



Field : Statistics

Type : Research Article

Received: 21.01.2019 - *Accepted*: 11.05.2019

Yoga İnanç Ölçeği(YİÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması

Didem TETİK KÜÇÜKELÇİ

Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü, İstatistik Bölümü, İstanbul, TÜRKİYE

Email: didemkucukelci@yahoo.com.tr

Öz

Yoga; fiziksel, psikolojik, zihinsel açılardan insanın tüm özellikleriyle ilgilenen bir öğretilerdir. Yoga uygulamaları düzenli uygulandığında bireyin her açıdan farkındalık düzeyi artabilmektedir. Yoga ile ilgili literatür sınırlı olsa da her gün artmaya devam etmektedir. Bu araştırmanın amacı yogaya bakış açısını değerlendirmektir. Bu nedenle Stephanie J. Sohl, ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilmiş olan “Beliefs About Yoga” ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bunun için İstanbul’ da 220 kişi ile anket çalışması yapılmıştır. Anket çalışmaları sonucunda elde edilen veriler SPSS 22.00 ve AMOS 22.00 programları ile analiz edilmiştir. Yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi ile açımlayıcı faktör analizi; iç tutarlılık ve güvenilirlik analizleri için Cronbach’s alfa, AVE, CR katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre uyarlanan ölçek, literatürde üç boyutlu olmasına rağmen uyarlama sonucunda iki boyut ile gerekli koşulları sağlamıştır. Bu sonuçlar ile Yoga İnanç Ölçeği'nin kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar kelimeler: yoga inanç ölçeği, faktör analizi, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik



The Adaptation of The Beliefs About Yoga Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study

Abstract

Yoga; from physical, psychological, mental aspects point of view is interested in all the features of a person. When yoga practices are applied regularly, the awareness level of the individual can be increased in every aspect. Although the literature on yoga is limited, it continues to increase. The aim of this study is to evaluate the perspective of yoga. For this reason, the scale used in 'Beliefs About Yoga', which was developed by Stephanie J. Sohl, et al. was adapted and validated to Turkish. For this purpose, a survey was conducted with 220 people in Istanbul. The data obtained from the survey studies were analyzed with SPSS 22.00 and AMOS 22.00 programs. Exploratory factor analysis with constructive factor analysis for construct validity; Cronbach's alpha, AVE, CR coefficients were calculated for internal consistency and reliability analyzes. Although the scale adapted to the findings obtained was three-dimensional in the literature, it provided the necessary conditions with two dimensions as a result of the adaptation. With these results, it can be said that Yoga Belief Scale is a valid, valid and reliable measurement tool.

Keywords: Beliefs about yoga scale; factor analyses; scale adaptation; validity; reliability.



1. Giriş

Yoga sözcüğü, kökeni Sanskrit dilinden gelen ‘yuj’ kökünden türemiştir ve bir, bir olmak, birleşmek anlamlarına gelmektedir(Simon, Schuster, 2012). Yoga, bireyin kendi öz benliğine yönelebilmesi, kendini tanıyabilmesi ve yüksek bilince ulaşabilmesi için ele alınan bir yöntemler bütünüdür. Yoga bir din değildir. Yoga bir düşünce ve felsefe biçimidir, bir disiplindir(Rathfisch G., 2015). Yogada esas olan beden, nefes ve zihnin uyum içinde olmasıdır. Bu nedenle yoga uygulamaları içerisinde; kadim nefes teknikleri(pranayama), zihinsel yönde çalışmalar(meditasyon) ve bunları destekleyici beden duruşları(asana) yer almaktadır.

Yoga, bireyin kendi sağlığını iyileştirebilmek ve içsel yolculuğunu desteklemek amacıyla bedensel hareketi, nefesi ve zihin çalışmalarını esas alan bir davranışsal uygulama şeklinde de tanımlanmaktadır(Desikachar T., 1999)

Yoga düzenli uygulandığında bedensel ve zihinsel birçok faydası bulunmaktadır. Stres üzerinde de olumlu etkiler oluşturabilmektedir(Atılgan E, Tarakci D, Polat B, Algun C., 2015;

Salmon P, Lush E, Jablonski M, Sephton SE. , 2009). Yoganın kronik kalp hastalıkları, akciğer hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, astım, omurga rahatsızlıkları, yorgunluk, ağrı, dikkat eksikliği, kas spazmı, uyku problemleri, depresyon, anksiyete gibi fiziksel, ruhsal ve zihinsel birçok rahatsızlığa iyi geldiği de yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. (Field T. ,2011; Evans DD, Carter M, Panico R, Kimble L, Morlock JT, Spears MJ. , 2010; Pal A, Srivastava N, Tiwari S, et al., 2011; Hall E, Verheyden G, Ashburn A., 2011; Coote S, Garrett M, Hogan N, Larkin A, Saunders J. , 2009; Baş Ü. ,1998; Güler M., 2010; Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M., 2014).

Yoga, yoganın bilinen ilk yazılı metinleri olduğu tahmin edilen ve M.Ö.4 ile M.S.4. yüzyıllar arasında yazılmış olduğu düşünülen Patanjali'nin “Yoga Sutraları”nda ayrıntılı olarak anlatılmaktadır. Yoganın özdeyişleri olarak bilinen Patanjali'nin “Yoga Sutraları” yoga için kılavuz niteliğindedir. Patanjali'ye göre yoga, zihnin faaliyetlerini kontrol altına alıp sahip olduğumuz evrensel benliğimiz ile birleşme durumumuzdur (www.yogaincentro.it/uploads/file/PatanjaliYogaSutraSwamiVivekanandaSanEng.pdf).

Patanjali'ye göre zihin bellek, akıl ve benlik duygusundan oluşmaktadır. Bellek, dış dünyadan algıladıklarımız; akıl ise algıladıklarımızın sınıflandırılması ve tepkilerimizi saptamaktadır. Benlik duygusu ise tepkileri belleğe kaydeder. Gerçek benlik ise varlığın içindeki gerçek olarak tanımlanmaktadır. Benlik geçici iken gerçek benlik geçici düşünce akımlarının dışındadır, saftır, aydınlanmıştır, özgürdür ve gerçek mutluluktur(Patanjali, 2011).

Yogada, beden ve zihni düzenli bir şekilde arındırmak ve kişinin içsel yolculuğunda amacına ulaşabilmesi için üzerinde düşünmesi ve anlaması gereken sekiz aşama bulunmaktadır.

Bunlar; yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhidir(Patanjali, 2011). Yamalar; belirli ahlaki kurallara bağlı kalmak ve başkalarına zarar vermemek ile ilgili kuralları içerir. Yalan, hırsızlık, sözlü veya fiziksel şiddet,



açgözlülük, şehvet ve saplantı gibi olumsuzluklardan uzak durulması gereken davranışlardır. Yamalar, ihtiyacımızdan fazlasını almamayı, sahip olduklarımızı ziyan etmemeyi, düşüncelerde dürüstlüğü ifade eder. Niyamalar; temizlik, nefse hakim olma, eğitim gibi uyulması gereken kuralları içermektedir. Temizlik bir bütün olarak ele alınmaktadır. Hem fiziksel hem de zihinsel anlamda temizlenmeyi ifade eder. Fiziksel temizlik dış temizliği ve iç organlara yönelik beslenme düzenini ve diyetleri içerir. Zihinsel temizlikte ise dedikodu yapmamak, zihni düşkünlük, nefret, endişe ve huzursuzluk gibi olumsuz düşüncelerden uzak tutmak gibi kurallar bulunmaktadır. Kişi, yama ve niyamalar konusunda sebatlı olduğu zaman ruhsal enerji, mutluluk, huzur, sağlık konularında en üst düzeye ulaşabilir. Asana duruş demektir. Duruşlar ile beden fiziksel, enerjisel, zihinsel ve ruhsal rahatlığı hedeflenir.

