

# Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

## The Adaptation of Yoga Self-Efficacy Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study

Öğr. Gör. Dr. Didem TETİK KUCUKELCİ\*

### Öz:

Bu çalışmanın amacı, yoga self-efficacy ölçeğini Türkçe'ye uyarlamak, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaparak ölçeği literatüre kazandırmaktır. Yoga; bireylerin bedensel, zihinsel ve enerjetik özellikleriyle ilgilenen bir insan doğası öğretisidir. Yoga aynı zamanda bireyin kendi sağlığını iyileştirebilmesi, sağlığını daha iyi bir noktaya taşıması, içsel yolculuğunu desteklemesi, kendini tam anlamıyla tanıyabilmesi, kendi öz benliğine ve yüksek bilinçle ulaşabilmesi için kullandığı bir yoldur. Disiplinli uygulandığı takdirde kişinin farkındalık düzeyi artabilmektedir. Yoganın temelinde beden, nefes ve zihin kavramları bulunmaktadır. Düzenli uygulanan yoga duruşları(asanalar), nefes kontrolüne yönelik yapılan çalışmalar(pranayama) ve zihni dinginleştirebilen teknikler bireyin sağlıklı hissetmesine çok yardımcıdır. Ayrıca, son dönemde yapılan araştırmalar yoganın birçok rahatsızlığa iyi geldiğini de göstermektedir. Düzenli ve farkındalıkla uygulanan yoga çalışmaları; omurga problemleri, kabızlık, uykusuzluk, omurga ağrıları gibi birçok bedensel rahatsızlığı rahatlatmak için yardımcıdır. Nefes çalışmaları olarak bilinen pranayama ise stres yönetimi, uykusuzluk, depresyon, mutsuzluk, huzursuzluk, öksürük ve astım gibi birçok rahatsızlıkta kullanılmaktadır. Zihne yönelik yapılan çalışmalar ise yavaşlamaya, konsantrasyonu arttırmaya, dinginleşmeye ve farkındalığın art-

\*İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul-Türkiye, didemkucukelci@yahoo.com.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8911-4554>

tırılmasına yöneliktir. Bu çalışma ile; Gurjeet S. Birdee, Stephanie J. Sohl ve Ken Wallston tarafından 2016 yılında geliştirilmiş olan Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması ve bu ölçeğin Türkçe'sinin de literatüre kazandırılması amaçlanmıştır. İstanbul ilinde yaşayan 330 yoga yapan kişi ile yapılan anket çalışmaları sonucunda elde edilen veriler SPSS.22 ve AMOS.22 programları ile analiz edilmiştir. Verilere, yapı geçerliğinin araştırılması için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. İç tutarlılık ve güvenilirlik analizleri için Cronbach's Alfa, AVE ve CR katsayıları her bir boyut için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Tüm bu çalışmalar sonucunda, Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeğinin(YDEÖ) kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Yoga, Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, uyarlama, geçerlik, güvenilirlik

#### **Abstract:**

This work's aim is adapt yoga self-efficacy scale to Turkish ,bring it to literature by doing its validity and reliability work. Yoga is a human nature doctrine which concerns mental and energetic features. Yoga is also a way shows how you can heal yourself , to bring your health to a better point , to support your inner journey to know yourself utterly , to reach your self adn achieve to a higher awareness. Yoga can raise your awareness if you can apply with a discipline. Yoga base structure is a concept of body, breathe and mind. Regular applied yoga poises (asanas) studies for breathe control (pranayama) and technics for calming the mind help feeling healthier. Besides , recent reserchs show that yoga helps to many deaseses. Yoga studies through regular with an awareness , help to relief multiple physical illnesses like vertebral column problems and pains ,constipation, insomnia. Breathe management known as pranayama Works on insomnia, depression, sadness , unhappiness ,disquiet, cough and asthma. The Works to mind intend to calming down, increase concentration and awareness. With this work ; Yoga self-efficacy scale developed by Gurjeet S. Birdee, Stephanie J. Sohl and Ken Wallston, will be addapted to Turkish and scale's Turkish one will have it's own place in literature through making its validity and reliability studies. Datas taken by survey results made by 330 people , live in Istanbul , yoga makers adn analised by SPSS.22 and AMOS.22. Exploratory and comfirmatory factor analyses have been applied to this datas to see validity of it's structure. For internal consistency and reliability analyses Cronbach's Alfa, AVE ve CR coefficients have been calculated separately to each layer. Reffering all those Works result, we can say that Yoga Self-Efficacy Scale is valid and reliable scale.

**Keywords:** Yoga, Yoga Self-Efficacy Scale, scale adaptation factor analyses, validity, reliability.

## Giriş:

Yoga, sağlığı iyileştirmek ve içsel dönüşümü desteklemek amacıyla bedensel hareketi, nefesi ve zihin çalışmalarını esas alan bir davranışsal uygulamadır(Desikachar T. 1999). Yoga bir öğretilerdir. Yoga, Patanjali'nin "Yoga Sutraları"nda detaylı bir şekilde anlatılmaktadır. Sutraların M.Ö.4 ile M.S.4. yüzyıllar arasında yazılmış olduğu düşünülmektedir. Yoga Sutralar, yoga uygulayıcıları ve öğrencileri için kılavuz niteliğine sahiptir. Ayrıca yoga sutralarda yoganın süreçleri ve hedefleri de anlatılmaktadır(Patanjali, 2011).

Patanjali, bireyin kendi yoga uygulamasına olan güveninin, bedensel ve zihinsel sağlığını iyileştirebilme etkisinin olduğunu söylemektedir(Desikachar T., 1999). Patanjali'ye göre yoga, zihnin faaliyetlerini kontrol altına alıp sahip olduğumuz evrensel benliğimiz ile birleşme durumumuzdur(Patanjali, 2011).

Yogada, beden ve zihni düzenli bir şekilde çalıştırarak, kişinin beden ve zihnini arındırabilmesi, kişinin öz benliğine ulaşabilmesi ve içsel yolculuğunda amacına ulaşabilmesi için sekiz basamak bulunmaktadır. Kişinin bu sekiz basamağı düşünmesi, anlayabilmesi ve kullanabilmesi gerekmektedir. Bunlar; yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhidir(Patanjali, 2011).

Yamalar; yalan, hırsızlık, ikiyüzlülük, açgözlülük, fazla tüketim, dedikodu gibi kaçınılması gereken tüm olumsuz davranışlardan kaçınmayı içermektedir. Niyamalar, pekiştirilmesi gereken olumlu tutum ve davranışlardır. Niyamalara; bedensel, ruhsal temizlik, mevcut olanla yetinmek, şükretmek, teşekkür etmek, yalın yaşamak örnek olarak verilebilir. Asana duruş demektir. Bedenin belli duruşlara girmesidir. Pranayama nefes tekniklerinin kullanılmasıdır. Pratyahara, duyu organlarının etkilerini içe odaklama çalışmalarıdır. Dharana, dikkatin tek bir noktada toplanması; dhyana meditasyon tekniklerinin kullanılması ile farkındalık düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalara verilen addır. Samadhi ise bireyin öz benliği ile buluşma hali olarak tanımlanmaktadır(Desikachar T., 1999). Bu aşamalar konusunda ilerlemeler kişide; mutluluğu, huzuru, iyi hissetmeyi ve sağlıklı olmayı da beraberinde getirmektedir.

Yukarıda belirtilen 8 aşama yogadaki temel 3 araçta toplanmaktadır. Bunlar beden, zihin ve nefestir. Yoganın babası olarak kabul edilen Krishnamacharya'ya göre bu 3 araç, temel anlamda aşağıdaki gibi açıklanmaktadır:

1-Beden: Düzenli bedensel pratik yapanlar, zihinsel dikkati yükseltmek için beden hareketi ile nefesi akış şeklinde yapmaktadır.

2-Nefes: Bedensel hareket olmadan sadece nefes ile pratik de yapılabilir. Buna pranayama denir.

3-Zihin: Meditasyon halidir. Meditasyon zihinsel sessizlik veya zihni odaklama durumudur((Desikachar T., 1999).

Çalışmada kullanılan yoga self-efficacy ölçeği Gurjeet S. Birdee, Stephanie J. Sohl ve Ken Wallston tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin içeriği yo-

ganın üç temel aracı olan beden, nefes ve zihin ile ilgili maddeler içermektedir. Ölçek için Desikachar'a ait olan 21 maddeli self-efficacy(öz yeterlilik) maddelerini (Desikachar T.,1999) ve self-efficacy teorisini(Bandura A. 1997; Schwarzer R. 2001) kullanmışlardır ve maddeleri oluştururken odaklanmak, esnemek ve kolaylık kavramlarını göz önünde bulundurmuşlardır. Yaptıkları ölçekle ilgili çalışmalar sonucunda maddeleri yogayı yansıtacak şekilde üç ana başlık altında kategorize etmişlerdir. Bunlar; beden, nefes ve zihin. 32 madde haline getirilen ölçek birçok uzman ve Krishnamacharya ekolünden gelen yogilerce değerlendirilmiştir(yogi, yoga yapan kişi demektir). Bunun sonucunda da ölçek 14 maddeli olarak tekrar değerlendirilmiştir(Gurjeet S. Birdee1, Stephanie J. Sohl1 and Ken Wallston,2016).

