

EL RUHIA

13th INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENTIFIC RESEARCH



02-07/2025
JULY

Sharm El Sheik, Egypt

PROCEEDINGS BOOK

Editors:

Prof. Dr. Omer S.M. Jomah

Prof. Dr. Abdullah GÖKTAŞ



EL RUHA

13th INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENTIFIC RESEARCH

July 2-7, 2025 / Sharm El Sheik, Egypt



CONGRESS PROCEEDINGS BOOK

EDITOR

Prof. Dr. Omer S.M. Jomah
Prof. Dr. Abdullah GÖKTAŞ

Copyright © Liberty

ISBN: G7G-8-8G6G5-116-2

Publication Date: 31.07.2025

Liberty Publishing House

Water Street Corridor New York, NY 10038

www.libertyacademicbooks.com

+1 (314) 597-0372

ALL RIGHTS RESERVED NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED IN ANY FORM, BY PHOTOCOPYING OR BY ANY ELECTRONIC OR MECHANICAL MEANS, INCLUDING INFORMATION STORAGE OR RETRIEVAL SYSTEMS, WITHOUT PERMISSION IN WRITING FROM BOTH THE COPYRIGHT OWNER AND THE PUBLISHER OF THIS BOOK.

© Liberty Academic Publishers 2025

The digital PDF version of this title is available Open Access and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits adaptation, alteration, reproduction and distribution for noncommercial use, without further permission provided the original work is attributed. The derivative works do not need to be licensed on the same terms.

adapted by Mariam Rasulan

YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Beyzanur ALKASAN¹

¹Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-6731-0628>

Halil EKŞİ²

² Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7520-4559>

İbrahim Halil DEMİR³

³Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Van, Türkiye

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9397-9232>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Borgogna ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve Türk yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18 ile 65 arasında değişen, 217'si kadın ve 97'si erkek olmak üzere toplam 314 yetişkin oluşturmuştur. Ölçek uyarlama süreci, çeviri-geri çeviri yöntemi ve uzman görüşleri doğrultusunda yürütülmüştür. 6 maddeden oluşan ve tek boyutu olan ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA bulguları, ölçeğin tek faktörlü yapısının kabul edilebilir düzeyde model uyumu sağladığını göstermiştir ($\chi^2/df = 4.5$, RMSEA = .08, SRMR = .046, CFI = .96, GFI = .96, NFI = .95). Tüm maddelerin faktör yüklerinin .51 ile .85 arasında değiştiği ve teorik yapıyı temsil ettiği belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve .86 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında yapılan analizlerde, Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II ($r = .60$, $p < .01$) ve Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ($r = .71$, $p < .01$) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bulgular, Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir psikometrik araç olduğunu ve hem bilimsel araştırmalarda hem de psikolojik danışma uygulamalarında kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşantısal Kaçınma; Psikolojik Esneklik; Ölçek Uyarlama; Geçerlik; Güvenirlik

TURKISH VALIDITY AND RELIABILITY STUDIES OF THE EXPERIENTIAL AVOIDANCE RATING SCALE (EARS)

ABSTRACT

The aim of this study was to adapt the Experiential Avoidance Rating Scale, developed by Borgogna et al. (2023), into Turkish and to examine its validity and reliability in a Turkish adult sample. The study sample consisted of 314 adults aged between 18 and 65, including 217 women and 97 men. The scale was adapted through a translation-back translation process and expert evaluations. The 6-item, single-factor scale's construct validity was tested through confirmatory factor analysis (CFA). CFA results indicated an acceptable model fit for the single-factor structure ($\chi^2/df = 4.5$, RMSEA = .08, SRMR = .046, CFI = .96, GFI = .96, NFI = .95). Factor loadings for all items ranged between .51 and .85, indicating that the items adequately represented the theoretical construct. Reliability analysis using Cronbach's alpha yielded a coefficient of .86, indicating high internal consistency. Criterion-related validity analyses showed significant positive

correlations between the Experiential Avoidance Scale and the Acceptance and Action Questionnaire-II ($r = .60$, $p < .01$), as well as the Brief Experiential Avoidance Questionnaire ($r = .71$, $p < .01$). These findings suggest that the Turkish version of the Experiential Avoidance Rating Scale is a valid and reliable psychometric instrument suitable for both scientific research and psychological counseling practice.

