Bili?sel Kontrol ve Esneklik Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Bili?sel Kontrol ve Esneklik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17936

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Bu ölçek, Ay?e Sibel Demirta? taraf?ndan 2019 y?l?nda gerçekle?tirilen bir **Uyarlama Çal??mas?** sonucunda Türkçeye kazand?r?lm??t?r. Ölçe?in temel amac?, bireylerin **stresli durumlar** kar??s?nda sergiledikleri **Bili?sel Kontrol** ve **Bili?sel Esneklik** düzeylerini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde ölçmektir. Çal??ma, bili?sel süreçlerin stresle ba?a ç?kmadaki rolünü anlamak için kritik bir araç sunmaktad?r. Ölçek, orijinal yap?y? koruyarak Türk kültürüne uygunlu?unu de?erlendiren kapsaml? **psikometri**k analizlere tabi tutulmu?tur.

Ölçek, adaptasyon sürecinde elde edilen veriler ?????nda, bireylerin de?i?en çevresel taleplere ne kadar h?zl? adapte olabildiklerini ve dikkatlerini ne ölçüde yönetebildiklerini belirlemeye yard?mc? olur. Bu adaptasyon çal??mas?, özellikle klinik ve akademik ara?t?rmalarda bili?sel kaynaklar?n stres yönetimi üzerindeki etkisini incelemek isteyen ara?t?rmac?lar için de?erli bir kaynak sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Kontrol, Bili?sel Esneklik, Stres Yönetimi, Uyarlama, Psikoloji Çal??malar?, Ay?e Sibel Demirta?

Yazarlar

Ay?e Sibel Demirta?

Amaç

Bili?sel Kontrol ve Esneklik Ölçe?i'nin Türkçeye uyarlanmas?n?n temel amac?, psikolojik ara?t?rmalar için **stresli durumlar** ba?lam?nda bireylerin **bili?sel ba?a ç?kma** mekanizmalar?n? ölçmek üzere geçerli ve güvenilir bir araç sunmakt?r. Bu uyarlama, uluslararas? literatürde önemli bir yere sahip olan bili?sel esneklik ve kontrol yap?lar?n? Türk popülasyonunda incelemeye olanak tan?m??t?r.

Ölçek, özellikle yüksek bask? alt?ndaki bireylerin (örne?in ö?renciler, belirli meslek gruplar?) dikkatlerini da??t?c? unsurlardan koruma yeteneklerini ve yeni çözüm yollar? bulma kapasitelerini belirlemekte kullan?lmak üzere tasarlanm??t?r. Bu sayede, bili?sel müdahale programlar?n?n etkinli?i de?erlendirilebilir ve bireysel farkl?l?klar daha iyi anla??labilir.

Yap?

Ölçek, temel olarak iki ana **psikolojik yap?**y? ölçmektedir: **Bili?sel Kontrol** ve **Bili?sel Esneklik**.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Bili?sel Kontrol, bireyin dikkatini ilgili uyaranlara odaklama, dikkat da??t?c?lar? bast?rma ve amaca yönelik davran??lar? sürdürme yetene?i ile ilgilidir. Bu, yürütücü i?levlerin temel bir bile?enidir.

?kinci yap? olan **Bili?sel Esneklik** ise, bireyin de?i?en durumlara veya görev taleplerine yan?t olarak zihinsel setlerini veya dü?ünce stratejilerini kolayca de?i?tirebilme kapasitesini ifade eder. Stresli durumlarda, bili?sel esnekli?e sahip olmak, ba?ar?s?z olan bir stratejiden h?zla vazgeçip yeni bir yakla??ma geçebilmeyi sa?lar. Bu iki yap?, stresle etkili bir ?ekilde ba?a ç?kman?n temelini olu?turur.

Geçerlik

Kaynak içerikte geçerlik bilgisi do?rudan verilmemi? olsa da (belirtilen bilgi: '-'), Demirta? (2019) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türk kültüründe orijinal yap?y? temsil edip etmedi?ini belirlemek amac?yla kapsaml? geçerlik analizleri içermektedir. Tipik bir uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?i, do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak incelenir.

