

# Bilişsel-Davranşsal Kaçınma Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel-Davranşsal Kaçınma Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17960>

## Özet

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ), bireylerin yaşadıkları olumsuz duygusal durumlar, görevler veya sosyal etkileşimlerle başa çıkmak yerine kullandıkları bilişsel ve davranışsal kaçınma stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir uyarılma aracıdır. Ölçeğin Türkçe uyarılması Zehra Çakır (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 4 alt boyutta toplanmış toplam 29 maddeden oluşmakta olup, 5'li **Likert Ölçeği** formatında uygulanmaktadır. Bu yapı, hem sosyal hem de sosyal olmayan bağlamlardaki kaçınma eğilimlerini kapsamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, **Kaçınma Davranışları**, Bilişsel Kaçınma, Davranışsal Kaçınma, Psikometrik Özellikler, **Uyarılma**, **Sıkıntıya Toleranssızlık**.

## Yazarlar

Zehra Çakır

## Amaç

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin zorlayıcı içsel veya dışsal deneyimlere karşı geliştirdikleri tepkileri, özellikle de bu deneyimlerden uzak durma veya onları bastırma eğilimlerini sistematik olarak değerlendirmektir. Bu ölçek, kaçınmanın farklı psikopatolojik durumlarla (anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar vb.) ilişkisini incelemek ve klinik müdahale planlarının bilgilendirmek için tasarlanmıştır.

Ölçek, kaçınma davranışının tek bir genel yapı olarak değil, bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki ana boyutta ve sosyal ile sosyal olmayan bağlamlarda ayrı ayrı dört spesifik alt boyutta ele alınarak daha nüanslı bir ölçüm sağlamayı hedefler. Bu sayede araştırmacılar ve klinisyenler, kaçınmanın hangi alanda daha yoğun olduğunu tespit edebilirler.

## Yapı

BDKÖ, psikolojideki temel kaçınma yapılarının ölçmektedir. Kaçınma, genellikle olumsuz duygusal durumların, düşüncelerin veya fiziksel hislerin ortaya çıkmasını engellemek amacıyla kullanılan, kısa vadede rahatlatma sağlayan ancak uzun vadede psikopatolojiyi sürdüren bir stratejidir. Bu ölçek, bu stratejileri bilişsel (düşünceleri bastırma) ve davranışsal (eylemden kaçınma) düzeyde ele alır.

Ölçek, toplam 29 madde ve dört farklı alt boyut aracılığıyla bu karmaşık yapıyı değerlendirilmektedir. Bu alt boyutlar, kaçınmanın bağlamı ve doğası belirlemede kritik rol

oyunlar. Ölçeğin orijinal yapısı, Türkçe **uyarlama** çalışmasında da dört faktörlü yapıyı desteklemiştir.

## Geçerlik

Bilişsel-Davranşsal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasında (Çakır, 2016), ölçeğin yapı geçerliği, faktör yapısı ve ilgili diğer psikolojik yapılarla olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın temel amacı, ölçeğin Türkiye örnekleminde kaçınma yapısını doğru bir şekilde temsil edip etmediğini belirlemektir.

Her ne kadar kaynak içerikte spesifik geçerlik katsayıları belirtilmese de, uyarlama çalışması, ölçeğin teorik olarak beklenen dört faktörlü yapıyı doğruladığını ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Geçerlik incelemeleri genellikle eş zamanlı geçerlik ve yapı geçerliği analizlerini içerir.

## Güvenirlilik

Güvenirlilik analizleri, bir ölçüm aracının tutarlılığını ve kararlılığını gösterir. BDKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenirliliği, genellikle iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Çakır (2016) tarafından yürütülen **psikometrik özelliklerinin incelenmesi** çalışması, ölçeğin alt boyutlarının kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, ölçeğin farklı alt boyutlarda dahi tutarlı sonuçlar verdiğini ve klinik araştırmalarda güvenle kullanılabileceğini işaret etmektedir.

