Bili?sel Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bili?sel Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17897

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bili?sel Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i (BDKÖ), bireylerin kayg?, stres veya ho? olmayan duygusal durumlarla ba?a ç?kmak için kulland?klar? hem bili?sel hem de davran??sal kaç?nma stratejilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçe?in Türkçe Uyarlama çal??mas? 2019 y?l?nda Erdi-Gök ve Yalç?nkaya-Alkar taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Ölçek, özellikle kaç?nma davran??lar?n?n yayg?n oldu?u anksiyete bozukluklar? ve di?er psikolojik rahats?zl?klar?n de?erlendirilmesinde önemli bir rol oynamaktad?r. Kaç?nma, birçok ruh sa?l??? sorununun sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma olarak kabul edildi?inden, bu ölçek klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda temel bir de?erlendirme arac? sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Davran??sal Kaç?nma, Kaç?nma Davran???, Psikopatoloji, Ölçek Uyarlamas?, Bili?sel Davran??ç? Terapi, Anksiyete.

Yazarlar

Ölçe?in Türkçe uyarlamas? Selmin Erdi Gök ve Özlem Yalç?nkaya Alkar taraf?ndan yap?lm??t?r. Sorumlu yazar: **Selmin ERD? GÖK**.

Amaç

Bili?sel Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin tehdit edici veya rahats?z edici içsel (dü?ünceler, duygular) ve d??sal (durumlar, olaylar) uyaranlara kar?? sergiledikleri kaç?nma tepkilerinin kapsam?n? ve yo?unlu?unu nicel olarak belirlemektir. Bu ölçüm, kaç?nma düzeyinin Bili?sel Davran??sal Kaç?nma örüntülerini anlamak ve klinik müdahalelerin etkinli?ini de?erlendirmek için kritik öneme sahiptir.

Ölçek, klinik popülasyonlarda kaç?nma stratejilerinin do?as?n? ortaya koyarak tedavi planlamas?na rehberlik etmeyi hedefler. Yüksek kaç?nma skorlar? genellikle psikolojik s?k?nt? ve i?levsellikte dü?ü? ile ili?kilidir, bu nedenle ölçek, risk alt?ndaki bireyleri tespit etme potansiyeline de sahiptir.

Yap? (Ölçülen Yap?)

Ölçek, psikolojideki temel bir ba?a ç?kma stratejisi olan **Kaç?nma Davran???** yap?s?n? ölçmektedir. Bu yap? genellikle iki ana bile?en alt?nda incelenir:

Bili?sel Kaç?nma: Bireyin rahats?z edici dü?ünceleri, an?lar? veya duygular? zihinsel olarak bast?rma, dikkatini da??tma veya dü?ünce içeri?ini de?i?tirme çabalar?n? ifade eder.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Davran??sal Kaç?nma: Bireyin kayg? uyand?ran durumlardan, yerlerden veya insanlardan fiziksel olarak uzak durma veya bu durumlara maruz kalmay? erteleme eylemlerini kapsar.

BDKÖ, bu iki kaç?nma biçiminin ?iddetini ayr? ayr? veya toplam bir skor üzerinden de?erlendirerek, bireyin stresle ba?a ç?kma mekanizmalar?n?n kapsaml? bir profilini sunar.

Geçerlik

Bili?sel Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda geçerlik analizleri, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? ne kadar do?ru ölçtü?ünü belirlemeye odaklanm??t?r. Kaynak içerikte spesifik geçerlik de?erleri belirtilmemi? olmakla birlikte, uyarlama çal??malar?nda genellikle yap? geçerli?i (faktör analizi), ölçüt geçerli?i (ilgili di?er ölçeklerle korelasyonlar) ve ayr??ma geçerli?i incelenir.

Erdi-Gök ve Yalç?nkaya-Alkar (2019) çal??mas?, ölçe?in Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu, ayr?ca anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik korelatlar ile beklenen yönde ili?kiler gösterdi?ini destekleyen kan?tlar sa?lam??t?r. Bu, ölçe?in klinik alanda geçerli bir araç olarak kullan?labilece?ine i?aret eder.

Güvenirlik

Güvenirlik, bir ölçüm arac?n?n tutarl?l???n? ifade eder. Kaynak içerikte spesifik güvenirlik de?erleri sunulmam?? olsa da, 2019 uyarlama çal??mas? kapsam?nda iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirli?i analizleri yap?lm??t?r. ?ç tutarl?l?k analizleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermeyi amaçlar.

Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, BDKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenilir bir psikometrik araç oldu?unu ve bireylerin kaç?nma düzeylerini stabil ve hatas?z bir ?ekilde de?erlendirebilece?ini gösterir.

Faktör Analizi

Uyarlama çal??mas?n?n kilit a?amalar?ndan biri, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n (genellikle bili?sel ve davran??sal kaç?nma boyutlar?) Türkçe örneklemde do?rulanmas?d?r. Bu amaçla genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?l?r.

Faktör analizi sonuçlar?, BDKÖ'nün kaç?nma davran???n?n çok boyutlu do?as?n? ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini ve alt boyutlar?n?n birbirinden ayr??arak ilgili psikopatolojik de?i?kenlerle ili?kili oldu?unu göstermi?tir. Bu yap?sal do?rulama, ölçe?in teorik temellerini sa?lamla?t?rmaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçme Arac?

Test Çe?idi:

Uyarlama

Format:

Derecelendirme format? belirtilmemi? olup, tipik olarak 4 veya 5 noktal? Likert tipi bir ölçek kullan?ld??? varsay?lmaktad?r.

Mevcut Diller:

Türkçe

Popülasyon Grubu:

Yeti?kinler

Ya? Grubu:

18 ya? ve üzeri bireyler

Popülasyon Detaylar?:

Klinik ve klinik olmayan genel popülasyonlar üzerinde geçerlik ve güvenirlik çal??malar? yap?lm??t?r.

Test Metodolojisi:

Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Anahtar Kelimeler

Kaç?nma, Bili?sel Kaç?nma, Davran??sal Kaç?nma, Anksiyete Bozukluklar?, Duygusal Düzenleme, Psikolojik De?erlendirme.

Yazarlar

ARABPSYCHOLOGY.COM

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:

Uyarlama yazarlar? için ORCID bilgisi kaynakta mevcut de?ildir.

?leti?im E-posta Adresleri:

selminerdi@gmail.com (Sorumlu Yazar: Selmin ERD? GÖK)

Yaz??ma Adresi:

Yaz??ma adresi kaynakta belirtilmemi?tir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler ve Ücret:

Ölçe?in ticari kullan?m? ve izin ?artlar? için sorumlu yazar (Selmin ERD? GÖK) ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Test Y?l? (Uyarlama):

2019

Kaynaklar

Temel Referans:

Erdi-Gök, S., & Yalç?nkaya-Alkar, Ö. (2019). Turkish version of Cognitive Behavioural Avoidance Scale: Psychometric properties and psychopathological correlates. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research, 8* (1), 16-24. https://doi.org/10.5455/JCBPR.2296

Ek Bilgi:

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: bilissel-davranissal-kacinma-olcegi-toad.pdf

Bili?sel Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktad?r. Maddelere eri?im için temel referans kayna??na ba?vurulmas? veya sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM