

Bilişsel Kaçınma Ölçeği (BKÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Kaçınma Ölçeği (BKÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17928>

Özet

Bilişsel Kaçınma Ölçeği (BKÖ), bireylerin tehdit edici veya rahatsız edici içsel deneyimlerden (düünceler, duygular veya anılar) kasıtlı olarak uzak durma eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçeğin Türkçe adaptasyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, 2016 yılında Ayşe Akyay tarafından hazırlanan yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Çalışma, BKÖ'nün Türk örnekleminde yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve bilişsel kaçınma yapısını ölçmek için uygun bir araç olduğunu göstermiştir.

Ölçek, psikoterapi araştırmalarında ve klinik uygulamalarda anksiyete bozuklukları, endişe ve genel psikolojik uyum süreçleriyle ilişkili olarak bilişsel kaçınma stratejilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Kaçınma, Bilişsel Kaçınma Ölçeği, Psikometri, Uyarılma, Güvenirlilik, Geçerlik, Anksiyete, Endişe.

Yazarlar

Ayşe Akyay

Amaç

Bilişsel Kaçınma Ölçeği (BKÖ)'nin temel amacı, bireylerin rahatsız edici bilişsel içeriklere karşı kullandıkları kaçınma stratejilerinin yoğunluğunu ve sıklığını nicel olarak ölçmektir. Bu, özellikle yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ve genel endişe (endişe) süreçlerinin anlaşılmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Türkçe uyarılma çalışması, bu psikolojik yapıyı Türk kültürü bağlamında geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirebilecek bir araç sağlamayı hedeflemiştir. Bu amaçla, ölçeğin psikometrik özelliklerinin belirlenmesi için kapsamlı istatistiksel analizler yapılmıştır.

Yapı (Ölçülen Psikolojik Kavram)

BKÖ'nün ölçtüğü temel yapı, Bilişsel Kaçınma'dır. Bilişsel Kaçınma, tehdit algılanan veya rahatsız edici kabul edilen düünce, duygu, imge veya bedensel duyum gibi içsel uyarılardan uzaklaşmak için kasıtlı olarak gösterilen davranışsal veya zihinsel çabaları kapsar.

Bu kaçınma stratejileri genellikle kısa vadede rahatlama sağlasa da, uzun vadede duygusal düzenlemeyi engeller ve psikopatolojinin (özellikle anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluklar)

sürdürülmesine katkıda bulunur. BKÖ, bu kaçınma eğilimlerinin derecesini saptayarak klinik değerlendirilmeye yardımcı olur.

Geçerlik

BKÖ'nün geçerlik çalmaları, ölçeğin gerçekten bilişsel kaçınma yapışın ölçüp ölçmediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Adaptasyon çalmasında, diğer ilgili ölçeklerle olan ilişkisi incelenmiştir.

Kaynak tezde, Endişe ve Anksiyete Ölçeği (EAÖ) ile Türkçeye çevrilerek geçerli ve güvenilir olduğu gösterilen Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği'nin 7 maddelik formu (YAB-7) arasında Pearson korelasyonu analizi uygulanmıştır. Bu çalışmada, EAÖ ve YAB-7 arasında yüksek bir korelasyon katsayısı ($r=0,636$, $p<0,05$) saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrudan BKÖ'nün geçerliğini göstermemekle birlikte, çalmanın genel metodolojisi kapsamında BKÖ'nün ilgili yapılarla eş zamanlı geçerliye sahip olduğu varsayılmıştır. BKÖ'ye özgü detaylı kriter geçerliliği sonuçlarının tezin tamamında yer aldığı düşünülmektedir.

Güvenirlilik

Bilişsel Kaçınma Ölçeği (BKÖ) Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık ve zamana karşı kararlılığı incelenmiştir. İç tutarlılık analizi sonucunda, BKÖ toplam puanı için hesaplanan Cronbach's Alfa değeri **0,943** olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin maddelerinin üst düzeyde homojen ve tutarlı olduğunu göstermektedir.

Madde toplam korelasyonları incelendiğinde ise değerlerin 0,403 ile 0,749 arasında olduğu görülmüştür, bu da her bir maddenin ölçeğin ölçtüğü toplam yapıyı desteklediğini belirtir. Ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını değerlendirmek amacıyla uygulanan Test-Tekrar Test tekniği sonucunda, BKÖ toplam puanları için pozitif yönde ve anlamlı bir korelasyon katsayısı ($r=0,483$, $p<0,05$) elde edilmiştir.

Faktör Analizi

Kaynak tezde, yapısal geçerliliği değerlendirmek üzere faktör analizi (temel bileşenler analizi) kullanılmıştır. Ancak, sunulan veriler ayrı olarak EAÖ'ye ait faktör analizi sonuçları içerilmektedir. EAÖ için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,917 bulunmuş, bu da örneklem uygunluğunun mükemmel olduğunu göstermiştir. EAÖ'de özdeğeri 1'in üzerinde olan yalnızca tek bir faktör olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %50,8'ini açıkladığı belirtilmiştir.

BKÖ'nün faktör yapısı için spesifik sonuçlar bu kısım özetinde yer almamakla birlikte, uyarlama çalmalarının genel amacı, orijinal ölçeğin faktör yapışın korumaktır. Yüksek Cronbach's Alfa değeri (0,943), ölçeğin güçlü bir tek boyutluluğa sahip olabileceğine işaret etmektedir, ancak

kesin yapısal geçerlik için BKÖ'ye özgü faktör yüklerinin incelenmesi gerekmektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: Beşli Likert Ölçeği.

Derecelendirme: 1=hiç katılmıyorum, 2=kısmen katılmıyorum, 3=katılmıyorum, 4=genellikle katılmıyorum, 5=tamamen katılmıyorum.

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetkinler (Yüksek lisans tezinde kullanılan örneklem grubu)

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Genellikle üniversite öğrencileri veya genç yetkinler)

Popülasyon Detayları: Yüksek lisans tezi örnekleme (spesifik demografik bilgiler kaynağa belirtilmemiştir).

Test Metodolojisi: Öz bildirim ölçeği (Self-report scale).

Şinler, Ücret ve Test Yaşı

Sorumlu Yazar: Ayşe Akyay.

İletişim: akyay_se@hotmail.com

Test Yaşı (Uyarlama): 2016.

Şinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanım veya daha geniş çaplı araştırmalarda kullanım için yazar ile iletişime geçilmesi önerilir.

Kaynaklar

Akyay, A. (2016). *Endişe ve Anksiyete Ölçeği, Problemlere Karşı Oumsuz Tutum Ölçeği ve Bilişsel Kaçınma Ölçeği, Türkçe uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yüksek lisans tezine Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişim sağlanabilir: tez.yok.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: bilissel-kacinma-olcegi-bko-toad.pdf

Bilişsel Kaçınma Ölçeği (BKÖ) Maddeleri

ÖNEMLİ NOT: Kaynak içerikte Bilişsel Kaçınma Ölçeği'nin (BKÖ) maddeleri yer almamaktadır. Ölçek maddelerine ulaşmak için yukarıda belirtilen yüksek lisans tezinin tamamının incelenmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM