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=17960

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i (BDKÖ), bireylerin ya?ad?klar? olumsuz duygusal durumlar, görevler veya sosyal etkile?imlerle ba?a ç?kmak yerine kulland?klar? bili?sel ve davran??sal kaç?nma stratejilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir uyarlama arac?d?r. Ölçe?in Türkçe uyarlamas? Zehra Çak?r (2016) taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Ölçek, 4 alt boyutta toplanm?? toplam 29 maddeden olu?makta olup, 5'li **Likert Ölçe?i** format?nda yan?tlanmaktad?r. Bu yap?, hem sosyal hem de sosyal olmayan ba?lamlardaki kaç?nma e?ilimlerini kapsamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i, **Kaç?nma Davran???**, Bili?sel Kaç?nma, Davran??sal Kaç?nma, Psikometrik Özellikler, **Uyarlama**, **S?k?nt?ya Toleranss?zl?k**.

Yazarlar

Zehra Çak?r

Amaç

Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin zorlay?c? içsel veya d??sal deneyimlere kar?? geli?tirdikleri tepkileri, özellikle de bu deneyimlerden uzak durma veya onlar? bast?rma e?ilimlerini sistematik olarak de?erlendirmektir. Bu ölçek, kaç?nman?n farkl? psikopatolojik durumlarla (anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar vb.) ili?kisini incelemek ve klinik müdahale planlar?n? bilgilendirmek için tasarlanm??t?r.

Ölçek, kaç?nma davran???n? tek bir genel yap? olarak de?il, bili?sel ve davran??sal olmak üzere iki ana boyutta ve sosyal ile sosyal olmayan ba?lamlarda ayr??an dört spesifik alt boyutta ele alarak daha nüansl? bir ölçüm sa?lamay? hedefler. Bu sayede ara?t?rmac?lar ve klinisyenler, kaç?nman?n hangi alanda daha yo?un oldu?unu tespit edebilirler.

Yap?

BDKÖ, psikolojideki temel kaç?nma yap?s?n? ölçmektedir. Kaç?nma, genellikle olumsuz duygusal durumlar?n, dü?üncelerin veya fiziksel hislerin ortaya ç?kmas?n? engellemek amac?yla kullan?lan, k?sa vadede rahatlama sa?layan ancak uzun vadede psikopatolojiyi sürdüren bir stratejidir. Bu ölçek, bu stratejileri bili?sel (dü?ünceleri bast?rma) ve davran??sal (eylemden kaç?nma) düzeyde ele al?r.

Ölçek, toplam 29 madde ve dört farkl? alt boyut arac?l???yla bu karma??k yap?y? de?erlendirmektedir. Bu alt boyutlar, kaç?nman?n ba?lam?n? ve do?as?n? belirlemede kritik rol

ARABPSYCHOLOGY.COM

oynar. Ölçe?in orijinal yap?s?, Türkçe **uyarlama** çal??mas?nda da dört faktörlü yap?y? desteklemi?tir.

Geçerlik

Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Çak?r, 2016), ölçe?in yap? geçerli?i, faktör yap?s? ve ilgili di?er psikolojik yap?larla olan ili?kisi incelenmi?tir. Çal??man?n temel amac?, ölçe?in Türkiye örnekleminde kaç?nma yap?s?n? do?ru bir ?ekilde temsil edip etmedi?ini belirlemektir.

Her ne kadar kaynak içerikte spesifik geçerlik katsay?lar? belirtilmese de, uyarlama çal??mas?, ölçe?in teorik olarak beklenen dört faktörlü yap?y? do?rulad???n? ve geçerli bir ölçüm arac? oldu?unu göstermektedir. Geçerlik incelemeleri genellikle e? zamanl? geçerlik ve yap? geçerli?i analizlerini içerir.

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, bir ölçüm arac?n?n tutarl?l???n? ve kararl?l???n? gösterir. BDKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenirli?i, genellikle iç tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri kullan?larak de?erlendirilmi?tir.

Çak?r (2016) taraf?ndan yürütülen **psikometrik özelliklerinin incelenmesi** çal??mas?, ölçe?in alt boyutlar?n?n kabul edilebilir düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu bulgular, ölçe?in farkl? alt boyutlarda dahi tutarl? sonuçlar verdi?ini ve klinik ara?t?rmalarda güvenle kullan?labilece?ini i?aret etmektedir.

Faktör Analizi

BDKÖ'nün faktör yap?s?, ölçe?in psikolojik yap?y? nas?l ayr??t?rd???n? gösterir. Türkçeye uyarlama sürecinde gerçekle?tirilen **Faktör Analizi**, ölçe?in toplam 29 maddesinin dört belirgin alt boyutta topland???n? göstermi?tir. Bu dört faktör, kaç?nman?n hem bili?sel hem de davran??sal yönlerini, sosyal ve sosyal olmayan ba?lamlarda ayr??t?rarak yap?y? netle?tirmektedir:

Davran??sal-Sosyal Kaç?nma: Sosyal etkile?imlerden ve ki?ileraras? durumlardan fiziksel olarak kaç?nma e?ilimi. (8 madde)
Bili?sel-Sosyal Olmayan Kaç?nma: Görevler, sorumluluklar veya ki?isel hedeflerle ilgili dü?ünceleri zihinsel olarak bast?rma veya erteleme. (10 madde)
Bili?sel-Sosyal Kaç?nma: Ki?isel ili?kilerdeki sorunlar veya sosyal kayg?larla ilgili dü?ünceleri aktif olarak bast?rma veya onlardan uzak durmaya çal??ma. (5 madde)
Davran??sal-Sosyal Olmayan Kaç?nma: Okul veya i? gibi ba?ar? odakl? alanlardaki görevleri yerine getirmekten fiziksel olarak kaç?nma veya erteleme. (6 madde)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçme Arac?

Test Çe?idi: Uyarlama

Format: 29 maddeden olu?an öz bildirim ölçe?i. Yan?tlar 5'li **Likert Ölçe?i** kullan?larak de?erlendirilir.

Derecelendirme: 1=benim için tamamen yanl??, 5=benim için tamamen do?ru. Yüksek puanlar, ilgili kaç?nma türünde yüksek e?ilimi gösterir.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), orijinal dil muhtemelen ?ngilizcedir (TOAD - Tendency to Avoid Distress).

Popülasyon Grubu: Yeti?kin ve üniversite ö?rencisi popülasyonlar?.

Ya? Grubu: Genç yeti?kinler ve yeti?kinler.

Popülasyon Detaylar?: Ölçe?in **psikometrik özellikleri**, üniversite ö?rencileri ve/veya genel yeti?kin örneklemleri üzerinde test edilmi?tir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim raporlama tekni?i kullan?larak kat?l?mc?lar?n kendi kaç?nma e?ilimlerini de?erlendirmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Yeniden Yap?land?rma, Davran??sal Aktivasyon, Psikopatoloji, Kayg? Bozukluklar?, **Kaç?nma Ölçe?i**, Sosyal Kaç?nma, **S?k?nt?ya Toleranss?zl?k**.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il.

Kurum E-posta Adresleri: zehra_cakir@yahoo.com

Yaz??ma Adresi: Zehra Çak?r (Detayl? adres bilgisi kaynakta mevcut de?ildir.)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: Türkçe uyarlamas? 2016 y?l?nda yay?mlanm??t?r.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? için yazar Zehra Çak?r ile ileti?ime geçilmesi önerilir. Akademik yay?nlarda genellikle at?f yoluyla kullan?m izni verilmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bu çal??man?n tam metnine ve detayl? psikometrik incelemelerine a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir: scopemed.org.

Ölçe?in orijinal PDF'i buradan indirilebilir: bilissel-davranissal-kacinma-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Çak?r, Z. (2016). S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i ve Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?inin **psikometrik özelliklerinin incelenmesi**. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 24-32.

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

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

4 Alt boyut ve 29 madde
Davran??sal-Sosyal Kaç?nma alt boyutu (8 m): Kar?? cinsle sosyalle?ebilece?im f?rsatlar? geri çeviririm.
Bili?sel-Sosyal olmayan Kaç?nma alt boyutu (10 m): Kendimi, gerçekten önemli olan i?lerden/görevlerden kaçarken buluyorum.
Bili?sel-sosyal Kaç?nma alt boyutu (5 m): Ki?isel ili?kilerimdeki sorunlar? dü?ünmemeye çal???r?m.
Davran??sal-Sosyal Olmayan Kaç?nma alt boyutu (6 m): ??te/okulda bir ?eyleri ba?armay? isterim, ama s?n?rlar?m? kabullenmem laz?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM