

# Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17271>

## Özet

Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i (BÇEÖ), bireylerin stresli durumlar kar??s?nda kulland?klar? ba?a ç?kma stratejilerini durumsal gereksinimlere göre ne ölçüde ayarlayabildiklerini ölçmek amacıyla geli?tirilmi? bir psikolojik ölçektir. Bu giri?, ölçe?in Türkiye ba?lam?nda kullan?lan Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çal??malar?na dayanmaktadır. Ölçek, özellikle bireylerin de?i?en çevresel ko?ullara adaptasyon yeteneklerini ve bili?sel esnekliklerini de?erlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Ak?n ve arkada?lar? (2013) taraf?ndan gerçekte?tirilen uyarlama çal??mas?, bu arac?n Türk kültüründe kullan?ma uygun oldu?unu göstermeyi amaçlam??t?r.

## Anahtar Kelimeler

Ba?a Ç?kma Esnekli?i, Ba?a Ç?kma, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, Stres Yönetimi

## Yazarlar

Ak?n, A., A?ut, S., Toprak, H., Çardak, M., Özdemir, E., Sar?çam, H., Kaya, Ç.

## Amaç

Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin kar??la?t?klar? zorlay?c? ya?am olaylar?na veya stresörlere tepki olarak ba?a ç?kma stratejilerini ne kadar etkili ve esnek bir ?ekilde de?i?tirebildiklerini belirlemektir. Bu esneklik, ki?inin ayn? anda birden fazla stratejiyi kullanabilmesi veya bir stratejinin i?e yaramad??? durumlarda h?zla ba?ka bir stratejiye geçebilmesi yetene?ini kapsar.

Ölçe?in Türkçe uyarlamas?n?n spesifik amacı ise, orijinal ölçe?in kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türk popülasyonunda yap?lacak psikolojik ara?t?rmalarda geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır. Bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap?sal uygunlu?unu ve psikometrik niteliklerini kültürel ba?lamda do?rulamay? hedeflemi?tir.

## Yap?

Ölçek, psikolojideki merkezi bir kavram olan **Ba?a Ç?kma Esnekli?i** (Coping Flexibility) yap?s?n? ölçmektedir. Ba?a ç?kma esnekli?i, bireyin mevcut durumun taleplerine ve ba?lam?na göre ba?a ç?kma kaynaklar?n? mobilize etme ve stratejilerini ayarlama kapasitesini ifade eder.

Bu yap?, genellikle iki temel bile?eni içerir: Birincisi, ki?inin ba?a ç?kma stratejileri repertuar?n?n geni?li?i; ikincisi ise, ki?inin durumsal ipuçlar?n? do?ru de?erlendirerek bu stratejiler aras?ndan uygun olan? seçme yetene?idir. Yüksek ba?a ç?kma esnekli?ine sahip bireylerin, daha etkili stres

yönetimi sergiledi?i ve psikolojik refah düzeylerinin daha yüksek oldu?u kabul edilmektedir.

## Geçerlik

Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i Türkçe Formu'nun geçerlik çal??malar?, genellikle yap? geçerli?ine odaklanm??t?r. Uyarlama sürecinde, orijinal ölçe?in kavramsal yap?s?n?n Türk örnekleminde de korundu?unu tespit etmek amacıyla do?rulamaya faktör analizi (DFA) veya aç?mlayıcı faktör analizi (AFA) kullan?lm??t?r.

Ak?n ve arkadaşlar?n?n (2013) çal??mas?nda, BÇEÖ'nün yap? geçerli?ini destekleyen bulgular elde edilmi?tir. Bu analizler, ölçek maddelerinin kuramsal olarak öngörülen faktör yap?s?yla tutarlı oldu?unu göstermi? ve ölçe?in gerçekten de **ba?a ç?kma esnekli?i** yap?s?n? ölçtü?ünü kan?tlam??t?r. Ancak, orijinal kaynakta spesifik geçerlik katsayılar? belirtilmemi?tir.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik analizleri, ölçüm tutarlılı?n? de?erlendirmek için gerçekleştirilmi?tir. Psikometrik açıdan, bir ölçe?in güvenilir olması, aynı koşullar altında tekrarlandığında benzer sonuçlar? vermesi anlamına gelir.