Ölçeğin geliştirilmesi ve mevcut maddelerin değerlendirilmesi için Krishnamacharya öğretisinde çok uzun yıllardır yogayla yaşayan 3 yoga öğreticisinden destek alınmıştır. Yoga öğreticileri ile yapılan görüşmeler ve geri bildirimler sonucunda birtakım düzenlemeler yapılmıştır. Bu aşamadan sonra eldeki ölçek, gönüllü kişilere 9'lu likert ölçeği kullanılarak(kesinlikle katılmıyorum'dan tamamen katılıyorum'a doğru sıralanmış) bilişsel özelliklere de dikkat ederek karşılıklı sözlü olarak yöneltilmiştir. Gönüllülerin maddeleri anlayıp/anlamama, yanıt verebilme/verebilmeme durumlarına göre yine değerlendirilmiş, düzenlenmiş ve revize edilerek 13 maddeli YSE ölçeği halini almıştır(Gurjeet S. Birdee1, Stephanie J. Sohl1 and Ken Wallston,2016).

## **Materyal ve Yöntem:**

### **Örneklem**

Araştırma kapsamında İstanbul ilinde yaşayan 330 kişi ile anket çalışması yapılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin 86.1%'i kadın, 64.8%'i 35 ve 35 yaş üzerinde, 55.2%'si yönetici statüsünde çalışan ve 66.1%'i üniversite mezunlarından oluşmaktadır.

### **Dil Geçerliliği**

Dil geçerliliği çalışmaları yapılmadan öne e-posta aracılığı ile ölçek sahiplerinden izin alınmıştır. Gelen onay mesajı sonrasında çalışmalar başlamıştır. Bilimsel çalışmalarda kullanılan ölçeklerin uyarlama çalışmalarında önemli noktalardan biri dil geçerliğidir. Bunun için çeviri-geri çevirinin aşamaları kullanılmıştır(Beaton ve ark., 2000). Ölçeğin ilk çevirisi, İngilizce ile Türkçe'ye hakim, aynı zamanda yoga eğitmeni olan iki uzman tarafından yapılmıştır. Elde edilen Türkçe çeviri farklı iki çevirmen tarafından değerlendirilip gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Çevirisi tamamlanan çeviri, her iki dile ve yogaya hakim uzmanlarca değerlendirilip son halini almıştır.

### **Veri Analizinde Kullanılan İstatistiksel Teknikler**

Araştırmada uygulanan anket yanıtlarında 5'li likert ölçeği kullanılmıştır. Yanıtlar, (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Fikrim Yok, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Elde edilen katılımcı anketlerin verilerinin analizlerinde SPSS 22.00 ve AMOS 22.00 paket programları kullanılmıştır. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeğine(YDEÖ) yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonrasında ölçeğin güvenilirliğinin ölçülmesi için Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmış ve AVE ile CR değerleri de boyut bazında hesaplanmıştır.

### **Açımlayıcı Faktör Analizi(AFA)**

Örneklemin faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett (Sphericity) Küresellik testi ile incelenebilmektedir(Büyüköztürk, 2010). Bazı araştırmacılar faktör analizi için Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı değerinin .80 ile .90 arasında olmasının gerekliliği açıklanmaktadır. Ayrıca Barlett Sphericity Testi değerinin de .05 düzeyinden küçük olması durumunda anlamlı olabileceğini ifade etmektedirler(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Leech, Barrette ve Morgan, 2005).

Birden fazla değişkene bağlı bir değişkeni açıklamasına katkı sağlayan bağımsız değişkenlerin sayısını değerlendiren ve bu bağımsız değişkenlerin faktör yüklerini belirlemede kullanılan tekniğe "faktör analizi" denir. Bu analizlerde, tüm değişkenler arasındaki ilişkiler ile bağımlılığın kökeni incelenir. Bu ilişkilere dayanılarak verilerin daha anlamlı ve özet olarak sunulması sağlanabilmektedir(M. Fuat, Turgut ve Yaşar, Baykul, 1992).

Tablo1.Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ) Açımlayıcı Faktör Analizi

Component	İtems	FL	VE (%)
Body (BD)	4. Bedenimi yumuşak ve akışkan bir şekilde hareket ettirebiliyorum.	0.833	26.851
	3. Bedenimin hareketlerini nefesimle uyumlu hale getirebiliyorum.	0.736	
	2. Zihnimi bedenimin hareketlerine odaklı tutabiliyorum.	0.701	
	5. Bedenimde bir istikrar hissi sürdürebiliyorum.	0.669	
	1.Hareketleri yaparken mümkün olduğunca rahat kalabilirim.	0.627	
Breath (BRT)	6. Nefesimi sakin ve sürekli tutabilirim.	0.750	23.375
	9. Nefesimi daha uzun ve daha derin alırken endişeli hissetmiyorum	0.733	
	8. Zihnimi nefesime odaklayabilirim.	0.717	
Mind (MND)	7. Nefesimi düzenlerken rahat kalabilirim.	0.568	14.548
	11. Dikkatimi sürdürebileceğimden eminim.	0.833	
	10. Dikkatim dağılırsa, zihnimi tekrar odaklayabilirim.	0.820	
	13 Meditatif bir nesne veya noktaya odaklanmaya devam edebilirim.	0.576	
YDEÖ		Total	%64.774
KMO: .856 Bartlett's Test of Sphericity P value: 0.00<0.05 FL:factor loading VE: Varvans explained Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.			

Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeğine(YDEÖ) ait faktör analizi için yapılan ön testlerde Bartlett's için olasılık değeri ( $p < 0.05$ ) ve KMO değeri 0.856 olduğundan veri seti faktör analizine “mükemmel” düzeyde uygundur(M. Fuat, Turgut ve Yaşar, Baykul, 1992).

Ölçeğin tamamında yer alan toplam 13 maddenin 1 tanesi faktör yükü düşük olduğundan analiz dışı bırakılmıştır. Kalan 12 madde literatürde ifade edildiği şekilde 3 boyut olarak bir araya gelmiştir. Her boyutta toplanan maddeler literatürde yer aldığı şekliyle ilgili boyutlarda yer almıştır. Buna göre, 5 maddeden oluşan ilk boyut Body (BD) boyutunda ifade edilen maddeler, 4 maddelik ikinci boyutta Breath (BRT) ismi ile ifade edilen maddeler ve 3 maddelik son boyutta ise Mind (MND) adı altında bir araya gelen maddeler bulunmaktadır. Literatürde Mind (MND) boyutunda yer alan ölçeğin 12. Maddesi olan “Sorulursa, zihnimde bir cisim görselleştirebilir veya izlenim gösterebilirim.” maddesi faktör yükü düşüklüğü nedeniyle analizden elenen madde olmuştur.

Ölçeğin 5 maddeden oluşan Body (BD) boyutunun açıklayıcılığı %26.851; 4 maddeden oluşan Breath (BRT) boyutunun açıklayıcılık yüzdesi 23.375; 3 maddeden oluşan Mind (MND) boyutunun açıklayıcılık yüzdesi ise 14.548 olarak gerçekleşmiştir.

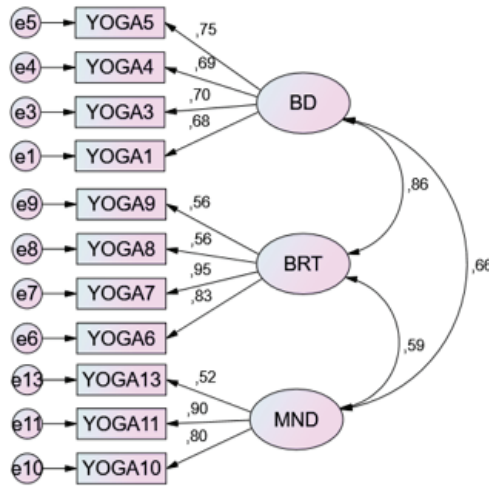
Toplamda ölçeğin kavramı açıklama oranı %64.774 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığı bu analizle ortaya konmuştur.

### Doğrulayıcı Faktör Analizi(DFA)

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile Yoga Dönüşüm Etkisi Dönüş(YDEÖ) ölçeğinin ölçüm modelinin anlamlı olup olmadığı AMOS 22.0 paket programı ile araştırılmıştır. Sonuç incelendiğinde ölçüm modelinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Daha sonra tam modelin uygunluğu iyi uyum ölçütleri yardımıyla değerlendirilmiştir.

