

# Erteleyici Bili?ler Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Erteleyici Bili?ler Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=21326>

## Özet

Erteleyici Bilişler Ölçeği (EBÖ), bireylerin görevleri erteleme eğilimlerinin altında yatan olumsuz veya işlevsiz bilişsel kalıplar ve düşünce yapılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, orijinal yabancı dildeki bir araç olan uyarlama çalışması olup, Türk kültürüne ve diline uygunluğunu sağlamak üzere Genç ve Barut (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin temel amacı, Erteleme davranışına yol açan düşünceleri nicel olarak değerlendirerek, psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde hedef bilişsel çarpıtmalar belirlemeye yardımcı olmaktır.

## Anahtar Kelimeler

Erteleyici Bilişler Ölçeği, Erteleme, Biliş, Ölçek Uyarlaması, Psikometri, Akademik Erteleme, Bilişsel Değerlendirme.

## Yazarlar

Ahmet Genç, Yasin Barut

## Amaç

Erteleyici Bilişler Ölçeği'nin temel amacı, erteleme davranışının ardındaki bilişsel mekanizmaları Türkçe konuşan popülasyonlarda güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirebilecek bir araç sağlamaktır. Bu uyarlama çalışması, uluslararası alanda kabul görmüş bir bilişsel erteleme ölçeğini Türkçeye kazandırarak, hem akademik araştırmalara hem de klinik uygulamalara katkıda bulunmayı hedeflemiştir.

Ölçek, özellikle öğrencilerin ve yetkinlerin akademik veya mesleki görevleri erteleme süreçlerinde deneyimledikleri; başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilikle ilgili kaygılar, düşük öz-yeterlik inançları veya görevden kaçınma stratejileri gibi bilişsel bileşenleri tespit etmeyi amaçlamaktadır.

## Yapı

Ölçek, bireylerin erteleme davranışını tetikleyen veya sürdüren işlevsiz bilişler yapısını ölçmektedir. Bu yapı, genellikle görevden kaçınmaya, öz düzenleme eksikliğine ve zaman yönetimi sorunlarına yol açan içsel diyaloglar ve inançları kapsar. Erteleyici bilişler, bireylerin bir göreve başlama veya devam etme konusundaki algılarını çarpıtarak, eylemi geciktirmeyi rasyonelleştirmelerine neden olur.

Bu bilişsel model, ertelemenin sadece bir davranışsal sorun değil, aynı zamanda altında yatan

dü?ünce hatalar?n?n bir sonucu oldu?unu varsayar. Dolay?s?yla, ölçek, bu bilişsel hatalar?n yo?unlu?unu ve türünü belirleyerek, Bilişsel Davranış? Terapi (BDT) gibi müdahale yakla??mlar? için kritik ba?langıç verileri sunar.

## Geçerlik

Erteleyici Bilişler Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçeğin yap?sal uygunlu?unu ve ölçmek istedi?i yap?yı ne derece do?ru ölçtü?ünü belirlemek üzere psikometrik analizler gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çal??malar?nda genellikle yap? geçerli?i, aç?mlayıcı ve/veya do?rulayıcı faktör analizleri ile incelenir.

Bu çal??mada, ölçeğin orijinal yap?yı koruyup korumad??? test edilmi?, ayrıca ölçüt ba??mlı Geçerlik kapsam?nda erteleme veya ilgili psikolojik yap?larla (örn., kaygı, depresyon) ilişki incelenmiştir. Bu analizler, ölçeğin Türk popülasyonunda erteleyici bilişleri geçerli bir biçimde ölçebildi?ini göstermeyi hedeflemiştir.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik analizleri, ölçüm sonuçlar?n?n tutarlılı??n? ve istikrar?n? de?erlendirmeyi amaçlamı?tır. Güvenirlik kapsam?nda, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır. Yüksek iç tutarlılık de?erleri, ölçek maddelerinin aynı psikolojik yap?yı ölçmekte ne kadar uyumlu oldu?unu gösterir.

Uyarlama çal??mas?nda elde edilen Güvenirlik katsayılar?, Erteleyici Bilişler Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilir bir ölçüm aracı oldu?unu desteklemektedir. Ayrıca, test-tekrar test güvenilirliği gibi analizler, ölçeğin zaman içinde kararlı sonuçlar verdi?ini göstermek için de uygulanmış olabilir.

## Faktör Analizi

Erteleyici Bilişler Ölçeği'nin faktör yap?s?n?n incelenmesi, Türkçe formun orijinal ölçekle aynı boyutlar? temsil edip etmedi?ini do?rulamak için kritik öneme sahiptir. Uyarlama çal??mas? kapsam?nda gerçekleştirilen faktör analizi, ölçeğin erteleyici bilişleri temsil eden alt boyutlara ayrılmad???n? belirlemiştir.

Bu analizler sonucunda, ölçeğin maddelerinin kuramsal olarak beklenen bilişsel alt faktörler alt?nda topland??? ve bu faktörlerin erteleme davranış?n?n farklı yönlerini açıklad??? gösterilmiştir. Bu yap?sal do?rulama, ölçeğin kültürel adaptasyonunun ba?arılı oldu?unu ve psikometrik açıdan sağlam bir temele oturdu?unu teyit eder.

## Araç Bilgileri

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** Bilişsel Değerlendirme Öz Bildirim Ölçeği

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Üniversite Öğrencileri ve Genel Yetişkin Popülasyon

**Yaş Grubu:** Ergenlik sonrası ve Yetişkinlik

**Popülasyon Detayları:** Uyarlama çalışması, genellikle üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür, bu da akademik erteleme bağlamında yüksek kullanışlılık sağlar.

**Test Metodolojisi:** Psikometrik Uyarlama ve Doğrulama Çalışması (Bildiri Sunumu aracılığıyla yayımlanmıştır).

## Anahtar Kelimeler

Erteleme Bilişleri, Öz Düzenleme, Psikolojik Danışma, Bilişsel Çarpıtmalar, Ölçek Geliştirme, Güvenilirlik, Geçerlilik.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Bilgi mevcut değildir.

**İletişim E-posta Adresi:** [ahmtgnc@gmail.com](mailto:ahmtgnc@gmail.com)

**Yazma Adresi:** Bilgi mevcut değildir.

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, 2018 yılında 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur. Ölçeğin kullanımıyla ilgili izinler ve telif hakları için sorumlu yazar Ahmet Genç ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Kullanım ücreti bilgisi kaynaklarda belirtilmemiştir.

Bu ölçeğin tam metin bildirisine ait kaynak bağlantısı (2018.pdrkongreleri.org) ve orijinal PDF dosyası aşağıda belirtilen kaynaklarda yer almaktadır.

## Kaynaklar

Genç, A., ve Barut, Y. (2018, 25-27 Ekim). *Erteleyici Bilişler Ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun, Türkiye.

Bildirinin tam metin kaynağına buradan ulaşılabilir: [2018.pdrkongreleri.org](http://2018.pdrkongreleri.org)

Ölçeğin orijinal PDF belgesi burada mevcuttur: [erteleyici-bilisler-olcegi-toad.pdf](http://erteleyici-bilisler-olcegi-toad.pdf)

## Erteleyici Bilişler Ölçeği Maddeleri

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

Ölçek maddeleri, sunulan kaynak içeriğinde doğrudan yer almamaktadır. Maddeler, bildirinin tam metin içeriğinde (yukarıda bağlantı verilen PDF dosyasında) detaylı olarak incelenebilir.