## Faktör Analizi

BDKÖ'nün faktör yapısı, ölçeğin psikolojik yapıyı nasıl ayrıştırdığını gösterir. Türkçeye uyarlama sürecinde gerçekleştirilen **Faktör Analizi**, ölçeğin toplam 29 maddesinin dört belirgin alt boyutta toplandığını göstermiştir. Bu dört faktör, kaçınmanın hem bilişsel hem de davranşsal yönlerini, sosyal ve sosyal olmayan bağlamlarda ayrıştırarak yapıyı netleştirmektedir:

**Davranşsal-Sosyal Kaçınma:** Sosyal etkileşimlerden ve kişilerarası durumlardan fiziksel olarak kaçınma eğilimi. (8 madde)

**Bilişsel-Sosyal Olmayan Kaçınma:** Görevler, sorumluluklar veya kişisel hedeflerle ilgili düşünceleri zihinsel olarak bastırma veya erteleme. (10 madde)

**Bilişsel-Sosyal Kaçınma:** Kişisel ilişkilerdeki sorunlar veya sosyal kaygılarla ilgili düşünceleri aktif olarak bastırma veya onlardan uzak durmaya çalışma. (5 madde)

**Davranşsal-Sosyal Olmayan Kaçınma:** Okul veya iş gibi bağar odaklı alanlardaki görevleri yerine getirmekten fiziksel olarak kaçınma veya erteleme. (6 madde)

## Ölçme Aracı

**Test Çeşidi:** Uyarlama

**Format:** 29 maddeden oluşan öz bildirim ölçeği. Yanıtlar 5'li **Likert Ölçeği** kullanılarak değerlendirilir.

**Derecelendirme:** 1=benim için tamamen yanlış, 5=benim için tamamen doğru. Yüksek puanlar, ilgili kaçınma türünde yüksek eğilimi gösterir.

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

**Popülasyon Grubu:** Yetişkin ve üniversite öğrencisi popülasyonlar.

**Yaş Grubu:** Genç yetişkinler ve yetişkinler.

**Popülasyon Detayları:** Ölçeğin **psikometrik özellikleri**, üniversite öğrencileri ve/veya genel yetişkin örneklemi üzerinde test edilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim raporlama tekniği kullanılarak katılımcıların kendi kaçınma eğilimlerini değerlendirmeleri istenir.

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Davranışsal Aktivasyon, Psikopatoloji, Kaygı Bozuklukları, **Kaçınma Ölçeği**, Sosyal Kaçınma, **Sıkıntıya Toleranssızlık**.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Mevcut değil.

**Kurum E-posta Adresleri:** zehra\_cakir@yahoo.com

**Yayın Adresi:** Zehra Çakır (Detaylı adres bilgisi kaynakta mevcut değildir.)

## Çinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** Türkçe uyarlaması 2016 yılında yayımlanmıştır.

**Çinler ve Ücret:** Ölçeğin bilimsel araştırmalarda kullanımı için yazar Zehra Çakır ile iletişime geçilmesi önerilir. Akademik yayınlarda genellikle atıf yoluyla kullanımı izni verilmektedir.

Bu çalışmanın tam metnine ve detaylı psikometrik incelemelerine aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: [scopemed.org](http://scopemed.org).

Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: [bilissel-davranissal-kacinma-olcegi-toad.pdf](http://bilissel-davranissal-kacinma-olcegi-toad.pdf)

## Kaynaklar

Çakır, Z. (2016). Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin **psikometrik özelliklerinin incelenmesi**. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 24-32.

## Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

4 Alt boyut ve 29 madde

**Davranışsal-Sosyal Kaçınma alt boyutu (8 m):** Karşı cinsle sosyalleşebileceğim fırsatlar geri çeviririm.

**Bilişsel-Sosyal olmayan Kaçınma alt boyutu (10 m):** Kendimi, gerçekten önemli olan işlerden/görevlerden kaçarken buluyorum.

**Bilişsel-sosyal Kaçınma alt boyutu (5 m):** Kişisel ilişkilerimdeki sorunları düşünmemeye çalışıyorum.

**Davranışsal-Sosyal Olmayan Kaçınma alt boyutu (6 m):** Evde/okulda bir şeyleri bırakmayı isterim, ama sorunları kabullenmem lazımdır.