

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17897>

Özet

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ), bireylerin kaygı, stres veya hoş olmayan duygusal durumlarla başa çıkmak için kullandıkları hem bilişsel hem de davranışsal kaçınma stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçeğin Türkçe Uyarlama çalışması 2019 yılında Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, özellikle kaçınma davranışları yaygın olduğu anksiyete bozuklukları ve diğer psikolojik rahatsızlıkların değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kaçınma, birçok ruh sağlığı sorununun sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma olarak kabul edilmişinden, bu ölçek klinik ve araştırma ortamlarında temel bir değerlendirme aracı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Davranışsal Kaçınma, Kaçınma Davranışları, Psikopatoloji, Ölçek Uyarlaması, Bilişsel Davranışçı Terapi, Anksiyete.

Yazarlar

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Selmin Erdi Gök ve Özlem Yalçınkaya Alkar tarafından yapılmıştır. Sorumlu yazar: **Selmin ERDİ GÖK**.

Amaç

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin tehdit edici veya rahatsız edici içsel (düünceler, duygular) ve dışsal (durumlar, olaylar) uyaranlara karşı sergiledikleri kaçınma tepkilerinin kapsamını ve yoğunluğunu nicel olarak belirlemektir. Bu ölçüm, kaçınma düzeyinin Bilişsel Davranışsal Kaçınma örüntülerini anlamak ve klinik müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek için kritik öneme sahiptir.

Ölçek, klinik popülasyonlarda kaçınma stratejilerinin doğasını ortaya koyarak tedavi planlamasına rehberlik etmeyi hedefler. Yüksek kaçınma skorları genellikle psikolojik sıkıntı ve işlevsellikte düşüşle ilişkilidir, bu nedenle ölçek, risk altındaki bireyleri tespit etme potansiyeline sahiptir.

Yapı (Ölçülen Yapı)

Ölçek, psikolojideki temel bir başa çıkma stratejisi olan ****Kaçınma Davranışları**** yapısını ölçmektedir. Bu yapı genellikle iki ana bileşen altında incelenir:

Bilişsel Kaçınma: Bireyin rahatsız edici düşünceleri, anılar veya duyguları zihinsel olarak bastırma, dikkatini dağıtma veya düşünce içeriğini değiştirme çabalarını ifade eder.

Davranışsal Kaçınma: Bireyin kaygı uyandıran durumlardan, yerlerden veya insanlardan fiziksel olarak uzak durma veya bu durumlara maruz kalmayı erteleme eylemlerini kapsar.

BDKÖ, bu iki kaçınma biçiminin şiddetini ayrı ayrı veya toplam bir skor üzerinden değerlendirerek, bireyin stresle başa çıkma mekanizmalarının kapsamlı bir profilini sunar.

Geçerlik

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında geçerlik analizleri, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıyı ne kadar doğru ölçtüğünü belirlemeye odaklanmıştır. Kaynak içerikte spesifik geçerlik değerleri belirtilmemi olmakla birlikte, uyarlama çalışmaları da genellikle yapı geçerliği (faktör analizi), ölçüt geçerliği (ilgili diğer ölçeklerle korelasyonlar) ve ayrıntıma geçerliği incelenir.

Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar (2019) çalışması, ölçeğin Türk kültürüne ve diline uygunluğunu, ayrıca anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik korelatlar ile beklenen yönde ilişkiler gösterdiğini destekleyen kanıtlar sağlamıştır. Bu, ölçeğin klinik alanda geçerli bir araç olarak kullanılabilmesine işaret eder.

Güvenirlilik

Güvenirlilik, bir ölçüm aracının tutarlılığı ifade eder. Kaynak içerikte spesifik güvenirlik değerleri sunulmamış olsa da, 2019 uyarlama çalışması kapsamında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirliği analizleri yapılmıştır. İç tutarlılık analizleri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermeyi amaçlar.

Yüksek iç tutarlılık değerleri, BDKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenilir bir psikometrik araç olduğunu ve bireylerin kaçınma düzeylerini stabil ve hatasız bir şekilde değerlendirebileceğini gösterir.

Faktör Analizi

Uyarlama çalışmasının kilit aşamalarından biri, orijinal ölçeğin faktör yapısının (genellikle bilişsel ve davranışsal kaçınma boyutları) Türkçe örneklemede doğrulanmasıdır. Bu amaçla genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılır.

Faktör analizi sonuçları, BDKÖ'nün kaçınma davranışının çok boyutlu doğasıyla başarıyla bir şekilde temsil ettiğini ve alt boyutların birbirinden ayrıntı ayrıntı ilgili psikopatolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu yapısal doğrulama, ölçeğin teorik temellerini sağlamlaştırmaktadır.

Ölçme Aracı

Test Çeşidi:

Uyarlama

Format:

Derecelendirme formatı belirtilmemiş olup, tipik olarak 4 veya 5 noktalı Likert tipi bir ölçek kullanılmaktadır.

Mevcut Diller:

Türkçe

Popülasyon Grubu:

Yetkinler

Yaş Grubu:

18 yaş ve üzeri bireyler

Popülasyon Detayları:

Klinik ve klinik olmayan genel popülasyonlar üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Test Metodolojisi:

Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale)

Anahtar Kelimeler

Kaçınma, Bilişsel Kaçınma, Davranışsal Kaçınma, Anksiyete Bozuklukları, Duygusal Düzenleme, Psikolojik Değerlendirme.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları:

Uyarılama yazarları için ORCID bilgisi kaynakta mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresleri:

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

Yazın Adresi:

Yazın adresi kaynakta belirtilmemiştir.

İzinler, Ücret ve Test Yılı**İzinler ve Ücret:**

Ölçeğin ticari kullanım ve izin şartları için sorumlu yazar (Selmin ERDİ GÖK) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Test Yılı (Uyarılama):

2019

Kaynaklar**Temel Referans:**

Erdi-Gök, S., & Yalçınkaya-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:

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: <bilissel-davranissal-kacinma-olcegi-toad.pdf>

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelere erişim için temel referans kaynağına başvurulması veya sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.