

Кулижников Х.М., Золотарева А.А.
Русскоязычная адаптация
шкалы самоэффективности занятий йогой
(Yoga Self-Efficacy Scale, YSES)
Kulizhnikov Kh.M., Zolotareva A.A.
The Russian Adaptation
of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES)

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Москва, Россия*

На фоне роста интереса к йоге исследователи все чаще обращаются к изучению такого феномена, как самоэффективность занятий йогой, то есть, уверенность человека в своей способности успешно практиковать йогу. В 2016 году Дж. Бирди с коллегами разработали шкалу самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES), которая широко используется в современных эмпирических и психометрических исследованиях.

Целью настоящего исследования является адаптация русскоязычной версии шкалы самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES).

Участниками исследования стали 186 человек, практикующих йогу и являющихся подписчиками тематических сообществ в Telegram и «ВКонтакте». Помимо YSES респонденты заполнили методику оценки осознанного присутствия (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS), оценивающую отсутствие или присутствие внимания и осознанности того, что происходит в настоящем, и опросник качества жизни (Short Form Health Survey, SF-36), измеряющий показатели физического и психологического функционирования.

Результаты исследования показали, что факторная структура адаптированной шкалы имеет иерархическое строение, позволяющее изучать как общий показатель самоэффективности занятий йогой, так и такие частные показатели, как работа с телом, работа с дыханием, работа с умом. Показатели внутренней надежности были высокими для общего показателя по шкале ($\alpha = 0,906$; $\omega = 0,909$) и показателей по шкалам «Работа с телом» ($\alpha = 0,834$; $\omega = 0,837$), «Работа с дыханием» ($\alpha = 0,878$; $\omega = 0,881$) и «Работа с умом» ($\alpha = 0,843$; $\omega = 0,848$). Конвергентная валидность русскоязычной версии YSES была доказана с помощью статистически значимых взаимосвязей самоэффективности занятий йогой с осознанным присутствием и качеством жизни, связанным со здоровьем.

Таким образом, русскоязычная версия шкалы самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES) является надежным и валидным инструментом для измерения уверенности человека в своей способности эффективно заниматься йогой.

Ключевые слова: йога, самоэффективность занятий йогой, осознанное присутствие, качество жизни, связанное со здоровьем, психометрический анализ

Для цитирования: Кулижников, Х.М., Золотарева, А.А. Русскоязычная адаптация шкалы самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES) // Новые психологические исследования. 2026. № 1. С. 219–234. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_01_12

Введение

Занятия йогой становятся все более популярными в последнее время. Количество йога-студий возросло с 2021 по 2022 год на 21%, в Москве число центров йоги исчисляется сотнями – 594 по состоянию на 2023 год (Мезенцева, 2023), а фестиваль «Международный день йоги», организованный в Москве в июне 2025 года в парке «Царицино», собрал более 150 000 гостей¹. Научные и новостные статьи в области влияния йоги на психическое и физическое здоровье, благополучие начали набирать популярность среди зарубежных авторов на рубеже веков и выросли к 2015 году по экспоненте (Van Dam, 2018).

Практика йоги включает в себя работу с телом, дыханием и умом, а результатом практики является улучшение самочувствия, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение двигательной активности и увеличение работоспособности (Сухарева и др., 2015; Иванов, Ярушин, 2019). Еще Патанджали, автор «Йога-сутры» – текста, ставшего философским основанием практики йоги, предполагал, что уверенность человека в своей практике йоги способствует укреплению физического и психического здоровья (Birdee et al., 2016).

Одним из синонимов уверенности в себе в психологии является самоэффективность. Самоэффективность – это уверенность в том, что человек способен выполнять целенаправленные действия (Bandura, 1997) или воспринимаемую компетентность для выполнения этих действий (Wallston, 1989). Самоэффективность способствует выбору здорового образа жизни, определяет объем прилагаемых усилий и положительно сказывается на здоровье. Показатели самоэффективности в отношении здоровья различаются по степени их специфичности. Некоторые показатели оценивают воспринимаемую компетентность в отношении общего состояния здоровья в различных ситуациях

¹ <https://organic-people.com/events/yogadayrussia/>

(Schwarzer, Jerusalem, 1995; Smith et al., 1995), в то время как другие – компетентность в отношении конкретного поведения, связанного со здоровьем, такого, как физические упражнения (Dzewaltowski, 1990). Показатели самоэффективности также могут варьироваться в зависимости от того, рассматривает ли человек возможность принятия здорового образа жизни или стремится к его поддержанию (Schwarzer, 2001).

Несмотря на разнообразие стилей йоги, именно ученики Кришнамаচারьи исторически сыграли ключевую роль в распространении йоги на Западе. Сам Кришнамаচারьи выделял три основных инструмента в практике йоги: тело, дыхание и ум (Desikachar, 1999). Работа с телом осуществляется через физические движения, связанные с дыханием, что требует от практикующих повышенного внимания, в том числе к когнитивным аспектам практики. Работа с дыханием может выполняться и без физических движений (такие упражнения называются пранаямой). Обычно дыхание выполняется глубоко и медленно, а опытные практики снижают частоту дыхания значительно ниже, чем в состоянии покоя (менее 2 вдохов в минуту). Работа с умом происходит во время медитации – практики сосредоточения внимания на одном объекте. Выбор объекта медитации зависит от цели практики. Объекты медитации могут находиться внутри тела (например, дыхание, мысли и части тела), в сфере ума (например, мысли или чувства) или вне тела (например, образы природы или религиозных божеств).

В 2016 году Дж. Бирди с коллегами разработали шкалу самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES), которая позднее была адаптирована на индийской и турецкой выборке (Birdee et al., 2016; Kucukelci, 2018). Шкала используется в различных исследованиях, включая: изучение влияния практики йоги на взрослых, страдающих от стресса (Phansikar, Mullen, 2022); анализ воздействия самоэффективности занятий йогой на расстройства пищевого поведения (Perry et al., 2025); изучение влияния занятий йогой на расстройства пищевого поведения, образ тела и другие сопутствующие факторы на примере студентов колледжа (Kramer, Cuccolo, 2020); на оценку объема аэробной нагрузки средней интенсивности во время типичного занятия йогой (Dysart, Harden, 2023); на разработку новых шкал (Dadhore et al., 2019; Balkrishna et al., 2025).

Целью настоящего исследования является адаптация русскоязычной версии шкалы самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES).

Методика

Участники и процедура. Выборку составили 186 участников в возрасте от 18 до 62 лет ($M = 34,6$; $Me = 35$ лет; $SD = 7,9$). Все респонденты были подписчиками тематических сообществ в Telegram и «ВКонтакте», посвященных практике, философии и психологии йоги. Подробная информация о социально-демографических характеристиках участников исследования представлена в табл. 1.

Таблица 1. Социально-демографическая характеристика участников исследования

Характеристика	n (%)
Пол	
Женщины	169 (90,9%)
Мужчины	17 (9,1%)
Образование	
Основное общее образование	1 (0,5%)
Среднее общее образование	8 (4,3%)
Среднее специальное образование	15 (8,1%)
Высшее образование	153 (82,3%)
Ученая степень кандидата наук	8 (4,3%)
Ученая степень доктора наук	1 (0,5%)
Направление йоги	
Хатха-йога	163 (87,7%)
Аштанга-виньеса йога	9 (4,8%)
Универсальная йога Андрея Лапты	6 (3,2%)
Дживамукти йога	4 (2,2%)
Кундалини йога	3 (1,6%)
Бикрам йога	1 (0,5%)
Частота практики йоги	
Каждый день	28 (15%)
5–6 раз в неделю	44 (23,7%)
3–4 раза в неделю	40 (21,5%)
2–3 раза в неделю	61 (32,8%)
Один раз в неделю	13 (7%)
Продолжительность одного занятия йогой	
120 минут	18 (9,7%)
90 минут	84 (45,2%)
60 минут	58 (31,1%)

40 минут	18 (9,7%)
30 минут и менее	8 (4,3%)
Продолжительность практики йоги	
Менее 3-х лет	41 (22%)
3 года и более	145 (78%)
Сертификация	
Сертифицированный инструктор йоги	117 (62,9%)
Несертифицированный инструктор йоги	69 (37,1%)

Методики

Всем участникам исследования была предъявлена анкета, содержащая следующие диагностические инструменты.

Шкала самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES) оценивает уверенность человека в своей способности эффективно заниматься йогой (Birdee et al., 2016). Она содержит 12 утверждений, объединенных в три субшкалы: субшкала «Работа с телом» измеряет степень уверенности в выполнении физических движений (например: «Я способен поддерживать чувство устойчивости в теле»); субшкала «Работа с дыханием» оценивает степень уверенности в выполнении дыхательных практик (например: «Во время работы с дыханием я могу сохранять спокойствие»); субшкала «Работа с умом» диагностирует степень уверенности в способности поддерживать концентрацию в медитативных практиках (например: «Если я отвлекся, я могу снова сконцентрироваться»). Респонденты оценивают каждое утверждение по 9-балльной шкале Ликерта от 1 («полностью не согласен») до 9 («полностью согласен»). Более высокие суммарные баллы по YSES отражают более высокий уровень самоэффективности занятий йогой. Русскоязычная версия шкалы, переведенная в рамках настоящего исследования, представлена в Приложении.

Методика оценки осознанного присутствия (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) измеряет отсутствие или присутствие внимания и осознанности того, что происходит в настоящем (Митина и др., 2021). Она состоит из 15 утверждений, объединенных в три субшкалы: субшкала «Сосредоточенность» оценивает способность к концентрации внимания на совершаемых действиях (например: «Мне трудно долго сохранять концентрацию на том, что происходит в настоящий момент»); субшкала «Дезавтоматизация» измеряет склонность к обдумыванию совершаемых действий (например: «Я так сосредоточен на цели, которую я хочу достичь, что теряю ощущение того, что делаю прямо

сейчас»); субшкала «Распределенность внимания» диагностирует способность чувствовать поглощенность каким-то одним действием (например: «Я обычно быстро иду туда, куда мне надо, не обращая внимания на то, что вокруг»). Респонденты оценивают каждое утверждение по 6-балльной шкале Ликерта от 1 («почти всегда») до 6 («почти никогда»). Более высокие суммарные баллы по MAAS отражают более высокий уровень осознанного присутствия.

Опросник качества жизни (Short Form Health Survey, SF-36) дает комплексную характеристику физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанного на субъективном восприятии респондента (Амираджанова и др., 2008). Он содержит 36 утверждений, сгруппированных в две крупные шкалы – «Физический компонент здоровья» (PH) и «Психологический компонент здоровья» (MH) – и восемь субшкал для оценки физического функционирования (PF-Z), ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием (RP-Z), интенсивности боли (P-Z), общего состояния здоровья (GH-Z), жизненной активности (VT-Z), социального функционирования (SF-Z), ролевого функционирования, обусловленного эмоциональным состоянием (RE-Z), и психического здоровья (MH-Z). Каждое утверждение имеет собственную шкалу ответов от двух («да», «нет») до шести вариантов («все время», «большую часть времени» и т.д.). Более высокие суммарные баллы по шкалам и субшкалам опросника отражают более высокий уровень качества жизни респондента.

Анализ данных. Психометрические свойства русскоязычной версии YSES анализировались с использованием описательной статистики, конфирматорного факторного анализа, коэффициентов r -Пирсона, α -Кронбаха и ω -Макдональда.

Эмпирические данные считались нормально распределенными при диапазоне значений эксцесса и асимметрии от -3 до $+3$. Внутренняя надежность шкалы оценивалась с использованием коэффициентов α -Кронбаха и ω -Макдональда; значения выше 0,70 интерпретировались как свидетельство адекватной надежности (Hayes, Coutts, 2000). Конвергентная валидность проверялась посредством коэффициента корреляции r -Пирсона. Факторная структура шкалы анализировалась методом конфирматорного факторного анализа. Согласно психометрическим стандартам, отличное соответствие данным считалось достигнутым при значениях сравнительного индекса соответствия (CFI) и индекса Тьюкера–Льюиса (TLI) на уровне 0,95 и выше, RMSEA (среднеквадратической ошибки аппроксимации) на уровне ниже 0,06

и стандартизированного среднего квадратического остатка (SRMR) на уровне ниже 0,08 (Hu, Bentler, 1999). Статистические процедуры были реализованы с помощью пакета jamovi version 2.6.26.

Результаты

Описательная статистика. В табл. 2 представлена описательная статистика для русскоязычной версии YSES. Значения эксцесса и асимметрии соответствовали нормальному распределению.

Таблица 2. Описательная статистика для пунктов YSES

Пункт YSES	M	SD	min	max	Эксцесс	Асимметрия
Пункт 1	7,76	1,32	4	9	0,17	0,86
Пункт 2	7,06	1,46	2	9	0,15	0,44
Пункт 3	7,58	1,60	3	9	1,26	1,30
Пункт 4	7,67	1,35	3	9	0,72	1,03
Пункт 5	7,43	1,28	4	9	0,37	0,52
Пункт 6	7,14	1,44	2	9	0,78	0,83
Пункт 7	7,80	1,26	3	9	1,60	1,19
Пункт 8	7,74	1,37	3	9	1,14	1,18
Пункт 9	8,02	1,31	3	9	2,10	1,50
Пункт 10	7,86	1,17	4	9	0,26	0,73
Пункт 11	7,22	1,56	2	9	0,10	0,76
Пункт 12	6,91	1,71	2	9	0,14	0,66

Примечания: M = среднее значение; SD = стандартное отклонение; min = минимальный балл; max = максимальный балл. Стандартная ошибка эксцесса равна 0,356; стандартная ошибка асимметрии равна 0,179.

Факторная структура. Оригинальная однофакторная модель с тремя факторами второго порядка показала хорошее соответствие данным по индексам CFI, TLI, RMSEA, SRMR (CFI = 0,997; TLI = 0,996; RMSEA (95%) = 0,047 [0,012; 0,072]; SRMR = 0,051).

Факторные нагрузки пунктов русскоязычной версии YSES, обнаруженные по результатам конфирматорного факторного анализа, представлены на рис. 1.

Внутренняя надежность. С помощью коэффициентов α -Кронбаха и ω -Макдональда обнаружены высокие значения внутренней надежности как для общего показателя по шкале ($\alpha = 0,906$; $\omega = 0,909$), так и для показателей по субшкалам «Работа с телом» ($\alpha = 0,834$; $\omega = 0,837$), «Работа с дыханием» ($\alpha = 0,878$; $\omega = 0,881$) и «Работа с умом» ($\alpha = 0,843$; $\omega = 0,848$).

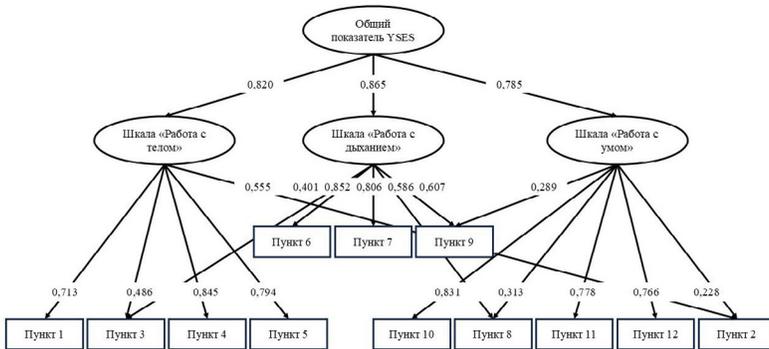


Рис. 1. Факторные нагрузки пунктов YSES.

Конвергентная валидность. Самоэффективность занятий йогой оказалась статистически значимо позитивно связанной с осознанным присутствием, а также такими аспектами качества жизни, как физическое функционирование, интенсивность боли, общее состояние здоровья, психическое здоровье, жизненная активность, социальное функционирование и ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием. При этом показатели по YSES были статистически значимо позитивно связанными с психологическим, но не физическим компонентом здоровья. Коэффициенты корреляционных связей шкал и их компонентов представлены в табл. 3.

Таблица 3. Связи между самоэффективностью занятий йогой, осознанным присутствием и качеством жизни

Шкала	Общий показатель	Работа с телом	Работа с дыханием	Работа с умом
Осознанное присутствие				
Сосредоточенность	0,490***	0,414***	0,398***	0,489***
Дезавтоматизация	0,364***	0,318***	0,278***	0,391***
Распределенность внимания	0,256***	0,244***	0,258***	0,221**
Качество жизни				
MH (Психологический компонент здоровья)	0,417***	0,346***	0,356***	0,421***
PH (Физический компонент здоровья)	0,001	0,056	-0,052	0,003
PF-Z (Физическое функционирование)	0,202**	0,214**	0,131	0,186*
RP-Z (Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием)	0,095	0,124	0,059	0,087
BP-Z (Интенсивность боли)	0,187*	0,186*	0,120	0,203**

