeyi, esnekliği, gücü arttırmakta, iyilik halini sürdürmeyi ve kronik hastalıkları yönetmeyi desteklemekte ve kronik ağrıları azaltmada etkili olmaktadır. Denge ve esneklik her yaşta önemli olmakla birlikte özellikle yaşlılık dönemindeki eksikliği düşmelere ve buna bağlı istenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir. Literatürde yaşlılıkta yoga ve denge ilişkisini araştıran çalışmalarda yoganın dengeyi geliştirdiğini gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur. Benzer şekilde yaşlılıkla beraber kemik yoğunluğu azalabilmekte ve kas fonksiyonlarındaki değişikliklere bağlı sarkopeni gelişebilmektedir. Literatürde sandalye yogası ile yaşlılarda kas gücünün artması

arasında anlamlı fark bulunan çalışmalar rapor edilmiştir. Sandalye yogasının yaşı yetişkinlerde anksiyeteyi azaltıp iyilik halini arttırdığını, kronik hastalıkların semptomlarını ve kronik ağrıları azalttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Klempel ve ark., 2021 ; Garry ve ark., 2017 ; Mullur ve ark., 2016 ; Park ve ark., 2017 ; Yao ve ark., 2023).



## Gereç ve Yöntem

### 3.1. Araştırmanın Tipi, Yeri ve Zamanı

Bu çalışmada nicel tasarımlardan biri olan yarı deneysel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın deseni ise; tek grup ön test son test şeklinde tasarlanmıştır. Araştırma Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Geriatri Bilim Dalına bağlı sosyal sorumluluk projesi olarak yürütülen Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'nde 2023-2024 eğitim öğretim döneminde gerçekleştirilmiştir. 26.09.2023 tarihli anabilim dalı izin yazısı ile etik kurula başvurulmuş ve 19.10.2023 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Onay alınmasının ardından aynı ay içerisinde kişisel bilgi formu ve ön testler uygulanmıştır. Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programı 23.10.2023-23.11.2023 tarihleri arasında haftada iki kez ve Pazartesi-Perşembe günleri olacak şekilde toplam 10 çevrimiçi buluşma şeklinde gerçekleştirilmiştir. Programın tamamlanmasının ardından 24.11.2023 tarihinde son testler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Tüm veriler Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'nin ders saatleri içerisinde araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır.

### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'ne kayıtlı 60 yaş ve üzeri 110 (N) kişi oluşturmaktadır. Araştırmada "G. Power-3.1.9.2" programı kullanılarak, %95 güven düzeyinde örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Analiz sonucunda  $\alpha=0.05$  düzeyinde, standardize etki büyüklüğü daha önce yapılan çalışmalar baz alındığında 1.7450 olarak bulunmuş ve 0.95 teorik power ile minimum örneklem büyüklüğü 20 kişi olarak hesaplanmıştır. Kayıplar göz önünde bulundurularak %20 fazla örneklem seçilmesine karar verilmiş ve toplam 24 kişi ile çalışılması uygun görülmüştür.

Çalışmada yer almak için gönüllü olarak başvuran kişilerin çalışmaya dahil olma koşullarını sağlayıp sağlamadığının bilgisi kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Kişisel bilgi formundan elde edilen veriler sonrasında, dahil olma kriterlerini taşıyan ve geriatrik değerlendirme sonrası "sağlıklı" olan 25 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir.

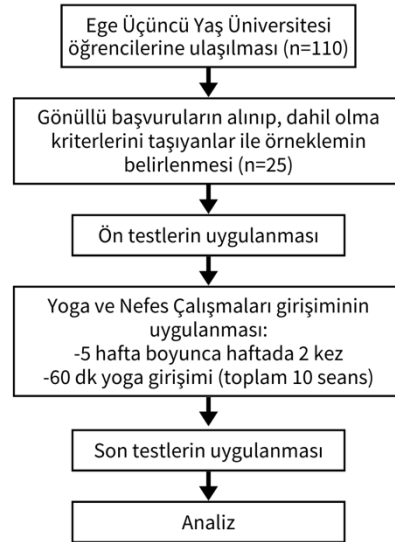
Çalışmaya dahil olma kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'nde kayıtlı bir öğrenci olarak devamlı şekilde eğitimini sürdürüyor olmak.
- 60 yaş ve üzerinde olmak.
- Araştırmaya katılmaya istekli ve gönüllü olmak.
- Daha öncesinde düzenli yoga yapmıyor olmak.
- Sandalye yogası yapmak için fiziksel / zihinsel bir engelle sahip olmamak.
- Geriatrik değerlendirme sonucu "sağlıklı" olmak.
- Derslere bağlanmak için görüntülü bir iletişim teknolojisini kullanabiliyor olmak.

Çalışmadan dışlanma kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Karar verme ve gerçeği değerlendirme yetisini etkileyecek psikiyatrik bir tanıya sahip olmak.
- Derslere devam etmemek.
- Kişisel bilgi formunda yoga yapma konusunda bir engeli olduğunu bildirenler ve/veya bu bilgisi eksik olanlar.

Araştırmaya ait akış şeması Şekil.1'de verilmiştir.



Şekil.1: Araştırma Akış Şeması

### **3.3. Çalışmanın Değişkenleri**

Çalışmanın değişkenleri; bağımlı, bağımsız ve diğer değişkenler olarak kategorize edilmiştir.

#### **3.3.1. Bağımlı Değişkenler**

Bu araştırmada; “Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Yoganın Dönüşüm Etkisi Ölçeği” ile belirlenen yaşam kalitesi düzeyi ve öz yeterlik düzeyi bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır.

#### **3.3.2. Bağımsız Değişkenler**

Bu araştırmada uygulanan “Beş Haftalık Yoga ve Nefes Uygulamaları Programı” bağımsız değişken olarak tanımlanmıştır.

#### **3.3.3. Diğer Değişkenler**

Bu araştırmada; “yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, sağlık durumu, yalnız veya biriyle yaşama durumu, sağlık durumu, uyku sağlığı, hastalık varlığı, hastalık türü, fiziksel aktivitelerde destek alma durumu, gün içi aktivitelerde bağımsız hissetme durumu, düzenli egzersiz yapma durumu, hangi egzersizleri ne sıklıkla yaptığı, son bir yıl içinde düşme durumu / sayısı, daha önce yoga ve nefes uygulamaları deneyimleme durumları, yogadan beklenen faydalar / olumsuzluklar” diğer değişkenler olarak tanımlanmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Yöntemleri ve Kullanılan Gereçler**

Araştırma kapsamında elde edilen tüm veriler yüz yüze anket yoluyla sorumlu araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce tüm katılımcılara bilgilendirici onam formu verilmiş, araştırmayla ilgili tüm bilgilendirmeler sözlü ve yazılı biçimde yapılmış ve katılımcıların çalışmaya katılma onayları ıslak imza ile alınmıştır. Bu formların bir nüshası katılımcıya verilmiş, diğer nüshası da araştırmacıda muhafaza edilmek üzere arşivlenmiştir.

### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın diğer değişkenlerini içeren ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu 21 sorudan oluşmakta ve doküman olarak çalışmanın eklerinde yer almaktadır. İlk 17 soru sosyodemografik özelliklere, son 4 soru ise katılımcıların geçmiş yoga ve nefes uygulamaları deneyimlerine yönelik hazırlanmıştır.

### 3.4.2. Yoga İnanç Ölçeği

Stephanie J. Sohl ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yogaya bakış açısını değerlendirmek üzere geliştirilen Yoga İnanç Ölçeği'nin dilimize uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2019 yılında Didem Tetik Küçükkelçi tarafından yapılmıştır. YİÖ (Yoga İnanç Ölçeği) 2 boyutlu, 6 maddeli ve 5'li likert bir ölçektir. İlk boyut yogadan beklenen faydalar ve ikinci boyut yogadan beklenen olumsuzluklar şeklindedir. Beklenen faydalar alt boyutundaki toplam puanın yüksek olması yogaya bakış açılarının olumlu olduğunu, beklenen olumsuzluklar boyutundaki toplam puanın yüksek olması yogaya bakış açılarının olumsuz olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach's alfa değeri; 0.603 bulunmuştur (Küçükkelçi, 2019). Ölçeğin güvenilirlik değeri bu çalışma için 0.753 olarak bulunmuştur. Ölçek maddeleri çalışmanın eklerinde yer almaktadır.

### 3.4.3. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği

Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği; Birdee ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilmiş olup; dilimize uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Didem Tetik Küçükkelçi tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Ölçek; ilk 4 maddesi "beden", sonraki 4 maddesi "nefes, son 3 maddesi ise "zihin" alt boyutu olmak üzere toplam 3 boyut ve 11 madde ile 5'li likert olarak son halini almıştır. Ölçekteki alt boyutların toplam puanlarındaki artış, katılımcıların yoga öz yeterlik seviyelerini göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi kişinin yoga öz yeterlik seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach's alfa değeri orijinal çalışmada 0.93; uyarlama çalışmasında ise 0.889 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ön test için 0.911 ve son test için 0.893 olarak bulunmuştur. Yoga uygulayıcıları arasında yapılmış olan çalışma sonucunda toplanan örneklem ile gerçekleştirilmiş olan uyarlama

çalışmasının yoganın sağlayabileceği faydaları araştırmak isteyen uzmanlarca kullanılabilir olduğu sonucu elde edilmiştir (Küçükkelçi, 2018). YDEÖ (Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği) bu çalışmada ön test ve son test olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Ön test uygulaması programın ikinci dersinden sonra gerçekleştirilmiştir. Bunun nedeni ölçek maddelerinin yogayı deneyimlemiş kişilere yönelik olmasıdır. Ölçek maddeleri çalışmanın eklerinde yer almaktadır.

#### **3.4.4. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (CASP-19)**

Hyde ve arkadaşları tarafından 2003 yılında yaşlılarda yaşam kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilen CASP-19 Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin dilimize uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Türkoğlu ve Adıbelli tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanmış versiyonu; 13 maddeli, 2 boyutlu ve 4'lü likert şeklindedir. Alt boyutları; "özerklik ve memnuniyet algısı" ve "engel algısı" şeklindedir. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi yaşam kalitesinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değerinin 0.91 olduğu saptanmıştır (Türkoğlu ve Adıbelli, 2014). Bu çalışmada ise güvenilirlik değeri ön test için 0.795 ve son test için 0.782 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri çalışmanın eklerinde yer almaktadır.

#### **3.4.5. Beş Haftalık Yoga ve Nefes Uygulamaları Programı**

Bu araştırma için geliştirilen yaşlılara yönelik yoga ve nefes uygulamaları programı; 23.10.2023 - 23.11.2023 tarihleri arasında, haftada 2 gün ve toplam 10 buluşma olacak şekilde çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Programın çevrimiçi olarak uygulanmasının nedeni katılımı ve programın erişilebilirliğini arttırmak, aynı zamanda katılımcıları ev konforunda sürdürebilecekleri sağlıklı yaşam alışkanlıkları konusunda teşvik etmektir. Yaşlılıkta sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluştururken; kişiyi vazgeçmeye, bırakmaya itebilecek (maliyet, zaman, yer, vb.) unsurların zorlayıcı olmamasına özen gösterilmelidir. Bu nedenle bu çalışmada katılımcıların evlerinden bir ekran aracılığıyla katılabilecekleri, herhangi bir yardımcı malzeme satın almaya ihtiyaç duymadan bir sandalye üzerinde uygulayabilecekleri bir pratik serisi oluşturulmuştur. Sandalye yogası aynı zamanda bu yaş grubu için güvenli bir alan sunmaktadır.

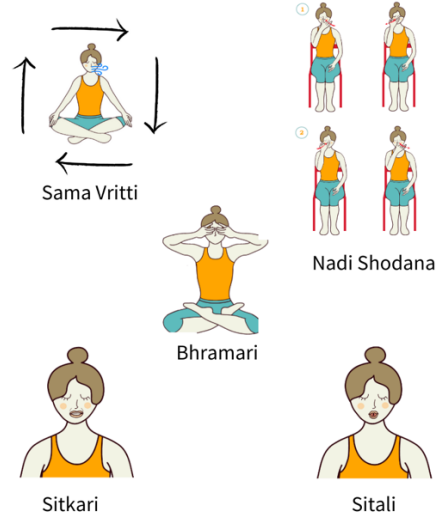
Sandalye destekli yoga akışında sırasıyla; meditasyon, nefes çalışması, ısınma egzersizleri, güçlenme, esneme ve denge çalışmaları, yavaşlama ve oturma, dengeleme ve kapanış şeklinde tasarlanmıştır. Pratiklerin başında; yaygın olarak kullanılan ve pratik öncesi oryantasyon sağlamaya katkıda bulunan beş duyu meditasyonu uygulanmıştır. Isınma egzersizleri öncesinde uygulatılan nefes teknikleri ise; kare nefes (sama vritti), dönüşümlü burun nefesi (nadi shodana), arı nefesi (bhramari) ve soğutucu nefes teknikleri (sitali ve sitkari) olarak belirlenmiştir. Her hafta farklı bir nefes çalışması uygulanmıştır. Yoga akışında güçlenme ve esneme çalışması olarak yoganın temelini oluşturan “Güneşe Selam” A ve B serilerinin sandalyede oturarak ve sandalye destekli ayakta versiyonları olarak toplam 4 farklı ders akışı uygulanmıştır. Ders akışında güneşe selam serisinin ardından denge çalışması olarak ayakta sandalye ve duvar destekli denge pozları uygulanmıştır. Ardından sandalye twistleri ve yumuşak hareketlerle dengeleme yapılarak savasana ile ders sonlandırılmıştır. Programın tümü, aynı zamanda yoga eğitmeni olan araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış ve uygulanmıştır.

Ders akışında kullanılan meditasyon, nefes çalışmaları, ısınma egzersizleri ve pozlardan bazılarına ait şekiller aşağıdaki gibidir.

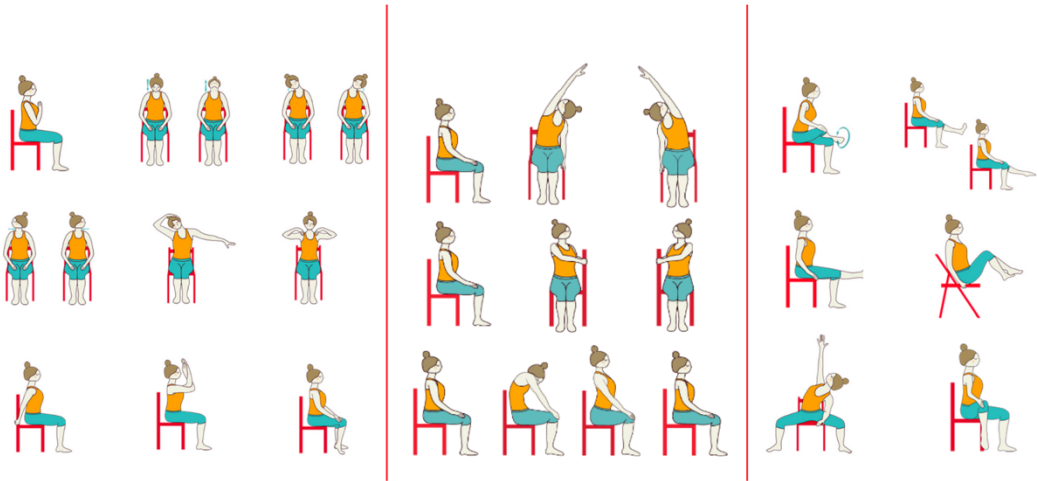


5 Duyu Meditasyonu

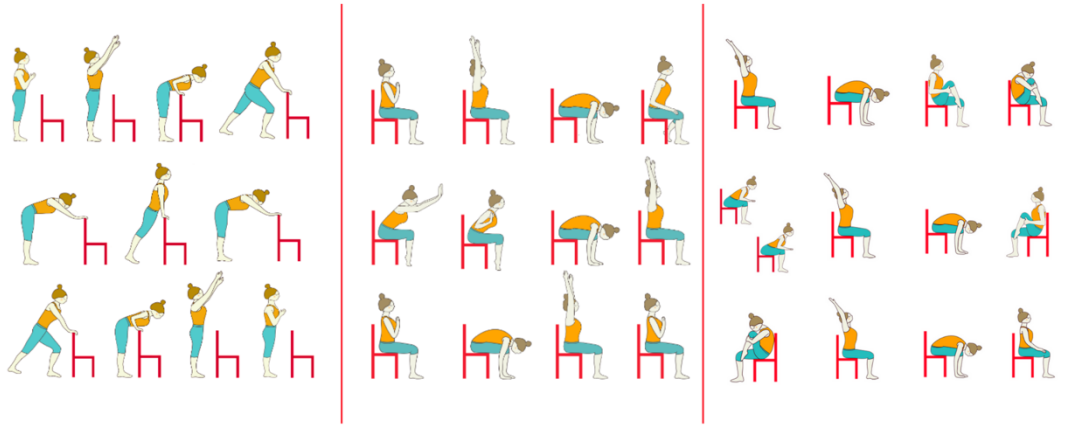
Şekil 2: Beş Duyu Meditasyonu



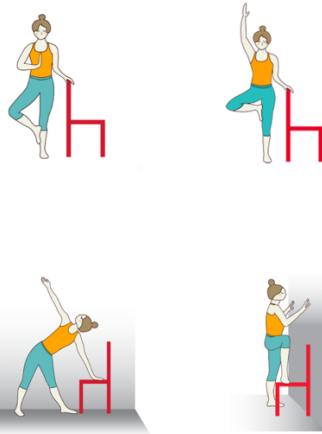
Şekil 3: Nefes Çalışmalarına Örnekler



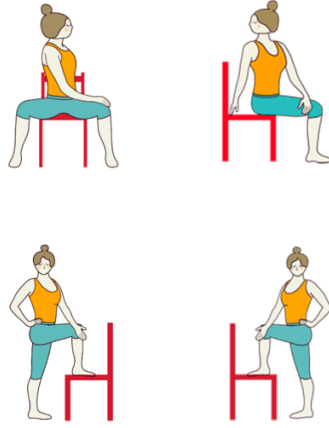
Şekil 4: Isınma Çalışmalarına Örnekler



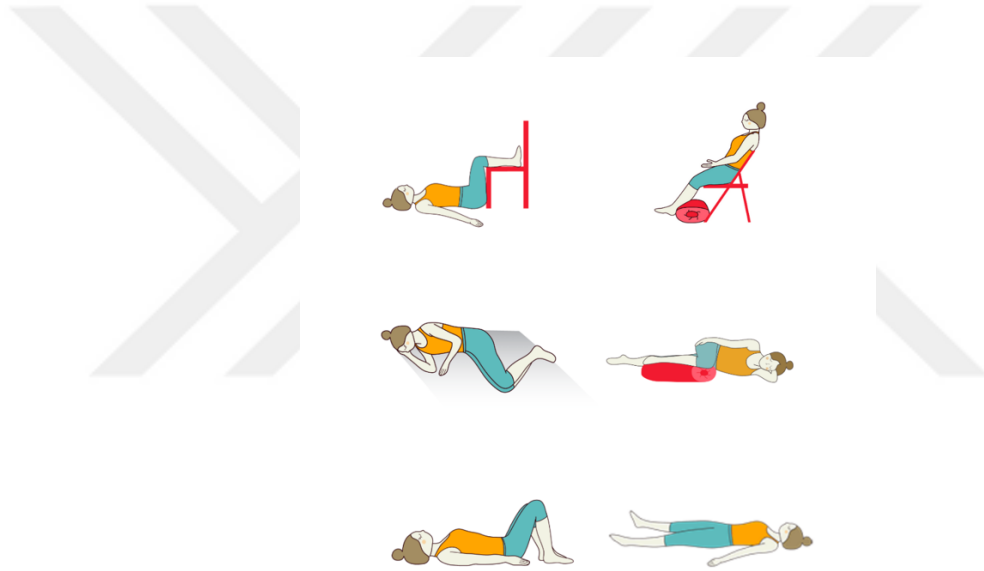
Şekil 5: Yapılandırılmış “Güneş Selam” Serilerine Örnekler



Şekil 6: Sandalye ve Duvar Destekli Denge Pozlarına Örnekler



Şekil 7: Sandalye Destekli Twist (Büküm) Pozlarına Örnekler



Şekil 8: Savasana Örnekleri

### 3.5. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Araştırmada elde edilen veriler SPSS Statistics (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken (sayı, yüzde, medyan, ortalama, standart sapma) tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır.

Ölçüm araçlarının Shapiro-Wilk testine göre normal dağılım gösterip göstermediği araştırılmıştır. Buna göre değişkenlerin değerlendirilmesinde normal dağılıma sahip

olduğu durumda parametrik testler, normal dağılmadığı durumda ise nonparametrik testler kullanılmıştır.

Normal dağılıma sahip verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız t testi, normal dağılıma sahip olmadığı durumda ise Mann Whitney U testi uygulanmıştır. 2'den fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında normal dağıldığı durumda tek yönlü varyans analizi, normal dağılmadığı durumda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Veriler normal dağılıma sahip olduğu durumda 2 bağımlı aşama karşılaştırılmasında bağımlı t testi, normal dağılıma sahip olmadığı durumda ise Wilcoxon testi uygulanmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için normal dağıldığı durumda Pearson korelasyon, normal dağılmadığı durumunda ise Spearman korelasyon uygulanmıştır.

### 3.6. Süre ve Olanaklar

Bu tez alışması Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından desteklenerek bilimsel araştırma projesi olarak gerçekleştirilmiştir. Tez çalışmasının akış şeması aşağıda yer almaktadır.

İçin Adı	Tarih
Tez nerisi	28.08.2023
Enstitü Onayı	06.09.2023
Etik Kurul Onayı	19.10.2023
Araştırmanın Uygulanması	23.10.2023 - 23.11.2023
Verilerin Toplanması	20.10.2023 - 24.11.2023
Verilerin analizi	25.11.2023 - 30.11.2023
Bulguların Yorumlanması	30.11.2023 - 05.12.2023
Tezin tamamlanması	24.12.2023

şekil 9: Tez alışmasının Zamansal Akış şeması

### 3.7. Etik Açıklamalar

Bu çalışma kapsamında Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu'ndan ve araştırmanın yürütüleceği Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan izin alınmıştır. Çalışma kapsamındaki tüm veriler etik kurul onayı alınmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" ile tüm katılımcılardan ıslak imzalı onamları alınmıştır. Onam belgesinde çalışmanın amaçları, yöntemleri, bireylerin araştırmaya katılma ya da ayrılma konusunda tamamen serbest oldukları açıklanmıştır. Bu yarı deneysel araştırmaya katılan tüm katılımcıların özel bilgileri gizli tutulacak olup, araştırma etiği gereğince kimseyle paylaşılmayacaktır. Çevrimiçi olarak uygulanan yoga ve nefes pratikleri esnasında gizlilik ve kişisel verilerin korunması gereğince video kaydı alınmamıştır. Araştırma IKU, ILU ve Helsinki Bildirgesi'nin ilgili tüm maddeleri gözetilerek, etik ilkeler kapsamında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler üçüncü kişi ve kurumlarla paylaşılmayacaktır. Verilerin kaydı, işlenmesi ve gizliliği hususunda 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve Hasta Hakları Yönetmeliği ilkelerine uygun hareket edilecektir. Kayıtlar sorumlu araştırmacıda ve uygun koşullarda saklanacaktır.

## Bulgular

### 4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmanın tanımlayıcı bulguları; “Sosyodemografik Özellikler”, “Genel Sağlık Durumu ve Egzersiz Alışkanlıklarına İlişkin Özellikler” ve “Yoga ve Nefes Uygulamaları Geçmiş Deneyimlerine İlişkin Özellikler” olarak üç tablo şeklinde sunulmuştur.

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde; %24’ünün 60-64, %64’ünün 65-74 ve %12’sinin ise 75-84 yaşları arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ise  $69.16 \pm 5.72(60-84)$  olarak bulunmuştur. Katılımcıların %64’ünün kadın, %36’sının erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğine; %12’sinin ilkokul, %8’inin ortaokul, %32’sinin lise, %40’ının üniversite ve %8’inin lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %8’inin hala çalışıyor olduğu, %92’sinin ise çalışmadığı görülmektedir. Katılımcıların ekonomik durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; %36’sının iyi düzeyde, %64’ünün ise orta düzeyde bir ekonomik duruma sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların yalnız veya biriyle yaşama durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %28’inin yalnız yaşadığı ve %72’sinin ise eşiyile / ailesiyile / arkadaşıyla yaşadığı görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Özellik (n=25)		n	%
Yaş $\bar{X} \pm SS$ (min-maks) 69.16±5.72 (60-84)	60-64	6	24.0
	65-74	16	64.0
	75-84	3	12.0
Cinsiyet	Kadın	16	64.0
	Erkek	9	36.0
Eğitim durumu	İlkokul	3	12.0
	Ortaokul	2	8.0
	Lise	8	32.0
	Üniversite (Ön lisans – Lisans)	10	40.0
	Lisansüstü (Yüksek Lisans, Doktora, Post doktora)	2	8.0
Çalışma durumu	Çalışıyorum	2	8.0
	Çalışmıyorum	23	92.0
Ekonomik durumu	Çok iyi	0	0.0
	İyi	9	36.0
	Orta	16	64.0
	Kötü	0	0.0
Kiminle yaşadığı	Yalnız yaşıyorum.	7	28.0
	Eşimle / Ailemle / Arkadaşımla yaşıyorum.	18	72.0
	Bir kurumda yaşıyorum.	0	0.0

Tablo 2’de genel sağlık durumu ve egzersiz alışkanlıklarına ilişkin özellikler incelendiğinde; katılımcıların genel sağlık durumlarının %8’inin çok iyi, %68’inin iyi ve %24’ünün orta düzeyde olduğu görölmektedir. Katılımcıların %20’sinin uyku sorununun olduğu, %80’inin ise olmadığı görölmektedir. Katılımcıların %68’inin bilinen bir hastalığı olduğu görülürken %32’sinin herhangi bir hastalığı bulunmamaktadır. Hastalığı olan katılımcıların %82.4’ünün kronik hastalıkları, %23.5’inin görme, işitme problemleri, %5.9’unun solunum sistemi hastalıkları ve %29.4’ünün ise ortopedik hastalıkları olduğu görölmektedir. Katılımcıların günlük yaşam aktiviteleri esnasında destek alma durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %100’ünün “Desteğe ihtiyaç duymuyorum.” cevabını verdiği görölmektedir. Katılımcıların kendilerini gün içi aktivitelerde bağımsız hissetme durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %96’sının evet, %4’ünün hayır cevabını verdiği görölmektedir. Katılımcıların %12’sinin son 1 yıl içerisinde düşme deneyimi yaşadığı, %88’inin ise böyle bir deneyim yaşamadığı görölmektedir.

Katılımcıların %92’sinin düzenli egzersiz yaptığı, %8’inin ise düzenli egzersiz yapmadığı görölmektedir. Düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaptıkları egzersiz türüne göre dağılımları incelendiğinde; katılımcıların %95.7’sinin yürüyüş, %4.3’ünün yavaş koşu, %4.3’ünün dans, %34.8’inin yüzme, %4.3’ünün bisiklet ve %17.4’ünün kuvvet egzersizleri cevabını verdiği görölmektedir. Egzersiz yapan katılımcıların egzersiz yapma sıklığına göre dağılımları incelendiğinde; %34.8’inin haftada 2 günden az ve %65.2’sinin haftada 3 gün ve üzeri egzersiz yaptıkları görölmektedir.

