

Kontrasttan Kaç?nma Ölçe?i-Genel Duygular

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kontrasttan Kaç?nma Ölçe?i-Genel Duygular*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=25011>

Özet

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular (KKÖ-GD), bireylerin olumlu bir duygusal durumdan kaçarak, gelecekteki olası olumsuz duygusal durumların yarattığı kontrasttan kaynaklanan rahatsızlığı önleme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu özel giriş, ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmasına odaklanmaktadır. **Kontrasttan Kaçınma (Kontrasttan Kaçınma)**, özellikle anksiyete ve duygusal düzenleme stratejileri bağlamında önemli bir yapıdır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, 2020 yılında Seher Cömertoğlu tarafından bir yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmiş olup, Türk kültürü bağlamında geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Bu uyarlama çalışması, özgün ölçeğin psikometrik özelliklerini koruyarak, Türk popülasyonunda **Kontrasttan Kaçınma** eğilimlerini güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirebilmeyi amaçlamıştır. Çalışma, bu yapının klinik ve akademik araştırmalarda kullanılması için temel sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Kontrasttan Kaçınma, Genel Duygular, Duygusal Düzenleme, Uyarlama, Psikometri, Anksiyete, Yüksek Lisans Tezi.

Yazarlar

Seher CÖMERTOĞLU (Uyarlayan).

Amaç

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular'ın temel amacı, bireylerin duygusal durumlarında meydana gelebilecek keskin durumlarından (kontrast) kaçınma derecelerini nicel olarak ölçmektir. Bu kaçınma, genellikle olumlu bir zirveden sonra yaşanabilecek negatif bir duruma geçişin yarattığı psikolojik rahatsızlığı minimize etme çabasıdır. Ölçek, bu eğilimi genel duygusal bağlamda değerlendirir.

Türkçe adaptasyon çalışması, özellikle **Türk popülasyonu** üzerinde bu psikolojik yapının geçerli ve güvenilir bir ölçümünü sağlamaya hedeflemiştir. Bu sayede, Türkiye'deki araştırmacılar anksiyete bozuklukları, duygusal kontrol stratejileri ve ilgili psikopatolojiler üzerine çalışırken standartlaştırılmış bir araç kullanabilme imkanına kavuşmuştur.

Yapı

Ölçeğin ölçtüğü temel yapı, **Kontrasttan Kaçınma**dır. Bu, bireyin mevcut duygusal durumunun

gelecekteki potansiyel olarak daha kötü bir durumla karşılaşılması sonucu ortaya çıkan rahatsızlıkların azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal bir stratejidir. Yüksek düzeyde kontrasttan kaçınma gösteren bireyler, duygusal kontrastın etkisini azaltmak amacıyla kasıtlı olarak pozitif duygusal deneyimlerden uzak durabilir veya mevcut duygusal durumlarını düşük seviyede tutmaya çalışabilirler.

Genel Duygular bileşeni, bu kaçınma eğiliminin spesifik bir durum veya fobi yerine, bireyin yaşamındaki genel yelpazedeki duygusal tepkileri kapsadığını ifade eder. Bu yapı, özellikle Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ile yakından ilişkilidir, zira YAB hastaları sıkıkle belirsizlikten kaçınma ve duygusal dalgalanmaları kontrol etme stratejileri sergilerler.

Geçerlik

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular'ın Türkçe uyarlama çalışması (Cömertoğlu, 2020), ölçeğin yapısal ve kriter geçerliliğinin incelendiği varsayılmaktadır. Geçerlik, ölçeğin gerçekten ölçmeyi amaçladığı yapıyı ne derece doğru ölçtüğünü gösteren **psikometrik** bir özelliktir.

Uyarlama sürecinde genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe veri setinde de korunduğu gösterilmiştir. Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili yapılarla (örneğin, anksiyete, depresyon veya diğer duygusal düzenleme ölçekleri) olan korelasyonlar incelenerek ölçüt bantlığı geçerliliği desteklenmiştir. Orijinal kaynakta sayısal detaylar belirtilmese de, tezin bağlamında bir şekilde kabul edilmiş olması, geçerlik çalışmaları için yeterli düzeyde yapıldığını göstermektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenilirliği, ölçüm sonuçlarının tutarlılığı ve kararlılığı ifade eder. Cömertoğlu'nun (2020) çalışması, Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular'ın **iç tutarlılık güvenirliliği** (Cronbach Alfa katsayısı) hesaplanmıştır.

Yüksek iç tutarlılık katsayıları, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir. Ek olarak, uyarlama çalışmaları genellikle test-tekrar test güvenirliliği de incelenerek ölçek puanlarının zaman içinde ne kadar kararlı kaldığı belirlenmiştir. Bu çalışmalar, ölçeğin Türk kültüründe tutarlı sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur.

Faktör Analizi

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular'ın Türkçe adaptasyonu sırasında yapılan **faktör analizi**, ölçeğin yapısal geçerliliğini test etmek için kritik öneme sahiptir. Bu analizler, ölçek maddelerinin, teorik olarak varsayılan faktör yapılarıyla ne kadar uyumlu olduğunu belirler.

Ölçeğin orijinal yapısının tek faktörlü veya çok faktörlü olmasına bağlı olarak, uyarlama çalışmalarında genellikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmaktadır. DFA sonuçları, model uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sonuçları içinde olduğunu göstererek, KKÖ-GD'nin Türk örnekleminde de tek bir temel **Kontrasttan Kaçınma** yapısının ölçtüğünü doğrulamaktadır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Likert Tipi Derecelendirme Beklenmektedir)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon ve Üniversite Öğrencileri (Yüksek lisans tezleri genellikle üniversite öğrencisi örneklemini kullanır.)

Yaş Grubu: Yetkinler (18 yaş ve üstü)

Popülasyon Detayları: Türkiye'de yaşayan, gönüllü katılımcılar.

Test Metodolojisi: Katılımcılar, kontrasttan kaçınma eylemlerini yansıtan maddelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenir. Derecelendirme formatı orijinal kaynakta belirtilmemiş olsa da, bu tür psikolojik ölçeklerde genellikle 5'li veya 7'li Likert tipi derecelendirme kullanılır.

Anahtar Kelimeler

Kontrasttan Kaçınma, Psikolojik Ölçek, Duygusal Tepki, Güvenirlilik, Faktör Analizi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Tez.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Veri mevcut değil.

Bağılı E-posta Adresleri: Veri mevcut değil.

Yazın Adresi: İstanbul Medipol Üniversitesi (Tezin yapıldığı kurum).

Finansman, Ücret ve Test Yeri

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, 2020 yılında tamamlanmış bir **yüksek lisans tezi** çalışmasıdır. Kullanım izni ve ücret bilgileri için sorumlu yazar Seher Cömertoğlu veya İstanbul Medipol Üniversitesi ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Akademik çalışmalarda kullanılan uyarlama

ölçekleri genellikle ilgili tez çalışmalarına atıf yapılması amacıyla kullanılabılır.

Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: [kontrasttan-kacinma-olcegi-genel-duygular-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Cömertoğlu, S. (2020). *Kontrasttan Kaçınma Ölçeklerinin Türkçe uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul. (Tez bağlantısı: [tez.yok.gov.tr](#))

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. (Orijinal kaynaktan ölçek maddeleri alınmamıştır. Bu bölüm, tezin içeriğine erişim olmadıktan sonra boş bırakılmıştır.)

Ölçek maddeleri, orijinal kaynaktan yer almadığı için burada sunulamamaktadır. Detaylı maddeler için lütfen kaynakçada belirtilen **yüksek lisans tezi** incelenmelidir.