GH-Z (Общее состояние здоровья)	0,190**	0,189**	0,114	0,205**
VT-Z (Жизненная активность)	0,354***	0,325***	0,277***	0,338***
SF-Z (Социальное функционирование)	0,344***	0,280***	0,288***	0,383***
RE-Z (Рольевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием)	0,343***	0,277***	0,304***	0,350***
MH-Z (Психическое здоровье)	0,423***	0,376***	0,339***	0,409***

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Обсуждение результатов

В настоящем исследовании впервые адаптирована на русский язык шкала самоэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES), оценивающая уверенность человека в своей способности эффективно заниматься йогой (Birdee et al., 2016; Kucukelci, 2018). Во-первых, оригинальная однофакторная модель с тремя факторами второго порядка показала хорошее соответствие данным, что подтверждает факторную валидность русскоязычной версии шкалы YSES. Во-вторых, коэффициенты внутренней надежности русскоязычной версии шкалы YSES были сопоставимы с показателями оригинальной версии инструмента (Birdee et al., 2016), а также превышали показатели надежности турецкой версии шкалы YSES (Kucukelci, 2018). В-третьих, самоэффективность занятий йогой оказалась статистически значимо позитивно связанной с осознанным присутствием, а также такими аспектами качества жизни, как физическое функционирование, интенсивность боли, общее состояние здоровья, психическое здоровье, жизненная активность, социальное функционирование и рольевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием. Эти факты подтверждают конвергентную валидность русскоязычной версии шкалы YSES, так как практика йоги положительно влияет на оценку качества жизни в физической, психической и экологической сферах, а также способствует снижению стресса и тревожности, улучшению настроения и концентрации (Piekorz et al., 2022; Paramashiva et al., 2025; Streeter et al., 2010).

Важно отметить, что показатели по YSES были статистически значимо позитивно взаимосвязанными с психологическим, но не физическим компонентом здоровья. Данная закономерность может объясняться высокими показателями физического здоровья конкретной выборки (практически максимальный показатель физического функционирования, выявленный по результатам самооценки физического здоровья участников исследования). Зарубежные исследователи продемонстрировали, что регулярные занятия йогой значительно улуч-

шают выносливость, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем практикующих (Gohel et al., 2021)

В заключение следует выделить три основных ограничения данного исследования. Во-первых, оно носит самоотчетный характер, следовательно, полученные результаты необязательно соответствуют объективным наблюдениям и измерениям эффективности практики йоги. Во-вторых, выборка была сформирована стихийно, что привело к неравномерному распределению респондентов по полу и возрасту. В-третьих, небольшой объем выборки ограничивает некоторые возможности психометрического анализа адаптированной шкалы, в частности, ее стандартизацию. Будущие психометрические испытания YSES должны быть направлены на преодоление указанных ограничений.

Выводы

1. Русскоязычная версия шкалы самооэффективности занятий йогой (Yoga Self-Efficacy Scale, YSES) является надежным и валидным инструментом для измерения уверенности человека в своей способности эффективно заниматься йогой.

2. Русскоязычная версия YSES имеет однофакторную структуру с тремя факторами второго порядка, соответствующую факторной структуре оригинальной версии опросника.

3. Адаптированная шкала позволяет оценивать не только общий уровень самооэффективности занятий йогой, но и такие частные показатели, как работа с телом, работа с дыханием, работа с умом.

Благодарность

Публикация подготовлена в ходе проведения исследования № 25-00-033 «Развитие психосоматических исследований в России» в рамках Программы «Научный фонд Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ)».

Литература

- Амирджанова, В.Н., Горячев, Д.В., Коршунов, Н.И., Ребров, А.П., Сорочка, В.Н. Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «МИРАЖ») // Научно-практическая ревматология. 2008. № 1. С. 36–48.
- Иванов, В.Д., Ярушин, С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. Т. 15. № 4. С. 427–433.

