Bili?sel Esneklik Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bili?sel Esneklik Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17917

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bili?sel Esneklik Envanteri, bireylerin de?i?en durumlara veya beklenmedik zorluklara kar?? dü?ünce ve davran?? biçimlerini ayarlama kapasitesini ölçmek amac?yla uyarlanm?? bir psikolojik ölçektir. Bu envanterin Türkçe adaptasyonu, I??l Tekin taraf?ndan 2018 y?l?nda Marmara Üniversitesi'nde tamamlanan doktora tezinde kullan?lm??t?r. Ölçek, özellikle **savunmac? kötümserlik**, bili?sel esneklik, akademik ba?ar?, kayg? ve ki?ilik aras?ndaki ili?kileri inceleyen kapsaml? bir çal??man?n parças? olarak geli?tirilmi?tir. Ölçe?in bir uyarlama olmas? nedeniyle, psikometrik özelliklerinin (geçerlik ve güvenirlik) adaptasyon çal??mas?nda yeniden incelenmi? olmas? beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Esneklik, Savunmac? Kötümserlik, Kayg?, Ki?ilik, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Akademik Ba?ar?

Yazarlar

I??l Tekin (Uyarlayan Yazar)

Amaç

Bu ölçe?in temel amac?, bireylerin zorlu veya stresli durumlarda farkl? çözüm yollar? üretebilme, alternatif bak?? aç?lar?n? de?erlendirebilme ve mevcut bili?sel ?emalar?n? esnek bir ?ekilde de?i?tirebilme yetene?ini nicel olarak belirlemektir. Uyarlama çal??mas? (Tekin, 2018), özellikle üniversite ö?rencilerinin akademik ba?lamda kar??la?t?klar? stresle ba?a ç?kma mekanizmalar?n? ve bili?sel esneklik düzeylerinin akademik ba?ar?lar? üzerindeki etkilerini analiz etmek için tasarlanm??t?r.

Ölçek, klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda, bireylerin problem çözme yeteneklerinin ve duygusal düzenleme süreçlerinin temelini olu?turan **bili?sel esneklik** düzeylerini de?erlendirmek için kritik bir araç görevi görür. Elde edilen skorlar, bili?sel davran??ç? terapilerde (BDT) esneklik art?r?c? müdahalelerin etkinli?ini ölçmede de kullan?labilir.

Yap?

Bili?sel Esneklik Envanteri, psikolojideki temel yürütücü i?levlerden biri olan **Bili?sel Esneklik** (Cognitive Flexibility) yap?s?n? ölçmektedir. Bili?sel esneklik, bireyin zihinsel setini de?i?tirmesi, yeni bilgilere uyum sa?lamas? ve de?i?en çevresel taleplere yan?t olarak bir görevden di?erine kolayca geçi? yapmas? yetene?i olarak tan?mlan?r. Bu yap? genellikle iki ana bile?en etraf?nda

ARABPSYCHOLOGY.COM

incelenir:

Alternatiflerin Alg?lanmas?: Zorluklarla kar??la??ld???nda birden fazla çözüm yolu veya bak?? aç?s? oldu?unu fark etme yetene?i.
Kontrolün Alg?lanmas?: Ki?inin zor durumlarla ba?a ç?kma ve dü?ünce süreçlerini yönetme konusunda kendine olan inanc? ve kontrol alg?s?.

Yüksek bili?sel esnekli?e sahip bireylerin stresle daha etkili ba?a ç?kt???, daha az kayg? ya?ad??? ve akademik/mesleki ya?amda daha ba?ar?l? oldu?u kabul edilmektedir.

Geçerlik

Ölçe?in Türkçe adaptasyonu olan **Bili?sel Esneklik Envanteri**'nin geçerlik analizleri, uyarlama çal??mas? kapsam?nda gerçekle?tirilmi?tir. Orijinal kaynakta spesifik geçerlik katsay?lar? belirtilmemi? olsa da, bir doktora tezi çal??mas?nda genellikle yap? geçerli?inin sa?lanmas? amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** yöntemlerinin kullan?ld??? varsay?lmaktad?r. Bu analizler, ölçek maddelerinin, ölçmeyi amaçlad??? teorik yap?ya uygun faktörler alt?nda topland???n? göstermeyi hedefler.

Ayr?ca, yak?nsak ve ayr??an geçerlik kan?tlar?n?n sunulmas? için ölçe?in, savunmac? kötümserlik, kayg? ve ki?ilik gibi ilgili yap?larla korelasyonlar?n?n incelenmi? olmas? beklenir. Tekin (2018) tezinde, bu yap?lar aras?ndaki ili?kileri inceleyerek ölçe?in beklenen teorik kal?plara uygun davrand???n? desteklemi?tir.

Güvenirlik

Kaynak referans?nda güvenirlik katsay?lar? aç?kça belirtilmemi?tir. Ancak, psikometrik bir ölçek uyarlamas?nda güvenirlik, genellikle iç tutarl?l?k yöntemi (**Cronbach Alfa katsay?s?**) kullan?larak test edilir. Bu katsay?, ölçek maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarl? oldu?unu gösterir. Ba?ar?l? bir uyarlama çal??mas?nda, Cronbach Alfa de?erinin kabul edilebilir bir düzeyde (genellikle .70 ve üzeri) olmas? beklenir.

Ek olarak, ölçe?in zaman içinde tutarl?l???n? de?erlendirmek amac?yla test-tekrar test güvenirlik analizlerinin de yap?lm?? olmas? mümkündür. Bu analizler, ayn? bireylerin farkl? zamanlarda benzer puanlar al?p almad???n? kontrol ederek ölçe?in kararl?l???n? ortaya koyar.

Faktör Analizi

Bili?sel Esneklik Envanteri'nin Türkçe uyarlamas?nda, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk kültürüne uygunlu?unu test etmek için faktör analizi gerçekle?tirilmi?tir. Orijinal ölçe?in faktör yap?s? temel al?narak, **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** ile bu yap?n?n korunup korunmad??? incelenmi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Alternatif olarak, Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) kullan?larak yeni bir faktör yap?s?n?n ortaya ç?k?p ç?kmad??? da ara?t?r?lm?? olabilir.

Adaptasyonun temel amac?, Bili?sel Esneklik yap?s?n? ölçen maddelerin, orijinal ölçekteki gibi iki veya daha fazla alt boyutta (örne?in, alternatifleri alg?lama ve kontrol alg?s?) tutarl? bir ?ekilde yüklenip yüklenmedi?ini do?rulamakt?r. Faktör yüklerinin ve uyum indekslerinin bu yap?y? desteklemesi, ölçe?in yap?sal geçerli?inin kan?tlanmas?nda merkezi rol oynam??t?r.

Ölçek Yap?s?

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Derecelendirme format? orijinal kaynakta belirtilmemi?tir, ancak genellikle 5'li veya 6'l? Likert tipi bir derecelendirme kullan?ld??? varsay?lmaktad?r.

Language Available: Türkçe

Population Group: Üniversite Ö?rencileri (Doktora tezinin konusu ba?lam?nda)

Age Group: Genç Yeti?kinlik (18-30 ya? aral???, üniversite popülasyonuna ba?l? olarak)

Population Details: Savunmac? kötümserlik, akademik ba?ar? ve kayg? düzeyleri incelenen yüksekö?retim kurumlar?ndaki ö?renciler.

Test Methodology: Öz Bildirim Envanteri.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas?na buradan ula??labilir: bilissel-esneklik-envanteri-toad.pdf

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Esneklik, Savunmac? Kötümserlik, Adaptasyon, Psikometri, Faktör Analizi, I??l Tekin, Yürütücü ??levler

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemi?tir.

Affiliation Email addresses: isil.tekin@medeniyet.edu.tr

Correspondence Address: Marmara Üniversitesi (Tezin yap?ld??? kurum), ?stanbul.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler: Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar I??l Tekin ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Ücret: Doktora tezi kapsam?nda geli?tirilen bir araç oldu?undan, akademik amaçl? kullan?mlarda genellikle ücret talep edilmemektedir, ancak yazar onay? zorunludur.

Test Y?l?: Uyarlama çal??mas?n?n tamamland??? ve yay?nland??? y?l 2018'dir.

Kaynaklar

Tekin, I. (2018). *Savunmac? kötümserli?in akademik ba?ar?, bili?sel esneklik, kayg? ve ki?ilik aç?s?ndan incelenmesi* . Marmara Üniversitesi, ?stanbul.

Bili?sel Esneklik Envanteri Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM