



Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Hesaplanması

Seval Erden Çınar³⁷, Fadile Zeynep Çavuş³⁸, Ece Yağcı Akgündüz³⁹

Özet

Kontrol, insan yaşamının sürdürülmesinde duyguların düzenlenmesi ve güvenlik hissini sağlanmasında etkili bir rol üstlenmektedir. Kontrolü kaybetmeye ilişkin düşünceler ise bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu kapsamda, bireylerin bilişlerinin, eylemlerinin, duygularının ve bedensel tepkilerinin kontrolünü kaybetmeye dair inançlarının belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu çalışmada Radomsky ve Gagné tarafından 2020 yılında geliştirilmiş olan Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin (Beliefs About Losing Control) Türk kültürüne uyarlanması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır. "Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri"nin orijinal formu 21 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut, "Kişinin Düşünceleri, Davranışları ve Duyguları Üzerindeki Kontrolünü Kaybetmesine İlişkin Olumsuz İnançlar"; ikinci alt boyut, "Kişinin Kontrolü Elinde Tutmanın Önemine İlişkin İnançlar" ve üçüncü alt boyut ise "Kişinin Bedeni/Bedensel İşlevleri Üzerindeki Kontrolünü Kaybetmeye İlişkin İnançlar" olarak isimlendirilmiştir. Çalışma, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen gönüllü yetişkin bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik 20, geçerlik ve güvenilirlik analizleri 379 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Envanterin adaptasyon sürecine ilişkin gerekli izinlerin alınmasından sonra, envanter dilsel eşdeğerlik sınaması kapsamında alan uzmanları tarafından önce Türkçeye ardından İngilizceye geri çevrilmiş ve her iki form tutarlılık açısından incelenmiştir. Ayrıca iki hafta arayla uygulanan orijinal ve Türkçe formlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucu ile envanterin dilsel açıdan eşdeğer olduğu belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri kapsamında envanterin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenirken, yapı geçerliği sınamaları ile ölçeğin üç faktör yapısının yeterli uyum derecesine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca test tekrar test katsayıları ile Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Ek olarak madde analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçüt geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri ile Otomatik Düşünceler Ölçeği, Bilişsel Üçlü Envanteri ve Spielberger Sürekli Durumluk Kaygı Ölçeği'nden elde edilen veriler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarından yola çıkılarak Kontrolü kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin kontrolü Türkiye'deki yetişkinlerin kontrolü kaybetmeye ilişkin inançlarının detaylı olarak incelenmesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kontrol, Kontrolü Kaybetme, Ölçek Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik

³⁷Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye, seval.erden@marmara.edu.tr

³⁸Uzm. Psk. Dan., Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye, fadilezeynep.cavus@gmail.com

³⁹Arş. Gör., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye, eceyagci8@gmail.com



Turkish Adapdation of the Beliefs About Losing Control Inventory and Its Psychometric Properties

Abstract

Control plays an effective role in regulating emotions and providing a sense of security in sustaining human life. Thoughts about losing control negatively affect individuals' mental health. In this context, it is essential to determine individuals' beliefs about losing control of their cognitions, actions, emotions, and bodily reactions. This study aims to adapt the Beliefs About Losing Control Inventory, developed by Radomsky and Gagné in 2020, to Turkish culture and to conduct validity and reliability studies. The original form of the "Beliefs About Losing Control Inventory" consists of 21 items and 3 sub-dimensions. The first sub-dimension was named as "Negative Beliefs About Losing Control Over One's Thoughts, Behaviors and Emotions"; the second sub-dimension was named as "Beliefs About the Importance of Keeping Control" and the third sub-dimension was named as "Beliefs About Losing Control Over One's Body/Bodily Functions". The study was conducted with adult volunteers selected by convenience sampling method. Linguistic equivalence, validity, and reliability analyses were performed with 379 adults. After obtaining the necessary permissions for the adaptation process of the inventory, the inventory was first translated into Turkish and then back-translated into English by experts in the field within the scope of linguistic equivalence testing, and both forms were examined for consistency. In addition, it was determined that the inventory was linguistically equivalent, with the result that there was no significant difference between the original and Turkish forms administered two weeks apart, but they were significantly related. Within the scope of validity and reliability analyses, the internal consistency coefficient of the inventory was determined as .93. The construct validity tests showed that the three-factor structure of the scale had an adequate degree of fit. In addition, test-retest coefficients and Cronbach alpha values were calculated. In addition, item analyses were conducted. In order to evaluate the criterion validity, the correlation values between the Beliefs About Losing Control Inventory and the data obtained from the Automatic Thoughts Scale, Cognitive Triad Inventory, and Spielberger Trait State Anxiety Scale were examined. Based on the results of the analyses, it can be said that the Beliefs About Losing Control Inventory is a valid and reliable measurement tool that can be used to examine the beliefs about losing control of adults in Turkey in detail. The findings obtained in the study were discussed within the literature framework, and recommendations were presented.

Keywords: *Control, Loss of Control, Inventory Adaptation, Validity, Reliability*

GİRİŞ

Kontrol kavramıyla ilgili ilk çalışmalar sosyal psikolojide kontrol odağı üzerine gerçekleştirilen çalışmalara dayanmaktadır (Rotter, 1954). Bu konuda gerçekleştirilen çalışmalar arttıkça kontrol kavramı psikoloji literatüründe önemli bir etkiye sahip olmuştur (Shapiro vd., 1996). Kontrol duygusuna sahip olmak insanlara evrimsel olarak hayatta kalma olanağı sağlarken (Averill, 1973); bilişsel psikolojide de merkezi bir unsur haline gelmiştir (Bandura, 2008). Kontrol kavramı bir duygu düzenleme stratejisi olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Bireylerin kendi düşünce, duygu, davranış ve duyumları üzerinde kontrole sahip olma girişimleri güvenlik arama davranışı olarak yorumlanmaktadır. Örneğin sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişinin, endişelenmemek amacıyla kaygısının tetiklendiğini düşündüğü yerlere gitmemesi, kendi duygularını kontrol etmek adına bir girişimdir (Parrish vd., 2008).



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

Kontrolü kaybetme korkusu obsesif kompulsif bozukluk (OKB), sosyal anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), panik bozukluk ve yeme bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili görülmektedir (Gagné ve Radomsky, 2020; Radomsky, 2022). Örneğin, OKB'si bulunan bireyler obsesyon olarak adlandırılan, tekrarlı ve istenmeyen düşünceler içindedirler. Bu tür istenmeyen düşünceler her bireyde ortaya çıkabilirken (Radomsky vd., 2014), OKB'si olan bireyler farklı olarak olumsuz sonuçları önlemek ve kontrol edebilmek amacıyla tekrarlı davranışlar (kompulsiyon) geliştirirler (Radomsky, 2022). Kontrolü kaybetme korkusunun ilişkili olduğu bir diğer psikolojik rahatsızlık ise, sosyal kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı, düşük kontrol algısı (Cloitre vd., 1992) ve sosyal durumlarda kontrolün kaybedildiğine dair imgeler (Hackmann vd., 1998) ile ilişkilidir. Ayrıca, duygu kontrolünü kaybetmenin oluşturabileceği sonuçlarına ilişkin inançlar da, sosyal anksiyete ile ilişkili bulunmuştur (Spokas vd., 2009). Bu bilgiler, sosyal kaygı bozukluğu bulunan kişilerin diğerleri tarafından nasıl algılanabileceklerine dair artan kaygılarının, kontrolü kaybetmenin sosyal kaygıyı deneyimlemede önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Kontrolü kaybetme ile ilgili inançların ilişkili bulunduğu bir diğer alan, yeme bozukluklarıdır. Yeme bozukluğu olan kişilerin bu bozukluklarını gösteren davranışlarının, bedenlerini kontrol etme girişimleri olarak gerçekleştirdikleri belirtilmektedir (Haller ve Francisco, 1992; Radomsky, 2022). Diğer yandan, kontrolü kaybetmeye ilişkin pozitif inançlarla ilişkilendirilen durumlar da bulunmaktadır. Örneğin, bipolar bozukluklarda veya uyuşturucu madde kullanımı gibi durumlarda kontrolün kaybedilmesi bireyler için istendik bir durum haline gelebilmektedir (Radomsky, 2022).

Kontrolü kaybetmeye ilişkin inançlar farklı alanlarda ve farklı şekillerde görülebilmektedir. Duyguların, düşüncelerin, davranışların kontrolünü kaybetmeye yönelik inançların yanı sıra bu inançlar bedensel işlevlerin kaybedilmesine yönelik inançlar ya da sevilen şeylerin kontrolünü kaybetmeye yönelik inançlar olarak da farklı alanlarda gelişebilir. Duygularını önemli görmeye eğilimli kişilerin duyguları üzerindeki kontrolü kaybetmekten daha fazla endişe duyabildikleri belirtilmektedir (Gómez vd., 2014). Düşüncelerin kontrolünü kaybedebileceklerine inanan kişiler ise, kontrolü kaybetme korkusu yaşayabilmektedir. Düşünce ve davranışların kontrolünü kaybetmeye yönelik inançlar ile OKB arasında paradoksal bir ilişki bulunmaktadır. Düşünmek istemedikleri düşünceleri engellemek adına tekrarlı davranışlar sergileyen OKB'si bulunan kişilerin düşüncelerinin kontrolünü ellerine almak amacıyla verdikleri çaba, obsesyon ve kompulsiyon döngülerinin güçlenmesine sebep olmaktadır (Haan vd., 2015). Kontrolü kaybetmeye yönelik korkular panik bozukluk ile ilişkili görülmektedir (Meuret vd., 2006). Kalp çarpması, terleme ve kızarma gibi bedensel duyumların yanlış yorumlanması ile ortaya çıkan panik ataklar sonrasında bireylerde bedensel duyumlarının kontrolünü kaybetmeye ilişkin negatif inançlar gelişebilir.

Türkiye'de kontrol kavramıyla ilişkili olan ölçekler arasında Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (Demirtaş, 2019), Kontrol Odağı Ölçeği (Dağ, 2002) ve Öz-kontrol, Öz-yönetim Ölçeği



(Ercoskun, 2016) bulunmaktadır. Ancak kontrolü kaybetmeye ilişkin algıları direkt ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Bu çalışmada Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin (Radomsky ve Gagné, 2020) Türkçe'ye uyarlanması ile geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır. Uyarlanması amaçlanan ölçek, bireylerin kontrolü kaybetmekten ne ölçüde korktuklarını, kontrol kaybının algılanan olumsuz sonuçlarını ve kişilerin kontrolü ellerinde tutmanın önemine ilişkin inançlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Radomsky ve Gagné, 2020).

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklemini ulaşılabilir, uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Uygun örnekleme (convenience sampling) araştırmada gönüllü olarak katılımcı olmayı kabul eden ve ulaşılması görece kolay olan kişilerin seçildiği örnekleme yöntemidir (Fraenkel, Wallen, ve Hyun, 2011). Uygun örnekleme yöntemi ile amaçlanan zamansal, ekonomik ve işgücü anlamında sınırlılıklardan doğabilecek sorunların önüne geçmektir (Büyüköztürk vd., 2020). Ölçek uyarlama sürecinin birden çok basamak içermesi sebebiyle örneklem grubu, dört farklı gruptaki katılımcılardan oluşmaktadır.

Çalışmada elde edilen veriler, çevrimiçi ortamda ve yüz yüze toplanmıştır. Her aşamada veri toplama sürecinde gönüllülük gözetilerek katılımcılar ile veri toplama araçları paylaşılmıştır. Veri toplama araçlarına geçilmeden önce katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında veriler hem İngilizce hem de Türkçeyi iyi düzeyde bilen İstanbul ilinde okumakta olan 20 adet üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Yapı geçerliliği sınamalarının yapıldığı çalışmanın örneklem grubu, 18- 58 yaş aralığında bulunan, 311 kadın (%82.1) ve 68 (%17.9) erkek olmak üzere toplamda 379 yetişkinden oluşmaktadır. Ölçüt geçerliliği çalışmasının örneklem grubu ise, 18- 60 arasında değişen, 24 kadın, 6 erkek 30 yetişkin katılmıştır. Test tekrar test çalışmasının örneklemine ise yaşları 18 ile 36 arasında değişen 36 kadın, 4 erkek olmak üzere toplamda 40 yetişkin katılmıştır.

Uyarlama Süreci

Bu çalışmada Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin hesaplanması çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda öncelikle ölçeği geliştirmiş olan araştırmacılar ile iletişime geçilmiş ve ölçek kullanımı için gerekli olan izinler alınmıştır. İzinler alınmasının ardından, Marmara Üniversitesi Etik Kurulu'nda etik onay alınmıştır (08.02.2023 tarih ve 488187/ 02-32 sayılı onay yazısı).



Ölçek uyarlama sürecinde, ilk aşama olarak dilsel eşdeğerlik çalışmaları yapılmıştır. Brilish ve arkadaşları (1973) dilsel eşdeğerlik çalışmaları için hedef dile çeviri, çevirinin değerlendirilmesi, orijinal dile geri çevirme, geri çevirinin değerlendirilmesi ve uzman görüşü alma aşamalarını içeren önerilen beş aşamalı model önermektedirler. Bu bağlamda ilk aşamada, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında en az yüksek lisans derecesine sahip 13 kişi ile ölçeğin original hali Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra çeviriler incelenerek ortak bir Türkçe form oluşturulmuş, Türkçe'den İngilizceye geri çevirisi yapılmıştır. Geri çeviriler incelenerek tekrar ortak bir form oluşturulmuş ve orijinal İngilizce, Türkçe ve İngilizce formların tekrar karşılaştırılması ile ölçeğin son şekli verilmiştir.

Uygulama sürecinde Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin dilsel eşdeğerliğini ölçmek amacıyla İngilizce ve Türkçe formlar iki hafta ara ile İngilizce bilen 20 kişiye uygulanmıştır. Analizler IBM SPSS 26 programında ve AMOS 24 programında gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek amacıyla için 379 kişiden veri toplanmıştır. Elde edilen veri ile uyarlanan ölçeğin faktör yapısının orijinal ölçekle uyumlu olup olmadığının anlaşılması amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA, gizil değişkenleri test etmek amacıyla önceden belirli olan bir yapıya dayalı oluşturulan ölçme aracının mevcut verilerle doğrulanıp doğrulanmadığının test edilmesini sağlayan bir analiz türüdür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçüt geçerliliğini belirlemek amacıyla da Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Ölçeği ile Otomatik Düşünceler Ölçeği, Bilişsel Üçlü Envanteri ve Spielberger Sürekli Durumluk Kaygı Ölçeği'nden elde edilen veriler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Son olarak ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla 40 kişiye ölçeğin Türkçe formu iki hafta ara ile uygulanmıştır. Elde edilen veriler ile test tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. Güvenilirlik analizleri kapsamında son olarak madde analizleri yapılmış ve Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerini ve yaşlarını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri (BALCI; Radomsky ve Gagné 2020). Envanter insanların düşüncelerinin, davranışlarının, duygularının ve fizyolojik tepkilerinin kontrolünü kaybetmeye ilişkin inançlarının derecesini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 21 maddeden oluşmaktadır ve 0'dan (Hiç doğru değil) 4'e (Tamamen Doğru) doğru artarak



puanlanan 4'lü Likert tipinde bir ölçektir. Orijinal ölçek maddeleri üç faktörde toplanmaktadır. Birinci faktör “Kişinin Düşünceleri, Duyguları, Davranışları Üzerindeki Kontrolü Kaybetme”, ikinci faktör “Kontrolde Kalmanın Önemi” ve üçüncü faktör de “Bedeni ve Bedensel İşlevlerini Kaybetme” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları Radomsky ve Gagné (2020) tarafından gerçekleştirildiği çalışmada toplam puanları için iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği (Hollon ve Kendall, 1980) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması hem (Şahin ve Şahin, 1992) hem de (Aydın ve Aydın, 1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li likert tipinde olan ölçek 30 adet maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .89 ile .91 arasında olduğu belirtilmiştir. Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının .95 ile .114 olduğu (Aydın ve Aydın, 1990) ve öğrenci örneklemini ile gerçekleştirilen çalışmada .93 (Şahin ve Şahin, 1992) olduğu bildirilmiştir.