Key Words: Experiential Avoidance; Psychological Flexibility; Scale Adaptation; Validity; Reliability

1. GİRİŞ

Yaşantısal kaçınma, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT) kuramının merkezinde yer alan psikolojik esneklik kavramı ile yakından ilişkilidir. ACT kuramında psikolojik esnekliğin temel yapı taşlarından biri “kabullenme”dir. Kabullenme, bireyin deneyimlerini değiştirmeye çalışmaksızın, olduğu gibi kabul etmesini ifade eder. Psikolojik esneklik bozulduğunda ve psikolojik katılık gelişmeye başladığında, kabullenmenin yerini yaşantısal kaçınma alır. (Hayes ve ark., 2006).

Yaşantısal kaçınma, bireyin bazı özel deneyimlere (örneğin duygular, düşünceler, anılar, bedensel duyular ve davranışsal yatkınlıklar) maruz kalmak istemeyerek bu deneyimlerin ortaya çıkma biçimini, sıklığını ya da onları tetikleyen durumları değiştirmeye çalışmasıdır (Hayes ve ark., 1996).

Yaşantısal kaçınma, duygusal bozuklukların hem gelişiminde hem de sürdürülmesinde önemli bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır (Spinoven ve ark., 2014). Bu bağlamda, yaşantısal kaçınmanın depresif belirtilerle olan güçlü ilişkisi, yalnızca psikiyatrik tanı almış bireylerde değil, aynı zamanda herhangi bir ruhsal hastalık tanısı bulunmayan bireylerde de gözlemlenmiştir (Cribb ve ark., 2006; Rueda ve Valls, 2016). Benzer şekilde, travma sonrası stres bozukluğu ile yaşantısal kaçınma arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Maack ve ark., 2011; Serrano-Ibáñez ve ark., 2021). Ayrıca, yaşantısal kaçınmanın, çocukluk çağı travmalarının depresyonla ve problemlili davranışlarla (kendine zarar verme, aşırı madde veya alkol kullanımı vb.) ilişkisinde aracı bir rol üstlendiği araştırmalarla ortaya konmuştur (Ghazanfari ve ark., 2018; Roche ve ark., 2018). Türkiye'deki çalışmalar da bu bulguları destekler nitelikte olup yaşantısal kaçınma ile ruminasyon, depresyon, kaygı, stres, travma ve dijital bağımlılık gibi değişkenler arasındaki ilişkiler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Akbaba ve Çetinkaya-Yıldız, 2023; Çakmak ve ark., 2023; Çarboğa, 2021; Şık ve Çam, 2023; Tümer, 2024). Özetle, yapılan araştırmalar, yaşantısal kaçınma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Mojallal ve ark., 2022; Yela ve ark., 2021).

Ülkemizdeki çalışmalarda yaşantısal kaçınmayı ölçmek için genellikle Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II; Yavuz ve ark., 2016) ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 (ÇBYKÖ-30; Ekşi ve ark., 2018) tercih edilmiştir. Ancak KEF-II psikolojik katılığı ölçen bir araçtır ve ÇBYKÖ-30 ise kısaltılmış bir ölçek olmasına rağmen 6 faktörden oluşan 30 maddeli uzun bir ölçektir. Ayrıca KEF-II'nin orijinali ile ÇBYKÖ-30'un 62 maddelik orijinalinin yapısal geçerliğine dair istatistiki veriler yetersiz kalmaktadır (Borgogna ve ark., 2023).

Borgogna ve arkadaşları (2023), mevcut ölçme araçlarının psikometrik yetersizliklerinden hareketle yaşantısal kaçınma kavramını daha geçerli ve güvenilir şekilde ölçekbilecek kısa ve tek faktörlü Yaşantısal Kaçınma Ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması, yaşantısal kaçınmayı özgün biçimde ve doğrudan ölçmeye olanak tanıyacaktır. Ayrıca, mevcut ölçeklerin uzun madde yapısından kaynaklanan uygulama güçlüklerini azaltarak alandaki araştırmaların ve değerlendirme çalışmalarının daha kolay yürütülmesini destekleyecektir.

Bu araştırmanın amacı, Borgogna ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen Yaşantısal Kaçınma Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve bu ölçeğin Türk yetişkin örnekleminde geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini gerçekleştirmektir.

2. YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18 ile 65 arasında değişen toplam 314 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların %31'i ($n = 97$) erkek ve %69'u ($n = 217$) kadın olup ortalama yaşları 32.04'tür. Ölçüt bağımlı geçerlik için 54 katılımcıya uygulama yapılmıştır. Örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme kullanılmıştır. Dijital ölçek formu, çevrimiçi ortamlarda ve okul kampüsünde duyurularak katılımcılara ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu:

Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan bir demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Yaşantısal Kaçınma Ölçeği:

Borgogna ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (Experiential Avoidance Rating Scale - EARS), bireylerin istenmeyen duygu, düşünce, bedensel duyum ve anıları deneyimlemekten kaçınma düzeylerini ölçmektedir. 6 maddeli, tek faktörlü ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) .92 olarak bulunmuştur. Ölçek, "1 (Asla doğru değil)" ile "5 (Çok sık doğru)" arasında değişen 5'li Likert tipi bir puanlama ile yanıtlanmaktadır. Öleekten alınabilecek toplam puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Öleekten alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmayı ifade etmektedir.

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II):

Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ve Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Kabul ve Eylem Formu-II, psikolojik esnekliği değerlendiren 7 maddelik bir öleektir. Öleek maddeleri, "1 (Hiçbir Zaman Doğru Değil)" ile "7 (Daima Doğru)" arasında değişen 7'li Likert tipi bir puanlama ile yanıtlanmaktadır. Öleekten alınabilecek toplam puan 7 ile 49 arasında değişmektedir. Öleekten alınan yüksek puanlar, psikolojik katılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı (α) .84 olarak bulunmuştur.

Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği:

Gámez ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonu Balcı ve Kaya-Güler (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. 15 maddeden oluşan öleegin maddeleri "1 (Hiç katılmıyorum)" ile "5 (Tamamen katılıyorum)" arasında değişen 5'li Likert tipi bir puanlama ile yanıtlanmaktadır. Altıncı madde ters kodlanmıştır. Öleekten alınabilecek toplam puan 15 ile 75 arasında değişmektedir. Öleekten alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmaya işaret etmektedir. Güvenirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı (α) .71 olarak bulunmuştur.

İşlem

Öleegi geliştiren araştırmacılarla e-mail üzerinden iletişime geçerek uyarlama için gereken izinler alınmıştır. Öleegin Türkçeye uyarlanması sürecinde orijinal maddeler 5 bağımsız uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Çeviriler 3 kişilik bir panel tarafından incelenerek Türkçe form oluşturulmuştur. Ardından, Türkçe maddeler 2 bağımsız uzman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Orijinal form ile Türkçeden İngilizceye geri çevrilen form karşılaştırılarak nihai Türkçe form oluşturulmuştur. Daha sonra, nihai form bir dil uzmanı tarafından incelenmiştir. Dil ve üslup anlaşılabilirliğini kontrol etmek için 10 katılımcıyla pilot çalışma yapılmış ve geri bildirimler alınmıştır. Pilot çalışma sonrası bir değişikliğe ihtiyaç duyulmadığına karar verilmiş ve nihai formula veri toplanmaya başlanmıştır.

Elde edilen verilerin analizi SPSS 25.0 ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öleegin güvenilirliği için iç tutarlık katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca, ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında Yaşantısal Kaçınma Öleeginin KEF-II ve Kısa Yaşantısal Kaçınma Öleegi ile ilişkisi incelenmiştir.

3. BULGULAR

Yapı Geçerliği

Bir ölçme aracının kavramsal ya da kuramsal temelini incelemek amacıyla en sık başvuru alan istatistiksel yöntemlerden biri doğrulayıcı faktör analizidir (DFA). DFA, gözlenen değişkenlerin önceden belirlenmiş gizil boyutlarla ne derece örtüştüğünü sınamaya yönelik bir analiz yaklaşımıdır. Bu çerçevede, modelin elde edilen

verilerle uyum düzeyi değerlendirilir. Bu araştırmada Yaşantısal Kaçınma Ölçeğine ilişkin DFA yapılmış ve ölçek maddelerinin tanımlanan faktör yapısına uygunluğu test edilmiştir. Ayrıca faktör yüklerinin anlamlılığı ve yapının geçerliği incelenmiştir. Alan yazında yaygın olarak kabul gören ölçütlere göre .32'nin üzerindeki faktör yükleri yeterli kabul edilmekte, bu da maddenin teorik yapıya katkı sunduğunu ve modele anlamlı bir şekilde yüklendiğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin tek faktörden oluşan yapısını değerlendirmek amacıyla birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz kapsamında RMSEA, SRMR, CFI, GFI ve NFI gibi uyum indeksleri hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Uyum Değerleri

Düzey	X ²	df	X ² /df	RMSEA	NFI	GFI	CFI	SRMR
1. Düzey	36,095	8	4,5	0.08	0.95	0.96	0.96	0.046

Altı maddeden oluşan tek boyutlu ölçeğe ilişkin DFA sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Bu uyum değerlerinin kabul edilebilir parametre aralıklarına uygunluğunu belirlemek amacıyla, değerlendirme sürecinde ilgili ölçütler dikkate alınmıştır (Schermelleh-Engel ve ark., 2003).

Tablo 2

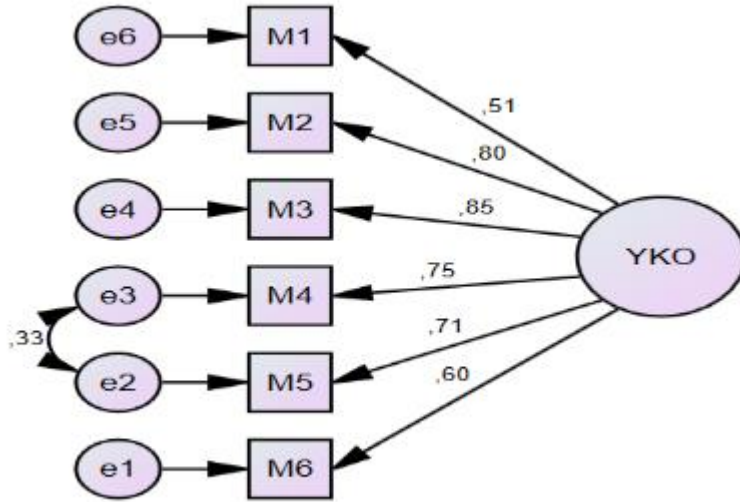
DFA'ya İlişkin Uyum İndekslerinin Değerlendirilmesi

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Uyum Değerleri
X ² /df	0 ≤ X ² ≤ 2df	2df ≤ X ² ≤ 5df	4,5
RMSEA	0 ≤ RMSEA ≤ 0.05	0.05 ≤ RMSEA ≤ 0.08	0.08
SRMR	0 ≤ SRMR ≤ 0.05	0.05 ≤ SRMR ≤ 0.10	0.046
CFI	0.95 ≤ CFI ≤ 1.00	0.90 ≤ CFI ≤ 0.95	0.96
GFI	0.90 < GFI < 1.00	0.85 < GFI < 0.90	0.96
NFI	0.95 ≤ NFI ≤ 1.00	0.90 ≤ NFI < 0.95	0.95

Tablo 2'de görüldüğü üzere, birinci düzey faktör analizi sonuçlarına dayalı olarak hesaplanan uyum indeksleri değerlendirildiğinde Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin kabul edilebilir ve iyi uyum düzeyleri gösterdiği anlaşılmaktadır. X²/df ile RMSEA değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunurken SRMR, NFI, CFI ve GFI değerlerinin iyi uyum düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda, ölçeğin tek boyutlu modelinin en az kabul edilebilir ölçüde uyum sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Şekil 1'de Yaşantısal Kaçınma Ölçeğine ait birinci düzey doğrulayıcı faktör analizinin diyagramı gösterilmektedir.

Şekil 1

Yaşantısal Kaçınma Ölçeğine Ait Birinci Düzey Doğrulamalı Faktör Analizi Diyagramı



Şekil 1’de Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin (YKO) tek faktörlü yapısına ilişkin doğrulamalı faktör analizi (DFA) sonuçları yer almaktadır. Ölçek maddeleri (M1–M6) ile gizil değişken (YKO) arasındaki faktör yüklerine bakıldığında, bu değerlerin .51 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür. Literatürde, faktör yüklerinin .32 ve üzeri olmasının yeterli kabul edildiği (Tabachnick ve Fidell, 2001) dikkate alındığında, tüm maddelerin ölçülen yapıyla anlamlı ilişkiler taşıdığı sonucuna varılmıştır. En yüksek faktör yükü .85 ile M3 maddesine aittir, en düşük değer .51 ile M1 maddesine aittir. Bu bulgular, ölçek maddelerinin yaşantısal kaçınma kavramını temsil etmede yeterli katkı sağladığını ve ölçeğin yapı geçerliliğinin desteklendiğini göstermektedir.

Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Ölçüt bağımlı geçerlik, bir ölçme aracının belirlenen başka bir kriter ya da ölçüt ile olan ilişkisini değerlendiren geçerlik türüdür. Bu yaklaşım, ölçeğin gerçek dünyadaki ölçütlerle ne kadar tutarlı olduğunu ortaya koymaya yardımcı olur (Guilford ve Fruchter, 1973). Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliliğini incelemek amacıyla, 54 katılımcıya Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Bu ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar analiz edilmiş olup sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Ölçüt Bağımlı Geçerlik Değerleri

Değişkenler	1	2	3
1- Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	1		
2- Kabul ve Eylem Formu-II	,60 **	1	
3- Kısa Yaşantısal Ölçeği	,71**	,68	1

** p < .01

Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliği, benzer yapıları ölçen diğer psikometrik araçlarla olan korelasyonlar üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek ile Kabul ve Eylem Formu-II arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .60$, $p < .01$). Ayrıca, Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ile Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği arasında ise pozitif, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

saptanmıştır ($r = .71$, $p < .01$). Bu bulgular, ölçeğin benzer yapıları ölçen diğer araçlarla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve geçerli bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Güvenirlik

İç tutarlılık ve homojenlik düzeyini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayı 0 ile 1 arasında değişirken, genel olarak .70'in üzerindeki değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Gerbing ve Anderson, 1988). Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayıları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Yaşantısal Kaçınma Ölçeği İçin Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Değeri
Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	6	,86

Tablo 4'te yer alan verilere göre, Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin genelinde Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa'nın .80'in üzerinde olması, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Özdamar, 2004). Bu sonuç, ölçeğin iç tutarlılık bakımından güçlü bir güvenilirlik sunduğunu ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Borgogna ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda gerekli izinler alınmış ve çeviri sürecine başlanmıştır. Çeviri süreci bağımsız uzmanlar tarafından çeviri-geri çeviri adımları takip edilerek gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonrası nihai formun dil ve üslup açısından net olduğu anlaşılmış ve veri toplama sürecine geçilmiştir.

Elde edilen bulgular, ölçeğin Türk örnekleminde kabul edilebilir düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Tüm maddelerin faktör yüklerinin .51 ile .85 arasında değiştiği ve teorik yapıyı yeterince temsil ettiği belirlenmiştir. Literatürde faktör yüklerinin .32 ve üzerinde olmasının yeterli kabul edilmesi (Tabachnick ve Fidell, 2001) bağlamında, ölçek maddelerinin yaşantısal kaçınma kavramına anlamlı katkı sağladığı ve yapı geçerliliğinin desteklendiği sonucuna varılmıştır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (.86) yüksek bulunmuş ve bu da ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ölçüt bağımlı geçerlik analizleri kapsamında, Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin Kabul ve Eylem Formu-II ve Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ile pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermesi, ölçeğin dış geçerliliğini desteklemektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmanın katılımcı sayısı belirli bir düzeyde sınırlı kalmıştır. Bu durum, elde edilen bulguların daha geniş popülasyonlara genellenebilirliğini kısıtlayabilir. İkinci olarak, veriler öz-bildirim yöntemiyle toplanmış olup, katılımcıların yanıtları sosyal beğenirlik eğilimi veya kişisel algılar nedeniyle yanlılık içerebilir. Üçüncü olarak, çalışmada yalnızca iç tutarlılık katsayısı ile güvenilirlik değerlendirilmiştir. Gelecek araştırmalarda test-tekrar test güvenirliliği gibi ek analizlerin yapılması, geniş demografik gruplarla ve klinik popülasyonlarda ölçeğin geçerlik ve güvenirliliğinin incelenmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, Türkçe versiyonu geliştirilen Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma alanında yapılan çalışmalarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilir. Az maddeli ve tek faktörlü yapısı, pratikte zamandan tasarruf sağlarken güvenilirlik ve geçerlik verileri ölçeğin bilimsel değerini artırmaktadır. Klinik ve araştırma uygulamalarında yaşantısal kaçınma eğilimlerini değerlendirmek ve müdahale süreçlerini izlemek için uygun bir araçtır.

Bu çalışma, yaşantısal kaçınma alanındaki araştırma araçları literatürüne önemli bir katkı sağlamış ve Türkiye’de bu kavramın ölçümünde kullanılabilecek yeni bir aracı sunmuştur.

Kaynakça

- Akbaba, D., & Çetinkaya Yıldız, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığını yordamada yaşantısal kaçınma, ait olma ve psikolojik iyi oluşun rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 31–42. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1269225>
- Balcı, Ş., & Kaya-Güler, E. (2023). Yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 44, 1–22. <https://doi.org/10.17829/turcom.119474>
- Borgogna, N. C., Spencer, S. D., Johnson, D. A., Brasil, K. M., McDermott, R. C., Kraus, S. W., & Buchanan, J. A. (2023). The development and validation of the experiential avoidance rating scale (EARS): A self-report questionnaire that might actually measure experiential avoidance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 121–131. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.001>
- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). *Rumination and Experiential Avoidance in Depression. Behaviour Change*, 23(03), 165–176. doi:10.1375/bech.23.3.165
- Çakmak, Z., Aktürk, İ. & Yaman, Ö. M. (2023). Homoseksüel ve heteroseksüel bireylerde yaşantısal kaçınma, değer odaklılık ve depresyon-anksiyete-stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(3), 1355-1372. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1287778>
- Çarboğa, G. (2021). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Ekşi, H., Kaya, Ç. & Kuşcu, B. (2018). *Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and Psychometric Properties of the Turkish Version [Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un Türkçeye uyarlanması ve psikometrik Özellikleri]*. Paper presented at 8th International Conference on Research in Education- ICRE, May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 483-487). Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derneği.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2013). The Brief Experiential Avoidance Questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment*, 26(1), 35–45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Gerbing, D. W., & Anderson, J. C. (1988). An updated paradigm for scale development incorporating unidimensionality and its assessment. *Journal of Marketing Research*, 25(2), 186-192.
- Ghazanfari, F., Rezaei, M., & Rezaei, F. (2018). The mediating role of repetitive negative thinking and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and depression. *Archives of psychiatric nursing*, 32(3), 432-438.
- Guilford, J. P., & Fruchter, B. (1973). *Fundamental statistics in psychology and education* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes*. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & 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>
- Maack, D. J., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2011). Experiential avoidance mediates the association between behavioral inhibition and posttraumatic stress disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 407–416. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9362-2>
- Mojallal, M., Simons, R. M., Quevillon, R. P., & Hatwan, M. L. (2022). Associations of experiential avoidance with burnout, wellbeing, and productivity loss among police officers: The mediating role of negative and positive affect. *Journal of Clinical Psychology*, 78(11), 2260–2280. <https://doi.org/10.1002/jclp.23371>
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi* (Genişletilmiş 5. baskı). Kaan Kitapevi

- Roche, A. I., Kroska, E. B., Miller, M. L., Kroska, S. K., & O'Hara, M. W. (2018). Childhood trauma and problem behavior: Examining the mediating roles of experiential avoidance and mindfulness processes. *Journal of American College Health*, 67(1), 17–26. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1455689>
- Rueda, B., & Valls, E. (2016). Relationships among Stress, Experiential Avoidance and Depression in Psychiatric Patients. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E27. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.32>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., Gómez-Pérez, L., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López-Martínez, A. E. (2021). The Relationship between experiential avoidance and posttraumatic stress symptoms: a moderated mediation model involving dissociation, guilt, and gender. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(3), 304–318. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1869647>
- Spinhoven, P., Drost, J., De Rooij, M., Van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior Therapy*, 45(6), 840–850. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.001>
- Şık, A. & Çam, S. (2023). Ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayla ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32(2), 485–496. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.1228760>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Allyn & Bacon
- Tümer, S. B. (2024). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü. [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329–444. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2021). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 95(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>