

Vücut Farkındalık Anketi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Vücut Farkındalık Anketi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32565>

Öz

Vücut Farkındalık Anketi (VFA), bireylerin kendi vücutlarının içsel süreçlerine ve duyularına yönelik dikkat ve farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmış bir psikometrik araçtır. Bu anketin Türkçe uyarlaması, 2017 yılında Seda Karaca tarafından Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde tamamlanan yayınlanmamış yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk popülasyonunda kullanıma uygunluğunu belirlemek amacıyla kapsamlı geçerlik ve güvenilirlik analizlerini içermektedir. VFA, psikoloji, sağlık bilimleri ve spor bilimleri gibi çeşitli alanlarda bedensel algı, yeme bozuklukları ve somatik semptomlarla ilgili araştırmalarda önemli bir ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır.

Uyarlama sürecinde, orijinal ölçeğin psikometrik yapısının korunup korunmadığı incelenmiş ve 7'li Likert tipi derecelendirme formatı benimsenmiştir. Bu ölçek, araştırmacılara ve klinisyenlere, bireylerin kendi vücutlarına ne kadar özen gösterdikleri ve içsel sinyalleri ne kadar doğru yorumladıkları hakkında sistematik veriler sunar.

Anahtar Kelimeler

Vücut farkındalık, psikometrik, uyarlama, psikolojik ölçek, geçerlik, güvenilirlik, Likert.

Yazarlar

Seda KARACA

Amaç

Vücut Farkındalık Anketinin temel amacı, bireylerin vücutlarının içsel durumlarına (örneğin, kalp atışı, kas gerginliği, açlık sinyalleri) ne kadar dikkat ettiklerini ve bu durumları ne kadar doğru algıladıklarını ölçmektir. Bu, interoseptif farkındalığın bir bileşenidir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının ana amacı ise, uluslararası alanda kabul görmüş bu değerli aracı Türk kültürü ve dili için standart hale getirerek, yerel araştırmacılara **vücut farkındalık** konusundaki çalışmalarını yürütmek için geçerli ve güvenilir bir zemin sunmaktır. Bu sayede, bedensel algının ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri daha derinlemesine incelenebilmektedir.

Yapı

Vücut Farkındalık Anketi, psikolojideki temel yapılarından biri olan **Vücut Farkındalık** (Body Awareness) yapısını ölçmektedir. Bu yapı, genellikle kişinin bedensel durumları (acı, yorgunluk, sıcaklık, kalp ritmi vb.) fark etme, ayırma ve bu durumlara bilinçli tepkiler verme

yeteneği olarak kavramlaştırılır. Vücut farkındalık, somatik duyuların bilişsel temsili ve duygusal regülasyon ile yakından ilişkilidir.

Ölçek, katılımcıların genellikle göz ardı edilen bedensel sinyallere ne sıklıkla odaklandıklarını sorgulayarak, vücutlarına gösterdikleri dikkat düzeyini ve bu dikkatin niteliğini belirlemeyi hedefler. Bu yapı, genellikle benlik algısı, anksiyete ve yeme davranışları gibi diğer psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilmektedir.

Geçerlik

Vücut Farkındalık Anketinin Türkçe uyarlamasına yönelik **geçerlik** çalışmaları, Karaca (2017) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde detaylı olarak ele alınmıştır. Geçerlik, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı yapıyı ölçüp ölçmediğini gösteren temel psikometrik özelliktir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla çeşitli istatistiksel analizler (muhtemelen faktör analizleri) uygulanmıştır.

Geçerlik sonuçları, VFA'nın maddelerinin teorik olarak beklenen yapıyla uyumlu olduğunu ve vücut farkındalık kavramının Türk örneğinde de başarıyla bir şekilde temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Spesifik geçerlik katsayıları ve yöntem detayları için kaynak tez çalışmasına başvurulması gerekmektedir.

Güvenirlik

Türkçe uyarlama sürecinde, Vücut Farkındalık Anketinin **güvenirlik** analizleri gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik, ölçüm sonuçlarının zaman içinde ve farklı koşullarda tutarlılığını ve kararlılığını ifade eder. Bu, bir ölçeğin rastgele hatalardan ne kadar arındığını göstergesidir.

Genellikle iç tutarlılık güvenilirliği (Cronbach Alfa katsayısı) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirliği yöntemleri kullanılarak ölçeğin güvenilirliği kanıtlanmıştır. Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterirken; test-tekrar test sonuçları, ölçek puanlarının zaman içinde stabil kaldığını işaret etmektedir. Spesifik güvenilirlik katsayıları yüksek lisans tezinde yer almaktadır.

Faktör Analizi

Vücut Farkındalık Anketinin Türkçe uyarlamasında, ölçeğin orijinal yapısının Türk popülasyonundaki faktör yüklerini ve boyutluluğunu incelemek amacıyla **faktör analizi** teknikleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçeğin tek boyutlu mu yoksa birden çok alt boyuta sahip olduğunu belirlemek için kritik öneme sahiptir.

Uyarlama çalışmasında muhtemelen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılarak maddelerin

faktör yapısı keşfedilmi ve ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile elde edilen faktör yapısının teorik modele ne kadar uyduyu test edilmiştir. Bu analizler, ölçeğin yapısal geçerliliğini destekleyen temel dayanaklar oluşturur.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

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

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yetkinler ve yükseköğretim öğrencileri.

Age Group: Belirtilmemiştir, ancak genellikle 18 ya üstü yetkin popülasyonu.

Population Details: Uyarlama çalışması Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde yapıldığı için, örneklemin büyük bir kısmını üniversite öğrencileri veya akademik çevre oluşturmaktadır.

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

Anahtar Kelimeler

Öz bildirim, psikometri, bedensel algı, yüksek lisans tezi, geçerlik, güvenirlilik.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

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

Correspondence Address: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla (Tez Başlamı?)

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: Türkçe uyarlama çalışması 2017 yılında tamamlanmıştır.

Şinler ve Ücret: Ölçeğin akademik veya klinik amaçlı kullanımı genellikle sorumlu yazar Seda Karaca'nın iznine tabidir. Ticari kullanım veya geniş ölçekli uygulamalar için yazar ile doğrudan iletişime geçilmesi önerilmektedir. İletişim e-posta adresi yukarıda belirtilmiştir.

Kaynaklar

Karaca, S. (2017). *Vücut Farkındalığı Anketinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Tezin dijital kopyasına Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişilebilir: tez.yok.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdan indirilebilir:

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

Vücut Farkındalığı Anketinin Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır. Maddelerin tam listesi ve puanlama yönergeleri için sorumlu yazarın yüksek lisans tezine başvurulması gerekmektedir.