- Мезенцева, Е.К. Становление и развитие йоги в России // Вестник науки. 2023. Т. 3. № 1. С. 289–293.
- Митина, О.В., Леонтьев, Д.А., Александрова, Л.А., Костенко, В.Ю., Кошелева, Н.В. Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП) // Психологические исследования. 2021. Т. 14. № 76. DOI: 10.54359/ps.v14i76.140
- Сухарева, И.А., Василенко, С.А., Турчина, В.В. Занятия йогой – путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. Т. 5. № 3. С. 62–64.
- Balkrishna, A., Agarwal, U., Rana, A. et al. Enhancing childhood development with Vedic Manas Yoga: A school-based intervention study // Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research KLEU. 2025. Vol. 18. P. 197–205. DOI: 10.4103/2542-6222.1060
- Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W.H. Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co, 1997.
- Birdee, G.S., Sohl, S.J., Wallston, K. Development and psychometric properties of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) // BMC Complementary and Alternative Medicine. 2016. Vol. 16. P. 3. DOI: 10.1186/s12906-015-0981-0
- Dadhore, S., Paran Gowda, G. A measure of yoga self restraint scale using confirmatory factor Analysis // International Journal of Reviews and Research in Social Sciences. 2019. Vol. 7. No. 1. P. 1–9. DOI: 10.5958/2454-2687.2019.00001.7
- Desikachar, T. The heart of yoga: Developing a personal practice. Inner Traditions International: Rochester, Vermont, 1999.
- Dysart, A., Harden, S.M. Effects of temperature and tempo: Evaluating how much time in a typical community-based yoga class is moderate-intensity aerobic activity // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20. No. 3. Article 2349. DOI: 10.3390/ijerph20032349
- Dzewaltowski, D.A., Noble, J.M., Shaw, J.M. Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior // Journal of Sport and Exercise Psychology. 1990. Vol. 12. No. 4. P. 388–405. DOI: 10.1123/jsep.12.4.388
- Gohel, M.K., Phatak, A.G., Kharod, U.N. et al. Effect of long-term regular yoga on physical health of yoga practitioners // Indian Journal of Community Medicine. 2021. Vol. 46. No. 3. P. 508–510. DOI: 10.4103/ijcm.IJCM_554_20
- Hayes, A.F., Coutts, J.J. Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But... // Communication Methods and Measures. 2000. Vol. 14. No. 1. P. 1–24. DOI: 10.1080/19312458.2020.1718629
- Hu, L.-t., Bentler, P.M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // Structural Equation Modeling. 1999. Vol. 6. No. 1. P. 1–55. DOI: 10.1080/10705519909540118

- Kramer, R., Cuccolo, K. Yoga practice in a college sample: Associated changes in eating disorder, body image, and related factors over time // *Eating Disorders*. 2020. Vol. 28. No. 4. P. 494–512. DOI: 10.1080/10640266.2019.1688007
- Kucukelci, D.T. The adaptation of Yoga Self-Efficacy Scale into Turkish: A validity and reliability study // *Education And Society In The 21st Century*. 2018. Vol. 7. No. 21. P. 907–922.
- Paramashiva, P.S., Annapoorna, K., Vaishali, K. et al. Enhancing well-being at work: Qualitative insights into challenges and benefits of long-term yoga programs for desk-based workers // *Advances in Integrative Medicine*. 2025. Vol. 12. No. 3. Article 100454. DOI: 10.1016/j.aimed.2025.01.001
- Perry, J., Cuccolo, K., Kramer, R. A mediational model on how yoga self-efficacy may improve eating disorder symptoms: The roles of mindfulness, self-compassion, and body appreciation // *Eating Disorders*. 2025. (in print). DOI: 10.1080/10640266.2025.2551457
- Phansikar, M., Mullen, S.P. Cognitive and psychosocial effects of an acute sun salutation intervention among adults with stress // *Mental Health and Physical Activity*. 2022. Vol. 22. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.mhpa.2021.100431
- Piekorz, Z., Radzimińska, A., Lewandowski, A., Ossowski, R. Quality of life in yoga practitioners – research conducted on a population of Polish yogis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. No. 19. Article 12023. DOI: 10.3390/ijerph191912923
- Schwarzer, R. Social-cognitive factors in changing health-related behaviors // *Current Directions in Psychological Science*. 2001. Vol. 10. No. 2. P. 47–51. DOI: 10.1111/1467-8721.00112
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. Generalized self-efficacy scale. UK: Windsor, 1995.
- Smith, M.S., Wallston, K.A., Smith, C.A. The development and validation of the Perceived Health Competence Scale // *Health Education Research*. 1995. Vol. 10. No. 1. P. 51–64. DOI: 10.1093/her/10.1.51
- Streeter, C.C., Whitfield, T.H., Owen, L. et al. Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study // *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2010. Vol. 16. No. 11. P. 1145–1152. DOI: 10.1089/acm.2010.0007
- Van Dam, N.T., Van Vugt, M.K., Vago, D.R. et al. Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation // *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13. No. 1. P. 36–61. DOI: 10.1177/1745691617709589
- Wallston, K.A. Assessment of control in health-care settings. Stress, personal control and health. Oxford: John Wiley & Sons, 1989.

