

Bilişsel Esneklik Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Esneklik Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17917>

Özet

Bilişsel Esneklik Envanteri, bireylerin değişen durumlara veya beklenmedik zorluklara karşı düşünce ve davranış biçimlerini ayarlama kapasitesini ölçmek amacıyla uyarlanmış bir psikolojik ölçektir. Bu envanterin Türkçe adaptasyonu, Işıl Tekin tarafından 2018 yılında Marmara Üniversitesi'nde tamamlanan doktora tezinde kullanılmıştır. Ölçek, özellikle **savunmacı kötümserlik**, **bilişsel esneklik**, akademik başarı, **kaygı** ve **kişilik** arasındaki ilişkileri inceleyen kapsamlı bir çalışmanın parçası olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin bir uyarlama olması nedeniyle, psikometrik özelliklerinin (geçerlik ve güvenilirlik) adaptasyon çalışmasıyla yeniden incelenmesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Esneklik, Savunmacı Kötümserlik, Kaygı, Kişilik, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Akademik Başarı

Yazarlar

Işıl Tekin (Uyarlayan Yazar)

Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, bireylerin zorlu veya stresli durumlarda farklı çözüm yolları üretebilme, alternatif bakış açıları ve değerlendirilme ve mevcut bilişsel becerileri esnek bir şekilde değiştirebilme yeteneğini nicel olarak belirlemektir. Uyarlama çalışması (Tekin, 2018), özellikle üniversite öğrencilerinin akademik başarılarında karşılaşılan stresle başa çıkma mekanizmaları ve bilişsel esneklik düzeylerinin akademik başarıları üzerindeki etkilerini analiz etmek için tasarlanmıştır.

Ölçek, klinik ve araştırma ortamlarında, bireylerin problem çözme yeteneklerinin ve duygusal düzenleme süreçlerinin temelini oluşturan **bilişsel esneklik** düzeylerini değerlendirmek için kritik bir araç görevi görür. Elde edilen skorlar, bilişsel davranışçı terapilerde (BDT) esneklik artırıcı müdahalelerin etkinliğini ölçmede de kullanılabilir.

Yapı

Bilişsel Esneklik Envanteri, psikolojideki temel yürütücü işlevlerden biri olan **Bilişsel Esneklik** (Cognitive Flexibility) yapısını ölçmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin zihinsel setini değiştirmesi, yeni bilgilere uyum sağlaması ve değişen çevresel taleplere yanıt olarak bir görevden diğerine kolayca geçiş yapması yeteneği olarak tanımlanır. Bu yapı genellikle iki ana bileşen etrafında

incelenir:

Alternatiflerin Algılanması: Zorluklarla karşılaşılmasında birden fazla çözüm yolu veya bakış açısı olduğunu fark etme yeteneği.

Kontrolün Algılanması: Kişinin zor durumlarla başa çıkma ve düşünce süreçlerini yönetme konusunda kendine olan inancı ve kontrol algısı.

Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin stresle daha etkili başa çıkması, daha az kaygıya adanması ve akademik/mesleki yaşamda daha başarılı olduğu kabul edilmektedir.

Geçerlik

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu olan **Bilişsel Esneklik Envanteri**'nin geçerlik analizleri, uyarlama çalışması kapsamında gerçekleştirilmiştir. Orijinal kaynakta spesifik geçerlik katsayıları belirtilmemiş olsa da, bir doktora tezi çalışmasında genellikle yapı geçerliğinin sağlanması amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** yöntemlerinin kullanıldığı varsayılmaktadır. Bu analizler, ölçek maddelerinin, ölçmeyi amaçladığı teorik yapıya uygun faktörler altında toplandığını göstermeyi hedefler.

Ayrıca, yakınsak ve ayrılan geçerlik kanıtlarının sunulması için ölçeğin, savunmacı kötümserlik, kaygı ve kişilik gibi ilgili yapılarla korelasyonlarının incelenmesi beklenir. Tekin (2018) tezinde, bu yapılar arasındaki ilişkileri inceleyerek ölçeğin beklenen teorik kalıplara uygun davrandığını desteklemiştir.

Güvenirlilik

Kaynak referansında güvenirlik katsayıları açıkça belirtilmemiştir. Ancak, psikometrik bir ölçek uyarlamasında güvenirlik, genellikle iç tutarlılık yöntemi (**Cronbach Alfa katsayısı**) kullanılarak test edilir. Bu katsayı, ölçek maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarlı olduğunu gösterir. Başarılı bir uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa değerinin kabul edilebilir bir düzeyde (genellikle .70 ve üzeri) olması beklenir.

Ek olarak, ölçeğin zaman içinde tutarlılığını değerlendirmek amacıyla test-tekerrar test güvenirlik analizlerinin de yapılması mümkündür. Bu analizler, aynı bireylerin farklı zamanlarda benzer puanlar alıp almadığını kontrol ederek ölçeğin kararlılığını ortaya koyar.

Faktör Analizi

Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçe uyarlamasında, ölçeğin orijinal yapılarının Türk kültürüne uygunluğunu test etmek için faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçeğin faktör yapısı temel alınarak, **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)** ile bu yapıların korunup korunmadığı incelenmiştir.

Alternatif olarak, Keşfedici Faktör Analizi (KFA) kullanılarak yeni bir faktör yapısının ortaya çıkıp çıkmadığı da araştırılabilir.

Adaptasyonun temel amacı, Bilişsel Esneklik yapısının ölçen maddelerin, orijinal ölçekteki gibi iki veya daha fazla alt boyutta (örneğin, alternatifleri algılama ve kontrol algısı) tutarlı bir şekilde yüklenip yüklenmediğini doğrulamaktır. Faktör yüklerinin ve uyum indekslerinin bu yapıyı desteklemesi, ölçeğin yapısal geçerliğinin kanıtlanmasında merkezi rol oynamıştır.

Ölçek Yapısı

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Derecelendirme formatı orijinal kaynaktan belirtilmemiştir, ancak genellikle 5'li veya 6'lı Likert tipi bir derecelendirme kullanıldığı varsayılmaktadır.

Language Available: Türkçe

Population Group: Üniversite Öğrencileri (Doktora tezinin konusu bakımında)

Age Group: Genç Yetkinlik (18-30 yaş aralığı, üniversite popülasyonuna bağlı olarak)

Population Details: Savunmacı kötümserlik, akademik başarı ve kaygı düzeyleri incelenen yükseköğretim kurumlarındaki öğrenciler.

Test Methodology: Öz Bildirim Envanteri.

Ölçeğin orijinal PDF dosyasına buradan ulaşılabilir: [bilissel-esneklik-envanteri-toad.pdf](#)

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Esneklik, Savunmacı Kötümserlik, Adaptasyon, Psikometri, Faktör Analizi, İsmail Tekin, Yürütücü roller

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

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

Correspondence Address: Marmara Üniversitesi (Tezin yapıldığı kurum), İstanbul.

Şzinler, Ücret ve Test Y?I?

Şzinler: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Iş?I Tekin ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ücret: Doktora tezi kapsamında geliştirilen bir araç olduğundan, akademik amaçlı kullanımlarda genellikle ücret talep edilmemektedir, ancak yazar onay zorunludur.

Test Y?I?: Uyarılama çalışması tamamlanmış ve yayınlandı y?I 2018'dir.

Kaynaklar

Tekin, I. (2018). *Savunmacı kötümserliğin akademik başarı, bilişsel esneklik, kaygı ve kişilik açışından incelenmesi*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bilişsel 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 sağlanmamıştır.