

T.C.

İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE VE
BİLİŞSEL ESNEKLİKLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza BUCAK

2300009003

Anabilim Dalı: Psikoloji

Program: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım

HAZİRAN 2025

T.C.

İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE VE
BİLİŞSEL ESNEKLİKLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza BUCAK

2300009003

Anabilim Dalı: Psikoloji

Program: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım

Jüri Üyeleri: Doç. Dr. Derya Deniz

Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz Ermiş

HAZİRAN 2025

ÖNSÖZ

Bu tezin hazırlanma sürecinde bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren, akademik gelişimime katkıda bulunan değerli danışmanım Sayın Melis Seray Özden Yıldırım’a teşekkürü bir borç bilirim. Sabırlı ve yapıcı rehberliğiyle bu süreci daha verimli ve anlamlı kılmıştır.

Hayatım boyunca koşulsuz sevgileri, duaları ve sonsuz destekleriyle yanımda olan canım anneme ve babama ne kadar teşekkür etsem azdır. Her tökezlediğimde elimden tutan, en umutsuz anlarımda bile içimi aydınlatan sizler, bu yolculuğun en büyük kahramanlarısınız. Sizin varlığınız, bu başarının en derin dayanağıdır.

Sevgili ablam Bestem ne zaman yorulsam ne zaman umutsuzluğa kapılsam, yanında kendimi güvende hissettiğim ablam. Varlığın bana güç, sözlerin huzur verdi. Bu yolculukta kalbimi ısıtan, içimi rahatlatan o sevgi dolu desteğin için sana yürekten teşekkür ederim.

Ve kalbimin en özel köşesinde yer alan nişanlıma, her adımında yanımda olduğunu bilmek bana tarifsiz bir güç ve huzur verdi. Seninle birlikte yürümek, bu süreci sadece kolaylaştırmakla kalmadı; hayatıma daha fazla anlam, daha fazla umut kattı. Varlığın, bu yolculuğun en büyük ilhamı oldu.

Ayrıca, bu süreçte yanımda olan, desteğini ve dostluğunu hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli arkadaşlarıma da en içten teşekkürlerimi sunmak isterim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
TABLO LİSTESİ.....	vi
EK LİSTESİ	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ	3
1.1. Problem	3
1.2. Amaç.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
ALANYAZIN TARAMASI.....	8
2.1.Bağlanma ve Bağlanma Kuramı	8
2.2. Bağlanma Stilleri.....	9
2.2.1. John Bowlby ve Bağlanma Kuramı	9
2.2.2 Ainswoth'ün Üçlü Bağlanma Modeli.....	11
2.2.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	15
2.3.1. Ara İnançlar.....	20
2.3.2. Temel İnançlar.....	20
2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar	21
2.3.4. Otomatik Düşüncenin Bilişsel Terapideki Önemi.....	24
2.3.5. Otomatik Düşüncelerle İlgili Çalışmalar	25
2.3.6. Otomatik Düşünce ve Bağlanma Stili İle İlgili Yapılan Araştırmalar	26
2.4. Bilişsel Esneklik	27
2.4.1. Bilişsel Esneklik Basamakları	28
2.4.1.2. Çoklu Temsiller	29
2.4.1.3. Kavramsal Bilgi ve Kullanımda Bilgi.....	29

2.4.2. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Etmenler ve İlgili Araştırmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	31
GEREÇ VE YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli.....	31
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	32
3.3.2. Demografik Bilgi Formu.....	32
3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	32
3.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği	33
3.3.5. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	34
3.4. Verilerin Toplanması	35
3.5. Verilerin Analizi	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	37
BULGULAR.....	37
4.1. Betimsel Analizler/ Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	37
4.2. İstatistiksel Analizler.....	40
4.2.1. Kişisel Bilgi Değişkenleri ile Bilişsel Esneklik ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular	41
4.3. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular..	49
BEŞİNCİ BÖLÜM	52
TARTIŞMA VE YORUM.....	52
5.1. Demografik Özellikler Açısından Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	52
5.1.1. Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	52
5.1.2. Yetişkinlerin Yaşına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	53
5.1.3. Yetişkinlerin Eğitim Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	54
5.1.4. Yetişkinlerin Çalışma Durumuna Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	55

5.1.5. Yetişkinlerin Medeni Durumuna Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	56
5.1.6. Yetişkinlerin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	57
5.1.7. Yetişkinlerin Kiminle Yaşadığına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	57
5.1.8. Yetişkinlerin Yetiştği Aile Yapısına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	58
5.1.9. Yetişkinlerin Kardeş Sayısına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	59
5.1.10. Yetişkinlerin Annelerinin Hayatta Olup Olmamasına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	61
5.1.11. Yetişkinlerin Babalarının Hayatta Olup Olmamasına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	62
5.1.12. Yetişkinlerin Anne- Baba İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	63
5.1.13. Yetişkinlerin Anne ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	64
5.1.14. Yetişkinlerin Baba ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	65
5.1.15. Yetişkinlerin Kardeş ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	65
5.2. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	66
5.2.1. Güvenli Bağlanma Stili ile Otomatik Düşünceler Arasında İlişkin Tartışılması ve Yorumlanması.....	66
5.2.2. Kaçınan Bağlanma Stili ile Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması	68
5.2.3. Kaygılı-Karasız Bağlanma Stili ile Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması	69

5.2.4. Güvenli Bağlanma Stili ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Hipotezine İlişkin Tartışılması ve Yorumlanması	70
5.2.5. Kaçınan Bağlanma Stili ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması.....	71
5.2.6. Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması	72
ALTINCI BÖLÜM	73
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
6.1. Sonuç	73
6.2. Öneriler	76
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	94
EK-2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	95
EK-3. Demografik Bilgi Formu.....	97
EK-4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	100
EK-5. Otomatik Düşünceler Ölçeği	101
EK-6. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	103

TABLO LİSTESİ

Tablo 4. 4.1. Çalışma Grubunun Demografik Değişkenlerinin Dağılımı	37
Tablo 4. 4.2. Çalışma Grubunun Aile İçi İlişkilerine Dair Bulguların Dağılımı	39
Tablo 4. 4.3. Araştırma Ölçme Araçlarının Ortalama Skorları, Normallik ve Güvenilirlik Değerleri.....	40
Tablo 4. 4.4. Cinsiyet Değişkenine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	41
Tablo 4. 4.5. Yaş Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	42
Tablo 4. 4.6. Eğitim Durumu Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	42
Tablo 4. 4.7. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	43
Tablo 4. 4.8. Medeni Durum Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	43
Tablo 4. 4.9. Gelir Düzeyi Algısı ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri.....	44
Tablo 4. 4.10. Kiminle Yaşıyor Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	45
Tablo 4. 4.11. Bireyin Yetiştği Aile Yapısı Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	45
Tablo 4. 4.12. Kardeş Sayısı Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	46
Tablo 4. 4.13. Anne Kaybı Durumuna göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	46
Tablo 4. 4.14. Baban Kaybı Durumuna göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	47
Tablo 4. 4.15. Anne-Baba İlişkisi ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri.....	47
Tablo 4. 4.16. Anne ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	48
Tablo 4. 4.17. Baba ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	48
Tablo 4. 4.18. Kardeş ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri	49
Tablo 4. 4.19. Bağlanma Stilleri, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları	50
Tablo 4. 4.20. Bağlanma Stilllerinin Otomatik Düşünceler Üzerindeki Yordayıcı Etkilerine İlişkin Regresyon Bulguları	51

Tablo 4. 4.21. Bağlanma Stillerinin Bilişsel Esneklik Üzerindeki Yordayıcı Etkilerine İlişkin Regresyon Bulguları51



EK LİSTESİ

EK-1: Etik Kurul Kararı

EK-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

EK-3: Demografik Bilgi Formu

EK-4: Üç Boyutlu Bağlanma Stili Ölçeği

EK-5: Otomatik Düşünceler Ölçeği

EK-6: Bilişsel Esneklik Envanteri



Enstitü: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım

Tez Türü: Yüksek Lisans- HAZİRAN 2025

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE VE BİLİŞSEL ESNEKLİKLE İLİŞKİSİ

Beyza Bucak

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik ile olan ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca, otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, yetiştiği aile türü, kardeş sayısı, anne- baba sağ/ vefat durumu, anne-baba, kardeş ile yakınlı ilişkisi düzeyine göre değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında veriler, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran 323 yetişkin birey oluşturmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; güvenli bağlanma stili ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif, bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanmanın otomatik düşüncelerle pozitif, bilişsel esneklikle ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kaçınan bağlanma ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanmanın bireylerin olumlu bilişsel süreçlerini desteklediğini; kaygılı-kararsız bağlanmanın ise olumsuz düşünce örüntüleri ve düşük esneklik düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik

University: Istanbul Kültür University
Institute: Institute of Graduate Education
Department: Psikoloji Anabilim Dalı
Programme: Klinik Psikoloji
Supervisor: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım
Degree Awarded and Date: MA- JUN 2025

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES IN ADULTS TO AUTOMATIC THOUGHTS AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Beyza Bucak

In this study, the relationship between attachment styles and both automatic thoughts and cognitive flexibility in adults was examined. Additionally, it was investigated whether levels of automatic thoughts and cognitive flexibility significantly differed based on various demographic variables, including gender, age, educational status, employment status, marital status, income level, cohabitation situation, family type during upbringing, number of siblings, parental survival status, and quality of relationships with parents and siblings.

Data for the study were collected using the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, the Automatic Thoughts Questionnaire, and the Cognitive Flexibility Inventory. The sample consisted of 323 adult individuals who were reached through convenience sampling and voluntarily completed an online survey.

Statistical analyses revealed a significant negative correlation between secure attachment and negative automatic thoughts, and a significant positive correlation between secure attachment and cognitive flexibility. Anxious-ambivalent attachment was found to be positively associated with automatic thoughts and negatively associated with cognitive flexibility. Furthermore, a weak but negative relationship was identified between avoidant attachment and cognitive flexibility. The findings suggest that secure attachment supports individuals' positive cognitive processes, whereas anxious-ambivalent attachment is associated with negative thought patterns and lower levels of cognitive flexibility.

Keywords: Attachment styles, automatic thoughts, cognitive flexibility

GİRİŞ

İnsan, doğumdan itibaren çevresiyle iletişimde bulunan ve bu etkileşimlere ihtiyaç duyan bir canlıdır. İnsan, dünyaya geldikten kısa bir süre sonra çevresindeki uyarıcıları anlamaya ve yorumlamaya başlar; bu süreçte, dünyayı algılamasına ve yorumlamasına yardımcı olan bir haritaya sahiptir ve bu harita, bakım veren kişi tarafından şekillendirilir. Bireyler, bağlanma figürleriyle bağ kurmak için bağlanma davranışları olarak bilinen bir davranış repertuarıyla doğar. Bakım veren kişi de bebeği fiziksel ve psikolojik tehditlere karşı korumak, çevreyi güvenli ve sağlıklı bir şekilde keşfetmeye teşvik etmek ve bebeğin duygularını etkili bir şekilde düzenlemeyi öğrenmesine yardımcı olmak için çaba gösterir (Shaver ve Mikulincer, 2009). Doğumdan itibaren başlayan bilişsel gelişim, bir yandan bireyin çevresine uyum sağlama çabasını da beraberinde getirirken, olumlu ya da olumsuz erken dönem yaşantıları ve bebeğin çevresiyle kurduğu ilk sosyal ilişkiler, gelecekte bireyin sosyal dünyasında bir zemin oluşturmaktadır (Arı, 2021). Bağlanma stilleri, bireylerin yaşamları boyunca duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerindeki önemli etkileri nedeniyle literatürde sıklıkla tartışılan bir konudur. Bağlanma stilleri, bireylerin kendilerini ve başkalarını nasıl algıladıklarını, duygusal olarak nasıl tepki verdiklerini ve ilişkilerde nasıl güven inşa ettiklerini belirleyen güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma gibi farklı tiplere ayrılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma stillerinin, yetişkinlerde bilişsel süreçleri önemli ölçüde etkileyebileceği düşünülmektedir. Otomatik düşünceler, bireyin kendisi ve başkalarına yönelik tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen ve genellikle olumsuz düşünceler olup, birey bu düşünceleri makul veya mantıklı olarak görme eğiliminde olduğu için, bu düşüncelerin geçerliliğini kabul etme eğilimindedir (Beck, 1976). Otomatik düşünceler, bireylerin günlük olaylara ilişkin anlayışlarını şekillendirebilir ve duygusal durumlarını ve davranışlarını etkileyebilir. Bağlanma stilleri ile otomatik düşünceler arasındaki bağlantıyı anlamak, bireylerin ilişkisel dinamiklerini ve öz algılarını nasıl şekillendirdiklerini kavramak önemlidir. Güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinler, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara kıyasla daha fazla otomatik düşünceye sahip olduğunu ve bu durum onların yaşamlarında daha düşük bağlılık düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Abdollahi, Jazini, Aslani ve Amanelahi, 2020). Bilişsel esneklik ise, belirli bir duruma uyum sağlama veya çeşitli sorunlara yönelik farklı stratejiler geliştirme yeteneğini kapsamakla birlikte (Stevens, 2009), aynı zamanda yeni durumlar karşısında problem çözme becerisi ve kendini yetkin hissetme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik, bağlanma stillerine göre psikolojik uyumu etkileyebilir; örneğin, güvenli bağlanma stillerine sahip olanlar daha yüksek

bilişsel esneklik gösterebilir. Buna yönelik, bilişsel esnekliğin, bireyler arası ilişkilerde önemli bir kavram olduğu için bağlanma stillerini de etkileyebileceği öne çıkarılmıştır (Yazgan, 2024).

Bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri anlamak, bireylerin ilişkilerini ve duygusal deneyimlerini nasıl işlediklerini ve bu süreçlerin psikolojik durumlarını nasıl etkilediğini daha iyi anlaşılmasını sağlar. Bağlanma stilleri, özellikle otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına ve bilişsel esnekliğin zihinsel süreçlere yönelik bir çerçeve sağlamaktadır. Bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki, terapilerde daha etkili müdahale stratejileri geliştirmek için önemlidir. Bireylerin bağlanma stillerine göre otomatik düşüncelerini yeniden yapılandırmalarına ve bilişsel esnekliklerini artırmalarına yardımcı olmayı amaçlayan terapötik yaklaşımlar, duygusal ve ruhsal sağlığına katkı sağlar. Önceki araştırmalar, bağlanma stillerinin bireylerin sosyal ve duygusal yaşamlarını önemli ölçüde etkilediğini ve otomatik düşüncelerin bu etkileri artırabileceğini göstermiştir. (Bowlby, 1988; Beck, 1976). Benzer şekilde, bilişsel esneklik ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi olma durumunun bir avantaja sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami, 2019). Ancak bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırma yoktur.

Çakır, Demir, Tunçkılıç, Satıcı ve Birni (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanmanın yetişkinlerde bilişsel esnekliği olumlu yönde etkilediği, kaygılı bağlanmanın ise olumsuz yönde etkilediği bulunmuş ve bilişsel esnekliğin, bireyin çocukluk dönemindeki ebeveyn ilişkilerinden şekillenen bağlanma stillerinden etkilendiği vurgulanmıştır. Başka bir çalışma, bilişsel esnekliği daha yüksek olan bireylerin daha sağlıklı duygusal düzenleme stratejileri kullandıkları ve daha az stresli durumlarla karşılaştıkları bulmuştur (Erdoğan ve Kara, 2021). Bu nedenle, bağlanma stillerinin hem otomatik düşünceler hem de bilişsel esneklik ile ilişkili olarak incelenmesine ilişkin literatürde bir boşluk belirlenmiştir. Çalışmanın ana problemi ise bu noktada belirlenmiştir. Araştırma, yetişkinlerdeki bağlanma stilleri ve otomatik düşünce ve bilişsel esnekliğin ne yönde etkilediği sorgulanacaktır. Bu bağlamda; kişinin hangi bağlanma stiline sahip olduğu ve otomatik düşünce ve bilişsel esneklik ile ilişkisinin ne olduğu araştırılacaktır.

Bu çalışmanın amacı, bağlanma stillerinin otomatik düşünceler ve bilişsel esneklikle nasıl etkileşime girdiğini araştırarak bu üç değişken arasındaki ilişkilerin daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır. Bu ilişkiyi anlamak, bilişsel-davranışçı terapide kullanılan tekniklerin bireylerin bağlanma stillerini dikkate alacak şekilde uyarlanmasına ve daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Problem

Yetişkin bireylerde bağlanma biçimlerinin, otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır? sorusuna ilişkin olarak, bu çalışmanın problemi; bireylerin sahip oldukları bağlanma biçimlerinin, olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeyleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde bağlanma stillerinin otomatik düşünceler ve bilişsel esneklikle olan ilişkisini incelemektir. Ayrıca, otomatik düşünce ve bilişsel esnekliğin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek de araştırmanın amaçları arasındadır. Genel çerçevesiyle, bu araştırmanın amacı, bağlanma stillerinin, bireylerin otomatik düşünce ve bilişsel esneklik ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğu ve bu ilişkinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği, bu araştırmanın temel problemidir.

Araştırma kapsamında, farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin otomatik düşünce kalıplarını ve bilişsel esneklik düzeylerini nasıl şekillendiği değerlendirilmektedir. Özellikle güvenli bağlanma stili daha yüksek bilişsel esneklikle ilişkili olduğu (Çakır ve ark., 2023), güvensiz bağlanma stillerinin ise daha yoğun otomatik düşüncelerle bağlantılı olduğu (Abdollahi ve ark., 2020) bulguları doğrultusunda, bu değişkenler arasındaki ilişkiler daha derinlemesine analiz edilecektir.

Buna göre, araştırma, bağlanma stilleri, otomatik düşünce kalıpları ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri daha derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, çalışma, bağlanma stillerinin bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini inceleyerek bireylerin duygusal zorluklarla nasıl başa çıktıklarını ve düşünce süreçlerinde nasıl esneklik geliştirdiklerini anlamaya çalışmaktadır. Bu araştırma, bilişsel esneklik ve bağlanma stilleri arasındaki etkileşimi inceleyerek psikoterapi uygulamalarında daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Bu kapsamda geliştirilen araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur

H1: Güvenli bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Güvenli bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında ilişki yoktur.

H2: Kaçınan bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Kaçınan bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında ilişki yoktur.

H3: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır

H0: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında ilişki yoktur.

H4: Güvenli bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Güvenli bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında ilişki yoktur.

H5: Kaçınan bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Kaçınan bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında ilişki yoktur.

H6: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında ilişki yoktur.

Araştırmada aşağıdaki sorulara da cevap aranmıştır.

- 1) Yetişkinlerde cinsiyete göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 2) Yetişkinlerde cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- 3) Yetişkinlerde yaşa göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 4) Yetişkinlerde yaşa göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- 5) Yetişkinlerde eğitim düzeyine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 6) Yetişkinlerde eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- 7) Yetişkinlerde çalışma durumuna göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- 8) Yetişkinlerde çalışma durumuna göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 9) Yetişkinlerde medeni durum haline göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 10) Yetişkinlerde medeni durum haline göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir?

- 11) Yetişkinlerde gelir düzeyine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 12) Yetişkinlerde gelir düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- 13) Yetişkinlerin kiminle yaşadığına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 14) Yetişkinlerin kiminle yaşadığına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 15) Yetişkinlerin yetiştiği aile türüne göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 16) Yetişkinlerin yetiştiği aile türüne göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 17) Yetişkinlerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 18) Yetişkinlerin kardeş sayısına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 19) Yetişkinlerin annelerinin hayatta olup olmamasına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 20) Yetişkinlerin annelerinin hayatta olup olmamasına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 21) Yetişkinlerin babalarının hayatta olup olmamasına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 22) Yetişkinlerin babalarının hayatta olup olmamasına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 23) Yetişkinlerin anne ve babaları arasındaki ilişkiyi tanımlamalarına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 24) Yetişkinlerin anne ve babaları arasındaki ilişkiyi tanımlamalarına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 25) Yetişkinlerin anneleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 26) Yetişkinlerin anneleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 27) Yetişkinlerin babaları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 28) Yetişkinlerin babaları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 29) Yetişkinlerin kardeşi/kardeşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir?
- 30) Yetişkinlerin kardeşi/kardeşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bağlanma stilleri, bireylerin erken dönem yaşantılarına bağlı olarak geliştirdikleri ve yaşam boyu ilişkilerini, duygu düzenleme becerilerini ve bilişsel süreçlerini etkileyen temel yapılardır (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Otomatik düşünceler, bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki kendiliğinden gelişen, çoğunlukla olumsuz içerikli düşünceler olup depresyon, kaygı ve benlik algısı gibi alanlarla yakından ilişkilidir (Beck, 1976; Ingram, Miranda ve Segal, 1998). Bilişsel esneklik ise bireyin olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilmesi ve değişen koşullara uyum sağlayabilmesiyle ilgili önemli bir bilişsel kapasitedir (Dennis & Vander Wal, 2010).

Literatürde bağlanma stilleri ile otomatik düşünceler ya da bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiş olsa da bu üç değişkenin bir arada değerlendirildiği çalışmalar oldukça sınırlıdır (Abdollahi ve ark., 2020; Genç & Gençöz, 2022). Özellikle Türkiye’de yapılmış araştırmalarda bu üç yapının etkileşimini bütüncül biçimde ele alan çalışma sayısı oldukça azdır (Çakır ve ark., 2023). Bu durum, konunun daha kapsamlı ve çok boyutlu bir şekilde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurmayı ve bağlanma stillerinin hem otomatik düşünce kalıpları hem de bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini aynı anda ele alarak yeni bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca çalışmada, söz konusu değişkenlerin demografik faktörler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu vb.) bağlamında nasıl farklılık gösterdiği de incelenecektir. Böylelikle bireylerin psikolojik uyum süreçlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlanacaktır.

Elde edilecek bulgular, psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarında bireylerin bağlanma örüntülerini dikkate alarak daha etkili müdahale planlarının oluşturulmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca araştırmanın sonuçlarının, bilişsel esnekliği artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesine ve olumsuz otomatik düşüncelerin yeniden yapılandırılmasına yönelik çalışmalara da temel oluşturması beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan bu çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu, araştırmanın konusuna uygun olduğu, seçilen örneklem grubunun evreni yansıttığı, katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları ve katılımcıların ölçeklerde yer alan maddeleri tarafsız ve ciddiyle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Yapılmış olan anketler yalnızca 18 yaş üstü bireyleri kapsamaktadır.
2. Araştırmada incelenen bağlanma stilleri düzeyi “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmada incelenen otomatik düşünceler düzeyi “Otomatik Düşünceler Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Araştırmada incelenen bilişsel esneklik düzeyi “Bilişsel Esneklik Envanteri”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

5. Çalışmanın kapsamı, 323 bireyden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri, bireylerin çocukluk döneminde bakım verenleriyle kurdukları güçlü duygusal bağlardır (Bowlby, 1982). Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) geliştirdiği kuramla birlikte bağlanma stilleri üç temel kategoride incelenmiştir: güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız (ambivalan) bağlanma. Güvenli bağlanma stilinde birey hem kendine hem de başkalarına güven duyma eğilimindedir. Duygusal yakınlığa açıktır, ilişkilerde denge ve istikrar gösterir. Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, olumsuz durumlarla baş ederken daha işlevsel stratejiler kullanabilirler (Mikulincer & Shaver, 2007). Kaçınan bağlanan bireyler, başkalarına duygusal olarak mesafeli yaklaşır, yakın ilişkilerde yoğun kaygı duyar ya da bağımsız kalmayı tercih ederler. Bu bireyler genellikle duygusal ihtiyaçlarını bastırma eğilimindedir ve dışarıdan soğuk ya da ilgisiz görünebilirler (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kaygılı/Kararsız (Ambivalan) bağlanma stiline sahip bireyler, sürekli onaylanma ve yakınlık ihtiyacı hissederken aynı zamanda terk edilme korkusu yaşarlar. İlişkilerde aşırı bağımlılık ve yoğun duygusal tepkiler sıkça görülür. Bu kişiler sıklıkla çelişkili davranışlar sergileyebilirler (Cassidy & Berlin, 1994).

Otomatik Düşünce: Bireylerin zihinsel süreçleri sırasında, herhangi bir dış müdahale olmaksızın ve doğrudan yönlendirme olmadan, kendiliğinden ve aniden meydana gelen düşüncelerdir (Türkçapar, 2015). Bu düşünceler, kişinin bilinçli çabası olmadan zihinlerinde belirir ve genellikle duygusal durumları üzerinde hızlı bir etki yaratır.

Bilişsel Esneklik: Stevens (2009), bilişsel esnekliği, bireylerin karşılaştıkları farklı durumlara uyum sağlama becerisi, düşüncelerini değiştirme yeteneği ve çeşitli sorunlara farklı yaklaşımlar ile çözüm üretme kapasitesi olarak açıklamaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

ALANYAZIN TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik ile ilgili alan yazın incelenmiştir. Değişkenlerin kavramsallaştırılmasından sonra değişkenler arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalara da yer verilmiştir.

2.1.Bağlanma ve Bağlanma Kuramı

Bağlanma' ebeveyn-çocuk arasında kurulan ilişki bağı tanımlamaktadır (Doksat ve Çiftçi, 2016). Bir diğer tanıma göre, yakınlık arayışı, tutarlılık ve sürekliliği ile karakterize edilen bağlanma, özellikle stresli durumlarda belirginleşen ve çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen duygusal bir bağ olarak tanımlanır (Kesebir, Kavzoğlu, & Üstündağ, 2011). Çocuk ile bakım veren kişi arasındaki bu ilişkide duygusal ihtiyaçların, fizyolojik ihtiyaçlar kadar önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır, çünkü bu bağlanma ilerleyen yaşlarda çocuğun duygusal ve sosyal yaşamı üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır (Kaya, 2021). Özellikle, ebeveyn bakımının tek bir davranıştan oluşmadığını; çocuk için beslenme, koruma, bakım gibi birçok işlevi içeren bir bütündür (Naeem, Zanca, Weinstein, Urqujeta, Sosa, Yu, & Sullivan, 2022). Yakınlık arayışı, tutarlılık ve sürekliliği ile karakterize edilen bağlanma kavramı, özellikle stresli durumlarda belirginleşen, çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen duygusal bir bağ olarak tanımlanır.

Bağlanma teorisi, özellikle koruma, bakım verme ve güven duygusuna odaklanarak, bu süreçlerin bireyler arasındaki ikili ilişkilerde, örneğin "içsel çalışma modelleri" gibi, nasıl gerçekleştiğine vurgu yapmaktadır (Rothbaum, Rosen, Ujjiie, & Uchida, 2002).

Doksat ve Çiftçi (2016), bağlanma kavramını, genellikle daha güçlü ve olgun ilişkilerde belirli bireylerle kurulan duygusal bağ olarak tanımlar. Bağlanma teorisi, bağlanma güvenliğindeki farklılıkların çoğunun çevresel faktörlere dayandığını ve bakıcıların bebeklerin bağlanma sinyallerine duyarlılığının bu süreçteki ana belirleyici olduğunu savunur; ayrıca son araştırmalar, çevrenin genetik faktörlere kıyasla daha etkili olduğunu ve paylaşılan çevresel etkilerin önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Fearon & Roisman, 2017). Araştırmalar, bebeğin aldığı bakımın kalitesinin, bağlanma öğrenimi için kritik bir dönemi işaret ettiğini göstermektedir ve erken yaşamda kötü

muamele, uzun vadede beyin ve davranış üzerinde zararlı etkiler yaratmaktadır (Naeem vd., 2022).

2.2. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri oluştuğunda genellikle süreklilik gösterme eğilimindedir, ancak bu süreklilik her zaman sağlanmayabilir; ebeveynin çocuğa yönelik tutum ve davranışlarındaki farklılıklar, bağlanma stiline değişmesine yol açabilmektedir (Yıldız, 2014). Bununla birlikte, bağlanma stili bir kez güvenli veya güvensiz olarak belirlendikten sonra çok fazla değişiklik göstermese de tamamen değişmez olmadığı belirtilmiştir (Kesebir vd., 2011). Çocuk için erken dönemde ebeveyn ile kurulan ilişki, benlik algısı ve dünyaya yönelik inanç ve beklentilerinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Çelik, Ekşi & Gülsu, 2017). Çocuk için temel ilişki olan anne-çocuk ilişkisinin güvenli veya güvensiz olması, sonraki yaşam dönemlerindeki bağlanma biçimlerini etkiler. Belirgin olarak, anne-çocuk ilişkisindeki yetersizlikler veya aksaklıklar, gelecekteki bağlanma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanma için önemli olan güvenli üs kavramı, özellikle çocuk için bakım veren kişinin fiziksel ve psikolojik olarak ulaşılabilirliğini ifade ederek, bağlanma ile keşif arasında denge kurulmasını sağlamaktadır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bu bağlanma ilişkisi sonucunda çocuk, kendisi ve çevresi hakkında olumlu inançlar geliştirir; sevildiğine, değerli olduğuna ve başkalarının güvenilebilir, ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna dair inançlar kazanır (Çelik vd., 2017). Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanan çocukların anneleriyle bir araya geldiklerinde onlara karşı sıcak ve samimi bir şekilde yaklaştıklarını göstermektedir. Bu çocuklarla yapılan görüşmelerde, kendilerini olumlu bir şekilde tanımladıkları, kusurlarını kabul etme kapasitesine sahip oldukları ve güçlü ve zayıf yönlerini keşfetme konusunda kendilerine güvendikleri ortaya konulmuştur (Cassidy, 1988). Kaçınan bağlanmaya sahip çocukların ebeveynleri genellikle reddedici, mesafeli olup, çocuklarının en çok ihtiyaç duyduğu zamanlarda desteğini geri çekme eğilimi yüksek iken; kaygılı bağlanmaya sahip çocukların ebeveynleri ise daha bencil, kendi ihtiyaçlarına ve kaygılarına karşı daha hassas, genellikle müdahaleci ve tutarsızken; düzensiz bağlanmaya sahip çocukların ebeveynleri ise daha sorunlu, depresif olup, çözülmemiş travmatik yaşam deneyimlerine sahip bireylerdir (Levy, Blatt ve Shaver, 1998).

2.2.1. John Bowlby ve Bağlanma Kuramı

Bağlanma teorisi, yalnızca insanlarda değil, tüm memelilerde bulunan ve hayatta kalmayı sağlayan temel bir sistem olarak tanımlanmış, bağlanma teorisi ve bağlanma bozuklukları üzerine genel bir bakış sunulmuştur (Klin ve Clin, 2017). Bowlby, bağlanma teorisini geliştiren öncüllerden biri olarak kabul edilmekte olup, yaşamımızdaki ilişki ve keşif deneyimlerimiz, bağlanmalarımızın güvenliğini veya güvensizliğini yansıtan ve

öğrendiğimiz ilişki ile keşfetme biçimlerini içeren bir "içsel çalışma modeli" çerçevesinde şekillenmektedir; bu terim ise John Bowlby tarafından ortaya atılmıştır (Bowlby, Solomon, 1989). Özellikle, bağlanma figürünün çocuğa bağımsız keşif ihtiyacına uygun bir alan yaratması ve bu ihtiyaca saygı duyması, çocuğun güvenli bir içsel çalışma modeli geliştirmesini sağlarken, bu ihtiyaçların sürekli reddedilmesi, çocuğun değersiz bir model oluşturmaya yol açmaktadır. İçsel modeller, çocuğun bağlanma figürünün olası davranışlarını öngörmesine ve buna göre kendi tepkilerini şekillendirmesine olanak tanır (Bowlby, Ainsworth ve Bretherton, 1992). Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, iki boyuttan oluşmaktadır: 'kendilik modeli' ve 'Başkaları modeli'. Bebeğin birincil bakıcısı ile kurduğu ilişkide ihtiyaçlarının karşılanması ve değerli görülmesi ihtiyacı kendilik modelini ifade ederken; birincil bakıcının yokluğunda çocuğun bağlanma nesnesinin kim olduğu ve yeni bağlanma nesnesinin güvenilirliği ise başkaları modelini temsil etmektedir (Arı, 2021). Kendilik modeli olumlu olan kişilerde, 'ben sevmeye değerim' şeklinde bir olumlu bilişsel örüntü gelişmesi ve diğerleriyle ilgili de 'diğerleri sevmeye değer' inancının oluşması beklenirken; kendilik modeli olumsuz olan kişilerde, 'ben sevmeye değer değilim' ve 'diğerleri sevmeye değer değil' gibi olumsuz bilişsel örüntülerin ortaya çıkması beklenmektedir (Arı, 2021).

Robertson ve Bowlby, çocukların annelerinden ayrıldıktan sonra verdikleri tepkileri üç aşamada incelemiş ve bu aşamaları protesto, umutsuzluk ve inkâr olarak adlandırmışlardır (Van der Horst ve van der Veer, 2009). Protesto evresinde çocuk, bağlanma figürünün kaybına karşı üzüntüsünü belli eder, yüksek sesle ağlar ve kendisini savurur (Bowlby, 1969). Ek olarak, protesto evresinde çocuk, anneye duyduğu güçlü ihtiyacı ve annenin bu ihtiyaca karşılık vereceği beklentisiyle ağlamaya başlar (Van der Horst & van der Veer, 2009). İkinci aşama olan umutsuzluk evresinde ise çocuğun fiziksel hareketleri azalır, durgunlaşır, çevresinden istekte bulunmaz ve aralıklarla ağlar (Bowlby, 1969). Kopma evresinde ise çocuk, anneye karşı ilgisiz ve tepkisiz görünür (Bowlby, 1969). Bunun sebebi, anne artık orada olmadığı için çocuk çevresine karşı daha fazla ilgi göstermeye başlar; bu, maruz kaldığı yoğun sıkıntıya dayanamayarak durumunu en iyi şekilde değerlendirmeye çalışmasının bir sonucudur (Van der Horst & van der Veer, 2009). Parkers, Bowlby ve Robertson, bebeklik ve çocukluk dönemindeki yas sürecinin, yetişkin yas süreciyle ilişkisini inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya göre, bulgular, Robertson'ın araştırmasında tanımlanan protesto, umutsuzluk, inkâr/kopanma gibi aşamalardan farklı olarak, yetişkinlerin yas sürecini dört aşamaya ayırmıştır. Bunlar; uyuşukluk, özlem ve protesto, düzensizlik, umutsuzluk ve yeniden düzenlemeyi içermektedir (Bowlby vd., 1992).

Bowlbynin ilk ampirik çalışması Londra Çocuk Rehberlik Kliniği'nden elde ettiği notlarına dayamaktadır. Maladaptasyon gösteren çocuklar duygusal bağdan yoksun (affectionless) ve hırsızlık yapma eğilimindeydi 44 vaka üzerinden detaylı inceleme yapan Bowlby, bu çocukların belirtilerini anneden yoksun kalma (maternal deprivation) ve ayrılık geçmişleriyle ilişkilendirmiştir. Bu gözlemlerle beraber, çocukların duygusal sağlığı üzerindeki anne figürlerinin kritik rolünü ortaya koymuştur (Bowlby, Ainsworth ve Bretherton, 1992).

Bağlanma teorisi 1950’lerde John Bowlby tarafından geliştirilmiş olup Mary Ainsworth tarafından yapılan deneysel çalışmalar ile desteklenmiştir. 1950’li yıllarda Harry Harlow maymunlar üzerinde yaptığı deney bağlanma teorisi hakkında önemli bulgular bulmuştur.

Tıpkı Bowlby’nin araştırmalarındaki temel noktası olan bakış açısı ile; Harlow’un anne figürünün bebeklik döneminde temel gereksinim olan açlık, susuzluk gibi gereksinimleri karşıladığı için anne-çocuk arasında bir bağlanma oluşturduğunu ifade etmektedir (Tüzün & Sayar, 2006). Harlow, 1958 yılında Rhesus maymunlar üzerinde çalışma yürütmüştür ve bu çalışmada maymunlar iki anne modeline maruz kalmıştır. Bunlardan bir tanesi süngerle kaplanmış ve havlu kumaşla kaplanmış bir bez anne; diğeri ise sert tellerden örülü bir anne figürüdür. İlk deneyde, yavru maymunların kafesinin farklı bölmelerine bez anne ve tel anne yerleştirilmiştir. Dört bebek maymun için bez anne süt verdi ve tel anne süt vermedi ve diğer dört bebek için bu durum tam tersiydi. Araştırma, sevgi tepkilerinin gelişiminde temas konforunun son derece önemli bir faktör olduğunu, emzirmenin ise bu gelişim üzerinde önemsiz bir etkisi olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Harlow & Zimmermann, 1958). Bezden yapılmış annenin tel anneye göre çok daha fazla tercih edilmiştir. Bu durumda, maymunlar bebek emzirme koşulundan bağımsız olarak sürekli olarak yumuşak anneyi aramaktadır (Harlow & Zimmermann, 1958).

2.2.2 Ainsworth’ün Üçlü Bağlanma Modeli

Bağlanma kavramı ilk kez Bowlby tarafından geliştirilmiş, daha sonra Ainsworth, bakım veren ile çocuk arasındaki bağlanmayı ölçmek ve sınıflandırmak amacıyla deneysel bir araştırma yöntemi geliştirerek bu alana önemli katkılarda bulunmuştur (Van Rosmalen, Van der Veer ve Van der Horst, 2015). 1970’lerin başında, çocukların bağlanma ilişkilerini incelemek amacıyla yapılan ve ‘Yabancı Ortam Deneyi (Strange Situation)’ olarak bilinen araştırmada, 12-18 aylık çocuklar önce annelerinden kısa süreliğine ayrılır, ardından bir yabancı ile yalnız bırakılır ve nihayetinde anneleriyle tekrar bir araya getirilmektedir (Sümer & Güngör, 1999). Böylelikle, çocukların ayrılma, yabancıyla yalnız kalma ve yeniden birleşme aşamalarında çocukların bağlanma stillerinin gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Bu deneyde, bebekler annelerinden yaklaşık 8 dakika süreyle ayrılmakta ve bu süre zarfında iki önemli anın kritik olduğu ortaya konulmuştur: anneden ayrılma ve anneye buluşma anları. Bu iki anda verilen tepkiye göre, bebekler emniyetli veya emniyetsiz bağlanma tarzlarına dahil edilmektedir (Tüzün & Sayar, 2006). Yabancı Durum Testi, 7 farklı aşamadan oluşan bir araştırmadır. İlk aşamada, çocuk ve anne birlikte bulunur; ardından anne ortamdaki ayrılır ve odaya bir yabancı girer. Sonraki aşamada, yabancı kişi odada bulunur, bebekle iletişim kurmaya çalışır ve temas etmeye girişimde bulunur. Son aşamada ise anne odaya geri döner (Demirkol & Aslan, 2021). Bu araştırmanın amacı, çocukların bilmedikleri bir ortamda bakım verenlerini ne kadar güvenli bir destek olarak kullandıkları, yabancıyla yakınlık çabalarına nasıl tepki verdikleri ve bakım verenlerinin yokluğunda kaygılarıyla nasıl başa

çıktıkları incelenmiştir (Morsünbül & Çok, 2011). Ainsworth ve arkadaşları, üç tipik bağlanma stilini tanımlamıştır: güvenli (secure), kaygılı- kararsız ya da kaygılı/dirençli (anxious/ ambivalent) ve kaçınan (avoidant) bağlanma stilleridir (Sümer & Güngör, 1999).

2.2.2.1. Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanan çocuklar, bakıcılarıyla birlikteyken çevreyi keşfetmeye istekli bir şekilde eğilim gösterir ve bakıcının yokluğunda ise yalnızca az bir kaygı tepkisi sergilerler. Bakıcı ortamına geri döndüğünde ise, ona yaklaşarak tekrar çevreyi keşfetmeye devam etme eğilimi göstermektedir (Morsünbül & Çok, 2011). Yabancı Ortam Deneyinde güvenli bağlanan çocuklar bakıcılarıyla birlikteyken çevreyi keşfetmeye istekli bir şekilde eğilim gösterir ve bakıcının yokluğunda ise yalnızca az bir kaygı tepkisi sergilerler. Bakıcı ortamına geri döndüğünde ise, ona yaklaşarak tekrar çevreyi keşfetmeye devam ettikleri gözlemlenmiştir (Arslan, Özen & Gülaçtı, 2022). Güvenli bağlanmaya sahip bebeklerin anneleri, bebekleriyle özgürce ve keyifle etkileşime giriyor, onların ihtiyaçlarını doğru bir şekilde algılıyor ve sıkıntılarına yanıt verdikleri belirtilmiştir (Bowlby & Solomon, 1989, s.160). Buna ek olarak, güvenli bağlanan bebeklerin aileleri, daha duyarlı, ulaşılabilir ve tepki veren kişilerdir (İlaslan, 2009). Böylelikle, annenin bebeğin ihtiyaçlarına yanıt verme oranı arttıkça, bebek dış uyaranlara verdiği tepkiler ve beklentileri konusunda daha pozitif bir algı geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Öztürk, Türel ve Oğur, 2020). Batı ülkelerinde yapılan benzer çalışmalarda, çocukların yaklaşık %55-60'ının güvenli bağlanma geliştirdiği tespit edilmiştir (Sümer ve Güngör,1999).

2.2.2.2. Kaygılı-Kararsız bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bebekler, anneleri odayı terk ettiğinde yoğun bir kaygı hisseder ve keşfetmeyi bıraktıkları gözlemlenmiştir. Buna karşın, annelerine yakın olma eğiliminde oldukları için onlara sıkıca yapışmaktadır (Ainsworth vd, 1978). Kararsız bağlanma stili gösteren bebekler, annesinden ayrılırken aşırı üzüntü ve ayrılma güçlüğü yaşarken, annesi geri döndüğünde ise ona karşı öfkeli ve reddedici bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006). Lamb (1980), kaygılı/kararsız bağlanma gösteren bebeklerin, annelerinden kısa bir ayrılığın ardından bir araya geldiklerinde, yakınlık ve temas arayışını öfkeli ve reddedici davranışlarla karıştırdıkları tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma gösteren bebeklerin aileleri, genellikle kendi ihtiyaçlarına daha duyarlı olup, çocuğun ihtiyaçlarını göz ardı eder ve ona karşı tutarsız ve müdahaleci bir tutum sergilmektedir (İlaslan, 2009). Güvensiz-kararsız gruba ait annelerin bebeklerine karşı tahmin edilemez şekilde tepki verme eğiliminde olduklarını ve annelerin bebeklerinin sinyallerine karşı oldukça duyarsız oldukları belirtilmiştir (Bowlby & Solomon, 1989, s.160). Bu bağlanma stilinde, özellikle bakım veren kişinin tepkilerindeki tutarsızlık, çocukların güvenli bağlanma yerine

kaygılı/kararsız bir bağlanma geliştirmelerine yol açabilmektedir (Selcuk, Zayas, & Hazan, 2010). Bu tutarsızlık, bakım veren kişinin bazen ulaşılabilir ve yatıştırıcı, bazen ise ihmal edici ve erişilemez olduğu durumlarla ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, bakım veren kişi sürekli olarak bebeğin bağlanma davranışlarına kayıtsız kaldığında ya da bebeğin temas kurma isteğini reddettiğinde, bebeklerin güvensiz-kaçınan bağlanma stili geliştirmesi beklenmektedir (Selçuk vd, 2010).

2.2.2.3. Kaçınan bağlanma

Güvensiz-kaçınan bebekler, bakıcının varlığında çevreyi keşfederler, ancak güvenli bağlanan bebeklerin aksine, bakıcıya gülümseme, çevredeki nesneleri gösterme gibi duygusal paylaşımda bulunmazlar. Araştırmada, bebekler, bakıcılarından ayrıldıklarında, şaşırtıcı bir şekilde belirgin sıkıntı belirtileri göstermezler ve daha da şaşırtıcı bir şekilde, yeniden bir araya geldiklerinde bakıcıyla temastan aktif olarak kaçınırlar (Selçuk, Zayas ve Hazan, 2010). Ainsworth (1979), kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin, daha saldırgan, uyumsuz ve kaçınan olarak tanımlamaktadır . Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler, bağlanma figürü ortamda değilken nadiren ağlarlar ve kavuşma dönemlerinde ise annelerinden kaçınırlar. Bebekler anneleri ile birleşme aşamasında, ya yakınlık arama ve kaçınma davranışlarını birleştirirler ya da anneyi tamamen görmezden gelirler (Ainsworth, 1979). Kaçınarak bağlanan bireyler, bağlanma figürlerini erişilemez ve duyarsız olarak algıladıkları için yakınlık ihtiyaçlarını en aza indirger ve stresle başa çıkabilmek için çoğunlukla yalnız başlarına mücadele ederler. Buna göre, Araştırmalar, kaçınarak bağlanan bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında partnerlerinden doğrudan destek talep etmekten kaçındıklarını ortaya koymuştur (Selçuk, Zayas ve Hazan, 2010). Daha sonraki bir çalışmada, Kuzey Alman bebeklerinin kaçınmacı birleşme davranışının anlamını daha iyi anlayabilmek için, ebeveyn ve çocuğun birlikte bulunduğu Yabancı Ortam Deneyi'nin 2, 3 ve 8. bölümleri yeniden incelenmiştir. Bebeğin ebeveyne yönelik davranışları, özellikle ses, jest ve yüz ifadeleri üzerinden, sosyal sonuçları dikkate alınarak değerlendirilmiş ve bulgular, özgüven, nesnelerle etkileşim başlatma, daha az iletişim kurma ve bastırılmış yüz/ses ifadelerinin kaçınmacı bağlanma stiline sahip bebekleri tanımlama eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. (Grossmann, Grossmann, Spangler, Suess & Unzner, 1985).

2.2.3. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Kuramı

Bowlby (1982), bağlanma teorisi başlangıçta Bowlby'nin çocuk ve anne arasında bir oluşan bir bağı temsil etmektedir. İlerleyen zamanlarda bu bağın sadece bakımveren ve çocuk arasında sınırlı kalmamıştır ve genişletilmiştir. Hazan ve Shaver ise bağlanma teorisini, Ainsworth tarafından geliştirilen bağlanma teorisini yetişkin ilişkilerine entegre ederek üç bağlanma (güvenli, kaçınmacı veya kaygılı) stilini ortaya çıkartmıştır (Collins ve Read, 1990). Hazan ve Shaver (1987) görüşü genişleterek, bağlanma teorisinin çocukluktan yetişkinlikteki romantik ilişkilere nasıl taşındığını araştırmışlardır. Hazan ve

Shaver'ın bağlanma üzerine yaptığı araştırma, erken bağlanma ile yetişkin aşk deneyimleri arasındaki ilişkiyi keşfetmek için bir adımdır. Collins ve Read (1990), farklı bağlanma stillerine sahip yetişkinlerin, aşkı deneyimleme konusunda belirgin şekilde farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Hazan ve Shaver (2017) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin romantik aşklarının, yaşamın erken dönemlerinde ebeveyn ve çocuk arasında gelişen duygusal bağlara benzer bir bağlanma süreci olduğunu inceliyor. Güvenli bağlanan kişiler aşk deneyimlerini özellikle mutlu, arkadaş canlısı ve güvenilir olarak tanımladılar ve partnerlerinin hatalarına rağmen partnerlerini kabul edebilme ve onu destekleyebilmeyi vurgularken; kaçınan bağlanmaya sahip kişiler aşkı yakınlık korkusu, duygusal iniş çıkışlar ve kıskançlık ile karakterize edilmiştir. Kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip kişiler ise aşkı takıntı, karşılıklılık ve birleşme arzusu, duygusal iniş çıkışlar ve aşırı cinsel çekim ve kıskançlık içerdiği belirtilmiştir (Hazan ve Shaver, 2017). Ainsworth'un Yabancı Durum deneyinde elde edilen sonuçlar ile Hazan ve Shaver'ın yetişkinlerdeki bağlanma stillerine dair bulguları benzerlik göstermektedir. Çalışma sonucunda, katılımcıların yaklaşık %55'inin güvenli bağlanma, %20'sinin kaygılı/kararsız ve %25'inin ise kaçınan bağlanma tarzına sahip olduğu belirtilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.3.1. Güvenli bağlanma

Hazan ve Shaver (1987) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin, romantik ilişki deneyiminde partnerlerini kabul edip destekleyen ve ilişkilerinin daha uzun sürmeme eğiliminde olduğunu gösterirken; kendilerini tanınması kolay ve çoğu insan tarafından sevilen kişiler olarak tanımlamışlardır. Bununla birlikte, güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, akranları tarafından daha az kaygılı ve daha az düşmanca olma eğiliminde olarak tanımlanmıştır (Simpson, 1990). Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, kendine güvenen, sosyal ilişkilerde aktif olan ve yakın bağlar kurmaktan çekinmeyen bireylerdir (Çalışır, 2009); bu bireyler, ilişkilerinde güven ve mutluluğu ön planda tutar, eşlerinin hatalarını ise hoşgörüyle kabul ederler (Morsünbül, 2017). Bu bağlanma stiline sahip kişiler hem romantik ilişkilerinde hem de çocuklukta ebeveynleri ile yaşadıkları deneyimler hakkında olumlu inançlara sahip oldukları bulunmuştur (Sümer & Güngör, 1999).

2.2.3.2. Kaygılı-kararsız bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler, kolayca âşık olabilme potansiyeline sahip olmakla birlikte, ilişkilerinde terk edilme korkusu, kıskançlık ve partnerlerinin ilgisiz olduğuna yönelik düşüncelerle karakterize edilirler (Demirkol & Aslan, 2021). Bununla birlikte, ilişkilerinde partnerlerine ve ilişkilerine yönelik takıntılı olan, duygusal iniş çıkışları sıklıkla yaşayan kişilerdir (Sümer & Güngör, 1999). Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, öz şüpheye daha fazla sahip oldukları, yanlış anlaşıldıkları ve yeterince takdir edilmedikleri ifade edilmiştir; ayrıca, bu bireylerin, başkalarına kendilerini adama konusunda, diğerlerinin kendilerinden daha az istekli ve

yetenekli olduklarını düşündükleri belirtilmiştir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 2021). Bu bağlanma stili özellikle aşırı sahiplenici olma ve bağımlı sevgiye düşkünlük ile belirginleşirken, tutku dışındaki diğer olumlu ilişki özellikleriyle olumsuz bir ilişki içindedir (Liu, Li, Liu ve Zhong, 2020). Bununla beraber, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşamakta, bu durum ilişkilerinde duygusal zorluklara yol açmaktadır (Terzi, 2014).

2.2.3.3. Kaçınan bağlanma

Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler, yakınlık kurmaktan kaçınır ve başkalarına güven duymakta zorluk çekerler (Morsünbül, 2017). Bu kişiler, başkalarına güven duymakta güçlük yaşar ve ilişkiler ve romantik sevgiye dair olumsuz beklentiler ve inançlara geliştirirler (Sümer ve Güngör, 1999). Buna ek olarak, bu kişiler diğer insanlara açılmakta zorlanır ve sosyal ilişkiler kurmada güçlük çekerler (Köroğlu, 2022). Bir noktada, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin, kendilerini açmaktan da rahatsız oldukları dile getirilmiştir (Terzi, 2014). Bu durum, kişinin başkalarına güven duymakta zorluk çekmelerinin ve ilişki kurmada güçlük yaşamalarının bir yansımasıdır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle düşmanca ve savunmacı tutumlar sergilerken, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olanlar ise ilişki problemleriyle daha fazla ilgilenirler (Hazan & Shaver, 2017). Yapılan bir araştırmaya göre, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal ilişkilerden kaçınmak için genellikle çalışmayı tercih eder ve bu nedenle arkadaşlık ilişkilerine çok az zaman ayırırlar (Hazan ve Shaver, 1994).

2.2.4. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin bağlanma teorisi iki temel zihinsel model çerçevesinde şekillenmiştir. Bunlar; bağlanma figürünün güvenilirliği ve kendilik algısıdır. Bağlanma figürünün güvenilirliği çerçevesinde bağlanma figürünün koruyucu, destekleyici ve güvenilir biri olarak görülmesini ifade etmektedir. Bir diğer kavram olan, kendilik algısı ise; bireyin kendisini sevebilir, değerli ve başkalarının yardımına layık biri olarak görüp görmediğini ifade etmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bowlby'nin teorisindeki kendilik ve başkalarına dair içsel çalışma modellerini birleştirerek, yetişkin bağlanmasını dört kategoride ele alan bir model geliştirmiştir (Çalışır, 2009). Bu tanımlama doğrultusunda, Bartholome'a göre olumlu benlik modeli, bireyin başkalarının onayına bağlı olmaksızın sahip olduğu içselleştirilmiş özsaygı ve özsaygı olarak ifade ederken; olumsuz benlik modelini ise düşük özsaygı ve başkalarının onayını sürekli alma ile ifade etmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Dörtlü bağlanma modeli, olumlu ve olumsuz boyutların zihinsel modellerle kesişimi sonucunda dört temel stil belirlenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Nebi ve Güngör (1999), dörtlü bağlanma modelinin Türk kültüründe de tanımlanabilirliğini araştırmış ve Türk kültürü ile ABD'deki güvensiz bağlanma stillerini karşılaştırmıştır. Çalışmalarında, Türk örnekleminde güvensiz bağlanmanın daha çok saplantılı bağlanma ile temsil edildiğini, ABD örnekleminde ise kayıtsız ve korkulu

bağlanma stillerinin öne çıktığını bulmuşlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerini değerli görür ve başkalarını güvenilir, destekleyici algılar ve yakın ilişkiler kurmak konusunda rahat olurlar (Çankaya ve Terzi, 2009). Saplantılı bağlanma stiline sahip yetişkinler, kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirirken başkalarını genellikle olumlu görür ve başkalarının onayını kazanmaya çalışır ve ilişkilerine aşırı bağlanırlar. Bu nedenle, yakın ilişki kurmayı arzulamakla birlikte, fazla bağımlı hale geldiklerinden, bu durum diğerlerinin onlardan uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Çalışır, 2009). Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, başkalarına yönelik olumsuz görüşleri nedeniyle yakın ilişkilerden kaçınır, reddedilme ve hayal kırıklığına uğrama korkusu taşırlar (Demirkol ve Aslan, 2021). Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarının güvenilmez olduğunu ve kendilerinin değersiz olduğunu düşünürler; yakın ilişkilerden kaçıp kendilerini korumaya çalıştığını belirtmişlerdir (Kaçar ve Can, 2021).

Şekil 1’ de güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin birleşimi ile yakınlık kurma konusunda rahat ve özerkliği temsil ederken; saplantılı (preoccupied) bağlanma stili olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi ile ilişkilerde takıntılı olmayı temsil ederken; kayıtsız bağlanma olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimi ile yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlılığı temsil ederken; korkulu bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimi ile yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan bir ilişki tarzını ifade etmektedir. Güvenli bağlanan yetişkinler, kendilerini değerli görür, başkalarını erişilebilir algılar, yüksek benlik saygısına sahip olup, yakın ilişkiler kurmaktan çekinmez ve bağımsızlıklarını koruyabilirken; kalan üç bağlanma stili ise, olumsuz kendilik algısı, olumsuz içsel çalışan model ve başkalarını olumsuz görme eğiliminde olmaları beklenmektedir (Çalışır, 2009).

		BENLİK MODELİ (Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Düksek)
BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil 1. Dörtlü bağlanma modeli

Not: Sümer ve Güngör’den (1999) alınmıştır

2.2.4.1. Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma değerlilik duygusunu özellikle sevebilirlik ve diğer insanların genel olarak kabul edici ve duyarlı olmaları beklentisini kurabilen bireylerin özelliği olarak tanımlanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bartholomew, bağlanma stillerini iki boyutta ele almıştır: benlik modeli (olumlu ve olumsuz) ve başkalarının modeli (olumlu ve olumsuz). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler hem

benliklerini hem de başkalarını genellikle olumlu bir şekilde değerlendirmektedir (Levy vd., 1998). Böylelikle, güvenli bağlanma, bireyin kendini değerli hissetmesi ve diğer insanları genellikle kabul edici ve duyarlı olarak algılaması şeklinde tanımlanmıştır (Bartholomew & Shaver, 1998). Sıcak ve duyarlı ebeveynlik hem benlik hem de başkalarıyla ilgili olumlu modellerin gelişimine katkıda bulunarak güvenli ve tatmin edici yetişkin ilişkilerinin oluşmasını destekler. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, yüksek öz saygı sergiler ve kişilerarası sorunlar yaşama olasılıkları daha düşüktür (Bartholomew,1990).

2.2.4.2. Kayıtsız bağlanma

Olumlu benlik ve olumsuz başkalarının modelinin birleşmesiyle kayıtsız bağlanma stili ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı, kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler olumlu benliğin ortaya çıkarttığı yüksek özsaygı ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olan bir bağlanma modeli oluşturur (Nebi ve Güngör,1999).Kayıtsız bağlanma, bireylerin yakın ilişkileri değersiz görmesi, duygusal ifadeleri sınırlaması, bağımsızlık, ilişkiler hakkında konuşurken cesaret ve güvenilirlikten yoksun olması ve hayal kırıklığından kaçınmak için bağımsızlıklarını ve yenilmezlik hissini koruyarak yakın ilişkilerden uzak durma eğiliminde olmasıyla tanımlanır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma stilinde, kişi özerkliğine önem verdiği için başkalarıyla yakın ilişki kurmayı reddeden bir yapıya sahiptir (Nebi ve Güngör, 1999). Bu süreçte, özellikle bağlanma ihtiyaçlarını inkâr ederek savunma mekanizmasını devreye sokarken, aynı zamanda bastırma mekanizmasını da sıklıkla kullanırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bununla beraber, özsaygıları yüksek olan ve özerkliğe önem veren bu bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişkilerden uzak durarak olumlu benlik algılarını korumaya çalışırlar (Demirkol & Aslan, 2021).

2.2.4.3. Korkulu bağlanma

Korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşmesinden meydana gelmektedir. Bu nedenle, korkulu bağlanma stili, güvenli bağlanmanın tam zıttı olarak bireyin kendine yönelik değersizlik hissi taşımaması ve başkalarını güvenilmez ve reddedici olarak görmesini yansıtmaktadır (Sümer & Güngör, 1999). Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, yüksek düzeyde kaygı yaşarken aynı zamanda düşük özsaygıya sahiptir ve genellikle hem kendilerini değersiz görme eğiliminde hem de başkalarının sevgi ve ilgi göstermeyeceklerini düşünme eğilimindedirler (Demirkol & Aslan, 2021). Bu nedenle, korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, reddedilme ihtimalini önleyerek kendilerini incinmekten korumaya çalıştıkları için sosyal ilişkilerden ve yakın bağlar kurmaktan kaçınma eğilimindedirler (Kaçar & Can, 2021). Kayıtsız ve korkulu bağlanmanın ortak noktası, her ikisinin de olumlu bir özsaygıyı sürdürmek için başkalarına güçlü bir bağımlılık sergilemesidir. Ancak, bu iki

bağlanma stilini ayıran temel fark, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin bağımlılık ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla başkalarına ulaşmaya çalışırken, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin olası bir hayal kırıklığını en aza indirmek için yakınlıktan kaçınarak kendilerini korumaya çalışmalarıdır (Bartholomew and Horowitz, 1991).

2.2.4.4. Saplantılı bağlanma

Saplantılı bağlanma stili, olumlu başkaları modeli ve olumsuz benlik modellerinin birleşiminden meydana gelmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, özellikle kendilik algılarında olumsuz bir değersizlik hissi taşıdıklarında, diğer bireyleri genellikle olumlu bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler (Çalışır, 2009). Bundan dolayı, diğer insanların onayı, saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler için büyük bir önem taşımaktadır. Çeçen (2017), saplantılı bağlanma stili geliştiren yetişkinler, bakım verenlerinin duyarsızlık, ilgisizlik ve tutarsız tutumları nedeniyle kendilerini değersiz hissettikleri için, başkalarından onay alma konusunda güçlü bir istek ve ihtiyaç duyarlar. Çalışır (2009), bu bağlanma stiline sahip bireylerin, karşılıklı ilişkileri ‘yapışkan’ bir biçimde kurmayı tercih etmeleri nedeniyle, diğer insanları kendilerinden uzaklaştırma eğiliminde olabileceklerini ifade etmektedir. Sümer ve Güngör (1999), saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde takıntılı bir tutum sergilemekte ve kurdukları ilişkilerde genellikle gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma eğilimindedirler. Saplantılı bağlanma stili geliştirmiş kişiler, kendilerini değersiz ve sevilmeye layık görmedikleri için sürekli olarak kendilerini kanıtlama çabası içinde olur ve bu durum, ilişkilerinde bağımlı davranışlar sergilemelerine, aşırı onay arayışına ve duygusal yakınlık konusunda aşırı ihtiyaç duymalarına yol açmaktadır (Kaçar & Can, 2021).

2.3. Otomatik Düşünce

Otomatik düşünceler, bireylerin bilinçli farkındalıkları olmadan gerçekleşen, genellikle hızlı, kısa ve telegrafik formda ortaya çıktıklarından ‘otomatik düşünce’ olarak adlandırılır. Bu düşünceler olumlu veya olumsuz bir şekilde bulunarak, çoğu zaman bireyin yaşadığı durumları hemen değerlendiren, duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileyen zihinsel süreçlerdir. Otomatik düşünceler, bilişsel modelde belirtildiği üzere, bir durumun yorumunun (durumun kendisi yerine), kişinin duygu, davranış ve fizyolojik yanıtlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Beck, Beck, & Beck, 2011). Bunu desteklen bir başka bakış açısına göre, kişiler karşılaştıkları durum ve olayları otomatik olarak değerlendirirken ve bu “otomatik düşüncelerin” (anlık, kendiliğinden yapılan değerlendirmeler) sonucunda duygusal ve davranışsal tepkinin ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Beck, Freeman ve Davis, 2004). Clark ve Beck (2010), bu düşüncelerin, insanların deneyimlerini ve duygularını yanlış değerlendirmelerine yol açtığını, adeta içsel bir eleştirmen gibi davranarak, her durumu olumsuz bir bakış açısıyla görmelerine neden olduğunu ifade edilmektedir. Otomatik düşünce, problem çözme veya hedefe yönelik

düşünmede olduğu gibi belirli bir mantıksal sıralamayı takip etmemektedir (Tümekaya ve İflazoğlu 2000, Akt: Haaga, Dyck ve Ernst, 1991). Otomatik düşüncelerin en belirgin özelliklerinden biri, bu düşüncelerin dışarıdan bakıldığında mantıksız görünse de kişi bu düşünceleri gerçek ve akla yatkın olarak değerlendirme eğiliminde olmasıdır (Yılmaz & Devezer, 2019). Bu nedenle, otomatik düşünceler aniden zihinde belirir ve kişi tarafından sorgulanmadan kabul edilmektedir.

Otomatik düşünceler, bireyin erken çocukluk yıllarında şekillenen inançlarıyla doğrudan bağlantılıdır (Direktör & Nuri, 2017). Otomatik düşüncelerin içeriğinde yer alan bilişsel çarpıtmalar sonucunda; bilişsel düzeyde kararsızlığa, dikkat dağınıklığına ve belleğin zayıflanmasına yol açmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004). Buna ek olarak, olumsuz otomatik düşünceler kişide üzüntü, kaygı, suçluluk gibi duyguları beraberinde getirirken aynı zamanda umutsuzluk ve karamsarlık duygularını da yoğun bir şekilde ortaya çıkardığı öne sürülmüştür (Sevilgen, Gülfidan & Tolan, 2023). Bu doğrultuda, kişinin olumsuz duyguları arttıkça, otomatik düşünceleri de daha belirgin hale gelmektedir (Yılmaz & Devezer, 2019).

Beck ve diğerleri (2011), bu tür düşüncelerin çoğu zaman farkında olunmadığını, ancak kısa bir alıştırma ile kolayca farkındalığa çıkarılabileceğini belirtmişlerdir. Örneğin; olumsuz otomatik düşünceleri, karşı argümanları veya karşı kanıtları sunma, olumsuz otomatik düşünceler imgelemede ve sözel biçimde ortaya çıkar. Sözel biçimde ortaya çıkan otomatik düşünceler için yeniden atıf teknikleri kullanma, için işlevsiz imgelerin içerdiği otomatik düşünceler için imajinasyon yöntemi ile anlamları ve çıkarımları değiştirme yöntemleri kullanılmaktadır (Clark & Beck, 2010).

Otomatik düşüncelerin altında yatan temel inançlar ise, bireylerin geçmişteki deneyimlerinin, ebeveyn tutumlarının, akran ilişkilerinin ve mizaç özelliklerinin birleşimiyle şekillenen derin düşünsel yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013). Bu noktada, birey olumsuz inançlara sahip oldukça zihni de olumsuz otomatik düşüncelere yönelir. Bunun nedeni, otomatik düşüncelerin bireyin kendisi, geleceği ve dünyayı olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmesine yol açmasıdır (Acaröz & Işıktaş, 2023).

Bilişsel terapi süreci, otomatik düşüncelerin fark edilmesini ve bu düşüncelerin daha doğru ve dengeli bir şekilde yeniden şekillendirilmesini sağlar. Terapötik müdahaleler, bireylerin otomatik düşüncelerini tanımlarına ve bu düşüncelerin etkisini azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Bu süreç, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini daha sağlıklı hale getirmeyi hedeflemektedir. Sonuç olarak, otomatik düşünceler, bireylerin psikolojik durumlarını etkileyen önemli bir faktör olmakla birlikte, terapötik müdahale ile bu düşünceler üzerinde olumlu değişiklikler yapılabilir ve kişilerin yaşam kalitesi artırılabilir.

2.3.1. Ara İnançlar

Temel inançların sahip olduğu tutum, kurallar ve varsayımlar ara inancın gelişimini etkilerken (Beck, 2011), ara inançlar temel inançlara kıyasla daha esnek olsa da otomatik düşünceler kadar hızlı değişmemektedir. Otomatik düşünceler duruma özgü olma eğilimindeyken; ara inanç ve temel inançlar daha genel nitelikte olma eğilimindedir (Hyland & Boduszek, 2012). Ara inançlar çevredeki koşullarla etkileşim halinde çalışmaktadır, böylelikle olayları temel inanç çerçevesinde değerlendirerek, uygun bir tepki oluşturmayı amaçlayan kurallar, varsayımlar ve tutumlar oluşturmaktadır (Hiçdurmaz & Öz, 2011). Bu mekanizma ile zihinsel yapımızın en altında yer alan temel inançlar, bir üstünde yer alan ara inançlar ve en üstünde yer alan otomatik düşüncelerin kişilerin yaşadığı deneyimleri anlamlandırmaya ve bu deneyimlere uygun düşünce ve davranışsal yanıtlar geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Ara inançlar, kurallar, tutumlar ve varsayımlardan oluşmaktadır. Örneğin; ‘başarısız olmak korkunçtur’ bir tutum iken; ‘bir meydan okuma çok büyük gözüktüyorsa vazgeç’ bir kural iken; ‘zor bir şey yapmaya çalışırsam, başarısız olurum. Eğer yapmaktan kaçınırsam, iyi olurum.’ ise bir varsayım örneğidir (Beck, 2011, s.35). Uyumsuz ara inançlar, aşırı katı olması, felaket senaryoları, aşırı genelleme ve siyah-beyaz düşünme gibi düşünce hatalarını içermeleriyle tanımlanır (Leder, 2017). Ara inançlar da tıpkı temel inançlar gibi kat, geniş kapsamlı ve aşırı genelleştirilmiş olma eğilimi gösterir. Hyland ve Boduszek (2012) göre özellikle, uyumsuz varsayımlar ve işlevsiz tutumlar genellikle ‘eğer... o zaman’ şeklinde koşullu ifadelerle ifade edilirken, bireyin yaşam kuralları daha katı ifade eden ‘zorundadır’ ve ‘gerekir’ gibi ifadelerle dile getirme eğilimindedir.

2.3.2. Temel İnançlar

Bilişsel Terapi üzerine çalışmalarda şema ve temel inanç kişinin altta yatan varsayım, işlevsiz inançları temsil etmek için birbirinin yerine kullanılmıştır (Pretzer, Beck, Freeman & Davis, 2004). Çocuktan itibaren başlayarak, kişinin kendisi diğer insanlar ve dünyaları hakkında oluşan katı ve genelleştirilmiş düşüncelere temel inanç denilmektedir. Bu inançlar kişi için en temel veya çekirdek inançları barındırmakla beraber derin ve kalıcı anlayışlardır. Bir diğer tanıma göre temel inançlar, bireyin kendisi, başkası ve dünya hakkında sahip olduğu temel varsayımlarıdır; bu inançların temeli geçmiş yaşantılar ve deneyimler doğrultusunda şekillenmektedir (Beck, 2011). Temel inançlar daha çok genel nitelikte olmaları nedeniyle otomatik düşüncelerden farklı bir yapıya sahipken; kesin yargılar içermelerinden dolayı ise ara inançtan farklıdır (Özcan ve Çelik, 2017). Beck tarafından olumsuz temel inançlar üç temaya ayrılmıştır, bunlar; çaresizlik, sevimlilik ve değersizliktir (Beck, 2011). ‘Kesinlikle yapamam’, ‘yeteneksizim’, ‘beceriksizim’, ‘çalışmam boşuna’ gibi yargılar kişinin çaresizlik inancına ait iken; ‘kusurlu ve çok çirkinim’, ‘ben istenen kişi olamam’, ‘çekici değilim’ gibi yargılar ise sevimlilik inancına ait örneklerdir (Türkçapar, 2017, s. 84). ‘Değersiz bir insanım’, ‘tehlikeliyim’, ‘kötüyüm’, ‘değersiz bir insanım’ gibi inançlar ise değersizlik inancına ait örneklerdir (Türkçapar, 2018, s. 386). Bu inançlar kişilik bozuklukları,

depresyon, anksiyete ve duygudurum bozukluklarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Jones, Leung, & Harris, 2007). BDT çerçevesinde, hasta en büyük değişimin ve nüksetmeyi önlemenin en iyi yolunun, hastaların yararsız olan temel inançları belirlemeleri ve terapistleriyle birlikte bilişsel terapi stratejileri çerçevesinde daha sağlıklı bir inanç sistemi geliştirmeleri ve benimsemeleri durumunda ortaya çıktığını öne sürülmektedir (Wenzel, 2012).

