

# Sosyal Fizik Kayg? Envanteri

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sosyal Fizik Kayg? Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30663>

## Öz

Sosyal Fizik Kayg? Envanteri (SFKE), bireylerin sosyal ortamlarda kendi fiziksel görünüşleri hakkında hissettikleri kayg? düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmi? psikometrik bir araçtır. Ölçek, 2006 yılında Özgür Mülaz?mo?lu Ball? ve F. Hülya A?ç? tarafından Türkçe uyarlamas? ve geçerlik güvenirlik çal??mas? kapsamında spor bilimleri alan?na kazandırm??t?. SFKE, toplam 12 maddeden oluşmakta ve fiziksel görünümle ilgili sosyal endi?eyi iki temel alt boyutta incelemektedir.

Bu envanter, özellikle spor psikolojisi ve beden imaj? ara?t?rmalarında, bireylerin fiziksel aktivitelere katılm?n? veya sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissetme düzeylerini de?erlendirmek için kritik bir araç olarak kullanılmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır.

## Anahtar Kelimeler

Sosyal Fizik Kayg?, Vücut ?maj?, Kayg?, Fiziksel Görünüm, Psikometri, Envanter, Güvenirlik, Geçerlik

## Yazarlar

Özgür Mülaz?mo?lu Ball?, F. Hülya A?ç?

## Amaç

Sosyal Fizik Kayg? Envanteri'nin temel amacı, bireylerin ba?kalar? tarafından fiziksel olarak de?erlendirilme endi?elerini ve bu durumun yaratt??? sosyal kayg? düzeyini nicel olarak belirlemektir. Ölçek, bu kayg?nın şiddetini ve bireyin fiziksel görünümünden ne ölçüde rahatsız olduğunu tespit etmeyi hedefler.

Bu araç, spor ve egzersiz ortamlarında bireylerin performans?n? ve motivasyonunu olumsuz etkileyebilecek içsel engelleri tanımlamak için de?erlidir. SFKE, ara?t?rmacılara ve uygulayıcılara, fiziksel görünüm kayg?s?nın psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleme fırsat? sunar.

## Yap?

Sosyal Fizik Kayg? Envanteri'nin ölçtü?ü temel yap?, "Sosyal Fizik Kayg?s?"dir. Bu yap?, ki?inin ba?kalar?nın kendi vücutlar?n? yargılayaca?? veya inceleyece?i beklentisiyle deneyimledi?i rahatsızlık, gerginlik veya endi?e olarak tanımlanır. Ölçek, bu karma??k yapıyı iki farklı boyutta ele almaktadır.

SFKE'nin iki ana alt boyutu ?unlard?:

**Fiziksel Görünüm Rahatlı???:** Bireyin genel olarak kendi fiziksel görünümünden duydu?u memnuniyet ve sosyal ortamlarda bu görünümle ilgili hissetti?i iç huzuru ifade eder.

**Olumsuz De?erlendirilme Beklentisi:** Bireyin çevresindeki insanlar taraf?ndan vücudunun veya fizi?inin olumsuz bir ?ekilde yarg?lanaca?? veya ele?tirilece?i yönündeki güçlü endi?e ve beklentisini yans?t?r.

## Geçerlik

SFKE'nin Türkçe uyarlamas?n?n geçerlik çal??malar?, Mülaz?mo?lu Ball? ve A?ç? (2006) taraf?ndan gerçekleştirilmi?tir. Çal??mada öncelikle yap? geçerli?i incelenmi? olup, ölçe?in teorik olarak öngörülen iki faktörlü yap?s?n?n Türk kültürü örnekleminde de istatistiksel olarak tutarlı oldu?unu göstermek için faktör analizi teknikleri kullan?lm??t?r.

Geçerlik çal??malar?, ayr?ca ölçe?in Sosyal Fizik Kayg?s? kavram?n? di?er ilgili psikolojik yap?larla (örne?in, özgüven, vücut memnuniyeti) ili?kisi ba?lam?nda da de?erlendirilmesini içermi?tir. Bu analizler, SFKE'nin ölçmeyi amaçlad??? yap?y? do?ru ve amaca uygun bir ?ekilde ölçtü?ünü destekler niteliktedir.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, iç tutarlılık katsay?s? (Cronbach Alfa) hesaplanarak rapor edilmi?tir. Bu katsay?lar, ölçek maddelerinin birbiriyle ne kadar uyumlu oldu?unu ve ayn? yap?y? ne kadar tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir. Yüksek alfa de?erleri, SFKE'nin iç tutarlılı??n?n yeterli düzeyde oldu?unu i?aret etmektedir.

Ek olarak, ölçe?in zamana kar?? kararlılı??n? de?erlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri de kullan?lm??t?r. Bu analizler, ayn? bireylere farklı zamanlarda uygulanan test sonuçları?n?n yüksek korelasyon göstermesiyle, ölçe?in ölçtü?ü kayg? düzeyinin kalıc? bir özellik oldu?unu destekledi?ini ortaya koymu?tur.

## Faktör Analizi

Sosyal Fizik Kayg? Envanteri, psikometrik analizler sonucunda iki temel alt boyutta kümelenen toplam 12 maddeden olu?maktadır. Bu faktör yap?s?, Aç?mlayıc? Faktör Analizi (AFA) veya Do?rulayıc? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak incelenmi?tir.

Faktör yap?s?na göre, 12 madde iki belirgin faktöre ayrılm??t?r: Fiziksel Görünüm Rahatlı?? (5 madde) ve Olumsuz De?erlendirilme Beklentisi (7 madde). Bu iki faktör, sosyal fizik kayg?s?n?n temel bile?enlerini temsil ederek, ölçe?in teorik modelini güçlü bir ?ekilde desteklemektedir.

## Araç

**Test Type:** Geli?tirme ve Uyarlama Çal??mas?

**Format:** 12 madde, 2 alt boyut, 5'li Likert tipi derecelendirme.

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Sosyal fizik kayg?s? ya?ayan genel pop?lasyon, özellikle spor yapan veya fiziksel görün?me önem veren genç yeti?kinler.

**Age Group:** Yeti?kinler (Genellikle 18 ya? ve üzeri).

**Population Details:** Ölçe?in psikometrik özellikleri, üniversite ö?rencileri veya spor kulübü üyeleri gibi örneklem üzerinde test edilmi?tir.

**Test Methodology:** Bireysel olarak uygulanan öz bildirim envanteri (Self-report inventory).

## Anahtar Kelimeler

Sosyal Fizik Kayg?s?, Beden ?maj?, Spor Psikolojisi, Özgüven, Vücut Memnuniyeti, Öz Bildirim, Likert

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemi?

**Affiliation Email addresses:** [omballi@pau.edu.tr](mailto:omballi@pau.edu.tr) (Sorumlu Yazar)

**Correspondence Address:** Özgür Mülaz?mo?lu Ball? (Sorumlu Yazar)

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

**Test Y?I?:** Geçerlik ve Güvenirlik çal??mas?n?n yay?nlanma y?I? 2006'd?r.

**?zinler ve Ücret:** Ölçe?in akademik çal??malarda kullan?m? için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi tavsiye edilir. Ticari kullan?m ko?ullar? yazar taraf?ndan belirlenmektedir.

Bu çal??manın orijinal makalesi Dergipark üzerinden eri?ime aç?kt?r: [dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr).

## Kaynaklar

Mülaz?mo?lu Ball?, Ö., A?ç?, F. H. (2006). Sosyal Fizik Kayg? Envanteri'nin geçerlik güvenirlik

çal??mas?. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), 11-19.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [sosyal-fizik-kaygi-envanteri-toad.pdf](#)

## Sosyal Fizik Kayg? Envanteri Maddeleri

Sosyal Fizik Kayg? Envanteri, 2 alt boyut ve toplam 12 maddeden olu?maktadır. Derecelendirme 5'li Likert format?ndadır (1 = Tamamen Yanl??, 5 = Tamamen Do?ru).

**Fiziksel Görünüm Rahatlı???** (5 madde): Fiziksel görünü?ümden ho?nutum.

**Olumsuz De?erlendirilme Beklentisi** (7 madde): Di?er insanlar?n fizi?imi inceledi?ini bilmek beni rahats?z eder.

ARABPSYCHOLOGY.COM