Pranayama ise prana(yaşam enerjisi) ve yama(ustalaşmak, kontrol) sözcüklerinden türemiştir ve yaşam gücü enerjisinde ustalaşmak demektir(Şinik E.,2016). Nefes teknikleri olan pranayama beden ve zihni iyileştirmeye, sağlıklı olmaya yönelik yöntemler içerir. Yapılan araştırmalar, düzenli uygulanan nefes egzersizlerinin stres, depresyon, anksiyete, mutsuzluk, huzursuzluk, negatif düşüncelere sahip olmak, uykusuzluk, öksürük, astım, kabızlık, boyun ve sırt ağrıları, solunum yolu gibi birçok fiziksel, ruhsal ve zihinsel rahatsızlıklara iyi geldiğini göstermektedir(Yogic pranayama: Breathing for long life and good health, Dr.K.S.Joshi). Pratyahara, duyu organların kontrolünü sağlayarak dış dünya yerine iç dünyaya odaklanmayı amaçlar. Bu sayede zihin duyuşal nesnelere uzaklaşır, sakinleşir. Dhrana, zihni bedendeki bir bilinç merkezinde tutmak ve dikkati tek bir noktada sabit tutmaktır. Dharana, meditasyon demektir. Zihnin konsantrasyon durumunun uzatılması ve süreklilik kazandırılmasıdır. Meditasyon uygulaması yapan kişilerin baskı ve gerginliklerinde azalma, farkındalıklarında, sevgi ve şefkat duygularında artış olduğu ve kişilerin daha huzurlu ve mutlu oldukları belirtilmektedir(Hewitt J. Meditation (Teach Yourself). US: McGraw-Hill Inc.; 1994) Son olarak Samadhi ise meditasyonun ulaşacağı son hedeftir, derin dalma olarak da adlandırılabilir. Beden ve duyuşlar gözlemlerken, akıl ile ruh uyanık kalır (Isherwood C. ,2006; Nagendra H, Nagarathna R, Gürelman A. , 2014; Atılğan E, Tarakci D, Polat B, Alğun C., 2015). Yoga felsefesinde kişiler fiziksel, zihinsel, ruhsal ve enerjetik olarak ele alınmakta ve üç ana temelden oluşmaktadır. Bunlar asana, pranayama ve meditasyondur(Sorosky S, Stilp S, Akuthota V. ,2008).

Hindistan'daki araştırmacılar yoga ile ilgili çeşitli ölçekler geliştirmişlerdir. Özellikle yayımlanan üç ölçek; Kaivalyadham Yoga Attitude Scale ve bu ölçeğin modifiye edilmiş şekli ile Yoga Tutum Ölçeği(YAS)) Hintçe'den İngilizceye çevrilmiştir(Kocher HC.,1971; Grover P, Varma VK, Pershad D, Verma SK.,1983; Latha,2002). Ancak bu ölçeklerde bazı maddeler genel kişilerin anlaması için uygun değildir. Bu uyumsuzluk, hem bazı maddelerin genel kişilerce anlaşılabilmesi hem de kültür farklılığından kaynaklanmıştır. Bu çalışmada kullanılan "The Beliefs About Yoga Scale (BAYS) ölçeği Sohl, Schnur, Daly, Suslov ve Montgomery tarafından 2011 yılında bireylerin yogaya karşı bireysel olarak tutumlarını veya inançlarını ölçmek için oluşturulmuştur. BAYS ölçeği 11 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek literatürde 7'li likert ölçeği ile değerlendirilmiştir. BAYS ölçeğinin yapısı üç tane alt faktör yapısından oluşmaktadır. İlk



faktör “Expected benefits(konfor)”, ikinci faktör “Expected discomfort(konforsuzluk)” ve üçüncü faktör ise “Expected social norms(sosyal bakış)” şeklindedir.

Çalışmada BAYS ölçeği 5’li likert ölçeği ile (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Fikrim Yok, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde ağırlıklandırılmıştır. Yapılan uyarılama çalışması sonucunda BAYS, 2 alt faktör altında toplanmıştır. Bu faktörler “Beklenen Faydalar(B)” ve “Beklenen Olumsuzluklar(D)” şeklinde adlandırılmıştır ve ölçek de “Yoga İnanç Ölçeği(YİÖ)” olarak adlandırılmıştır.

2. Yöntem

Araştırma Grubu: Araştırma kapsamında İstanbul ilinde yaşayan ve yoga uygulamayan 220 kişi ile anket çalışması yapılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örneklem metodu kullanılmıştır. Katılımcıların 162’si (73.6%) kadın, 58’i (26.4%) erkektir. Yaşları 35 yaş ve üzerinde 151 katılımcı(68.6%), yaşları 30 ile 34 arasında 45 katılımcı(20.5%) vardır. Ayrıca, üniversite mezunları 128 kişi(58.2%), lisansüstü mezunları 81 kişi(36.8%) ve yönetici statüsünde çalışan 140 kişi(63.6%) bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları:

Bilgi Formu: Hazırlanan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek ve iş tecrübesini içeren maddeler bulunmaktadır.

Yoga İnanç Ölçeği(Beliefs About Yoga Scale-BAYS): Stephanie J. Sohl ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin yogaya bakış açılarını değerlendirme amaçındadır. Ölçek orijinalinde 7’li likert tipinde değerlendirilmektedir ve 3 faktörden oluşmaktadır. İlk faktör beklenen faydalar(expected benefits) 5 maddeden, ikinci faktör beklenen olumsuzluklar(expected discomforts) 4 maddeden, son faktör olan beklenen sosyal normlar(expected social norms) ise 3 maddeden oluşmaktadır.

Çalışmada, anket yanıtları 5’li likert tipinde değerlendirilmiştir ve (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Fikrim Yok, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde ağırlıklandırılmıştır.

Dil Geçerliliği: Çeviriye başlamadan önce e-mail yoluyla ölçeği geliştiren yazarlardan ölçeğin Türkçeye uyarılama çalışmalarının yapılabilmesi ve kullanılabilmesi için izin alınmıştır. Bilimsel çalışmalarda kullanılan ölçeklerin uyarılama çalışmalarında önemli noktalardan biri dil geçerliğidir. Bunun için çeviri-geri çevirinin aşamaları kullanılmıştır(Beaton ve ark., 2000). Ölçeğin ilk çevirisi için İngilizce ile Türkçeye 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.

Verilerin Analizi: Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilebilmesi için öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. Bu analizde varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Sonrasında verilerin analizinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Modelin uyum değerlerinin test edilmesinde χ^2/df (Ki-Kare



değeri/Serbestlik derecesi), CFI (karşılaştırmalı uyum indeksi), GFI (uyum iyiliği indeksi), RMSEA (yaklaşık hataların ortalama karekökü), SRMR (standardize edilmiş ortalama hataların karekökü) değerleri referans alınmıştır(Büyüköztürk Ş ,2015).

3. Bulgular

Açımlayıcı Faktör Analizi: Açımlayıcı faktör analizi için ölçeğe yapılan ön testler sonucunda Bartlett's Test için olasılık değeri ($p=0.000 < 0.05$) ve KMO değeri 0.784 olduğundan dolayı veri seti faktör analizine “oldukça” uygun düzeyde değerlendirilmiştir. On bir maddelik Yogaya İnanç Ölçeği'nden beş madde analizden çıkarılmıştır. Birinci madde olan “Yoga yapsaydım odaklanmama yardımcı olurdu.” maddesi tanımlanan faktörlerin altında yer almamıştır. Katılımcılar bu maddeyi ne faydalı ne de olumsuz bulmuşlardır. Analizden çıkarılan diğer dört maddenin faktör yükleri çok düşük bulunmuştur. Bu maddeler sınıf ortamı ile ilgili maddelerden oluşmuştur ve herhangi bir faktörle ilişkilendirilememiştir.

Tablo 1. Yogaya İnanç Ölçeği(YİÖ)'nin Açımlayıcı Faktör Analizi

Dimension	Items	Factor Loadings (FL)	Variance Explained (VE) (%)
Expected Benefits (Beklenen faydalar)-B	4. Daha iyi uyumamda bana yardımcı olurdu	.863	52.037
	2. Genel sağlığımı iyileştirirdi.	.783	
	5. Daha esnek hale gelirdim	.846	
	3. Farkındalık kazanmama yardımcı olurdu	.784	
Expected Discomforts (Beklenen olumsuzluklar)-D	6. Öğretmen benim rahatsız hissetmeme neden olabilirdi	.894	21.066
	7. Ben yogada iyi olmayabilirdim	.845	
BAYS(YİÖ)	Total		73.103

KMO: .780 Bartlett's Test of Sphericity P value: 0.00 FL:factor loading VE: Varyans explained
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization

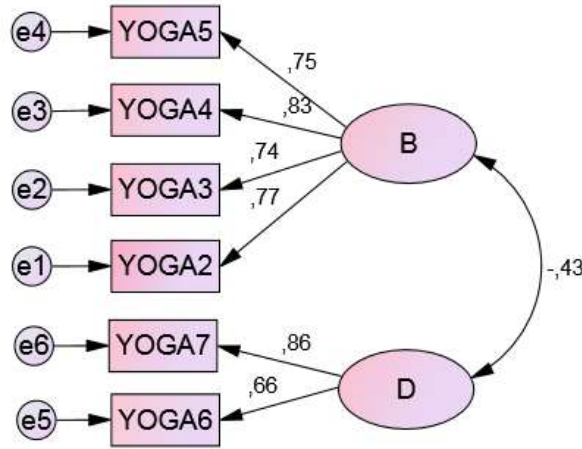
Ölçek literatürde; expected benefits(beklenen fayda), expected discomfort (beklenen konforsuzluk) ve expected social norms (beklenen sosyal durumlar) şeklinde 3 boyut altında toplanmıştır. Ancak Türkçe'ye uyarlama çalışmasında yapılan analiz sonucunda boyut sayısı 2 olmuştur. Ölçeğin tamamında yer alan toplam 11 maddenin 4 tanesi faktör yükleri düşük olduğundan, bir madde ise tanımlanan faktörler altında yer alamadığından dolayı elenmiştir. Kalan 6 madde ile uygulanan faktör analizi sonucunda maddeler 2 boyut altında toplanmıştır. Buna göre, 4 maddeden oluşan birinci boyut expected benefits “Beklenen Faydalar”; 2 maddeden oluşan ikinci boyut Expected Discomforts “Beklenen Olumsuzluklar” şeklindedir. Ölçeğin 4 maddeden oluşan expected benefits “Beklenen Faydalar” boyutunun açıklayıcılığı 52.037%, 2 maddeden oluşan Expected Social Discomforts “Beklenen Olumsuzluklar” boyutunun açıklayıcılık değeri 21.066% olarak hesaplanmıştır. Toplamda ölçeğin yoga inanç ölçeğine ait varyansın 73.103%'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu yüzde, anket yoluyla veri toplama yöntemi için çok yüksek bir açıklayıcılık değeridir. Elde edilmiş olan açıklayıcılık yüzdeleri, KMO değerleri ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığını ortaya konmuştur.



Doğrulayıcı Faktör Analizi: Yoga İnanç Ölçeği(YİÖ)'nin ölçüm modelinin anlamlı olup olmadığının test edilmesi ve yapı geçerliğinin sağlanması için modele doğrulayıcı faktör analizi(DFA) uygulanmıştır. Bu analiz AMOS 22.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuç incelendiğinde ölçüm modelinin kabul edilebilir sınırlar dahilinde olduğu görülmüştür. Daha sonra tam modelin uygunluğu için iyi uyum ölçütleri kullanılmıştır. Örnek büyüklüğü arttıkça, Ki-Kare (χ^2) değeri de yüksek, Ki-Kare (χ^2) testinin istatistiksel anlamlılık düzeyi düşük çıkmaktadır(Bollen,1989; Fornell ve Larcker,1981; Bagozzi vd.,1999).

Araştırma için kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi değerlendirmesinde ve genel test edilen modellerin uygun olup olmadığına, serbestlik derecesi ile düzeltilmiş Ki- Kare (χ^2) değeri (Ki-Kare değeri/Serbestlik derecesi), diğer uyum iyiliği indeksleri ve standartlaştırılmış artık kovaryans matrisinde yer alan değerlerin incelenmesi sonucunda karar verilmiştir(Bayram,2013).

χ^2/df oranı 3'ün altında ise mükemmel uyum söz konusudur (Kline, 2005; Sümer, 2000). RMSEA ve SRMR değerleri için (0.05, 0.10) aralığı, CFI değeri için (0.95, 0.97) aralığı, GFI değeri için (0.90–0.95) kabul edilebilir uyumu belirtmektedir (Stevens, J.P,2001).



Şekil 1. Yogaya İnanç Ölçeği(YİÖ)'nin Doğrulayıcı Faktör Analiz

Sonuç incelendiğinde ölçüm modelinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Daha sonra tam modelin uygunluğu, iyi uyum ölçütleri yardımıyla değerlendirilmiştir.



Şekil.1’de görüldüğü gibi 11 maddeli BAYS-YİÖ ölçeğinden 5 madde, madde faktör yükleri düşük olduğundan elenmiştir. Kalan 6 madde ile yapılan DFA’da madde faktör ağırlık değerleri (0.66; 0.860) aralığında yer almaktadır.

Doğrulamalı faktör analizinde model test değerleri ($p < .05$) olmak üzere; χ^2/df (2.890) bulunduğundan Doğrulamalı Faktör Analizinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.

Ayrıca uyum indeks değerleri; GFI(.963),CFI (.970), SRMR (.0655) , RMSEA (.0420) “kabul edilebilir uyum” sınırları dahilindedir(Stevens, J.P,2001).

Güvenilirlik ve İç Tutarlılık Ölçütü Değerleri: Bu araştırmada, Güvenilirlik Analizi aşamasında Cronbach's Alpha modeli kullanılmaktadır. Cronbach's Alpha değeri faktör altındaki soruların toplamdaki güvenilirlik seviyesini göstermektedir. Cronbach's Alpha değerinin 0,70 ve üstü olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilmektedir. Bu değerler ile ilgili aralıklar Tablo.2’ de detaylandırılmıştır(Kalaycı Şeref,2006).

Tablo 2. 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

Yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Yogaya İnanç Ölçeği’nin güvenilirlik değeri Tablo.4’te verilmiştir. Buna göre, tüm ölçeğin güvenilirlik değeri (0.603) bulunmuştur. Alt boyutlardaki güvenilirlik değerleri, 4 maddeden oluşan birinci boyutta (0.852); 2 madde altında toplanmış olan ikinci boyutta ise (0.724) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Yogaya İnanç Ölçeği(YİÖ)’ nin güvenilirlik değerleri

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha
BAYS-YİÖ	6	0.603
Expected Benefits-B	4	0.852
Expected Social Discomforts-D	2	0.724

Buna göre, toplam güvenilirlik değeri açısından ve ikinci boyut olarak değerlendirildiğinde “oldukça güvenilir”, birinci boyut göz önünde tutulduğunda ise oldukça güvenilir düzeyde yer almaktadır.



Birleşik Güvenilirlik(CR) ve Yakınsak Geçerlilik(AVE): Birleşik güvenilirlik; Cronbach's Alpha katsayısı madde sayısının fazla olduğu durumlarda yüksek sonuç verebilmektedir. Bu nedenle CR değeri, Cronbach's Alpha değerine bir alternatif olarak ele alınabilmektedir veya Cronbach's Alpha katsayısının onaylanması amacı olarak da kullanılmaktadır. CR değerinin 0.7'den büyük olması gerekmektedir(Claes Fornell ve David F,1981). Ortalama Açıklanan Varyans(AVE), faktöre ait maddelerin kovaryanslarının karelerinin toplamının madde sayısına oranı ile elde edilmektedir. Bu işlem elde edilen her bir faktör yapısı için hesaplanmaktadır. Bu yöntemle göre, ölçeğin yakınsaklık geçerliliğinin sağlanabilmesi için maddelerin ortalama açıklanan varyans(AVE) değerlerinin 0.50'nin üzerinde; bileşik güvenilirlik değerlerinin(CR) ortalama açıklanan varyans(AVE) değerlerinden daha büyük olması gerekmektedir.

Tablo 4. Yoga İnanç Ölçeği'ne ait CR ve AVE değerleri

Dimension	Items	FL	AVE	CR
B	YOGA4	.863		
B	YOGA2	.783		
B	YOGA5	.846	0.672058	0.891085
B	YOGA3	.784		
D	YOGA6	.894		
D	YOGA7	.845	0.756631	0.861362

Yoga İnanç Ölçeğinin Birleşik Güvenilirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerleri her boyut için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Buna göre, tüm boyutlara ait AVE değerleri 0.50'den, CR değerleri ise 0.70'den daha büyük değerler almıştır.

Ayrıca tüm boyutlarda CR değerlerinin AVE değerlerinden büyük olduğu da görülmektedir. Elde edilen bu değerlere göre Yoga İnanç Ölçeği, Birleşik Güvenilirlik şartı ile Yakınsak Geçerlilik şartını sağlamış olmaktadır.

Uyarlanan Ölçek: Yapılan çalışmalar sonucunda Tablo 6'da verilen The Beliefs About Yoga Ölçeği(BAYS)'nin Türkçe uyarlaması olan Yogaya İnanç Ölçeği(YİÖ), 2 boyut ve 6 madde olarak gerçekleştirilmiştir ve uyarlanan ölçek Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Yoga İnanç Ölçeği(YİÖ)

Yoga İnanç Ölçeği(YİÖ)
Eğer yoga yapsaydım...
Daha iyi uyumamda bana yardımcı olurdu



<i>Faktör1</i>	Genel sağlığını iyileştirdi.
<i>Beklenen faydalar</i>	Daha esnek hale gelirdim Farkındalık kazanmama yardımcı olurdu
<i>Faktör2</i>	Öğretmen benim rahatsız hissetmeme neden olabilirdi
<i>Beklenen olumsuzluklar</i>	Ben yogada iyi olmayabilirdim

Tablo 6. The Beliefs About Yoga Scale (BAYS)

The Beliefs About Yoga Scale (BAYS)	
If I practiced yoga ...	
<i>Factor 1</i>	It would help me focus.
<i>Expected benefits</i>	It would improve my overall health. It would help me gain self-awareness. It would help me sleep better. I would become more flexible.
<i>Factor 2</i>	<i>Expected discomfort</i>
<i>Expected discomfort</i>	The teacher would make me uncomfortable. (-) I wouldn't be good at it. (-) I would be embarrassed in class. (-)
<i>Factor 3</i>	There would only be women in a class. (-)
<i>Expected social norms</i>	There would only be "new age" people in a class. (-) I would have to be more flexible to take a class. (-)

4. Sınırlılıklar

Bu araştırmada örneklemin yaş gruplarına bakıldığında özellikle 25 yaşın altında bireylerin çok az bir yüzdede yer aldığı görülmektedir. Daha küçük yaş gruplarının yogaya bakış açılarını değerlendirmek, kişileri yogaya yönlendirmek açısından faydalı olabilir. Bu anlamda da yoga ile ilgili çalışmalar okullar bazında da yapılabilir.

5. Sonuç

Bu çalışmada Stephanie J. Sohl, Julie B. Schnur, Leslie Daly, Kathryn Suslov ve Guy H. Montgomery tarafından geliştirilmiş olan "Beliefs About Yoga" ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Dil geçerliliği için çeviri-geri çeviri aşamaları kullanılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek ve yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçek 2 faktör altında toplanmıştır. Yoga İnanç Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum istatistikleri χ^2



(23.117), x^2/df (2.890) değerleri ile uyum sınırları dahilinde bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha katsayısı (0.603) değeri ile oldukça güvenilir seviyede yer almıştır. Güvenilirlik analizinin tekrar teyit edilmesi için hesaplanan CR ile AVE değerleri istenen değerler dahilindedir.

Yoga çok eski kadim bilgilerle yoğrulmuş bir disiplindir. Yoga, düzenli uygulandığında pek çok faydası bulunmaktadır. Fiziksel boyutta, kişinin bedeninin esnemesinde ve her türlü kas grubunun çalıştırılmasında çok etkilidir. Son dönemlerde yoganın fiziksel tedavi amaçlı da kullanıldığı görülmektedir. Ehil yoga eğitmenleri gözetiminde yaptırılan yoga uygulamalarının; bel fıtığı, skolyoz, duruş bozukluğu gibi omurga rahatsızlıklarını rahatlatıcı ve güçlendirici etkileri bulunmaktadır. Yoga duruşlarının her birinin beden için hem enerjetik hem fiziksel hem de zihinsel faydaları bulunabilmektedir. Yoganın çok önemli bir bölümünü oluşturan kadim nefes teknikleri ise günümüzde stres yönetimi, anksiyete, depresyon, solunum rahatsızlıkları, migren, unutkanlık gibi pek çok hastalık için destekleyici nitelikte olmaktadır. Hayatın karmaşıklığının ve zorluğunun her geçen gün daha da arttığı günümüzde, bireyler zihinsel anlamda çok yorgun, yıpranmış hissedebilmektedirler. Bu anlamda da meditasyon çok güzel bir destekçi olarak düşünülmektedir. Düzenli meditasyon uygulamaları sonucunda, bireyler farkındalıklarını arttırıp, çevrelerindeki olduğu gibi kabullenme eğiliminde olup daha sakin, daha huzurlu bir yaşama sahip olabilmektedirler.

Yoganın faydalarına yönelik birçok çalışma yapılmaktadır ve yoga literatürü her geçen gün daha da artmaktadır.

Ancak yapılan bu çalışma sonucunda, yoganın çok iyi tanınmadığı ve sağlayabileceği faydaların farkında olunmadığı görülmüştür. Bu anlamda ülkemizde yoga ile ilgili öncelikle sosyal çalışmaların arttırılması gerekmektedir. Yoganın türleri, faydaları, nasıl uygulanabildiği detaylı anlatılmalıdır. Yoganın bir din olmadığını, herkes tarafından uygulanabilir olduğunun, birçok faydalarının bulunduğu aktarılması gereklidir. Yoga derslerinin her yaş grubuna yönelik olarak yaygınlaştırılması ve daha çok bilimsel araştırmalara dahil edilmesi gerekmektedir. Yoganın sadece lotus pozunda oturmak olmadığını anlatmak, öğretmek önemlidir.

Yoga İnanç Ölçeği için yapılan geçerlik ve güvenilirlik sonuçları YİÖ' nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek kişilerin yogaya bakış açılarını değerlendirebilmek amacıyla kullanılabilir. Bu ölçek kullanılarak kişiler yogaya yönlendirilebilir, yoga ile ilgili yanlış bilgiler düzeltilebilir.



Kaynakça

- Patanjali, (2011). Yoga Sutra, İçsel Özgürlüğün Yolu, Arıtan Yayınevi.
- Desikachar, T. (1999). The heart of yoga: Developing a personal practice. Inner Traditions International: Rochester, Vermont.
- Kocher, HC., (1971). Construction of a scale for measurement of attitude towards yoga. Yoga Mimamsa, 14:39-42.
- Broad WJ. ,(2012). The Science of Yoga. New York: Simon & Schuster.
- Yogic pranayama: Breathing for long life and good health, Dr.K.S.Joshi
- Sohl, S. ve ark., (2011). Development of the Beliefs About Yoga Scale, Int J Yoga Therap.; (21) : 85-91
- Isherwood C., (2006). Konsantrasyonun Gücü- Patanjalinin Yoga Sutraları. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Rathfisch G.,(2015). Gebelikten Anneliğe Yoga. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
- Atılğan E, Tarakci D, Polat B, Algun C.,(2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. J Exerc Ther Rehabil ;2(2):41-6.
- Hewitt J.(1994). Meditation (Teach Yourself). US: McGraw-Hill Inc.
- Grover, P., Varma, VK., Pershad, D., Verma, SK., (1983). Indian Journal of Clinical Psychology, 10:373.
- Latha,(2002). Yoga Attitude Scale construction and validation, Journal of Indian Psychology, 20:43-50.
- Bollen, K.A. (1989). Structural Equations with Latent Variables. John Wiley and Sons, Inc., New York.
- Fornell, C., and Larcker, D. F., (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. Journal of Marketing Research (18:1), pp. 39-50.
- 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.
- Bayram, N. (2013). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Amos Uygulamaları, Ezgi yayınevi



- 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
- Stevens, J.P. (2001). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*, Taylor&Francis.
- Nagendra H, Nagarathna R, Gürelman A.,(2014). *Hamilelik ve Yoga*. İstanbul: Purnam Yayınları.
- Field T.,(2011)Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract*;17(1):1-8.
- Evans DD, Carter M, Panico R, Kimble L, Morlock JT, Spears MJ.,(2010). Characteristics and predictors of short-term outcomes in individuals self-selecting yoga or physical therapy for treatment of chronic low back pain. *PMR* ;2(11):1006-15.
- Sümer, N., (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Kalaycı Şeref, (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara , s.405.
- Şinik,E., (2016). *Nefeste Saklı Hayat*, Libros Yayıncılık, İstanbul.
- Claes Fornell , David F.(1981). *Larcker Journal of Marketing, Research Vol. 18, No. 1* , pp. 39-50.
- Pal A, Srivastava N, Tiwari S, et al.,(2011). Effect of yogic practices on lipid profile and body fat composition in patients of coronary artery disease. *Complement Ther Med* ;19(3):122-7.
- Coote S, Garrett M, Hogan N, Larkin A, Saunders J.,(2009). Getting the balance right: a randomised controlled trial of physiotherapy and Exercise Interventions for ambulatory people with multiple sclerosis. *BMC Neurol* ;9:34.
- Güler M.,(2010). *Yoga Egzersizlerinin Çalışanlarda; Yaşam Kalitesine ve Esenlik Algısına Etkisi*. İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M., (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety* ;31(8):631-40.



Hall E, Verheyden G, Ashburn A.,(2011). Effect of a yoga programme on an individual with Parkinson's disease: a single-subject design. *Disabil Rehabil* ;33(15-16):1483-9

Beaton, DE., Bombardier, C., Guillemin, F., Ferraz, MB., (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24): 3186-3191.

Sorosky S, Stilp S, Akuthota V., (2008). Yoga and pilates in the management of low back pain. *Curr Rev Musculoskelet Med* ;1(1):39-47.

Sareen, S., Kumari, V., Gajebasia, KS., Gajebasia, NK.,(2007). Yoga: a tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis. *World Journal of Gastroenterology*. 13:391–7.

www.yogaincentro.it/uploads/file/PatanjaliYogaSutraSwamiVivekanandaSanEng.pdf

Kline, RB.,(2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2. ed.). NY: The Guilford Press.

Baş, Ü.,(1998). Hatha yoga ve klasik egzersiz yaklaşımının sağlıklı gençlerde postür ve fiziksel uygunluk üzerine etkileri. Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. 21. Baskı. (s. 32).Ankara: Pegem A.