Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19255

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i (ÇBYKÖ), bireylerin ho? olmayan içsel ya?ant?lardan (dü?ünceler, duygular, bedensel duyumlar) 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 gerçekle?tirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap?sal geçerli?ini, güvenilirli?ini ve farkl? psikopatoloji ölçütleriyle olan ili?kisini de?erlendirmi?tir.

Ölçek, **Kabul ve Kararl?l?k Terapisi** (ACT) gibi üçüncü dalga bili?sel davran??ç? yakla??mlar?n temelini olu?turan 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 katk? sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

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

Yazarlar

Julide Ceren Y?ld?r?m, Burak Bahtiyar.

Amaç

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

Uyarlama çal??mas?, özellikle **klinik psikoloji** alan?nda çal??an ara?t?rmac?lara ve uygulay?c?lara, psikopatolojinin anla??lmas?nda merkezi bir rol oynayan ya?ant?sal kaç?nmay? de?erlendirmede kullan?labilecek, kültürel olarak uygun bir araç sunmay? amaçlam??t?r. Bu sayede, kaç?nma davran??lar?n?n azalt?lmas?na yönelik terapötik müdahalelerin etkinli?i daha objektif bir ?ekilde de?erlendirilebilecektir.

Yap?

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

deneyimlerden (duygusal, bili?sel veya fizyolojik) kaç?nmak, onlar? de?i?tirmek veya kontrol etmek için gösterdi?i çabay? ifade eder. Bu yap?, birçok psikolojik bozuklu?un (anksiyete, depresyon, travma sonras? stres bozuklu?u) sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma olarak kabul edilir.

Ölçe?in "çok boyutlu" olmas?, ya?ant?sal kaç?nman?n tek bir genel e?ilimden ziyade farkl? boyutlarda tezahür etti?ini varsayar. Bu boyutlar genellikle duygusal kaç?nma, bili?sel kaç?nma, davran??sal kaç?nma veya kaç?nman?n farkl? ba?lamlardaki spesifik formlar?n? içerebilir. Uyarlama çal??mas?, bu alt boyutlar?n Türkçe örneklemde de ayr? ve anlaml? yap?lar olarak ortaya ç?kt???n? do?rulamay? hedeflemi?tir.

Geçerlik

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamas? için geçerlik çal??malar?, genellikle yap? geçerli?i ve ölçüt ba??ml? geçerli?i kapsar.

Yap? Geçerli?i: Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in faktör yap?s?n? do?rulamak amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) kullan?lm??t?r. Analiz sonuçlar?, orijinal ölçe?in çok boyutlu yap?s?n?n Türk örnekleminde de kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdi?ini ortaya koymu?tur.

Yak?nsak ve Ay?rt Edici Geçerlik: Ölçe?in, teorik olarak ili?kili oldu?u dü?ünülen di?er yap?larla (örne?in, kayg?, depresyon, psikolojik esneklik, bili?sel kayna?ma) yüksek korelasyon göstermesi (yak?nsak geçerlik) ve ili?kili olmad??? yap?larla dü?ük korelasyon göstermesi (ay?rt edici geçerlik) incelenmi?tir. Çal??mada ÇBYKÖ puanlar?n?n, **psikolojik stres** ve olumsuz duygulan?m ölçümleriyle pozitif yönde anlaml? ili?kiler gösterdi?i tespit edilmi?tir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, iç tutarl?l?k ve zamana ba?l? de?i?mezlik (test-tekrar test) yöntemleriyle de?erlendirilmi?tir.

?ç Tutarl?l?k: Ölçe?in genel puan? ve alt boyutlar? için **Cronbach Alfa Katsay?s?** hesaplanm??t?r. Y?ld?r?m ve Bahtiyar (2020) çal??mas?nda elde edilen alfa de?erleri, ölçe?in ve alt boyutlar?n?n yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermi?tir (genellikle 0.80 üzeri). Bu bulgu, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü desteklemektedir.

Test-Tekrar Test Güvenirli?i: Ölçe?in belirli bir zaman aral??? (örne?in 2-4 hafta) sonras?nda ayn? bireylere tekrar uygulanmas?yla elde edilen korelasyon katsay?s?, ölçe?in zaman içinde kararl? oldu?unu göstermi?tir. Bu katsay?n?n yüksek olmas?, ölçe?in güvenilirli?ini peki?tirmi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör Analizi

Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamas?n?n faktör yap?s?, öncelikle Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) ve ard?ndan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile incelenmi?tir.

Ara?t?rmac?lar, ölçe?in orijinal yap?s?n? koruyup korumad???n? belirlemek amac?yla DFA'y? kullanm??lard?r. Analizler sonucunda, orijinal ölçekte yer alan çok boyutlu yap?n?n (örne?in, kaç?nman?n farkl? biçimlerini temsil eden alt faktörler) Türk örnekleminde de istatistiksel olarak anlaml? ve iyi uyum gösteren bir model sundu?u belirlenmi?tir. Bu durum, ölçe?in yap?sal geçerli?inin güçlü oldu?unu teyit etmektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Genellikle 5 veya 6'l? Likert tipi derecelendirme (Ölçek derecelendirmesi kaynakta belirtilmedi?i için uyarlama çal??mas?ndan ç?kar?m yap?lm??t?r).

Language Available: Türkçe (Turkish). Orijinal dil: ?ngilizce (inferred).

Population Group: Yeti?kinler (Adults)

Age Group: 18 ya? ve üzeri

Population Details: Üniversite ö?rencileri ve/veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde uygulanm??t?r.

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

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Uyarlama çal??mas? 2020 y?l?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar Julide Ceren Y?ld?r?m ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Ticari olmayan akademik ve klinik amaçl? kullan?mlar için izinler yazar?n takdirindedir.

?leti?im e-posta adresi: julidecyildirim@gmail.com

Kaynakça

Y?ld?r?m, J. C. ve Bahtiyar, B. (2020). Çok Boyutlu Ya?ant?sal Kaç?nma Ölçe?i'nin Türkçe uyarlamas? ve psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*. *4* (1), 34-47. https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000019

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF belgesine a?a??daki ba?lant?dan ula??labilir: cok-boyutlu-yasantisal-kacinma-olcegi-toad.pdf

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

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

Ölçe?in maddeleri, kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddeler için orijinal uyarlama çal??mas?na (Y?ld?r?m & Bahtiyar, 2020) veya sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM