**Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)’nin**

**Psikometrik Özellikleri**

**Gonca Soygüt**

YR-KÖ, Şema sürdürücü başa çıkma davranışlarından biri olan kaçınma davranışlarını ölçmek amacıyla klinik uygulama ve araştırma alanlarında kullanılmaktadır.

Young ve Rygh tarafından (1994) geliştirilen ölçek, erken dönem uyumsuz şemalarla başa çıkabilmek amacıyla kullanılan çeşitli savunma mekanizmalarını içermektedir. 40 maddeden oluşan kendini-bildirime dayanan ölçeğin kuramsal olarak önerilen 14 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar şunlardır: Üzüntü veren olaylar hakkında kasıtlı olarak düşünmeme, madde kullanımı, mutsuzluğun inkar edilmesi, aşırı mantıksallaştırma ve kontrol, öfkenin bastırılması, psikosomatik semptomlar, insanlardan uzaklaşma, anıların inkar edilmesi, uyuyarak kaçınma/enerji kaybı, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, kendini yatıştırma (yiyerek, alışverişle…), olumsuz duyguların pasif engellenmesi, pasif zihinden uzaklaştırma (fantezi kurma, televizyon), üzüntü veren durumlardan kaçınma.

Ölçek, maddelerin katılımcılar tarafından 1 (“benim için tamamıyla yanlış”) ile 6 (beni mükemmel şekilde tanımlıyor”) arasında değişen Likert tipi bir ölçek üzerinde derecelendirilmesiyle puanlanmaktadır. Herhangi bir kesim noktası belirlenmemiş olmakla birlikte ölçekten alınan yüksek puanlar daha fazla kaçınma davranışına işaret etmektedir.

Ölçeğin özgün formuna ilişkin psikometrik çalışmalar devam etmektedir. Sprenger, Waller ve Bryant-Waugh (2001) tarafından yürütülen çalışmada ölçek için 31 maddeden oluşan 2 boyutlu yapının uygun olduğu görülmüş, bilişsel/duygusal ve davranışsal/somatik kaçınma boyutları araştırmacılar tarafından önerilmiştir. Ölçeğin toplam madde için iç tutarlık katsayısı α=.79, alt boyutların iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla α =.78 ve α =.65 bulunmuştur. Bahsedilen çalışma ayrıca ölçeğin yeme bozukluğunda ayırt edici geçerliğini destekler niteliktedir.

Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik- güvenirlik çalışmaları üniversite örnekleminde Soygüt (2007) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada 6 boyut ve 26 maddeden oluşan yapının ölçek için uygun olduğu görülmüştür. Türk üniversite örneklemindeki çalışma sonrası oluşan boyutlar şunlardır: Psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, içe çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve hissizlik/duyguları bastırma. Tüm ölçek için iç tutarlık katsayısı α=.77 bulunmuş, alt boyutların iç tutarlık katsayılarının ise α=.45-.76 arasında değiştiği gözlenmiştir. Yarıya bölme güvenirliği Spearman- Brown eşit olmayan yarılar katsayısı .67’dır.

YR-KÖ’nün birleşen geçerliğini ortaya koymak amacıyla ölçekten elde edilmiş test puanları ile diğer ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış, buna göre ölçeğin YŞÖ-KF ile .51, YTÖ ile .37, YEBÖ- Anne formu ile .28, YEBÖ-Baba formu ile .22, SCL-90-R ile .37 düzeyinde anlamlı korelasyon gösterdiği görülmüştür.

Not: © Ölçeğin Türkçe’ye çevirisine ilişkin telif Alp Karaosmanoğlu’na aittir. Çeviri aşaması ortak yürütülen ölçeğin üniversite örneklemi üzerindeki psikometrik çalışması Soygüt tarafından tamamlanarak burada raporlandırılmıştır.

**Young-Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)’nin**

**Puanlaması**

**Faktör 1: Psikosomatizm**

10. Sindirim sistemim ile ilgili şikayetlerim var (Örn: hazımsızlık, ülser, bağırsak bozulması).

11. Kendimi uyuşmuş hissederim

12. Sık sık baş başım ağrır.

14. Yaşıtlarım kadar enerjim yok.

15. Kas ağrısı şikayetlerim var.

22. İnsanlar beni terk ederse veya ölürse çok fazla üzülmem.

38. İşler benim için iyi gitmiyorsa hastalanırım.

**Faktör 2: Sıkıntıyı Yok Saymak**

1. Beni üzen konular hakkında düşünmemeye çalışırım.

27. Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul edip düşünmeye zaman ayırmazsam daha iyi hissederim

31. İnsanlar kafamı sürekli kuma gömdüğümü söylerler; başka bir deyişle, hoş olmayan düşünceleri görmezden gelirim.

32. Hayal kırıklıkları ve kayıplar üzerine fazla düşünmemeye eğilimliyim.

**Faktör 3: Duygu Kontrolü**

6. Hoşlanmadığım insanlara bile kızmamam gerektiğine inanırım.

17. İnsanın duygularını kontrol altında tutmak için aklını kullanması gerektiğine inanırım.

18. Hiç kimseden aşırı nefret edemem.

24.Kendimi önümdeki işe vererek sıkıntı hissetmekten kurtulurum

**Faktör 4: Sosyal Çekilme**

13. Kızgınken insanlardan uzak dururum.

20. Kırıldığım zaman insanların yanından uzaklaşırım.

30. Üzgünken insanlardan uzak dururum.

**Faktör 5: Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma**

26. Sıkıntılı olduğumda iyi hissetmek için bir şeyler yerim.

28. Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul edip düşünmeye zaman ayırmazsam daha iyi hissederim.

36. İyi hissetmek için, kendimi ihtiyacım olmayan şeyler alırken bulurum.

**Faktör 6: Hissizlik/Duyguları Bastırma**

33. Çoğu zaman, içinde bulunduğum durum güçlü duygular hissetmemi gerektirse de bir şey hissetmem.

35.Çoğu zaman duygusal olarak tarafsız/ nötr kalmaya çalışırım.

**7.** İyi hissetmek için uyuşturucu kullanırım.