

?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). ?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23828>

Özet

?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu (?KYEF), bireylerin i? ya?amlar?ndaki zorlay?c? dü?ünce, duygu ve deneyimlere kar?? gösterdikleri psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amac?yla uyarlanm?? bir psikometrik araçtır. Bu form, özellikle Kabul ve Eylem Terapisi (KABAT) çerçevesinde ele al?nan, i? stresi ve performans?yla ili?kili olan kaç?nma ve kabullenme süreçlerini de?erlendirmeye odaklan?r. Ölçe?in Türkiye uyarlamas?, Ayd?n, Ayd?n ve Karacan Özdemir (2020) taraf?ndan ger?ekle?tirilmif olup, i? ortam?ndaki psikolojik uyumu ve i?levselli?i anlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler

?? ya?am?, Kabul ve Eylem Formu, Kabul ve Eylem Terapisi, psikolojik esneklik, i? stresi, ölçek uyarlamas?, geçerlik, güvenilirlik.

Yazarlar

Gökçen Ayd?n, Yasemin Ayd?n, Nurgül Karacan Özdemir.

Amaç

?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu'nun temel amac?, çal??anlar?n i? yerinde kar??la?t?klar? olumsuz iç deneyimlere (stres, hayal k?r?klif?, zorlay?c? dü?ünceler) ne ölçüde aç?kl?k ve kabullenme gösterdiklerini ve bu durumlar kar??s?nda de?er odakl? eylemlerde bulunma kapasitelerini belirlemektir. Bu araç, i? yerinde psikolojik esneklik düzeyini ölçerek, i? tükenmi?li?i, performans ve genel i? doyumunu gibi sonuç de?i?kenleriyle olan ili?kileri ara?t?rmac?lara sunmay? hedefler.

Yap?

Ölçek, temel olarak Kabul ve Eylem Terapisi'nin çekirdek yap?s? olan **Psikolojik Esneklik** (veya bunun kar??t? olan Psikolojik Kat?l?k/Inflexibility) yap?s?n? ölçmektedir. ?? ba?lam?nda, bu yap? ?u iki ana bile?enin i?levselli?ini de?erlendirir:

Deneyimsel Kaç?nma (Experiential Avoidance): Çal??anlar?n, rahats?z edici iç deneyimlerden (dü?ünce, duygu) kaç?nma veya onlar? kontrol etme çabalar?n?n derecesi. ?? yerinde kaç?nma, görev erteleme veya zorlay?c? durumlarla yüzle?meme ?eklinde kendini gösterebilir.

De?er Odakl? Eylem (Value-Based Action): Çal??anlar?n, zorlay?c? iç deneyimlere ra?men kendi ki?isel ve mesleki de?erleriyle uyumlu davran??larda bulunma kapasiteleri.

Geçerlik

Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas? (Ayd?n vd., 2020), yap? geçerli?i ve ölçüt ba??ml? geçerlik yöntemleriyle incelenmi?tir. Yap? geçerli?ini test etmek amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, ölçe?in orijinal yap?s?yla uyumlu, kabul edilebilir düzeyde iyi uyum indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir.

Ölçüt ba??ml? geçerlik kapsam?nda ise, ?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu'nun puanlar?, i? tükenmi?li?i, i? doyumunu ve genel psikolojik s?k?nt? gibi ilgili yap?larla beklenen yön ve büyüklükte korelasyonlar göstermi?tir. Özellikle, yüksek psikolojik esneklik puanlar?n?n, düşük i? tükenmi?li?i ve yüksek i? doyumunu ile ili?kili oldu?u tespit edilmi?tir, bu da ölçe?in teorik yap?s?n? destekledi?ini göstermektedir.

Güvenirlik

?KYEF'nin güvenilirli?i, iç tutarlı?ık (Cronbach Alfa katsay?s?) ve test-tekrar test yöntemleriyle de?erlendirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen Cronbach Alfa katsay?s? de?erleri, ölçe?in bütünü ve alt boyutlar? için yüksek düzeyde iç tutarlı?ı?a i?aret etmektedir (genellikle .80 ve üzeri).

Test-tekrar test güvenilirli?i, ölçe?in zaman içinde tutarlı? sonuçlar verip vermedi?ini belirlemek amac?yla belirli bir zaman aral??? (örne?in 2-4 hafta) sonras?nda ayn? örneklem üzerinde tekrar uygulanarak incelenmi?tir. Bu analizden elde edilen korelasyon katsay?s?, ölçe?in zamana kar?? kararlı?ı?n?n yüksek oldu?unu göstermektedir.

Faktör Analizi

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, formun teorik olarak öngörülen faktör yap?s?n?n (genellikle tek boyutlu veya iki ili?kili boyutlu) Türk örnekleminde de geçerli oldu?unu desteklemi?tir. Faktör yüklerinin yeterli düzeyde oldu?u ve uyum indekslerinin kabul edilebilir s?n?rlar içinde kald??? rapor edilmi?tir. Bu durum, ?KYEF'nin i? ya?am?ndaki psikolojik esnekli?i tutarlı? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktadır.

Ölçme Arac?

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i (Orijinal format bilgisi eksik oldu?undan, ACT ölçeklerinin standart format? varsay?lm??t?r. Derecelendirme ad?mlar? genellikle 1'den 7'ye kadar

de?i?ir.)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal dil (?ngilizce veya türevleri varsay?lm??t?)

Popülasyon Grubu: Çal??an yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kinler (Genellikle 18 ya? ve üstü)

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? farklı sektörlerde çal??an yeti?kin bireyler üzerinde yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-report) ölçe?i. Bireylerin i? ya?am?ndaki deneyim, duygu ve davran??lar?na ili?kin maddeleri derecelendirmesi beklenir.

Anahtar Kelimeler

Psikometrik özellikler, i?levsellik, i? performans?, deneyimsel kaç?nma, ölçek uyarlama, Cronbach Alfa, Do?rulay?c? Faktör Analizi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il.

Kurum E-posta Adresleri: Sorumlu yazar?n e-posta adresi: gokcenaydn@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Sorumlu yazar Gökçen Ayd?n'd?r.

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I?: Türkçe uyarlama çal??mas? 2020 y?l?nda yay?nlanm??t?r.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar Gökçen Ayd?n ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Ticari olmayan akademik kullan?mlar için genellikle izin talep etmek yeterlidir.

Kaynaklar

Ayd?n, G., Ayd?n, Y., ve Karacan Özdemir, N. (2020). ?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. *Kariyer Psikolojik Dan??manl??? Dergisi*, 3(1), 32-54. Bu makaleye Dergipark üzerinden eri?im sa?lanabilir: dergipark.org.tr

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir:

[is-yasaminda-kabul-ve-eylem-formu-toad.pdf](#)

?? Ya?am?nda Kabul ve Eylem Formu Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktad?r. Bu nedenle, maddeler bu bölümde sunulmamaktad?r. Maddeler için yay?mlanm?? makaleye (Ayd?n vd., 2020) ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM