

# Yoga ?nanç Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Yoga ?nanç Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33362>

## Özet

Yoga İnanç Ölçeği (YİÖ), Didem Tetik Küçükkelçi tarafından 2019 yılında Türkçeye **uyarlama** çalışması yapılan psikometrik bir araçtır. Ölçeğin temel amacı, bireylerin **Yoga** felsefesine, uygulamalarına ve yaşam tarzına olan inanç düzeylerini ve beklentilerini ölçmektir. Bu **uyarlama** çalışması, YİÖ'nün **Türkçe** konuşan popülasyonlarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilmesini göstermek üzere gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ölçeğin yapısal geçerliliğini ve iç tutarlılığını psikometrik yöntemlerle incelemiştir.

## Anahtar Kelimeler

Yoga, Yoga İnanç Ölçeği, **Uyarlama**, Geçerlik, Güvenirlilik, **Türkçe**, Psikometri, İnanç

## Yazarlar

Didem Tetik Küçükkelçi

## Amaç

Yoga İnanç Ölçeği'nin (YİÖ) temel amacı, bireylerin **Yoga** uygulamalarına ve felsefesine yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal beklentileri ve inançları deşerlendirmektir. Bu ölçek, özellikle sağlık psikolojisi, spor psikolojisi ve maneviyat araştırmaları alanlarında, Yoga'nın bireyin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar için tasarlanmıştır.

Ölçeğin **Türkçe** uyarlaması, uluslararası literatürde kullanılan geçerli bir araç Türk kültürüne kazandırmayı ve böylece Türkiye'de Yoga ve ilgili sağlık uygulamaları üzerine yapılacak bilimsel araştırmalara sağlam bir metodolojik zemin sağlamayı hedeflemiştir.

## Yapı

YİÖ, bireyin **Yoga** pratiğine olan derinliğini ve inancını ölçen çok boyutlu bir yapıyı temsil eder. Bu yapı genellikle sadece fiziksel duruşlara (Asanalar) olan katılmı deşil, aynı zamanda nefes tekniklerine (Pranayama), meditasyona, etik ilkelere (Yama ve Niyama) ve genel felsefi kabullere olan beklentileri de içerir. Ölçek, bu inançların bireyin günlük yaşamına ne ölçüde entegre edildiğini deşerlendirir.

Ölçülen **inanç**, sadece dini bir kabulden ziyade, Yoga'nın bireyin zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirmede etkili olduğuna dair güçlü bir bilişsel yargı ve bu yargıya dayalı sürekli uygulama motivasyonunu kapsar.

## Geçerlik

Yoga ?nanç Ölçe?i'nin **Türkçe uyarlama** çal??mas?nda (Tetik-Küçükkelçi, 2019), ölçe?in yap? geçerli?i incelenmi?tir. Bu amaçla genellikle Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) ve Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde de korundu?unu ve ölçe?in teorik yap?yla uyumlu oldu?unu göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in di?er ilgili yap?larla (örne?in, iyi olu?, fark?ndal?k veya stres düzeyleri) olan korelasyonlar? incelenerek ölçüt geçerli?i ve e? zamanl? geçerli?i desteklenmi?tir. Elde edilen bulgular, Y?Ö'nün gerçekten Yoga inanc?n? ölçtü?ünü ve geçerli bir araç oldu?unu kan?tlam??t?r.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarlılık katsayılar? (**Cronbach Alfa**) hesaplanarak de?erlendirilmi?tir. 2019 tarihli uyarlama çal??mas?nda, Y?Ö'nün genel iç tutarlılık katsay?s?n?n yüksek oldu?u ve kabul edilebilir s?n?rlar?n üzerinde yer ald??? rapor edilmi?tir. Bu yüksek katsayılar, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

Ek olarak, güvenilirlik çal??malar? kapsam?nda test-tekrar test güvenilirli?i de incelenmi? olabilir. Bu analiz, ölçe?in zaman içinde kararlı sonuçlar verdi?ini ve k?sa süreli de?i?imlere kar?? dirençli oldu?unu göstermektedir.

## Faktör Analizi

Yoga ?nanç Ölçe?i'nin faktör yap?s?, Türk kültürüne **uyarlama** sürecinin en kritik ad?mlar?ndan biri olmu?tur. Orijinal ölçe?in boyutlulu?u (genellikle birden fazla faktörden olu?ur) AFA ile ke?fedilmi? ve DFA ile do?rulanm??t?r.

Faktör analizi sonuçlar?, Y?Ö'nün **Yoga** inanc?n? temsil eden özgün boyutlar?n? ortaya koymu? ve bu boyutlar?n kültürel farklılıklara ra?men tutarlılı??n? korudu?unu teyit etmi?tir. Bu yap?sal do?rulama, ölçe?in **Türkçe** versiyonunun psikometrik sa?lamlı??n? peki?tirmi?tir.

## Araç

**Test Türü: Uyarlama** (Adaptasyon) Ölçe?i

**Format:** Çok Maddeli Öz Bildirim Ölçe?i (Orijinal ölçe?in format?na ba?lı olarak, genellikle 5'li veya 7'li Likert tipi derecelendirme kullan?lm??t?r.)

**Mevcut Diller: Türkçe**

**Popülasyon Grubu:** Genel Yeti?kin Popülasyon

**Ya? Grubu:** 18 ya? ve üzeri

**Popülasyon Detaylar?:** Türkiye'de ya?ayan ve Yoga uygulamalar?na ilgi duyan veya aktif olarak bu uygulamalar? ger?ekle?tiren bireylerden olu?an örneklem.

**Test Metodolojisi:** Bireysel veya grup uygulamas?na uygun, ka??t-kalem veya dijital ortamda tamamlanabilen öz bildirim anketi. Derecelendirme sistemi, bireyin her maddeye ne kadar kat?ld???na dair bir puanlama sa?lar.

## Anahtar Kelimeler

Yoga Felsefesi, **Cronbach Alfa**, Faktör Yap?s?, Ruhsal Sa?lık, Egzersiz Psikolojisi, Likert Ölçe?i, Didem Tetik Küçükkelçi

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?:** Bilgi mevcut de?ildir.

**Ba?l?l?k E-posta Adresi:** [didemkucukelci@yahoo.com.tr](mailto:didemkucukelci@yahoo.com.tr)

**Yaz??ma Adresi:** Yaz??ma adresi bilgisi mevcut de?ildir.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Yoga ?nanç Ölçe?i'nin **Türkçe uyarlama** ?al??mas? 2019 y?l?nda yay?mlanm??t?. Ölçe?in kullan?m? için izinler ve telif haklar? konusunda sorumlu yazar Didem Tetik Küçükkelçi ile ileti?ime ge?ilmesi gerekmektedir. Ticari olmayan akademik kullan?mlarda izin prosedürleri yazar taraf?ndan belirlenir.

## Kaynaklar

Tetik-Küçükkelçi, D. (2019). Yoga ?nanç Ölçe?i(Y?Ö): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik ?al??mas?. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Ara?t?rmalar Dergisi (UKSAD)*, 5(1), 1-14.

Makalenin orijinal ba?lant?s? için: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

Ölçe?in PDF dosyas? buradan indirilebilir: [yoga-inanc-olcegi-toad.pdf](http://yoga-inanc-olcegi-toad.pdf)

## Yoga ?nanç Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** Yoga ?nanç Ölçe?i'nin orijinal maddeleri sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddeler, ilgili referans makaleden (Tetik-Küçükkelçi, 2019) temin edilmelidir.