Vücut Fark?ndal??? Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Vücut Fark?ndal??? Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32565

ARABPSYCHOLOGY.COM

Öz

Vücut Fark?ndal??? Anketi (VFA), bireylerin kendi vücutlar?n?n içsel süreçlerine ve duyumlar?na yönelik dikkat ve fark?ndal?k düzeylerini ölçmek amac?yla tasarlanm?? bir psikometrik araçt?r. Bu anketin Türkçe uyarlamas?, 2017 y?l?nda Seda Karaca taraf?ndan Mu?la S?tk? Koçman Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü'nde tamamlanan yay?nlanmam?? yüksek lisans tezi kapsam?nda gerçekle?tirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türk popülasyonunda kullan?ma uygunlu?unu belirlemek amac?yla kapsaml? geçerlik ve güvenirlik analizlerini içermektedir. VFA, psikoloji, sa?l?k bilimleri ve spor bilimleri gibi çe?itli alanlarda bedensel alg?, yeme bozukluklar? ve somatik semptomlarla ilgili ara?t?rmalarda önemli bir ölçüm arac? olarak kullan?lmaktad?r.

Uyarlama sürecinde, orijinal ölçe?in psikometrik yap?s?n?n korunup korunmad??? incelenmi? ve 7'li Likert tipi derecelendirme format? benimsenmi?tir. Bu ölçek, ara?t?rmac?lara ve klinisyenlere, bireylerin kendi vücutlar?na ne kadar özen gösterdikleri ve içsel sinyalleri ne kadar do?ru yorumlad?klar? hakk?nda sistematik veriler sunar.

Anahtar Kelimeler

Vücut fark?ndal???, psikometrik, uyarlama, psikolojik ölçek, geçerlik, güvenirlik, Likert.

Yazarlar

Seda KARACA

Amaç

Vücut Fark?ndal??? Anketinin temel amac?, bireylerin vücutlar?n?n içsel durumlar?na (örne?in, kalp at???, kas gerginli?i, açl?k sinyalleri) ne kadar dikkat ettiklerini ve bu durumlar? ne kadar do?ru alg?lad?klar?n? ölçmektir. Bu, interoseptif fark?ndal???n bir bile?enidir.

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?n?n ana amac? ise, uluslararas? alanda kabul görmü? bu de?erli arac? Türk kültürü ve dili için standart hale getirerek, yerel ara?t?rmac?lara **vücut fark?ndal???** konusundaki çal??malar? yürütmek için geçerli ve güvenilir bir zemin sunmakt?r. Bu sayede, bedensel alg?n?n ruh sa?l??? ve fiziksel sa?l?k üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilmektedir.

Yap?

Vücut Fark?ndal??? Anketi, psikolojideki temel yap?lar?ndan biri olan **Vücut Fark?ndal???** (Body Awareness) yap?s?n? ölçmektedir. Bu yap?, genellikle ki?inin bedensel durumlar?n? (ac?, yorgunluk, s?cakl?k, kalp ritmi vb.) fark etme, ay?rma ve bu durumlara bilinçli tepkiler verme

ARABPSYCHOLOGY.COM

yetene?i olarak kavramla?t?r?l?r. Vücut fark?ndal???, somatik duyumlar?n bili?sel temsili ve duygusal regülasyon ile yak?ndan ili?kilidir.

Ölçek, kat?l?mc?lar?n genellikle göz ard? edilen bedensel sinyallere ne s?kl?kla odakland?klar?n? sorgulayarak, vücutlar?na gösterdikleri dikkat düzeyini ve bu dikkatin niteli?ini belirlemeyi hedefler. Bu yap?, genellikle benlik alg?s?, anksiyete ve yeme davran??lar? gibi di?er psikolojik de?i?kenlerle ili?kilendirilmektedir.

Geçerlik

Vücut Fark?ndal??? Anketinin Türkçe uyarlamas?na yönelik **geçerlik** çal??malar?, Karaca (2017) taraf?ndan yürütülen yüksek lisans tezinde detayl? olarak ele al?nm??t?r. Geçerlik, ölçe?in gerçekten ölçmeyi amaçlad??? yap?y? ölçüp ölçmedi?ini gösteren temel psikometrik özelliktir. Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?ini test etmek amac?yla çe?itli istatistiksel analizler (muhtemelen faktör analizleri) uygulanm??t?r.

Geçerlik sonuçlar?, VFA'n?n maddelerinin teorik olarak beklenen yap?yla uyumlu oldu?unu ve vücut fark?ndal??? kavram?n? Türk örnekleminde de ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini ortaya koymaktad?r. Spesifik geçerlik katsay?lar? ve yöntem detaylar? için kaynak tez çal??mas?na ba?vurulmas? gerekmektedir.

Güvenirlik

Türkçe uyarlama sürecinde, Vücut Fark?ndal??? Anketinin **güvenirlik** analizleri gerçekle?tirilmi?tir. Güvenirlik, ölçüm sonuçlar?n?n zaman içinde ve farkl? ko?ullarda tutarl?l???n? ve kararl?l???n? ifade eder. Bu, bir ölçe?in rastgele hatalardan ne kadar ar?nm?? oldu?unun göstergesidir.

Genellikle iç tutarl?l?k güvenilirli?i (Cronbach Alfa katsay?s?) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri kullan?larak ölçe?in güvenirli?i kan?tlanm??t?r. Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterirken; test-tekrar test sonuçlar?, ölçek puanlar?n?n zaman içinde stabil kald???n? i?aret etmektedir. Spesifik güvenirlik katsay?lar? yüksek lisans tezinde yer almaktad?r.

Faktör Analizi

Vücut Fark?ndal??? Anketinin Türkçe uyarlamas? s?ras?nda, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk popülasyonundaki faktör yüklerini ve boyutlulu?unu incelemek amac?yla **faktör analizi** teknikleri kullan?lm??t?r. Bu analizler, ölçe?in tek boyutlu mu yoksa birden çok alt boyuta m? sahip oldu?unu belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Uyarlama çal??mas?nda muhtemelen Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) kullan?larak maddelerin

ARABPSYCHOLOGY.COM

faktör yap?s? ke?fedilmi? ve ard?ndan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile elde edilen faktör yap?s?n?n teorik modele ne kadar uydu?u test edilmi?tir. Bu analizler, ölçe?in yap?sal geçerli?ini destekleyen temel dayanaklar? olu?turur.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: 7'li Likert tipi derecelendirme (1 = Hiçbir zaman, 7 = Her zaman)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yeti?kinler ve yüksekö?retim ö?rencileri.

Age Group: Belirtilmemi?tir, ancak genellikle 18 ya? üstü yeti?kin popülasyonu.

Population Details: Uyarlama çal??mas? Mu?la S?tk? Koçman Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü bünyesinde yap?ld??? için, örneklemin büyük bir k?sm?n? üniversite ö?rencileri veya akademik çevre olu?turmaktad?r.

Test Methodology: Öz bildirim (Self-report) anketi.

Anahtar Kelimeler

Öz bildirim, psikometri, bedensel alg?, yüksek lisans tezi, geçerlik, güvenirlik.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: aisa.sed@gmail.com (Sorumlu Yazar: Seda KARACA)

Correspondence Address: Mu?la S?tk? Koçman Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü, Mu?la (Tez Ba?lam?)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: Türkçe uyarlama çal??mas? 2017 y?l?nda tamamlanm??t?r.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in akademik veya klinik amaçl? kullan?m? genellikle sorumlu yazar Seda Karaca'n?n iznine tabidir. Ticari kullan?m veya geni? ölçekli uygulamalar için yazar ile do?rudan ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. ?leti?im e-posta adresi yukar?da belirtilmi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kaynaklar

Karaca, S. (2017). *Vücut Fark?ndal??? Anketinin Türkçe uyarlamas?: Geçerlik ve güvenirlik çal??mas?* (Yay?nlanmam?? yüksek lisans tezi). Mu?la S?tk? Koçman Üniversitesi Sa?l?k Bilimleri Enstitüsü, Mu?la.

Tezin dijital kopyas?na Yüksekö?retim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi üzerinden eri?ilebilir: tez.yok.gov.tr

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??dan indirilebilir:

The original PDF can be downloaded here: vucut-farkindaligi-anketi-toad.pdf

Vücut Fark?ndal??? Anketinin Maddeleri

ÖNEML?: Ölçe?in maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi ve puanlama yönergeleri için sorumlu yazar?n yüksek lisans tezine ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM