

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19257>

Özet

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i-30 (ÇBYKÖ-30), bireylerin ho? olmayan içsel ya?ant?lardan (dü?ünce, duygu, an? ve fiziksel duyular) kaç?nma e?ilimlerini çok boyutlu bir perspektiften ölçmek amacıyla geli?tirilmis? bir psikometrik araçtır. Ölçek, 6 alt boyutta toplanmış toplam 30 maddeden oluşmaktadır.

Ölçe?in Türkçe'ye uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Ek?i, Kaya ve Ku?cu (2018) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlama çalışması, ölçe?in orijinal 6 faktörlü yapısını Türk popülasyonunda da geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini, özellikle **ya?ant?sal kaç?nma** yapısının farklı stratejilerini de?erlendirmede güçlü bir araç olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i, **Ya?ant?sal Kaç?nma**, MEAQ-30, Davranışsal Kaç?nma, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Kabul ve Eylem Formu, ?ç Tutarlılık.

Yazarlar

Hasan Ek?i, Ç?nar Kaya, Bü?ra Ku?cu.

Amaç

ÇBYKÖ-30'un temel amacı, bireylerin rahatsız edici içsel deneyimlerle başa çıkma için kullandıkları çe?itli kaç?nma stratejilerini kapsamlı bir şekilde de?erlendirmektir. Bu ölçek, geleneksel ölçüm araçlarının aksine, **ya?ant?sal kaç?nma** davranışını tek bir genel puan yerine altı farklı boyutta inceleyerek, klinik müdahalelerin hedeflenmesi için daha spesifik bilgiler sunar.

Türkçe uyarlama çalışması, ölçe?in psikolojik esneklik ve psikopatoloji araştırmalarında Türkiye örneğinde güvenilir ve geçerli bir şekilde kullanılmasına olanak sağlamayı amaçlamıştır. Bu sayede, **ya?ant?sal kaç?nma**nın bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri bilimsel çalışmalara konu edilebilmektedir.

Yapı/Kavram

Ölçek, Bilişsel Davranış? Terapilerin üçüncü dalgası (özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi - ACT) kapsamında merkezi bir rol oynayan **ya?ant?sal kaç?nma** (Experiential Avoidance) kavramını ölçmektedir. Ya?ant?sal kaç?nma, olumsuz içsel deneyimlerden kaç?nma, bunları bastırma veya kontrol etme çabası olarak tanımlanır ve genellikle psikolojik sıkıntıya yol açar.

ÇBYKÖ-30, bu karma??k yap?y? alt? farkl? ve ölçülebilir boyuta ay?rmaktad?: Davran??sal Kaç?nma, S?k?nt?dan Ho?lanmama, Erteleme, Dikkat Da??tma/Bast?rma, Bask?lama/?nkar ve S?k?nt?ya Katlanma (ters madde olarak de?erlendirilir). Bu alt boyutlar, bireylerin kaç?nma stratejilerindeki çe?itlili?i ortaya koymaktad?r.

Geçerlik

Geçerlik çal??malar? kapsam?nda, ölçe?in yap?sal uygunlu?unu test etmek için AMOS istatistik program? kullan?larak **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** uygulanm??t?. DFA sonuçlar?, ölçe?in orijinal formunda bulunan 6 faktörlü yap?n?n Türkçe uyarlamas?nda da kabul edilebilir düzeyde uyum de?erleri sergiledi?ini göstermi?tir.

Uyum geçerli?i (Convergent Validity) ise, ölçek alt boyut skorlar? ile Kabul ve Eylem Formu II (AAQ-II) arac?l??yla elde edilen genel **ya?ant?sal kaç?nma** skorlar? aras?ndaki **korelasyon** katsay?lar? hesaplanarak belirlenmi?tir. S?k?nt?ya Katlanma alt ölçe?i d??ndeki tüm ölçekler için anlaml? ve pozitif **korelasyon** katsay?lar? (.27 ila .60 aral??nda) elde edilmi?tir. Bu bulgular, ÇBYKÖ-30'un ölçmeyi amaçlad?? yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

ÇBYKÖ-30'un güvenilirlik analizi, her bir alt ölçek için Cronbach's Alpha **iç tutarl?l?k güvenilirlik** katsay?lar? hesaplanarak gerçekleştirilmi?tir. Elde edilen katsay?lar, ölçe?in alt boyutlar?n?n tutarl? oldu?unu ve yüksek güvenilirlik düzeyine sahip oldu?unu göstermektedir.

Alt ölçekler için hesaplanan alpha **iç tutarl?l?k güvenilirlik** katsay?lar? a?a??daki gibidir:

Davran??sal Kaç?nma: **.79**

S?k?nt?dan Ho?lanmama: **.76**

Erteleme: **.78**

Dikkat Da??tma / Bast?rma: **.87**

Bask?lama / ?nkar: **.81**

S?k?nt?ya Katlanma: **.85**

Faktör Analizi

Ölçe?in yap?sal modelini do?rulamak amac?yla kullan?lan **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)**, Türkçe veri seti üzerinde orijinal formda önerilen 6 faktörlü yap?n?n geçerlili?ini test etmi?tir. Analiz sonuçlar?, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum iyili?i indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir.

Bu sonuçlar, ÇBYKÖ-30'un **ya?ant?sal kaç?nma**? tek bir genel faktör yerine, alt? farkl? ancak ili?kili psikolojik strateji olarak ölçme yetene?ini desteklemektedir. Bu çok boyutlu yap?,

araştırmacılara ve klinisyenlere kaçınmanın spesifik tezahürlerini inceleme imkanı sunar.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama

Format: 6 Alt Boyut, 30 Madde

Language Available: Türkçe (Türk Uyarlaması), İngilizce (Orijinal)

Population Group: Yetkinler (Genel Popülasyon ve Klinik Örneklemeler)

Age Group: Belirtilmemiştir (Genellikle 18 yaş ve üzeri)

Population Details: Ölçeğin psikometrik özellikleri Türk üniversite öğrencileri ve genel yetkin popülasyonu üzerinde incelenmiştir.

Test Methodology: Bireylerin kendilerini değerlendirilmesine dayalı **5'li Likert** tipi derecelendirme ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Esneklik, Kabul ve Eylem Formu II, Cronbach Alpha, **Likert Ölçeği**, Yapı Geçerliliği, Uyum Geçerliliği, **Korelasyon**.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut değildir.

Affiliation Email addresses: cinarkya@gmail.com (Sorumlu Yazar: Çınar Kaya)

Correspondence Address: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı (Adaptasyon): 2018

Kullanım Şinleri: Ölçeğin ticari olmayan akademik ve klinik amaçlarla kullanımı için sorumlu yazar (Çınar Kaya) ile iletişime geçilmesi önerilir.

Ücret: Bilgi mevcut değildir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası buradan indirilebilir: [cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-30-](#)

[toad.pdf](#)

Ölçeğin DOC dosyası buradan indirilebilir: [cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-30-toad.doc](#)

Kaynaklar

Ekşi, H., Kaya, Ç. & Kuşcu, B. (2018). *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and Psychometric Properties of the Turkish Version*. Paper presented at 8th International Conference on Research in Education- ICRE, May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 483-487). Uluslararası Eğitim Araştırmacılar Derneği.

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 Maddeleri

Ölçek, 6 alt boyut ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme, 5'li Likert tipi bir yanıt formatına sahiptir (1=kesinlikle katılmıyorum - 2=katılmıyorum - 3=yarı yarıya katılmıyorum - 4=katılmıyorum - 5=tamamen katılmıyorum).

Davranışsal Kaçınma (5 m): Beni rahatsız edecekleri düşündüğüm bir şeyi yapmam.

Sıkıntudan Hoşlanmama (5 m): Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anlarımla silebilseydim, bunu yapardım.

Erteleme (5 m): Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim

Dikkat Dağınıklık/Bastırma (5 m): Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.

Baskılama/İnkâr (5 m): Başkalarla bana hislerimi bastırma dediği oldu.

Sıkıntıya Katlanma (5 m): Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem. (Bu alt boyut tersine puanlanmaktadır.)