

Kontrasttan Kaçınma Anketlerinin Türkçe Formunun Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği

ÖZET

Bu çalışma, Kontrasttan Kaçınma Modeli (KKM) ve bu modelin ölçme araçlarının Türkçeye uyarlanmasını ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Llera ve Newman (2017) tarafından geliştirilen KKM, ani duygusal değişimlerden kaçınmanın patolojik endişeye yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu modelin ölçme araçları olan Kontrasttan Kaçınma Ölçekleri (KKÖ), Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endişe (KKÖ-E) ve Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular (KKÖ-GD) olmak üzere iki ölçekten oluşmaktadır.

Araştırmaya, 18-66 yaş aralığında ve yaş ortalaması 27.21 olan 549 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılar, KKÖ-E, KKÖ-GD, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21), Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği (EOİÖ), Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ), Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-II), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) ve Belirti Tarama Testi (SCL-90) ölçeklerini doldurmuştur.

Doğrulamalı faktör analizi (DFA), KKÖ-E'nin üç faktörlü ve KKÖ-GD'nin iki faktörlü yapısını Türk örnekleminde doğrulamıştır (KKÖ-E: $\chi^2/df = 2.97$, GFI = .87, CFI = .91, RMSEA = .06; KKÖ-GD: $\chi^2/df = 2.73$, GFI = .90, CFI = .95, RMSEA = .05). Ölçeklerin iç tutarlılık değerleri Cronbach alfa katsayısı ile .92 (KKÖ-E) ve .95 (KKÖ-GD) olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği KKÖ-E için .77, KKÖ-GD için .82 olarak hesaplanmıştır. Kadınların kontrasttan kaçınma puanları erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Sonuç olarak, Kontrasttan Kaçınma Ölçekleri'nin Türkçe versiyonlarının geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olduğu öne sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, depresyon, doğrulama çalışmaları

GİRİŞ

Endişe, psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen tanımlar ötesi bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Marshall, Evanovich, David ve Mumma, 2018; Brosschot, Gerin ve Thayer, 2006; Tully, Cosh ve Baune, 2013). Aşırı endişe, daha düşük yaşam kalitesi, zayıflayan iş performansı, işlevsiz davranışların artmasıyla ilişkilidir (Javaherirenani, Ahadianfard ve Ashouri, 2025). Endişe, yalnızca Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nun (YAB) temel bir bileşeni değil, aynı zamanda çok sayıda klinik problemde gözlenen ortak bir süreçtir. Ancak, hem psikolojik hem de bedensel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine rağmen, endişeye yönelik araştırmalar sınırlı kalmıştır (Dugas, Anderson, Deschenes ve Donegan, 2010).

Önceki dönemlerde, endişe genellikle kaygının bilişsel yönleriyle aynı şey olarak değerlendirilmiştir. Zamanla endişe, kaygının bilişsel unsurlarından ayrı, bağımsız bir kavram olarak kabul edilmiş ve bu durum araştırmacılara endişeyi tek başına inceleme olanağı sağlamıştır (Davey, 1993; Davey ve ark., 1992; Zebb ve Beck, 1998). Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree'nin (1983, s. 10) öne çıkan tanımına göre endişe; kontrol eksikliği algısıyla karakterize edilen, olumsuz yüklü düşünceler ve zihinsel imgeler dizisidir. Bu süreç, belirsiz durumlarla ilgili ve olumsuz sonuçlara yol açabilecek sorunlara zihinsel olarak çözüm bulma çabasını içerir ve korku süreciyle yakından ilişkilidir. Daha güncel yorumlar ise bu tanımları genişletmekte ve endişeyi, gelecekte gerçekleşebilecek olumsuz olaylara yönelik kaygılı bir beklenti hali olarak kavramsallaştırmaktadır (Barlow, 2002).

Endişenin, YAB'ın temel bir bileşeni olarak DSM-III-R'e (American Psychiatric Association, 1987) dahil edilmesiyle birlikte, endişeye yönelik araştırmalar hız kazanmıştır. Hem endişenin hem de YAB'ın sıklığı, doğası ve işlevine ilişkin önemli bilgiler ortaya koyulmuştur. Endişe üzerine yapılan ilk deneysel çalışmalardan biri olan Borkovec ve Hu'nun (1990) çalışması, 'Endişenin Bilişsel Kaçınma Kuramının' (*Cognitive Avoidance Theory of Worry*) ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu kuram, Mowrer'in Korku Kuramına (1947) (Fear Theory) ve Foa ve Kozak'ın (1986) Duygusal İşleme Modeline (Emotional Processing Model) dayanmaktadır (Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman ve Staples, 2009). Bu kurama göre, endişe, sorunları çözmek ve algılanan tehditleri ortadan kaldırmak için yetersiz bir bilişsel strateji olarak işlev görebilir; ancak aynı zamanda, korku sırasında doğal olarak ortaya çıkan rahatsız edici bedensel ve duygusal deneyimlerden kaçınma aracı olarak da kullanılabilir (Borkovec, Alcaine ve Behar, 2004). Bazı çalışmalar (Ottaviani ve ark., 2014; Skodzik, Zettler, Topper, Blechert ve Ehring, 2016; Pieper, Brosschot, Leeden ve Thayer, 2010; Ottaviani ve ark., 2016)

endişenin azalmış vagal tonus, sürekli yüksek kalp atım hızı, artmış deri iletkenliği, yükselmiş endokrin sistem aktivitesi, yüksek kan basıncı ve azalmış kalp atım hızı değişkenliği gibi çeşitli fizyolojik etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, endişenin aslında somatik aktivasyonu da artırabileceğini göstermektedir.

Son dönem araştırmalar, endişenin olumsuz duygusal durumları engellediği yönündeki görüşe de karşı çıkmaktadır. Bunun yerine, endişenin olumsuz duyguları ya tetiklediği ya da uzattığı öne sürülmekte ve bu bakış açısını destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Pieper ve ark., 2010; Key, Campbell, Bacon ve Gerin, 2008; Verkuil, Brosschot, Beurs ve Thayer, 2009; Llera ve Newman, 2017; Burkhouse, Woody, Owens ve Gibb, 2015). Nitekim, Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2005), YAB tanısı almış bireylerin, endişenin olumsuz duyguları başlattığını ve sürdürdüğünü belirtme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, sürekli endişe düzeyi (trait worry), tehdit edici ipuçlarına karşı nöral düzeyde kalıcı ve artmış bir duyarlılıkla ilişkilendirilmiştir.

Bu çelişkili bulgular üzerine, Llera ve Newman (2010), Borkovec'in araştırmasını temel alan, ancak bazı önemli değişiklikler içeren bir deneysel çalışma yürütmüştür. Çalışmada, YAB tanısı almış bireyler ile sağlıklı katılımcılarda, kaygı, gevşeme ve nötr durumların; farklı duygusal uyaranlara (korku, üzüntü, sakinlik, mutluluk) verilen tepkiler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Kaygı indüksiyonuna maruz kalan katılımcılar, gevşeme indüksiyonu grubuna kıyasla korku videosuna daha düşük düzeyde fizyolojik ve öznel tepkiler göstermiştir. Ayrıca, YAB'lı bireyler nötr indüksiyon sonrasında vagal geri çekilme (vagal withdrawal) göstermezken, sağlıklı bireylerde bu durum gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, kaygı indüksiyonuna maruz kalan katılımcılar, nötr indüksiyon grubuna göre korku videosuna karşı daha yüksek öznel tepki bildirmiştir. Bu bulgular, endişenin olumsuz duygudurumunu artırabileceğini ve korkuya maruz kalmadan önce verilen önleyici (hazırlayıcı) tepkilerin fizyolojik uyarılmayı hafifletmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Ancak, korkuyla ilişkili duygulardan kaçınıldığını destekleyen herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Üzüntü videosuna ilişkin olarak, kaygı indüksiyonuna maruz kalan katılımcılar, nötr ve gevşeme indüksiyonu koşullarındaki katılımcılara kıyasla daha az öznel tepki bildirmiştir. İlginç bir şekilde, kaygı indüksiyonuna maruz kalan bireylerde üzüntü videosu, olumsuz duygulanımda bir azalma ile sonuçlanmıştır. Kaygı, olumsuz duygulara yönelik fizyolojik tepkileri doğrudan etkilememiş olsa da, öznel reaktiviteyi azalttığı görülmüştür. Buna karşılık, pozitif duygulara verilen tepkiler açısından kaygı, gevşeme ve nötr indüksiyon koşulları arasında anlamlı bir fizyolojik ya da öznel fark gözlemlenmemiştir. Mutluluk videosu ise,

öncesinde hangi indüksiyon türü uygulanmış olursa olsun, katılımcılarda pozitif öznel tepkiler uyandırmıştır. Ayrıca kaygı durumu, pozitif duygularla ilişkili olumlu etkileri engellememiş, hatta mutluluk videosuna karşılık olarak vagal aktivitenin artmasına neden olmuştur.

Bu doğrultuda, Newman ve Llera (2011), YAB için Kontrast Kaçınma Modelini (KKM, Contrast Avoidance Model) geliştirmiştir (Newman ve ark., 2013). KKM üç temel ilkeye dayanmaktadır. Birincisi, *YAB'lı bireyler ani ve keskin olumsuz duygusal değişimleri tehdit olarak algılarlar* ve bu tür değişimlere karşı oldukça hassastırlar. Bu duygusal geçişleri düzenlemekte de zorlanırlar. Yüksek düzeyde duygusal tepkisellik gösterirler, ki bu durum da duygusal kontrastlarla başa çıkmalarını güçleştirir. *İkincisi, YAB'lı bireyler, negatif duygusal kontrastlardan kaçınmak için olumsuz bir duygu yaratma ve bunu sürdürmeyi amaçlarlar ve bunu endişeyi kullanarak gerçekleştirirler.* Endişe, ani duygusal değişimleri engellemek için bir tür önleyici strateji işlevi görür. Önceki kuramlardan farklı olarak KKM, endişenin olumsuz duyguları bastırmak ya da onlardan kaçınmak için kullanıldığını öne sürmez; aksine, endişenin bizzat kendisinin bir uyarılma durumu yarattığını ve hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurduğunu savunur (Newman ve Llera, 2011). Üçüncüsü, *YAB'lı bireyler geçici pozitif durumlardan kaçınmazlar fakat uzun süreli pozitif durumlarda rahatsızlık deneyimlerler (Olumlu Duygusal Kontrast).* Model, bu bireylerin kısa süreli olumlu duyguları deneyimlemek isteyebileceğini, ancak aynı anda bu pozitif durumları izleyebilecek olumsuz bir değişim olasılığından da korktuklarını öne sürmektedir. Bu nedenle, sürekli endişe hali, olası olumsuz sonuçlara karşı hazırlıklı olmayı sağlayan bir mekanizma işlevi görür. Ancak, kısa süreli pozitif duygular yaşandıktan sonra, bu bireyler sıklıkla tanıdık olumsuz duygusal durumlara geri döner ve bu da endişe döngüsünü pekiştirir (Newman ve Llera, 2017).

Kontrast kaçınma eğilimlerini değerlendirmek amacıyla, Newman ve Llera (2017) tarafından iki öz bildirim ölçeği geliştirilmiştir: Kontrast Kaçınma Ölçeği-Endişe (Contrast Avoidance Questionnaire-Worry – CAQ-W), endişenin kontrast kaçınmadaki rolünü değerlendirirken; Kontrast Kaçınma Ölçeği-Genel Duygu (Contrast Avoidance Questionnaire-General Emotion – CAQ-GE), diğer olumsuz duyguların rolünü incelemektedir. Kontrast kaçınma eğilimlerini değerlendiren bu iki ölçek, birbirini tamamlayıcı niteliktedir ve modelin farklı boyutlarını ölçmektedir. Bu çalışma, söz konusu ölçeklerin Türkçeye uyarlanmasını ve geçerlik-güvenirlilik analizlerinin yapılmasını amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Uyarlama, Uygulama ve Veri Toplama Süreci

İlk olarak, ölçeklerin özgün geliştiricisi Sandra J. Llera'dan e-posta yoluyla çalışma izni alınmıştır. Ardından, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Karar No: 41, Tarih: 29 Mart 2019). Çalışma, katılımcı haklarını ve etik standartları güvence altına almak amacıyla Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüştür. Ölçeklerin Türkçe'ye çevirisi, tekrarlayıcı düşünme alanında çalışmaları olan, biri psikolog olmak üzere üç bağımsız uzman (iki psikiyatrist) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çeviri sürecinin ardından, her madde için sunulan üç seçenek arasından en uygun çeviri belirlenmiş ve ölçeğin nihai versiyonu oluşturulmuştur. Bu nihai versiyon, İngiliz Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı'ndan iki kişi tarafından geri çeviri işlemine tabi tutulmuş ve dil uzmanları herhangi bir düzeltme önermemiştir.

Anketin son hali verilen Türkçe versiyonu, madde anlaşılabilirliğini değerlendirmek amacıyla 80 katılımcı ile pilot uygulamaya tabi tutulmuştur. Katılımcılardan alınan geri bildirimlere dayanarak küçük düzeltmeler yapılmış ve böylece ölçeğin nihai versiyonu oluşturulmuştur. Veri toplama süreci yaklaşık dört ay boyunca (Mayıs 2019 – Eylül 2019) Google Form aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçek bağlantısı sosyal medya platformları ve WhatsApp grupları üzerinden paylaşılarak gönüllü katılımcıların çalışmaya dahil olması sağlanmıştır. Ölçeklerin test-tekrar test güvenirliğini değerlendirmek amacıyla, araştırma grubundaki 20 katılımcıdan bir ay sonra ölçekleri tekrar doldurmaları istenmiştir.

Katılımcılar

Araştırma örneklemini, yaşları 18 ile 66 arasında değişen 549 Türk katılımcıdan oluşmuştur (394 kadın, 155 erkek). Katılımcıların yaş ortalaması 27.21'dir (SS = 9.89). Katılımcılar romantik ilişki durumu açısından neredeyse eşit şekilde dağılmıştır, %49.4'ü bir ilişkisi olduğunu, %50.6'sı ise ilişkisi olmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endişe Formu (KKÖ-E): Newman ve Llera (2017) tarafından, endişenin duygusal kontrasttan kaçınmadaki rolünü değerlendirmek için geliştirilmiştir. 30 sorudan oluşan ölçek 3 alt boyuta sahiptir: 1) olumsuz duygusal değişimlerden kaçınmak amacıyla endişe etme, 2) endişe yoluyla olumsuz duyguların ortaya çıkması ve sürdürülmesi,

3) pozitif duygusal kontrast yaratmak amacıyla endişe etme. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin duygusal kontrasttan kaçınma amacıyla endişeyi kullanma eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir.

Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular Formu (KKÖ-GD): CAQ-GE, duygusal kontrast kaçınma eğilimlerini değerlendiren 25 maddelik bir ölçektir (Llera & Newman, 2017). Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır: ‘olumsuz kontrastlardan kaçınmak amacıyla olumsuz duygular yaratma/sürdürme’ ve ‘duygusal değişimlerle ilgili rahatsızlık’. Maddeler, 1 (hiç doğru değil) ile 5 (tamamen doğru) arasında derecelendirilen beşli Likert tipi bir ölçekle puanlanmaktadır. Yüksek puanlar, ani duygusal değişimlerden kaçınmak amacıyla olumsuz duyguları sürdürme eğilimini göstermektedir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21): Ölçeğin ilk versiyonu Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş olup, 42 maddeden oluşmaktadır. Daha sonra, ölçeğin 21 maddelik kısa formu geliştirilmiştir (Antony, Bieling, Cox, Enns ve Swinson, 1998). Katılımcılardan maddeleri dört dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinden yanıtlamaları istenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından yapılmış ve depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.89 (depresyon), 0.87 (anksiyete) ve 0.90 (stres) olarak bulunmuştur.

Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği (EOİÖ): Bu ölçek, endişeye ilişkin olumlu inançları değerlendirmek amacıyla ilk olarak Fransızca olarak geliştirilmiştir (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Daha sonra İngilizceye uyarlanarak revize edilmiştir (Holowka, Dugas, Francis ve Laugesen, 2000). Ölçek, endişeye yönelik olumlu inançları ifade eden 25 maddeden oluşmaktadır ve katılımcılar bu maddeleri beşli Likert tipi bir ölçekle derecelendirmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Orijinal versiyon beş faktörlü bir yapıya sahipken, Türkçe uyarlamada üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir: 1) “Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır”, 2) “Endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller”, 3) “Endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur”. Türkçe versiyonun iç tutarlılığı oldukça yüksektir ($\alpha = 0.95$).

Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ): Aşırı, süregelen ve kontrol edilemeyen özelliklerle belirli patolojik endişeyi ölçmek için Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Boysan ve Keskin (2008) tarafından yapılmıştır. 5’li Likert tipindeki ölçek 16 soruluk bir özbebildirim ölçeğidir. Ölçeğin

iç tutarlılık katsayısı .88 olup test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise iki ve on hafta aralıklarla yapılan ölçümlerde .74 ile .92 arasında değiştiği bulunmuştur.

Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-II): Bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Spielberger ve ark., 1970). Envanter, her biri 20 maddeden oluşan iki ayrı alt formdan oluşur: STAI-I, durumluk kaygısı; STAI-II ise sürekli kaygıyı değerlendirmeye yöneliktir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada yalnızca STAI-II formu kullanılmıştır.

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II): İstatistiksel olarak daha güçlü verilere sahip, özgün Kabul ve Eylem Ölçeği'nin geliştirilmiş bir versiyonudur. Bireyler arasındaki psikolojik esneklik eksikliği ve deneyimsel kaçınma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Bond ve ark., 2011). Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve yedi dereceli Likert tipi bir yanıt formatı kullanılır. Ölçekten alınan toplam puanın artması, psikolojik esneklik eksikliği ve deneyimsel kaçınma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. KEF-II'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Belirti Tarama Testi (SCL-90): Derogatis (1977) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireyin ruhsal belirtilerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir öz bildirim aracıdır. Ölçek, psikiyatrik belirtileri ve şikayetleri kapsayan dokuz alt boyut içerir: somatizasyon (S), anksiyete (A), obsesif-kompulsif belirtiler (OKB), depresyon (D), kişilerarası duyarlılık (KD), psikotizm (P), paranoid düşünce (PD), öfke-düşmanlık (ÖD) ve fobik anksiyete (FA). Ayrıca suçluluk, yeme bozuklukları, uyku problemleri gibi belirtileri kapsayan ek bir alt boyut daha bulunmaktadır. Böylece toplamda 10 alt boyut üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Ölçek, her biri 0 ile 4 arasında puanlanan 90 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şu şekildedir: .82, .84, .73, .78, .79, .73, .63, .79, .78 ve .77. Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılmıştır.

Data Analizi

KKÖ-E ve KKÖ-GD'nin Türkçe versiyonlarının geçerlik ve güvenirlik analizleri SPSS 20 ve AMOS v24 programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Normallik değerlendirmesi için dağılımın basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. Tüm göstergeler

için çarpıklık değerleri ± 2.0 aralığında, basıklık değerleri ise ± 7.0 aralığında bulunmuş, bu da verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur (West, Finch ve Curran, 1995).

Ölçeklerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Bartlett küresellik testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi uygulanmıştır. KMO istatistiği 0 ile 1 arasında değişmekte olup, 0.60'ın üzerindeki değerler kabul edilebilir bulunur. Ayrıca, Bartlett küresellik testinde p değerinin .05'in altında olması uygun kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

Daha sonra, ölçeklerin faktör geçerliğini incelemek amacıyla AMOS v24 kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Bu analiz, ölçeklerin Türkçe formlarından elde edilen verilerin, orijinal versiyonlarda önerilen faktör yapılarıyla uyumlu olup olmadığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yapısal Eşitlik Modellemesinde (YEM), modellerin doğruluğu ve uyumu çeşitli uyum indeksleriyle değerlendirilmiştir. Tek başına ki-kare istatistiği örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlı olduğundan, serbestlik derecesine bölünmüş ki-kare oranı (χ^2/df) daha çok tercih edilmektedir (Şimşek, 2007). Bu çalışmada χ^2/df , RMSEA, CFI ve SRMR gibi çeşitli uyum indeksleri kullanılmıştır. Bazı indekslerde yüksek değerler daha iyi uyuma işaret ederken (örn., GFI, CFI, IFI), diğerlerinde ise düşük değerler tercih edilmektedir (örn., RMSEA) (Munro, 2005; Şimşek, 2007).

Yapısal eşitlik modellemesinde, model uyumunu değerlendirmek için belirli referans değerleri dikkate alınmaktadır. Artımlı Uyum İndeksi (Incremental Fit Index-IFI) için ≥ 0.90 kabul edilebilir uyuma, ≥ 0.95 mükemmel uyuma işaret eder. Benzer şekilde, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index- CFI) için ≥ 0.95 kabul edilebilir, ≥ 0.97 mükemmel uyum olarak değerlendirilmektedir. Ayarlanmış Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index-GFI) için ≥ 0.85 kabul edilebilir, ≥ 0.90 mükemmel uyum düzeyi olarak kabul edilir. Yaklaşık Hata Ortalamasının Karekökü (The Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) ≤ 0.080 olduğunda kabul edilebilir, ≤ 0.050 olduğunda mükemmel uyumu desteklemektedir. Son olarak, χ^2/df oranının ≤ 3.0 olması genellikle kabul edilebilir düzey olarak görülmektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Bu indeksler, model uyumunun bütüncül bir değerlendirmesini sağlayarak yapısal eşitlik modellemesi analizleri için modellerin uygunluğunu garanti etmektedir.

Ölçeklerin geçerlik analizleri için DASÖ-21, STAI-II, PSEÖ, SCL-90-R, EOİÖ ve KEF-II kullanılmış, ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Güvenirlik değerlendirmesi için Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test güvenirliliği analiz edilmiştir.

BULGULAR

Betimsleyici Analizler

Çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Yapı Geçerliliği Analizleri

Faktör analizine uygunluğu değerlendirmek amacıyla yapılan KMO ve Bartlett küresellik testi sonuçları, KKÖ-E ve KKÖ-GD formlarının veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. KKÖ-E için KMO değeri .948 olup, yüksek düzeyde örneklem yeterliliğine işaret etmektedir. Bartlett testi ($\chi^2 = 9933.401$, sd = 435, $p < .001$), korelasyon matrisinin birim matris olmadığını göstermiş ve bu da faktör analizinin yapılabilirliğini desteklemiştir. Benzer şekilde, KKÖ-GD için KMO değeri .959 bulunmuş, bu da güçlü örneklem yeterliliğini göstermektedir. Bartlett testi ($\chi^2 = 9645.298$, sd = 300, $p < .001$) de verilerin faktör analizi için uygun olduğunu doğrulamıştır.

Doğrulamalı Faktör Analizleri (DFA)

Kontrast Kaçınma Ölçeği – Endişe (KKÖ-E): KKÖ-E’nin Türkçe formuna ilişkin DFA, AMOS v24 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çeşitli uyum indekslerinden elde edilen değerlere göre, başlangıçtaki modelin kabul edilebilir uyum ölçütlerini karşılamadığı görülmüştür. Modifikasyon indekslerinin incelenmesi sonucunda, modelde iyileştirmeler yapılabileceği anlaşılmıştır. Özellikle, madde çiftleri olan 1–2, 6–14, 19–20, 24–27 ve 28–29 için modifikasyon indeksleri incelendiğinde, bu çiftler arasında anlamlı kovaryans kaynaklı ölçüm hataları bulunduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, modele uygun düzenlemeler yapılarak söz konusu hatalar düzeltilmiştir.

Bu düzenlemelerin ardından, ölçeğin 30 maddelik revize edilmiş modeline ait nihai uyum indekslerinde belirgin bir iyileşme sağlanmıştır. Nihai modelin uyum indeksleri Tablo 2’de

sunulmuştur. Bu indeksler, başlangıç modeline kıyasla uyum düzeyinde dikkate değer bir artış olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin faktör yapısı ile madde-faktör ilişkisine ilişkin standartlaştırılmış katsayılar ve t değerleri Şekil 1’de verilmiştir. Şekil incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinin .50 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durumda, faktör yüklerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2002).

Kontrast Kaçınma Ölçeği – Genel Duygu (KKÖ-GD)

KKÖ-GD’nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla DFA uygulanmıştır. Ölçeğin özgün yapısı iki faktörlüdür. Analiz sonucunda elde edilen değerlere bakıldığında, modelin kabul edilebilir uyum değerlerini sağlamadığı; ancak modifikasyon indekslerinin incelenmesiyle modelde iyileştirmeler yapılabileceği görülmüştür. Özellikle madde çiftleri 1–2, 4–5, 21–22 ve 19–23 için yüksek kovaryans kaynaklı ölçüm hataları saptanmış ve bu hatalar uygun şekilde düzeltilmiştir.

Yapılan düzenlemeler sonucunda, 25 maddelik revize edilmiş modelin uyum indekslerinin, önceki modele kıyasla daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna ilişkin modelin uyum indeksleri Tablo 3’te gösterilmektedir.

Ölçeğin faktör yapısı ile standartlaştırılmış katsayılar ve t değerleri Şekil 2’de sunulmuştur. Şekil incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinin .50 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durum, faktör yüklerinin tatmin edici düzeyde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

Yakınsak Geçerlik Analizleri

KKÖ-E, KKÖ-GD ve bunların alt boyutlarının yakınsak geçerliğini belirlemek amacıyla STAI-II, PSEÖ, EOİÖ ve KEF-II ile olan korelasyon katsayıları incelenmiştir. Bulgular, KKÖ-E, KKÖ-GD, alt boyutları ile diğer tüm ölçekler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir (Tablo 4).

Yordayıcı Geçerlik Analizleri

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, KKÖ-GD’nin, KKÖ-E’ye kıyasla PSEÖ, STAI-II, DASÖ-Depresyon, DASÖ-Anksiyete, DASÖ-Stres, SCL-Depresyon ve SCL-Anksiyete puanlarını yordamada daha güçlü katkı sağladığını göstermektedir. Analizler, KKÖ-E’nin tüm

psikolojik sonuçları anlamlı biçimde yordadığını, ancak KKÖ-GD'nin genel olarak daha güçlü bir yordayıcı olduğunu ve çoğu durumda varyansın daha büyük bir yüzdesini açıkladığını ortaya koymuştur. Nitekim PSEÖ'de KKÖ-GD en güçlü yordayıcı olmuş ve açıklanan varyansı %5.8'e çıkarmıştır. STAI-II'de KKÖ-GD varyansın %7.4'ünü açıklayarak KKÖ-E'ye kıyasla daha güçlü bir etki göstermiştir. DASÖ-Depresyon'da KKÖ-GD varyansın %9.5'ini açıklamış ve en etkili yordayıcı olmuştur. Benzer şekilde, DASÖ-Anksiyete'de %4.3, DASÖ-Stres'te %6.2, SCL-Depresyon'da %9.0 ve SCL-Anksiyete'de %7.8 oranında varyans açıklayarak en anlamlı yordayıcı olarak öne çıkmıştır. Genel olarak, KKÖ-GD'nin psikolojik sıkıntılar üzerinde KKÖ-E'ye kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Yordayıcı Geçerlik Analizleri

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, KKÖ-GD'nin, KKÖ-E'ye kıyasla PSEÖ, STAI-II, DASÖ-Depresyon, DASÖ-Anksiyete, DASÖ-Stres, SCL-Depresyon ve SCL-Anksiyete puanlarını yordamada daha fazla katkı sağladığını göstermiştir. Regresyon analizleri, KKÖ-E'nin tüm psikolojik sonuçları anlamlı biçimde yordadığını, ancak KKÖ-GD'nin çoğu durumda daha güçlü bir yordayıcı olduğunu ve daha yüksek oranda varyans açıkladığını ortaya koymuştur. Nitekim PSEÖ'de KKÖ-GD ($\beta = .211$, $t = 7.057$, $p < .001$) en güçlü yordayıcı olmuş ve açıklanan varyansı %5.8'e çıkarmıştır ($R^2 = .058$). STAI-II'de KKÖ-GD ($\beta = .239$, $t = 7.414$, $p < .001$) varyansın %7.4'ünü açıklamış ($R^2 = .074$) ve KKÖ-E'ye kıyasla daha güçlü bir etki göstermiştir. DASÖ-Depresyon için KKÖ-GD ($\beta = .106$, $t = 8.772$, $p < .001$) varyansın %9.5'ini açıklamış ($R^2 = .095$) ve en etkili yordayıcı olmuştur. Benzer şekilde, DASÖ-Anksiyete'de KKÖ-GD ($\beta = .079$, $t = 5.530$, $p < .001$) varyansın %4.3'ünü açıklamıştır ($R^2 = .043$). DASÖ-Stres için KKÖ-GD ($\beta = .099$, $t = 6.749$, $p < .001$) varyansın %6.2'sini açıklamıştır ($R^2 = .062$). SCL-Depresyon'da KKÖ-GD ($\beta = .277$, $t = 8.281$, $p < .001$) en güçlü etkiyi göstermiş ve varyansın %9.0'ını açıklamıştır ($R^2 = .090$). Son olarak, SCL-Anksiyete'de KKÖ-GD ($\beta = .174$, $t = 7.583$, $p < .001$) en anlamlı yordayıcı olmuş ve varyansın %7.8'ini açıklamıştır ($R^2 = .078$). Genel olarak, KKÖ-GD'nin psikolojik sıkıntılar üzerinde KKÖ-E'ye kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Tablo 5).

İç Tutarlılık

KKÖ-E'nin Türkçe versiyonunda düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ve Cronbach alfa katsayıları (α) incelendiğinde, birinci faktör için .93, ikinci faktör için .89, üçüncü faktör için .85 ve toplam puan için .92 bulunmuştur. KKÖ-GD'nin Türkçe versiyonunda ise birinci faktör

için .96, ikinci faktör için .86 ve toplam puan için .95 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, her iki ölçeğin de yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 6 ve Tablo 7, KKÖ-E ve KKÖ-GD için düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ile madde çıkarımı sonrasındaki Cronbach alfa katsayılarını içeren tanımlayıcı analiz sonuçlarını sunmaktadır. KKÖ-E ölçeğinde düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .06 ile .72 arasında değişmektedir. Herhangi bir maddenin çıkarılması, iç tutarlılık üzerinde anlamlı bir değişiklik yaratmayarak, madde çıkarımı sonrası Cronbach alfa değerleri .918 ile .927 arasında değişmiş ve toplam alfa değeri .921 olarak kalmıştır. Yalnızca üç madde (8, 28 ve 29. maddeler) önerilen .30 eşik değerinin altında düzeltilmiş madde-toplam korelasyonuna sahiptir.

KKÖ-GD ölçeğinde ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .40 ile .80 arasında değişmiş ve bu değerler kabul edilebilir ile güçlü madde ayırt ediciliği aralığında bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığı, herhangi bir maddenin çıkarılmasından bağımsız olarak yüksek düzeyde kalmış, madde çıkarım sonrası Cronbach alfa değerleri .948 ile .953 arasında değişmiş ve toplam alfa değeri .950 olarak korunmuştur. Hiçbir madde .30 eşik değerinin altında bulunmamış, bu da tüm maddelerin ölçeğin genel güvenilirliğine anlamlı katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Test–Tekrar Test Güvenirliği

Bu analizde amaç, KKÖ-E ve KKÖ-GD formlarının zamana karşı kararlılığını değerlendirmektir. Her iki ölçek de ilk uygulamadan bir ay sonra 20 katılımcıya yeniden uygulanmıştır. Sonuçlar, KKÖ-E ve KKÖ-GD formlarının iki uygulaması arasındaki korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif olduğunu göstermiştir. İlk ve ikinci uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısı KKÖ-E için $r = 0.78$ ($p < 0.001$), KKÖ-GD için ise $r = 0.83$ ($p < 0.001$) bulunmuştur (Tablo 8).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Kontrast Kaçınma Ölçekleri'nin (KKÖ'ler) Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri incelenmiştir. Araştırma, Türkiye'den 549 sağlıklı katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Ölçeklerin geliştirme çalışmasında KKÖ-E için 410, KKÖ-GD için ise 126 katılımcı yer almıştır (Llera ve Newman, 2017). Dolayısıyla, Türkçe uyarlama çalışmasının daha geniş bir örneklemle test edildiği söylenebilir. KKÖ'lerin faktör yapısını bağımsız olarak doğrulamak ve ilgili psikopatoloji belirtilerini yordamadaki işlevselliğini

değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık, zamansal stabilite, yapı geçerliği, yakınsak geçerlik ve yordayıcı geçerlik analizleri yapılmıştır.

