

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri

Jülide Ceren Yıldırım¹ , Başak Bahtiyar² 

Anahtar kelimeler

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, geçerlik, güvenilirlik, faktör analizi

Key words

Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, validity, reliability, factor analysis

Öz

Bu çalışmada, çeşitli yaşantısal kaçınma stratejilerini değerlendirmeye imkân sunan Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının yapılması ve klinik olmayan bir örnekleme psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, yaşları 18 ve 40 arasında değişen 407 yetişkin gönüllü katılımcıyla (281 kadın, 126 erkek) yürütülmüştür. Araştırmada, katılımcılara Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Kabul ve Eylem Ölçeği-II, Bilişsel Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi bulgularına göre, Türkçe ölçek 59 maddeden ve 5 alt boyuttan (Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme ve Bastırma ve İnkâr) oluşmaktadır. Ölçeğin tümü ve alt boyutları, iyi düzeyde güvenilirlik değerlerine sahiptir. Geçerlik analizlerine ilişkin sonuçlarda, Türkçe form ile yaşantısal kaçınma ve esneksizlik, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygu arasında beklenen yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca, farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik iyi oluş üzerinde, alanyazında yaşantısal kaçınmayı tek boyutta değerlendirmek için kullanılan ölçeğin ve farkındalığın ötesinde yordayıcı rolünün olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bulguları, Türkçe Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin yaşantısal kaçınmanın farklı formlarını değerlendirmek için kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmektedir.

Abstract

The Turkish adaptation of Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire and its psychometric properties

The aim of the current study was to adapt the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, which allows to assess various experiential avoidance strategies, into Turkish and to examine its psychometric properties in a non-clinical sample. The study was carried out with 407 volunteer participants (281 female and 126 male) between the ages of 18 and 40 years. In this study, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, Acceptance and Action Questionnaire-II, Cognitive Affective Mindfulness Scale-Revised, Positive and Negative Affect Scale and Flourishing Scale were administered to the participants. The results of the exploratory factor analysis revealed that Turkish version of the scale included 59 items along 5 dimensions, named as Avoidance, Distraction/Suppression, Distress Endurance, Procrastination and Repression/ Denial. Total scale and its subscales demonstrated good internal consistencies. In terms of the validity properties, Turkish version of the scale was significantly correlated with psychological inflexibility, mindfulness, psychological wellbeing, also positive and negative affect in expected directions. Additionally, regression analysis indicated that different experiential avoidance strategies predicted psychological wellbeing above and beyond existing measures of psychological inflexibility and mindfulness. Overall findings of the study demonstrated that Turkish version of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire is a valid and reliable instrument to assess different forms of experiential avoidance.

Yıldırım, J. C. ve Bahtiyar, B. (2020). Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 34-47.

✉ Jülide Ceren Yıldırım · julidecyildirim@gmail.com

¹ Arş. Gör., İstanbul Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Balabanağa Mah. Ordu Cad. No: 6, Laleli Fatih/İstanbul

² Dr. Öğr. Üyesi, Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Marmara Eğitim Köyü, 34857, Maltepe, İstanbul

Not: Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Geliş tarihi: 29.11.2019

Kabul tarihi: 20.02.2020

Online yayımlanma tarihi: 06.03.2020



Kaçınma kavramı, klinik psikoloji alanyazınında “bir eylemden, kişiden ya da nesneden kaçmak, sakınmak” anlamında kullanılmakta (Ottenbreit ve Dobson, 2004) ve çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Bu ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, kaçınmanın paradoksal olarak kaçınılan deneyimi artırdığı ortaya konmaktadır. Örneğin, düşüncenin kontrol edilmesi gibi bilişsel ya da duyguların baskılanması gibi duygusal kaçınma stratejileri, istenmeyen deneyimlerin varlığını sürdürmesine ve psikolojik sağlığın olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Gross ve John, 2003; Wegner ve ark., 1987). Kaçınma aynı zamanda işlevsel olmayan baş etme, etkisiz problem çözme ve duygu düzenleme güçlükleriyle de ilişkilendirilmektedir (Aldao ve ark., 2010; Penley ve ark., 2002). Farklı kuram ve çalışmalarda, psikolojik sağlık açısından olumsuz rolünün tutarlı olarak ortaya konması, kaçınma kavramının ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin önemine işaret etmektedir. Mevcut çalışmaların genellikle bilişsel, duygusal ya da davranışsal olmak üzere kaçınmanın tek yönüne odaklandığı; farklı formların bir arada değerlendirilemediği görülmektedir. Öte yandan, çeşitli kaçınma stratejilerini içinde barındıran yaşantısal kaçınma, söz konusu ilişkilere daha kapsamlı bir açıklama sunma potansiyeline sahip bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Karekla ve Panayiotou, 2011; Kashdan ve ark., 2006).

Yaşantısal kaçınma, “olumsuz olarak değerlendirilen düşünce, duygu, anı ve bedensel hisleri deneyimlemede isteksizlik ve bu deneyimlerin sıklığını ya da etkisini azaltmak için yapılan eylemler” olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Hem kaçınılan farklı deneyimleri hem de kaçınma amacıyla kullanılan farklı stratejileri içinde barındıran bu kavram, kaçınmanın bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını da kapsamaktadır. Yaşantısal kaçınma duruma göre değişiklik göstermeyen, kişilerin olumsuzluklar karşısında katı, sabit ve sürekli olarak benimsediği bir tutum olarak ifade edilmektedir (Hayes ve ark., 1996). Olumsuz deneyimleri kontrol etmek veya ortadan kaldırmak için kullanılan dikkat dağıtma, baskılama, inkâr veya bastırma gibi yaşantısal kaçınma stratejileri, uzun vadede kişilerin kaçındığı deneyimlerin devam etmesine ve bunlara ilişkin problemlerin artmasına yol açmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Hayes’e (2004) göre yaşantısal kaçınma, pek çok psikolojik problemin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bunu destekler şekilde, hem klinik hem de klinik olmayan örneklerle yapılan çalışmalar, yaşantısal kaçınma düzeyi arttıkça endişe (Santanello

ve Gardner, 2007), depresyon (Cribb ve ark., 2006), sosyal kaygı (Mahaffey ve ark., 2013), yeme bozukluğu (Rawal ve ark., 2010), travma sonrası stres (Orcutt ve ark., 2005) gibi belirtilerin de şiddetlendiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda, yaygın anksiyete bozukluğu tanısına sahip (Roemer ve ark., 2005) ya da panik bozukluk belirtileri geçmişi olan (Tull ve Roemer, 2007) bireylerin, herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayanlara göre daha fazla yaşantısal kaçınma eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Bunlara ek olarak, yaşantısal kaçınmanın çocukluk çağı travmaları ve olumsuz duygulanım ile problemleri davranışlar arasındaki (Kingston ve ark., 2010); kendine yönelik dikkat ile sosyal kaygı arasındaki (Glick ve Orsillo, 2011); kaygı hassasiyeti ile alkol kullanma motivasyonu arasındaki (Stewart ve ark., 2002) ilişkilerde aracı rol oynadığı da gözlenmiştir. Bu sonuçlar, olumsuz deneyimlerden kaçınmanın, bu deneyimleri azaltmaya ya da yapısını değiştirmeye yönelik girişimlerin duygusal ve davranışsal sorunlarda önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Öte yandan, yaşantısal kaçınmanın sadece psikiyatrik bir soruna sahip bireylerde öne çıkan bir örüntü olmadığı; herhangi bir tanısı olmayan sağlıklı bireylerde de psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyen bir yapı olduğu dikkat çekmektedir (Kashdan ve Breen, 2007; Mac-hell ve ark., 2015).

Yaşantısal kaçınmanın psikolojik iyilik hali ile ilişkisinin incelenmesi için, bu kavramın doğru ve kapsamlı şekilde değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu amaçla geliştirilen ilk öz değerlendirme aracı Kabul ve Eylem Ölçeği’dir (KEÖ; Hayes ve ark., 2004). KEÖ’nün psikometrik özellikleri ile ilgili sınırlılıklar (Gámez ve ark., 2011) ve ölçek maddelerinin Hayes ve arkadaşlarının (1996) tanımladığı yaşantısal kaçınmayı kapsamlı olarak değerlendirmekte yeterli olmayabileceğine yönelik değerlendirmeler (Chawla ve Ostafin, 2007) üzerine, Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II; Bond ve ark., 2011) geliştirilmiştir. KEÖ-II, ilk ölçeğe kıyasla daha iyi psikometrik özellikler sergilemekle birlikte (Bond ve ark., 2011), yaşantısal kaçınmadan çok genel sıkıntıyı ölçmesi (Wolgast, 2014) ve yaşantısal kaçınmanın çok boyutlu yapısını değerlendirmede yetersiz kalması (Gámez ve ark., 2011) gibi sınırlılıklar taşımaktadır. Ulusal alanyazında ise yaşantısal kaçınmayı değerlendirmek amacıyla KEÖ’nün Türkçe uyarlama çalışması ilk olarak Onursal (2006) tarafından yapılmıştır. Harekete geçme ile duygu kontrolü ve isteklilik olmak üzere iki alt boyut elde edilen bu uyarlamada, orijinal ölçekten farklı puanlama sistemi ve madde sayısı kullanılmış; alt boyutların iç tutarlılık

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

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kadın (n = 281)				Erkek (n = 126)			
	Ort.	SS.	n	%	Ort.	SS.	n	%
Yaş	26.01	4.71			27.08	4.94		
Eğitim Düzeyi								
Okuryazar			5	1.8			-	-
Lise			68	24.2			28	22.2
Ön lisans			10	3.6			3	2.4
Lisans			127	45.2			67	53.2
Yüksek Lisans/Doktora			71	25.3			28	22.2
Medeni Durum								
Bekâr			237	84.3			96	76.2
Evli			44	15.7			30	23.8
Sosyoekonomik Düzey								
Düşük			11	3.9			10	7.9
Alt-orta			41	14.6			18	14.3
Orta			161	57.3			59	46.8
Üst-orta			63	22.4			34	27
Yüksek			5	1.8			5	4
Psikolojik Tedavi Geçmişi								
Var			132	47			33	26.2
Yok			149	53			93	73.8

oynadığı belirtilmiştir (Bayramoğlu, 2011). Yaşantısal kaçınmanın klinik bir tanıya sahip olmayan bireylerde de psikolojik sorunlar ve iyi oluşla ilişkisini ortaya koyan ilgili çalışmalardan hareketle, farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin değerlendirilmesine imkân sağlayan ÇBYKÖ'nün ulusal alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu nedenle bu çalışmada, ÇBYKÖ'nün Türkçe uyarlamasının yapılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan, 18-40 (Ort. = 26.34, SS. = 4.8) yaş aralığındaki 407 gönüllü katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu yaş aralığının dışında kalan ya da öz bildirim ölçeklerini eksik dolduran katılımcıların verisi çalışmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcıların eğitim düzeyi, medeni durumu, algılanan sosyoekonomik düzeyi ve psikolojik tedavi geçmişine yönelik bilgileri Tablo 1'de detaylı olarak sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni hali, sosyoekonomik düzeyi, geçmişte veya şu an yaşanan herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişinin olup olma-

dığına dair bilgi almak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Farklı yaşantısal kaçınma stratejilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin orijinali 62 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır (Gámez ve ark., 2011). Ölçek maddeleri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 6 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan 6'lı Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yaşantısal kaçınmanın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Davranışsal Kaçınma alt boyutu, sıkıntıdan ve fiziksel rahatsızlıktan kaçınma davranışlarına yönelik 11 maddeden oluşmaktadır. Sıkıntıdan Kaçınma alt boyutu, kişilerin sıkıntıya yönelik olumsuz değerlendirmelerine ve sıkıntının kabul edilmemesine yönelik 11 maddeden oluşmaktadır. Erteleme alt boyutu, öngörülen bir sıkıntının ileriye ertelenmesine yönelik çabayı değerlendiren 7 maddeden oluşmaktadır. Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutu, sıkıntının yok sayılmasına veya bas-kılanmasına yönelik 7 madde içermektedir. Beşinci alt boyut olan Bastırma ve İnkâr kişinin sıkıntıdan kopuk olmasını, sıkıntıyla arasına mesafe koymasını ve sıkıntıya yönelik farkındalığının olmamasını değerlendiren 13 maddeden oluşmaktadır. Son olarak Sıkıntıya Dayanıklılık alt boyutu, kişinin sıkıntı veren deneyimler karşısında etkili bir şekilde davranmasına yönelik 11 maddeden oluşmaktadır. İki farklı örneklemede alt boyutların ortalama iç tutarlılığı .83 iken, ortalama maddeler arası korelasyonu .25 ve .42 ara-

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

Tablo 2. ÇBYKÖ'nün Faktör Yapısı

Faktör	Maddeler	Faktör Yüklü	Madde-Toplam Korelasyonu
Kaçınma Öz Değer: 12.32, Açıklanan Varyans: 20.89	1. Acı verici anılarımın tümünü sihirli bir silebilecek olsaydım, bunu yapardım.	.71	.55
	5. Mutluluk, hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı hissetmemek demektir.	.55	.50
	6. Düşük de olsa, zarar görme ihtimalinin olduğu aktivitelerden kaçınıyorum.	.41	.47
	12. Beni üzme ihtimali olan bir şeyi nadiren yaparım.	.30	.36
	17. Mutluluk, olumsuz düşüncelerden kurtulmak demektir.	.57	.54
	18. Hoş olmayan düşünce ya da hislere yol açabilecek durumlardan kaçınmak için çok uğraşırım.	.45	.64
	23. En büyük amaçlarımdan biri, acı veren duygulardan uzak olmaktır.	.63	.65
	24. Yeni şeyler denemek yerine, kendimi rahat hissettiğim aktivitelere devam etmeyi tercih ederim.	.35	.36
	29. Daha az stresli hissetmek için her şeyi yapardım.	.71	.53
	31. Bu devirde insanlar, acı çekmek zorunda olmamalı.	.57	.44
	35. Hiç kaygı hissetmeseydim, hayatım mükemmel olurdu.	.74	.63
	36. Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissetmeye başlarsam, derhal o durumu bırakırım.	.33	.46
	41. Kötü hissetmemek için birçok şeyden vazgeçerdim.	.69	.67
	42. Rahatsız edici durumlardan kaçınmak için çok çaba harcarım.	.52	.64
	47. Acı her zaman zarar verir.	.66	.63
	48. Bir durum beni biraz bile rahatsız etse, hemen ondan uzaklaşmaya çalışırım.	.48	.64
	51. Olumsuz duygularımdan kurtulabilmeyi dilerdim.	.75	.68
	52. Gergin hissetme ihtimalimin olduğu durumlardan kaçınıyorum.	.46	.56
55. İyi bir hayatın sırrı hiç acı hissetmemektir.	.73	.64	
56. Huzursuz hissettiğim herhangi bir ortamı hızlıca terk ederim.	.37	.39	
58. Hiç üzüntü ya da hayal kırıklığı olmadan yaşamayı umut ederim.	.84	.68	
Dikkat Dağıtma ve Baskılama Öz Değer: 6.07, Açıklanan Varyans: 10.29	2. Üzücü bir şey olduğu zaman, onun hakkında düşünmemek için çok çabalarım	.48	.53
	7. Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde, zihnimi başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	.74	.67
	11. İncindiğim zaman daha iyi hissetmek için her şeyi yaparım.	.40	.40
	13. Acı çektiğim zaman, genelde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	.80	.67
	20. Üzücü anılar aklıma geldiği zaman başka şeylere odaklanmaya çalışırım.	.80	.76
	25. Üzüntü verici duygulardan uzak durmak için çok çabalarım.	.48	.57
	30. Hoş olmayan anılar aklıma geldiğinde, onları aklımdan çıkarmaya çalışırım.	.81	.74
37. Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde, hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	.79	.77	
Sıkıntıya Dayanıklılık Öz Değer: 3.69, Açıklanan Varyans: 6.25	4. İnsanlar korkularıyla yüzleşmelidir.	.41	.32
	10. Rahatsız hissetsem bile, değer verdiğim şeyler için çalışmaktan vazgeçmem.	.66	.61
	16. İsteddiğimi elde etmek için acı ve rahatsızlığa katlanmaya razıyım.	.79	.57
	22. Benim için önemli olan şeyler için acı çekmeye razıyım.	.77	.50
	27. Korku ya da kaygı, beni önemli bir şeyi yapmaktan alıkoymaz.	.40	.54
	34. Acı çektiğim zamanlarda bile yapılması gerekenleri yaparım.	.60	.61
	40. Acının ya da rahatsızlığın istediğimi elde etmeme engel olmasına izin vermem.	.65	.69
	45. İstediklerimi alabilmek için üzüntüye katlanmaya razıyım.	.76	.50
	50. Şüphelerim olsa bile amaçları için çalışmaya devam ederim.	.69	.65
54. Umutsuz/kasvetli düşüncelerin beni yapmak istediklerimden alıkoymasına izin vermem.	.46	.63	
59. Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa da o işi bırakmam.	.58	.64	
Erteleme Öz Değer: 2.90, Açıklanan Varyans: 4.91	3. Yapılması gereken hoş olmayan şeyleri erteleme eğilimindeyim.	.77	.65
	9. Bazen zorluklarla karşılaşmaktan kaçınmak için işlerimi ertelerim.	.78	.68
	15. Önemli bir şey yapmam gerektiği zaman, kendimi bir sürü başka şey ile uğraşırken bulurum.	.73	.61
	28. Sorunlarımdan hemen üstesinden gelmeye çalışırım. (ters)	.46	.40
	33. Hoşuma gitmeyen işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım.	.79	.73
	39. Bir şeyi kesinlikle yapmam gereken son ana kadar yapmam.	.75	.68
44. Yarına erteleyebileceğin bir şeyi neden bugün yapasın ki?	.67	.58	
Bastırma ve İnkâr Öz Değer: 2.49, Açıklanan Varyans: 4.22	8. İnsanların bana inkâr içinde olduğumu söylediği zamanlar oldu.	.47	.47
	14. Hissetmek istemediğimde duygularımı "kapatabilirim".	.52	.29
	19. Diğer insanlar bana söyleyene kaygılı olduğumu fark etmem.	.46	.47
	21. Duygularıyla temas halindeyim. (ters)	.53	.36
	26. Sorunlarımı kabul etmediğimi söyleyenler oldu.	.57	.58
	32. Duygularımı bastırdığımı söyleyenler oldu.	.58	.52
	38. Ne hissettiğimi bilmek benim için zordur.	.48	.54
	43. Hislerim çok yoğun olduğunda onları uyuşturabilirim.	.62	.42
	46. İnsanların bana "kafamı kuma gömdüğümü" söyledikleri oldu.	.60	.59
	49. Kötü hissettiğimi fark etmem biraz zaman alır.	.57	.51
53. Duygularımdan kopuk olduğumu hissediyorum.	.70	.63	
57. İnsanların bana, sorunlarımdan farkında olmadığımı söyledikleri oldu.	.66	.63	

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 geçerliği için ölçek toplam puanının ve alt ölçeklerin psikolojik iyi oluş (PİÖ), 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 geçerliği değerlendirilmiştir. İlgili alanyazında, yaşantısal kaçınmanın psikolojik iyi olma halini olumsuz yönde yordadığı ortaya konmuştur (Gámez ve ark., 2011;

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. ÇBYKÖ-1	1	.53***	-.20***	.32***	.43***	.87***	.47***	-.21***	-.16**	.36***	-.31***
2. ÇBYKÖ-2		1	.03	.18***	.33***	.61***	.16**	.05	.02	.14**	-.12**
3. ÇBYKÖ-3			1	-.41***	-.09	-.46***	-.34***	.45***	.44***	-.16**	.49***
4. ÇBYKÖ-4				1	.31***	.60***	.43***	-.42***	-.37***	.30***	-.52***
5. ÇBYKÖ-5					1	.66***	.36***	-.30***	-.11*	.38***	-.35***
6. ÇBYKÖ -T						1	.55***	-.38***	-.30***	.42***	-.51***
7. KEÖ-II							1	-.56***	-.35***	.49***	-.56***
8. PİÖ								1	.53***	-.41***	.52***
9. PNDÖ- PD									1	-.34***	.50***
10. PNDÖ- ND										1	-.32***
11. BDFÖ											1
Ort.	70.65	29.31	45.07	26.42	31.10	189.42	22.22	40.93	30.50	23.30	26.63
SS.	18.84	8.10	9.31	7.48	10.61	37.01	8.99	7.86	8.32	7.10	5.39

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. ÇBYKÖ-1 = Kaçınma, ÇBYKÖ-2 = Dikkat Dağıtma ve Baskılama, ÇBYKÖ-3 = Sıkıntıya Dayanıklılık, ÇBYKÖ-4 = Erteleme, ÇBYKÖ-5 = Bastırma ve İnkâr, ÇBYKÖ-T = Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Toplam, KEÖ-II = Kabul ve Eylem Ölçeği-II, PİÖ = Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, PNDÖ-PD = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği-Pozitif Duygu, PNDÖ-ND = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği-Negatif Duygu, BDFÖ = Bilişsel Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği.

Machell ve ark., 2015). Bu bağlamda, Türkçe ÇBYKÖ'nün psikolojik iyi oluşu yordayıcı gücünün olup olmadığı, aşamalı yöntem kullanılarak yapılan hiyerarşik regresyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Analizin ilk basamağında, demografik özelliklerden yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi kontrol değişkeni olarak eklenmiştir. İkinci basamakta, psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkileri kanıtlanmış olan KEÖ-II ile değerlendirilen yaşantısal kaçınma ve esneksizlik (Fledderus ve ark., 2012) ve BDFÖ ile değerlendirilen bilinçli farkındalık (Greeson ve ark., 2011) değişkenleri analize dahil edilmiştir. Ardından, üçüncü ve son basamakta da ÇBYKÖ'nün alt boyutları analize alınmıştır. Analiz sonucuna göre, kontrol değişkenlerinden eğitim [$\beta = .15$, $t(1,405) = 3.13$, $p < .01$, $pr = .15$], yaşantısal kaçınma ve esneksizlik [$\beta = -.55$, $t(1,404) = -13.44$, $p < .001$, $pr = -.56$] ve bilinçli farkındalık [$\beta = .30$, $t(1,403) = 6.38$, $p < .001$, $pr = .30$] psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamakta ve toplam varyansın %38'ini açıklamaktadır. Bu değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra, ÇBYKÖ'nün alt boyutlarından sırasıyla Sıkıntıya Dayanıklılık [$\beta = .22$, $t(1,402) = 5.11$, $p < .001$, $pr = .25$], Dikkat Dağıtma ve Baskılama [$\beta = .13$, $t(1,401) = 3.39$, $p < .01$, $pr = .17$], Bastırma ve İnkâr [$\beta = -.12$, $t(1,400) = -2.83$, $p < .01$, $pr = -.14$] ve son olarak Erteleme'nin [$\beta = -.11$, $t(1,399) = -2.44$, $p < .05$, $pr = -.12$], psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı gücünün olduğu ve açıklanan toplam varyansı %45'e çıkardığı gözlenmiştir (Tablo 4). Bu bulgular, ÇBYKÖ alt boyutlarının psikolo-

jik oluş üzerinde, yaşantısal kaçınma ve esneksizlik ile bilinçli farkındalığın ötesinde yordayıcı rolünü ortaya koymaktadır.

Güvenirlilik Bulguları

ÇBYKÖ'nün güvenirliliğinin değerlendirilmesi amacıyla Cronbach alpha katsayısı ve Guttman yarı güvenirliliği hesaplanmıştır. Bulgular, toplam ÇBYKÖ puanının Cronbach alpha değerinin .93 olduğunu göstermiştir. Öte yandan, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları Kaçınma için .91, Dikkat Dağıtma ve Baskılama için .87, Sıkıntıya Dayanıklılık için .87, Erteleme için .85, Bastırma ve İnkâr için ise .84 olarak hesaplanmıştır. İki yarı güvenirliliği için ölçek maddeleri, ilk yarı 30, ikinci yarı 29 madde olacak şekilde rastgele iki bölüme ayrılmış; ilk yarı için Cronbach alpha katsayısı .85 ve ikinci yarı için .89 olarak hesaplanmıştır. Guttman yarı güvenirlilik katsayısı ise .89 bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin tümünün ve alt boyutların güvenirliliğini destekler niteliktedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, yaşantısal kaçınma kavramının çok boyutlu yapısını değerlendirmeye olanak sağlayan Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin (Gámez ve ark., 2011) Türkçeye uyarlanması ve klinik olmayan bir örnekleme psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Mevcut çalışma-

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 Sıkıntidan 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 Sıkıntidan 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 sıkıntidan 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 sıkıntidan 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 sıkıntidan 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 Sıkıntidan 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-

yindeki artışın olumlu duygu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerindeki azalma ile anlamlı olarak ilişkili olması da geçerlik özelliklerini destekler niteliktedir. Alanyazında olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine onları kabullenme ve bilinçli farkındalıkla deneyimleme esnekliği, yaşantısal kaçınmanın tersi olarak değerlendirilmekte ve psikolojik sağlık için önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Buna ek olarak, yaşantısal kaçınma ile olumsuz duygu arasındaki pozitif korelasyon da beklenen yönde bir bulgudur. Öte yandan, bu çalışmada KEÖ-II ile olumsuz duygu arasındaki ilişkinin, ÇBYKÖ ile olumsuz duygu arasındaki ilişkiden daha yüksek olması da ölçeğin orijinalinin geliştirildiği çalışma ile tutarlılık göstermektedir (Gámez ve ark., 2011). İlgili çalışmalarda, yaşantısal kaçınmanın her ne kadar uzun vadede olumsuz duyguyu arttırdığına yönelik kanıtlar bulunsa da bu ikisinin farklı dinamikleri olduğu vurgulanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). KEÖ-II'nin ise yaşantısal kaçınmadan çok olumsuz duyguyu değerlendirdiği; bu nedenle, yaşantısal kaçınma odaklı çalışmalarda ÇBYKÖ'nün kullanılmasının daha uygun olduğu ifade edilmektedir (Rocheffort ve ark., 2018).

Türkçe formun yordayıcı geçerliğine ilişkin bulgular, ÇBYKÖ'nün alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu tek boyutlu yaşantısal kaçınma ve esneksizlik ile bilinçli farkındalık ölçeklerinin ötesinde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgulara göre, Bastırma ve İnkâr ile Erteleme stratejileri, orijinal çalışma ile tutarlı olarak (Gámez ve ark., 2011), psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgular, kişilerin günlük hayattaki deneyimlerle daha az temas etmesine neden olan kaçınma stratejilerinin, psikolojik iyilik hali üzerinde uzun süreli olumsuz etkileri olduğunu gösteren bulgularla tutarlılık göstermektedir (Machell ve ark., 2015). Bir diğer bulguya göre, olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine onlarla yüzleşerek etkili şekilde baş etmeye karşılık gelen Sıkıntıya Dayanıklılık boyutu, psikolojik iyi oluşu beklenen şekilde (Gámez ve ark., 2011) pozitif yönde yordamıştır. Öte yandan, Dikkat Dağıtma ve Baskılama alt boyutunun da psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçun, klinik özellikli olmayan örneklemin dikkat dağıtma ve baskılama stratejilerini esnek ve işlevsel şekilde kullanma becerisinden kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Bunu destekler şekilde, Hamilton ve Ingram (2001) da olumsuz deneyimlere odaklanmak yerine dikkati bir süreliğine başka yöne çevirmenin stresle baş etmek için etkin bir strateji olabile-

ceğini belirtmiştir. Bununla birlikte, bu stratejinin hangi koşullarda işlevsel, hangi durumlarda işlevsel olmayan bir strateji olabileceğine dair gelecek çalışmaların faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin belirlenmesine olanak sağlayan ÇBYKÖ'nün psikolojik problemlerin kavramsallaştırılması ve tedavisinde önemli bir araç olabileceği düşünülmektedir. Kabullenme ve kararlılık terapisi, yaşantısal kaçınmanın karşısına kabullenmeyi yerleştirmekte; böylelikle kişilerin olumsuz deneyimler karşısında kaçınma davranışları kullanması yerine daha esnek yanıtlar vermesine ve davranış repertuarını genişletmesine olanak sağlamaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Kaygı ve depresyon belirtilerinde yaşantısal kaçınmayı azaltma odaklı bu müdahalelerin etkililiğine yönelik kanıtlar da mevcuttur (Forman ve ark., 2007). Farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin belirlenmesi, psikolojik problemlere özgü kaçınma stratejilerinin ortaya çıkarılmasına ve psikoterapi süreçlerinde kaçınma stratejisine uygun müdahaleler seçilmesine olanak sağlayabilir (Gámez ve ark., 2011). Tüm bu yönleriyle, ÇBYKÖ'nün hem ulusal alanyazına hem de klinik alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları da mevcuttur. Öncelikle, örneklemin çoğunluğunu genç yetişkin, kadın ve lisans mezunu katılımcılar oluşturmaktadır. Çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlandıran bu durum nedeniyle ilerideki çalışmalarda farklı demografik özelliklere sahip örneklemelerin kullanılması önerilmektedir. Böylelikle, yaşantısal kaçınma stratejilerinin cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlere göre karşılaştırmalarının yapılması mümkün olabilir. Ayrıca, bu çalışmanın klinik olmayan bir örneklem ile yürütülmüş olması ve katılımcıların psikolojik belirti düzeyi ya da travma deneyimleri gibi klinik özelliklerine dair bir değerlendirme yapılmamış veya bir dışlama kriteri uygulanmamış olması da sonuçların geçerliğine bir sınırlılık getirmektedir. Bu bağlamda, ileride çeşitli klinik gruplar ve kontrol grubunun da dâhil olduğu karşılaştırmalı çalışmaların, farklı psikolojik sorunlara özgü kaçınma stratejilerinin belirlenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı da ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin değerlendirilememiş olmasıdır. Yaşantısal kaçınmanın katı ve sürekli bir tutuma karşılık geldiği göz önünde bulundurulduğunda, gelecekteki çalışmalarda farklı zaman aralıkları ile tekrar ölçümlerinin yapılması önerilmektedir. Ayrıca yaşantısal kaçınma, kişilerin sıkıntıya dair farkındalıklarının olmadığı Bastırma ve İnkâr gi-

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:

- Psychometric properties and psychopathological correlates. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(1), 16-24. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.2296>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fledderus, M., Oude Voshaar, M. A., ten Klooster, P. M. ve Bohlmeijer, E. T. (2012). Further evaluation of the psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psychological Assessment*, 24(4), 925-936. <https://doi.org/10.1037/a0028200>
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D. ve Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. ve Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N. ve Watson, D. (2014). The Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment*, 26(1), 35-45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Glick, D. M. ve Orsillo, S. M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 11(1), 1-12.
- Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoski, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C. ve Wolever, R. Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 508-518. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9332-x>
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., Hontoy, L. M. ve De Mondehère, L. (2016). L'efficacité de l'approche d'acceptation et d'engagement en regard de la santé psychologique et de l'engagement scolaire des étudiants universitaires. *Canadian Journal of Behavioural Science* 48(3), 222-231. <https://doi.org/10.1037/cbs000040>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hamilton, N. A. ve Ingram, R. E. (2001). Self-focused attention and coping: Attending to the right things. C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes* içinde (ss. 178-195). Oxford University Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2. Baskı). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Taormino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M. ve McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Jung, J. H. (2018). A Study on the Reliability and Validity of a Korean translated Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(1), 517-526. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.01.517>
- Karekla, M. ve Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. B. ve Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521-539. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

- 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 gadt: 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>