Örneklem büyüklüğü arttıkça, Ki-Kare (x2) değeri yüksek ve Ki-Kare (x2) testinin istatistiksel anlamlılık düzeyi ise düşük çıkabilmektedir(Bollen, 1989: 256; Fornell ve Larcker, 1981: 40; Bagozzi vd., 1999: 396). Araştırma için kullanılan ölçek için doğrulayıcı faktör analizi değerlendirmesinde ve genel test edilen modellerin uygun olup olmadığına, serbestlik derecesi ile düzeltilmiş Ki- Kare (x2) değeri (Ki-Kare değeri/Serbestlik derecesi) ve diğer uyum iyiliği indeks-leri sonucunda karar verilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizinde 12 madde ile analizi sonuçlandırılan Yoga Dönüşüm Etkisi ölçeğinden(YDEÖ) 1 madde, madde faktör yükü düşük olduğundan elenmiştir. Kalan 11 maddeyle yapılan DFA'da madde faktör ağırlık değerleri (.56; .95) aralığında yer almaktadır. Analizden çıkarılan madde Body (BD) boyutunda yer alan “Zihnimi bedenimin hareketlerine odaklı tutabiliyorum.” maddesidir.



Şekil1. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ) Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucu

Doğrulatory Faktör Analizi'nde model test değerleri ( $p < .05$ ) olmak üzere ;  $\chi^2$  (65.764),  $\chi^2/df$  (2.055) bulunduğundan Doğrulatory Faktör Analizi'nin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca uyum indeks değerlerinin GFI(.938),CFI (.963), SRMR (.0655) , RMSEA (.076) “kabul edilebilir uyum” sınırları dahilinde yer aldığı tespit edilmiştir.

### Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği Güvenilirlik ve İç Tutarlılık Ölçütü Değerleri

Bir araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik açısından referans olarak kabul edilen sonuçları vermesi gerekmektedir. Bir ölçek için güvenilirlik, o ölçeğin farklı zamanlarda aynı örnekleme uygulandığı durumlarda aynı sonuçları verme derecesi ve bir değişkeni ölçmek için sorulan soruların ne derecede bilinçli olarak yanıtlandığının göstergesidir(Özdoğan ve Tüzün, 2007).

Bu araştırmada, Güvenilirlik analizi yapılırken Cronbach's Alpha modeli kullanılmaktadır.

Tablo2. Cronbach's Alpha Değerleri İçin Bir Sınıflama

Cronbach's Alpha	Yorumu
0,80-1.00 Arası	Yüksek Güvenilirlik
0,60-0,80 Arası	Oldukça güvenilir
0,40-0,60 Arası	Güvenilirlik düşük
0,40 dan aşağısı	Güvenilir değil

Cronbach's Alpha sorular arası korelasyona bağlı uyum değeridir ve faktör altındaki soruların toplamdaki güvenilirlik seviyesini gösteren bir katsayıdır. Tablo2'de Cronbach's Alpha değerlerine ait bir sıralama verilmiştir(Kalaycı, 2006).

Tablo3. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ) Güvenilirlik Değerleri

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ)	11	.889
Body (BD)	4	.845
Breath (BRT)	4	.823
Mind (MND)	3	.808

Doğrulatory Faktör Analizi sonucuna göre, 11 madde kalan Yoga İç Dönüş Ölçeği(YİDÖ) güvenilirlik değeri (.889) olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise 4 maddeli Body (BD) boyutunda (.845) , 4 maddeli Breath (BRT) boyutunda (.823) ve 3 maddeli Mind (MND) boyutunda ise (.808) olarak tespit edilmiştir. Buna göre, total güvenilirlik ve boyut bazında güvenilirlik değerlerinin tümü “yüksek güvenilirlik” düzeyinde sonuç vermiştir.



### Birleşik Güvenilirlik (CR) ve Yakınsak Geçerlilik (AVE)

Ölçekle elde edilen bilgilerin tekrarlanan ölçümlerde aynı sonuçları verebileceği konusunda ve hatadan arındırılmış olmasında güven duyulması gerekmektedir. Bu nedenle birleşik güvenilirlik ve yakınsak geçerlik değerleri de ele alınacaktır. Birleşik güvenilirlik; sayıca birden fazla, heterojen, ancak benzer ifadelerin genel güvenilirliğini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır (Raykov, 1998).

Cronbach's Alpha katsayısı madde sayısı fazla olduğu durumda yüksek değer verdiği için CR değeri, Cronbach's Alpha Katsayısı'na alternatif ve onaylama aracı olarak kullanılmaktadır. CR değerinin 0.7' den büyük olması gerekmektedir. Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) ise faktöre ilişkin ifadelerin kovaryanslarının yani faktör yüklerinin karelerinin toplamının ifade sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Her bir faktör yapısı için ayrı ayrı hesaplama yapılmaktadır. Yakınsaklık geçerliliği için Fornell ve Larcker (1981)'in söz konusu hesaplama yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntemle göre ölçeğin yakınsaklık geçerliliğinin sağlanabilmesi için maddelerin ortalama açıklanan varyans (AVE) değerlerinin 0.50'nin üzerinde; birleşik güvenilirlik değerlerinin (CR) ise 0.70'in üzerinde olması beklenmektedir.

Tablo4. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ) Composite Reliability (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerleri

Component	Item	FL	AVE	CR
BD	YOGA1	.684		
BD	YOGA3	.702	.504	.802
BD	YOGA4	.689		
BD	YOGA5	.754		
BRT	YOGA6	.828		
BRT	YOGA7	.953	.565	.826
BRT	YOGA8	.563		
BRT	YOGA9	.559		
MND	YOGA10	.799		
MND	YOGA11	.896	.570	.791
MND	YOGA13	.518		

Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ) Composite Reliability (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerleri boyut bazında ayrı ayrı hesaplanmış ve Tablo4'te verilmiştir. AVE değerlerinin tümünde değerler (0.50) değerinden yüksektir. CR değerleri ise (0.70) kritik değerinden yüksek değerlerdir. Ayrıca tüm boyutlarda, CR değerleri AVE değerlerinden büyük çıkmıştır.

Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeğinin(YDEÖ) Birleşik Güvenilirlik şartı ve Yakınsak Geçerlilik şartı da sağlanmış olmaktadır. Tablo5'te ise ölçeğin orijinal güvenilirlik katsayısı ile uyarlanan Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı tablanmıştır.

**Tablo5. Ölçeğin orijinal ve Uyarlanan Ölçeğe ait Güvenilirlik Değerleri**

ÖLÇEK	Cronbach's Alpha
Yoga Self-Efficacy Scale(YSES)	0.930
Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ)	0.889

Literatürdeki orijinal ölçeğin güvenilirlik değeri 0.93 iken uyarlama sonucunda elde edilen Tükçe ölçeğin güvenilirlik değeri 0.889 olarak hesaplanmıştır(MC Complementary and Alternative MedicineThe official journal of the International Society for Complementary Medicine Research (ISCMR)2016 16:3). Uyarlanan ölçeğin güvenilirlik değeri literatürdeki gibi yüksek güvenilir skalada yer almaktadır(Kalaycı, 2006).

**Tablo6. Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği(YDEÖ)**

<b>Beden :Yoga uyguladığımda bedenimi düşündüğümde;</b>
1. Hareketleri yaparken mümkün olduğunca rahat kalabilirim.
3. Bedenimin hareketlerini nefesimle uyumlu hale getirebiliyorum.
4. Bedenimi yumuşak ve akışkan bir şekilde hareket ettirebiliyorum.
5. Bedenimde bir istikrar hissi sürdürebiliyorum.
<b>Nefes : Yoga uyguladığım zaman nefes durumum düşünüldüğünde;</b>
6. Nefesimi sakin ve sürekli tutabilirim.
7. Nefesimi düzenlerken rahat kalabilirim.
8. Zihnimi nefesime odaklayabilirim.
9. Nefesimi daha uzun ve daha derin alırken endişeli hissetmiyorum
<b>Zihin : Yoga egzersizim sırasında zihinsel fonksiyonlarım açısından bakıldığında;</b>
10. Dikkatim dağılırsa, zihnimi tekrar odaklayabilirim.
11. Dikkatimi sürdürebileceğimden eminim.
13. Meditatif bir nesne veya noktaya odaklanmaya devam edebilirim.

### **Tartışma ve Sonuç:**

Bu araştırmanın amacı, Gurjeet S. Birdee, Stephanie J. Sohl ve Ken Wallston tarafından 2016 yılında geliştirilen Yoga Dönüşüm Etkisi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmaktır. Ölçeğe uygulanmış olan açımlayıcı faktör analizi sonucunda açıklanan toplam varyans %64.774 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ki-karenin serbestlik derecesine oranı (2.055) değeri ile 3'ün altındadır. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde SRMR=0.0655, RMSEA= 0.076, GFI=0.938, CFI=0.963 olarak hesaplanmıştır ve değerler kabul edilebilir sınırlar dahilindedir(Bollen, 1989).

Bununla birlikte uyarlanan ölçek, ölçeğin orijinal formundaki gibi 3 faktör altında toplanmıştır ve ölçeğin faktör yükleri .56 ile .95 değerleri arasında bulunmuştur. Beden(Body), nefes(Breath) ve zihin(Mind) boyutları şeklinde 3 faktör altında toplanan maddeler hem kendi içlerinde anlamlı ve tutarlıdır. Her bir faktör altında toplanan maddeler ölçeğin orijinal formu ile uyumludur. Beden, nefes ve zihin arasındaki ilişkilerin tamamı pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerdir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için kullanılan Cronbach alfa katsayısı .889 olarak hesaplanmıştır. Toplumsal bir özelliği değerlendirmek amacıyla hesaplanan güvenirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenirliliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2010). Ayrıca ölçeğin güvenirlik değerini destekleyici yapısı bulunan AVE ve CR değerleri de istenen değerler dahilinde hesaplanmıştır(Fornell ve Larcker,1981).

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. Uyarlanan ölçeğe yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması da ölçeğin kullanılabilir olduğunu destekler niteliktedir.

### Kaynakça:

Atılğan E, Tarakci D, Polat B, Algun 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):41-6.

Bagozzi, R. P., Gopinath, M. ve Nyer, P. U. ,(1999),” The Role of Emotions in Marketing”, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 27(2): 184–206.

Bandura A. ,(2001), *Self-efficacy: The exercise of control*, New York NY: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co; 1997.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B., (2000),”Guidlines for the Process of Cross-Cultural Adaption of Self-Report Measures”, *SPINE*, 25:3186-3191.

Bollen, K.A. ,(1989), *Structural Equations with Latent Variables*. John Wiley and Sons, Inc., New York.

Büyüköztürk, Ş.,(2010), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Yayıncılık.

Claes Fornell and David F. Larcker, (1981), *Journal of Marketing Research* Vol. 18, No. 1: 39-50.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. ,(2010), *Çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları (Birinci baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Desikachar T.,(1999), *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*, Inner Traditions International: Rochester, Vermont.

Fornell, C., and Larcker, D. F., (1981), “Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error”, *Journal of Marketing Research*, (18:1): 39-50.

Gurjeet S. Birdee, Stephanie J. Sohl and Ken Wallston (2016),” Development and Psychometric Properties of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES)”, *The official journal of the International Society for Complementary Medicine Research*,16:3

Kalaycı Şeref, (2006), *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara. s.405

M. Fuat, Turgut ve Yaşar, Baykul, (1992), *Ölçekleme Teknikleri*, ÖSYM Yayınları, Ankara, s.173.

Özdoğan ve Tüzün,(2007), “Öğrencilerin Üniversitelerine Duydukları Güven Üzerine bir Araştırma”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2): 639-650.

Patanjali, (2011), *Yoga Sutra, İçsel Özgürlüğün Yolu*, İstanbul: Arıtan Yayınevi.

Raykov, T. ,(1998), “Coefficient alpha and composite reliability with interrelated nonhomogeneous items” , *Applied Psychological Measurement*, 22(4), 375-385.

Salmon P, Lush E, Jablonski M, Sephton SE.,(2009), “Yoga and Mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice”, *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1):59-72.

Schwarzer R.,(1997), “Social-Cognitive Factors in Changing Health-Related Behaviors”, *Current Directions in Psychological Science*, 10:47–51.

## Extended Abstract:

### Introduction

The purpose of this study is adapt this yofa self efficacy scale to Turkish; analyse scale's reliability and validity to add Turkish literature.

Yoga is a discipline moulded by ancient information. Yoga is a philosophy. Yoga is a way of life

Yoga has a lot of benefits if it's exeminate regularly. In a physical way, it's effective on body stretching and every kind of musles work. Lately yoga is been using for physical treatments as well. Yoga exercises making by master yoga trainers, have strengthening and relieving effects for hernia , scolyose , posture disorder. Each yoga pose has energetic and physical benefits for body(Atılğan E, Tarakci D, Polat B, Algun C., 2015; Salmon P, Lush E, Jablonski M, Sephton SE. , 2009 ). Yoga's major part of ancient breathing technics have a supportive character in present day for stress management ,anxiety, depression, breath deseases , migraine , forgetfulness.

At the present time, complexity and difficulty of life is incresing and all individuals are able to feel more tired and battered. In this sense, meditation is believed a very good supporter. As a result of regular meditation exercises, people can rise their awareness, can have a tendency to accept all around as how it is, can have calmer and more peacefull life.

Yoga is a behavioral practice that focuses on body movement, breathing and mind work to improve health and promote internal transformation(Desikachar T.1999). Yoga is also a way shows how you can heal yourself, to bring your health to a better point, to support your inner journey, to know yourself utterly, to reach your self and achieve to a higher awareness. Yoga base become from body breathe and mind concept. Regular studing yoga poses(asanas), studies to manage breathe(pranayama) and technics help to calm the mind help to feeling much healthier. Yoga is been described well and detailed in Patanjali's Yoga Sutras assumed written between B.C.4 and A.C.4. Patanjali' Yoga Sutras is a guide to yoga and sutras are described as aphorisms. Besides in yoga sutras tell the processes and goals yoga(-Patanjali, 2011).

In yoga there are eight stages need to be understand and think on to reach the purpose in inner journey and purify body and mind regularly. These are yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhidir(Patanjali, 2011).

Yamas are ethic rules have to be obeyed by globally. Yamas includes all the negative behaviours should be avoided. Yamas examine by 5 steps in itself. Each step is very important. Ythey are; ahimsa(nonvoilence, including ourseves), satya(loyalty to truth, being lieness), asteya(not stealing, taking anything which does not belong to us), brahmacharya(to balance and control our personal desires) and aparigraha(-leaving-breaking up everything except needs)

Niyamas are the positive behaviours need to be improved. Niyamas are also have five steps in itself. Saucha(internal and external cleaning and purification), santosha(content oneself, not asking more than need), tapas(internal effort to strengthen positive behaviour), svadyaya(train and learn oneself) and ishvara praidhana(personal dedication)(Patanjali,2011)

Asana means posture, stance. To be in significant postures. Pranayama is using the breathing techniques. Pranayama are applications that include different breathing, breathing and breathing exercises. Pratyahara is focusing to inner the effects of our sense organs. Dharana is focusing on one single point to increase the awareness level by using dhyana meditation technics.

Samadhi is meeting to ourself(Desikachar T., 1999). In the case of samadhi, the body and perceptions are motionless as when the person is asleep, but the mind and the mind are as alert as they are awake, the person has gone beyond consciousness.

Yoga is a behavioral application based on body, breath and mind exercises to cure health and support inner tranformation.

Yoga self efficacy scale includes provisos of body, breath and mind. Scale developed by Gurjeet on 2016. During the phase of this scale Desikachar's 21 provisos and self efficacy theory has been used(Desikachar T.,1999; Bandura A. 1997; Schwarzer R. 2001). 32 items collected under the headings of body, mind and breathing are evaluated and simplified by the yoga experts from the Krishnamacharya School and reduced to 14 items(Gurjeet S. Birdee, Stephanie J. Sohl and Ken Wallston,2016).

Scale applied to volunteers (from "disagree" to "totally agree") by using 9-likert scale(Gurjeet S. Birdee1, Stephanie J. Sohl1 and Ken Wallston,2016).

#### Method and Result

330 yoga practicer have participated to this work. Participators profile is: 86.1% female, 64.8% over 35 age, 66.1% university graduated.

Permission has been taken from the owner of this scale. During the phase of translation of scale yoga trainers supported who use fluence both languages.

Exploratory factor analysis with constructive factor analysis for construct validity; Cronbach's alpha, AVE, CR coefficients were calculated for internal consistency and reliability analyzes.

Surveys datas analyzed by SPSS 22.0 and AMOS 22.00. As a result of exploratory factor analyses this scale has 3 factors. Factor and factor's provisos are compatible with the original of the scale. Of the total 12 items in the scale, 1 was excluded from the analysis due to its low factor loadings. Factor analysis results of the remaining 11 items were collected under 3 dimensions. Dimensions are body, breath and mind. As a result of exploratory factor analyses this scale has 3 factors. Factor and factor's provisos are compatible with the original of the scale.

In the confirmatory factor analysis, model test values ( $p < .05$ );  $\chi^2/df(2.055)$  confirmatory Factor Analysis is significant. In addition, fit index values were found to be within the "acceptable harmonization" limits of GFI(.938) , VFI(.963) SRMR(.0655) and RMSEA(.076).

Composite Reliability (CR) and Convergence Validity (AVE) values for the Psychological Empowerment Scale were calculated for each dimension separately. According to this, the AVE values of all dimensions are 0.50 and the CR values are higher than 0.70. CR values higher than the AVE values (0.50) are expected to be higher than the critical value (0.70).

Besides , calculated cronbach'a alfa value has a high reliable level (.899)

There are many studies on the benefits of yoga. And yoga related literature is increasing day by day. The physical, nefessel and mental benefits of yoga should be the subject of further research.

Yoga in a convert. One of the best ways to recognize and understand the individual.

According all this, yoga self-efficacy scale's Turkish version: YDEÖ is qualified to use by all the researchers who want to search benefits of Yoga.