Bu analizler, maddelerin teorik olarak öngörülen faktörlere yüklenip yüklenmedi?ini ve ölçe?in **bili?sel kontrol** ve **bili?sel esneklik** olmak üzere iki ayr? yap?y? ölçme yetene?ini do?rulamay? amaçlar. Ayr?ca, ölçe?in di?er ilgili yap?larla (örne?in, stres düzeyi, ba?a ç?kma mekanizmalar?) ili?kisi incelenerek ölçüt geçerli?i de test edilmi? olmal?d?r.

Güvenirlik

Kaynak içerikte güvenirlik bilgisi do?rudan belirtilmemi? olsa da (belirtilen bilgi: '-'), ölçe?in **psikometri**k kalitesini de?erlendirmek için uyarlama çal??mas?nda iç tutarl?l?k analizlerinin yap?ld??? varsay?lmaktad?r. ?ç tutarl?l?k, genellikle **Cronbach Alfa** katsay?s? kullan?larak hesaplan?r.

Yüksek bir Cronbach Alfa de?eri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir. Ek olarak, ölçe?in zamana kar?? kararl?l???n? test etmek amac?yla test-tekrar test güvenirlik analizleri de yap?lm?? olabilir. Bu analizler, ölçe?in farkl? zamanlarda uyguland???nda tutarl? sonuçlar üretme yetene?ini gösterir.

Faktör Analizi

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türkçe formda da sürdürülüp sürdürülmedi?ini tespit etmek için Faktör Analizi yöntemini kullanm??t?r. Bu süreçte, öncelikle Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) ile maddelerin faktör yap?s? incelenmi?, ard?ndan elde edilen yap?n?n orijinal ölçek yap?s?yla uyumunu kontrol etmek için Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) uygulanm??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

DFA sonuçlar?, uyarlanan ölçe?in Türk örnekleminde de beklenen iki faktörlü (Bili?sel Kontrol ve Bili?sel Esneklik) yap?y? gösterdi?ini teyit etmi?tir. Bu analizler, ölçe?in yap?sal geçerli?inin kan?tlanmas?nda merkezi bir rol oynamaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Orijinal ölçe?in format?na ba?l? olarak genellikle Likert Tipi Derecelendirme format?ndad?r. (Derecelendirme bilgisi kaynakta bo? b?rak?lm??t?r.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin popülasyon (Uyarlama çal??mas?n?n örneklemine ba?l?d?r).

Ya? Grubu: Yeti?kinler (18 ya? ve üzeri).

Popülasyon Detaylar?: Özgün uyarlama çal??mas?n?n örneklemi, ölçe?in hedeflendi?i popülasyonu temsil etmektedir.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup uygulamas?na uygun, öz bildirim (self-report) ölçe?idir.

Anahtar Kelimeler

Bili?sel Süreçler, Stres, Adaptasyon, Psikolojik Ölçüm, Likert Ölçe?i, Yürütücü ??levler

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Kaynakta belirtilmemi?tir.

Kurum E-posta Adresi: sibel.demirtas@alanya.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Ay?e Sibel Demirta?, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi (Kurum bilgisi varsay?msald?r, e-posta adresinden ç?kar?lm??t?r).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2019 (Uyarlama çal??mas?n?n yay?n y?l?).

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? için izinler ve potansiyel ücretler, sorumlu yazar Ay?e Sibel Demirta? ile ileti?ime geçilerek belirlenmelidir. Akademik amaçl? kullan?mlar genellikle referans

ARABPSYCHOLOGY.COM

gösterilmesi ?art?yla ücretsiz olabilir.

Ölçe?in orijinal makalesi ve detaylar? Dergipark üzerinden ula??labilir durumdad?r.

Kaynaklar

Demirta?, A . (2019). Stresli Durumlarda Bili?sel Kontrol ve Bili?sel Esneklik: Bir ölçek uyarlama çal??mas? . *Psikoloji Çal??malar?*, *39*(2), 345-368.

DOI: https://doi.org/10.26650/SP2019-0028

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden eri?im sa?lanabilir: dergipark.org.tr

Orijinal PDF dosyas? ?u adresten indirilebilir: stresli-durumlarda-bilissel-kontrol-ve-bilissel-esneklik-bir-olcek-uyarlama-calismasi-toad.pdf

Bili?sel Kontrol ve Esneklik Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Bu akademik giri? için sa?lanan kaynak içerikte ölçe?in maddeleri yer almamaktad?r. Maddelere eri?im için, yukar?da belirtilen Demirta? (2019) makalesine ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM