

MULTIDIMENSIONAL EXPERIENTIAL AVOIDANCE QUESTIONNAIRE-30: ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE TURKISH VERSION

Halil Ekşi

Marmara University, halileksi@marmara.edu.tr

Çınar Kaya³⁹

Bartın University, ckaya@bartin.edu.tr

Büşra Kuşcu

Istanbul Kültür University, pusrakuscu@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this study is to adapt a 30-item shortened form of MEAQ (Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30), into Turkish and to investigate construct validity, concurrent validity, and reliability properties of the Turkish version. The construct validity of the study was conducted on 375 participants (83% women), and concurrent validity study was conducted on 205 (82% female) participants. The 6-factor structure of the original form of the scale has acceptable levels of fit in confirmatory factor analysis (CMIN= 812,519, df= 390, CMIN/df= 2.08, RMSEA= .054, SRMR= .068, CFI= .91, IFI= .91, TLI= .90). Alpha internal consistency reliability coefficients were calculated as .79, .76, .78, .87, .81 and .85 for behavioral avoidance, distress aversion, procrastination, distraction and suppression, suppression, repression/denial and distress endurance subscales respectively. As for concurrent validity the correlation coefficients calculated between MEAQ-30 subscale scores with experiential avoidance scores measured through Acceptance and Action Form II were found to be significant between the scores of .27 and .60 for scales other than the distress endurance subscale. Results indicate that MEAQ-30 has adequate levels of reliability and validity for utilization in Turkey.

Key Words: Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, experiential avoidance, reliability, validity.

ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ-30'UN TÜRKÇEYE UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 maddelik kısaltılmış formunun (ÇBYKÖ-30; Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30; Sahdra, Ciarrochi, Parker, & Scrucca, 2016), Türkçeye uyarlanması; yapı geçerliği, güvenilirlik özellikleri ve uyum geçerliği açısından incelenmesidir. Yapı geçerliği çalışmasına 375 kişi (83% Kadın); Uyum geçerliği çalışmasına 205 (82% Kadın) katılmıştır. Ölçeğin orijinal formundaki 6 faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizinde kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahiptir (CMIN= 812,519, df= 390, CMIN/df= 2.08, RMSEA= .054, SRMR= .068, CFI= .91, IFI= .91, TLI= .90). Alpha içtutarlılık güvenilirlik katsayıları davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma /bastırma, baskılama/inkar ve sıkıntıya katlanma alt ölçekleri için sırasıyla .79, .76, .78, .87, .81 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Uyum geçerliği için alt ölçek skorları ile Kabul ve Eylem Formu II aracılığıyla hesaplanan yaşantısal kaçınma skorları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları sıkıntıya katlanma alt ölçeği dışındaki ölçekler için anlamlı ve .27 ila .60 arasındaki değerlerde bulunmuştur. Araştırma bulguları ÇBYKÖ-30 ölçeğinin Türkiye'de kullanılması için yeterli güvenilirlik ve geçerlik düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, yaşantısal kaçınma, güvenilirlik, geçerlik

1. Giriş

Bağlamsal Davranışçılık çerçevesine göre yaşantısal kaçınma, psikolojik problemlerin oluşma ve devam etmesinde önemli role sahip bir süreçtir (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 2012). Bu nedenle yaşantısal kaçınmanın farklı türlerine ilişkin eğilimin ölçülebilmesi psikolojik yardım ve araştırma süreçleri açısından oldukça önemlidir. En yalın ifadesiyle negatif içsel yaşantılardan kaçınma eğilimi olarak tanımlanan yaşantısal kaçınma (Sahdra, Ciarrochi, Parker, ve Scrucca, 2016) iyi oluş açısından önemli yordayıcılardan biridir (Kaya ve Uğur, 2017) ve psikolojik kırılmalık açısından önemli bir aracı değişkendir (Uğur ve Kaya, 2017).

Bu araştırmanın amacı bu kapsamda Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 maddelik kısaltılmış formunun (ÇBYKÖ-30; Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30; Sahdra vd., 2016). Araştırmada uyarlanması yapılan ölçeğin yapı geçerliği, güvenilirlik özellikleri ve uyum geçerliği psikometrik açıdan incelenmiştir. Yaşantısal kaçınmanın ölçümünde Kabul ve Eylem Formu (AAQ)

³⁹ Sorumlu Yazar

ve türevleri en önemli ölçme araçlarıdır (McCurry, Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, Pistorello, vd. 2004). AAQ türevlerinden olan ÇBYKÖ, yaşantısal kaçınmanın farklı davranışsal yansımalarına ayrı ayrı hitap eden bir ölçek olarak tasarlanmıştır. Madde sayısının fazla olması nedeniyle Sahdra ve arkadaşları tarafından (2016) genetik algoritma yöntemi kullanılarak 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin altı alt ölçeği bulunmaktadır: Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma /bastırma, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma. Yükselen puanlar ilgili kaçınma türüne ilişkin yüksek düzeyini göstermektedir. Bireylerin maddelerde belirtilen davranış veya düşünce ile ilgili dörtlü derecelendirmeyle (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) yanıtlarını işaretlemeleri beklenmektedir. Tablo 1’de örnek maddeleri ve çevirileri verilmiştir.

Tablo 1. ÇYBKÖ-30 Örnek Maddeleri

Orijinal form	Türkçe form
<i>Behavioral Avoidance</i>	<i>Davranışsal Kaçınma</i>
1. I won't do something if I think it will make me uncomfortable	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.
<i>Distress Aversion</i>	<i>Sıkıntıdan Hoşlanmama</i>
2. If I could magically remove all of my painful memories, I would	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.
<i>Procrastination</i>	<i>Erteleleme</i>
3. I tend to put off unpleasant things that need to get done	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.
<i>Distraction and Suppression</i>	<i>Dikkat Dağıtma /Bastırma</i>
4. When negative thoughts come up, I try to fill my head with something else	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.
<i>Repression/denial</i>	<i>Baskılama/İnkâr</i>
5 Others have told me that I suppress my feelings	Başkalarının bana hislerimi bastırıldığını söylediği olmuştur.
<i>Distress Endurance</i>	<i>Sıkıntıya Katlanma</i>
6. Even when I feel uncomfortable, I don't give up working toward things I value	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.

2. Yöntem

2.1. Çalışma grubu

Yapı geçerliği ve güvenilirlik çalışmasına 375 kişi (83% Kadın) katılmıştır. Bu grubun 205 (82% Kadın) kişilik kısmı uyum geçerliği çalışması için gerekli ölçekleri de doldurmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ila 32 arasında değişmektedir. Araştırma verileri İstanbul Kültür Üniversitesinde Eğitim Fakültesinde 2017 Güz döneminde öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Gönüllü öğrencilere uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmış ve uygun şekilde doldurulan ölçekler değerlendirilmeye alınmıştır.

2.2. İşlem

Ölçeğin Türkçeye çevrilme sürecinde; ilk aşamada ölçeğin İngilizce formu iyi düzeyde İngilizce bilen ve psikolojik danışma alanında çalışan 3 uzman ve alan dışından bir uzman ve ayrıca bir profesyonel çevirmen tarafından önce Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra ise Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki formun tutarlılığı dil ve gramer açısından incelenmiştir. Üç araştırmacı tarafından yapılan bir oturumda maddelerin çevirisine son halleri verilmiştir. Hazırlanan Türkçe form, KKT eğitimcisi Dr. Fatih Yavuz’a gönderilmiştir. Yavuz’un önerilerine dayalı olarak son hali verilen Türkçe Form çoğaltılarak üniversite öğrencilerine gerekli açıklama yapıldıktan sonra uygulanmış ve formlar toplanarak, verilerin bilgisayar ortamına aktarılması sağlanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ise iç tutarlılık analizi yöntemiyle incelenmiştir. Madde analizi için ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Madde analizi, geçerlik ve güvenilirlik analizleri SPSS 20.0 ve AMOS program paketleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Uyum geçerliği için ise Ölçme Aracı olarak Kabul ve Eylem Formu II (Yavuz, Ulusoy, Işkın, Esen, Burhan, Karadere, & Yavuz, 2016) skorları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yaşantısal kaçınmayı genel nitelikleriyle ölçmeyi amaçlayan bu ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve 1 = “Kesinlikle katılmıyorum”; 2 = “Katılmıyorum”; 3 = “Biraz katılmıyorum”; 4 = “Ne katılıyorum ne de katılmıyorum”; 5 = “Çok az katılıyorum”; 6 = “Katılıyorum”; 7 = “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır.

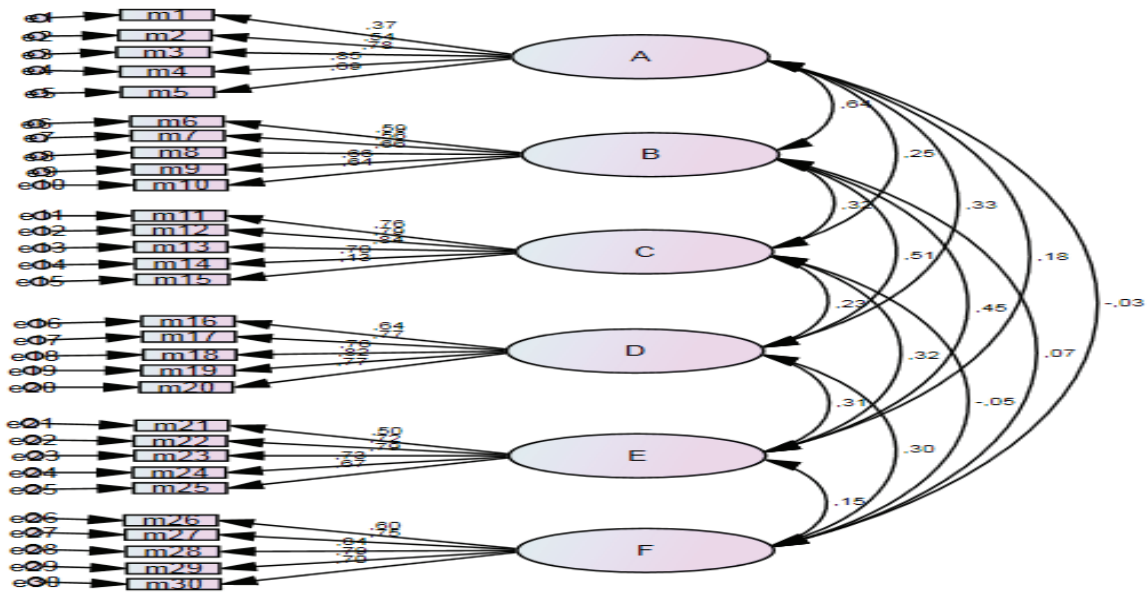
3. Bulgular

3.1. Madde Analizi

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin madde ayırt ediciliği için madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin alt ölçekleri için hesaplanan düzeltilmiş madde-alt ölçek puanı korelasyonları ters kodlanan 15. maddenin dışındaki maddeler için .39 ila .75 arası değerlerde değişmektedir. 15. maddenin madde-alt ölçek korelasyonu .14 düzeyindedir ve istatistiksel açıdan anlamlıdır.

3.2. Yapı Geçerliliği

Ölçeğin tek boyutlu yapısının elde edilen verilerle ne derece uyumlu olduğunu belirlemek için AMOS programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA sonuçlarına göre Ölçeğin orijinal formundaki 6 faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizinde kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahiptir (CMIN= 812,519, sd= 390, CMIN/sd= 2.08, RMSEA= .054, SRMR= .068, CFI= .91, IFI= .91, TLI= .90). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını içeren Path diyagramı Şekil 1. de verilmiştir.



Şekil 1. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Türkçe Formu Path Diyagramı

3.3. Uyum Geçerliliği

Uyum geçerliliği için alt ölçek skorları ile Kabul ve Eylem Formu II aracılığıyla hesaplanan yaşantısal kaçınma skorları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları sıkıntıya katlanma alt ölçeği dışındaki ölçekler için anlamlı ve .27 ila .60 arasındaki değerlerde bulunmuştur.

Tablo 2. Kabul ve Eylem Formu ve ÇBYKÖ Skorları arasındaki ilişkiler

		1	2	3	4	5	6
1.	Davranışsal kaçınma	1					
2.	Sıkıntıdan hoşlanmama	,50**	1				
3.	Erteleme	,19**	,23**	1			
4.	Dikkat dağıtma /bastırma	,22**	,33**	,25**	1		
5.	Baskılama/inkâr	,15*	,39**	,24**	,35**	1	
6.	Sıkıntıya katlanma	,01	,07	,00	,27**	,17*	1
	KEF	,27**	,54**	,29**	,31**	,60**	,09

p< .05, ** p< .01

3.4. Güvenirlilik

ÇBYKÖ için hesaplanan alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma /bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma alt ölçekleri için sırasıyla .79, .76, .78, .87, .81 ve .85 olarak hesaplanmıştır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve Türkçe formun geçerlik ve güvenilirlik düzeylerinin incelenmesidir. Ölçeğin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan sekiz faktörlü yapının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. RMSEA değeri için 0.08 kabul edilebilir uyum ve 0.05 mükemmel uyum olarak yorumlanmaktadır (Brown ve Cudeck, 1993). GFI ve AGFI indeksleri için ise uyum değeri 0.90 kabul edilebilir ve 0.95 ise mükemmel uyum değeri olarak yorumlanmaktadır (Bentler, 1980; Bentler ve Bonett, 1980). X^2/sd oranı ise 2 ile 3 arasında olduğunda kabul edilebilir, 0 ile 2 arasında ise iyi uyum değeri olarak yorumlanmaktadır (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, uyum indekslerinin (CMIN= 812,519, sd= 390, CMIN/sd= 2.08, RMSEA= .054, SRMR= .068, CFI= .91, IFI= .91, TLI= .90) kabul edilebilir düzeyde uyumu gösterdiği görülmüştür.

Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Bu katsayılarının 1'e yakın olması genel olarak ölçeğin güvenilirliğinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tezbaşaran, 1996). Araştırma bulgularımıza göre ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlık güvenilirlik düzeylerinin .76 ila .87 arası değerlerde olması hasebiyle yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Madde toplam korelasyonları açısından ters puanlanan 15. maddenin durumu bir sınırlılık arz etmektedir. Örneklemdaki cinsiyet oranlarının kadınlar lehine farklı olması çalışma açısından önemli bir sınırlılıktır.

Uyum geçerliği açısından bulunan KEF-II skorlarıyla düşük-orta düzeylerde olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum ölçek boyutlarının farklı özellikler sergilemesi ve tek bir puan ile ifade edilememesiyle ilgili olabilir. Yine de bu bulgunun ilerideki çalışmalarda dikkate alınması gerekmektedir. Bu durum yapıların aynı zamanda etkileşim içinde olduğunu göstermekte ve ölçeğin geçerliğini doğrulamaktadır.

Bu sonuçlara göre Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe formunun yeterli ölçüde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olma potansiyeli olduğu söylenebilir. Ancak ölçeğin zaman içindeki güvenilirliğini ölçmek için test tekrar-test çalışmasının yapılması ölçeğin güvenilirlik özelliklerinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ölçek için Türkiye'de farklı yetişkin örneklemlerinde yürütülecek güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları da faydalı olacaktır.

Kaynakça

- Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology, 31*, 419-456.
- Bentler, P. M., ve Bonet, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*, 588-606.
- Brown, M., ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: K. A. Bollen ve J. S. Long (Eds.), *Brown, M., ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit*. In: K. A. Bollen ve J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (s. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York, NY: Guilford Press.
- Kaya, Ç. & Uğur, E. (2017). Relative importance of psychological flexibility as a strength indicator on wellbeing levels of undergraduates. *Proceedings of AC 2017* (p. 652) Prague: MAC Prague Consulting.
- Mccurry, S.M., Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K., Bissett, R., Pistorello, J., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553-578.

- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., & 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.
- Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, 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.
- Tezbaşaran. A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Uğur, E. & Kaya, Ç. (2017). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *ERTE Congress 2017: Conference Proceedings* (pp. 233-234) Ankara: Pegem Akademi.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, 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 Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.