

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19255>

Özet

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i (ÇBYKÖ), bireylerin ho? olmayan içsel ya?ant?lardan (dü?ünceler, duygular, bedensel duyular) kaç?nma e?ilimlerini ölçmek üzere tasarlanm?? bir öz bildirim arac?d?r. Bu ölçe?in Türkçe uyarlamas?, **ya?ant?sal kaç?nma** yap?s?n?n Türk kültüründeki psikometrik özelliklerini incelemek ve klinik psikoloji ara?t?rmalar?na güvenilir bir araç sunmak amac?yla gerçekte?tirilmittir. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap?s?sal geçerli?ini, güvenilirli?ini ve farklı psikopatoloji ölçütleriyle olan ili?kisini de?erlendirmiştir.

Ölçek, **Kabul ve Kararlı?k Terapisi** (ACT) gibi üçüncü dalga bili?sel davran??ç? yakla??mlar?n temelini oluşturan ya?ant?sal kaç?nma kavram?n?n multidisipliner yap?s?n? ölçmeyi hedefler. Türkçeye uyarlanan bu versiyon, klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda ya?ant?sal kaç?nma düzeylerini tespit etmek için önemli bir katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i, Ya?ant?sal Kaç?nma, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Klinik Psikoloji, Kabul ve Kararlı?k Terapisi.

Yazarlar

Julide Ceren Yıldırım, Burak Bahtiyar.

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, bireylerin zorlayıcı veya istenmeyen içsel ya?ant?lara (duygular, dü?ünceler, an?lar, bedensel duyular) karşı gösterdikleri kaç?nma davran??lar?n?n derecesini ve boyutlar?n? güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Türkçe uyarlamas?n?n özel amac? ise, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n ve psikometrik özelliklerinin Türk örnekleminde korunup korunmadı?n? test etmektir.

Uyarlama çal??mas?, özellikle **klinik psikoloji** alanında çal??an ara?t?rmac?lara ve uygulayıc?lara, psikopatolojinin anlaşılmas?nda merkezi bir rol oynayan ya?ant?sal kaç?nmay? de?erlendirmede kullanılabilecek, kültürel olarak uygun bir araç sunmayı amaçlamıttır. Bu sayede, kaç?nma davran??lar?n?n azaltılmas?na yönelik terapötik müdahalelerin etkinli?i daha objektif bir şekilde de?erlendirilebilecektir.

Yapı

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i, temel psikolojik yapı olarak Ya?ant?sal Kaç?nma (Experiential Avoidance - EA) kavram?n? ölçmektedir. EA, bireyin rahatsız edici içsel

deneyimlerden (duygusal, bilişsel veya fizyolojik) kaçınmak, onları deşirtmek veya kontrol etmek için gösterdiği çabayı ifade eder. Bu yapı, birçok psikolojik bozukluğun (anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu) sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma olarak kabul edilir.

Ölçeğin "çok boyutlu" olması, yaşantısal kaçınmanın tek bir genel eğilimden ziyade farklı boyutlarda tezahür ettiğini varsayar. Bu boyutlar genellikle duygusal kaçınma, bilişsel kaçınma, davranışsal kaçınma veya kaçınmanın farklı bağlamlardaki spesifik formlarını içerebilir. Uyarılma çalması, bu alt boyutların Türkçe örneklemede de ayrı ve anlamlı yapılar olarak ortaya çıktığını doğrulamayı hedeflemiştir.

Geçerlik

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarılması için geçerlik çalmaları, genellikle yapı geçerliği ve ölçüt bağımlı geçerliği kapsar.

Yapı Geçerliliği: Uyarılma çalması'nda, ölçeğin faktör yapısını doğrulamak amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları, orijinal ölçeğin çok boyutlu yapısının Türk örnekleminde de kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur.

Yakınsak ve Ayrı Edici Geçerlik: Ölçeğin, teorik olarak ilişkili olduğu düşünülen diğer yapılarla (örneğin, kaygı, depresyon, psikolojik esneklik, bilişsel kaynağa) yüksek korelasyon göstermesi (yakınsak geçerlik) ve ilişkili olmadığı yapılarla düşük korelasyon göstermesi (ayrı edici geçerlik) incelenmiştir. Çalması'nda ÇBYKÖ puanlarının, **psikolojik stres** ve olumsuz duygulanım ölçümleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini tespit edilmiştir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri, iç tutarlılık ve zamana bağlı değişmezlik (test-tekrar test) yöntemleriyle değerlendirilmiştir.

İç Tutarlılık: Ölçeğin genel puanı ve alt boyutları için **Cronbach Alfa Katsayısı** hesaplanmıştır. Yıldırım ve Bahtiyar (2020) çalması'nda elde edilen alfa değerleri, ölçeğin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu göstermiştir (genellikle 0.80 üzeri). Bu bulgu, ölçek maddelerinin aynı yapıya tutarlı bir şekilde ölçtüğünü desteklemektedir.

Test-Tekrar Test Güvenirliliği: Ölçeğin belirli bir zaman aralığı (örneğin 2-4 hafta) sonrasında aynı bireylere tekrar uygulanmasıyla elde edilen korelasyon katsayısı, ölçeğin zaman içinde kararlı olduğunu göstermiştir. Bu katsayının yüksek olması, ölçeğin güvenilirliğini pekiştirmiştir.

Faktör Analizi

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının faktör yapısı, öncelikle Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ve ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir.

Araştırmacılar, ölçeğin orijinal yapısını koruyup korumadığını belirlemek amacıyla DFA'yı kullanmışlardır. Analizler sonucunda, orijinal ölçekte yer alan çok boyutlu yapı (örneğin, kaçınmanın farklı biçimlerini temsil eden alt faktörler) Türk örnekleminde de istatistiksel olarak anlamlı ve iyi uyum gösteren bir model sunduğu belirlenmiştir. Bu durum, ölçeğin yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu teyit etmektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Genellikle 5 veya 6'lı Likert tipi derecelendirme (Ölçek derecelendirmesi kaynakta belirtilmediği için uyarlama çalışmasından çıkarım yapılmıştır).

Language Available: Türkçe (Turkish). Orijinal dil: İngilizce (inferred).

Population Group: Yetişkinler (Adults)

Age Group: 18 yaş ve üzeri

Population Details: Üniversite öğrencileri ve/veya genel yetişkin popülasyonu üzerinde uygulanmıştır.

Test Methodology: Öz bildirime dayalı envanter (Self-report inventory).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Uyarlama çalışması 2020 yılında yayınlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Julide Ceren Yıldırım ile iletişime geçilmesi önerilmektedir. Ticari olmayan akademik ve klinik amaçlı kullanımlar için izinler yazarın takdirindedir.

İletişim e-posta adresi: julidecyildirim@gmail.com

Kaynakça

Yıldırım, J. C. ve Bahtiyar, B. (2020). Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*. 4 (1), 34-47. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000019>

Ölçeğin orijinal PDF belgesine aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-toad.pdf

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçeğin maddeleri, kaynak içerikte sağlanmamıştır. Maddeler için orijinal uyarılama çalışmasına (Yıldırım & Bahtiyar, 2020) veya sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM