

katsayıları da .64 ve .56 olarak raporlanmıştır (Onursal, 2006). Daha sonra bu uyarılama gözden geçirilerek, yaşantısal kaçınmayı tek boyutta değerlendiren ve iç tutarlılık değeri .52 olan bir ölçüm aracı elde edilmiştir (Neziroğlu, 2010). Son olarak, Bayramoğlu (2011) da KEÖ'yü Türkçeye uyarlamış; sonuçta tek boyutlu ve .64 güvenilirlik değerine sahip bir ölçek elde etmiştir. Bu çalışmalar, KEÖ'nün Türkçe formunun da, orijinali gibi sınırlı psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun üzerine, Türkçe uyarlaması yapılan KEÖ-II'nin (Meunier ve ark., 2014), orijinali ile aynı madde ve faktör yapısına sahip ve hem klinik hem de klinik olmayan örneklemede daha iyi psikometrik özellikler gösteren bir ölçüm aracı olduğu ortaya konmuştur (Meunier ve ark., 2014; Yavuz ve ark., 2016). Öte yandan, orijinali gibi Türkçe KEÖ-II de, yaşantısal kaçınmayı sadece bir boyutta değerlendirmektedir.

Hayes ve arkadaşları (2004) ise farklı kaçınma boyutlarının farklı psikolojik problemleri açıklama potansiyelini vurgulamış; psikolojik probleme özgü kaçınma stratejilerinin belirlenmesi ve bunların tedavi planında göz önünde bulundurulmasının öneminden bahsetmiştir. Bu incelemeye imkân sağlaması amacıyla Gámez ve arkadaşları (2011) Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'ni (ÇBYKÖ-Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire) geliştirmiştir. ÇBYKÖ, yaşantısal kaçınmayı Davranışsal Kaçınma (Behavioral Avoidance), Sıkıntıdan Kaçınma (Distress Aversion), Dikkat Dağıtma ve Baskılama (Distraction and Suppression), Erteleme (Procrastination), Bastırma/İnkâr (Repression/Denial) ve Sıkıntıya Dayanıklılık (Distress Endurance) olmak üzere altı boyutta değerlendiren bir öz bildirim ölçeğidir (Gámez ve ark., 2011). Ölçeğin geliştirilme aşamasında davranış, duygu, düşünce, anı, bedensel his ve acı olmak üzere çeşitli kaçınma alanları belirlenmiş; bu alanlara ek olarak, olumsuz deneyimlerin kabul edilmemesi, kaçınmanın kişinin yaşamdaki değerlerinin önüne geçmesi, kişinin kaçınmaya yönelik farkındalığının olmaması ve olumsuz deneyimlere karşı tutumunun da değerlendirilmesi hedeflenmiştir (Gámez ve ark., 2011). ÇBYKÖ'nün geçerlik kriterleri için kullanılan düşünceden kaçınma, streten kaçınma, duygusal kaçınma, sosyal kaçınma, ilişkiden kaçınma, başarıdan kaçınma, zorluktan kaçınma ve inkâr ölçekleri ile beklenen yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya konmuştur (Gámez ve ark., 2011). ÇBYKÖ aynı zamanda alanyazında var olan yaşantısal kaçınma ölçekleri KEÖ ve KEÖ-II ile de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Gámez ve ark., 2011). Bu ölçeklerin içerikleri kıyaslandığında, KEÖ

ve KEÖ-II ile Sıkıntıdan Kaçınma ve Sıkıntıya Dayanıklılık alt boyutlarının bir düzeye kadar örtüştüğü; ancak diğer alt boyutların bu ölçeklerde olmayan yeni ve özgün içeriklere sahip olduğu görülmüştür (Gámez ve ark., 2011). Öte yandan, KEÖ ve KEÖ-II'nin olumsuz duygulanım ve nevroitik kişilik değişkenleriyle olan ilişkilerinin, farklı kaçınma ölçekleri ile olan ilişkilerinden daha güçlü olduğu bulunmuştur; ÇBYKÖ ise kaçınma ölçekleri ile daha güçlü ilişkiler sergilemektedir (Gámez ve ark., 2011). Bu bulgular, ÇBYKÖ'nün spesifik olarak kaçınma kavramını ölçtüğüne yönelik bir kanıt olarak ele alınmaktadır (Gámez ve ark., 2011). Buna ek olarak, alt boyutlardan Davranışsal Kaçınma ve Sıkıntıdan Kaçınma'nın fobiler; Bastırma ve İnkâr'ın depresif ve obsesif kompulsif belirtiler; Erteleme'nin depresif belirtiler ve yaşam amacı; Sıkıntıya Dayanıklılık ile Dikkat Dağıtma ve Baskılama'nın olumlu duygu ve yaşam amacı için KEÖ ve KEÖ-II ötesinde yordayıcı gücünün olduğu ortaya konmuştur (Gámez ve ark., 2011). Tüm bu bulgular, yaşantısal kaçınmayı kapsamlı bir şekilde ele almak için ÇBYKÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmektedir.

Alanyazında ÇBYKÖ'nün kullanıldığı çalışmalar, farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin farklı problemlerle ilişkili olduğunu desteklemektedir. Örneğin, Davranışsal Kaçınma, Erteleme ile Bastırma ve İnkâr stratejilerinin esrar kullanımı olan kişilerde sosyal kaygı belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Buckner ve ark., 2014). İntihar ya da kendine zarar verme girişimi olan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, Sıkıntıdan Kaçınma ve Erteleme stratejilerinin yeme bozukluğu belirtileri ve intihar girişimi arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı görülmüştür (Skinner ve ark., 2017). Ayrıca, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya göre, toplam yaşantısal kaçınma puanı, kaygı belirtileri ve intihar riski ile pozitif yönde ilişkilidir (Zvolensky ve ark., 2016). Bu bulgular doğrultusunda, yaşantısal kaçınmanın klinik ve klinik olmayan örneklemlerde çok boyutlu incelenmesinin kavramsal ve uygulamaya yönelik çalışmalar için önemli olduğu söylenebilmektedir. Ulusal alanyazında yaşantısal kaçınmaya dair yapılan çalışmalarda ise tek boyutlu bir yaşantısal kaçınma örüntüsüne odaklanıldığı dikkati çekmektedir. Örneğin, klinik olmayan örneklemlerle yürütülen çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Neziroğlu, 2010); yaşantısal kaçınma düzeyi arttıkça öz-şefkatin azaldığı ve de öz-şefkat ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rol

sında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılığı ise iki farklı örnekleme sırasıyla .91 ve .92 olarak raporlanmıştır (Gámez ve ark., 2011).

Kabul ve Eylem Ölçeği-II Yaşantısal kaçınma ve esneksizlik kavramlarını değerlendirmek için geliştirilen 7 maddeli ve tek boyutlu bir ölçüm aracıdır. 7'li Likert tipinde puanlanan ölçekten alınan puanların yükselmesi artan yaşantısal kaçınma düzeyi ve esneksizliği işaret etmektedir (Bond ve ark., 2011). Birbirinden farklı 6 örnekleme ölçeğinin iç tutarlılık değeri .77 ve .88 arasında değişirken, ortalaması .84 olarak belirtilmiştir (Bond ve ark., 2011). Orijinali ile aynı madde sayısı ve faktör yapısına sahip Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı .88; test-tekrar test güvenilirlik değeri .78 olarak belirlenmiştir (Meunier ve ark., 2014). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 bulunmuştur.

Bilişsel Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Bilinçli farkındalık kavramını değerlendirmek için geliştirilen, 12 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir (Feldman ve ark., 2007). Ölçekten alınan yüksek puanlar, bilinçli farkındalığın yüksekliğine işaret etmektedir. Toplam puanın iç tutarlılık değeri .76 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin 10 maddeden oluşan Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .77 olarak belirtilmiş (Çatak, 2012) ve bu çalışmada da .82 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik iyi olma halini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve 8 maddeden oluşan tek faktörlü, 7'li Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir (Diener ve ark., 2010). Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik iyilik halinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık değeri .80 olarak belirtilirken, 2 hafta arayla gerçekleştirilmiş olan test-tekrar test güvenilirliği .86 olarak belirtilmiştir (Telef, 2013). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği 10 tane olumlu ve 10 tane olumsuz duygunun 5'li Likert tipinde değerlendirildiği bir öz bildirim ölçeğidir (Watson ve ark., 1988). Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık değeri olumlu duygu için .86; olumsuz duygu için .83 olarak raporlanırken (Gençöz, 2000); mevcut çalışmada olumlu duygu için .89 ve olumsuz duygu için .83 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Bu çalışma kapsamında ilk olarak, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan

(EKK/2017/107 sayılı ve 20.10.2017 tarihli karar) ve ÇBYKÖ'yü geliştiren yazarlardan ölçeğin Türkçeye uyarlanması için izin alınmıştır. Ölçek maddeleri birbirinden bağımsız iki İngiliz dili uzmanı ve bir psikolog tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra bu çevirilerin uygunluğu, klinik psikoloji alanında uzman iki akademisyen tarafından bağımsız olarak değerlendirilmiş ve bu değerlendirmelere göre her maddenin Türkçe anlamını karşılayan en doğru çevirisi oluşturulmuştur. Son olarak, bağımsız bir İngiliz dili uzmanı Türkçe ölçeğin geri-çevirisini yapmıştır. Araştırmacılar tarafından geri-çeviri maddeleri ile orijinal maddeler karşılaştırılmış ve gerekli düzeltmeler yapılarak Türkçe formun son hali oluşturulmuştur. Veri toplama araçları çevrimiçi platformda hazırlanmış ve gönüllü katılımcılara internet yolu ile ulaştırılmıştır. Tüm katılımcılar çalışmaya başlamadan önce çalışmanın amacı, içeriği ve gizlilik hakkında bilgileri içeren onam formunu onaylamıştır. Tüm soruların yanıtlanması ortalama 15 dakika sürmüştür. Verilerin analizi Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics 24) istatistik paket programı aracılığıyla yapılmıştır.

BULGULAR

Faktör Analizi Bulguları

ÇBYKÖ'nün faktör yapısını incelemek için, orijinal ölçeğin geliştirildiği çalışmadaki alt boyutlar arasında yüksek korelasyon beklentisi (Gámez ve ark., 2011) göz önünde bulundurularak, Promax döndürmesi ile Temel Bileşenler Analizi uygulanmıştır. İlk olarak verinin analize uygunluğunu gösteren KMO ve Bartlett testi sonuçları incelenmiş; KMO değerinin .89 ve Bartlett testi sonucunun 11262.9, $p < .001$ olması, verinin faktör analizine oldukça uygun olduğunu göstermiştir. Faktör sayısı kısıtlamadan yapılan ilk analizde, öz değeri 1'den büyük 14 faktör toplam varyansın %64.52'sini açıklamıştır. Faktörlerin öz değerleri 1.02 ve 12.52 arasında değişirken, açıkladıkları varyansın %1.65 ve %20.20 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bununla birlikte, scree plot eğrisinin 6 faktörlü bir yapıya işaret ettiği ve orijinal ölçeğin de 6 alt boyut içerdiği dikkate alınarak, faktör sayısı 6 ile sınırlandırılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz sonucunda, toplam varyansın %48.7'sinin açıklandığı, bununla birlikte iki faktörde yer alan maddelerin birbirinden ayrılmadığı gözlenmiştir. Davranışsal Kaçınma ve Sıkıttan Kaçınma alt ölçeklerinin tek bir faktör gibi çalıştığına görülmesi üzerine faktör sayısı 5 ile sınırlandırılarak analiz tekrarlanmıştır. Üçüncü analiz sonucuna göre, öz değerleri 2.49'dan

büyük olan 5 faktör, toplam varyansın %44.99'unu açıklamıştır. Ölçek maddeleri incelendiğinde, “Bir şeyin beni rahatsız edeceğini düşünürsem onu yapmam” ve “Bir şeyi yapmakla ilgili herhangi bir şüphe varsa, onu yapmam” maddelerinin ortak yükler tablosunda .25'ten düşük değerlere sahip olduğu, faktör yüklerinin .20'nin altında olduğu ve madde toplam korelasyon değerlerinin de (sırasıyla .11 ve .21) çok düşük olduğu gözlenmiştir (Clark ve Watson, 1995). Ayrıca, orijinal ölçekte Bastırma ve İnkâr boyutunda yer alan “Bazen nasıl hissettiğimi tanımlamakta zorlanırım” maddesi de Türkçe formda Erteleme boyutunda yük almıştır. Bununla birlikte bu maddenin Erteleme boyutu için madde toplam korelasyon değerinin (.31) sınırdaki olduğu (Nunnally ve Bernstein, 1994) ve bu madde silindiğinde güvenilirlik değerinin yükseldiği gözlenmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, maddenin anlamsal olarak Erteleme kavramını yansıtmadığı düşüncesi istatistiksel olarak da desteklenmektedir. Bu nedenle nihai aşamada, nitelikli bir ölçüm aracındaki maddelerin net ve anlaşılır olması gerekliliği (Savaşır, 1994) göz önünde bulundurularak hem anlamsal hem de istatistiksel olarak problemliliği bu 3 maddenin çıkarılmasına karar verilmiştir. Son olarak, orijinal ölçekte Sıkıntıdan Kaçınma alt boyutunda yer alan “İncindiğim zaman daha iyi hissetmek için her şeyi yaparım” maddesi Türkçe formda Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutuna yüklenmiştir. Madde-toplam korelasyonu (.39) ve madde silindiğinde güvenilirlik değerinde sadece .01'lik bir yükselme olması da göz önünde bulundurularak, söz konusu maddenin Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutu altında bırakılmasına karar verilmiştir.

Buna göre, Türkçe ölçeğin son hali toplam varyansın %46.54'ünü açıklayan 59 madde ve 5 faktörden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte yer alan Sıkıntıdan Kaçınma ve Davranışsal Kaçınma alt boyutlarına ait maddeler, Türkçe formda birleştirilerek Kaçınma boyutu olarak isimlendirilmiştir. Böylece, Kaçınma alt boyutu 21 madde ile toplam varyansın %20.89'unu; Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutu 8 madde ile toplam varyansın %10.29'unu; Sıkıntıya Dayanıklılık alt boyutu 11 madde ile toplam varyansın %6.25'ini; Erteleme alt boyutu 7 madde ile toplam varyansın %4.91'ini ve son olarak Bastırma ve İnkâr alt boyutu 12 madde ile toplam varyansın %4.22'sini açıklamıştır. Türkçe ÇBYKÖ'nün faktör yapısına ve madde yüklerine ait bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Geçerlik Bulguları

İlk olarak, ölçeğin birleşen geçerliliğini değerlendir-

mek için ölçek toplam puanının ve alt ölçeklerin, yaşantısal kaçınma ve esneksizlik ve olumsuz duygu (PNDÖ-Negatif Duygu) ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, toplam ÇBYKÖ puanı ile yaşantısal kaçınma ve esneksizlik ($r = .55, p < .001$) ve olumsuz duygu ($r = .42, p < .001$) arasında beklenen yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Alt ölçeklerden Kaçınma ($r = .47, p < .001$), Dikkat Dağıtma ve Baskılama ($r = .16, p < .01$), Erteleme ($r = .43, p < .001$), Bastırma ve İnkâr ($r = .36, p < .001$) ile yaşantısal kaçınma ve esneksizlik arasındaki ve Kaçınma ($r = .36, p < .001$), Dikkat Dağıtma ve Baskılama ($r = .14, p < .01$), Erteleme ($r = .30, p < .001$), Bastırma ve İnkâr ($r = .38, p < .001$) ile olumsuz duygu arasındaki korelasyonlar da beklenen yönde anlamlı bulunmuştur. Son olarak, Sıkıntıya Dayanıklılık alt boyutu ile yaşantısal kaçınma ve esneksizlik ($r = -.34, p < .001$) ve olumsuz duygu ($r = -.16, p < .01$) arasında beklenen yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

İkinci olarak, ölçeğin ayırt edici geçerliliği için ölçek toplam puanının ve alt ölçeklerin psikolojik iyi oluş (PIÖ), olumlu duygu (PNDÖ-Pozitif Duygu) ve bilinçli farkındalık (BDFÖ) değişkenleri ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, toplam ÇBYKÖ puanının psikolojik iyi oluş ($r = -.38, p < .001$), olumlu duygu ($r = -.30, p < .001$) ve bilinçli farkındalık ($r = -.51, p < .001$) ile negatif yönde anlamlı korelasyonlara sahip olduğunu göstermiştir. Alt boyutlara bakıldığında, Kaçınma ($r = -.21, p < .001$), Erteleme ($r = -.42, p < .001$), Bastırma ve İnkâr ($r = -.30, p < .001$) boyutları ile psikolojik iyi oluş; Kaçınma ($r = -.16, p < .01$), Erteleme ($r = -.37, p < .001$), Bastırma ve İnkâr ($r = -.11, p < .05$) boyutları ile olumlu duygu ve Kaçınma ($r = -.31, p < .001$), Erteleme ($r = -.52, p < .001$), Bastırma ve İnkâr ($r = -.35, p < .001$) boyutları ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında beklenen yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutunun ise yalnızca bilinçli farkındalık ($r = -.12, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Öte yandan, Sıkıntıya Dayanıklılık alt ölçeği ile psikolojik iyi oluş ($r = .45, p < .001$), olumlu duygu ($r = .44, p < .001$) ve bilinçli farkındalık ($r = .49, p < .001$) arasında beklenen yönde anlamlı korelasyonlar bulunmaktadır. Tüm değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3'te verilmiştir.

Daha sonra, ölçeğin yordayıcı geçerliliği değerlendirilmiştir. İlgili alanyazında, yaşantısal kaçınmanın psikolojik iyi olma halini olumsuz yönde yordadığı ortaya konmuştur (Gámez ve ark., 2011;

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları

	ΔF	<i>sd</i>	β	<i>t</i> (grup içi)	<i>pr</i>	ΔR^2
I. Basamak						
Eğitim Düzeyi	9.82**	1,405	.15	3.13**	.15	.02
II. Basamak						
KEÖ - II	180.70***	1,404	-.55	-13.44***	-.56	.32
BDFÖ	40.64***	1,403	.30	6.38***	.30	.38
III. Basamak						
Sıkıntıya Dayanıklılık	26.15***	1,402	.22	5.11***	.25	.42
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	11.48**	1,401	.13	3.39**	.17	.43
Bastırma ve İnkâr	8.01*	1,400	-.12	-2.83**	-.14	.44
Erteleme	5.96*	1,399	-.11	-2.44*	-.12	.45

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. KEÖ-II = Kabul ve Eylem Ölçeği-II, BDFÖ = Bilişsel Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ΔF = F değişim, *sd* = serbestlik derecesi, *pr* = partial (kısmi) korelasyon katsayısı, ΔR^2 = Uyarlanmış varyans.

nın bulguları ölçeğin Türkçe formunun, 6 faktörden oluşan orijinal ölçekten farklı olarak, 5 alt boyuttan oluştuğunu göstermiştir. Buna göre, orijinal ölçekteki Davranışsal Kaçınma ve Sıkıntıdan Kaçınma alt boyutlarına ait maddeler, Türkçe formda birbirinden ayrılmamış; maddelerin içerikleri ve faktör yükleri incelenerek bu iki alt boyutun Kaçınma adı verilen bir faktör altında birleştirilmeleri uygun görülmüştür. Orijinal ölçeğin geliştirilme aşamasında, Gámez ve arkadaşları da (2011) çok daha fazla kaçınma stratejisi tanımlamış; ancak faktör analizleri sonrasında bazı stratejilerin birbirlerinden ayrılmaması nedeniyle bu alt boyutları birleştirmişlerdir. Örneğin, pasif kaçınma, aktif kaçınma, otonom kaçınma ve acıdan kaçınma stratejilerine ait maddeler Davranışsal Kaçınma alt boyutunda; dikkat dağıtma, düşünce baskılama, duygusal kaçınma stratejilerine ilişkin maddeler Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutunda; duygusal kopukluk ve inkâr maddeleri de Bastırma ve İnkâr alt boyutunda birleştirilmiştir (Gámez ve ark., 2011). Ayrıca, ölçeğin orijinalinde Davranışsal Kaçınma ve Sıkıntıdan Kaçınma faktörleri arasındaki korelasyon katsayısının ($r = .52$, $p < .001$), diğer alt boyutlar arasındaki korelasyonlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Gámez ve ark., 2011). Ulusal alanyazında da sıkıntıda kaçınmaya yakın kavramların davranışsal kaçınmayı tetiklediğine dair kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, klinik olmayan bir örnekleme sıkıntıya dayanma toleransının düşmesi ile bilişsel ve duygusal kaçınmanın artması arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar, 2019). Benzer şekilde, Çakır (2016) da duygusal zorlanmaya toleranssızlığın davranışsal ve bilişsel kaçınmayı tetiklediğini belirtmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, mevcut çalışmanın örnekleminde sıkıntıda kaçınma eğilimine davranışsal kaçınmanın eşlik ettiği ve bu iki alt boyutun birleştirilmesi kabul edile-

bilir görünmektedir. Ölçeğin farklı kültürlerdeki uyarlamalarına bakıldığında, Kore kültüründe yapılan çalışmada 50 madde ve 6 boyut elde edilmiştir (Jung, 2018). Kanada kültüründe ise ölçeğin sadece 2 alt boyutunun (sıkıntıya dayanıklılık ve sıkıntıda kaçınma) Fransızca uyarlaması yapılmıştır (Grégoire ve ark., 2016). Görece yeni olan bu ölçeğin farklı kültür uyarlamalarının az olması, Türkçe formun faktör yapısının diğer kültürlerle kıyaslayarak değerlendirilmesine sınırlılık getirmektedir.

Çalışma sonucunda, düşük faktör yüküne ve öz değere sahip 2 madde ile Türkçe formda yüklendiği faktöre anlamsal olarak uygun olmayan 1 madde ölçeğe dâhil edilmemiştir. Öte yandan, ölçeğin orijinalinde Sıkıntıda Kaçınma alt boyutunda yer alan 11. madde, Türkçe ölçekte Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutu altında yüklenmiştir. Maddenin faktör yükü, öz değeri ve madde toplam korelasyon değeri dikkat alındığına, Dikkat Dağıtma ve Baskılama boyutunu temsil etme gücünün olduğu gözlenmiş ve madde bu alt boyutta bırakılmıştır. Böylece, Türkçe ÇBYKÖ Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme, Bastırma ve İnkâr stratejilerini değerlendiren 59 maddeli bir ölçek olarak oluşturulmuştur. Çalışma bulguları, hem toplam ölçek puanının hem de alt boyutlarının iyi düzeyde güvenilirlik özellikleri gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen güvenilirlik değerleri, hem orijinal ölçekle hem de ölçeğin klinik ve klinik olmayan örneklemlerle kullanıldığı çalışmalarla da benzerlik göstermektedir (ör. Buckner ve ark., 2014; Skinner ve ark., 2017; Zvolensky ve ark., 2016).

Türkçe formun geçerliğine ilişkin bulgular, orijinali ile tutarlı olarak (Gámez ve ark., 2011), ölçeğin yaşantısal kaçınma ve esneksizliği tek boyutta değerlendiren KEÖ-II ile pozitif yönde anlamlı ilişkisini ortaya koymuştur. Ayrıca, yaşantısal kaçınma düze-

bi stratejileri de içinde barındırmaktadır. Bu stratejilerin öz bildirim ölçeği ile değerlendirilmesi de bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Son olarak, yaşantısal kaçınma stratejilerini farklı boyutlarda değerlendirme olanağı sağlayan ÇBYKÖ'nün madde sayısının fazlalığı, uygulama pratiği açısından bir zorluk olarak değerlendirilebilir. Bu amaçla, 62 maddelik orijinal ölçekten, kısa bir ölçek elde etmeye yönelik çalışmalar vardır. Örneğin, bu maddelerin arasından 15 madde seçilerek oluşturulan kısa form iyi psikometrik özellikler göstermekle birlikte, tek bir faktör gibi çalıştığı için (Gámez ve ark., 2014) diğer bir çalışmada 6 boyutu değerlendiren 30 madde seçilerek başka bir form oluşturulmuştur (Sahdra ve ark., 2016). Türkçeye de çevrilen 30 maddelik bu formun psikometrik özelliklerine dair sınırlı bilgi bulunmaktadır (Ekşi ve ark., 2018). Bu bağlamda, mevcut çalışmada elde edilen 59 maddelik Türkçe ÇBYKÖ'nün, Türkiye kültürüne uygun geçerli madde sayısı ve faktör yapısına sahip kısa sürümünün oluşturulması için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Farklı yaşantısal kaçınma stratejilerini değerlendirmeye olanak sunan ÇBYKÖ'nün Türkçe uyarlamasının yapıldığı bu çalışmanın bulgularına göre, Türkçe ölçeğin iyi düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu söylenebilir. Yaşantısal kaçınmanın psikolojik problemlerdeki rolü, özellikle üçüncü dalga bilişsel terapilerde gittikçe önem kazanmaktadır (Hayes, 2004). Yaşantısal kaçınmanın bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarına yönelik farklı stratejilerin belirlenmesi, daha kapsamlı vaka formülasyonlarının ve soruna özgü kaçınma stratejilerini hedefleyen etkin psikoterapi tekniklerinin geliştirilmesi için önemlidir (Gámez ve ark., 2011). Bu bağlamda, ÇBYKÖ'nün Türkçe formunun hem ulusal çalışmalara hem de klinik uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Son olarak, Türkçe formun psikometrik özelliklerinin ve faktör yapısının ileride farklı özellikli örneklem ve klinik gruplarda da incelenmesi önerilmektedir.

Etik İlkelere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu (EKK/2017/107 sayılı ve 20.10.2017 tarihli karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G. ve Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(2), 568-574. <https://doi.org/10.1037/a0034545>
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7, 309-319. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.309>
- Cribb, G., Moulds, M. L. ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176. <https://doi.org/10.1375/bech.23.3.165>
- Çakır, Z. (2016). Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 24-32. <https://doi.org/10.5455/apd.207723>
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1346>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Kuşcu, B. (9-11 Mayıs, 2018). *Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri*. Sözlü sunum, 8. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi, Manisa.
- Erdi-Gök, S. ve Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2019). Turkish version of Cognitive Behavioural Avoidance Scale:

- Kingston, J., Clarke, S. ve Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163. <https://doi.org/10.1177/0145445510362575>
- Machell, K. A., Goodman, F. R. ve Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition & Emotion*, 29(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.911143>
- Mahaffey, B. L., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., Berman, N. C. ve Abramowitz, J. S. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(1), 52-65. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000367>
- Meunier, B., Atmaca, S., Ayrancı, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T. ve Baştuğ, G. (2014). Psychometric properties of the Turkish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 179-196.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3. Baskı). McGraw-Hill.
- Onursal, B. (2006). *İş kontrolü, psikolojik kabul, kontrol isteği ile tükenmişlik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M. ve Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.1003>
- Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behavior Research and Therapy*, 42(3), 293-313. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00140-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2)
- Penley, J. A., Tomaka, J. ve Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Rawal, A., Park, R. J. ve Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 851-859. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.009>
- Rochefort, C., Baldwin, A. S. ve Chmielewski, M. (2018). Experiential avoidance: An examination of the construct validity of the AAQ-II and MEAQ. *Behavior Therapy*, 49(3), 435-449. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.008>
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D. ve Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in gad: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71-88. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1650-2>
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P. ve Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7 (189), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00189>
- Santanello, A. W. ve Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9000-6>
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve bazı çözüm yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(33), 27-32.
- Skinner, K. D., Rojas, S. M. ve Veilleux, J. C. (2017). Connecting eating pathology with risk for engaging in suicidal behavior: The mediating role of experiential avoidance. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(1), 3-13. <https://doi.org/10.1111/sltb.12249>
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J. ve Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26(2), 274-296. <https://doi.org/10.1177/0145445502026002007>
- Telef, B. B. (2013). The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study. *Hacettepe University Journal of Education*, 28(3), 374-384.
- Tull, M. T. ve Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378-391. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior Therapy*, 45(6), 831-839. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Zvolensky, M. J., Jardin, C., Garey, L., Robles, Z. ve Sharp, C. (2016). Acculturative stress and experiential avoidance: Relations to depression, suicide, and

anxiety symptoms among minority college students.
Cognitive Behaviour Therapy, 45(6), 501-517. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1205658>