

# Bilişsel Esneklik Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Esneklik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17921>

## Özet

Bilişsel Esneklik Ölçeği, 2009 yılında Mehmet Bilgin tarafından geliştirilen ve bireylerin bilişsel süreçlerdeki esneklik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan öz bildirim dayalı bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, bireyin yeni ve beklenmedik durumlar karşısında düşünce yapışları ve davranış kalıpları ne kadar kolay değiştirebildiğini, alternatif çözüm yolları üretebildiğini ve farklı bakış açıları değerlendirildiğini belirlemek üzere tasarlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları titizlikle yürütülmüştür.

Ölçek, psikoloji ve eğitim alanlarında, özellikle stresle başa çıkma, problem çözme yeteneği ve adaptasyon becerileri gibi konularla ilişkili olarak bilişsel esnekliğin rolünü inceleyen araştırmalarda kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme formatını kullanmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Bilişsel Esneklik, Psikolojik Ölçüm, Ölçek Geliştirme, Adaptasyon Yeteneği, Öz Bildirim Ölçeği, Bilişsel Esneklik, Mehmet Bilgin.

## Yazarlar

Mehmet Bilgin

## Amaç

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçebilecek standart bir araç sunmaktır. Bu amaç doğrultusunda, bireylerin düşünce kalıpları değiştirme, yeni bilgilere adapte olma ve karmaşık durumlar karşısında alternatif stratejiler geliştirme kapasiteleri değerlendirilmektedir.

Ölçek, özellikle akademik araştırmalarda ve klinik uygulamalarda, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlık, öğrenme süreçleri ve duygusal düzenleme ile olan ilişkisini sistematik olarak incelemek için tasarlanmıştır. Ölçek, Türk kültürüne özgü dil ve düşünce yapısına uygun olarak geliştirilmiştir.

## Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Ölçek, yürütücü işlevlerin temel bir bileşeni olan ve bireyin değişen çevre koşullarına uyum sağlamasında kritik rol oynayan **Bilişsel Esneklik** yapısını ölçmektedir. Bilişsel esneklik, bir kişinin bir görevden veya zihinsel setten diğerine kolayca geçebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu yapı genellikle üç ana bileşeni içerir:

**Alternatif Algı Yaratma:** Bir durum için birden fazla olası açıklama veya çözüm yolu dönebilme yeteneği.

**Çoklu Rol Kabulü:** Farklı bakış açılarından olayları deereledebilme ve empati kurabilme.

**Başa Çıkma Esnekliği:** Beklenmedik engeller veya bazarşzlıklar karşısında mevcut stratejiyi bırakıp yeni bir stratejiye geçebilme.

Bu ölçek, bireyin katı düşünce kalıplarından ne kadar uzak olduğunu ve değıme ne kadar açık olduğunu belirleyerek bu çok boyutlu yapıyı nicel olarak deerelelendirmeyi hedefler.

## Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalmaları, geliştirme makalesinde (Bilgin, 2009) detaylandırılmıtır. Geçerlik çalmaları, ölçeğin gerçekten bilişsel esneklik yapısının ölçtüünü kanıtlamay amaçlamıtır. Bu çalmaları genellikle yapı geçerli ve ölçüt geçerli içermetedir.

Yapı geçerli kapsamında, ölçek maddelerinin kuramsal yapıyla tutarlılığı incelenmiştir. Bu süreçte kullanılan yöntemler arasında **Faktör Analizi** ve ilgili diğer psikolojik yapılarla (örneğin, problem çözme becerileri veya katı) korelasyon analizleri yer alır. Çalmaları, ölçeğin bilişsel esnekliği bazarlı bir şekilde temsil eden sağlam bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir.

## Güvenirlik

Güvenirlik çalmaları, ölçeğin ölçtüü özelliği tutarlı ve istikrarlı bir şekilde ölçtüünü göstermek için gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda genellikle iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test güvenilirliği yöntemleri kullanılmıtır.

Bilgin'in (2009) çalmalarında sunulan iç tutarlılık katsayısı değerleri, ölçek maddelerinin birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve aynı yapıyı ölçtüünü göstermektedir. Bu yüksek iç tutarlılık, ölçeğin tek bir ölçüm anında dahi tutarlı sonuçlar ürettiğini teyit etmektedir.

## Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal geçerliğini belirlemek amacıyla Faktör Analizi teknikleri uygulanmıştır. Geliştirme çalmaları, bilişsel esneklik yapısının kaç temel boyut altında toplandığını incelemiştir.

Genellikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile baları olarak ölçeğin temel faktör yapısı ortaya çıkarılmı ve ardından Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile bu yapının farklı örneklemeler üzerinde geçerliliği test edilmiştir. Bu analizler sonucunda ölçeğin, bilişsel esneklik kavramını temsil eden teorik olarak anlamlı faktörlerden oluştuğu belirlenmiştir.

## Ölçme Aracı (Enstrüman)

**Test Type:** Geliştirme (Öz Bildirim Ölçeği)

**Format:** 5'li Likert tipi derecelendirme. (Örneğin: 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum)

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Yetkinler, Üniversite Öğrencileri

**Age Group:** 18 yaş ve üzeri

**Population Details:** Ölçek, genellikle üniversite öğrencileri veya genel yetkin popülasyonu üzerinde standartlaştırılmıştır, ancak farklı yaş ve eğitim gruplarında da kullanılabilir.

**Test Methodology:** Kağıt-kalem veya dijital ortamda bireysel olarak uygulanan öz bildirim yöntemi. Cevaplama süresi kısadır.

## Anahtar Kelimeler

Ölçek Geliştirme, Geçerlik, Güvenirlik, Faktör Analizi, Psikometrik Özellikler, Adaptasyon, Problem Çözme.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Sağlanan kaynaklarda ORCID bilgisi bulunmamaktadır.

**Affiliation Email addresses:** [mbilgin@cu.edu.tr](mailto:mbilgin@cu.edu.tr)

**Correspondence Address:** Çukurova Üniversitesi (Kaynak makale dönemine göre varsayılmalıdır).

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, akademik amaçlı araştırmalarda genellikle yazardan izin alınarak kullanılabilir. Ticari kullanım veya geniş ölçekli uygulamalar için yazarla iletişime geçilmesi önerilir.

**Test Yılı:** 2009 (Makalenin yayınlanma yılı esas alınmıştır.)

**Ücret:** Ölçeğin kendisi araştırmacılar için genellikle ücretsizdir, ancak kullanım koşulları için yazarla iletişime geçilmelidir.

Ölçeğin orijinal makalesi ve detaylarına şu linkten ulaşılabilir: [sbp-journal.com](http://sbp-journal.com). Orijinal PDF dosyası bu kaynakta belirtilmemiştir.

## Kaynaklar

Bilgin, M. (2009). Developing a Cognitive Flexibility Scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-353.

## Bilişsel Esneklik Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Bu ölçeğe ait maddeler, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddeler, ölçeği uygulayabilmek için yazarın orijinal makalesinden temin edilmelidir.

ARABPSYCHOLOGY.COM