Tablo 2. Genel Sağlık Durumu ve Egzersiz Alışkanlıklarına İlişkin Özellikler

Özellik		n	%	
Genel sağlık durumu	Çok iyi	2	8.0	
	İyi	17	68.0	
	Orta	6	24.0	
	Kötü	0	0.0	
Uyku sorunu varlığı	Evet	5	20.0	
	Hayır	20	80.0	
Bilinen hastalık varlığı	Evet	17	68.0	
	Hayır	8	32.0	
Hastalık türü (n=17)	Kronik hastalıklar	Evet	14	82.4
		Hayır	3	17.6
	Görme/işitme problemleri	Evet	4	23.5
		Hayır	13	76.5
	Solunum hastalıkları	Evet	1	5.9
		Hayır	16	94.1
	Ortopedik hastalık	Evet	5	29.4
		Hayır	12	70.6
Günlük yaşam aktiviteleri esnasında destek alma durumu	Fiziksel destek alıyorum.	0	0.0	
	Kişi desteği alıyorum.	0	0.0	
	Destek almıyorum.	25	100.0	
Gün içi aktivitelerde bağımsız hissetme durumu	Evet	24	96.0	
	Hayır	1	4.0	
Son bir yıl içinde düşme durumu	Evet	3	12.0	
	Hayır	22	88.0	
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	23	92.0	
	Hayır	2	8.0	
Yapılan egzersiz (n=23)	Yürüyüş	Evet	22	95.7
		Hayır	1	4.3
	Yavaş koşu	Evet	1	4.3
		Hayır	22	95.7
	Dans	Evet	1	4.3
		Hayır	22	95.7
	Yüzme	Evet	8	34.8
		Hayır	15	65.2
	Bisiklet	Evet	1	4.3
		Hayır	22	95.7
	Kuvvet egzersizleri	Evet	4	17.4
		Hayır	19	82.6
Egzersiz yapma sıklığı (n=23)	Haftada 2 günden az	8	34.8	
	Haftada 3 gün ve üzeri	15	65.2	

Tablo 3'te katılımcıların yoga ve nefes uygulamaları geçmiş deneyimlerine ilişkin özellikler incelendiğinde; katılımcıların %48'inin öncesinde yoga deneyimi olduğu, %52'sinin ise daha önce yogayı hiç deneyimlemedikleri görülmektedir. Öncesinde yoga deneyimi olan katılımcıların %25'inin "Sadece birkaç kez denedim.", %66.7'sinin "Bir dönem düzenli yaptım ama devam etmedim." ve %8.3'ünün "Bazen yapıyorum." cevabını verdikleri görülmektedir. Katılımcıların %72'sinin öncesinde nefes egzersizi deneyimi olduğu ve %28'inin ise olmadığı görülmektedir. Öncesinde nefes egzersizi deneyimi olan katılımcıların %27.8'inin "Sadece birkaç kez denedim.", %22.2'sinin "Bir dönem düzenli yaptım ama devam etmedim.", %50'sinin ise "Bazen yapıyorum." cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo.3 Yoga ve Nefes Uygulamaları Geçmiş Deneyimlerine İlişkin Özellikler

Özellik		n	%
Yoga deneyimi	Evet	12	48.0
	Hayır	13	52.0
Deneyim türü (n=12)	Sadece birkaç kez denedim.	3	25.0
	Bir dönem düzenli yaptım ama devam etmedim.	8	66.7
	Bazen yapıyorum.	1	8.3
Nefes egzersizi deneyimi	Evet	18	72.0
	Hayır	7	28.0
Deneyim türü (n=18)	Sadece birkaç kez denedim.	5	27.8
	Bir dönem düzenli yaptım ama devam etmedim.	4	22.2
	Bazen yapıyorum.	9	50.0

Katılımcılara uygulanan Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği ön test bulgularına göre; ölçekten alınabilecek maksimum puan 3.64 ve minimum puan ise 1.00 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların (n=25) ortalama puanları 2.56 olarak bulunmuştur. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği son test bulgularına göre; ölçekten alınabilecek maksimum puan 5.00 ve minimum puan ise 4.09 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların (n=25) ortalama puanları 4.57 olarak bulunmuştur.

Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ön test bulgularına göre; ölçekten alınabilecek maksimum puan 38.00 ve minimum puan ise 11.00 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların (n=25) ortalama puanları 28.32 olarak hesaplanmıştır. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği son test bulgularına göre; ölçekten alınabilecek maksimum puan 39.00 ve minimum puan ise 24.00 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların (n=25) ortalama puanları 33.84 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcılara program öncesinde yogaya bakış açılarını ve beklentilerini ortaya koymak üzere uygulanan Yoga İnanç Ölçeği bulgularına göre; ölçekten alınabilecek maksimum puan 4.83 ve minimum puan ise 3.17 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların (n=25) ortalama puanları 4.25 olarak bulunmuştur. Ölçek puanları ile katılımcıların sosyodemografik özellikleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

#### **4.2. Nedensel Bulgular**

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre YDEÖ ön test - son test puanları ve CASP-19 ön test – son test puanları incelenmiştir. Tablo 4 ve Tablo 5'te bu bulgulara yer verilmiştir. Tablo 4'te katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre YDEÖ ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında; cinsiyetin, uyku sağlığının ve ortopedik hastalık varlığının YDEÖ ön test puanlarını anlamlı şekilde etkilediği görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre ( $p=0.032$ ), uyku problemi olmayanların olanlara göre ( $p=0.014$ ) ve ortopedik hastalığı olmayanların olanlara göre ( $p=0.012$ ) YDEÖ ön test puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre YDEÖ son test puanları karşılaştırıldığında ise; değişkenler ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo.4 Sosyodemografik Özellikler ile YDEÖ Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Özellik (n=25)		YDEÖ Ön Test Puanları		YDEÖ Son Test Puanları		
		Ortalama ± SS	p	Ortalama ± SS	p	
Yaş	60-64	2.58±0.64	0.903	4.61±0.25	0.811	
	65-74	2.59±0.62		4.58±0.27		
	75-84	2.39±1.19		4.48±0.29		
Cinsiyet	Kadın	2.35±0.68	<b>0.032</b> *	4.53±0.23	0.244	
	Erkek	2.94±0.48		4.66±0.31		
Eğitim durumu	İlkokul	1.79±0.77	0.516	4.61±0.37	0.679	
	Ortaokul	2.05±0.32		4.55±0.13		
	Lise	2.67±0.75		4.68±0.27		
	Üniversite	2.72±0.43		4.51±0.21		
	Lisansüstü	3.05±0.84		4.45±0.51		
Çalışma durumu	Çalışıyorum	3.36±0.39	0.078	4.68±0.19	0.553	
	Çalışmıyorum	2.49±0.65		4.57±0.27		
Ekonomik durum	İyi	2.44±0.89	0.516	4.44±0.21	0.058	
	Orta	2.63±0.53		4.65±0.26		
Kiminle yaşadığı	Yalnız	2.40±0.59	0.465	4.44±0.21	0.111	
	Biriyle	2.63±0.71		4.63±0.26		
Genel sağlık durumu	Çok iyi	2.82±0.39	0.198	4.77±0.32	0.292	
	İyi	2.68±0.66		4.59±0.26		
	Orta	2.14±0.67		4.45±0.24		
Uyku sorunu varlığı	Evet	1.93±0.57	<b>0.014</b> *	4.42±0.26	0.135	
	Hayır	2.72±0.61		4.61±0.25		
Bilinen hastalık varlığı	Evet	2.44±0.67	0.179	4.51±0.23	0.086	
	Hayır	2.83±0.62		4.70±0.28		
Hastalık türü (n=17)	Kronik hastalıklar	Evet	2.36±0.64	0.297	4.47±0.21	0.134
		Hayır	2.82±0.87		4.70±0.28	
	Görme/işitm e problemleri	Evet	2.64±0.80	0.520	4.57±0.34	0.605
		Hayır	2.38±0.66		4.50±0.20	
	Solunum hastalıkları	Evet	1.82±-	0.360	4.55±-	0.892
		Hayır	2.48±0.68		4.51±0.24	
	Ortopedik hastalıklar	Evet	1.84±0.74	<b>0.012</b> *	4.53±0.25	0.879
		Hayır	2.69±0.48		4.51±0.23	
Gün içi aktivitelerde bağımsız hissetme durumu	Evet	2.59±0.67	0.265	4.57±0.26	0.814	
	Hayır	1.82±-		4.64±-		
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	2.55±0.69	0.801	4.58±0.27	0.681	
	Hayır	2.68±0.58		4.50±0.06		
Son bir yıl içinde düşme durumu	Evet	2.55±0.42	0.961	4.39±0.26	0.205	
	Hayır	2.57±0.70		4.60±0.26		
Yoga deneyimi	Evet	2.64±0.50	0.613	4.64±0.25	0.261	
	Hayır	2.50±0.81		4.53±0.27		
Nefes egzersizi deneyimi	Evet	2.66±0.65	0.249	4.58±0.27	0.972	
	Hayır	2.31±0.70		4.57±0.24		

\*p<0.05 , Bağımsız t-testi, Mann Whitney U testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Kruskal Wallis testi

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre CASP-19 ön test ve son test puanları incelenmiştir. Tablo 5'te katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre CASP-19 ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında; katılımcıların düzenli yürüyüş yapmaları, düzenli dans etmeleri ve düzenli yüzmelerinin CASP-19 ön test puanlarını anlamlı şekilde etkilediği görülmektedir. Düzenli yürüyüş yapanların yapmayanlara göre ( $p<0.001$ ), düzenli dans edenlerin etmeyenlere göre ( $p<0.001$ ) ve düzenli yüzenlerin yüzmeyenlere göre ( $p=0.013$ ) CASP-19 ön test puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre CASP-19 son test puanları karşılaştırıldığında ise; katılımcıların hastalık varlığı, düzenli yürüyüş yapmaları ve düzenli dans etmeleri CASP-19 son test puanlarını anlamlı şekilde etkilemiştir. Herhangi bir hastalığı olmayanların olanlara göre ( $p=0.031$ ), düzenli yürüyüş yapanların yapmayanlara göre ( $p<0.001$ ) ve düzenli dans edenlerin etmeyenlere göre ( $p<0.001$ ) CASP-19 son test puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Tablo.5 Sosyodemografik Özellikler ile CASP-19 Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Özellik (n=25)		CASP-19 Ön Test Puanları		CASP-19 Son Test Puanları		
		Ortalama ± SS	p	Ortalama ± SS	p	
Yaş	60-64	28±3.58	0.884	33.83±2.23	0.707	
	65-74	28.69±6.52		34.13±3.83		
	75-84	27±2		32.33±2.08		
Cinsiyet	Kadın	28.88±3.95	0.510	34±2.68	0.754	
	Erkek	27.33±7.66		33.56±4.36		
Eğitim durumu	İlkokul	26.67±4.04	0.499	33±4.00	0.419	
	Ortaokul	28±2.83		34±1.41		
	Lise	26.38±7.41		32.50±4.07		
	Üniversite	30.80±4.54		35.40±2.72		
	Lisansüstü	26.50±0.71		32.50±0.71		
Çalışma durumu	Çalışıyorum	31.50±6.36	0.403	34.50±2.12	0.775	
	Çalışmıyorum	28.04±5.46		33.78±3.41		
Ekonomik durum	İyi	29.33±4.58	0.499	33.89±3.26	0.957	
	Orta	27.75±5.97		33.81±3.43		
Kiminle yaşadığı	Yalnız	29.43±3.60	0.539	34.14±2.97	0.782	
	Biriyle	27.89±6.08		33.72±3.49		
Genel sağlık durumu	Çok iyi	32.50±4.95	0.441	36.50±0.71	0.370	
	İyi	28.41±5.99		33.94±3.54		
	Orta	26.67±3.67		32.67±2.72		
Uyku sorunu varlığı	Evet	25.40±3.13	0.187	33.80±3.27	0.977	
	Hayır	29.05±5.74		33.85±3.39		
Bilinen hastalık varlığı	Evet	27.29±5.59	0.177	32.88±3.43	0.031*	
	Hayır	30.50±4.81		35.88±1.89		
Gün içi aktivitelerde bağımsız hissetme durumu	Evet	28.42±5.56	0.674	33.79±3.36	0.728	
	Hayır	26±-		35±-		
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	27.91±5.44	0.214	33.78±3.41	0.775	
	Hayır	33±4.24		34.50±2.12		
Egzersiz türü	Yürüyüş	Evet	28.68±4.1	<0.001*	34.23±2.72	0.001*
		Hayır	11±-		24±-	
	Dans	Evet	28.68±4.1	<0.001*	34.23±2.72	0.001*
		Hayır	11±-		24±-	
	Yüzme	Evet	31.63±3.89	0.013*	35.38±2.88	0.103
		Hayır	25.93±5.19		32.93±3.45	
Son bir yıl içinde düşme durumu	Evet	30.67±4.16	0.440	34.33±3.21	0.789	
	Hayır	28±5.62		33.77±3.38		
Yoga deneyimi	Evet	29.67±3.85	0.245	34.83±2.29	0.152	
	Hayır	27.08±6.54		32±92±3.88		
Nefes egzersizi deneyimi	Evet	28.17±5.9	0.828	33.39±3.35	0.282	
	Hayır	28.71±4.54		35±3.11		

\*p<0.05 , Bağımsız t-testi, Mann Whitney U testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Kruskal Wallis testi

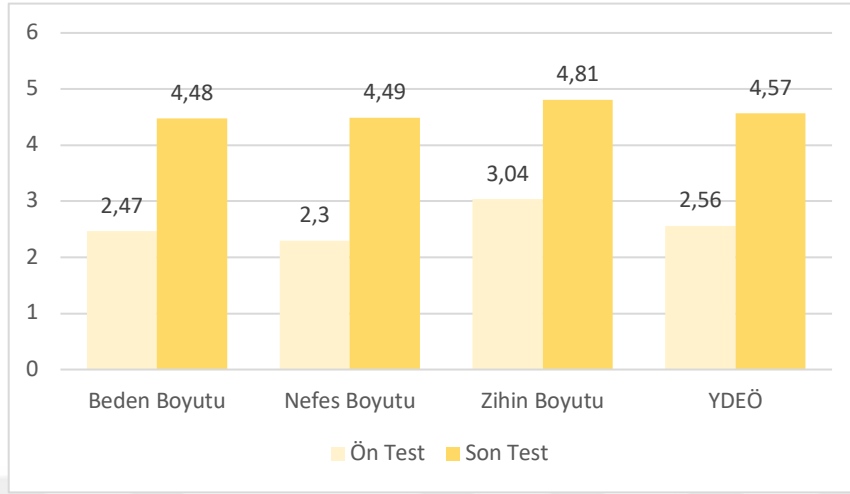
Katılımcıların YDEÖ ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 6’da ve Grafik 1’de YDEÖ ön test – son test ortalama puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; katılımcıların beden boyutu, nefes boyutu, zihin boyutu ve YDEÖ ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların beden boyutu ( $p<0.001$ ), nefes boyutu ( $p<0.001$ ), zihin boyutu ( $p<0.001$ ) ve YDEÖ ( $p<0.001$ ) son test puanlarının, ön test puanlarından daha fazla olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

Tablo.6 Katılımcıların YDEÖ Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Ölçüm Zamanı	$\bar{X} \pm SS$ (min-max)	p
Beden Boyutu	Ön test	2.47±0.88 (1-4)	<0.001*
	Son test	4.48±0.35 (4-5)	
Nefes Boyutu	Ön test	2.30±0.71 (1-4)	<0.001*
	Son test	4.49±0.35 (4-5)	
Zihin Boyutu	Ön test	3.04±0.77(1-4)	<0.001*
	Son test	4.81±0.29 (4-5)	
YDEÖ	Ön test	2.56±0.67 (1-3.69)	<0.001*
	Son test	4.57±0.26 (4.09-5)	

\* $p<0.05$  , Bağımlı t testi, Wilcoxon testi

Grafik.1 Katılımcıların YDEÖ Ön Test – Son Test Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.



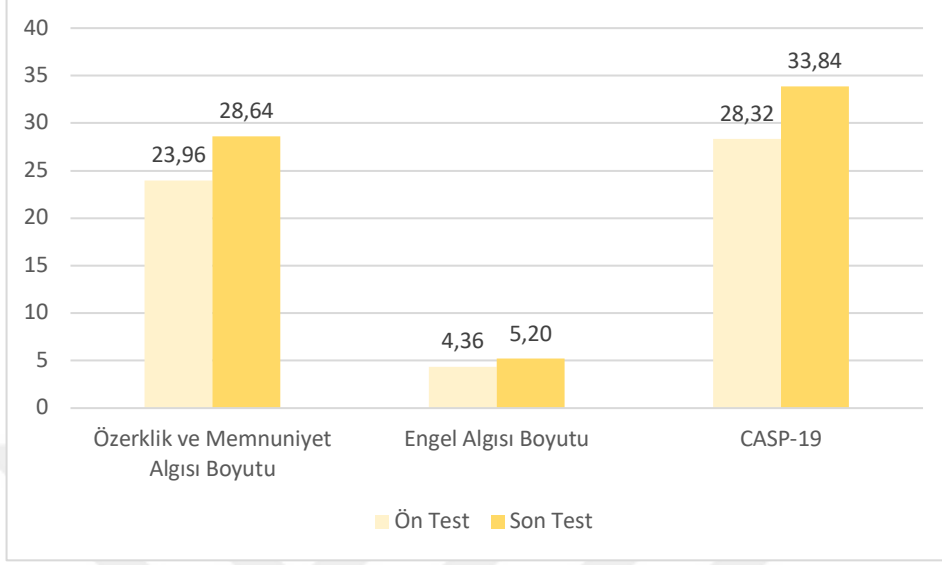
Katılımcıların CASP-19 ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 7’de ve Grafik 2’de CASP-19 ön test – son test ortalama puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu, engel algısı boyutu ve yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu ( $p<0.001$ ), engel algısı boyutu ( $p=0.010$ ) ve yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği ( $p<0.001$ ) son test puanlarının, ön test puanlarından daha fazla olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

Tablo.7 Katılımcıların CASP-19 Ön Test – Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Ölçüm Zamanı	$\bar{X} \pm SS$ (min-max)	p
Özerklik ve Memnuniyet Algısı Boyutu	Ön test	23.96±4.43 (8-29)	<0.001*
	Son test	28.64±1.98 (21-30)	
Engel Algısı Boyutu	Ön test	4.36±2.08 (1-9)	0.010*
	Son test	5.20±1.98 (2-9)	
CASP-19	Ön test	28.32±5.47 (11-38)	<0.001*
	Son test	33.84±3.30 (24-39)	

\* $p<0.05$  , Bağımlı t testi, Wilcoxon testi

Grafik.2 Katılımcıların CASP-19 Ön Test – Son Test Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması



## Tartışma

Yoga ve nefes uygulamalarının yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesine olan etkisinin araştırıldığı bu çalışmada; katılımcılara ait sosyodemografik özellikler, sağlık durumları ve egzersiz alışkanlıklarına ait bilgiler, yogadan beklentileri, geçmiş yoga ve nefes çalışmaları deneyimleri, bu verilerin YDEÖ ve CASP-19 puanlarına etkileri ve uygulanan program öncesi ve sonrasına ait ön test – son test verileri elde edilmiştir.

Sosyodemografik veriler incelendiğinde; örneklem grubunun %64'ünün 65-74 yaş grubu arasında olduğu görülmektedir. TÜİK İstatistiklerle Yaşlılar 2022 verilerine göre; Türkiye yaşlı nüfusunun %64.5'i bu yaş aralığında yer almaktadır. İlgili verilere göre yaşlı nüfusta kadın nüfusu erkek nüfusundan fazladır. Benzer şekilde bu örneklem grubunda da katılımcıların %64'ü kadın, %36'sı erkektir. Bu bağlamda bu çalışmadaki örneklem grubunun yaş ve cinsiyet dağılımı ülkemiz nüfus projeksiyonları ile benzerlik göstermektedir.

TÜİK İstatistiklerle Yaşlılar 2022 verilerine göre ülkemiz yaşlı popülasyonunun eğitim durumu incelendiğinde; Türkiye'deki yaşlıların %46.5'i ilkökul mezunu iken %7.9'u yüksek öğretim mezunudur. Bu çalışmadaki örneklem grubunun eğitim düzeyi, ülke genelinden farklı olarak yüksek bulunmuştur. Çalışmamızda yer alan katılımcıların %40'ı üniversite (ön lisans, lisans) mezunuyken %8'i ise lisansüstü (yüksek lisans, doktora, post doktora) dereceye sahiptir. Örneklem grubunun eğitim düzeyinin yüksek olması, katılımcıların Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Geriatri Bilim Dalı tarafından sosyal sorumluluk projesi olarak yürütülen Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'nin öğrencileri olmasıyla ilişkilendirilmektedir.

Sağlık Bakanlığı'nın 2008 yılında yayınladığı rapora göre ülkemizde her üç kişiden birinin en az bir kronik hastalığı bulunmaktadır. Bu oran yaşlı popülasyonda ise %90'ının en az bir kronik hastalığı olduğu şeklindedir (Yeşil ve ark., 2012). Bu örneklem grubunda da katılımcıların %68'inde tanı almış bir hastalık bulunduğu, bu hastalıkların da %82'sinin kronik hastalık olduğu görülmektedir.

Ülkemizde yapılan Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması sonuçlarına göre; kadınların %87'si ve erkeklerin %77'si yetersiz fiziksel aktivite yapmaktadır. Aynı

raporda 75 yaş ve üzeri popülasyonda hiç egzersiz yapmayanların oranı %83.7 olarak belirtilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2013). Bu çalışmada yer alan katılımcılarda düzenli egzersiz yapanlar grubun %92'sini oluşturmaktadır. Verilerin ülkemizdeki genel tablodan farklılık göstermesi, eğitim düzeyinde de olduğu gibi katılımcıların Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi öğrencileri olmasıyla ilişkilendirilmektedir. Grubun eğitim düzeyi ve farkındalığı yüksek, sağlıklı yaşam alışkanlıkları olan bilinçli bir grup olması ülkemizdeki genel yaşlı tablosundan farklılık göstermektedir.

Bir hatha yoga dersinin süresi sıklıkla 60-75 dakika arasında değişmektedir. Bu programın yoga seansları yoga eğitmeni olan araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuştur. Literatürdeki benzer uygulamalar incelendiğinde; Atılğan ve arkadaşlarının 2015'teki çalışmasında haftada bir gün 60 dakika, Ülger ve arkadaşlarının 2007'deki çalışmasında haftada iki gün 60 dakika, Gonçalves ve arkadaşlarının 2010'daki çalışmasında haftada bir gün 60 dakika, Culos-Reed ve arkadaşlarının 2006'deki çalışmasında haftada bir gün 75 dakika, Turan'ın 2019'daki çalışmasında haftada iki gün 70 dakika, Aksu'nun 2022'deki çalışmasında haftada iki gün 60 dakika ve Özdemir'in 2023'teki çalışmasında haftada iki gün 60 dakika şeklinde yoga seansları uygulatılmıştır. Bu çalışmada da benzer şekilde seanslar haftada iki gün 60 dakika olarak uygulatılmıştır.

Çalışmamızda katılımcılara programa başlamadan önce yogaya bakış açılarını ve beklentilerini ortaya koymak üzere uygulanan Yoga İnanç Ölçeği bulgularına göre; yaşlıların yogaya bakış açıları olumludur ve yogadan fayda görme beklentileri yüksek bulunmuştur. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ölçek puanlarını anlamlı düzeyde etkilememiştir. Literatürde ilgili ölçeğin kullanıldığı farklı çalışmalara rastlanmadığından, çalışmamızın sonuçları karşılaştırılamamıştır. Bu bağlamda ileride yapılacak benzer çalışmalara ışık tutması umut edilmektedir.

Katılımcıların yoga öz yeterliklerini belirlemek üzere girişim öncesinde uygulanan Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği ön testinin bulgularına göre; katılımcıların puan ortalamaları ortalamanın biraz üzerinde bulunmuştur. Yaşlılarda sağlıklı yaşam alışkanlıkları başlatma ve sürdürmede etkili olduğu bilinen öz yeterlik, aynı zamanda kişinin yaşam kalitesinde de etkili olmaktadır (Altıntaş ve ark., 2012). Bu çalışmada

da yoga öz yeterlik ön test puanlarının ortalamasının üzerinde olmasının girişim uygulamalarının etkisini arttırmış olabileceğine inanılmaktadır.

Çalışmamızda YDEÖ ön test ve son test puanları incelendiğinde; katılımcıların beden boyutu, nefes boyutu, zihin boyutu ve YDEÖ ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların beden boyutu, nefes boyutu, zihin boyutu ve YDEÖ son test puanlarının, ön test puanlarından daha fazla olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada uygulatılan beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programının yaşlıların yoga öz yeterliklerine her boyutta anlamlı etkisi olmuştur. Çalışmamızdan farklı şekilde Ergüven ve arkadaşları; 2023'te 23 kişi ile haftada bir 1 kez ve 12 hafta gerçekleştirdikleri yoga seanslarının, katılımcıların YDEÖ ön test ve son test puanlarını anlamlı derecede etkilemediğini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar; katılımcı grup olan öğrencilere yoga dersinin zorunlu tutulmasının sonucu etkilemiş olabileceğini belirtmektedir.

Çalışmamızın sonuçlarıyla benzer şekilde Kramer ve Cuccolo; 2022'de 99 kişi ile haftada 3 kez ve 8 hafta gerçekleştirdikleri yoga seansları sonucunda katılımcıların yoga öz yeterlikleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark bulmuştur. Benzer şekilde Phansikar'ın 2021 yılında 86 kişi ile haftada 3 kez ve 8 hafta gerçekleştirdikleri yoga seansları sonucunda katılımcıların yoga öz yeterlikleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark bulmuştur.

Literatürde öz yeterliğin yaşlılarda sağlığın teşviki ve öz bakım tutumlarını etkilediğini gösteren çalışmalar yer almaktadır. Yaşlı yetişkinlerin öz yeterliklerinin artırılması, öz bakım ve sağlıklı yaşam davranışlarının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Peyman ve ark., 2018). Öz yeterliğin yüksek olması, davranışın başlatılması ve sürdürülmesini doğrudan etkilemektedir. Yaşlılarda sağlıklı yaşam alışkanlıkları başlatma ve sürdürmede etkili olduğu bilinen öz yeterlik, aynı zamanda kişinin yaşam kalitesinde de etkili olmaktadır (Altıntaş ve ark., 2012). Sağlığın korunmasında ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturmada önemli bir katkısı olan öz yeterlik, kişinin motivasyonunda, kendini gerçekleştirmesinde ve kendi sağlığının sorumluluğunu almasında destek sunmaktadır. Bu çalışmada 5 haftalık yoga ve nefes çalışmalarının yaşlıların yoga öz yeterliklerini arttırdığı bulunmuştur.

Çalışmanın bir diğer hipotezi; beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programının yaşlıların yaşam kalitesine etkisi olup olmadığı üzerine kurulmuştur. Çalışma grubunun yaşam kalitesi, girişim öncesinde uygulanan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ön test bulgularına göre grup genelinde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlarda katılımcıların Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi öğrencileri olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir. Şahin ve arkadaşlarının 2023 yılında yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre üçüncü yaş eğitimi yaşlılarda yaşam kalitesini arttırmaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu, engel algısı boyutu ve yaşlılarda CASP-19 Yaşam Kalitesi Ölçeği ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu, engel algısı boyutu ve yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği son test puanlarının, ön test puanlarından daha fazla olduğu görülmektedir. Uygulanan beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programının yaşlıların yaşam kalitesine her boyutta anlamlı etkisi olmuştur.

Bu sonuçlar ile çalışmamızın “Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların yaşam kalitelerine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine bu pratiklerin etkisi vardır. (H1)” hipotezi kabul edilmektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde; Gonçalves ve arkadaşlarının 2010’da gerçekleştirdikleri ve yoganın esneklik, fonksiyonel bağımsızlık ve yaşam kalitesine olan etkisini araştırdıkları çalışmada, yaşam kalitesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Park ve arkadaşlarının 2019’da gerçekleştirdikleri, sandalye yogası ve müzik terapisinin demans semptomlarını yönetmedeki etkisini araştırdıkları çalışmada, sandalye yogası grubunda müzik terapisi grubuna göre yaşam kalitesinin daha fazla arttığına ulaşılmıştır.

Ülkemizde Güler’in 2010’da gerçekleştirdiği ve yoganın esenlik ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırdığı tez çalışmasında yoga ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve katılımcıların yoga yapma süreleri uzadıkça yaşam kalitelerinde artış olduğu belirtilmiştir. Yağlı ve arkadaşlarının 2015’te gerçekleştirdikleri ve yoganın yaşam kalitesi ve bazı fonksiyonlara etkisini araştırdıkları çalışmalarında, yoganın yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Culos-Reed ve arkadaşlarının 2006'da gerçekleştirdikleri ve yoganın fiziksel ve psikolojik faydalarını araştırdıkları çalışmalarında, yoganın yaşam kalitesinde iyileşme sağladığı görülmüştür. Innes ve Selfe'nin 2016 yılında gerçekleştirdikleri ve Yoga ve Tip-2 Diyabet ilişkisini konu alan 25 çalışmayı inceledikleri sistematik çalışmalarında, güçlü olmayan kanıtlara göre yoganın Tip-2 Diyabet hastalarının yaşam kalitelerini iyileştirilmesinde etkili olabileceğine vurgu yapılmıştır.

Turan'ın 2019'da gerçekleştirdiği ve yoganın astım hastalarının solunum fonksiyonlarına ve yaşam kalitesine etkisini araştırdığı çalışmasında, yoganın solunum fonksiyonlarını iyileştirdiği ve yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ünver'in 2019'da gerçekleştirdiği ve yoganın psikolojik gelişim ve yaşam kalitesine etkisini araştırdığı tez çalışmasında, yoganın yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır.

Dıraz'ın 2008 yılında gerçekleştirdiği ve yoganın bel ağrısı tedavisi ve yaşam kalitesindeki etkisini araştırdığı tez çalışmasında yoganın yaşam kalitesini olumlu etkilediğini saptanmıştır. Aksu'nun 2022'de gerçekleştirdiği ve yoganın yaşam kalitesi ve bazı parametrelere etkisini araştırdığı çalışmasında, yoga grubunda yaşam kalitesinin arttığı belirtilmektedir. Özdemir'in 2023'te gerçekleştirdiği ve yoganın yaşam kalitesi ve bakım yüküyle ilgili bazı parametrelere etkisini araştırdığı çalışmasında, yoganın yaşam kalitesini arttırmada etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chung ve arkadaşlarının 2012'de gerçekleştirdikleri ve yoga ve meditasyonun yaşam kalitesi ve bazı sağlık parametrelerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, yoga yapanların yapmayanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Oron ve arkadaşları 2015'te gerçekleştirdikleri ve yoganın stres ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, yoganın katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir artış sağladığını vurgulamışlardır.

Çangur ve arkadaşları 2023'te gerçekleştirdikleri ve nefes çalışmalarının solunum ve yaşam kalitesi ve bazı parametreler üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, bu egzersizlerin katılımcıların yaşam kaliteleri üzerinde etkili olduğunu gösteren bulgulara ulaşmışlardır. Yılmaz'ın 2020'de gerçekleştirdiği ve nefes egzersizlerinin solunum, yaşam kalitesi ve bazı parametreler üzerindeki etkisini araştırdığı tez

çalışmasında, nefes çalışmalarının katılımcıların yaşam kalitesi üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ulusal ve uluslararası literatürde incelenmiş olan ve yoganın yaşam kalitesi ile ilişkilendirildiği tüm bu çalışmaların sonuçları bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Uygulama süreleri ve sıklıkları değişiklik gösterse de yoganın yaşam kalitesini arttırmada etkili bir yöntem olduğu çok sayıda çalışma tarafından ileri sürülmektedir.

Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi; yaş, sosyoekonomik durum, yaşanılan çevre, sağlık durumu, yaşamdan alınan doyum gibi parametrelerle ele alınmaktadır. Yaşlılıkta yaşam kalitesi yaşamın pek çok alanını ve öznel değerleri kapsayan bir boyuttur. Kişinin fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşamdaki doyumunu, boş zaman aktiviteleri, duygusal ve manevi iyilik hali, ilişkilerdeki doyumunu, yaşlılığa uyumu gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. Bu nedenle kişilerin yaşam kalitelerinin değerlendirilebilmesi için farklı alanları sorgulayan değerlendirme araçları geliştirilmektedir ve literatürde yaşlılıkta yaşam kalitesini ölçen farklı ölçüm araçlarına rastlanmaktadır (Türkoğlu ve Adıbelli, 2014). Bu çalışmada yaşlılıkta yaşam kalitesine yoga ve nefes uygulamalarının etkisi, özerklik ve memnuniyet algısı ve engel algısı boyutlarıyla Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi ölçeği ile araştırılmıştır.

Bu çalışmaya benzer şekilde sandalye yogası özelinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, sandalye yogasının yaşam kalitesine olan etkisinin araştırıldığı yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Sandalye yogası uygulatılan çalışmalarda sandalye yogasının olumlu etkileri; ağrı, yürüme hızı, yorgunluk, stres, esneklik, el kavrama, alt ekstremite kas dayanıklılığı, düşme korkusu, öz yeterlik algısı, depresyon, anksiyete, oturup kalkma hızı gibi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. İncelen tüm çalışmalarda sandalye yogasının bu parametreler üzerindeki olumlu etkilerine dair bulgular elde edildiği paylaşılmıştır (Iglesias ve ark., 2021 ; Furtado ve ark., 2016 ; Galantino ve ark., 2012 ; Ikai ve ark., 2017 ; Litchke ve ark., 2012 ; Melville ve ark., 2012 ; Park ve ark., 2017).

Günümüzde yoganın yaşam kalitesini ve bunun önemli bir bileşeni olan sağlığı desteklemesi amacıyla uygulanması yaygınlaşmaktadır. Her yaşa, her bedene ve sağlık

durumuna uygun yapılandırılmış pozlar sayesinde yoganın erişilebilirliği ve aynı zamanda sağlanan fayda da artmaktadır. Bu yapılandırılmış türlerden biri olan sandalye yogasının yararları klasik yoganın yararlarıyla benzer şekildedir çünkü aynı kas grupları çalıştırılmaktadır. Düzenli sandalye yogası yapmak; dengeyi, esnekliği, gücü arttırmakta, iyilik halini sürdürmeyi ve kronik hastalıkları yönetmeyi desteklemekte ve kronik ağrıları azaltmada etkili olmaktadır (Litchke ve ark., 2012). Bu çalışmada yaşlı katılımcılara beş hafta boyunca haftada iki kez çevrimiçi olarak sandalye yogası ve beraberinde nefes çalışmaları uygulanmıştır. Bu uygulamanın yaşlıların yaşam kalitelerini ve yoga öz yeterliklerini arttırdığı bulunmuştur.

Bu çalışmada yoga uygulaması kapsamında uygulatılan pranayama tekniklerinin benzer biçimde uygulandığı ve belli parametrelere etkilerinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, yaşam kalitesi ilişkisinin araştırıldığı yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Pranayama tekniklerinin uygulatıldığı çalışmalarda bu uygulamaların olumlu etkileri; parasempatik sinir sisteminin aktive olması, oksijen kapasitesinde artış, kan basıncının ve kalp atım hızının düşmesi, depresyon ve anksiyete etkilerinde azalma, dikkat düzeyinin artması gibi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. İncelen tüm bu çalışmalarda pranayama çalışmalarının bu parametreler üzerindeki olumlu etkilerine dair bulgular elde edildiği paylaşılmıştır (Thanalakshmi ve ark., 2020 ; Nivethitha ve ark., 2016 ; Lopes ve ark., 2018 ; Bhavanani ve ark., 2014 ; Pramanik ve ark., 2010).

Hatha yoganın temellerinden biri pranayamadır. Pranayamanın amacı solunum sisteminin en iyi şekilde çalışmasını sağlamaktır. Bu, dolaşım sistemini de desteklemektedir. Dolaşım sistemi iyi çalışmadığında sindirim ve boşaltım sistemleri de etkilenmekte ve bu da vücutta toksin birikimine neden olmaktadır. Dolayısıyla daha iyi bir nefes, daha sağlıklı bir yaşamla ilişkilendirilmektedir (Iyengar, 2022 ; Peterson, 2017). Hem ulusal hem de uluslararası literatürde sağlığı desteklemede yoganın ve beraberinde nefes egzersizlerinin olumlu etkilerinin kanıtlandığı çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu çalışmada da pranayama uygulamalarının yaşlıların yaşam kalitesini ve yoga öz yeterliklerini arttırdığı bulunmuştur.

## Sonuç ve Öneriler

### 6.1. Sonuçlar

- Katılımcılara program öncesinde yogaya bakış açılarını ve beklentilerini ortaya koymak üzere uygulanan Yoga İnanç Ölçeği bulgularına göre; yaşlıların yogaya bakış açıları olumludur ve yogadan fayda görme beklentisi yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre YDEÖ ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında; cinsiyetin, uyku sağlığının ve ortopedik hastalık varlığının YDEÖ ön test puanlarını anlamlı şekilde etkilediği görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre, uyku problemi olmayanların olanlara göre ve ortopedik hastalığı olmayanların olanlara göre YDEÖ ön test puanları daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre YDEÖ son test puanları karşılaştırıldığında ise; değişkenler ve son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.
- Katılımcıların düzenli yürüyüş yapmaları, düzenli dans etmeleri ve düzenli yüzmelerinin CASP-19 ön test puanlarını anlamlı şekilde etkilediği görülmektedir. Düzenli yüzenlerin yüzmeyenlere göre, düzenli dans edenlerin dans etmeyenlere göre ve düzenli yüzenlerin yüzmeyenlere göre CASP-19 ön test puanları daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre CASP-19 son test puanları karşılaştırıldığında ise; katılımcıların hastalık varlığı, düzenli yürüyüş yapmaları ve düzenli yüzmeleri CASP-19 son test puanlarını anlamlı şekilde etkilemiştir. Herhangi bir hastalığı olmayanların olanlara göre, düzenli yürüyüş yapanların yapmayanlara göre ve düzenli yüzenlerin yüzmeyenlere göre CASP-19 son test puanları daha yüksek bulunmuştur.
- YDEÖ ön test – son test puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; katılımcıların beden boyutu, nefes boyutu, zihin boyutu ve YDEÖ ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların beden boyutu, nefes boyutu, zihin boyutu ve YDEÖ son test puanlarının, ön test puanlarından daha fazla olduğu görülmektedir.

- CASP-19 ön test – son test puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu, engel algısı boyutu ve yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların özerklik ve memnuniyet algısı boyutu, engel algısı boyutu ve yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği son test puanlarının, ön test puanlarından daha fazla olduğu görülmektedir.
- Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ile çalışmamızın “Beş haftalık yoga ve nefes uygulamaları programına katılan yaşlıların yaşam kalitelerine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında yoga öz yeterliklerine bu pratiklerin etkisi vardır. (H1)” hipotezi kabul edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

- Hem dünyada hem de ülkemizde yaşam boyu sağlığın korunmasına yönelik geliştirilen politikalarda, bireylerin yaş alırken aktif ve bağımsız kalabilmelerinde ve yaşam kalitesinin sürdürülmesinde fiziksel aktivite ve egzersiz önemli bir yer tutmaktadır. Sağlığı hem fiziksel hem de zihinsel boyutta desteklediği bilinen yoganın, özellikle sağlıklı yaş almadaki etkisinin daha geniş çaplı örneklem gruplarıyla araştırılması önerilmektedir.
- Ulusal ve uluslararası sağlıklı yaşlanma eylem planlarında aktif ve sağlıklı yaşlanma hedefi kapsamında yaşlının bağımsızlığını arttırmak, hastalıkları önlemek ve yaşam kalitesini arttırmak için sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi ve desteklenmesine ihtiyaç vardır. Bu kapsamda geliştirilecek hizmetlere erişimde fırsat eşitliği yaratılması ve sürdürülebilir alışkanlıkların desteklenmesi önemlidir. Bu bağlamda, yaşlıları fiziksel egzersiz konusunda desteklerken evde geçirilen zamanda, az malzeme ile, kişilerin kendi kendilerine yapabilecekleri erişilebilir seçenekler konusunda bilgilendirmek önemlidir.
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanırken; kişiyi vazgeçmeye, bırakmaya itebilecek (maliyet, zaman, yer vb.) unsurların zorlayıcı olmamasına dikkat edilmelidir. Bu nedenle seçilecek egzersiz türü de kişilerde alışkanlığın devamlılığı için büyük bir önem taşımaktadır. Yoganın ve nefes egzersizlerinin

kişinin bedensel ve zihinsel sağlığını desteklediğini dikkate alarak oluşturulacak, kolaylaştırıcı ve erişilebilir programların hazırlanmasına ihtiyaç vardır.

- Yaşlılıkta yaşam boyu öğrenmenin desteklenebileceği yeni alanlar açılmasına, ülkemizde sayısı artan üçüncü yaş eğitim programlarında yoga temelli egzersizlere yer verilmesine, yoganın sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin bilinirliğinin artırılmasına ihtiyaç vardır.



## Kaynaklar

- Aksu, A. (2022). *Primer dismenoresi olan hemşirelik öğrencilerinde yoga uygulamasının ağrı şiddeti, menstrüasyon semptomları ve yaşam kalitesine etkisi*. (Doktora tezi). Açık erişim veri tabanından erişildi. (<https://hdl.handle.net/20.500.14114/5015>).
- Alkan Olsson, İ. (2019). Uluslararası İnsan Hakları Hukukunda Yaşlı Hakları. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 39-47.
- Altıntaş H. K, Ayyıldız T. K, Emiroğlu O. N, Çamdeviren E. K. (2012). Huzurevinde yaşayan yaşlıların öz yeterlilik algılarının ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 5(2), 53 - 64.  
(<https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/134715/>)
- Anderson, B. (2004). Quality of life (and ISTs)—A review.  
([www.socquit.net/Presentations/2\\_Ben\\_QoL-Review.ppt](http://www.socquit.net/Presentations/2_Ben_QoL-Review.ppt))
- Arun, Ö. ve Çakıroğlu-Çevik, A. (2013). Quality of life in an ageing society, A comparative analysis of age cohorts in Turkey, *Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie*, 46(8), 734-9.
- Ateş R, Başkurt Z, Başkurt F, Parpucu Tİ. (2023). Yaşlılarda Sağlığı Geliştirme Davranışlarının Fiziksel Performans ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 6(2).  
Doi:10.47141/geriatrik.1298825
- Atılğan E, Erbahçeci F (2018). Kronik bel ağrılı bireylerde yoga ve fizyoterapi programının yaşam kalitesi, denge, ağrı düzeyi ve uyku kalitesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 5(3), 158 - 166.
- Atılğan E., Tarakci D., Polat B. ve Alğun C. (2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(2), 41-46.

- Aydiner Boylu, A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8 (15), 137-150.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bharshankar JR, Bharshankar RN, Deshpande VN, Kaore SB, Gosavi GB. (2003). Effect of yoga on cardiovascular system in subjects above 40 years. *Indian J Physiol Pharmacol*, 47:202-6.
- Bhavanani AB, Ramanathan M, Balaji R, Pushpa D. (2014). Differential effects of uninostril and alternate nostril pranayamas on cardiovascular parameters and reaction time. *Int J Yoga*, 7(1):60-5.
- Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Shaw H, Miller JM. (2007). Yoga for women with metastatic breast cancer: Results from a pilot study. *J Pain Symptom Manage*, 33:331-41.
- Chung, S. C., Brooks, M. M., Rai, M., Balk, J. L., & Rai, S. (2012). Effect of Sahaja yoga meditation on quality of life, anxiety, and blood pressure control. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 18(6), 589–596. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0038>
- Cohen L, Warneke C, Fouladi RT, Rodriguez MA, Chaoul-Reich A. (2004). Psychological adjustment and sleep quality in a randomized controlled trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer*, 100:2253e2260.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., ve Dobos, G. (2013). Yoga For Depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068-1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>

- Culos-Reed SN, Carlson LE, Daroux LM, Hatley-Aldous S. (2006). A pilot study of yoga for breast cancer survivors: physical and psychological benefits. *Psycho-Oncol*, 15:891-897.
- Çangur, E., Usgu, G., ve Yakut, Y. (2023). Serebral palsi'li adolesanlarda solunum egzersizinin ağrı düzeyi, denge, yürüyüş ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: tek kör, randomize kontrollü çalışma. *Gevher Nesibe Journal of Medicak & Health Sciences*, 8(4), 1113-1121. <http://doi.org/10.5281/zenodo.10048978>
- Değer, T. B., & Ordu, Y. (2022). Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler: Bir Taşra Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 574-585. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.958202>
- Delcourt, M., & Kinzie, M. (1993). Computer technologies in teacher education: The measurement of attitudes and self-efficacy. *Journal of Research and Development in Education*, 27, 31-37.
- Dıraz, N. (2008). *Kronik bel ağrılı hastalarda yoga temelli egzersizlerin etkinliği*. (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Açık erişim veri tabanından erişildi. <http://hdl.handle.net/11452/2337>
- Duru Aşiret G, Yiğit H. (2018). The effect of older people's adaptation to old age on their health-related quality of life. *LIFE: International Journal of Health and Life-Sciences*, 4:14-25.
- Edisan, Z., ve Kadioğlu, F. (2013). Yaşam Kalitesi Kavramının Antik Dönemdeki Öncülleri. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3(3), 1-4.
- Ercan, B. (2021). *İkinci Kitap: Buda'dan Hatha Yoga'ya*. (4. Baskı). İstanbul: Paloma Yayınevi.
- Ercan, B. (2022). *Birinci Kitap: Surya'dan Patanjali'ye Yoga*. (7. Baskı). İstanbul: Paloma Yayınevi.

- Ergüven, A. T., Cesur, Ş. Ö., ve Güvendi, B. (2023). Yoganın beden, nefes, zihin ve mutluluk üzerine etkisi: 12 haftalık çalışma. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 22-29.
- Fu, D., Fu, H., McGowan, P., Shen, Y., Zhu, L., & Yang, H. (2003). Implementati- on and quantitative evaluation of chronic disease self-management programme in Shanghai, China: Randomized controlled trial. *Bulletin Of The World Health Organization*, 174–182.
- Furtado, G. E., Uba-Chupel, M., Carvalho, H. M., Souza, N. R., Ferreira, J. P., & Teixeira, A. M. (2016). Effects of a chair-yoga exercises on stress hormone levels, daily life activities, falls and physical fitness in institutionalized older adults. *Complementary therapies in clinical practice*, 24, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.05.012>
- Galantino, M. L., Green, L., Decesari, J. A., Mackain, N. A., Rinaldi, S. M., Stevens, M. E., Wurst, V. R., Marsico, R., Nell, M., & Mao, J. J. (2012). Safety and feasibility of modified chair-yoga on functional outcome among elderly at risk for falls. *International journal of yoga*, 5(2), 146–150. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.98242>
- Gonçalves, L. C., Vale, R. G., Barata, N. J., Varejão, R. V., & Dantas, E. H. (2011). Flexibility, functional autonomy and quality of life (QoL) in elderly yoga practitioners. *Archives of gerontology and geriatrics*, 53(2), 158–162. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.10.028>
- Goodinson, S. M., & Singleton, J. (1989). Quality of life: a critical review of current concepts, measures and their clinical implications. *International journal of nursing studies*, 26(4), 327–341. [https://doi.org/10.1016/0020-7489\(89\)90019-9](https://doi.org/10.1016/0020-7489(89)90019-9)
- Güler, M. M., (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans tezi). Proquest veri tabanından erişildi. (<https://www.proquest.com/openview/5fae48133831e5dbe45de5d09e88b3d2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>)

Güner, S. G., ve Ural, N. (2017). Yaşlılarda Düşme: Ülkemizde yapılmış tez çalışmaları kapsamında durum saptama. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), 9-15.

Hekmatpou, D., Shamsi, M., & Zamani, M. (2013). The effect of a healthy lifestyle program on the elderly's health in Arak. *Indian Journal of Medical Sciences*, 67(3), 70. (<https://link.gale.com/apps/doc/A352427822/HRCA?u=anon~2e71f7ca&sid=google Scholar&xid=c637be55>)

Ikai, S., Uchida, H., Mizuno, Y., Tani, H., Nagaoka, M., Tsunoda, K., Mimura, M., & Suzuki, T. (2017). Effects of chair yoga therapy on physical fitness in patients with psychiatric disorders: A 12-week single-blind randomized controlled trial. *Journal of psychiatric research*, 94, 194–201. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.07.015>

Innes, K. E. ve Selfe, T. K. (2016). Yoga For Adults With Type 2 Diabetes: a systematic review of controlled trials. *Journal of Diabetes Research*, 1-23. <https://doi.org/10.1155/2016/6979370>

Iyengar, B.K.S. (2022). *Yogaya Işık*. (5. Baskı). İstanbul: Omega Yayınları

Iyengar, B.K.S. (2023). *Yoga ve Siz*. (5. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık

Jayawardena R, Ranasinghe P, Ranawaka H, Gamage N, Dissanayake D, Misra A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): A systematic Review. *Int J Yoga*, 13(2):99-110.

Karadaş, C. (2022). Yoga Yapan Bireylerin Yoga Öz-Etkililik Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 137-146. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/yobusbf/issue/72045/1084285>)

Kılıç, M. (2011). Kronik hastalıkların önlenmesinde davranışsal risk faktörlerinin önemi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 10(6), 733-740.

Klempel, N.; Blackburn, N.E.; McMullan, I.L.; Wilson, J.J.; Smith, L.; Cunningham, C.; O'Sullivan, R.; Caserotti, P.; Tully, M.A. (2021). The Effect of Chair-Based Exercise

on Physical Function in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1902. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041902>

Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.

Köyüstü, S. ve Kırık, A. M. (2021). Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 10(28), 123-139.

Kramer, R., & Cuccolo, K. (2020). Yoga Practice in a College Sample: Associated Changes in Eating Disorder, Body Image, and Related Factors Over Time. *Eating disorders*, 28(4), 494–512. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1688007>

Lee, T. W., Ko, I. S., & Lee, K. J. (2006). Health promotion behaviors and quality of life among community-dwelling elderly in Korea: a cross-sectional survey. *International journal of nursing studies*, 43(3), 293–300. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.06.009>

Li, J., Yu, J., Chen, X., Quan, X., & Zhou, L. (2018). Correlations between health-promoting lifestyle and health-related quality of life among elderly people with hypertension in Hengyang, Hunan, China. *Medicine*, 97(25), e10937. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000010937>

Lima MG, Barros MBDA, César CLG, Goldbaum M, Carandina L, Alves MCGP. (2011). Health-related behavior and quality of life among the elderly: a population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 45(3): 485-93.

Litchke, Lyn G., Jan S. Hodges & Robert F. Reardon, (2012). Benefits of Chair Yoga for Persons With Mild to Severe Alzheimer's Disease, Activities. *Adaptation & Aging*, 36:4, 317-328. DOI: [10.1080/01924788.2012.729185](https://doi.org/10.1080/01924788.2012.729185)

Long, P. H. (1960). On the quantity and quality of life. *Medical times*, (88):613.619.

Lopes CP, Danzman DC, Moraes RS, Vieria CP. Meurer FF. Soares Santoz D, Chiappa G, Guimaraes Pinto SL, Leitao Tobar SA, Ribeiro PJ, Biola A. (2018). Yoga and

breathing technique training in patients with heart failure and preserved ejection fraction: study protocol for a randomized clinical trial. *BMC*, 19(405):2-8.

McCall T. (2007). *Yoga as Medicine*. New York: Bantam Books.

Melville, G. W., Chang, D., Colagiuri, B., Marshall, P. W., & Cheema, B. S. (2012). Fifteen minutes of chair-based yoga postures or guided meditation performed in the office can elicit a relaxation response. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, (6)1:501986. <https://doi.org/10.1155/2012/501986>

Mullur, R. S., & Ames, D. (2016). Impact of a 10 minute Seated Yoga Practice in the Management of Diabetes. *Journal of yoga & physical therapy*, 6(1): 1000224. <https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000224>

Mura G, Sancassiani F, Migliaccio GM, Collu G, Carta MG. (2014). The association between different kinds of exercise and quality of life in the long term. Results of a randomized controlled trial on the elderly. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1): 36-41.

Naseh, L., & Heidari, M. (2015). Relationship between general self-Efficacy and quality of life among elderly living in Chaharmahal Bakhtiari nursing homes. *Salmand Iran J Ageing*, 62–71.

Nivethitha L, Mooventhan A, Manjunath NK. (2016). Effects of various Pranayama on cardiovascular and autonomic variables. *Anc Sci Life*, 36(2):72-77.

Oken, B. S, Zajdel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med*, (12):40-7.

Oron, G., Allnutt, E., Lackman, T., Sokal-Arnon, T., Holzer, H., & Takefman, J. (2015). A prospective study using Hatha Yoga for stress reduction among women waiting for IVF treatment. *Reproductive biomedicine online*, 30(5), 542–548. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2015.01.011>

- Özdemir, T. (2023). *Özel gereksinimi olan bireylerin bakım verenlerine uygulanan teknoloji destekli yoganın bakım yükü, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi akademik veri tabanından erişilmiştir. (<https://avesis.deu.edu.tr/yonetilen-tez/4227defe-f118-406c-ad8e-a0a7a02dd33f/ozel-gereksinimi-olan-bireylerin-bakim-verenlerine-uygulanan-teknoloji-destekli-yoganin-bakim-yuku-yasam-kalitesi-ve-psikolojik-iyi-oluslarına-etkisi>)
- Park, J., McCaffrey, R., Newman, D., Liehr, P., & Ouslander, J. G. (2017). A Pilot Randomized Controlled Trial of the Effects of Chair Yoga on Pain and Physical Function Among Community-Dwelling Older Adults With Lower Extremity Osteoarthritis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 65(3), 592–597. <https://doi.org/10.1111/jgs.14717>
- Park, J., Tolea, M. I., Sherman, D., Rosenfeld, A., Arcay, V., Lopes, Y., & Galvin, J. E. (2020). Feasibility of Conducting Nonpharmacological Interventions to Manage Dementia Symptoms in Community-Dwelling Older Adults: A Cluster Randomized Controlled Trial. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 35, 1533317519872635. <https://doi.org/10.1177/1533317519872635>
- Peterson CT, Bauer SM, Chopra D. (2017). Effects of shambhavi mahamudra Kriya, a multicomponent breath-based yogic practice (pranayama), on perceived stress and general well-being. *J Evid Based Complementary Altern Med*, 22(4): 788–797.
- Peyman, N., Abdollahi, M., & Zadehahmad, Z. (2018). The study of related factors with self-care and self-efficacy in heart failure patients. *J Torbat Heydariyeh Univ Med Sci*, 6(1) :55-61. (<http://jms.thums.ac.ir/article-1-499-en.html>)
- Phansikar, M. A. (2021). *Testing the impact of flow-based, moderate-intensity yoga on executive functioning and stress among low active working adults with symptoms of stress*. (Doktora tezi). Illinois Library veri tabanından erişilmiştir. (<http://hdl.handle.net/2142/113853>).

- Pishkar Mofrad, Z., Jahantigh, M., & Arbabisarjou, A. (2015). Health Promotion Behaviors and Chronic Diseases of Aging in the Elderly People of Iranshahr Iran. *Global journal of health science*, 8(3), 139–145. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n3p139>
- Pramanik, T., Pudasaini, B., Prajapati, R. (2010). Immediate effect of a slow pace breathing exercise Bhramari pranayama on blood pressure and heart rate. *Nepal Med Coll J*, 12(3):154-157.
- Raghavendra, R. M., Nagarathna, R., Nagendra, H. R., Gopinath, K. S., Srinath, B. S. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med*, 12:40-7
- Raghavendra, R. M., Nagarathna, R., Nagendra, H. R., Gopinath, K. S., Srinath, B. S., Ravi, B. D., Patil, S., Ramesh, B. S., & Nalini, R. (2007). Effects of an integrated yoga programme on chemotherapy-induced nausea and emesis in breast cancer patients. *European journal of cancer care*, 16(6), 462–474. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.2006.00739.x>
- Ross, A. ve Thomas, S. (2010). The Health Benefits Of Yoga And Exercise: A review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Sağlık Bakanlığı, 2021. Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Ulusal Eylem Planı ve Uygulama Programı. (<https://onikinciplan.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/12/Turkiye-Saglikli-Yaslanma-Eylem-Plani-ve-Uygulama-Programi-2021-2026.pdf>)
- Sahin, S., Kocakoc, N., Arayici, M. E., Baybas, B. K., Boyacioglu, H., & Akcicek, S. F. (2023). Evaluation of the quality of life in the university of third age students: a cross-sectional study. *European geriatric medicine*, 14(2):389–396. <https://doi.org/10.1007/s41999-023-00764-3>
- Salas, E. ve Cannon-Bowers, J. A. (2001). “The Science of Training: A Decade of Progress”. *Annual Review of Psychology*. 52. 471-499.

- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary therapies in clinical practice*, 19(4), 230–236.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Schuessler, K. F., & Fisher, G. A. (1985). Quality of life research and sociology. *Annual Review of Sociology*, (11):129–149.
- Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. (24. Basım). Ankara: Yargı Yayınları.
- Sharma, L. (2015). Benefits of yoga in sports-a study. *Int J Phys Educ Sports Health*, 1(3):30-2.
- Sterling, D.A., O'Connor, J.A., Bonadies, J. (2001). Geriatric falls. injury severity is high and disproportionate to mechanism. *Journal of Trauma*, 50(1):116-119.
- Suárez-Iglesias, D., García-Porro, M., Clardy, A., & Ayán Pérez, C. (2022). Feasibility and effects of a chair-based yoga program for adults with neurodisability. *Disability and rehabilitation*, 44(18), 5220–5230. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1933617>
- Şenol, V. Ünalın, D., Soyuer, F., Argün, M. (2014). The relationship between health promoting behaviors and quality of life in nursing home residents in Kayseri. *J Geriatr.* (4):1-8.  
<https://doi.org/10.1155/2014/839685>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2013). *Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. Ankara.  
(<https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/khrfat.pdf>)
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2004). *Türkiye Hastalık Yükü Çalışması*. Ankara.  
(<https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Yayin/166>)
- Taneja D. K. (2014). Yoga and health. *Indian journal of community*, 39(2), 68–72.  
<https://doi.org/10.4103/0970-0218.132716>

- Tetik Küçükkelçi, D. (2018). Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği (YDEÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 7(21), 907-922.
- Tetik Küçükkelçi, D. (2019). Yoga İnanç Ölçeği (YİÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 1-14.
- Tew, G. A., Howsam, J., Hardy, M., & Bissell, L. (2017). Adapted yoga to improve physical function and health-related quality of life in physically-inactive older adults: a randomised controlled pilot trial. *BMC geriatrics*, 17(1), 131.  
<https://doi.org/10.1186/s12877-017-0520-6>
- Thanalakshmi J, Maheshkumar K, Kannan R, Sundareswaran L, Venugopal V, Poonguzhali S. (2020). Effect of sheetalı pranayama on cardiac autonomic function among patients with primary hypertension - A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*, 39:101138.
- TİHEK (Türkiye İnsan Hakları Eşitlik Kurumu), (2022). *Türkiye Yaşlı Hakları Raporu*. Ankara. (<https://www.tihok.gov.tr/turkiye-yasli-haklari-raporu-yayimlandi>)
- Turan, G. (2019). *Yoganın astım hastalarının solunum fonksiyonlarına, semptom kontrolüne ve yaşam kalitesine etkisi*. (Doktora tezi). Açık bilim Veri Tabanından erişildi. ([https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/54372/yokAcikBilim\\_10233442.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/54372/yokAcikBilim_10233442.pdf?sequence=-1&isAllowed=y))
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), (2022). İstatistiklerle Yaşlılar 2022. ([https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/istatistiklerle\\_yasli\\_tr.pdf](https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/istatistiklerle_yasli_tr.pdf))
- Türkoğlu, N. ve Adıbelli, D. (2014). “Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeğinin (CASP-19) Türk Toplumuna Adaptasyonu”. *Akademik Geriatri*, 6, 98-105.
- Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). “Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi”. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.

Ülger, Ö., Atay, S., Arslan, E., vd. (2007). Sağlıklı kadınlarda Hatha yoganın esneklikve denge üzerine etkileri. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(2), 72-78.

Ünver, H. (2019). *Postpartum dönemde yoganın psikolojik gelişim ve yaşam kalitesine etkisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez veri tabanından erişilmiştir.  
(<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=6Gnv9EBw4bvXIG8IxV2sPA&no=MZj3SrJA8y7tV9N2FtA5Yw>)

Vardar Yağlı, N., Şener, G., Arıkan, H., Sağlam, M., İnal İnce, D., Savcı, S., Çalık Kutukcu, E., Altundağ, K., Kaya, E. B., Kutluk, T., & Özışık, Y. (2015). Do yoga and aerobic exercise training have impact on functional capacity, fatigue, peripheral muscle strength, and quality of life in breast cancer survivors?. *Integrative cancer therapies*, 14(2), 125–132. <https://doi.org/10.1177/1534735414565699>

Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Inesjournal Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2): 63-73.

Walker, A. (2005). *Quality of life in old age in Europe*. New York: Open University Press.

WHO, 1986. Ottawa charter for health promotion. In First International Health Promotion Conference, Ottawa, Canada.

WHO, 1996. What Quality of Life? World Health Forum. 17:354-356.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/54358>

WHO, 1998. Ageing and Health Programme. Growing Older Staying Well.  
(WHO/HPR/AHE/98.2). Geneva, Switzerland.

WHO, 2002. Active Ageing A Policy Framework, Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster, Nancommunicable Discase Prevention and Health Promotion Department.

WHO, 2007. World Health Report 2007: *What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls?*

*How should interventions to prevent falls be implemented?* World Health Organization.

WHO, 2002. World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

WHO, 2008. Global strategy on Diet, Physical Activity and Health (DPAS). Geneva: World Health Organization.

WHO, 2015. World Report on Ageing And Health. World Health Organization, Luxemburg.

WHO, 2020. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Wolfensberger, W. (1994). Let's hang up "quality of life" as a hopeless term. In D. Goode (Ed.), Quality of life for persons with developmental disabilities: International perspectives and issues (pp. 285–321). Cambridge, MA: Brookline Books.

Woodard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *Int J Yoga*, (4):49-54.

Yao, C. T., Lee, B. O., Hong, H., & Su, Y. C. (2023). Effect of Chair Yoga Therapy on Functional Fitness and Daily Life Activities among Older Female Adults with Knee Osteoarthritis in Taiwan: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(7), 1024. <https://doi.org/10.3390/healthcare11071024>

Yeşil Y., Cankurtaran M. ve Kuyumcu, M.E. (2012). *Polifarmasi. Klinik Gelişim Dergisi*, 25(3):17-23.

Yılmaz, M., Uyanık, G., Böckün, E., Tokem, Y., Tekin, N. (2019). Kronik hastalıklı yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(3): 248-257. DOI: 10.21763/tjfmmpc.442410.

Yılmaz, F., ve Çağlayan, Ç. (2016). Yaşlılarda sağlıklı yaşam tarzının yaşam kalitesi üzerine etkileri. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(4).

Yılmaz, B. (2020). *Oto boya sektöründe çalışan boyacılarda solunum egzersiz eğitiminin solunum fonksiyonları, fonksiyonel kapasite, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Açık bilim veri tabanından erişildi.  
(<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/106912>)



## Ekler

### Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR  
Tel : 0 232 390 2134 e-mail: egetaek@gmail.com

#### ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

BAŞVURU BİLGİLERİ	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi
SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doc. Dr. Sevnaz Şahin
YARDIMCI ARAŞTIRMACILAR	Öğrenci Buğçe Kamer Baybaş Erdoğan
KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Kazımdirik, Üniversite Cd. No:9, Ege Üniversitesi Hastanesi, Kat 5, 35100 Bornova/İzmir
DESTEKLEYİCİ	Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü
ARAŞTIRMA TİPİ	Niceliksel   Deneysel   Yarı Deneysel

KARAR BİLGİLERİ	Karar Nu: 23-10.1T/49	Tarih: 19.10.2023
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak Kurulumuzca incelenmiş, araştırma giderlerinin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda araştırmaya başlanmasının etik açıdan uygun bulunduğu toplantıya katılan etik kurul üyelerince Oy birliği ile karar verilmiştir.	

EGE ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU						
ÇALIŞMA ESASI	Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu					
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Guzide Aksu					
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Guzide Aksu Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları A.D.	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
Prof. Dr. Ceyda Kabaroğlu Başkan Yardımcısı	Tıbbi Biyokimya Uzmanı	EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
Doc. Dr. Aysun Ekşioğlu Raportör	Ebelik A.D.	Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
Prof. Dr. Zeliha Kerry Üye	Farmakoloji	Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakoloji AD	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
Prof. Dr. Aliye Mandıracıoğlu Üye	Halk Sağlığı A.D.	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
Prof. Dr. Cengiz Çavuşoğlu Üye	Klinik Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi	E	Hayır	Evet	Online Katıldı

Etik Kurul Başkanı Prof. Dr. Guzide Aksu	Araştırma Başvurusu Onay Belgesi	Belge Kodu 22	Rev. Tarihi / No.su: 28.09.2011/05
---	----------------------------------	------------------	---------------------------------------



T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ  
TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR  
Tel : 0 232 390 2134 e-mail: egetaek@gmail.com

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

<b>Prof. Dr. Yasemin Yıldırım Üye</b>	İç Hastalıkları Hemşireliği	Hemşirelik Fakültesi	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
<b>Prof. Dr. Mehmet Çağdaş Eker Üye</b>	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	Hayır	Hayır	Kongre İzni
<b>Prof. Dr. Oya Türkoğlu Üye</b>	Periodontoloji	Ege Üniversitesi Diş Hek. Fakültesi Periodontoloji A.D.	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
<b>Prof. Dr. Meltem Seziş Demirci Üye</b>	İç Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları A.D.	K	Hayır	Hayır	Toplantıya Katılmadı
<b>Prof. Dr. Şafak Dağhan Üye</b>	Halk Sağlığı Hemşireliği A.D.	Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği AD	E	Hayır	Hayır	Kongre İzni
<b>Prof. Dr. Gülbin Rudarlı Üye</b>	Hareket ve Antrenman Bilimleri	Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimleri AD.	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
<b>Prof. Dr. Ahmet Özgür Yeniel Üye</b>	kadın hastalıkları ve Doğum	Ege Üniversitesi tıp fakültesi kadın hastalıkları ve doğum uzmanı	E	Hayır	Evet	Online Katıldı
<b>Doc. Dr. Tahir Atik Üye</b>	Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları A.D.	E	Hayır	Hayır	Toplantıya Katılmadı
<b>Doc. Dr. Fatma Sert Üye</b>	Radyasyon Onkolojisi	Ege Üniversitesi	K	Hayır	Evet	Online Katıldı
<b>Doc. Dr. ALİ TEKİN Üye</b>	Çocuk Cerrahisi/Çocuk Ürolojisi	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Cerrahisi A.D.	E	Hayır	Evet	Online Katıldı

Etik Kurul Başkanı Prof. Dr. Guzide Aksu		Araştırma Başvurusu Onay Belgesi	Belge Kodu 22	Rev. Tarihi / No.su: 28.09.2011/05
---	--	----------------------------------	------------------	---------------------------------------

## Ek 2. BAP Onay Belgesi

Sayın araştırmacı,

Başvurunuzu gerçekteştirdiğiniz aşağıda bilgileri özetlenen proje öneriniz BAP Komisyonu tarafından değerlendirilmiş ve projenizin desteklenmesine karar verilmiştir.

Projenize sağlanacak desteğin geçerlilik kazanması için, en geç 1 ay içerisinde aşağıdaki işlemleri yapmanız gerekmektedir. Aksi takdirde, proje başvurunuz sistem tarafından otomatik olarak iptal edilecektir.

Aşağıdaki Belgeler BAP Birimi Proje Bölümüne teslim edilmelidir:

a) Sözleşme Dosyası: Proje Süreçleri Yönetim Sistemi üzerinden indirilecek ve proje yürütücüsü tarafından ilgili alanları doldurulacaktır (projenin onaylanmasından sonra en geç bir ay içerisinde). Tez projeleri için sözleşmede yer alan kısım lisansüstü eğitimin yürütüldüğü ilgili enstitü müdürlüğü veya fakülte dekanlığı tarafından da onaylanmış olmalıdır.

b) Etik Kurul İzin Belgesi: Gerekli olan projeler için belgenin aslının veya aslı gibidir yapılmış nüshasının teslim edilmesi zorunludur.

c) Proforma Faturalar veya Teklif mektupları: Projenin başvuru aşamasında sisteme yüklenen proforma faturaların asılları BAP Birimine teslim edilmelidir. Belgelerin firma tarafından kaşelenmiş, imzalanmış ve BAP Birimine hitaben düzenlenmiş olması gereklidir.

d) Teknik Şartname Dosyası: Komisyon tarafından onaylanan teknik şartname dosyasının yazıcı çıktısı her sayfası imzalanarak birime teslim edilmelidir. Araştırmacılar gerekli hallerde sistemde yüklü olan teknik şartnameleri güncelleyebilirler. Bu durumda, güncel teknik şartname dosyalarının satın alma talebi oluşturulurken Word formatında sisteme yüklenmesi ve yazıcı çıktısının imzalı olarak birime teslim edilmesi zorunludur. Satın alınması talep edilen tüm mal ve hizmetlerle ilgili olarak teknik şartname bulunması zorunludur.

e) Diğer Belgeler: Proje başvurusunda sisteme yüklenen kabul yazısı, davet yazısı, ortaklık sözleşmesi, beyan yazısı gibi belgelerin de asıllarının BAP Birimine teslim edilmesi gereklidir. Proje başvuru dosyası veya kurum dışı araştırmacıların özgeçmiş dosyalarının teslim edilmesi talep edilmemektedir.

Aşağıda bilgileri özetlenen proje talebine ait komisyon toplantı gündeminde alınan karar aşağıdadır;

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN tarafından yürütülen 31956 nolu ve "Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi" başlıklı Genel Araştırma Projesi türündeki projenin 65.821,79 bütçe ile desteklenmesinin kabulüne oy birliği ile,

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

BAP Birimi Koordinatörü

Proje no.	31956
Proje adı	Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi
Talep türü	Proje Onay
Proje türü	Genel Araştırma Projesi
Proje grubu	Tıp Sağlık
Proje yürütücüsü	Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN
Süre (ay)	12
Talep tarihi	25.10.2023

### Ek 3. Anabilim Dalı İzin Belgesi

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 26.09.2023-E.1475263



T.C.  
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Tıp Fakültesi Dekanlığı  
Dahili Tıp Bilimleri Bölüm Başkanlığı  
İç Hastahkları Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı : E-54148036-010.99-1475263  
Konu : Çalışma İzni Hk.

#### TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULUNA

Geriatri Bilim Dalı Öğretim üyemiz Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN danışmanlığında Anabilim Dalımıza bağlı Yaşlı Sağlığı Doktora programı öğrencimiz Buğçe Kamer BAYBAŞ ERDOĞAN 'ın Anabilim Dalımızda bir sosyal sorumluluk projesi olarak yürütülen Ege Üçüncü Yaş Üniversitesi'nde "*Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi*" başlıklı tez çalışmasını gerçekleştirmesi uygun görülmüştür. Gereğini bilgilerinize arz ederiz. ederim.

Zeliha Fulden SARAÇ  
Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Erdem GÖKER  
Anabilim Dalı Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSFY2D3FEP

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Üniversite Caddesi No:9 Posta Kodu 35100 Bornova - İzmir  
Telefon:0232 388 18 50-0232 390 3501-... Faks:0232 343 78 76  
e-Posta:ichastaliklari@mail.ege.edu.tr Web:www.ege.edu.tr  
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Fatma YAKUT  
Unvan: Veri Kayıt Elemanı

Tel No: 3548



#### Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

##### Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi VERİ TOPLAMA FORMU

Yaşınız: .... Cinsiyetiniz: ....

Eğitim durumunuz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite (ön lisans – Lisans)
- Lisans üstü (yüksek lisans, doktora, post doktora)

Çalışma durumunuz:

- Çalışıyorum.
- Çalışmıyorum.

Ekonomik durumunuz:

- Çok iyi
- İyi
- Orta
- Kötü

Kiminle yaşıyorsunuz:

- Yalnız yaşıyorum.
- Eşimle / Ailemle / Arkadaşımla yaşıyorum.
- Bir kurumda yaşıyorum.

Size göre genel sağlık durumunuz nasıl?

- Çok iyi
- İyi
- Orta
- Kötü

Uyku sorunu yaşıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

Bilinen bir hastalığınız var mı?

- Evet
- Hayır

Cevabınız evet ise, sizde aşağıdaki hastalıklardan hangisi veya hangilerinin olduğunu işaretler misiniz?

(Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

- Kronik hastalıklar
- Nörolojik hastalıklar
- Ortopedik hastalıklar
- Görme, işitme problemleri
- Ruhsal hastalıklar
- Solunum sistemi hastalıkları
- Diğer: .....

Günlük yaşam aktiviteleriniz esnasında destek alma durumunuzu aşağıdaki cümlelerden hangisi daha iyi ifade etmektedir?

- Fiziksel destek alıyorum. (Baston, koltuk değneği, yürüteç, tekerlekli sandalye vb.)
- Kişi desteği alıyorum. (Aile bireyi, arkadaş, bakım/sağlık profesyoneli)
- Desteğe ihtiyaç duymuyorum.

Kendinizi gün içi aktivitelerinizde bağımsız hissediyor musunuz?

- Evet
- Hayır

Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

Cevabınız evet ise, hangi egzersizleri yapıyorsunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

- Yürüyüş
- Yavaş koşu
- Dans
- Yüzme
- Bisiklet
- Kuvvet egzersizleri
- Tai chi
- Yoga
- Diğer: .....

Egzersiz yapma sıklığınız nedir?

- Haftada 2 günden az
- Haftada 3 gün ve üzeri

Son bir yıl içinde hiç düştünüz mü?

- Evet
- Hayır

Cevabınız evet ise düşme sayınız: .....

Daha önce yoga yaptınız mı?

- Evet
- Hayır

Cevabınız evet ise aşağıdaki cümlelerden hangisi pratiğinizi daha iyi ifade etmektedir?

- Sadece birkaç kez denedim.
- Bir dönem düzenli yaptım ama devam etmedim.
- Bazen yapıyorum.
- 

Daha önce nefes egzersizi yaptınız mı?

- Evet
- Hayır

Cevabınız evet ise aşağıdaki cümlelerden hangisi pratiğinizi daha iyi ifade etmektedir?

- Sadece birkaç kez denedim.
- Bir dönem düzenli yaptım ama devam etmedim.
- Bazen yapıyorum.

## Ek 5. Yoga İnanç Ölçeği

### YOGA İNANÇ ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Eğer yoga yapsaydım....."Daha iyi uyumamda bana yardımcı olurdu."					
2.Eğer yoga yapsaydım....."Genel sağlığımı iyileştirirdi."					
3.Eğer yoga yapsaydım....."Daha esnek hale gelirdim."					
4.Eğer yoga yapsaydım....."Farkındalık kazanmama yardımcı olurdu."					
5.Eğer yoga yapsaydım....."Eğitmen benim rahatsız hissetmeme neden olabilirdi"					
6.Eğer yoga yapsaydım....."Ben yogada iyi olmayabilirdim."					



## YOGA DÖNÜŞÜM ETKİSİ ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesimlikle katılıyorum
1.Yoga uyguladığımda bedenimi düşündüğümde; "Hareketleri yaparken mümkün olduğunca rahat kalabilirim."					
2.Yoga uyguladığımda bedenimi düşündüğümde; "Bedenimin hareketlerini nefesimle uyumlu hale getirebiliyorum."					
3.Yoga uyguladığımda bedenimi düşündüğümde; "Bedenimi yumuşak ve akışkan bir şekilde hareket ettirebiliyorum."					
4.Yoga uyguladığımda bedenimi düşündüğümde; "Bedenimde bir istikrar hissi sürdürebiliyorum."					
5.Yoga uyguladığımda nefes durumum düşünülduğünde; "Nefesimi sakin ve sürekli tutabilirim."					
6.Yoga uyguladığımda nefes durumum düşünülduğünde; "Nefesimi düzenlerken rahat kalabilirim."					
7.Yoga uyguladığımda nefes durumum düşünülduğünde; "Zihnimi nefesime odaklayabilirim."					
8.Yoga uyguladığımda nefes durumum düşünülduğünde; "Nefesimi daha uzun ve daha derin alırken endişeli hissetmiyorum."					
9.Yoga egzersizim sırasında zihinsel fonksiyonlarım açısından bakıldığında; "Dikkatim dağılırsa zihnimi tekrar odaklayabilirim."					
10.Yoga egzersizim sırasında zihinsel fonksiyonlarım açısından bakıldığında; "Dikkatimi sürdürebileceğimden eminim."					
11.Yoga egzersizim sırasında zihinsel fonksiyonlarım açısından bakıldığında; "Meditatif bir nesne veya noktaya odaklanmaya devam edebilirim."					

## Ek 7. CASP-19 Ölçeği

### YAŞLILARDA YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

	Hiçbir Zaman	Ara sıra	Bazen	Her zaman
1. Yaşım yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor.				
2. Bana olan şeylerin kontrolüm dışında olduklarını hissediyorum.				
3. Gelecek için plan yapmada kendimi özgür hissediyorum.				
4. Sağlığım yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor.				
5. Her günü dört gözle bekliyorum.				
6. Hayatımın bir anlamı olduğunu hissediyorum.				
7. Yaptığı şeylerden zevk alıyorum.				
8. Başkalarının gruplarına katılmaktan zevk alıyorum.				
9. Geride kalan hayatıma mutlulukla bakıyorum.				
10. Bugünlerde kendimi enerji dolu hissediyorum.				
11. Hayatımın gidiş hattının beni mutlu ettiğini hissediyorum.				
12. Hayatımın fırsatlarla dolu olduğunu hissediyorum.				
13. Geleceğin benim açımdan iyi olacağını hissediyorum.				

## Ek 8. Bilgilendirici Olur Formu

<b>BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU</b>	
<b>LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!</b>	
Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz.	
<b>Bu çalışmanın adı ne?</b>	Yoga ve Nefes Uygulamalarının Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi
<b>Bu çalışmanın amacı ne?</b>	Bu çalışmanın amacı; 5 haftalık ve haftada iki kez şeklinde gerçekleştirilecek yoga ve nefes uygulamalarının yaşlıların yaşam kalitesine ve beden, zihin, nefes alt boyutlarında öz-yeterliliklerine etkisini araştırmak ve bununla beraber yaşlıların yogaya olan bakış açılarını değerlendirmektir.
<b>Size nasıl bir uygulama yapılacak?</b>	Bu araştırma kapsamında; araştırmaya gönüllü olarak başvurmanızın ardından Ege Üniversitesi Hastanesi Geriatri Polikliniği'nde geriatri uzmanı Doç. Dr. Sevnaz Şahin tarafından geriatrik değerlendirilmeniz yapılacak olup, çalışmaya dahil olmanız durumunda araştırmacı Buğçe Kamer Baybaş Erdoğan tarafından Ege Üniversitesi Hastanesi'nde size yüz yüze bazı sorular yönlendirilecektir. Bu çalışmaya dahil olduğunuzda kişisel bilgi formu da dahil olmak üzere çalışmanın başında ve sonunda toplam 6 adet anket formu doldurulacaktır. Çalışma boyunca 5 haftalık yoga ve nefes uygulamaları programı, Uzman Buğçe Kamer Baybaş Erdoğan eşliğinde haftada iki kez ve toplam 10 ders olacak şekilde planlanmıştır. Her dersin süresi 60 dakikadır. Dersin akışı; hizalanma ve meditasyon, nefes çalışması, ısınma, esnetme/ güçlendirme / dengeleme pozları, soğuma ve dinlenme şeklindedir. Sizden yapılacak olan 10 dersin tümüne canlı katılmanız ve ders esnasında pratiklere eşlik etmeniz beklenmektedir.
<b>Farklı tedaviler için araştırma gruplarına rastgele atanma olasılığı nedir?</b>	Herhangi bir tedavi söz konusu değildir.
<b>Ne kadar zamanınızı alacak?</b>	Kişisel bilgi formu ve diğer anketlerin doldurulma süresi ortalama 5-10 dakika arası sürmektedir. Her bir yoga dersi ise 60 dakika sürmektedir.
<b>Araştırmaya katılması beklenen tahmini gönüllü sayısı kaçtır?</b>	55
<b>Sizden alınacak biyolojik materyallere (kan, idrar ve doku örnekleriniz) ne olacak ve analizler nerede yapılacak? (Analizlerin yurtdışında yapılması durumunda biyolojik materyallerin nereye gönderileceği açıklanmalı),</b> Sizden herhangi bir biyolojik materyal alınmayacaktır.	
<b>Sizden beklenen nedir? Sizin sorumluluklarınız nelerdir?</b>	Anketler kapsamında size yöneltilen soruları doğru ve eksiksiz olarak cevaplamanız beklenmektedir. Çalışmaya dahil olmanız durumunda yapılacak olan 10 dersin tümüne canlı katılmanız ve ders esnasındaki pratikleri yapmanız beklenmektedir.
<b>Çalışmaya katılmak size ne yarar sağlayacak?</b>	Çalışma kapsamında 10 saatlik yoga ve nefes uygulamaları programı ile sandalye yogasını ve temel nefes pratiklerini temel seviyede öğrenmiş olacaksınız.
<b>Araştırmaya katılımının sona erdirilmesini gerektirecek durumlar nelerdir?</b>	Araştırma süresi boyunca yoga yapmaya engel olabilecek bedensel veya bilişsel bir engelini oluşması durumunda çalışmaya katılımınız sonlandırılabilir.
<b>Çalışmaya katılmak size herhangi bir zarar verebilir mi?</b>	Çalışmaya katılmak size herhangi bir zarar vermez.
<b>Eğer katılmak istemezseniz ne olur?</b>	Çalışmaya katılmak istemezseniz veya çalışmaya katılmanız halinde, çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan ayrılmak isterseniz, ceza almayacaksınız, hiçbir hukuki yaptırımla karşılaşmayacaksınız veya çalışmaya başlamadan önce sahip olduğunuz haklarınızı kaybetmeyeceksiniz. Verileriniz kullanılmayacaktır.

<b>Size uygulanabilecek olan alternatif yöntemler nelerdir?</b> Herhangi bir alternatif yöntem yoktur.
<b>Bu çalışmaya katıldığım için bana herhangi bir ücret ödenecek mi?</b> Hayır, size bu çalışmaya katıldığınız için herhangi bir ücret ödenmeyecektir.
<b>Bu çalışmaya katıldığım için ben herhangi bir ücret ödeyecek miyim?</b> Yapılacak her tür tetkik, fizik muayene ve diğer araştırma masrafları size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir.
<b>Bu çalışmada size ait hangi kişisel veriler ve kişisel sağlık verileri kullanılacaktır?</b>
<b>Bilgilerin gizliliği:</b> Tüm kişisel ve tıbbi bilgileriniz gizli kalacak, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi kimliğiniz gizli kalacaktır. Kimliğinizi ortaya çıkaracak kayıtlar gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanamayacak; araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi kimliğiniz gizli kalacaktır. Araştırma kapsamında toplanacak kişisel verilerin, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na uygun toplanıp işlenecek, toplama/işleme amacından başka bir amaç için kullanılmayacak ve paylaşılmayacak, gönüllünün olurluğunu geri çekmesi, araştırmanın sonlanması veya kişisel verilerin işlenmesinin son bulmasıyla veriler imha edilecek ve toplanan kişisel verilerin destekleyici, sözleşmeli araştırma kuruluşları ve iştirakleri ile paylaşılmayacak, söz konusu hizmet, Kişisel Sağlık Verileri Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu ve yürürlükteki mevzuata uygun yürütülecektir.
<b>Bu çalışmanın sorumlusunun iletişim bilgileri</b>
<b>1- Adı, soyadı:</b> Sevnaz Şahin
<b>2- Ulaşılabilir telefon numarası:</b> 000 000 0000
<b>3- Görev yeri:</b> Kazımdirik, Üniversite Cd. No:9, Ege Üniversitesi Hastanesi, Kat 5, 35100 Bornova/İzmir

**Çalışmaya Katılma Onayı:**

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyorum ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülüğün içerisinde kabul ediyorum. Klinik araştırma kapsamında elde edilen tüm kişisel verilerim ile tüm kişisel sağlık verilerimin, bilimsel çalışmalarda kullanılmasını kabul ediyorum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilirim biliyorum. "Bilgilerin gizliliği" başlığı altında belirtilen koşulları kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bilgilendirilmiş gönüllü olurunun imzalı ve tarihli bir kopyasının bana verileceğini biliyorum.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TELEFON		
TARİH		

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TELEFON		
TARİH		

Araştırma ekibinde yer alan ve araştırma hakkında bilgilendirmeyi yapan yetkin bir araştırmacının		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TELEFON		
TARİH		

## Teşekkür

Doktora eğitimime başladığım günden bu yana bana hep destek olan, kendime inanmadığım zamanlarda bile bana inanmayı hiç bırakmayan, kendini bu alanda üretmeye ve fayda sağlamaya adanmış olan sevgili danışmanım Doç. Dr. Sevnaz Şahin'e kalpten teşekkürlerimi sunarım.

Bedensel rahatsızlıklarına iyi gelmesi umuduyla başladığım yoganın, bugün hayatımda bu denli yer kaplamasına vesile olan, tüm bilgisini ve deneyimini şefkat temelli bir ekolle paylaşan, tez konum için bana ilham veren ve her daim destek sunan sevgili yoga eğitmenim Özlem Çalışkan'a sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman bana inanan ve öğrenme tutkularını bana aşlamış olan anneme ve babama teşekkür ederim. Bu yolculuğu başarıyla tamamlamış olmama ne kadar sevineceklerini hayal bile edemiyorum.

Eğitimime ara verdiğim 3 yılın ardından, baş etmekte zorlandığım her konuda ve aldığım tüm kararlarda beni destekleyen, elini her zaman omzumda hissettiğim yol arkadaşım, sevgilim Erkan'a şükranlarımı sunuyorum. Bu tezi tamamlayabilmem için verdiği emeği her zaman hatırlayacağım.

Varlığı ile bana her daim iyi gelen canım dostum Seher'e, çocuklarım Leia, Archie, Tofu ve Billie'ye hayatımda oldukları için teşekkür ederim.

Ve en büyük teşekkürüm de kıymetini geç anladığım kendime. Kendimi duyabildiğim, kendi iç sesimi bulabildiğim, kendi yanımda olabildiğim, kendimi geç de olsa koşulsuz sevebildiğim, ihtiyaçlarımı gözettiğim ve özgürce var olabildiğim için kalbim şükranla dolu. Beni ben yapan her parçama teşekkür ederim.

*Çok özlediğim, yokluğunu kalbimde derinden hissettiğin anneanneme ithafen...*

## Özgeçmiş

<b>Adı Soyadı</b>	Buğçe Kamer Baybaş Erdoğan			
<b>Eğitim Bilgileri</b>				
<b>Derece</b>	<b>Üniversite</b>	<b>Fakülte / Enstitü</b>	<b>Bölüm</b>	<b>Yıl</b>
<b>Lisans</b>	Anadolu Üniversitesi	İletişim Bilimleri Fakültesi	İletişim Tasarımı ve Yönetimi	2015
<b>Yüksek Lisans</b>	Anadolu Üniversitesi	Sosyal Bilimler Enstitüsü	İletişim Tasarımı ve Yönetimi Tezli	2017
<b>Doktora</b>	Ege Üniversitesi	Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Yaşlı Sağlığı	2024

