Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i-30

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i-30*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19257

ARABPSYCHOLOGY.COM

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 duyumlar) kaç?nma e?ilimlerini çok boyutlu bir perspektiften ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Ölçek, 6 alt boyutta toplanm?? toplam 30 maddeden olu?maktad?r.

Ölçe?in Türkçe'ye uyarlamas? ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Ek?i, Kaya ve Ku?cu (2018) taraf?ndan yap?lm??t?r. Bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal 6 faktörlü yap?s?n?n Türk popülasyonunda da geçerli ve güvenilir bir ?ekilde kullan?labilece?ini, özellikle **ya?ant?sal kaç?nma** yap?s?n?n farkl? stratejilerini de?erlendirmede güçlü bir araç oldu?unu göstermi?tir.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Hasan Ek?i, Ç?nar Kaya, Bü?ra Ku?cu.

Amaç

ÇBYKÖ-30'un temel amac?, bireylerin rahats?z edici içsel deneyimlerle ba?a ç?kmak için kulland?klar? çe?itli kaç?nma stratejilerini kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirmektir. Bu ölçek, geleneksel ölçüm araçlar?n?n aksine, **ya?ant?sal kaç?nma** davran???n? tek bir genel puan yerine alt? farkl? boyutta inceleyerek, klinik müdahalelerin hedeflenmesi için daha spesifik bilgiler sunar.

Türkçe uyarlama çal??mas?, ölçe?in psikolojik esneklik ve psikopatoloji ara?t?rmalar?nda Türkiye örnekleminde güvenilir ve geçerli bir ?ekilde kullan?lmas?na olanak sa?lamay? amaçlam??t?r. Bu sayede, **ya?ant?sal kaç?nma**n?n bili?sel, duygusal ve davran??sal bile?enleri bilimsel çal??malara konu edilebilmektedir.

Yap?/Kavram

Ölçek, Bili?sel Davran??ç? Terapilerin üçüncü dalgas? (özellikle Kabul ve Kararl?l?k Terapisi - ACT) kapsam?nda merkezi bir rol oynayan **ya?ant?sal kaç?nma** (Experiential Avoidance) kavram?n? ölçmektedir. Ya?ant?sal kaç?nma, olumsuz içsel deneyimlerden kaç?nma, bunlar? bast?rma veya kontrol etme çabas? olarak tan?mlan?r ve genellikle psikolojik s?k?nt?ya yol açar.

ARABPSYCHOLOGY.COM

ÇBYKÖ-30, bu karma??k yap?y? alt? farkl? ve ölçülebilir boyuta ay?rmaktad?r: 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?r. 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???ndaki 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 güvenirlik analizi, her bir alt ölçek için Cronbach's Alpha **iç tutarl?l?k güvenirlik** katsay?lar? hesaplanarak gerçekle?tirilmi?tir. Elde edilen katsay?lar, ölçe?in alt boyutlar?n?n tutarl? oldu?unu ve yüksek güvenirlik düzeyine sahip oldu?unu göstermektedir.

Alt ölçekler için hesaplanan alpha **iç tutarl?l?k güvenirlik** 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**y? tek bir genel faktör yerine, alt? farkl? ancak ili?kili psikolojik strateji olarak ölçme yetene?ini desteklemektedir. Bu çok boyutlu yap?,

ARABPSYCHOLOGY.COM

ara?t?rmac?lara ve klinisyenlere kaç?nman?n spesifik tezahürlerini inceleme imkan? sunar.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama

Format: 6 Alt Boyut, 30 Madde

Language Available: Türkçe (Türk Uyarlamas?), ?ngilizce (Orijinal)

Population Group: Yeti?kinler (Genel Popülasyon ve Klinik Örneklemler)

Age Group: Belirtilmemi?tir (Genellikle 18 ya? ve üzeri)

Population Details: Ölçe?in psikometrik özellikleri Türk üniversite ö?rencileri ve genel yeti?kin popülasyonu üzerinde incelenmi?tir.

Test Methodology: Bireylerin kendilerini de?erlendirmesine dayal? **5'li Likert** tipi derecelendirme ölçe?i.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Esneklik, Kabul ve Eylem Formu II, Cronbach Alpha, **Likert Ölçe?i**, Yap? Geçerli?i, Uyum Geçerli?i, **Korelasyon**.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilgi mevcut de?ildir.

Affiliation Email addresses: cinarkya@gmail.com (Sorumlu Yazar: Ç?nar Kaya)

Correspondence Address: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Adaptasyon): 2018

Kullan?m ?zinleri: Ölçe?in ticari olmayan akademik ve klinik amaçlarla kullan?m? için sorumlu yazar (Ç?nar Kaya) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ücret: Bilgi mevcut de?ildir.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? buradan indirilebilir: cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-30-

ARABPSYCHOLOGY.COM

toad.pdf

Ölçe?in DOC dosyas? buradan indirilebilir: cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-30-toad.doc

Kaynaklar

Ek?i, H., Kaya, Ç. & Ku?cu, 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). Uluslararas? E?itim Ara?t?rmac?lar? Derne?i.

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i-30 Maddeleri

Ölçek, 6 alt boyut ve toplam 30 maddeden olu?maktad?r. Derecelendirme, 5'li Likert tipi bir yan?t format?na sahiptir (1=kesinlikle kat?lm?yorum - 2=kat?lm?yorum - 3=yar? yar?ya kat?l?yorum - 4=kat?l?yorum - 5=tamamen kat?l?yorum).

Davran??sal Kaç?nma (5 m): Beni rahats?z edece?ini dü?ündü?üm bir ?eyi yapmam.
S?k?nt?dan Ho?lanmama (5 m): E?er sihirli bir ?ekilde bütün ac? veren an?lar?m? silebilseydim, bunu yapard?m.
Erteleme (5 m): Yap?lmas? gereken ama ho?uma gitmeyen ?eyleri erteleme e?ilimindeyim
Dikkat Da??tma/Bast?rma (5 m): Olumsuz dü?ünceler akl?ma geldi?inde kafam? ba?ka ?eylerle me?gul etmeye çal???r?m.
Bask?lama/?nkar (5 m): Ba?kalar?n?n bana hislerimi bast?rd???m? söyledi?i olmu?tur.
S?k?nt?ya Katlanma (5 m): Rahats?z hissetti?im zaman bile de?er verdi?im ?eyler için u?ra?maktan vazgeçmem. (Bu alt boyut tersine puanlanmaktad?r.)

ARABPSYCHOLOGY.COM