Öncelikle, Türkçe formların yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla AMOS programı kullanılarak DFA gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, KKÖ-E'nin özgün üç faktörlü yapısını ve KKÖ-GD'nin özgün iki faktörlü yapısını koruyup korumadığı incelenmiştir. Türkçe versiyonların benzer faktör yapıları sergilediği görülmüş olsa da, uyum indeksleri kabul edilebilir eşik değerlerini karşılamamıştır (örneğin, KKÖ-E için $\chi^2/sd = 3.77$; KKÖ-GD için $\chi^2/sd = 4.48$).

DFA, ayrıca maddeler arasındaki anlamsal ve yapısal benzerliklerden veya katılımcıların maddeyi anlama güçlüklerinden kaynaklanan ölçüm hatalarını belirlemede de yararlı bir tekniktir (Brown ve Moore, 2012). KKÖ'lere ilişkin analizimizde, DFA korelasyonlu ölçüm hatalarının varlığını ortaya koymuştur. Model uyumunu artırmak amacıyla, yüksek düzeyde ilişkili ölçüm hataları arasında kovaryans tanımlanmış ve model modifikasyonu gerçekleştirilmiştir.

KKÖ-E'de, bazı madde çiftlerinde kavramsal örtüşme nedeniyle yüksek kovaryans gözlenmiştir. 6. madde ("En kötü sonucu düşünerek endişelenirsem...") ile 14. madde ("Eğer bir sonuç hakkında önceden endişe edersem...") endişe ile olumlu sonuçların daha fazla takdir edilmesi arasında koşullu ve zamansal bir bağlantıyı vurgulamaktadır. 1. madde ("Her an kötü şeyler olabileceğinden...") ile 2. madde ("Endişe ettiğimde...") endişenin rahatlık ve duygusal kontrol sağlamadaki rolünü öne çıkarırken; 19. madde ("Dışındaki olayların iniş ve çıkışlarını kontrol etmesinden...") ile 20. madde ("Endişe ettiğimde, rahat olduğum zamana kıyasla...") endişenin algılanan kontrol işlevine dikkat çekmektedir. 24. madde ("İyimser hissetmek yerine...") ile 27. madde ("Ne zaman iyi hissetsem kendimi bir sonraki kötü şeyi bekliyor bulduğumdan...") olumsuz olayları öngörürken endişeyi tercih etmeyi yansıtırken; 28. madde ("Endişe etmek benim için tatsız bir tecrübedir") ile 29. madde ("Endişe etmek kötü hislerimi artırır") endişeye yönelik olumsuz inançları ortaya koymaktadır.

Bu hata varyansları düzeltildikten sonra, χ^2/sd değeri kabul edilebilir düzeye düşmüştür ($\chi^2/sd = 2.97$) ve diğer uyum indeksleri de kabul edilebilir aralıklara girmiştir (GFI = .87, CFI = .91, IFI = .91, RMSEA = .06). Bu sonuçlar, KKÖ-E'nin Türkçe formunun üç faktörlü yapısının, ölçeğin özgün formuna benzer şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Benzer bir yüksek hata varyansı örüntüsü, KKÖ-GD’de de 1–2, 4–5, 21–22 ve 19–23. madde çiftlerinde gözlenmiştir. 1. madde (“Kötü bir şey olma ihtimaline karşı ...”) ile 2. madde (“Duygusal olarak hazırlıksız yakalanmamak için...”) arasındaki ortak varyans, anlamsal örtüşmeden kaynaklanıyor olabilir. 4. madde (“İniş ve çıkışlarla yaşamak zorunda kalmaktansa...”) ile 5. madde (“Kötü şeyler herhangi bir anda olabileceğinden ...”) her ikisi de olumsuz bir duygusal tutumu vurgulamaktadır. 19. madde (“Duygularımdaki iniş çıkış olması ...”) ile 23. madde (“Güçlü bir şekilde dalgalanan duygular ...”) duygusal dalgalanmalardan kaynaklanan rahatsızlığı yansıtmaktadır. Ayrıca 21. madde (“İnişler ve çıkışları tecrübe ettiğim bir hayatı ...”) ile 22. madde (“Mutlu olmama izin verirsem ...”) arasındaki ardışık yerleşim de yüksek hata varyansına katkı sağlamış olabilir.

Hata varyanslarının düzeltilmesi ve sonrasında yapılan analizler sonucunda, KKÖ-GD’nin iki faktörlü modeline ait uyum indekslerinin kabul edilebilir değerler içinde yer aldığı bulunmuştur ($\chi^2/sd = 2.73$, GFI = .90, CFI = .95, IFI = .95, RMSEA = .05).

KKÖ-E ve KKÖ-GD’nin Türkçe versiyonları, çeşitli kaygı ve depresyon ölçekleriyle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, her iki Türkçe ölçeğin de güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğunu, yüksek iç tutarlılık (güvenirlik) ve diğer ölçümlerle uygun düzeyde korelasyonlar (geçerlik) sergilediğini göstermiştir.

Korelasyon analizinde dikkat çeken bulgulardan biri, KKÖ-E’nin ikinci faktörüne ilişkindir. Özellikle, endişe etmenin olumsuz duyguları yarattığı ve sürdürdüğünü ölçen KKÖ-E’nin ikinci faktörü, ne KKÖ-E’nin diğer iki faktörüyle ne de KKÖ-GD’nin iki faktörüyle anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Bu bulgu önemli olmakla birlikte, özellikle klinik örneklemelerle yapılacak ileri araştırmalarda tekrarlanması büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte, KKÖ’lere ilişkin güncel araştırmalar (Rashtbari, Taylor, Saed ve Malekizadeh, 2023; White ve ark., 2020) faktör yapılarının değişebileceğini ve alternatif yapılandırmaların daha iyi model uyum indeksleri sağlayabileceğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, en dikkat çekici modifikasyonlardan biri, KKÖ-E’nin tüm maddeler korunarak iki faktörlü bir yapıya dönüştürülmesidir. Gelecek çalışmalarda, bu yeni önerilen iki faktörlü modelin geçerlik ve güvenilirliği, Türkiye popülasyonunda hem klinik hem de klinik olmayan örneklemeler üzerinde yeniden değerlendirilmelidir.

Ayrıca, KKÖ-E’nin ikinci faktörü ile diğer değişkenler arasındaki korelasyonun, ölçeğin diğer faktörlerine kıyasla daha zayıf olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, söz konusu faktörün diğer

faktörlerden bağımsız işlev görebileceğini düşündürmekte ve gelecekte yapılacak araştırmalarda daha ayrıntılı olarak incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, hem KKÖ-E hem de KKÖ-GD puanları, kaygı ve depresyon ölçümleri ile güçlü ilişkiler göstermiştir. Bununla birlikte, KKÖ-GD daha güçlü ilişkiler sergileyerek neredeyse tüm kaygı ve depresyon ölçümleriyle anlamlı düzeyde korelasyon göstermiş ve bu açıdan KKÖ-E'nin önüne geçmiştir.

KEF-II ve EOİÖ ölçekleri ile KKÖ alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur, ancak EOİÖ ile KKÖ-E'nin ikinci faktörü arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuç, kuramsal beklentilerle uyumludur. KEF-II, psikolojik katılımı ölçmektedir ve olumsuz içsel yaşantıları kontrol etme, azaltma, önleme ya da ortadan kaldırma çabası psikolojik katılımın temel boyutlarından birini oluşturmaktadır. Bu bağlamda, KKÖ'leri, özellikle hayal kırıklığı gibi deneyimlerden kaçınmayı hedefleyen duygu düzenleme stratejilerini ölçen bir araç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, istenmeyen duygu veya durumlardan korunma stratejisi olarak endişeyi kullanma eğilimi, endişeye ilişkin olumlu inançları da güçlendirebilir. Dolayısıyla, bu tür inançları ölçen EOİÖ ile gözlemlenen pozitif korelasyonun kuramsal olarak beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Özgün geliştirme çalışmasında (Llera ve Newman, 2017), test-tekrar test analizi etnik açıdan çeşitli (örneğin Kafkas, Afrika kökenli Amerikalı, Asyalı) 124 katılımcı ile bir hafta arayla yapılmış ve KKÖ-E için $r = 0.90$, KKÖ-GD için $r = 0.93$ düzeyinde güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Mevcut çalışmada ise, daha homojen ve ırksal çeşitlilikten yoksun daha küçük bir örnekleme yapılan analizlerde, test-tekrar test güvenirlik katsayıları biraz daha düşük bulunmuştur (KKÖ-E: $r = 0.78$, KKÖ-GD: $r = 0.83$). Bununla birlikte, grubun homojen yapısı göz önüne alındığında örneklem büyüklüğünün kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, tekrar testin özgün çalışmadan farklı olarak bir hafta yerine bir ay arayla yapılması, sonuçların daha güvenilir olmasına katkı sağlamış olabilir.

Hiyerarşik regresyon analizi, özellikle depresyon (DASÖ-D), genel sıkıntı (SCL-D), genel kaygı (SCL-A), sürekli kaygı (STAI-II) ve stres (DASÖ-S) ölçümlerinde, KKÖ-GD'nin daha güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık, KKÖ-E'nin endişe (PSEÖ) ve kaygı belirtileri (DASÖ-A) ile daha yakından ilişkili olduğu görülmüştür, ancak tüm değişkenler genelinde KKÖ-GD daha güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkmıştır.

Ayrıca bu bulgular, KKÖ'nün İran uyarlaması (Rashtbari ve ark., 2023) dahil olmak üzere önceki araştırmalarla da uyumludur. Söz konusu çalışmada, KKÖ-E'nin PSEÖ ve YAB-7 gibi

kaygı ile ilişkili ölçümlerin daha iyi bir yordayıcısı olduğu, KKÖ-GD'nin ise depresif belirtiler ve daha geniş bir duygusal sıkıntı yelpazesi (örn. Sosyal fobi, depresyon ve obsesif kompulsif envanteri) için daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, diğer araştırmalar da (Llera ve Newman, 2017; White ve ark., 2021) tutarlı biçimde KKÖ-E'nin kaygı ile, KKÖ-GD'nin ise depresyon ve genel duygu disregülasyonu ile daha yakından ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, KKÖ-GD'nin depresif belirtileri yordamada daha önemli bir rol oynayabileceğini, KKÖ-E'nin ise kaygı ile ilişkili süreçler açısından daha belirleyici olduğunu göstermekte ve böylece bu iki düzenleyici mekanizma arasındaki ayrımı güçlendirmektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Mevcut çalışmanın birkaç sınırlılığı bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları, öz-bildirim ölçeklerine dayalı olmasıdır. Öz-bildirim araçları, değerli öznel veriler sağlamakla birlikte, sosyal beğenirlik eğilimi ve hatırlama yanlılığı gibi önyargılara açıktır. Daha güvenilir sonuçlar elde edebilmek için, gelecekte yapılacak çalışmalarda YAB tanı ölçütlerini karşılayan bireylerle yapılandırılmış klinik görüşmelerin kullanılması ve böylece endişe davranışlarının daha nesnel biçimde değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, günlük yaşamda endişe örüntülerini gerçek zamanlı olarak yakalamak amacıyla Ekolojik Anlık Değerlendirme (EMA) gibi alternatif yöntemler de kullanılabilir. Nitekim önceki çalışmalar, Kontrasttan Kaçınma Modeli'nin, kontrasttan kaçınma hipotezini desteklemiştir (White ve ark., 2021).

Bir diğer sınırlılık, çalışmada toplanan sosyodemografik verilerin kapsamı ile ilgilidir. Daha ayrıntılı raporlama (örn. eğitim düzeyi, istihdam durumu) bulguların daha iyi bir bağlamsallaştırılmasına imkan tanıyacaktır.

Bunun yanı sıra, KKÖ'lerin psikometrik özellikleri yalnızca klinik olmayan bir örnekleme incelenmiştir. Özellikle KKÖ-GD yalnızca endişeye odaklanmamakta, aynı zamanda kontrasttan kaçınma eğilimini bütüncül biçimde ölçmektedir. Bu durum, bazı psikolojik bozukluklar veya popülasyonların, olumsuz kontrastı önlemek için olumsuz duygular üretmenin ötesinde başka mekanizmalara da başvurabileceğini düşündürmektedir (Llera ve Newman, 2017). Bu bakış açısını destekleyen önceki bir araştırmada (Llera, Muffi, Shiflett ve Jamil, 2016), KKÖ-GD'nin hem YAB hem de depresif belirtileri anlamlı şekilde yordadığı, KKÖ-E'nin ise özellikle YAB'ı yordadığı bulunmuştur. Gelecekteki araştırmaların, kontrasttan

kaçınma eğilimlerini Türkiye’deki klinik örneklemeler üzerinde incelemesi, bu mekanizmanın farklı bozukluklardaki rolünü daha net biçimde ortaya koyacaktır.

Daha önce de tartışıldığı üzere, güncel çalışmalar KKÖ’lerin faktör yapısında çeşitli değişiklikler önermiştir (Rashtbari ve ark., 2023; White ve ark., 2021). Gelecek araştırmalar, bu yeni önerilen faktör yapılarını Türkiye örnekleminde inceleyerek, uygulanabilirliklerini ve psikometrik sağlamlıklarını değerlendirmelidir. Ayrıca, bu çalışma yalnızca KKÖ’lerini Türkçe literatüre kazandırmakla kalmamakta, aynı zamanda bu modelin olası klinik önemine de işaret etmektedir. YAB, geleneksel olarak endişeli davranışları azaltmaya yönelik yöntemlerle ele alındığında sıklıkla tedaviye dirençli bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir. YAB’lı bireyleri bu model çerçevesinde ele almak—endişeyi duygusal olarak koruyucu bir işlev olarak anlamak—tedavi açısından değerli katkılar sağlayabilir (Newman ve Llera, 2017).

Özetle, bu çalışmanın bulguları, hem KKÖ-E hem de KKÖ-GD’nin Türkçe versiyonlarının yüksek psikometrik bütünlüğe sahip olduğunu güçlü biçimde göstermektedir. Bu ölçeklerin Türkiye örneklemelerinde kullanılması, alanda gelecekte yapılacak araştırmalar için sağlam bir zemin oluşturabilir.

SONUÇ

Türkçe KKÖ-E ($\chi^2/sd = 2.97$) ve KKÖ-GD ($\chi^2/sd = 2.73$) ölçekleri, özgün faktör yapılarını korumuş ve güçlü psikometrik özellikler sergilemiştir. Her iki ölçek de yüksek iç tutarlılık, kabul edilebilir düzeyde bir aylık test–tekrar test güvenilirliği ($r \approx .78-.83$) ve kuramsal beklentilerle uyumlu ilişkiler ortaya koymuştur. Ölçekler, kaygı ile (özellikle KKÖ-E), depresyon/genel sıkıntı (özellikle KKÖ-GD) ile daha güçlü bağlantılar göstermiştir. Bu bulgular, ölçeklerin Türkçe versiyonlarının Türkiye’deki klinik olmayan örneklemelerde Kontrasttan Kaçınma Modeli’ni desteklemekte ve gelecekteki araştırmalar için güvenilir araçlar sunmaktadır. Bununla birlikte, klinik gruplarla yapılacak tekrarlı çalışmalar ve KKÖ-E için önerilen yeni iki faktörlü çözümün değerlendirilmesi, önemli bir sonraki adım olarak görülmektedir.

Tablo 1. Betimleyici Analizler

Ölçekler	Ort.	SS.	Min.	Max.
KKÖ-E	86.76	19.93	30.00	150.00
KKÖ-GD	61.00	20.28	25.00	125.00
KEF-II	24.48	10.22	7.00	49.00
DASÖ-21	23.07	14.85	0.00	60.00
EOİÖ	59.97	23.54	25.00	125.00
PSEÖ	45.94	12.39	18.00	76.00
SCL-90	104.71	72.63	0.00	338.00
STAI-II	50.45	12.35	24.00	90.00

Not: KKÖ-E: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Endişe, KKÖ-GD: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği-Genel Duygular, KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II, DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, EOİÖ: Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar, PSEÖ: Penn State Endişe Ölçeği, SCL-90: Belirti Tarama Testi, STAI-II: Sürekli Kaygı Ölçeği.

Tablo 2. KKÖ-E'nin Türkçe formuna ait modellerin doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri

	χ^2/df	GFI	CFI	IFI	RMSEA	p
Model 1	3.88	.83	.88	.88	.07	0.001**
Model 2	2.97	.87	.91	.91	.06	0.001**

Not: χ^2/sd : Ki-kare serbestlik derecesi oranı; GFI: Uyum İyiliği İndeksi; CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; IFI: Artımlı Uyum İndeksi; RMSEA: Yaklaşık Hata Ortalamasının Karekökü; * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 3. KKÖ-GD'nin Türkçe formuna ait modellerin doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri

	χ^2/df	GFI	CFI	IFI	RMSEA	p
Model 1	4.48	.84	.90	.90	.08	0.001
Model 2	2.73	.90	.95	.95	.05	0.001

Not: χ^2/sd : Ki-kare serbestlik derecesi oranı; GFI: Uyum İyiliği İndeksi; CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; IFI: Artımlı Uyum İndeksi; RMSEA: Yaklaşık Hata Ortalamasının Karekökü; * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 4. KKÖ ve Alt Boyutlarının Yakınsak Geçerliliği

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
KK Ölçekleri											
1. KKÖ-E Toplam	1										
2. KKÖ-E F1	,907**	1									
3. KKÖ-E F2	,407**	,041	1								
4. KKÖ-E F3	,840**	,803**	,047	1							
5. KKÖ-GD Toplam	,718**	,728**	,169**	,608**	1						
6. KKÖ-GD F1	,698**	,759**	,041	,635**	,962**	1					
7. KKÖ-GD F2	,884**	,898**	,036	,916**	,631**	,656**	1				
Yakınsak Geçerlilik											
8. KEF-II	,502**	,444**	,306**	,332**	,663**	,575**	,378**	1			
9. PSEÖ	,557**	,490**	,356**	,374**	,567**	,502**	,400**	,613**	1		
10. WW-II	,685**	,727**	,006	,676**	,651**	,668**	,709**	,471**	,451**	1	
11. STAI-II	,431**	,371**	,274**	,295**	,499**	,434**	,306**	,650**	,646**	,680**	1

Not: KKÖ-E Toplam: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği–Endişe; KKÖ-E F1: Olumsuz Duygusal Değişimlerden Kaçınmak için Endişe; KKÖ-E F2: Endişe Olumsuz Duyguları Yaratır ve Sürdürür; KKÖ-E F3: Olumlu Kontrast Yaratmak için Endişe; KKÖ-GD Toplam: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği–Genel Duygu; KKÖ-GD F1: Olumsuz Kontrastlardan Kaçınmak için Olumsuz Duygular Yaratma ve Sürdürme; KKÖ-GD F2: Duygusal Değişimlerden Rahatsızlık; KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II; EOİÖ: Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği; PSEÖ: Penn State Endişe Ölçeği; STAI-II: Sürekli Kaygı Ölçeği. * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 5. KKÖ-E ve KKÖ-GD’nin Yordayıcı Olarak Kullanıldığı Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	PSEÖ-A		STAI-II		DASÖ-D		DASÖ-A		DASÖ-S		SCL-D		SCL-A	
Ölçek	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
KKÖ-E	.19	6.324*	.093	2.829*	.039	3.196*	.060	4.101*	.053	3.526*	.089	2.617*	.063	2.678*
KKÖ-GD	.21	7.057*	.239	7.414*	.106	8.772*	.079	5.530*	.099	6.749*	.277	8.281*	.174	7.583*
R^2		.058		.074		.095		.043		.062		.090		.078
p		.000		.000		.000		.000		.000		.000		.000

Not: KKÖ-E: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği–Endişe; KKÖ-GD: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği–Genel Duygu; PSEÖ-A: Penn State Endişe Ölçeği Anksiyete; STAI-II: Sürekli Kaygı Ölçeği; DASÖ-D: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği–Depresyon; DASÖ-A: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği–Anksiyete; DASÖ-S: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği–Stres; SCL-D: Belirti Tarama Testi–Depresyon; SCL-A: Belirti Tarama Testi–Anksiyete. * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 6. KKÖ-E Ölçeğine İlişkin Düzeltilmiş Madde–Toplam Analizleri

	Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	84,79	376,245	0,493	0,921
2	84,66	375,244	0,459	0,922
3	84,48	370,860	0,507	0,921
4	82,89	378,334	0,397	0,923
5	82,86	385,737	0,252	0,924
6	83,45	370,105	0,539	0,921
7	82,63	384,900	0,323	0,923
8	82,92	386,881	0,221	0,925
9	84,17	365,209	0,660	0,919
10	84,50	365,878	0,674	0,919
11	84,62	370,853	0,561	0,920
12	84,11	362,290	0,675	0,919
13	82,90	382,949	0,331	0,923
14	83,62	368,046	0,579	0,920
15	84,46	366,588	0,661	0,919
16	83,92	373,156	0,459	0,922
17	84,44	363,010	0,724	0,918
18	82,94	385,495	0,265	0,924
19	84,13	363,704	0,686	0,919
20	84,24	364,709	0,661	0,919
21	83,43	384,472	0,254	0,925
22	84,10	360,822	0,697	0,918
23	84,22	362,834	0,725	0,918
24	84,53	362,312	0,714	0,918
25	84,22	363,247	0,659	0,919
26	84,43	368,691	0,621	0,920
27	84,35	363,364	0,656	0,919
28	83,25	393,313	0,058	0,927
29	82,94	389,870	0,148	0,926
30	84,02	364,244	0,628	0,919

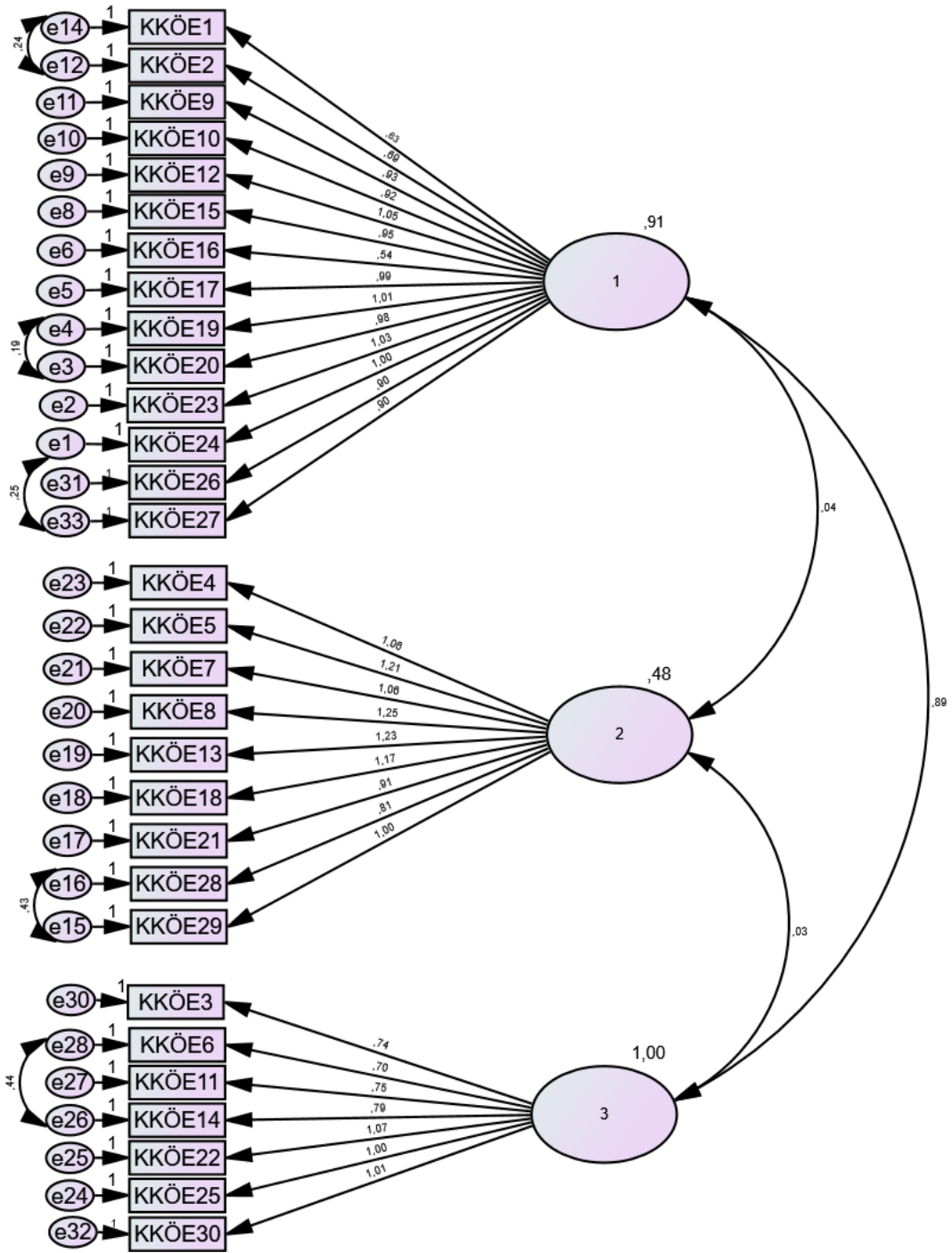
Tablo 7. KKÖ-GD Ölçeğine İlişkin Düzeltilmiş Madde–Toplam Analizleri

	Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	58,26	377,357	0,691	0,949
2	58,26	376,768	0,688	0,949
3	57,73	389,471	0,470	0,952
4	59,06	381,469	0,678	0,949
5	59,18	381,374	0,706	0,949
6	58,02	386,790	0,490	0,951
7	59,05	377,760	0,731	0,949
8	58,71	376,160	0,684	0,949
9	59,01	378,553	0,694	0,949
10	58,69	374,137	0,702	0,949
11	57,78	386,270	0,489	0,951
12	59,03	377,165	0,764	0,948
13	58,67	376,148	0,694	0,949
14	57,63	389,120	0,409	0,953
15	58,12	382,183	0,582	0,950
16	58,93	376,626	0,772	0,948
17	58,33	380,496	0,613	0,950
18	59,01	374,765	0,799	0,948
19	57,74	388,170	0,463	0,952
20	58,89	374,021	0,770	0,948
21	59,23	382,013	0,685	0,949
22	59,12	377,642	0,724	0,949
23	57,85	389,206	0,428	0,952
24	58,79	374,320	0,776	0,948
25	58,97	374,959	0,764	0,948

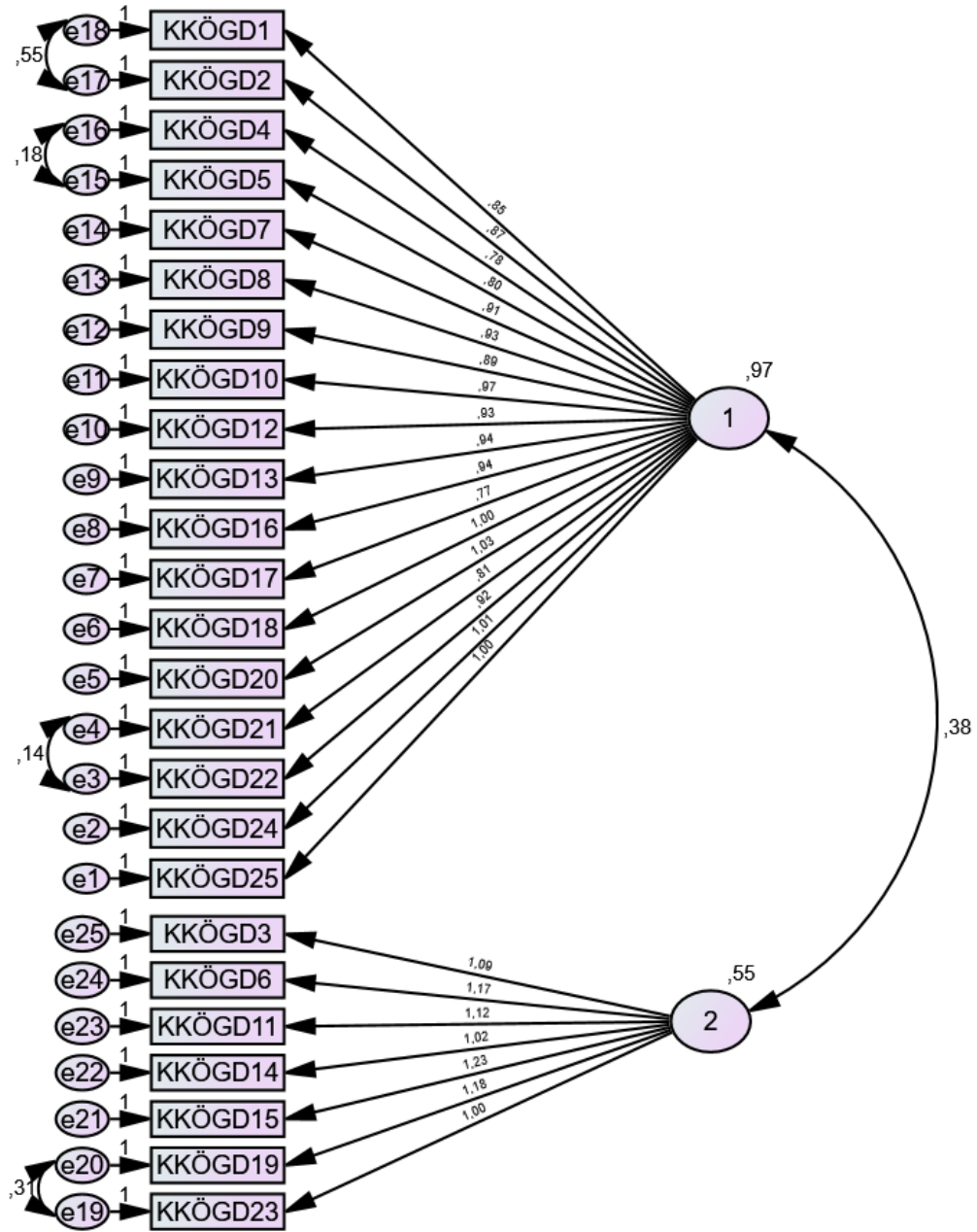
Tablo 8. KKÖ-E ve KKÖ-GD'nin Test–Tekrar Test Analizi Sonuçları

	1	2	3	4
1. KKÖ-E ₁	1			
2. KKÖ-E ₂	,777**	1		
3. KKÖ-GD ₁	,515**	,534**	1	
4. KKÖ-GD ₂	,566**	,649**	,829**	1

Not: KKÖ-E₁: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği – Endişe (Birinci Ölçüm); KKÖ-E₂: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği – Endişe (İkinci Ölçüm); KKÖ-GD₁: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği – Genel Duygu (Birinci Ölçüm); KKÖ-GD₂: Kontrasttan Kaçınma Ölçeği – Genel Duygu (İkinci Ölçüm). * $p < .05$, ** $p < .01$.



Şekil 1: KKÖ-E'nin Türkçe formuna ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi modeli



Şekil 2: KKÖ-GD'nin Türkçe formuna ilişkin standartlaştırılmış doğrulayıcı faktör analizi modeli