

YOGA YAPAN BİREYLERİN YOGA ÖZ-ETKİLİLİK DÜZEYLERİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

DETERMINING THE YOGA SELF-EFFICACY LEVELS AND INFLUENCING FACTORS IN YOGA PRACTITIONERS

Canan KARADAŞ¹

¹Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Akdağmadeni Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü

Özet

Giriş ve Amaç: Tanımlayıcı-kesitsel tasarımı yürütülen bu araştırma yoga yapan bireylerin yoga öz-etkililik düzeylerinin belirlenmesi ve öz-etkililik düzeyini etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma bir yoga merkezinde 17 Ekim 2021- 31 Ocak 2022 tarihleri arasında aktif yoga yapan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 72 birey ile yürütülmüştür. Araştırma verileri Birey Tanıtıcı Özellikler Formu ve Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği (YDEÖ) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, sayı, yüzde, ortanca, çeyrekler), Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortancası 34,5 yıl olup, çoğunluğunu kadın (%76,4) ve üniversite mezunu (%68,1) olan bireyler oluşturmuştur. Bir saatten az süre ile pratikte bulunmanın, ileri düzey yoga uygulayıcısı olmanın, eğitici sertifikasına sahip olmanın ve yoga dersi vermenin ölçek toplam puanını ve alt boyut puanlarını anlamlı olarak artırdığı görülmüştür ($p<0,05$). Buna karşın, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum gibi sosyo-demografik özellikleri ölçek toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Araştırma sonuçlarından hareketle, yoga ile ilgili araştırma planlayan sağlık profesyonellerinin yoga yapan bireylerle yoga öz-etkililik durumlarını değerlendirmeleri, öz-etkililiği etkileyebilecek başka parametrelerin incelenmesi ve yoga ilişkili yaralanma durumu çalışmaları yapılması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Holistik sağlık, Öz-etkililik, Yoga, Zihin-beden uygulamaları.

Abstract

Objective: The descriptive cross-sectional study was conducted with the aim of determining the yoga self-efficacy levels and influencing factors in yoga practitioners.

Materials and Methods: The study was conducted with 72 yoga practitioners who practice actively yoga and volunteered to participate between 17 October 2021 and 31 January 2022 in a yoga center. The data were collected using personal information form and Yoga Self-Efficacy Scale. Descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency, percentage, median, and quartiles), Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U tests were used to analyze the data.

Results: Median age of the participants was 34.5, most of them were female (76.4%) and had higher education (68.1%). In this study; practicing for less than an hour, being an advanced yoga practitioner, having a trainer certificate and giving yoga lessons significantly increase the total scale score and its subscale scores ($p<0.05$). On the other hand, socio-demographic characteristics of the participants such as age, gender and marital status did not make a significant difference in the total scale score and its subscale scores ($p>0.05$).

Conclusion: Based on the results of the research; yoga self-efficacy, another yoga self-efficacy influencing factors and yoga-related injuries should be examined by subsequent researchers.

Keywords: Holistic health, Mind-body practices, Self-efficacy, Yoga.

ORCID ID: C..K. 0000-0002-3364-6276

Sorumlu Yazar: Canan KARADAŞ ¹Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Akdağmadeni Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü

E-mail: karadas.canan@gmail.com

Geliş tarihi/ Date of receipt: 9.03.2022

Kabul tarihi / Date of acceptance: 27.05.2022

GİRİŞ

Geleneksel ve tamamlayıcı yaklaşımlardan biri olan yoga; sağlığı iyileştirmek ve kişisel gelişimi desteklemek için fiziksel hareket, nefes ve meditasyonu kullanan davranışsal bir uygulamadır (1). Yoga; esneklik, denge, kas kuvveti ve postürün geliştirilmesinde etkilidir (2). Bu yönüyle yoga sağlığın geliştirilmesi ve yükseltilmesi için kullanılabilir davranışsal bir egzersiz biçimi olabilir. Ülkemizdeki sıklığı bilinmemekle birlikte; Amerika’da yaşayan yirmi milyondan fazla bireyin sağlığın korunması ve yükseltilmesi amacıyla yoga yaptığı bildirilmektedir (3). Sağlığın korunması ve yükseltilmesi; bireyin ve toplumun sağlığını korumak ya da iyileştirmek için toplumsal farkındalığın oluşturulduğu bir süreçtir (4).

Sağlığın korunması ve yükseltilmesinde önemli bir yeri olan öz-etkililik; bireyin motivasyonunda, kendini gerçekleştirilmesinde, pozitif sağlık davranışları göstermesinde ve kendi sağlığı üzerinde denetim sağlamasında önemlidir. Bu yönüyle öz-etkililiğin sağlıklı davranışların seçimi ve olumlu sağlık sonuçları ile ilgili olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan yoga ve öz-etkililik arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar incelendiğinde; yoganın fiziksel aktivite yapma motivasyonunu artırdığı, beden algısını iyileştirdiği, sağlıksız yeme davranışlarını olumlu etkilediği ve yaşam kalitesini yükselttiği şeklinde bireylerin öz-etkililiğini artırdığını göstermişlerdir (5-9). Justice L ve ark. (2016) yogaya başlayan bireylerde öz-etkililiği artırmayı hedefleyen çalışmalarında kadın cinsiyetin daha olumlu çıktılara sahip olduğunu göstermiştir (10). Ek olarak ilk kez doğum yapan kadınlarda yoganın doğum öz-etkililiğini artırarak doğumu kolaylaştırdığı bildirilmiştir (11).

Yoga ilişkili bu olumlu etkilere ulaşmada yoga pratiği sırasında bedene, nefese ve zihne odaklanmayı içeren temel yoga elementlerinin doğru yapılması oldukça önemlidir. Literatürde, bireylerin yoga öz-etkililik düzeylerini ölçen sınırlı sayıda çalışmaya ulaşırlarken (6,12); Türk

toplumunda yoga öz-etkililik düzeyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmada, yoga yapan bireylerin yoga öz-etkililik düzeylerinin belirlenmesi ve öz-etkililik düzeyini etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sorusu:

(a): Yoga yapan bireylerin yogayı etkileyen öz-etkililik düzeyleri nasıldır?

(b) Bireylerin yoga öz-etkililik düzeylerini hangi sosyo-demografik ve yoga yapma ilişkili özellikler etkiler?

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı- kesitsel özellikte tasarlanmıştır.

Araştırmanın Yer ve Zamani

Araştırma; Ankara ilindeki bir yoga merkezinde 17 Ekim 2021- 31 Ocak 2022 tarihleri arasında çalışmaya katılmayı kabul eden yoga yapan bireyler ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye’de bir yoga merkezine kayıtlı yoga yapan bireyler oluşturmuştur. Araştırmada evrenin tamamına ulaşabilme hedeflendiği için örneklem seçimine gidilmeyerek, araştırma verilerinin toplandığı tarihlerde yoga pratiğine katılan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 72 yoga yapan birey araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmaya dahil edilme kriterleri yoga yapıyor olmak ve anket formunu doldurmaya gönüllü olmak şeklindedir. Araştırmadan dışlama kriteri ise anketin eksik doldurulması veya reddedilmesidir.

Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırma kapsamında, katılımcılara yönelik, “Birey Tanıtıcı Özellikler Formu” ve “Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği (YDEÖ)” kullanılmıştır.

Birey Tanıtıcı Özellikler Formu: Bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, beden kitle indeksi, medeni durumu, eğitim durumu, yoga yaptığı

süre, sıklıkla tercih ettiği yoga çeşitleri, kronik hastalığın varlığı, yoga uygulaması sırasından sakatlanma durumu gibi toplam 19 sorudan oluşan form kullanılmıştır. Formdaki sorular ilgili literatürdeki çalışmalar incelenerek oluşturulmuştur (6,8,10,12,13).

Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği (YDEÖ): Birdee ve ark. (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin, Tetik Küçükkelçi (2018) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır (6,14). Ölçek 11 maddeden ve beden (4 madde), nefes (4 madde) ve zihin (3 madde) olmak üzere üç alt boyuttan medyana gelmekte olup; bireylerin yoga öz-etkililik düzeylerini ölçmektedir. Ölçek alt boyut puanlarından alınan puanın artması yüksek yoga-öz-etkililik durumunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri orijinal çalışmada 0,88; mevcut çalışmada ise 0,95 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

GoogleSurvey® üzerinden hazırlanan çevrimiçi anket formu Whatsapp®, Telegram® gibi telefon temelli iletişim grupları ya da sosyal medya hesapları üzerinden evreni oluşturan yoga yapan bireylere ulaştırılmıştır. Aynı zamanda yoga merkezi ile iletişime geçilerek telefon temelli iletişim grupları ya da sosyal medya hesapları olmayan bireylere yüz yüze ulaşılmıştır.

Veri Analizi

Verilerin analizi SPSS 21.0 programında gerçekleştirilmiştir. Veriler normal dağılım göstermediği için ortanca, birinci ve üçüncü çeyrek değerleri kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin değerlendirilmesinde ise sıklık dağılımları (sayı, yüzde) kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımları karşılanmadığı için nicel veriler ile YDÖ ölçeği arasındaki korelasyonu değerlendirmede Spearman korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Kategorik değişkenlere göre (cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, yoga yapma süresi, haftalık yoga pratiği yapma sıklığı, bir yoga pratiğinde harcanan süre, yoga pratiği uygulama yeri, yogayı tercih etme şekli, yoga seviyesi vb),

YDÖ ölçeği puanları arasındaki farkı değerlendirmek için ise Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır. Çalışmada kabul edilen p değeri $p < 0.05$ 'tir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yürütülebilmesi için Yozgat Bozok Üniversitesi'nin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar no: 2017-KAEK-189_2021.09.27_06). Etik kurul iznini takiben araştırmanın yürütüleceği yoga merkezinden kurum izni alınmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Araştırmada Helsinki bildirisinin tüm maddelerine uyulmuştur.

BULGULAR

Çalışmaya katılan bireylerin %76.4'ü kadın cinsiyette olup; yaş ortancaları 34.50 yıl şeklindedir. Katılımcıların %68.1'i lisans, %29.2'si lisans üstü eğitim düzeyinde ve %62.5'i bekarıdır (Tablo 1). Katılımcıların sağlık durumu ile ilgili bilgilere bakıldığında, %80.6'sı sağlık durumunu iyi olarak ifade etmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%81.9) kronik bir hastalığı olmadığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların %13.9'u yoga sonrası sakatlanma yaşadığını ve sakatlanmanın %60'nın yoga pratiği ile ilişkili olduğu ifade etmişlerdir (Tablo 1).

Çalışmaya katılan bireylerin yoga yapma ile ilgili özelliklerine bakıldığında; %23.6'sının 0-6 ay arası süre ile haftada 1 kez (%37.5) yoga yaptıkları ve bir yoga pratiğinde 60-90 dk (%66.7) süre harcadıkları görülmüştür. Katılımcıların yaklaşık yarısı (%48.6) evde yoga yapmayı tercih ederken, %36.1'i bir grupla birlikte yoga yapmayı tercih ettiklerini bildirmişlerdir. Hatha yoga %68.1 oranı ile en sık tercih edilen yoga tekniği iken; ikinci olarak % 51,4 oranı ile Vinyasa ve üçüncü olarak %37.5'lik oranı ile Yin yoga takip etmektedir. Katılımcılar; çoğunlukla (%40.3) orta seviye yoga düzeyine sahip olduğunu; %29.2'si yoga eğitici sertifikasına sahip olduğunu ve %20.8'i yoga dersi verdiğini bildirmişlerdir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik ve yoga ilişkili özellikleri (n=72)

Parametre	n	%
Yaş (yıl)*	34,50 (29,0-45,0)	
Beden Kitle İndeksi (kg/cm²)*	21,48 (19,88-22,66)	
Cinsiyet		
Kadın	55	76,4
Erkek	17	23,6
Eğitim durumu		
İlköğretim-Ortaöğretim	2	2,8
Lisans	49	68,1
Lisansüstü	21	29,2
Medeni durum		
Bekar	45	62,5
Evli	27	37,5
Yoga yapma süresi		
0-6 ay	17	23,6
7-12 ay	8	11,1
1-3 yıl	17	23,6
4-5 yıl	14	19,4
5 yıl üzeri	16	22,2
Haftalık yoga yapma sıklığı		
Haftada bir kez	27	37,5
Haftada 2-3 kez	19	26,4
Haftada 4-5 kez	12	16,7
Hafta 5 kez üzeri	14	19,4
Bir yoga pratiğinde harcanan süre		
Bir saatten az	24	33,3
60-90 dakika	48	66,7
Yoga pratiği uygulama yeri		
Ev	35	48,6
Stüdyo	9	12,5
Ev+stüdyo	28	38,9
Yoga pratiğini tercih etme şekli		
Grupla	26	36,1
Bireysel	23	31,9
Her ikisi	23	31,9
Yoga seviyesi		
Başlangıç	25	34,7
Orta	29	40,3
İleri	18	25,0
Yoga eğitici sertifikasına sahip olma		
Hayır	47	65,3
Evet	25	34,7
Yoga dersi verme durumu		
Hayır	57	79,2
Evet	15	20,8
Sağlık durumu		
Kötü	0	0,0
İyi	14	19,4
Orta	58	80,6
Kronik hastalık varlığı		
Hayır	59	81,9
Evet	13	18,1
Yoga öncesi sakatlık geçirme durumu		
Hayır	58	80,6
Evet	14	19,4
Yoga sonrası sakatlık geçirme durumu		
Hayır	62	86,1
Evet	10	13,9
YDÖ Ölçeği*		
Beden alt boyutu	16,0 (15,0-17,7)	
Nefes alt boyutu	16,0 (14,0-17,0)	
Zihin alt boyutu	12,0 (10,0-13,0)	
Toplam puan	44,0 (40,0-47,0)	

*: Ortanca, Ç1: 25. yüzdelerik, Ç3: 75. yüzdelerik kullanılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması (n=72)

Parametre	Beden alt	Nefes alt	Zihin alt	Toplam puan
	boyutu	boyutu	boyutu	
	M (Ç1-Ç3)*	M (Ç1-Ç3)*	M (Ç1-Ç3)*	M (Ç1-Ç3)*
Yaş (yıl)	16,0 (15,0-17,7)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (10,0-13,0)	44,0 (40,0-47,0)
Test istatistiği**	r=0,069 p=0,564	r=-0,031 p=0,794	r=0,064 p=0,596	r=-0,003 p=0,997
Beden Kitle İndeksi (kg/cm2)	16,0 (15,0-17,7)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (10,0-13,0)	44,0 (40,0-47,0)
Test istatistiği**	r=0,157 p=0,186	r=0,168 p=0,160	r=0,138 p=0,249	r=0,147 p=0,217
Cinsiyet				
Erkek	16,0 (15,0-16,0)	16,0 (14,0-16,0)	12,0 (10,5-12,0)	44,0 (39,5-44,0)
Kadın	16,0 (14,0-18,0)	16,0 (14,0-18,0)	12,0 (10,0-13,0)	44,0 (40,0-49,0)
Test istatistiği***	Z=-1,304 p=0,192	Z=-1,023 p=0,306	Z=-0,048 p=0,962	Z=-0,964 p=0,335
Eğitim durumu				
Lisans	16,0 (15,0-16,0)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (10,0-13,0)	44,0 (40,0-47,0)
Lisansüstü	16,0 (13,5-19,0)	16,0 (13,5-20,0)	12,0 (9,5-14,0)	44,0 (35,5-52,5)
Test istatistiği***	Z=-0,328 p=0,743	Z=-0,707 p=0,480	Z=-0,446 p=0,655	Z=-0,511 p=0,609
Medeni durum				
Bekar	16,0 (15,0-18,0)	16,0 (14,0-18,0)	12,0 (11,0-14,0)	44,0 (40,5-48,0)
Evli	16,0 (14,0-17,0)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (10,0-12,0)	44,0 (39,0-46,0)
Test istatistiği***	Z=-0,798 p=0,425	Z=-0,898 p=0,369	Z=-1,376 p=0,169	Z=-1,204 p=0,228
Sağlık durumu				
Orta	15,0 (12,0-17,75)	14,5 (13,0-16,25)	10,0 (8,75-11,25)	40,5 (33,75-44,25)
İyi	16,0 (15,0-18,0)	16,0 (15,75-18,0)	12,0 (11,0-14,0)	44,0 (42,0-49,0)
Test istatistiği***	Z=-1,567 p=0,117	Z=-2,002 p=0,043	Z=-3,010 p=0,003	Z=-2,299 p=0,021
Kronik hastalık varlığı				
Hayır	16,0 (14,0-18,0)	16,0 (14,0-17,0)	10,0 (10,0-13,0)	44,0 (40,0-47,0)
Evet	16,0 (15,5-18,0)	16,0 (15,0-17,0)	12,0 (10,5-12,5)	44,0 (42,5-45,5)
Test istatistiği***	Z=-,915 p=0,360	Z=-0,157 p=0,875	Z=-0,022 p=0,982	Z=-0,288 p=0,773

* M: Ortanca, Ç1: 25. yüzdelerik, Ç3: 75. yüzdelerik, ** Sperman korelasyon test değeri, *** Mann-Whitney U testi değeri

Katılımcıların YDEÖ ve alt boyutlarına ilişkin ortancaları toplam ölçek puanı 44 (40-47); Beden alt boyutu 16 (15-17.7); Nefes alt boyutu 16 (14-17) ve Zihin alt boyutu ise 12 (10-13) puan şeklindedir. Örneklemimizde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, BKİ ve kronik hastalıklar açısından yoga öz-etkililik düzeyi ve ölçeğin alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05)

(Tablo 2). Yoga öz-etkililik düzeyi ve ölçeğin alt boyut puanları, yoga yapan bireylerin subjektif sağlık durumları açısından karşılaştırıldığında; sağlık durumunu “İyi” olarak ifade eden katılımcıların “Orta” olarak ifade eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir (p>0.05) (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların yoga yapma ile ilgili özelliklerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması (n=72)

Parametre	Beden alt boyutu M (Ç1-Ç3)*	Nefes alt boyutu M (Ç1-Ç3)*	Zihin alt boyutu M (Ç1-Ç3)*	Toplam puan M (Ç1-Ç3)*
Yoga yapma süresi				
0-6 ay	16,0 (13,5-16,5)	16,0 (12,5-16,5)	12,0 (8,5-12,0)	43,0 (32,5-45,5)
7-12 ay	16,0 (12,5-16,0)	16,0 (14,0-16,0)	12,0 (10,5-12,0)	44,0 (37,0-44,0)
1-3 yıl	16,0 (14,5-18,0)	16,0 (14,5-18,5)	12,0 (11,0-14,5)	44,0 (40,5-49,5)
4-5 yıl	16,0 (15,75-18,25)	16,5 (16,0-18,5)	12,0 (11,0-13,0)	44,0 (42,75-48,25)
5 yıl üzeri	16,5 (14,25-20,0)	16,0 (15,25-19,25)	12,0 (9,25-14,75)	44,5 (44,0-52,75)
Test istatistiği**	F=4,463 p=0,347	F=7,015 p=0,135	F=4,621 p=0,328	F=5,308 p=0,257
Haftalık yoga yapma sıklığı				
Haftada bir kez	16,0 (14,0-18,0)	16,0 (14,0-19,0)	12,0 (11,0-14,0)	44,0 (40,0-51,0)
Haftada 2-3 kez	16,0 (14,0-16,0)	16,0 (13,0-16,0)	12,0 (10,0-12,0)	43,0 (37,0-44,0)
Haftada 4-5 kez	16,5 (15,25-19,5)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (11,0-14,75)	44,5 (40,5-49,0)
Hafta 5 kez üzeri	16,0 (15,75-16,0)	16,0 (16,0-17,25)	12,0 (11,5-13,0)	44,0 (43,0-47,5)
Test istatistiği**	F=2,781 p=0,427	F=2,548 p=0,467	F=4,493 p=0,213	F=3,308 p=0,378
Bir yoga pratiğinde harcanan süre				
Bir saatten az	16,0 (14,0-18,0)	17,0 (15,25-19,75)	12,5 (11,0-14,75)	45,0 (40,0-51,75)
60-90 dakika	16,0 (15,0-16,75)	16,0 (14,0-16,75)	12,0 (10,0-12,0)	44,0 (40,0-45,0)
Test istatistiği***	Z=-0,802 p=0,423	Z=-2,021 p=0,043	Z=-2,013 p=0,044	Z=-1,725 p=0,084
Yoga pratiği uygulama yeri				
Ev	16,0 (14,0-18,0)	16,0 (14,0-19,0)	12,0 (10,0-14,0)	44,0 (39,0-51,0)
Stüdyo	15,0 (14,0-18,5)	15,0 (13,0-16,5)	12,0 (8,0-13,0)	43,0 (33,5-45,5)
Ev+stüdyo	16,0 (16,0-17,75)	16,0 (16,0-17,0)	12,0 (11,0-12,0)	44,0 (43,0-46,75)
Test istatistiği**	F=1,438 p=0,487	F=1,605 p=0,448	F=0,773 p=0,693	F=0,908 p=0,635
Yoga pratiğini tercih etme şekli				
Grupla	16,0 (14,0-16,25)	16,0 (14,0-16,0)	12,0 (10,0-12,0)	43,5 (39,75-44,25)
Bireysel	17,0 (15,0-20,0)	17,0 (14,0-20,0)	12,0 (10,0-14,0)	46,0 (40,0-53,0)
Her ikisi	16,0 (15,0-16,0)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (11,0-14,0)	44,0 (40,0-46,0)
Test istatistiği***	F=3,044 p=0,218	F=5,639 p=0,060	F=1,059 p=0,589	F=3,440 p=0,179
Yoga seviyesi				
Başlangıç	16,0 (13,5-16,0)	16,0 (13,0-16,0)	12,0 (10,0-12,0)	43,0 (35,5-44,0)
Orta	16,0 (14,5-17,0)	16,0 (14,0-17,5)	12,0 (10,5-12,5)	44,0 (39,5-48,0)
İleri	18,0 (16,0-20,0)	17,0 (16,0-20,0)	13,0 (12,0-14,25)	46,0 (44,0-53,5)
Test istatistiği**	F=13,069 p=0,001	F=10,784 p=0,005	F=7,690 p=0,021	F=13,620 p=0,001
Yoga eğitici sertifikasına sahip olma				
Hayır	16,0 (14,0-16,0)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (10,0-12,0)	44,0 (37,0-44,0)
Evet	17,0 (15,5-20,0)	17,0 (16,0-20,0)	13,0 (12,0-14,5)	46,0 (43,5-54,0)
Test istatistiği***	Z=-2,944 p=0,003	Z=-2,763 p=0,006	Z=-2,878 p=0,004	Z=-3,100 p=0,002
Yoga dersi verme durumu				
Hayır	16,0 (14,0-16,0)	16,0 (14,0-17,0)	12,0 (10,0-12,0)	44,0 (39,0-44,5)
Evet	19,0 (16,0-20,0)	19,0 (16,0-20,0)	14,0 (12,0-15,)	52,0 (44,0-55,0)
Test istatistiği***	Z=-4,070 p=0,000	Z=-3,558 p=0,000	Z=-3,367 p=0,001	Z=-4,048 p=0,000

* M: Ortanca, Ç1: 25. yüzdelerlik, Ç3: 75. yüzdelerlik, ** Kruskal-Wallis test değeri, *** Mann-Whitney U testi değeri

Katılımcıların yoga öz-etkililik düzeyi ve ölçeğin alt boyut puanları, yoga yapma ile ilgili özelliklerine göre incelendiğinde; haftalık uygulama sayısının, yoga pratiği uygulama yerinin ve yogayı bireysel ya da grupla yapmayı

tercih etmenin istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur (p>0.05) (Tablo 3).

Katılımcıların yoga seviyelerine göre YDEÖ ölçek puanı ve alt boyut puanları kıyaslandığında; yoga düzeyi ileri olanların puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Yoga eğitici sertifikasına sahip olanlar ve olmayanlar arasındaki yoga öz-etkililik puan farkları incelendiğinde; eğitici sertifikasına sahip olan bireylerin ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlar edindiği gözlenmiştir ($p<0.05$). Yoga dersi veren bireylerin yoga öz-etkililik düzeyi ve ölçeğin alt boyut puanları, yoga dersi vermemiş olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Son olarak; bir yoga pratiğinde harcanan süreye bakıldığında, “bir saatten az” süre ile yoga yapanların nefes alt boyut ortancaları 17 ve “60-90 dk” arasında pratikte bulunanların nefes alt boyut ortancaları 16 olarak bulunmuş olup; gruplar arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Aynı şekilde “bir saatten az” yoga yapan bireylerin zihin alt boyut ortancası 12.5 ve “60-90 dk” yapanların ortancası 12 olup; elde edilen bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu araştırma; yoga yapan bireylerin yoga öz-etkililik düzeylerini belirlemek ve sosyo-demografik özellikler ile yoga yapmaya ilişkin özelliklerin yoga öz-etkililik düzeyini etkilemesini değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları bütüncül olarak ele alındığında; bir saatten az süre ile pratikte bulunmanın, ileri düzey yoga uygulayıcısı olmanın, eğitici sertifikasına sahip olmanın ve yoga dersi vermenin yoga öz-etkililik düzeyini anlamlı olarak artırdığı görülmüştür. Buna karşın; yoga yapan bireylerin sosyo-demografik özellikleri, yoga öz-etkililik düzeyinde anlamlı bir farka neden olmamıştır. Örneklemimizde sosyo-demografik açıdan anlamlı farkın bulunmayışının örneklemin çoğunlukla kadın, normal beden

kitle indeksinde, yüksek eğitim düzeyine sahip ve kronik hastalığı bulunmayan bireylerden oluşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ek olarak çalışmamızda; subjektif sağlık durumunu iyi olarak ifade eden katılımcılar, orta olarak ifade eden katılımcılara göre nefes ve zihin alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında anlamlı yüksek puanlar göstermiştir. Literatürde de benzer olarak yoga pratiğinin iyilik hali üzerine olumlu etkisi vurgulanmaktadır (8,9,13).

Çalışmamızda 5 yıl ve üzeri yoga yapanların 0-6 ay süre ile yoga yapanlara göre daha yüksek yoga öz-etkililik düzeyine sahip olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu istatistiksel olarak anlamsız olsa da; katılımcıların yoga eğitici sertifikasına sahip olma ve yoga dersi verme parametreleriyle incelendiğinde önemli bir veri olmaktadır. Çalışmamızda yoga eğitici sertifikasına sahip olanlar ve yoga dersi verenlerin yoga öz-etkililik toplam puanı ve ölçeğin alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlar edinmişlerdir. Bu yönüyle bakıldığında, yoga ile geçirilen sürenin ve yogayla olan temasın artması ile başka bireylerin yoga sorumluluğunu almanın yoga elementlerinin (beden-nefes-zihin) özümsemesini ve yoga öz-etkililik seviyelerinin gelişmesini sağlayabilir. Benzer şekilde Birdee ve ark. (2017) çalışmalarında uzun süre yoga pratiği uygulayanların ve yoga eğiticiyi yapanların zihinsel ve fiziksel yaşam kalitelerinin daha iyi olduğunu raporlamışlardır (13). Aynı çalışmada düzenli yapılan yoga pratikleri ile zihin, beden ve nefes olarak belirtilen yoga elementlerinin yaşam kalitesinin zihinsel ve fiziksel alt boyutu ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Çalışmamızda elde edilen çarpıcı bir bulgu ise yogaya başladıktan sonra yaralanma yaşayan katılımcıların, bu yaralanmaların yarısından fazlasının yoga ile ilişkili olduğunu ifade etmesidir. Yoganın temelinde yer alan asanalar (düzenli uygulanan yoga duruşları), pranayama (nefes kontrolüne yönelik yapılan

çalışmalar) ve zihni dinginleştirebilen teknikler bireyin sağlıklı hissetmesine yardımcı olur. Ancak asana sırasında eklem açıklığının fazla zorlanması veya kas gücü gelişmeden eklem zorlanması gibi sebeplerle kas-iskelet sistemi üzerinde hasarlar görülebilir (15). Wiese ve ark. (2019) çalışmalarında katılımcıların yarısından fazlasının altı ay ila bir yıl süren orta dereceli yaralanma yaşadıklarını raporlamışlardır (16). Yogadaki duruşların, akış şeklinin ve hareketlerin zorluk derecesi yapılan yoga çeşidine göre farklılık gösterebilir (16). Çalışmamızda katılımcıların yüksek çoğunluğu Hatha yoga yaptıklarını vurgularda da; hangi yoga türünün, hangi asanaların veya hangi yoga elementlerinin bu yaralanmalarla ilişkili olduğunu yorumlamak zordur. Ancak Sekendiz (2020) çalışmasında yoga ilişkili yaralanma yaşayan bireylerin çoğunlukla kadın olduğunu, yaralanmaların diz eklemine daha fazla görüldüğünü, en sık çıkık, burkulma ve kas/tendon yaralanmalarının olduğunu raporlamıştır (17).

Koruyucu bir yoga pratiğinin ortalama 45-60 dk civarında olması önerilmektedir (18). Mevcut çalışmada; bir yoga pratiğinde, bir saatten daha az zaman harcayan bireylerin 60-90 dk zaman harcayan bireylere göre yoga öz-etkililik ölçeği nefes ve zihin alt boyutu açısından anlamlı yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Literatürde benzer çalışma bulunmadığı için, yoga pratiğinde geçirilen süreye göre ortaya çıkan bu farkın bir saatten uzun süreli pratik nedeniyle yorulmaların artması, nefes kontrolünün zorlaşması ve zihin kaymaları nedeniyle olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen önemli sonuçlara rağmen; bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışma, sadece bir yoga merkezinde yürütülmüştür. Bu nedenle çalışmadan elde edilen bulgular sadece araştırmanın uygulandığı yoga merkezini kapsamaktadır. Örneklemin çoğunlukla yüksek eğitim düzeyinde olan,

kadın cinsiyette ve sağlıklı olan bireylerden oluşması nedeniyle çalışmanın genellenebilirliği bu gruplarda geçerlidir. Son olarak, çalışmanın verileri kesitsel sonuçlar sunmaktadır. Bu nedenle sekonder analizlerle nedensel ilişki çıkarsanamamıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yoganın giderek popüler hale gelmesi, sağlığı koruyucu ve geliştirici girişimsel olmayan (non-invaziv) bir yöntem olması ve klinik çalışmalarda holistik bir uygulama olarak kullanımının yaygınlaşması; yoga ve yoga ilişkili faktörlerin profesyonel bir bakışla ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, yoga yapan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin yoga öz-etkililik puanlarını etkilememesine rağmen; yoga yapmaya ilişkin özelliklerinin yoga öz-etkililik puanlarını etkilediği görülmüştür. İleri düzeyde yoga uygulayıcısı olma, yoga eğitici sertifikasına sahip olma ve yoga dersi verme ölçek toplam puanını ve alt boyut puanlarını olumlu etkilerken; bir yoga pratiğinde harcanan sürenin artması yoga öz-etkililik durumunu olumsuz etkilemektedir. Ek olarak, yoga yapan bireylerde yoga ilişkili yaralanmalar görülebilmektedir. Çalışmamız kapsamında; yoga yapan bireylerle yapılacak ileriki çalışmalarda farklı örneklem grubuyla çalışılması, yoga öz-etkililik durumunu etkileyebilen başka parametrelerin incelenmesi, yoga ilişkili yaralanma durumu ve nedenleri üzerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Teşekkürler

Bu araştırmaya katılan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederim.

Finansal Destek

Yazarlar bu çalışma için herhangi bir finansal destek almamışlardır.

KAYNAKLAR

1. What is Complementary, Alternative, or Integrative Health? National Center for Complementary and Integrative Medicine, National Institute of Health. <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>. (accessed 18.06.2021)
2. Monson AL, Chismark AM, Cooper BR, Krenik-Matejcek TM. Effects of yoga on musculoskeletal pain, American Dental Hygienists' Association 2017; 91(2):15-22.
3. Birdee GS, Legedza AT, Saper RB, Bertisch SM, Eisenberg DM, Phillips RS, Characteristics of yoga users: results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine* 2008; 23(10):1653-1658.
4. Aydın N. Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi. *Black Sea Journal of Health Science* 2019; 2(1):21-29.
5. Ross A, Thomas A. The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative Complementary Medicine* 2010; 16:3-12.
6. Birdee GS, Sohl SJ, Wallston K. Development and psychometric properties of the yoga self-efficacy scale (YSES). *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2015; 16(3):1-9.
7. Faszewski Kimberly S, Garner LM, Clark, LA, Michels HS, Migliarese SJ. Medical Therapeutic Yoga for multiple sclerosis: examining self-efficacy for physical activity, motivation for physical activity, and quality of life outcomes. *Disability and Rehabilitation* 2022; 44(1): 106-113.
8. Groessl EJ, Weingart KR, Johnson N, et al. The benefits of yoga for women veterans with chronic low back pain. *Journal of Alternative Complementary Medicine* 2012; 18(9): 832-838.
9. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, et al. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depression Anxiety* 2013; 30(11):1068-1083.
10. Justice L, Brems C, Jacova C. Exploring strategies to enhance self-efficacy about starting a yoga practice. *Ann Yoga Phys Ther* 2016;1(2):1012.
11. Rong L, Wang R, Ouyang YQ, Redding SR. Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2021; 44:101434.
12. Nicosia FM, Lisha NE, Chesney MA, Subak LL, Plaut TM, Huang A. Strategies for evaluating self-efficacy and observed success in the practice of yoga postures for therapeutic indications: methods from a yoga intervention for urinary incontinence among middle-aged and older women. *BMC Complementary Medicine and Therapies* 2020; 20: 1-13.
13. Birdee GS, Ayala SG, Wallston KA. Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2017; 17(1):1-6.
14. Tetik Kucukelci, D. Yoga dönüşüm etkisi ölçeği (YDEÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi 2018; 7(21):907-922.
15. Bekhradi, A, Wong, D, Gerrie, B. J, McCulloch, P.C, Varner, K.E, Ellis, TJ, Harris, J.D, Although the injury rate of yoga is low, nearly two-thirds of musculoskeletal injuries in yoga affect the lower extremity: a systematic review. *Journal of ISAKOS* 2018; 3(4): 229-234.

16. Wiese C, Keil D, Rasmussen AS, Olesen R. Injury in yoga asana practice: Assessment of the risks. *Journal of bodywork and movement therapies* 2019; 23(3): 479-488.
17. Sekendiz B. An epidemiological analysis of yoga-related injury presentations to emergency departments in Australia, *The Physician and Sportsmedicine* 2020; 48(3):349-353.
18. Özdemir T, Karadaę, G, Bakım verenlere yönelik yoga, İçinde: Örnek yoga dersi içeriği. 1. Basım. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, 2022:47-52.