Сведения об авторах

Харитон М. Кулижников, магистрант, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия; 101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, д. 20; *kmkulizhnikov@edu.hse.ru*

Алена А. Золотарева, кандидат психологических наук, доцент, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия; 101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, д. 20; *alena.a.zolotareva@gmail.com*

Kulizhnikov Kh.M., Zolotareva A.A.

The Russian Adaptation of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES)

HSE University, Moscow, Russia

Amid growing public interest in yoga, researchers have increasingly focused on the construct of yoga self-efficacy – the individual’s confidence in their ability to successfully engage in yoga practice. In 2016, J. Birdee and colleagues developed the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES), which has since been widely used in empirical and psychometric studies.

The present study aimed to adapt the YSES into Russian.

The sample comprised 186 yoga practitioners recruited from Telegram and VKontakte communities. In addition to the YSES, participants completed the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), which assesses the presence or absence of awareness, and the Short Form Health Survey (SF-36), which measures the physical and mental components of health-related quality of life.

Confirmatory factor analysis revealed a hierarchical structure of the adapted scale, supporting both a general yoga self-efficacy score and three specific subscales: “Working with the Body,” “Working with the Breath,” and “Working with the Mind.” Internal reliability was high for the total score ($\alpha = 0.906$; $\omega = 0.909$) and for all subscales: “Working with the Body” ($\alpha = 0.834$; $\omega = 0.837$), “Working with the Breath” ($\alpha = 0.878$; $\omega = 0.881$), and “Working with the Mind” ($\alpha = 0.843$; $\omega = 0.848$). Convergent validity was established through statistically significant positive associations between yoga self-efficacy and both mindfulness and health-related quality of life.

Thus, the Russian version of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) demonstrates strong reliability and validity and can be recommended as a robust instrument for assessing individuals’ confidence in their ability to practice yoga effectively.

Key words: yoga, yoga self-efficacy, awareness, health-related quality of life, psychometric analysis

For citation: Kulizhnikov, Kh.M., Zolotareva, A.A. (2026). The Russian Adaptation of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES). *New Psychological Research*, No. 1 219–234. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_01_12

Acknowledgement

The publication was prepared within the framework of the Academic Fund Program at HSE University (grant № 25-00-033 “Development of psychosomatic research in Russia”).

References

- Amirdzhanova, V.N., Goryachev, D.V., Korshunov, N.I., Rebrov, A.P., Sorotskaya, V.N. (2008). Population indicators of quality of life according to the SF-36 questionnaire (results of the multicenter study of quality of life “MIRAGE”). *Nauchno-prakticheskaya revmatologiya*, 1, 36–48.
- Balkrishna, A., Agarwal, U., Rana, A., Balagopalan, D., Sharma, A., Shrivastava, S., Arya, V. (2025). Enhancing childhood development with Vedic Manas Yoga: A school-based intervention study. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research KLEU*, 18, 197–205. <https://doi.org/10.4103/2542-6222.1060>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Birdee, G.S., Sohl, S.J., Wallston, K. (2016). Development and psychometric properties of the Yoga Self-Efficacy Scale (YSES). *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 16, 3. <https://doi.org/10.1186/s12906-015-0981-0>
- Dadhore, S., Paran Gowda, G. (2019). A measure of yoga self restraint scale using confirmatory factor Analysis. *International Journal of Reviews and Research in Social Sciences*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.5958/2454-2687.2019.00001.7>
- Desikachar, T. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Inner Traditions International: Rochester, Vermont.
- Dysart, A., Harden, S.M. (2023). Effects of temperature and tempo: Evaluating how much time in a typical community-based yoga class is moderate-intensity aerobic activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2349. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032349>
- Dzewaltowski, D.A., Noble, J.M., Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 388–405. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.4.388>
- Gohel, M.K., Phatak, A.G., Kharod, U.N., Pandya, B.A., Prajapati, B.L., Shah, U.M. (2021). Effect of long-term regular yoga on physical health of yoga practitioners. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(3), 508–510. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_554_20
- Hayes, A.F., Coutts, J.J. (2000). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/19312458.2020.1718629>

- Hu, L.-t., Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Ivanov, V.D., Yarushin, S.A. (2019). Yoga class. Conditions of favorable influence on the human body. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*, 15(4), 427–433.
- Kramer, R., Cuccolo, K. (2020). Yoga practice in a college sample: Associated changes in eating disorder, body image, and related factors over time. *Eating Disorders*, 28(4), 494–512. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1688007>
- Kucukelci, D.T. (2018). The adaptation of Yoga Self-Efficacy Scale into Turkish: A validity and reliability study. *Education And Society In The 21st Century*, 7(21), 907–922.
- Mezentseva, E.K. (2023). Formation and development of yoga in Russia. *Vestnik nauki*, 3(1), 289–293.
- Mitina, O.V., Leontiev, D.A., Aleksandrova, L.A., Kostenko, V.Yu., Kosheleva, N.V. (2021). Mindfulness in the context of self-regulation: Structure and psychometric properties of Russian version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psikhologicheskie issledovaniy*, 14(76). <https://doi.org/10.54359/ps.v14i76.140>
- Paramashiva, P.S., Annapoorna, K., Vaishali, K., Chandrasekaran, B., Shivashankar, K.N., Sukumar, S., Ravichandran, S., Shettigar, D., Muthu, S.S., Kamath, K., Kadavigere, R. (2025). Enhancing well-being at work: Qualitative insights into challenges and benefits of long-term yoga programs for desk-based workers. *Advances in Integrative Medicine*, 12(3), 100454. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2025.01.001>
- Perry, J., Cuccolo, K., Kramer, R. (2025). A mediational model on how yoga self-efficacy may improve eating disorder symptoms: The roles of mindfulness, self-compassion, and body appreciation. *Eating Disorders*. (in print). <https://doi.org/10.1080/10640266.2025.2551457>
- Phansikar, M., Mullen, S.P. (2022). Cognitive and psychosocial effects of an acute sun salutation intervention among adults with stress. *Mental Health and Physical Activity*, 22, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100431>
- Piekorz, Z., Radzimińska, A., Lewandowski, A., Ossowski, R. (2022). Quality of life in yoga practitioners – research conducted on a population of Polish yogis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12023. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912923>
- Schwarzer, R. (2001). Social-cognitive factors in changing health-related behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), 47–51. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00112>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). *Generalized self-efficacy scale*. UK: Windsor.

- Smith, M.S., Wallston, K.A., Smith, C.A. (1995). The development and validation of the Perceived Health Competence Scale. *Health Education Research*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/10.1093/her/10.1.51>
- Streeter, C.C., Whitfield, T.H., Owen, L., Rein, T., Karri, S.K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P.F., Ciraulo, D.A., Jensen, J.E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145–1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007>
- Sukhareva, I.S., Vasilenko, S.A., Turchina, V.V. (2015). Yoga is way to psychological balance. *Krymskii zhurnal eksperimental'noi i klinicheskoi meditsiny*, 5(3), 62–64.
- Van Dam, N.T., Van Vugt, M.K., Vago, D.R., Schmalzl, L., Saron, C.D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S.W., Kerr, C.E., Gorchov, J., Fox, K.C.R., Field, B.A., Britton, W.B., Brefczynski-Lewis, J.A., Meyer, D.E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Wallston, K.A. (1989). *Assessment of control in health-care settings. Stress, personal control and health*. Oxford: John Wiley & Sons.

Information about the authors

Khariton M. Kulizhnikov, Master's Student, HSE University, Moscow, Russia; bld. 20, Myasnitckaya st., Moscow, Russia, 101000; kmkulizhnikov@edu.hse.ru

Alena A. Zolotareva, PhD (Psychology), Associate Professor, HSE University, Moscow, Russia; bld. 20, Myasnitckaya st., Moscow, Russia, 101000; alena.a.zolotareva@gmail.com