|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lütfen aşağıdaki ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu işaretleyiniz. | Benim içinhiç geçerli değil |  Kararsızım  | Benim için tamamen geçerli |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Duruşumun farkında olmam için çok çaba göstermem gerekir. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Zararlı bir vücut pozisyonunda olduğumu, genellikle ağrı hissettiğimde fark ederim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Oturduğum zaman genellikle farkında olmadan doğru duruş pozisyonum bozulur. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Bir işe odaklandığımda genellikle farkında olmadan belirli bir duruş pozisyonu alırım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Belli bir vücut duruşunu bilinçli şekilde almakta zorlanıyorum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Çalışırken vücut duruşumu devamlı kontrol ederim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Vücut duruşumla insanlar üzerindeki izlenimimi etkileyebiliyorum.  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Günlük hayatta nasıl oturduğumun veya ayakta durduğumun her zaman farkındayım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Genel olarak oturuşumun veya ayakta duruşumun nasıl olduğunun farkındayımdır. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Odaklanarak çalıştığımda bile vücut duruşumun her zaman farkındayım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Vücut duruşumu kontrollü bir şekilde yöneterek, o vücut pozisyonunun etkilerini anlayabiliyorum. |  |  |  |  |  |  |  |

Postüral Farkındalık Ölçeği Türkçe Versiyonu

Orijinal adı Skala zur bewussten Körperhaltung (SBK) Postural Awareness Scale (PAS) / Postüral Farkındalık Ölçeği (PFÖ) Cramer ve ark. tarafından 2018 yılında tasarlanmış Almanca bir ölçektir. PAS 12 maddeden oluşmakta ve her bir maddesi 1 (benim için hiç geçerli değil) ile 7 (benim için tamamen geçerli) arasında derecelendirilen öz bildirime dayalı likert tarzı ölçektir. PAS ölçeğinin iki faktörlü yapısı bulunmaktadır. Birinci faktörü, EFPA (ease/familiarity with postural awareness) postüral farkındalığa kolaylık / aşinalık ve ikinci faktörü NARPA (need for attention regulation with postural awareness) postüral farkındalıkla dikkat düzenleme ihtiyacıdır. Her bir maddesi 1 (Benim için hiç geçerli değil) ile 7 (Benim için tamamen geçerli) arasında puanlanmakta olan ölçek 12 madden oluşmaktadır. PAS ölçeğinin 1., 2., 3., 4., 5. ve 12. maddeleri ters puanlanmaktadır.

PAS Türkçe Uyarlamasında orijinal versiyondaki 12. madde çıkarılmıştır. PAS Türkçeye uyarlanmış hali 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en az 11, en fazla 77 puan alınabilir. Cronbach’s alpha katsayısı tüm maddelerde 0,854, ERPA faktöründe 0,886 ve NARPA faktöründe 0,777 olarak hesaplanmıştır.