

## UZAMIŞ YASTA DEPRESİF VE KAYGILI KAÇINMA ÖLÇEĞİ (DKKÖ)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Ölçek her bir ifade için "Hiç Doğru Değil" den "Tamamen Doğru" ya kadar 8 dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz.

Maddeler	Hiç Doğru Değil				Tamamen Doğru			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. O öldüğünden beri, önceden mutlu olduğum şeyleri daha az yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Onun öldüğü ve hiçbir zaman geri dönmeyeceği gerçeğini düşünmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. O öldüğünden beri, beni memnun eden aktiviteleri yapmaktan kaçınıyorum, çünkü bunlar artık bana anlamsız geliyor.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Onun öldüğü ve hiçbir zaman geri dönmeyeceği gerçeğiyle yüzleşme yol açacak durumlardan ve yerlerden uzak duruyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Artık yapacak halde olmadığım için, önceden zevk aldığım aktiviteleri yapmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Onun ölümüyle ilişkili acı verici düşünce ve anılar karşısında sakin kalamadığım için düşünmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. O öldüğünden beri, çok az yeni uğraş (aktivite) edindim, çünkü bunları yapamayacağımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Onun öldüğü ve hiçbir zaman geri dönmeyeceği gerçeğinden kaçınmak için bilinçli olarak onun ile ilgili olan olumlu anıları hatırlıyorum	1	2	3	4	5	6	7	8
9. O öldüğünden beri farklı etkinlik (aktivite), hobi ve sosyal ilişkilere çok daha az ilgi gösteriyorum	1	2	3	4	5	6	7	8

### Faktörler:

1. Faktör (Depresif Kaçınma): 1, 3, 5, 7, 9 (Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .95)
2. Faktör (Kaygılı Kaçınma): 2, 4, 6, 8 (Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87)

➤ Yüksek Puanlar yüksek düzey kaçınmaya işaret etmektedir.

### Referanslar

Boelen, P. A., & Van den Bout, J. (2010). Anxious and depressive avoidance and symptoms of prolonged grief, depression, and post-traumatic stress disorder. *Psychologica Belgica*, 50-1&2, 49-67.

Cesur, G. (2017). *Karmaşık Yas: Bilişsel - Davranışçı Model Çerçevesinde Bir İnceleme*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.