Türkçe formun güvenilirlik çal??mas?, genellikle iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplaması yoluyla yapılm??t?r. Ak?n ve arkadaşlar? (2013), ölçe?in genel puan? için yüksek düzeyde iç tutarlılık sergiledi?ini belirten sonuçlar rapor etmi?tir. Bu bulgular, ölçek maddelerinin homojen bir yapıya ölçtü?ünü ve dolayısıyla ölçe?in Türk popülasyonunda güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilece?ini göstermektedir. Orijinal kaynakta spesifik güvenilirlik katsayılar? yer almamaktadır.

## Faktör Analizi

Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n? test etmek amacıyla faktör analizi prosedürleri uygulanm??t?r. Bu analizler, genellikle ölçe?in tek boyutlu mu yoksa çok boyutlu bir yapıya mı sahip oldu?unu belirlemeyi amaçlar.

Uyarlama çal??mas?nın sonuçlar?, ölçe?in psikolojik yap?s?n?n kültürel adaptasyondan sonra da sağlam kaldı?nı? teyit etmi?tir. Faktör analizi sonuçlar?, Türkçe formun orijinal yapıya koruyarak **ba?a ç?kma esnekli?i** kavramın? tutarlı bir şekilde ölçtü?ünü doğrulam??t?r. Bu, ölçe?in yapısal geçerli?inin önemli bir kanıtıdır.

## Araç

**Test Çe?idi:** Uyarlama

**Format:** Öz Bildirim Ölçe?i (Likert tipi derecelendirme beklenmektedir, ancak orijinal kaynaktan spesifik derecelendirme bilgisi belirtilmemiştir.)

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Genel Popülasyon

**Ya? Grubu:** Üniversite öğrencileri ve yeti?kinler (Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir).

**Popülasyon Detayları:** Uyarlama çalışması için kullanılan örneklem, Türkiye'deki farklı üniversitelerin lisans ve lisansüstü öğrencilerinden oluşmaktadır.

**Test Metodolojisi:** Psikometrik bir uyarlama çalışmasıdır; geçerlik (yapı geçerliği) ve güvenirlilik (iç tutarlılık) analizleri kullanılarak ölçeğin Türkçe formunun kullanıma uygunluğu test edilmiştir.

## Anahtar Kelimeler

Psikolojik Ölçek, Ba?a Ç?kma Stratejileri, Adaptasyon, Psikometri, Duygusal Esneklik, Stresör, Türkçe Form

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Hakan Sarıçam

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Belirtilmemiştir.

**Kurum E-posta Adresleri:** hakansaricam@gmail.com

**Yayın Adresi:** Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi (Uyarlama çalışması'nın yapıldığı dönemdeki kurumu temsilen).

## Özinler, Ücret ve Test Yılı

**Özinler:** Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar (Hakan Sarıçam) ile iletişime geçilmesi önerilir.

**Ücret:** Ticari olmayan akademik kullanımlar için genellikle ücretsizdir, ancak yazarın izni gereklidir.

**Test Yılı (Uyarlama):** 2013 (Makalenin yayınlanma yılı).

Bu ölçek ile ilgili orijinal PDF dosyasına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [basa-cikma-esnekligi-olcegi-toad.pdf](https://tr-scales.arabpsychology.com/basa-cikma-esnekligi-olcegi-toad.pdf)

## Kaynakça

Ak?n, A., A?ut, S., Toprak, H., Çardak, M., Özdemir, E., Sar?çam, H., & Kaya, Ç. (2013, May?s). Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirli?i. *5. Ulusal Lisansüstü E?itim Sempozyumu, 10-11 May?s 2012*, Sakarya, Turkey. Doi: 10.13140/RG.2.2.20186.75205

## Ba?a Ç?kma Esnekli?i Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** Ölçe?in orijinal maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Bu nedenle, maddeler bu bölümde sunulamamaktadır.

ARABPSYCHOLOGY.COM