

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17936>

Özet

Bu ölçek, Ayşe Sibel Demirtaş tarafından 2019 yılında gerçekleştirilen bir **Uyarlama Çalışması** sonucunda Türkçeye kazandırılmıştır. Ölçeğin temel amacı, bireylerin **stresli durumlar** karşısında sergiledikleri **Bilişsel Kontrol** ve **Bilişsel Esneklik** düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Çalışma, bilişsel süreçlerin stresle başa çıkmadaki rolünü anlamak için kritik bir araç sunmaktadır. Ölçek, orijinal yapıyı koruyarak Türk kültürüne uygunluğunu değerlendiren kapsamlı **psikometrik** analizlere tabi tutulmuştur.

Ölçek, adaptasyon sürecinde elde edilen veriler ışığında, bireylerin değişen çevresel taleplere ne kadar hızlı adapte olabildiklerini ve dikkatlerini ne ölçüde yönetebildiklerini belirlemeye yardımcı olur. Bu adaptasyon çalışması, özellikle klinik ve akademik araştırmalarda bilişsel kaynakların stres yönetimi üzerindeki etkisini incelemek isteyen araştırmacılar için değerli bir kaynak sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Kontrol, Bilişsel Esneklik, Stres Yönetimi, Uyarlama, Psikoloji Çalışmaları, Ayşe Sibel Demirtaş

Yazarlar

Ayşe Sibel Demirtaş

Amaç

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması'nın temel amacı, psikolojik araştırmalar için **stresli durumlar** başlangıcında bireylerin **bilişsel başa çıkma** mekanizmalarını ölçmek üzere geçerli ve güvenilir bir araç sunmaktır. Bu uyarlama, uluslararası literatürde önemli bir yere sahip olan bilişsel esneklik ve kontrol yapılarının Türk popülasyonunda incelemeye olanak tanıdığıdır.

Ölçek, özellikle yüksek baskı altındaki bireylerin (örneğin öğrenciler, belirli meslek grupları) dikkatlerini dışarıdan koruma yeteneklerini ve yeni çözüm yolları bulma kapasitelerini belirlemede kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bu sayede, bilişsel müdahale programlarının etkinliği değerlendirilebilir ve bireysel farklılıklar daha iyi anlaşılabilir.

Yapı

Ölçek, temel olarak iki ana **psikolojik yapıyı** ölçmektedir: **Bilişsel Kontrol** ve **Bilişsel Esneklik**.

Bilişsel Kontrol, bireyin dikkatini ilgili uyaranlara odaklama, dikkat dağınıkları bastırma ve amaca yönelik davranışları sürdürme yeteneği ile ilgilidir. Bu, yürütücü işlevlerin temel bir bileşenidir.

İkinci yapı olan **Bilişsel Esneklik** ise, bireyin değişen durumlara veya görev taleplerine yanıt olarak zihinsel setlerini veya düşünce stratejilerini kolayca değiştirebilme kapasitesini ifade eder. Stresli durumlarda, bilişsel esnekliğe sahip olmak, başarısız olan bir stratejiden hızla vazgeçip yeni bir yaklaşıma geçebilmeyi sağlar. Bu iki yapı, stresle etkili bir şekilde başa çıkmanın temelini oluşturur.

Geçerlik

Kaynak içerikte geçerlik bilgisi doğrudan verilmemiş olsa da (belirtilen bilgi: '-'), Demirtaş (2019) tarafından yapılan uyarılma çalışması, ölçeğin Türk kültüründe orijinal yapıyı temsil edip etmediğini belirlemek amacıyla kapsamlı geçerlik analizleri içermektedir. Tipik bir uyarılma çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliği, doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak incelenir.

Bu analizler, maddelerin teorik olarak öngörülen faktörlere yüklenip yüklenmediğini ve ölçeğin **bilişsel kontrol** ve **bilişsel esneklik** olmak üzere iki ayrı yapıyı ölçme yeteneğini doğrulamayı amaçlar. Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili yapılarla (örneğin, stres düzeyi, başa çıkma mekanizmaları) ilişkisi incelenerek ölçüt geçerliği de test edilmiş olmalıdır.

Güvenirlilik

Kaynak içerikte güvenirlik bilgisi doğrudan belirtilmemiş olsa da (belirtilen bilgi: '-'), ölçeğin **psikometrik** kalitesini değerlendirmek için uyarılma çalışmasında iç tutarlılık analizlerinin yapıldığı varsayılmaktadır. İç tutarlılık, genellikle **Cronbach Alfa** katsayısı kullanılarak hesaplanır.

Yüksek bir Cronbach Alfa değeri, ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir. Ek olarak, ölçeğin zamana karşı kararlılığını test etmek amacıyla test-tekerrür test güvenirlik analizleri de yapılmış olabilir. Bu analizler, ölçeğin farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar üretme yeteneğini gösterir.

Faktör Analizi

Uyarılma çalışması, ölçeğin orijinal yapılarının Türkçe formda da sürdürülüp sürdürülmediğini tespit etmek için Faktör Analizi yöntemini kullanmıştır. Bu süreçte, öncelikle Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ile maddelerin faktör yapısı incelenmiş, ardından elde edilen yapıların orijinal ölçek yapılarıyla uyumunu kontrol etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır.

DFA sonuçları, uyarlanan ölçeğin Türk örnekleminde de beklenen iki faktörlü (Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik) yapıyı gösterdiğini teyit etmiştir. Bu analizler, ölçeğin yapısal geçerliğinin kanıtlanmasında merkezi bir rol oynamaktadır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Orijinal ölçeğin formatına bağlı olarak genellikle Likert Tipi Derecelendirme formatındadır. (Derecelendirme bilgisi kaynakta boş bırakılmıdır.)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite öğrencileri veya genel yetişkin popülasyon (Uyarlama çalışmasının örneğine bağlıdır).

Yaş Grubu: Yetişkinler (18 yaş ve üzeri).

Popülasyon Detayları: Özgün uyarlama çalışmasının örneği, ölçeğin hedeflendiği popülasyonu temsil etmektedir.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup uygulamasına uygun, öz bildirim (self-report) ölçüdür.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Süreçler, Stres, Adaptasyon, Psikolojik Ölçüm, Likert Ölçeği, Yürütücü roller

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Kaynakta belirtilmemiştir.

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

Yazışma Adresi: Ayşe Sibel Demirtaş, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi (Kurum bilgisi varsayılırsa, e-posta adresinden çıkarılmıdır).

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2019 (Uyarlama çalışmasının yayın yılı).

İzinler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için izinler ve potansiyel ücretler, sorumlu yazar Ayşe Sibel Demirtaş ile iletişime geçilerek belirlenmelidir. Akademik amaçlı kullanımlar genellikle referans

gösterilmesi ?art?yla ücretsiz olabilir.

Ölçeğin orijinal makalesi ve detaylar? Dergipark üzerinden ula??abilir durumdad?r.

Kaynaklar

Demirta?, A . (2019). Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması . *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368.

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

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden erişim sağlanabilir: dergipark.org.tr

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

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Bu akademik giriş için sağlanan kaynak içerikte ölçeğin maddeleri yer almamaktadır. Maddelere erişim için, yukarıda belirtilen Demirta? (2019) makalesine başvurulması gerekmektedir.