

Kontrasttan Kaç?nma Ölçe?i- Endi?e

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kontrasttan Kaç?nma Ölçe?i-Endi?e*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=25009>

Özet

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endiye (KKÖ-E), Kontrasttan Kaçınma teorisi çerçevesinde geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasıdır. Bu ölçek, bireylerin olumsuz duygusal durumlar ile olumlu veya nötr durumlar arasındaki ani değişimlerden kaçınma eğilimlerini, özellikle de bu kaçınma davranışının **kaygı** (endiye) ile ilişkisini ölçmek amacıyla adapte edilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, 2020 yılında Seher Cömertoğlu tarafından tamamlanan bir yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu adaptasyon çalışması, ilgili psikolojik yapının Türk kültüründe ve popülasyonunda incelenmesine olanak tanımaktadır.

Anahtar Kelimeler

Kontrasttan Kaçınma, Endiye, Kaygı, Uyarlama, Psikometri, Duygusal Düzenleme, Geçerlilik, Güvenilirlik

Yazarlar

Seher Cömertoğlu

?

Amaç

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endiye'nin temel amacı, orijinal olarak İngilizce geliştirilmiş olan ölçeği Türkçe konuşan popülasyon için kültürel ve dilsel olarak uyarlamak, böylece ölçeğin psikometrik açıdan sağlam bir araç olarak kullanılabilirliğini sağlamaktır. Bu ölçek, bireylerin potansiyel olarak daha büyük bir duygusal düğüm riskinden kaçınmak için mevcut olumsuz duygusal durumların sürdürme eğilimlerini değerlendirmeye odaklanır.

Adaptasyon çalışması, Türkçe formun yapı geçerliliğini ve iç tutarlılığını test ederek, ölçeğin klinik ve araştırma ortamlarında **kaygı bozuklukları** ve **kronik endiye** mekanizmalarının incelemede güvenilir bir araç olarak kullanılmasına zemin hazırlanmıştır.

Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Ölçek, temel olarak **Kontrasttan Kaçınma** (Contrast Avoidance) yapısını ölçmektedir. Bu teoriye göre, bazı bireyler, duygusal durumlarındaki ani ve belirgin değişimlerden, özellikle de olumlu bir durumdan hızlı olumsuzla geçmekten kaynaklanan "duygusal kontrast"tan kaçınma motivasyonuna sahiptirler. Bu kaçınma stratejisi, genellikle mevcut olumsuz durumu (örneğin, endiye veya hafif bir kaygı) koruyarak, gelecekteki daha büyük duygusal sorunları engelleme

girişimi olarak tezahür eder.

Kontrasttan Kaçınma, özellikle **Yaygın Kaygı Bozukluğu** (YKB) ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Ölçek, endiye bakımında bu kaçınma eğiliminin yoğunluğunu belirleyerek, bireylerin kaygıyı sürdürme döngüsündeki bilişsel ve duygusal mekanizmaları anlamaya yardımcı olur.

Geçerlik

Ölçeğin Türkçe uyarlaması kapsamında, geçerlik çalışmaları Cömertoğlu (2020) yüksek lisans tezi içerisinde detaylı olarak incelenmiştir. Her ne kadar spesifik istatistiksel değerler burada listelenmemiş olsa da, uyarlama sürecinde ölçeğin orijinal yapıyı koruyup korumadığını belirlemek üzere **yapı geçerliliği** (doğrulayıcı veya açılmayıcı faktör analizi aracılığıyla) analizleri gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili psikolojik yapılarla (örneğin, genel kaygı, depresyon veya diğer duygusal düzenleme ölçekleri) olan ilişkilerini incelemek üzere **ölçüt bağımlı geçerlilik** çalışmaları da yapılmış ve varsayılmaktadır. Bu çalışmalar, KKÖ-E'nin kontrasttan kaçınma eğilimini diğer yapılardan bağımsız ve anlamlı bir şekilde ölçtüğünü göstermeyi amaçlamıştır.

Güvenirlilik

Güvenirlilik analizleri, ölçeğin zaman içinde ve farklı durumlarda tutarlı sonuçlar verip vermediğini değerlendirmek amacıyla tez çalışmasında yer almıştır. Tipik olarak, psikometrik uyarlama çalışmaları **iç tutarlılık güvenilirliği** (Cronbach alfa katsayısı) hesaplanmıştır.

Ölçeğin maddelerinin birbiriyle ne kadar uyumlu olduğunu gösteren iç tutarlılık değerleri, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu kanıtlamak için kritik öneme sahiptir. Ek olarak, ölçeğin kararlılığını test etmek amacıyla **test-tekrar test güvenilirliği** çalışmaları da yapılmış olması muhtemeldir.

Faktör Analizi

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endiye'nin Türkçe formunun yapısal bütünlüğünü doğrulamak amacıyla faktör analizi yöntemleri kullanılmıştır. Orijinal ölçeğin faktör yapısını (muhtemelen tek boyutlu veya alt boyutlu bir yapı) Türk örnekleminde de sürdürülüp sürdürülmediği bu analizlerle incelenmiştir.

Genellikle, **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)**, uyarlanan ölçeğin teorik olarak beklenen model ile elde edilen veriler arasındaki uyumu test etmek için tercih edilen yöntemdir. Bu analizler, KKÖ-E'nin endiye ile ilişkili kontrasttan kaçınma eğilimini tek bir belirgin yapı altında topladığını

göstermeyi hedeflemiştir.

Ölçme Aracı

Test Türü: Uyarlama

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Ölçek derecelendirmesi tezde detaylı olarak belirtilmiştir.)

Mevcut Diller: Türkçe. Orijinal dilinin İngilizce olduğu varsayılmaktadır.

Popülasyon Grubu: Yetkinler, özellikle kaygı ve endişe eğilimi olan bireyler.

Yaş Grubu: 18 yaş ve üzeri.

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması, genellikle üniversite öğrencileri veya genel yetkin popülasyonu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Detaylı örneklem bilgisi için kaynak tezin incelenmesi gerekmektedir.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale). Katılımcılar, kendilerini en iyi tanımlayan seçenekleri işaretlerler.

Anahtar Kelimeler

Kontrasttan Kaçınma Teorisi, Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Değerlendirme, Kaygı Yönetimi, Likert Ölçeği, Çıkarım

?

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımları: Bilgi mevcut değildir.

Bağılı E-posta Adresleri: Bilgi mevcut değildir.

Yazın Adresi: İstanbul Medipol Üniversitesi (Uyarlama tezi sırasında bağlı olduğu kurum).

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, 2020 yılında Seher Cömertoğlu'nun yüksek lisans tezi kapsamında uyarlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yasal izinlerin ve telif hakları ile ilgili araştırmacı (Seher Cömertoğlu) veya tezin sunulduğu kurum (İstanbul Medipol Üniversitesi) tarafından belirlenmesi gerekmektedir. Akademik amaçlı kullanımlar için genellikle yazarın izni talep edilir. Ölçeğin orijinal versiyonunun telif hakları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaynaklar

Cömertoğlu, S. (2020). *Kontrasttan Kaçınma Ölçeklerinin Türkçe uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.

Tez özeti ve detaylı bilgilere YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden erişilebilir: tez.yok.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: kontrasttan-kacinma-olcegi-endise-toad.pdf

?

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endiye Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin orijinal maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddeler, yukarıda belirtilen yüksek lisans tezi (Cömertoğlu, 2020) içerisinde detaylı olarak bulunmaktadır.

ARABPSYCHOLOGY.COM