Bilişsel Üçlü Envanteri

Beck'in depresyon modelinden yola çıkılarak geliştirilen Bilişsel Üçlü Envanteri (Beckham et al., 1986), Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek bireylerin kendilerine, dünyaya ve geleceğe yönelik pozitif ve negatif bilişlerini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı olmak üzere, üç boyutludur. Bununla birlikte 7'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olup, benlik algısı alt boyutunun katsayısı .85, dünya görüşü alt boyutunun katsayısı .72 ve gelecek algısı alt boyutunun katsayısı .87'dir.

Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri

Bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini ölçme amacıyla geliştirilen Spielberger'in Sürekli Durumluk Kaygı Envanteri (Spielberger et al., 1970) Türkçe'ye uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. (Öner ve le Compte, 1983). Dörtlü Likert tipinde geliştirilen bu ölçek kişilerin kendilerini değerlendirmesini gerektiren kısa ifadelerden oluşmaktadır. Durumluk Kaygı ve Sürekli kaygı olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Her boyutta 20'şer soru bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formuna ait madde güvenirliği korelasyonları, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.34 il 0.72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise; 0.42 ile 0.85 arasındadır. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayıları; Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0,86 arasında iken; Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasındadır (Öner ve Le Compte, 1983).



BULGULAR

Dilsel Geçerliğe Dair Bulgular

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması kapsamında ilk olarak dilsel geçerlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. İngilizce ve Türkçeyi iyi düzeyde bilen bir grup üniversite öğrencisine iki hafta arayla Türkçe ve İngilizce form uygulanmıştır. Dilsel geçerlik, iki uygulamaya ilişkin korelasyon değerleri ve ilişkili gruplar t-testi yoluyla analiz edilmiş sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1
Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Dilsel Geçerliği

Ölçek	Uygulama	\bar{X}	SD	t	sd	p	r
Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme	Türkçe Form	15.84	8.11	.000	18	1.00	.83**
	İngilizce Form	15.84	9.14				
Kontrolde Kalmanın Önemi	Türkçe Form	6.25	2.65	-1.39	19	.18	.76**
	İngilizce Form	6.85	2.88				
Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme	Türkçe Form	5.55	3.34	.33	19	.75	.82**
	İngilizce Form	5.52	3.69				
KKİE Toplam	Türkçe Form	42.47	12.49	-.49	19	.63	.84**
	İngilizce Form	43.55	13.88				

** $p < .001$

Tablo 1'de görüldüğü üzere envanterin Türkçe ve İngilizce formunda elde edilen puanlar arasında Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme ($t=.00$; $p>.05$), Kontrolde Kalmanın Önemi ($t=-1.39$; $p>.05$), Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme ($t=.33$; $p>.05$) boyutlarından elde edilen puanlar ve envanter toplam puanı ($t=-.49$; $p>.05$) açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte ölçeğin her iki formun korelasyonlarına da bakılmıştır. Bulgular, “Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme” ($r=.83$; $p>.001$), “Kontrolde Kalmanın Önemi” ($r=.76$; $p>.001$), “Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme” ($r=.82$; $p>.001$) puanları ve envanterden alınan toplam puanlar ($r=.84$; $p>.001$) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ölçeğin orjinal ve Türkçe form puanları arasında anlamlı farklılıkların elde edilmemesinden ve puanları arasındaki ilişkinin anlamlı olmasından dolayı ölçeğin, dilsel eşdeğerlik taşıdığı kabul edilmiştir (Dündar, 2008).



Yapı Geçerliğine Dair Bulgular

Ölçek maddelerinin tanımlayıcı istatistiklerine bakıldığında; ölçek maddelerinin ortalaması 0,72 ile 2,97 arasında ve standart sapma değerleri ise 1.07 ile 1,47 arasında değiştiği sonucu elde edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ise -2 ile +2 arasındadır. Bu değerler, DFA varsayımlarından biri olan normalliğin sağlandığı göstermektedir (George ve Mallery, 2020). Normallik sınavının ardından, DFA uygulamasına geçilmeden önce uç değer analizleri gerçekleştirilmiş ve uç değer olmadığı saptanmıştır. DFA'nın diğer bir varsayımı olan örneklem büyüklüğü de 379 kişilik veri toplanarak saptanmıştır. Bu veriler aynı zamanda örneklem büyüklüğünün madde sayısının en az 10 katı olması gerektiği varsayımını da karşılamaktadır (Nunnally, 1978).

Doğrulayıcı faktör analizi kapsamında, ki-kare değeri ve model uyumunu değerlendirmek amacıyla kullanılan çeşitli indeksler (yaklaşık hataların ortalama karekökü-RMSEA, iyilik uyum indeksi-GFI, düzeltilmiş iyilik uyum indeksi-AGFI, karşılaştırmalı uyum indeksi -CFI, Tucker-Lewis indeksi-TLI, standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü -SRMR) incelenmiştir (Şimşek, 2020). Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin yapı geçerliğinin değerlendirilmesinde ele alınan uyum indeksleri ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen model değerleri Tablo 2'de, envanterin Türk örnekleminde üç boyutlu yapısı ve maddelere ilişkin faktör yükleri ise Şekil 1'de verilmiştir.

Tablo 2
Uyum İndeksleri ve DFA Sonucunda Elde Edilen Model Değerleri

Uyum İndeksi	Model Değeri
χ^2/sd (CMIN/df)	2.02
RMSEA	.051
GFI	.92
AGFI	.90
CFI	.91
TLI	.90
SRMR	.054

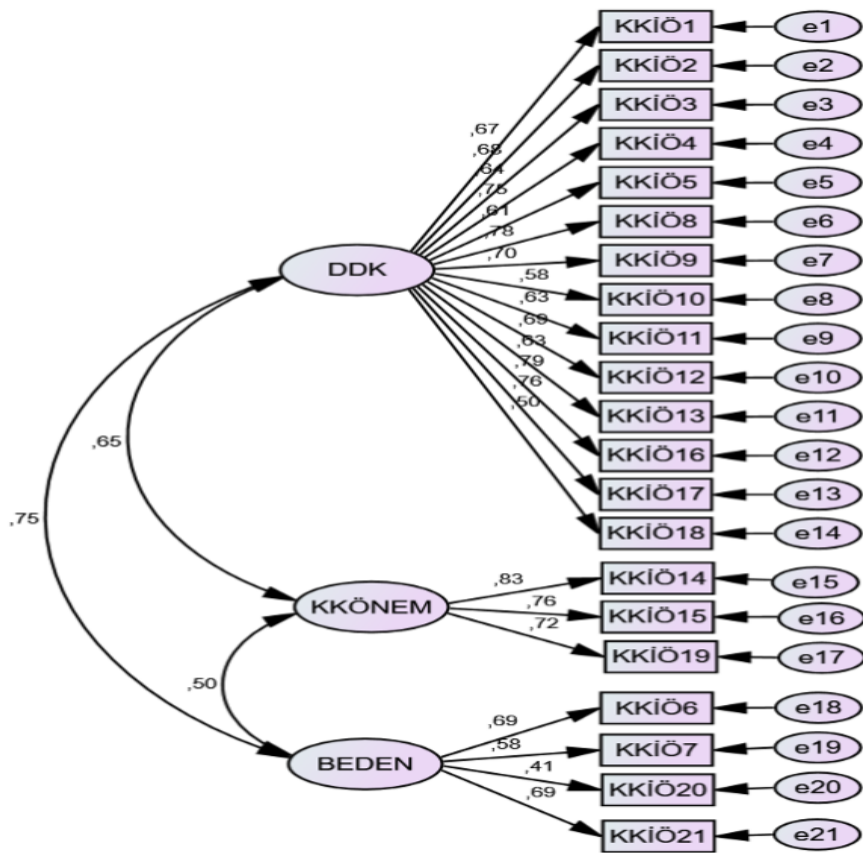
Şekil 1'de görülebileceği gibi envanterin maddelerin faktör yükleri Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme alt boyutunda .50 ile .79; Kontrolde Kalmanın Önemi alt boyutunda .72 ile .83, Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutunda ise .41 ile .69 arasında değişmektedir.



Elde edilen değerler, envanterin Türkçe formunun uyum indeksi değerleri açısından, model değerlerinin “mükemmel uyum” veya “kabul edilebilir uyum” değerlerine sahip olarak değerlendirilebileceği söylenebilir (Kline, 2005; Marsh ve Hocevar, 1988; Hooper vd., 2008; Schumacker ve Lomax, 2010; Sümer, 2000; Schermelleh-Engel et al., 2003; Hu ve Bentler, 1999; Byrne, 2010).

Şekil 1

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri ve Faktör Yüklerine Dair Yol Diyagramı



Ölçüt Geçerliğine Dair Bulgular

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin incelenmesi amacıyla Bilişsel Üçlü Envanteri, Spielberger Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

Tablo 3

Ölçekler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	BÜTOP	BÜBENLİK	BÜDÜNYA	BÜGELECEK	DKE	SKE	ODÖ
KKİE Toplam	.548**	.526**	.495**	.437*	.388*	.506**	.475**
Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme	.562**	.549**	.487**	.464**	.385*	.534**	.516**
Kontrolde Kalmanın Önemi	.344	.260	.427*	.203	.328	.295	.203
Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme	.355	.360	.303	.285	.231	.289	.276

* $p < .05$, ** $p < .01$

BÜTOP= Bilişsel Üçlü Toplam, BÜBENLİK= Bilişsel Üçlü Benlik, BÜDÜNYA= Bilişsel Üçlü Dünya, BÜGELECEK= Bilişsel Üçlü Gelecek, DKTOP= Durumluk Kaygı, SKTOP= Sürekli Kaygı, ODÖ= Otomatik Düşünceler Ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri toplamının bilişsel üçlü toplamı ($r = .54$; $p < .01$) ve benlik ($r = .52$; $p < .01$), dünya ($r = .49$; $p < .01$), gelecek ($r = .43$; $p < .05$) boyutları, durumluk ($r = .38$; $p < .05$) ve sürekli kaygı ($r = .50$; $p < .01$) ve olumsuz otomatik düşünceler ($r = .47$; $p < .01$) ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetmenin de benzer şekilde bilişsel üçlünün geneli ile ($r = .56$; $p < .01$), benlik ($r = .54$; $p < .01$), dünya ($r = .48$; $p < .01$) ve gelecek ($r = .46$; $p < .01$) algısı ile, durumluk ($r = .38$; $p < .05$) ve sürekli kaygı ($r = .53$; $p < .01$) ile ve olumsuz otomatik düşünceler ($r = .51$; $p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. Kontrolde Kalmanın Önemi boyutunun ise yalnızca bilişsel üçlünün dünya algısı boyutu ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir ($r = .42$; $p < .05$). Buna göre kontrolde kalmaya verilen önem arttıkça dünyaya ilişkin negatif bilişler de artış göstermektedir. Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolü boyutunun ise hiçbir ölçek ile anlamlı ilişkilere sahip olmadığı bulunmuştur.

Güvenirlğe Dair Bulgular

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla ilk olarak madde analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler kapsamında madde-toplam korelasyonu değerleri ve madde çıkarıldığında elde edilecek Cronbach alpha değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 incelendiğinde madde-toplam korelasyon değerlerinin Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme boyutu için .47 ve .74 arasında, Kontrolde Olmanın Önemi boyutu için .60 ve .71 arasında, Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutu için .33 ve .56 arasında olduğu görülmektedir. Maddelerin envanterden çıkarılmasıyla elde edilecek Cronbach alpha değerleri incelendiğinde yalnızca 20. Maddenin çıkarılmasıyla Cronbach alpha değerinin artış gösterdiği görülmüş ancak maddenin envanter için önemli olduğu düşünüldüğünden envanterde kalmasına karar verilmiştir.



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

Tablo 4.
Madde Analizleri

Boyut	Madde	Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Çıkarıldığında Cronbach alpha Katsayısı	
Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme	1	.64	.91	
	2	.66	.91	
	3	.60	.91	
	4	.69	.91	
	5	.57	.91	
	8	.73	.91	
	9	.69	.91	
	10	.53	.91	
	11	.62	.91	
	12	.68	.91	
	13	.60	.91	
	16	.74	.91	
	17	.73	.91	
	18	.47	.92	
	Kontrolde Olmanın Önemi	14	.71	.68
		15	.66	.73
		19	.60	.79
	Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme	6	.56	.54
7		.44	.62	
20		.33	.69	
21		.52	.57	

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda “Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme”, “Kontrolde Kalmanın Önemi”, “Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme” ve envanterin geneline ilişkin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5
Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin iç tutarlılık analizi sonuçları

Faktörler	Cronbach alpha
Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme	.92
Kontrolde Kalmanın Önemi	.81
Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme	.68
KKİE Toplam	.92

Tablo 5 incelendiğinde Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme boyutu için .92, Kontrolde Kalmanın Önemi boyutu için .81, Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutu için .68 ve Envanterin geneli için ise .92 olduğu görülmektedir.

Güvenirlilik analizleri kapsamında son olarak envanterin zamana karşı değişmezliği test-tekrar test analizi ile incelenmiştir. Analizler kapsamında envanter 40 kişilik bir gruba iki hafta



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

arayla uygulanmıştır. Katılımcıların iki uygulamadaki puanları arasındaki korelasyon değerleri ve ilişkili gruplar t-testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.
Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Test-Tekrar Test Güvenirliği

ç ek	Ö l	U	\bar{X}	S	t	sd	p	r
üşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü K.	D	İ l k Uygulama	28	9.	.952	39	.3	.710
	İ k	İ k Uygulama	29	9.				
ontrolde Kalmanın Önemi	K	İ l k Uygulama	50	2.	.00	39	.000	.782
	İ k	İ k Uygulama	50	2.				
edenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme	B	İ l k Uygulama	55	3.	.74	39	.9	.819
	İ k	İ k Uygulama	52	3.				
KİE Toplam	K	İ l k Uygulama	42	12	.798	39	.4	.796
	İ k	İ k Uygulama	43	13				

** $p < .001$

Test- tekrar test güvenirliğine ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Tablo), ilk ve ikinci uygulamada elde edilen puanların, Düşünce, Duygu ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme boyutunda ($r=.71$; $p<.01$), Kontrolde Kalmanın Önemi boyutunda ($r=.78$; $p<.01$), Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutunda ($r=.81$; $p<.01$) ve envanerin genelinde ($r=.79$; $p<.01$) yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte tüm boyutlar ve envanerin toplamı açısından ilk ve ikinci uygulamada anlamlı farklılık olmadığı ($t=-.95$, $t=00$, $t=.07$, $t=-.79$; $p>.05$) yani katılımcıların iki uygulamada da benzer puanlara sahip oldukları saptanmıştır.



TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada Radomsky ve Gagné (2020) tarafından geliştirilen Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'ni Türk kültürüne uyarlama çalışmalarının gerçekleştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda dilsel geçerlik, yapı geçerliği, iç tutarlılık, madde analizleri, ölçüt bağıntılı geçerlik ve test-tekrar test çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Dilsel geçerlik çalışmaları kapsamında alan uzmanları ile çeviri ve geri çeviri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun son haline getirilmesi sonrasında Türkçe ve İngilizceyi iyi düzeyde bilen bir grup yetişkine iki hafta arayla orijinal form ve Türkçe form uygulanmıştır. Korelasyon analizleri sonucunda dilsel açıdan Türkçe formun, İngilizce form ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu anlamda her iki formun dilsel benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesi amacıyla 379 yetişkin ile doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Modele ilişkin uyum değerleri incelendiğinde ($/sd= 2.45$, $CFI=0.91$, $TLI=0.90$, $AGFI= 0.85$, $GFI=0.88$, $RMSEA=0.06$, $SRMR=0.05$), elde edilen tüm değerlerin mükemmel veya kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda envanterin 21 madde ve üç alt boyuttan oluşan yapısının Türk kültürü için de doğrulandığı söylenebilir. Envanterin güvenilir bir ölçme aracı olmasına ilişkin sınamalar kapsamında iç tutarlılık ve madde analizleri gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılığın incelenmesi amacıyla Cronbach alpha değerleri incelenmiştir. Buna göre envanterin tamamına ilişkin Cronbach alpha değeri .92, Duygu, Düşünce ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme boyutu için .92, Kontrolde Kalmanın Önemi boyutu için .81, Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutu için ise .68 olarak bulunmuştur. Orijinal çalışmada da mevcut çalışmaya benzer şekilde envanterin tamamına ilişkin ($\alpha = 0,93$) ve Duygu, Düşünce ve Davranış Üzerindeki Kontrolü Kaybetme boyutunda ($\alpha = 0,94$), Kontrolde Kalmanın Önemi boyutunda ($\alpha = 0,81$), Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutu Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolünü Kaybetme boyutu için ($\alpha = 0,67$) benzer Cronbach alpha değerleri olduğu görülmüştür. Madde analizleri sonucunda alt boyutlardaki tüm maddelerin benzer yapıları ölçtüğü ve ayırt edici oldukları sonucu elde edilmiştir. Maddelerin çıkarılmasıyla Cronbach alpha katsayısının nasıl değişim gösterdiği incelenmiş ve herhangi bir maddenin envanterden çıkarılmamasına karar verilmiştir.

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri kapsamında "Otomatik Düşünceler Ölçeği" (Hollon ve Kendall, 1980), "Bilişsel Üçlü Envanteri" (Erarslan ve Işıklı, 2019) ve "Spielberger Sürekli Durumluk Kaygı Ölçeği" (Öner ve Le Compte, 1983) ile korelasyonlar incelenmiştir. Analiz sonucunda beklendik şekilde kontrolü kaybetmeye ilişkin inançların, benliğe, dünyaya ($r=.52$, $r=.49$; $p<.01$) ve geleceğe $r=.43$; $p<.05$) ilişkin negatif inançlarla, durumluk ($r=.38$; $p<.05$) ve sürekli kaygı ($r=.50$; $p<.01$)



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

ile, olumsuz otomatik düşünceler ($r = .47$; $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle kontrolü kaybetmeye ilişkin inançları yüksek düzeyde olan bireylerin kaygı düzeylerinin, olumsuz otomatik düşüncelerinin, kendilerine, dünyaya ve geleceğe ilişkin negatif inançlarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Kontrolü kaybetme korkusuna, panik atak, OKB, sosyal anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi pek çok psikolojik sorunla mücadele eden danışanların ifadelerinde rastlamak mümkündür. Kontrolü kaybetme konusundaki inançların psikolojik sorunların ve özellikle kaygının anlaşılmasında merkezi bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Radomsky, 2022). Kontrolü kaybetmenin hem depresyon hem de kaygı ile ilişkili olduğu (Hoffart vd., 1992; Cox vd., 1999) göz önünde bulundurulduğunda çalışmada elde edilen bu sonucun literatürü desteklediği söylenebilir. Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Kontrolde Kalmanın Önemi alt boyutunun yalnızca Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Dünya boyutu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Orijinal ölçeğe ilişkin çalışmada Radomsky ve Gagné (2020), Kontrolde Kalmanın Önemi boyutunun kontrolü kaybetme korkusundan çok kontrolde kalma arzusu olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Birey dünyayı kolaylıklarından çok engelleriyle değerlendirildiğinde ve etrafındakilerle olan etkileşimlerini olumsuz gördüğünde bir çeşit güvenlik hissi de oluşturan kontrol kalma arzusu içerisinde olması beklendik bir durumdur. Bu açıdan da araştırma sonuçları literatürde yer alan açıklamalarla paraleldir. Ancak burada Kontrolde Kalmanın Önemi ile benlik ve dünyaya ilişkin inançlar, kaygı ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı ilişkiler olmamasının araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Son olarak Bedenin ve Bedensel İşlevlerin Kontrolü boyutunun herhangi bir değişkenle anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür. Bu boyuta ilişkin maddelerde “Mesane ya da bağırsak kontrolümü kaybetmekten korkarım” gibi ifadeler bulunmaktadır. Bu tarz deneyimlerin daha çok klinik örnekleme yaşanabileceği bundan dolayı mevcut çalışmaya katılan bireyler açısından bu değişkenlerle anlamlı ilişkiler görülmemiş olabileceği düşünülmektedir.

Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin Türkçeye uyarlanmasına ilişkin yürütülen çalışmalarda son olarak envanterin zamana karşı değişmezliği test-tekrar test aracılığıyla incelenmiştir. Envanterin 40 yetişkine iki hafta arayla uygulanması sonucunda korelasyon değerinin tüm boyutlar ve envanterin geneli için .70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla envanter, zamana karşı değişmezlik göstermektedir.

Tüm geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri'nin orijinal yapısıyla benzer, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Envanterin yetişkinlerin duygu, düşünce ve davranışları, bedensel fonksiyonları ve bedenleri, kontrol arzularını ölçmek amacıyla kullanılabilirliği söylenebilir. Pek çok psikolojik problemin açıklanmasında merkezi role sahip olan kontrolü kaybetme korkusunun derinlemesine incelenmesi konusunda çalışmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.



Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, veri toplama esnasında ülke içerisinde depresyon ve seçim gibi kaygı düzeyini arttırabilecek durumların yaşanıyor olmasıdır. Bu nedenle kaygı düzeyi, bilişsel üçlü, olumsuz otomatik düşünce ölçümlerinin bu süreçlerden etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Çalışma klinik olmayan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir ancak klinik örnekleme birlikte karşılaştırılmalı analizlerle de kontrolü kaybetmeye ilişkin inançlar incelenebilir. Kontrolü kaybetme inançlarının psikolojik sorunlarla ilişkisi göz önünde bulundurularak bu inançlara yönelik deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir. Kontrolü kaybetmeye ilişkin inançlar, bu çalışmada uyarlanan envanterden de yararlanarak açıklayıcı sıralı modelde tasarlanan karma araştırmalar yoluyla derinlemesine incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51–57.
- Bandura, A. (2008). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/10413209008406426](http://dx.doi.org/10.1080/10413209008406426), 2(2), 128–163.
<https://doi.org/10.1080/10413209008406426>
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566–567.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.566>
- Brislin, R. W., Lonner, W. J., and Thorndike, R. M. (1973). Questionnaire wording and translation. In R. W. Brislin, W. J. Lonner, and R. M. Thorndike (Eds). *Cross-cultural research methods*. John Wiley & Sons.
- Cloitre, M., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., & Gitow, A. (1992). Perceptions of control in panic disorder and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5), 569–577.
<https://doi.org/10.1007/BF01175142>
- Cox, B., Taylor, S., & Enns, M. (1999). Fear of cognitive dyscontrol in relation to depression symptoms: comparisons between original and alternative measures of anxiety sensitivity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30 (4), 301-311. Doi: 10.1016/S0005-7916(99)00026-9. Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
<https://doi.org/10.1037/H0034845>
- Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77–90.



- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 345–368. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0028>
- Dündar, S., Ekşi, H. ve Yıldız, A. (2008). Aksiyonda değerler ölçeği dilsel eşdeğerlik geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6 (15), 89-114. Erişim Adresi: <http://ded.dem.org.tr/gorsel/pdf/ded-15-makale-4.pdf>
- Erarslan, Ö., & Işikli, S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Noropsikiyatri Arsivi*, 56(1), 32–39. <https://doi.org/10.29399/npa.19390>
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish Culture: A Study on Reliability and Validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 16(4), 1125-1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Gagné, J. P., & Radomsky, A. S. (2020). Beliefs about losing control, obsessions, and caution: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 126, 103574. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2020.103574>
- Gámez, W., Chmielewski, M., & Watson, D. (2014). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psycnet.Apa.Org*, 23(3), 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference (16. basım)*. Routledge.
- De Haan, S., Rietveld, E., & Denys, D. (2015). Being free by losing control: What obsessive-compulsive disorder can tell us about free will. In W. Glannon (Ed.), *Free Will and the Brain: Neuroscientific, Philosophical, and Legal Perspectives* (pp. 83-102). Cambridge: Cambridge University Press.
- Hackmann, A., Surawy, C., & Clark, D. M. (1998). Seeing Yourself Through Others' Eyes: A Study of Spontaneously Occuring Images in Social Phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 26(1), S1352465898000022. <https://doi.org/10.1017/S1352465898000022>
- Haller, E., & Francisco, S. (1992). Eating Disorders: A Review and Update. *The Western Journal of Medicine*, 6(157), 658–662.
- Hoffart, A., Friis, S., & Martinsen, E. (1992). Assessment of fear of fear among Agoraphobic patients: The Agoraphobic Cognitions Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, 175-187. doi:10.1007/BF00965173.



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

- Hoffart, A., Friis, S., & Martinsen, E. W. (1992). Assessment of fear of fear among agoraphobic patients: The Agoraphobic Cognitions Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, 175-187.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire 1. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383–395.
- Meuret, A., White, K., Ritz, T., ... W. R.-J. of P., & 2006, undefined. (n.d.). Panic attack symptom dimensions and their relationship to illness characteristics in panic disorder. *Elsevier*. Retrieved December 27, 2022, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395605001251>
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric methods*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Öner, N., & le Compte, A. (1983). *Durumluk Surekli Kaygi Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Parrish, C. L., Radomsky, A. S., & Dugas, M. J. (2008). Anxiety-control strategies: Is there room for neutralization in successful exposure treatment? *Clinical Psychology Review*, 28(8), 1400–1412. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2008.07.007>
- Radomsky, A. S. (2022). The fear of losing control. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 77. <https://doi.org/10.1016/J.JBTEP.2022.101768>
- Radomsky, A. S., & Gagné, J. P. (2020). The development and validation of the Beliefs About Losing Control Inventory (BALCI). *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(2), 97–112. <https://doi.org/10.1080/16506073.2019.1614978>
- Radomsky, A. S., Alcolado, G. M., Abramowitz, J. S., Alonso, P., Belloch, A., Bouvard, M., Clark, D. A., Coles, M. E., Doron, G., Fernández-Álvarez, H., Garcia-Soriano, G., Ghisi, M., Gomez, B., Inozu, M., Moulding, R., Shams, G., Sica, C., Simos, G., & Wong, W. (2014). Part 1-You can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 269–279. <https://doi.org/10.1016/J.JOCD.2013.09.002>
- Rotter, J. B. (1954). Social learning and clinical psychology. In *Social learning and clinical psychology*. Prentice-Hall, Inc. <https://doi.org/10.1037/10788-000>
- Shapiro, D., Schwartz, C., & Astin, J. (1996). *Controlling Ourselves, Controlling Our World Psychology's Role in Understanding Positive and Negative Consequences of Seeking and Gaining Control*.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for state and anxiety inventory. *Consulting Psychologists*.



24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi



24th International Psychological Counseling and Guidance Congress

- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283–291. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.004>
- Şahin, N., & Şahin, N. H. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48–3.
- Tabacknick, B. G., & Fidell, F. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.