2.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar

Tarih içerisinde psikoloji biliminin gelişimi sırasında insanı tanımaya yönelik ilk adım Wundt ile başlamıştır. İnsanı anlamaya yönelik bu çaba insanın biyolojik olarak daha yakından tanınmanın da ötesinde zihinsel süreçlerin de anlaşılması için çaba gösterilmiştir. Tarih içerisinde davranışçı bakış açısına göre insanı anlamanın yolu insanda gözlemlenebilen davranışlardan geçerken; psikanalitik bakış açısına göre insanı anlamak için bilinçaltına inmenin önemi üzerinde durulmuştur. Günümüzde ise, insanı anlamak için kişinin sadece davranışlarını ele almak yetersiz kalmaktadır. Bu yüzden, insan zihni ön plana çıkmaktadır ve kişinin bilgiyi nasıl işlediğine dair önem artmaya başlamıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda, düşünce, duygu ve davranışlar kişinin bilgi işleme sürecine göre şekillenmesinin önemi açığa çıkarıldıktan sonra 1960'lı yıllardan itibaren yapılan araştırmalar davranış ve zihinsel süreçlerin beraber incelenmesinin önemini vurgulamıştır (Ağır ve Yavuzer, 2007). Bulut, Mercan ve Yüksel (2020) bilişi; bilme, anlama düşünme ve problem çözme gibi zihinsel işlevleri kapsarken; algı, bellek, düşünme, hissetme, yargılama, dil, karar verme ve anımsama ise bilişin bileşenlerini oluşturduğunu ifade etmektedir. Nakamura (2019) göre biliş kavramı; duyum, algı, öğrenme, hafıza, akıl yürütme, dilin üretimi ve anlaşılmasını içerirken aynı zamanda bilgiyi üretmek ve bilgiyi kullanma işlevi taşımaktadır. Tüm bunlardan hareketle, bilişel yaklaşım kişinin düşünce süreçlerinin çerçevesini oluşturmaktadır. “Bilişsel Terapi Modeli” Aeron Beck tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilmiştir. Bu terapi modeli çerçevesinde temel nokta bireyin düşüncelerini oluşturmaktadır. Bilişsel davranışçı terapinin bilişsel modeline göre, insanların olaylara ilişkin bir durumu nasıl yorumladıkları veya düşündükleri kişinin duygularının, davranışlarının ve fizyolojilerini etkilemektedir (Beck, 2011). Burada önemli bir nokta ise, burada olaya ilişkin durum belirleyici değildir. Burada belirleyici nokta; kişinin duygusal tepkisi ve duruma ilişkin algısıdır. ABC modeli bilişsel terapinin merkezinde yer alan modele göre, öncül olay olarak ortaya çıkan durum yani (A) değildir, bu durumu kişinin nasıl yorumladığı ise (B), kişinin tepki olarak nasıl hissettiği ve davranışsal olarak ne yaptığı ise (C) olarak gösterilmektedir (Beck, Rush, Shaw, Emery, DeRubeis ve Hollon, 2024). ABC modelinde kişinin işlevsiz inançları sebebi ile bilgiyi doğru işlemede problem yaşamasına ve bu nedenle duygusal sıkıntı ve başa çıkma sorunlarını meydana getirmektedir.

BDT'nin temel hedefi, bu çarpıtmaları fark etmek, değerlendirmek ve yeniden yapılandırarak bireylerin daha sağlıklı, gerçekçi ve işlevsel düşünce kalıpları geliştirmesine destek olmaktır Bilişsel çarpıtmaların terapi sürecinde ele alınması,

bireylerin olumsuz ve işlevsiz düşünce kalıplarını tanımlarına ve bunları daha sağlıklı düşüncelerle değiştirmelerine olanak tanır. Bu süreç, bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirmede önemli bir rol oynar. Bu doğrultuda, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bilişsel çarpıtmaların birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve daha işlevsel bir düşünce yapısı geliştirmek için etkili bir yaklaşım sunmaktadır.

2.3.3.1. Felaketleştirme

Bireyin yaşadığı olayları aşırı şekilde olumsuz değerlendirerek, potansiyel sonuçları en kötü senaryoyla ilişkilendirme eğilimi olarak tanımlanabilir. Beck (1976), bu tür bilişsel çarpıtmaların özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında sıkça gözlemlendiğini vurgulamıştır. Örneğin, kişinin iş yerinde yaptığı küçük bir hatayı "Bu hata yüzünden işimden kovulacağım ve kariyerim sona erecek" şeklinde yorumlaması, bu düşünce biçiminin tipik bir yansımasıdır.

2.3.3.2. Ya hep ya hiç

Bireyin bu düşünce yapısı, bireyin olayları yalnızca iki uç noktada değerlendirdiği, ara seçeneklere veya olasılıklara yer vermediği bir bilişsel çarpıtmadır. Bu düşünce biçimi genellikle mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilir ve depresyon ya da kaygı bozukluklarının bilişsel yapı taşlarından biri olarak kabul edilir. Örneğin, bir kişinin "Eğer mükemmel değilsem tamamen başarısızım" gibi katı bir inanca sahip olması, bu çarpıtmayı yansıtır. Burns (1980), bu tarz düşünce hatalarının bireyin kendine yönelik algısını ve başkalarıyla olan ilişkilerini olumsuz etkileyerek, psikolojik rahatsızlıkların sürdürülmesine katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

2.3.3.3. Keyfi çıkarsama

Kesin bir kanıt bulunmamasına rağmen bireyin, mevcut durumu olumsuz biçimde yorumlayarak kaygı veya sıkıntı uyandıran sonuçlara ulaşması, keyfi çıkarsama olarak tanımlanır (Keleş, Ak & Kesici, 2024). Bu bilişsel çarpıtma, genellikle kişinin gerçekleri olumsuz bir şekilde yorumlayarak aceleci ve hatalı yargılara varmasıyla kendini göstermektedir. Örneğin, bir kişinin "Tanıdığım biri bana selam vermedi, demek ki beni sevmiyor" şeklindeki düşüncesi, bu hatalı düşünce kalıbına örnek teşkil etmektedir.

2.3.3.4. Kişiselleştirme

Bireyin, kendi kontrolü dışında gerçekleşen olaylardan kendini sorumlu tutması ve bu durumları kendi hatası olarak görmesidir. Kişinin, kendisiyle doğrudan bağlantısı olmayan durumları kendi hatası gibi değerlendirmesi bu çarpıtma türünün temelini oluşturur (Türkçapar, 2018). Örneğin, bir arkadaşınızın buluşmayı iptal etmesi durumunda, "Beni görmek istemediği için iptal etti" şeklinde düşünmesi kişiselleştirmeye

örnektir. Tarı Cömert'e (2021) göre kişiselleştirme, bireyin kendisiyle doğrudan bağlantılı olmayan durumları kişisel algılaması ve bu nedenle olumsuz duygular yaşamasıdır.

2.3.3.5. Etiketleme

Bireyin kendisine ya da başkalarına yönelik katı ve olumsuz genellemelerde bulunması, etiketleme biçimindeki bilişsel çarpıtmaya işaret eder ve bu durum, kişinin alternatif düşünce ve bakış açılarına zihinsel olarak kapalı kalmasına neden olabilmektedir (Kılınç, 2023). Bu süreç, kişinin gerçekçi değerlendirmelerden uzaklaşıp daha çok önyargılar ve olumsuz genellemeler üzerine odaklanmasına yol açmaktadır. Örneğin, “o yetersiz biri”, “tembel”, “başarısız”.

2.3.3.6. Büyütme/ Küçültme

Bir olayın ya da durumun önemini ya da etkisini gerçeklikten sapacak şekilde aşırı abartma ya da gereğinden fazla küçümseme eğilimidir. Mükemmeliyetçi bireylerde sıkça rastlanan bu bilişsel çarpıtma, kişinin kendi davranışlarının olumlu sonuçlarını küçümsemesi, buna karşın olumsuz sonuçlarını abartılı biçimde değerlendirmesiyle kendini gösterir (Hossain & Begum, 2009). Örneğin, kişi küçük bir hata yaptığında bunu büyük bir başarısızlık olarak görebilir (büyütme) ya da önemli bir başarı elde ettiğinde bunun değerini küçümseyebilir (küçültme).

2.3.3.7. Akıl Okuma

Zihin okuma, bireyin karşısındaki kişinin düşünce ve niyetlerini herhangi bir kanıta dayanmadan doğru kabul etmesi ve bu doğrultuda çıkarımlar yapmasıdır (Hossain & Begum, 2009). Böylelikle, kişinin başkalarının ne düşündüğünü veya hissettiğini kesin olarak bildiğini varsaymasıdır. Bu çarpıtma, genellikle bireyin herhangi bir somut kanıt olmaksızın, başkalarının düşüncelerini olumsuz bir şekilde yorumlamasıyla kendini göstermektedir. Örneğin, bir kişinin sessiz kalması sonucunda, onun kendisine kızgın ya da onun kendisinden nefret ettiğini düşünmek, akıl okuma örneğidir.

2.3.3.8. Gereklilik ve Zorunluluk ifadesi

Kişinin kendisi, diğerleri veya dünya hakkında katı, değişmez, "olması gereken" ya da "olmalı" türünde düşünceler geliştirmesidir. “Başarılı olmalıyım”, “yaşamım kusursuz olmalı”, “insanlar birbirine karşı fedakâr olmalıdır” gibi kalıplardan oluşmaktadır. Hossain ve Begum (2009), günlük yaşamda sıkça kullandığımız ‘malı/meli’ tarzı zorlayıcı ifadelerin, çoğu zaman gereksiz duygusal dalgalanmalara yol açtığını, çünkü bu tür katı standartlara ulaşamadığımızda kendimize yönelik suçluluk, utanç ya da öz-nefret gibi olumsuz duygular geliştirme eğiliminde olabileceğini belirtmişlerdir.

2.3.3.9. Kutuplaşmış düşünce

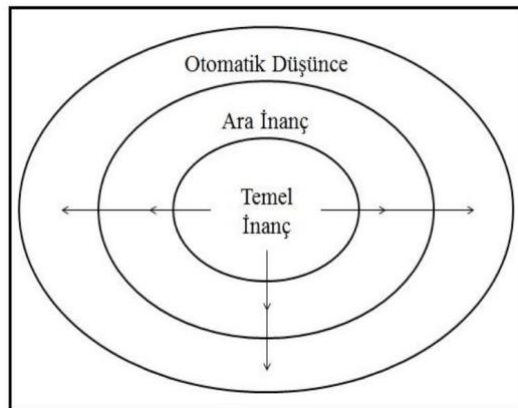
Kutuplaşmış düşünce, bireyin mükemmelliği tek geçerli seçenek olarak görmesi ve bunun dışındaki tüm olasılıkları başarısızlıkla eşdeğer saymasıdır. Bu zihinsel çarpıtma, bireylerin insanları ya da durumları yalnızca iki uç kategoride – tamamen olumlu (beyaz) ya da tamamen olumsuz (siyah) – değerlendirmelerine neden olur; ara yargılar ve gri alanlar ise göz ardı edilir (Shickel, Siegel, Heesacker, Benton, & Rashidi, 2020).

2.3.3.10. Aşırı genelleme

Shickel ve arkadaşları (2020), bu tür bir bilişsel çarpıtmada bireyin, yalnızca tek bir deneyim ya da sınırlı bir kanıta dayanarak genelleme yaptığını ve olumsuz bir durum bir kez yaşandığında, bunun tekrar edeceğine inanma eğilimi gösterdiğini belirtmiştir. Bu çarpıtma, bireyin tek bir olumsuz deneyimi ya da başarısızlığı, tüm geleceği veya kendi değeriyle ilgili geniş kapsamlı bir algıya dönüştürmesini ifade etmektedir. Örneğin, bir iş görüşmesinin kötü geçmesi durumunda, "Ben asla başarılı olamayacağım" gibi genelleştirilmiş bir inanca varılması sonucunda aşırı genelleştirilmiştir.

2.3.4. Otomatik Düşüncenin Bilişsel Terapideki Önemi

Otomatik düşüncelerin kökeninde bireyin geçmiş yaşamına ait aile tutumları, sosyal ilişkileri ve kişilik özellikleriyle şekillenen temel inançlar yer almaktadır. Bu inançlar, kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında genel ve değişmez algılar oluşturur (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Bu üç yapı; temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler kişiyi değerlendirmede önemli bir yere sahiptir. Bilişsel bölümde otomatik düşünce daha çok sözel veya imgesel imajlarla zihinde aniden oraya çıktığı için otomatik adını almaktadır (Gündüz & Gündoğmuş, 2019). Temel inanç (şemalar) çocukluk döneminde kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkında temel düşüncelerini oluşturan bir kümedir. Şekil 2'ye göre; otomatik düşünce ve temel inançlar arasında kalan ve tampon görevi gören ara inançlar ise; kişinin hayata dair varsayım, kuralları, tutumlarını ifade eden bir kümedir.



Şekil 2. Temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce ilişkisi (Ergin, 2013; Türkçapar 2017)

Bilişsel terapi, bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının temelinde yatan bilişsel süreçleri anlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Bu çerçevede, otomatik düşünceler, bireyin farkında olmadan zihninde beliren, duruma özgü, hızlı ve genellikle olumsuz nitelikteki düşünce kalıplarıdır. Beck ve çalışma arkadaşlarının (Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979) çalışmalarında, bu düşüncelerin bireyin temel inançları ve ara inançlarıyla doğrudan bağlantılı olduğu ve kişinin duygusal durumunu önemli ölçüde etkilediği vurgulanmıştır. Yapılan araştırmalar, otomatik düşüncelerin genellikle çarpıtılmış veya gerçeklikten uzak bir yapıya sahip olduğunu ve depresyon ile kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklar sırasında daha sık ortaya çıktığını ortaya koymaktadır (Ingram & Kendall, 1986). Bilişsel terapi sürecinde, bireylerin otomatik düşüncelerini fark etmeleri, bu düşünceleri objektif bir şekilde değerlendirmeleri ve daha işlevsel, gerçekçi alternatif düşüncelerle değiştirmeleri, duygusal iyilik halinin artırılmasında önem taşır. Bu yaklaşımın etkisi, özellikle Hollon ve Beck'in (1994) çalışmalarında vurgulanmış olup, otomatik düşüncelerin yeniden yapılandırılmasının depresif semptomların azaltılmasında anlamlı iyileşmelere yol açtığı ifade edilmiştir. Dolayısıyla, bilişsel terapi, bireylerin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını hedef alarak, onların daha sağlıklı, uyumlu ve olumlu düşünce ile davranış modelleri geliştirmelerine katkıda bulunur. Bu süreç, bireylerin yalnızca semptomlarını hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını ve genel yaşam kalitelerini artırma potansiyeli taşır.

2.3.5. Otomatik Düşüncelerle İlgili Çalışmalar

İşlevsiz olmayan şemalar, olayları olumsuz yorumlamaya neden olarak otomatik düşünceleri ve buna bağlı olarak kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını etkilemektedir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Otomatik düşüncenin içinde yer alan bilişsel çarpıtmalar, kişinin duygu-düşünce-davranış üçlemesinde etkiliyor olmasıdır. Bu yüzden, doğruluğu sorgulanmadan kabul edilen bu düşünceler, bireyin bilişsel sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Literatürde otomatik düşünceler üzerine birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar, otomatik düşüncelerin öfke, depresyon, öz duyarlılık ile olan ilişkilerini ortaya koymaktadır.

Otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlığın arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolünü araştıran araştırmaya göre, kişinin var olan duruma ilişkin zihninde yer alan değerlendirmenin saldırgan davranışı etkileyebileceğini ortaya koymuş ve sahip olunan otomatik düşüncenin öfke düzeyini anlamlı olarak öngörülmüştür (Karataş, Yavuzer, 2013). Bilişsel terapi kuramı çerçevesinde, kişinin olaylara karşı verdiği tepki bilişsel içerik olarak nitelendirilen otomatik düşünce ile ilişkilidir. Bu nedenle, bireyin duygu ve davranışlarını değiştirmek için bireyin düşünce süreçleri üzerine odaklanmak gerekmektedir.

Otomatik düşüncelerle ilgili diğer bir önemli çalışma, Kwon ve Oei (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, Beck'in bilişsel depresyon teorisini temel alarak, işlevsel olmayan tutumlar ve otomatik düşüncelerin depresyondaki farklı rollerini incelemiştir. Araştırma, olumsuz yaşam olaylarının depresif belirtilerle ilişkisini

açıklayan bir model önererek, işlevsel olmayan tutumları bilişsel bir düzenleyici, otomatik düşünceleri ise bilişsel bir aracı olarak ele almıştır. İlk çalışmada, 355 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan analizler, önerilen birleşik modelin geçerliliğini doğrulamış ve aynı zamanda depresyonun olumsuz bilişlere yol açtığını öne süren alternatif bir modelin de desteklendiğini göstermiştir. İkinci çalışmada, 200 öğrenciye 3 ay arayla aynı testler uygulanmış ve her iki modelin de geçerliliği yeniden doğrulanmıştır. Bu bulgular, olumsuz bilişler ve depresyon arasında bir kısır döngü olabileceğini göstermektedir. Bu durum, otomatik düşüncelerin hem depresyonun bir nedeni hem de sonucu olabileceğini işaret etmektedir (Kwon & Oei, 1992).

Otomatik düşünce ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmada, öz-yargılamanın ve aşırı özdeşleşmenin otomatik düşünceleri pozitif yönde etkilediği ortaya konuşmuştur (Akın, 2012). Bu bulgu ışığında, kişinin kendini yargılama eğiliminde olmasının ve olumsuz deneyimlerle aşırı özdeşleşmesi sonucunda otomatik düşüncelerin negatif olmasına yol açabileceğini göstermektedir. Kişinin boyun eğici davranışların, otomatik düşünce ve umutsuzluk arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaya göre (Tümkaya, Çelik & Aybek, 2011), boyun eğici davranışlarla, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında pozitif ve yaşam doyumu ile negatif bir ilişki vardır.

Sonuç olarak, otomatik düşünceler, bireyin bilişsel süreçlerini ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların gelişimini anlamada kritik bir role sahiptir. Hem otomatik düşünceye ait ölçeklerin geliştirilmesi hem de bu düşüncelerin depresyonla ilişkisini inceleyen araştırmalar, terapötik müdahalelerde bilişsel yapıların önemini ortaya koymaktadır. Bu alandaki çalışmalar, bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmelerine ve yeniden yapılandırmalarına olanak tanıyan stratejiler geliştirilmesinde temel bir referans sağlamaktadır.

2.3.6. Otomatik Düşünce ve Bağlanma Stili İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bağlanma stilleri ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar, bu iki kavramın birbirini karşılıklı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle, bireylerin bağlanma tarzlarının, otomatik düşüncelerinin sıklığı ve içeriği üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Yazıcı Çelebi ve Odacı (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada, bağlanma stillerinin yanı sıra ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki özellikleri ve kişilik faktörlerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini; ayrıca bilişsel çarpıtmaların da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Şirin ve Izgar'ın (2013) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir başka araştırmada ise iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, iletişim becerileri yüksek olan bireyler olumsuz otomatik düşünceleri daha az sıklıkla deneyimlemektedir.

Gündüz ve Gündoğmuş'un (2019) çalışması ise çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının (ÇÇOY) otomatik düşünceler üzerindeki etkisine odaklanmıştır.

Araştırmada, çocukluk döneminde olumsuz deneyimler yaşamış bireylerin, yaşamamış bireylere kıyasla daha sık negatif otomatik düşüncelere sahip olduğu ve bu durumun depresyon ile anksiyete semptomlarıyla bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, olumsuz deneyimlerin sıklığı arttıkça negatif otomatik düşüncelerin de artış gösterdiği vurgulanmıştır. Bu bulgular, erken dönem yaşantıların bireylerin düşünce yapıları üzerinde güçlü ve anlamlı bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Bağlanma sistemi işlevsel bir şekilde çalıştığında, bireylerin otomatik düşünceleri daha olumlu bir yönde şekillenmekte ve bu durum tehdit edici durumlarla başa çıkarken duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olmaktadır (Mikulincer & Shaver, 2007). Bununla birlikte, bireyin yakınlık ihtiyacını bir tehdit olarak algılaması ya da bu ihtiyacın çevresel veya ilişkisel nedenlerle karşılanamaması, bağlanma ihtiyaçlarını bastırmaya veya görmezden gelmeye yönelik stratejilerin gelişmesine yol açabilir (Cassidy & Kobak, 1988).

2.4. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireylerin değişen çevre koşullarına uyum sağlama ve alternatif çözüm yolları geliştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ionescu, 2012). Bilişsel esneklik, bireyin alternatif ve opsiyonlarının farkında olması, durumlara uyum sağlama ve kişinin karşılaştığı herhangi bir durumda nasıl davranacağına yönelik bir seçeneğe sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bu nedenle, bilişsel esneklik önemli ölçüde kişinin dikkat sürecine ve bilgi temsiline bağlı olduğu düşünülmektedir (Cañas, Fajardo & Salmerón, 2006). Bunun sebebi, kişi alışılmışın dışında bir durumu değerlendirildiğinde daha yüksek düzeyde dikkate ihtiyaç duymasıdır. Cañas, Fajardo ve Salmerón (2006) bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin bilgileri yeniden yapılandırma yeteneğine sahip olmakla beraber mevcut tepkilerini ve davranışlarını durum özelinde entegre ederek uyarlayabileceklerini altını çizmektedir. Bir başka bakış açısına göre bilişsel esneklik, bireylerin çevresel değişimlere uyum sağlamak için imtizaçsız düşüncelerini ve zihinsel süreçlerini yeniden şekillendirme ve uyumlu düşüncelerle değiştirme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Ionescu (2012) bilişsel esnekliğin bireylerin birden fazla görevi yürütme ve değişen şartlara uygun, yenilikçi çözümler geliştirme yeteneği olarak ifade edilmiştir. Bu yetenek, bireylerin stresli yaşam olayları ve beklenmedik durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmalarını kolaylaştırmakta, aynı zamanda problem çözme süreçlerinde temel bir işlev üstlenmektedir. Genel anlamıyla, bilişsel olarak esnek olabilmek için kişinin yeni durumları ele alabilmesi, duruma yönelik yorumlar geliştirebilmesi ve duruma yönelik uygun davranış stratejilerini uyarlayabilmesidir (Cañas, Fajardo & Salmerón, 2006).

Seçim (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, bilişsel esnekliğin bireylerin duygusal tepkilerini yönetmede ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmede önemli bir rol oynadığını ortaya

koymaktadır. Bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik ile beş faktör kişilik özelliği (Bilgin, 2017), mesleki doyum düzeyi (Üzümcü ve Müezzın, 2018), cinsiyet ve öz yeterlilik (Özcan ve Esen, 2016), sosyal problem çözme tutumu (Buğa, Özkamalı & Çekiç, 2018), akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları (Çelikkaleli, 2014) gibi durumların bilişsel esnekliği yordamadaki rolü üzerinde de durulduğu görülmektedir.

Bilişsel esneklik, bireyin hızla değişen durumsal ihtiyaçlara uyum sağlayarak bilgisini farklı şekillerde spontane bir biçimde yeniden düzenleyebilme kapasitesi olarak anlaşılmaktadır. Bilişsel esnekliği, bireyin farklı durumlara uyum sağlama becerisini, seçeneklerin farkında olma yetisini ve duruma uygun şekilde esnek davranabilme kapasitesini içeren bir kavram olarak tanımlamışlardır (Martin ve Rubin, 1995). Bu tanımlama, bilişsel esnekliğin duyarlılık ve öz yeterlilikle yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, değişen koşullara daha hassas bir şekilde yanıt verebilir ve bu özellik, onların kendilerine duydukları güveni pekiştirebilir. Ayrıca, bu bireyler, karşılaştıkları problemleri farklı perspektiflerden ele alarak daha etkili çözüm yolları geliştirme eğilimindedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin, duyarlılık ve öz güven ile ilişkili olan işlevsel yapısını desteklemektedir. Sonuç olarak, Martin ve Rubin'in (1995) araştırması, bilişsel esnekliğin bireylerin duygusal duyarlılıkları ve kendilerine olan güvenleri üzerinde olumlu bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bilişsel esnekliğin geliştirilmesinin, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve sosyal işlevselliklerini artırmada kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bilişsel esnekliğin iletişim esnekliği ve saldırgan iletişim özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin daha az saldırgan ve kişilerarasında daha uyumlu bir iletişim tarzı benimsemesi beklenmektedir (Martin, Anderson & Thweatt, 1998). Bu bağlamda, bilişsel esneklik, değişen sosyal durumlara uyum sağlama yeteneğini geliştirmekle beraber, kişilerarası ilişkilerde iletişim becerilerine katkıda bulunmaktadır.

2.4.1. Bilişsel Esneklik Basamakları

Bilişsel esneklik teorisi, bireylerin belirsiz yapılı alanlarda karmaşık bilgileri öğrenme, işleme ve uygulama süreçlerini inceleyen bir yaklaşımdır. Bu teori, kişinin çok çeşitli bilgileri anlamada ve farklı koşullara uyum sağlama konusunda esnek bir yaklaşım sergilemesini vurgulanmıştır (Spiro, Coulson, Feithovich ve Anderson, 1988). Aşağıda belirtilen temalar, bilişsel esneklik kavramının çeşitli yönlerini ortaya koymaktadır ve bu kavram, Spiro ve arkadaşları (1988) tarafından ileri sürülen teorik bir çerçeveye dayanmaktadır. Bu temalar, bilişsel esnekliğin gelişim sürecinde bilginin farklı perspektiflerden temsil edilmesini ve farklı perspektiflerden elde edilen bilginin uygun durumlarda bilişsel işlemeyi oluşturma becerisinde rol oynamaktadır.

2.4.1.1. Aşırı Basitleştirmeden ve Aşırı Düzenlemeden Kaçınma

Aşırı basitleştirme bir diğer adı ile indirgeyici önyargı, kavramsal öğeleri birbirinden ayrı ele alarak birbiri ile etkileşimlerini gözden kaçırarak indirgeyici bir önyargıdır (Spiro ve ark., 1988). Bu noktada, bilgi ediniminde bilginin basit ve düzenli görünmediğinin vurgulanması gerekmektedir. Bu yüzden, bilgide karmaşıklıkların ve düzensizliklerin ortaya konması, yüzeysel benzerliklerin altında farklı olduğunun ve basitleştirilmiş anlayışların gösterilmesidir. Kavramsal hatalar genellikle bilgilerin parçalanarak yanlış birleştirilmesinden kaynaklanmaktadır; bu nedenle doğru çözüm, etkileşimlerinin vurgulanması ve karmaşık kavramsal birleşim desenlerinin net bir şekilde sergilenmesidir. Bu süreç, bilişsel esnekliği geliştirerek, bilgiye uyum sağlama yeteneğini artırılması gerektiği ifade edilmiştir (Spiro ve ark., 1988).

2.4.1.2. Çoklu Temsiller

Karmaşık kavramların önemli yönlerinden bir tanesi, kavramlar için yalnızca bir temsil kullanılmasıdır çünkü kavrama ait özellikleri eksik bırakabilir. Bilişsel esneklik, bir kavramı farklı perspektiflerden ele alabilme yeteneğine dayanmaktadır. Bir bilgi, çeşitli şekillerde öğrenilmeli, temsil edilmeli ve farklı bağlamlarda uygulanması gerektiği vurgulanmıştır (Spiro ve ark., 1988).

2.4.1.3. Kavramsal Bilgi ve Kullanımda Bilgi

Belirsiz yapıları alanlarda, kavramların anlamı birbirinden farklılık gösterir; bu durum, kavramların vakaya dair akıl yürütme ve spesifik bağlamlarda özelleştirilerek daha etkili bir şekilde kullanılmasını gerektirir. Bu süreç, kavramların farklı durumlarda nasıl uygulanacağını anlamayı ve doğru bir şekilde kullanabilmeyi amaçlanmıştır (Spiro ve ark., 1988).

2.4.1.4. Şema Derlemesi (Katılıktan Esnekliğe)

Belirsiz yapıları bir alanda, sabit bilgi yapılarına dayalı yaklaşımlar yerine, bilgi farklı kavramsal ve vaka kaynaklarından birleştirilerek mevcut duruma uyum sağlar (Spiro ve ark., 1988). Bu, bireylerin daha önce deneyimlemedikleri durumlarda bile, geçmiş deneyimlerinden edindikleri şemaları uyarlayarak, var olan şemalarını değiştirebileceğini ve farklı bağlamlarda esneklik gösterebileceğini ifade edilmiştir (Spiro ve ark., 1988).

2.4.1.5. Kavramların ve Vakaların Ayrılmaması (Çoklu Bağlantılılık)

Soyut kavramlar, belirsiz yapıları alanlarda vakalar içinde karmaşık ve düzensiz bir şekilde etkileşimde bulunur, bu nedenle bilgi kolayca bölümlere ayrılamaz. Bilişsel esnekliği desteklemek için, farklı bilgi kaynaklarının birbirine güçlü bir şekilde entegre

edilmesi gereklidir. Kavramlar, bağımsız bölümler olarak ele alınamaz; ayrı öğretilen ve birbiriyle bağlantısız kavramlar genellikle etkili sonuçlar vermeyeceği ortaya çıkartılmıştır (Spiro ve ark., 1988).

2.4.2. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Etmenler ve İlgili Araştırmalar

Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelerken bunun yanı sıra cinsiyet, yaş, eğitim görülen alan ve duygusal ilişki yaşama durumunun etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda, yaş, eğitim alanı ve duygusal ilişki yaşama durumu gibi faktörlere göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği ortaya konuşmuştur (Asıcı ve İkiz, 2015).

Bilgin (2017), ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet açısından incelemiştir. Araştırmaya toplamda 441 ergen katılmıştır ve yapılan incelemede ergenlerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça daha dışa dönük, öz-denetim becerilerinin güçlendiği ve gelişime daha açık geldikleri gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonusunca, bilişsel esneklik düzeylerinin düşmesiyle birlikte ergenlerin daha fazla duygusal tutarsızlık (nevrotik) sergiledikleri bulunmuştur (Bilgin, 2017).

Psikososyal stresin bilişsel esneklik üzerindeki etkileri üzerine yapılan bir araştırmada, erkeklerde stresin bilişsel esneklik üzerinde daha güçlü bozulma etkileri yapacağı öngörülmüş ve bu bulgu doğrulanmıştır (Shields, Trainor, Lam, & Yonelinas, 2016). Sonuçlar, stresin insanlarda bilişsel esneklik üzerinde cinsiyete özgü etkiler yarattığını göstermektedir. Bu durumu daha geniş bir çerçevede ele alacak olursak, stresin bilişsel esneklik üzerindeki etkileri, yaş ve gelişimsel faktörler doğrultusunda da değişkenlik göstermektedir. Örneğin, bir başka çalışmada, akut stresin bebeklerde alışkanlıkla davranma eğilimlerini artırdığı ve bu durumun değişen koşullara uyum sağlama yeteneklerini olumsuz etkilediği bulunmuştur (Seehagen, Schneider, Rudolph, Ernst, & Zmyj, 2015). Bu sonuçlar, bilişsel esneklik ile çevresel değişimlere uyum sağlama arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulamaktadır.

Benzer şekilde, bilişsel esnekliğin sosyal etkileşimlerdeki rolü de önemli bir araştırma alanıdır. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esneklik ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmalar, bilişsel esnekliğin, özsaygı ve duyarlılık gibi iletişim yeterlilikleriyle olumlu bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, katılımcıların bilişsel esnekliklerini değerlendirmeleri, arkadaşlarından aldıkları puanlarla uyumlu çıkmış, bilişsel esneklik ile iletişim davranışları konusunda güven arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur (Martin ve Anderson, 1998). Bu bulgular, bilişsel esnekliğin, iletişimde daha etkili ve kendine güvenli olma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Genel olarak, bilişsel esneklik, hem bireylerin çevresel değişimlere uyum sağlama yeteneklerini hem de sosyal etkileşimlerde daha başarılı olmalarını destekleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve veri analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bireylerin bağlanma stilleri ile otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik olarak yapılandırılmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki mevcut ilişki düzeyini ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir araştırma desenidir. Bu kapsamda, bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız), bireylerin otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeyleriyle birlikte ele alınarak aralarındaki ilişkiler çok değişkenli istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmada, değişkenler arası yordayıcı ilişkileri belirlemeye yönelik olarak çoklu regresyon analizleri de uygulanmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de çeşitli yaş, cinsiyet, eğitim ve sosyoekonomik düzeylerde bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran 323 yetişkin birey meydana getirmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama süreci, katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirtmelerini sağlayan Bilgilendirilmiş Onam Formu ile başlatılmıştır. Ardından, kişisel tanımlayıcı bilgilere yer vermeksizin Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Veri toplama aracı kapsamında son olarak, bireylerin psikolojik değişkenlerini ölçmeye yönelik olarak ‘Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği’, ‘Otomatik Düşünceler Ölçeği’ ve ‘Bilişsel Esneklik Envanteri’ kullanılmıştır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Örnekleme alınan yetişkinlerden onay alınması amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu hazırlanmıştır (Ek-2). Bu formda, katılımcılara çalışmanın içeriği, veri kullanım şekli, gizlilik ilkeleri ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgisi sunulmuştur. Katılımcılar, onam formunu onaylayarak araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmişlerdir.

3.3.2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, meslek, medeni durum, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, yetiştiği aile türü, kardeş sayısı, annenin ve babanın hayatta olup olmama durumu, anne-baba arasındaki ilişkiyi nasıl tanımladıkları ve ayrı olarak; anne, baba ve kardeş ile olan ilişkilerini nasıl tanımladıklarına yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcılar, formu doldurmadan önce çalışmanın amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirilmiş, formda yer alan tüm veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmak üzere anonim olarak toplanmıştır. Bu sayede katılımcı mahremiyeti korunmuş ve içten yanıtların verilmesi teşvik edilmiştir. Formdan elde edilen veriler, araştırmada yer alan bağımlı değişkenlerle olan ilişkileri değerlendirmek amacıyla analiz edilmiş ve bu sayede demografik değişkenlerin bağlanma stilleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2016) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, “Güvenli bağlanma”, “Kaçınan bağlanma” ve “Kaygılı-kararsız bağlanma” olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Tüm yaş gruplarında uygulanabilen bu ölçek, bireylerin bağlanma stillerini sistematik biçimde ölçmeye yönelik bir araç olarak kullanılmaktadır.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin güvenilirliği, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısıyla değerlendirilmiştir. Ölçekte iki olumsuz, bir olumlu alt boyut bulunduğu için ölçeğin tamamı için tek bir Alpha değeri hesaplanmamış; her alt boyut için ayrı ayrı güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir (Erzen, 2016). Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, Cronbach Alfa katsayısı Kaçınan Bağlanma alt boyutu için .80, Güvenli Bağlanma alt boyutu için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma alt boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler, ölçeğin alt boyutlarının kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Erzen, 2016).

Ölçekte, Güvenli Bağlanma stiline ilişkin 5 madde (4, 7, 10, 13, 16), Kaçınan Bağlanma stiline ilişkin 7 madde (1,3,5,9,12,15,18) ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma stiline ilişkin 6 madde (2,6,8,11,14,17) yer almaktadır. Ölçek, 5’li Likert tipi derecelendirme sistemiyle değerlendirilmektedir. Katılımcılardan her bir maddeye ilişkin görüşlerini, ‘Kesinlikle Katılmıyorum (1)’ ile ‘Tamamen Katılıyorum (5)’ arasında değişen seçenekler doğrultusunda belirtmeleri istenmiştir. Yanıt seçenekleri sırasıyla; 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Fikrim Yok, 4: Katılıyorum ve 5: Tamamen Katılıyorum şeklindedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, eğer amaç bireyin baskın bağlanma stili belirlemekse, bireyin en yüksek puan aldığı alt boyut, onun bağlanma stili olarak kabul edilmektedir. Ancak bağlanma stilleriyle ilişkili sürekli veriler analiz edilecekse, her bir alt boyutun toplam puanı ayrı ayrı hesaplanarak analizlere dâhil edilmektedir. Ölçekte iki alt boyut olumsuz, biri ise olumlu yönde yapılandırıldığından, üç alt boyutun puanları toplanarak tek bir genel bağlanma puanı elde edilmesi uygun değildir (Erzen, 2016).

3.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği, Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin son bir hafta içinde zihinlerinden geçen olumsuz otomatik düşüncelerin sıklığını değerlendirmek amacıyla hazırlanmış olup, toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi derecelendirme sistemiyle yapılandırılmış olan ölçek, “1 = Hiç”, “2 = Ara sıra”, “3 = Oldukça sık”, “4 = Sık sık” ve “5 = Her zaman” şeklinde sıralanan seçeneklerle puanlanmaktadır (Aydın ve Aydın, 1990). Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 150 arasında değişmekte; yüksek puanlar, olumsuz otomatik düşüncelerin daha sık yaşandığını göstermektedir (Şahin ve Şahin, 1992). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin hem geçerlik hem de güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları, her iki dili akıcı şekilde konuşabilen 53 üniversite öğrencisine uygulanmış; formlar arasında elde edilen korelasyon katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirlenmiş ve bu değer ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermiştir.

Ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır (Şahin ve Şahin, 1992):

Kendine Yönelik Olumsuz Düşünceler (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24, 27)

Şaşkınlık ve Kaçınmaya Yönelik Düşünceler (13, 14, 15, 19, 20, 22)

Kişisel Uyumsuzlukla İlgili Olumsuz Düşünceler (9, 26, 29)

Yalnızlıkla İlgili Olumsuz Düşünceler (1, 4, 10, 28)

Aydın ve Aydın (1990) tarafından yürütülen bir diğer geçerlik çalışmasında ise, ölçek depresif bireyler ile normal bireyler üzerinde uygulanmış ve iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ölçeğin ayırt edici gücünü desteklemektedir. Uyum geçerliliği kapsamında Beck Depresyon Envanteri ile yapılan korelasyon analizinde .70 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .95, madde-toplam puan korelasyonları ise .37 ile .85 arasında değişmektedir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı $r = .77$ olarak belirlenmiştir. Tüm bu bulgular, Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.5. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından, bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerini daha uyumlu ve dengeli düşüncelerle değiştirme becerisini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri toplamda 20 maddeden oluşmakta olup, iki alt faktör içermektedir. Bu alt faktörlerden biri 'Kontrol' boyutudur ve 7 maddeyi kapsamaktadır; diğeri ise 'Alternatifler' boyutudur ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert yanıt seçenekleri; Kesinlikle katılmıyorum (1) ile Kesinlikle katılıyorum (7) arasında derecelendirilmektedir. Mevcut araştırmada, düşük bilişsel esneklik puanları bireylerin daha katı düşünce yapısına sahip olduğunu ve uyumsuz başa çıkma stillerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, yüksek bilişsel esneklik puanları ise bireylerin daha esnek düşünme eğiliminde olduklarını ve daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel Esneklik Envanteri'ne ilişkin güvenirlik analizleri kapsamında, genel envanterin Cronbach Alfa katsayısı birinci uygulamada .90, ikinci uygulamada ise .91 olarak belirlenmiştir. Alt boyut düzeyinde incelendiğinde, Kontrol alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı ilk ölçümde .86, ikinci ölçümde ise .84 olarak hesaplanmıştır. Alternatifler alt boyutu için elde edilen Cronbach Alfa değeri ise her iki ölçümde de .91 olarak saptanmıştır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu bulgular, envanterin hem bütünsel olarak hem de alt boyutlar düzeyinde yüksek derecede güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanter toplam 20 maddeden oluşmakta olup, 2., 4., 7., 9., 11., ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Kontrol alt boyutu 2., 4., 7., 9., 11., 15. ve 17. maddeleri kapsamaktadır; geri kalan maddeler ise Alternatifler alt boyutuna aittir. Ölçek, "Hiç uygun değil (1)" ile "Tamamen uygun (5)" arasında derecelendirilen 5'li Likert tipi bir yapıdadır. Envanterin alt boyutlarından Alternatifler alt boyutu, bireylerin karşılaştıkları durumlara farklı bakış açıları geliştirme ve çeşitli çözüm yolları

retme becerilerini ölçmektedir. Kontrol alt boyutu ise, bireylerin stresli veya zorlayıcı yaşam olaylarını kontrol edilebilir olarak değerlendirme eğilimlerini yansıtmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Hacettepe niversitesi'nde öğrenim gören 266 lisans öğrencisiyle yürütülen çalışmada, envanterin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı .90; Alternatifler alt boyutu için .89 ve Kontrol alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca geçerlik analizlerinde kullanılan diğer ölçeklerle olan korelasyon katsayıları-0.13 ile-0.48 arasında değişmekte olup, envanterin geçerli ve güvenilir bir lme aracı olduğunu göstermektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada, bağlanma stillerinin otomatik düşünceler ve bilişsel esneklikle olan ilişkisini incelemek amacıyla üç Boyutlu Bağlanma Stilleri leği (BBS), Otomatik Düşünceler leği (OD-30) ve Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler için, ilgili lme araçlarını geliştiren ya da Türkçeye uyarlayan araştırmacıardan e-posta yoluyla gerekli kullanım izinleri alınmıştır. Ölçeklere ilişkin izinlerin temin edilmesinin ardından, çalışmanın etik kurallara uygunluğunu belgeleyen Etik Kurul Onayı İstanbul Kültür Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

Veriler, 2024 Ocak- 2025 Nisan ayları arasında toplanmıştır. Veri toplama araçları, katılımcıların evrimii ortamda erişebilmesini sağlamak amacıyla Google Forms üzerinden düzenlenmiş ve bağlantı (link) formatına dönüştürülerek paylaşılmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılara, çalışmanın amacı, literatüre sağlayacağı katkı ve gizlilik ilkeleri hakkında Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla detaylı bilgi sunulmuş ve araştırmaya katılmaları için açık rızaları alınmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiştir. Uygulama süresi yaklaşık 15 dakika sürmüş; bu süreçte herhangi bir sorusu olan katılımcıların araştırmacıya e-posta üzerinden ulaşmaları sağlanmış ve gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analizine geçilmeden önce tüm veri seti özenle gözden geçirilmiş, eksik ya da hatalı girişler kontrol edilmiştir. Yapılan n kontroller sonucunda, veri kaybına rastlanmamış; ancak araştırma kapsamında yalnızca 18 yaş ve üzeri bireylerin yer alması kriterine dayanarak, 18 yaşın altında olduğu belirlenen 14 katılımcının verileri analiz dışında bırakılmıştır.

Araştırmada, ncelikli olarak tanımlayıcı analizler çerçevesinde araştırma örnekleminin genel bilgi formundaki değişkenlerinin dağılımları ve ölçek ortalamaları incelenmiş sonrasında da normallik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede, araştırma sorularına uygun olan analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla öncelikli

verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham'a (2005) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Araştırmanın ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde bu değerlerin -2 ile +2 arasında dağılım gösterdiği görülmüş ve araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği ve bundan dolayı araştırma sorularının analizlerinde parametrik test yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma kapsamında da parametrik test yöntemlerinden bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, pearson korelasyon testi ve çokludoğrusal regresyon testlerinden yararlanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda toplanan verilerin betimsel ve istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiştir. Bu çerçevede öncelikle betimsel analiz bulguları sunulmuş ardından da araştırmanın hipotezlerine cevap aramak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Analizler/ Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar aşağıda yer alan Tablo 4. 4.1’de frekans ve yüzdelere üzerinden sunulmuştur.

Tablo 4. 4.1. Çalışma Grubunun Demografik Değişkenlerinin Dağılımı

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	256	79
Erkek	67	21
Yaş		
18-25	185	57
26-35	84	26
36 ve üzeri	54	17
Eğitim Durumu		
Lise ve altı	69	21
Lisans	208	64
Lisansüstü	46	14
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	152	47
Çalışmıyor / Emekli	171	53
Medeni Durum		
Evli	68	21
Bekar	255	79
Gelir Düzeyi Algısı		
Düşük	50	16

Orta	233	72
Yüksek	40	12
Kiminle Yaşıyor		
Ebeveynleri veya yakınları ile	203	63
Eş ve çocukları veya çocukları	75	24
Yalnız	31	10
Diğer	14	4
Bireyin yetiştiği aile yapısı		
Çekirdek aile	265	82
Geniş aile	28	9
Parçalanmış aile	30	9
Kardeş Sayısı		
0	37	12
1	159	49
2	69	21
3	21	7
4 ve üzeri	37	12
Annenin sağ/vefat durumu		
Hayatta	308	95
Hayatta değil	15	5
Babanın sağ/vefat durumu		
Hayatta	289	90
Hayatta değil	34	10
Toplam	323	100

Elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların 256'sı (%79) kadın, 67'si (%21) erkektir.

Yaş dağılımı incelendiğinde, 185 katılımcı (%57) 18-25 yaş aralığında, 84 katılımcı (%26) 26-35 yaş aralığında ve 54 katılımcı (%17) 36 yaş ve üzerindedir. Eğitim durumu açısından bakıldığında, katılımcıların 69'u (%21) lise ve altı, 208'i (%64) lisans, 46'sı (%14) ise lisansüstü düzeyinde eğitime sahip olmaktadır. Çalışma durumu değişkeni değerlendirildiğinde, 152 katılımcı (%47) çalışmakta, 171 katılımcı (%53) ise çalışmamakta ya da emekli konumundadır. Medeni durum değişkeni incelendiğinde, katılımcıların 68'i (%21) evli, 255'i (%79) bekar olmaktadır. Gelir düzeyi algısına göre katılımcıların 50'si (%16) düşük, 233'ü (%72) orta, 40'ı (%12) ise yüksek gelir grubunda olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların kimlerle yaşadıkları değerlendirildiğinde, 203'ü (%63) ebeveynleriyle veya yakınları ile 75'i (%24) eş ve çocuklarıyla veya çocukları ile yaşadığını belirtmiş; 31'i (%10) yalnız ve 14 (%4) katılımcı ise diğer kategorisini işaretlemiştir. Katılımcıların yetiştiği aile yapısı incelendiğinde, 265'i (%82) çekirdek aile, 28'i (%9) geniş aile ve 30'u (%9) parçalanmış ailede yetiştiğini belirtmiştir. Kardeş sayısı değişkeninde ise, 37 katılımcı (%12) kardeşi olmadığını, 159'u (%49) bir kardeşe

sahip olduğunu, 69’u (%21) iki, 21’i (%7) üç ve 37’si (%12) dört ya da daha fazla kardeşe sahip olduğunu ifade etmiştir. Son olarak, katılımcıların 308’i (%95) annesinin, 289’u (%90) babasının hayatta olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların aile içi ilişkilerine dair bulgular aşağıda yer alan Tablo 4. 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4. 4.2. Çalışma Grubunun Aile İçi İlişkilerine Dair Bulguların Dağılımı

Değişken	N	%
Anne-Baba İlişkisel Yakınlık Düzeyi		
Hiç ilişkileri yok veya uzak	80	25
Normal	136	42
Yakın	107	33
Anne ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi		
Hiç ilişkileri yok veya uzak	26	8
Normal	109	34
Yakın	188	58
Baba ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi		
Hiç ilişkileri yok veya uzak	86	27
Normal	126	39
Yakın	111	34
Kardeş ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi		
Kardeşim yok	37	12
Hiç ilişkim yok veya uzak	35	10
Normal	79	25
Yakın	172	53
Toplam	323	100

Anne-baba ilişkisel yakınlık düzeyi değerlendirildiğinde, katılımcıların 80’si (%25) ebeveynlerinin hiç ilişkisi olmadığını veya uzak olduğu, 136’sı (%42) normal düzeyde, 107’si (%33) ise yakın ilişkide olduklarını belirtmiştir. Anne ile ilişkisel yakınlık düzeyine bakıldığında, 26 katılımcı (%8) annesiyle hiç ilişkisi olmadığını veya uzak olduğunu, 109’u (%34) normal ilişkide olduğunu ve 188’i (%58) annesiyle yakın ilişkide olduğunu ifade etmiştir.

Baba ile ilişkisel yakınlık düzeyi incelendiğinde, 86 katılımcı (%27) babasıyla hiç ilişkisi olmadığını veya uzak olduğunu, 126’sı (%39) normal ilişkide olduğunu ve 111’i (%34) babasıyla yakın ilişkide olduğunu belirtmiştir. Son olarak kardeş ile ilişki düzeyine dair elde edilen verilere göre, 37 katılımcı (%12) kardeşi olmadığını, 35’i (%20) hiç ilişkisinin olmadığını veya uzak ilişkide olduğunu ve 79’u (%25) kardeşiyle normal bir ilişki düzeyinde olduğunu ve son olarak da 172’si (%53) kardeşleri ile yakın ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir.

4.2. İstatistiksel Analizler

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına cevap verebilmek adına gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. İstatistiksel analizler öncesinde, araştırmanın ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı analizler, normallik ve güvenilirlik incelemelerine dair bulgular sunulmuştur.

Aşağıda yer alan Tablo 4. 4. 3'te araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait ortalama skorlar sunulmuştur. Bulgular incelendiğinde, Bağlanma Stillerinden Güvenli Bağlanma düzeyinin ortalaması 19,32 (ss=3,12) olup, bu değişkenin 7 ile 25 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Kaçınan Bağlanma düzeyinin ortalaması 14,92 (ss=5,39) olup, 7 ile 35 arasında değişmektedir. Kaygılı-Kararsız Bağlanma düzeyi için ortalama 15,35 (ss=5,60) olarak hesaplanmış ve bu değişkenin 6 ile 30 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Otomatik Düşünceler değişkeni için ortalama skor 67,90 (ss=28,46) olmakta ve elde edilen skorlar 30 ile 147 arasında değişim göstermektedir. Son olarak, Bilişsel Esneklik ortalaması 74,25 (ss=12,55) olarak bulunmuş ve bu değişkenin minimum 42, maksimum 100 değerine ulaştığı görülmüştür.

Araştırma ölçme araçlarının normallik incelemesi çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek gerçekleştirilmiştir. Literatürde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması, verilerin normal dağıldığına ve parametrik testlerin uygulanabilirliğine işaret etmektedir (Hair vd., 2006). Bu çalışmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm ölçme araçlarının bu aralıkta yer aldığı ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle araştırma sorularının yanıtlanmasında parametrik test yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Son olarak, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin tümü için bu katsayının .70'in üzerinde olduğu görülmüş ve buna bağlı olarak ölçme araçlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.3. Araştırma Ölçme Araçlarının Ortalama Skorları, Normallik ve Güvenilirlik Değerleri

Ölçme Aracı	Ort±Ss	Alt-Üst	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Bağlanma Stilleri					
Güvenli Bağlanma	19,32±3,12	7-25	-0,61	0,66	.90
Kaçınan Bağlanma	14,92±5,39	7-35	0,85	0,8	.89
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	15,35±5,60	6-30	0,47	-0,35	.92
Otomatik Düşünceler	67,90±28,46	30-147	0,73	-0,34	.96
Bilişsel Esneklik	74,25±12,55	42-100	-0,12	-0,56	.89

4.2.1. Kişisel Bilgi Değişkenleri ile Bilişsel Esneklik ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sorularına cevap verebilmek adına araştırmanın kişisel bilgi değişkenleri ile bilişsel esneklik ve otomatik düşünceler arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıklara dair gerçekleştirilen analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Aşağıda yer alan Tablo 4. 4. 4'te, araştırmanın cinsiyet değişkeni ile Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik düzeyleri arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine ait bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre bireylerin otomatik düşünce düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($t(321) = 1,228$, $p = 0,221$). Benzer şekilde, bilişsel esneklik düzeyleri açısından da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t(321) = 0,487$, $p = 0,627$).

Tablo 4.4. Cinsiyet Değişkenine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Cinsiyet	N	Ort $\pm$ Ss	t	p
Otomatik Düşünceler	Kadın	256	68,89 $\pm$ 29,26	1,228	0,221
	Erkek	67	64,10 $\pm$ 25,01		
Bilişsel Esneklik	Kadın	256	74,42 $\pm$ 12,29	0,487	0,627
	Erkek	67	73,58 $\pm$ 13,59		

Aşağıda yer alan Tablo 4.5'te araştırmanın yaş değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, yaş değişkenine göre hem otomatik düşünceler ($F(2, 320) = 3,632$; $p = 0,028$) hem de bilişsel esneklik ($F(2, 320) = 7,323$, $p = 0,001$) düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğu tespit edilmiştir.

Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, otomatik düşünceler düzeyi bakımından 18-25 yaş grubundaki katılımcıların ortalamasının (Ort = 71,18, Ss = 28,08), 36 yaş ve üzeri gruba göre (Ort = 59,94, Ss = 27,37) anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni açısından ise, 36 yaş ve üzeri grubun ortalamasının (Ort = 78,35, Ss = 13,05), hem 18-25 yaş grubuna (Ort = 72,04, Ss = 12,17) hem de 26-35 yaş grubuna (Ort = 76,46, Ss = 12,15) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, 26-35 yaş grubunun bilişsel esneklik ortalaması da 18-25 yaş grubuna göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.5. Yaş Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Yaş Grubu	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik	1. 18-25	185	71,18 ± 28,08	3,632	0,028*	1 > 3
Düşünceler	2. 26-35	84	65,79 ± 29,09			
	3. 36 ve üzeri	54	59,94 ± 27,37			
Bilişsel	1. 18-25	185	72,04 ± 12,17	7,323	0,001*	3 > 2 > 1
Esneklik	2. 26-35	84	76,46 ± 12,15			
	3. 36 ve üzeri	54	78,35 ± 13,05			

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4. 6’da araştırmanın eğitim durumu değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, hem otomatik düşünceler ($F(2,320) = 5,561$, $p = 0,004$) hem de bilişsel esneklik ($F(2,320) = 3,406$, $p = 0,034$) düzeyleri açısından eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, otomatik düşünceler değişkeni açısından Lisansüstü grubundaki katılımcıların ortalamasının (Ort = 57,09, Ss = 23,69), Lise ve altı (Ort = 74,90, Ss = 29,71) ve 2. Lisans (Ort = 67,97, Ss = 28,38) gruplarına kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni için elde edilen sonuçlar doğrultusunda, Lisansüstü grubunun ortalamasının (Ort = 77,22, Ss = 12,63), Lise ve altı grubuna (Ort = 71,23, Ss = 14,24) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 6. Eğitim Durumu Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik	1. Lise ve altı	69	74,90 ± 29,71	5,561	0,004*	1,2 > 3
Düşünceler	2. Lisans	208	67,97 ± 28,38			
	3. Lisansüstü	46	57,09 ± 23,69			
Bilişsel	1. Lise ve altı	69	71,23 ± 14,24	3,406	0,034*	3 > 1
Esneklik	2. Lisans	208	74,59 ± 11,78			
	3. Lisansüstü	46	77,22 ± 12,63			

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4.7’de, araştırmanın çalışma durumu değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen

bağımsız örneklem t-testine ait bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, çalışma durumu ile otomatik düşünce düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t(321) = -2,139, p = 0,033$). Otomatik düşünce düzeyi ortalamaları incelendiğinde, çalışmayan veya emekli olan katılımcıların ortalamalarının ($Ort = 71,08, Ss = 28,37$), çalışan bireylerin ortalamalarına ($Ort = 64,33, Ss = 28,22$) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyleri açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t(321) = 1,042, p = 0,298$).

Tablo 4.7. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Çalışma Durumu	N	Ort ± Ss	t	p
Otomatik Düşünceler	Çalışıyor	152	64,33 ± 28,22	-2,139	0,033*
	Çalışmıyor / Emekli	171	71,08 ± 28,37		
Bilişsel Esneklik	Çalışıyor	152	75,02 ± 12,96	1,042	0,298
	Çalışmıyor / Emekli	171	73,56 ± 12,18		

*= $p < .05$

Tablo 4.8’de, araştırmanın medeni durum değişkeni ile otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki istatistiksel farklılıkları belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine ait bulgular aşağıda sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, otomatik düşünce düzeyleri açısından evli ve bekar bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t(321) = -1,981, p = 0,048$). Ortalama puanlar incelendiğinde, bekar bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin ($Ort = 69,51, Ss = 28,65$), evli bireylere ($Ort = 61,85, Ss = 27,09$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Bilişsel esneklik düzeyleri açısından da evli ve bekar bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t(321) = 1,978, p = 0,049$). Ortalama değerlere bakıldığında, evli bireylerin bilişsel esneklik puanlarının ($Ort = 76,91, Ss = 13,20$) bekar bireylerden ($Ort = 73,54, Ss = 12,31$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.8. Medeni Durum Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Medeni Durum	N	Ort ± Ss	t	P
Otomatik					
Düşünceler	Evli	68	61,85 ± 27,09	-1,981	0,048 *
	Bekar	255	69,51 ± 28,65		
Bilişsel Esneklik	Evli	68	76,91 ± 13,20	1,978	0,049 *
	Bekar	255	73,54 ± 12,31		

*= $p < .05$

Aşağıda yer alan Tablo 4.9’da araştırmanın gelir düzeyi algısı ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, otomatik düşünceler değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,320) = 10,423$, $p = 0,000$). Post-hoc test sonuçlarına göre, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin otomatik düşünce puan ortalamaları ($Ort = 84,14$, $Ss = 27,66$), hem orta ($Ort = 65,39$, $Ss = 28,18$) hem de yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden ($Ort = 62,20$, $Ss = 24,37$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bilişsel esneklik değişkeni açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F(2,320) = 1,446$, $p = 0,237$).

Tablo 4.9. Gelir Düzeyi Algısı ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Gelir Düzeyi	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik Düşünceler	1. Düşük	50	84,14 ± 27,66	10,42	0,000*	1 > 2, 3
	2. Orta	233	65,39 ± 28,18			
	3. Yüksek	40	62,20 ± 24,37			
Bilişsel Esneklik	1. Düşük	50	71,48 ± 11,84	1,446	0,237	-
	2. Orta	233	74,79 ± 12,31			
	3. Yüksek	40	74,58 ± 14,56			

* $p < .05$

Aşağıda yer alan Tablo 4. 10’da araştırmanın "kiminle yaşıyor" değişkeni ile otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc testine ait bulgulara yer verilmiştir. Otomatik düşünceler değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(3, 319) = 1,895$, $p = 0,130$). Bilişsel esneklik değişkeni açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(3,319) = 3,246$, $p = 0,022$). Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, eş ve çocuklarıyla yaşayan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ($Ort = 77,15$, $Ss = 13,16$), yalnız yaşayan bireylerden ($Ort = 70,29$, $Ss = 14,02$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p = 0,050$).

Tablo 4.10. Kiminle Yaşıyor Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Kiminle Yaşanıyor	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik						
Düşünceler	1. Eş ve çocukları ile	75	61,53 ± 27,89	1,895	0,130	-
	2. Ebeveynler veya yakınlar ile	203	69,15 ± 27,98			
	3. Yalnız	31	71,94 ± 31,27			
	4. Diğer	14	75,00 ± 29,25			
Bilişsel						
Esneklik	1. Diğer	14	69,00 ± 10,88	3,246	0,022 *	2 > 3
	2. Yalnız	31	70,29 ± 14,02			
	3. Ebeveynler veya yakınlar ile	203	74,14 ± 11,98			
	4. Eş ve çocukları ile	75	77,15 ± 13,16			

*p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4.11’de, araştırmanın bireyin yetiştiği aile yapısı ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, otomatik düşünceler değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,320) = 6,122, p = 0,002$). Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre, geniş ailede yetişen bireylerin otomatik düşünce puan ortalamalarının (Ort = 83,04, Ss = 32,42), çekirdek ailede yetişen bireylere (Ort = 65,47, Ss = 27,24) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni açısından ise yetişilen aile türü grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F(2,320) = 1,858, p = 0,158$).

Tablo 4.11. Bireyin Yetiştği Aile Yapısı Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Yetişilen Aile Türü	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik	1. Çekirdek aile	265	65,47 ± 27,24	6,122	0,002*	2 > 1
Düşünceler	2. Geniş aile	28	83,04 ± 32,42			
	3. Parçalanmış aile	30	75,27 ± 30,42			
Bilişsel Esneklik	1. Çekirdek aile	265	74,83 ± 12,38	1,858	0,158	-
	2. Geniş aile	28	70,36 ± 12,85			
	3. Parçalanmış aile	30	72,73 ± 13,48			

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4.12’de, araştırmanın kardeş sayısı değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, hem otomatik düşünceler ($F(4,318) = 0,466, p = 0,761$) hem de bilişsel esneklik ($F(4,318) = 0,636, p = 0,637$) değişkenleri açısından kardeş sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre,

bireylerin kardeş sayısının bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.12. Kardeş Sayısı Değişkeni ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Kardeş Sayısı	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik Düşünceler	1. 0	37	68,65 ± 28,17	0,466	0,761	-
	2. 1	159	68,47 ± 27,62			
	3. 2	69	68,38 ± 28,71			
	4. 3	21	70,90 ± 35,30			
	5. 4 ve üzeri	37	62,11 ± 28,49			
Bilişsel Esneklik	1. 0	37	73,08 ± 13,26	0,636	0,637	-
	2. 1	159	73,74 ± 12,77			
	3. 2	69	74,23 ± 12,18			
	4. 3	21	75,24 ± 9,49			
	5. 4 ve üzeri	37	77,05 ± 13,31			

Aşağıda yer alan Tablo 4. 13'te, araştırmanın annen kaybı durumu değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine ait bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, otomatik düşünceler ($t(321) = -1,335$, $p = 0,183$) ve bilişsel esneklik ($t(321) = 1,111$, $p = 0,268$) değişkenleri açısından, annesi hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 13. Anne Kaybı Durumuna Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Anne Durumu	N	Ort ± Ss	t	p
Otomatik Düşünceler	Hayatta	308	67,44 ± 28,03	-1,335	0,183
	Hayatta değil	15	77,47 ± 35,94		
Bilişsel Esneklik	Hayatta	308	74,42 ± 12,54	1,111	0,268
	Hayatta değil	15	70,73 ± 12,73		

* $p < .05$

Aşağıda yer alan Tablo 4.14'te, araştırmanın baba kaybı değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine ait bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, otomatik düşünceler ($t(321) = -1,335$, $p = 0,183$) ve bilişsel esneklik ($t(321) = -1,761$, $p = 0,079$) değişkenleri açısından, babası hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.14. Baba Kaybı Durumuna göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Baba Durumu	N	Ort ± Ss	t	p
Otomatik Düşünceler	Hayatta	289	68,89 ± 28,67	2,013	0,051
	Hayatta değil	34	59,47 ± 25,47		
Bilişsel Esneklik	Hayatta	289	73,83 ± 12,55	-1,761	0,079
	Hayatta değil	34	77,82 ± 12,18		

*p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4.15’te, araştırmanın anne-baba ilişkisel yakınlık düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Otomatik düşünce düzeyleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,320) = 7,804$, $p = 0,000$). Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, yakın ilişki bildiren katılımcıların otomatik düşünce puan ortalamaları ($Ort = 59,92$, $Ss = 26,34$), hem hiç ilişkisi yok/uzak ($Ort = 75,75$, $Ss = 26,32$) hem de normal ilişki ($Ort = 69,57$, $Ss = 29,86$) bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p < .05$). Bilişsel esneklik düzeyi açısından ise anne-baba ilişkisine göre gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(2,320) = 1,401$, $p = 0,248$).

Tablo 4.15. Anne-Baba İlişkisi ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Anne-Baba İlişkisi	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik Düşünceler	1. Yakın	107	59,92 ± 26,34	7,804	0,000 *	2,3 > 1
	2. Normal	136	69,57 ± 29,86			
	3. Hiç ilişkileri yok / Uzak	80	75,75 ± 26,32			
Bilişsel Esneklik	1. Yakın	107	75,87 ± 12,26	1,401	0,248	-
	2. Normal	136	73,68 ± 13,02			
	3. Hiç ilişkileri yok / Uzak	80	73,05 ± 12,06			

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4.16’da araştırmanın “anne ile ilişkisel yakınlık düzeyi” değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Otomatik düşünce düzeyi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F(2,320) = 12,106$, $p = 0,000$). Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, hiç ilişkisi yok/uzak ilişki bildiren bireylerin otomatik düşünce ortalamaları ($Ort = 91,73$, $Ss = 30,39$), hem normal ($Ort = 69,46$, $Ss = 28,47$) hem de yakın ($Ort = 63,70$, $Ss = 26,55$) ilişki gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Bilişsel esneklik düzeyi açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($F(2,320) = 2,609$, $p = 0,075$).

Tablo 4.16. Anne ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Anne ile İlişki	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik						
Düşünceler	1. Hiç ilişkileri yok / Uzak	26	91,73 ± 30,39	12,106	0,000 *	1 > 2, 3
	2. Normal	109	69,46 ± 28,47			
	3. Yakın	188	63,70 ± 26,55			
Bilişsel Esneklik	1. Hiç ilişkileri yok / Uzak	26	69,23 ± 14,62	2,609	0,075	-
	2. Normal	109	75,46 ± 12,58			
	3. Yakın	188	74,24 ± 12,13			

*=p<.05

Tablo 4.17’de, araştırmanın “baba ile ilişkisel yakınlık düzeyi” değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Otomatik düşünce düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gözlemlenmiştir ($F(2,320) = 15,426$, $p = 0,000$). Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, hiç ilişkisi yok/uzak bildiren bireylerin otomatik düşünce ortalamaları ($Ort = 80,56$, $Ss = 29,00$), hem normal ilişki bildiren bireylerden ($Ort = 67,24$, $Ss = 28,36$) hem de yakın ilişki bildiren bireylerden ($Ort = 58,85$, $Ss = 24,46$) anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .01$). Ayrıca, normal ilişki bildiren bireylerin puanlarının da yakın ilişki bildiren bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi açısından da gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(2,320) = 6,593$, $p = 0,002$). Post-hoc test sonuçlarına göre, yakın ilişki bildiren bireylerin bilişsel esneklik puanları ($Ort = 77,17$, $Ss = 12,23$), hiç ilişkisi yok/uzak grup bireylerinden ($Ort = 70,74$, $Ss = 12,55$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p = 0,001$).

Tablo 4.17. Baba ile İlişkisel Yakınlık Düzeyi ve Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Baba ile İlişki	N	Ort ± Ss	F	p	Fark
Otomatik						
Düşünceler	1. Hiç ilişkileri yok / Uzak	86	80,56 ± 29,00	15,426	0,000 *	1 > 2 > 3
	2. Normal	126	67,24 ± 28,36			
	3. Yakın	111	58,85 ± 24,46			
Bilişsel Esneklik	1. Hiç ilişkileri yok / Uzak	86	70,74 ± 12,55	6,593	0,002 *	3 > 1
	2. Normal	126	74,06 ± 12,29			
	3. Yakın	111	77,17 ± 12,23			

*=p<.05

Son olarak da aşağıda yer alan Tablo 4.18’de, araştırmanın “kardeş ile ilişkisel yakınlık düzeyi” değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı farklılıkların tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA ve Tukey post-hoc test bulgularına yer verilmiştir. Otomatik düşünce düzeyi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak

anlamli farklılık tespit edilmiştir ($F(3,319) = 4,240$, $p = 0,006$). Tukey post-hoc test sonuçlarına göre, hiç ilişkisi yok/uzak bildiren katılımcıların otomatik düşünce puan ortalamaları ($Ort = 81,71$, $Ss = 27,82$), yakın ilişkisi olan bireylerden ($Ort = 63,83$, $Ss = 27,32$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p = 0,004$). Diğer grup karşılaştırmaları anlamlı değildir. Bilişsel esneklik düzeyi açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($F(3,319) = 0,424$, $p = 0,736$). Tukey testine göre hiçbir grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.18. Kardeş ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine İlişkin Test İstatistik Değerleri

Değişken	Kardeş ile İlişki	N	Ort $\pm$ Ss	F	p	Fark
Otomatik						
Düşünceler	1. Yakın	172	63,83 $\pm$ 27,32	4,240	0,006 *	2 > 1
	2. Kardeşim yok	37	68,65 $\pm$ 28,17			
	3. Normal	79	70,29 $\pm$ 29,58			
	4. Hiç ilişkim yok / Uzak	35	81,71 $\pm$ 27,82			
Bilişsel Esneklik	1. Yakın	172	74,97 $\pm$ 12,15	0,424	0,736	-
	2. Kardeşim yok	37	73,08 $\pm$ 13,26			
	3. Normal	79	73,42 $\pm$ 12,69			
	4. Hiç ilişkim yok / Uzak	35	73,80 $\pm$ 13,74			

*= $p < .05$

4.3. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma hipotezlerinin değerlendirilmesine yönelik gerçekleştirilen analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Aşağıda, Bağlanma Stillerinden Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik değişkenleri arasında gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi bulguları Tablo 4. 19’da sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre:

Güvenli Bağlanma ile Kaçınan Bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki ($r = -0,169$, $p < 0,01$),

Güvenli Bağlanma ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki ($r = -0,265$, $p < 0,01$),

Güvenli Bağlanma ile Otomatik Düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = -0,454$, $p < 0,01$),

Güvenli Bağlanma ile Bilişsel Esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,409$, $p < 0,01$),

Kaçınan Bağlanma ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki ($r = 0,271$, $p < 0,01$),

Kaçınan Bağlanma ile Bilişsel Esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki ($r = -0,144$, $p < 0,01$),

Kaygılı-Kararsız Bağlanma ile Otomatik Düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,534$, $p < 0,01$),

Kaygılı-Kararsız Bağlanma ile Bilişsel Esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = -0,283$, $p < 0,01$),

Otomatik Düşünceler ile Bilişsel Esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = -0,476$, $p < 0,01$) tespit edilmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça bireylerin otomatik düşüncelerinin azaldığı ve bilişsel esnekliklerinin arttığı; kaygılı-kararsız bağlanma ve otomatik düşünceler arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca elde edilen bu bulgular çoklu doğrusallık kapsamında incelendiğinde; değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı açısından risk oluşturabilecek düzeyde yüksek bir ilişki bulunmamaktadır. Korelasyon katsayılarının hiçbirinin $|r|$ değeri .80'in üzerine çıkmaması, çoklu doğrusal bağlantı olmadığını göstermektedir. En yüksek ilişki, Kaygılı-Kararsız Bağlanma ile Otomatik Düşünceler arasında ($r = .534$) gözlenmiş olup bu değer orta düzeydedir ve çoklu doğrusal bağlantı için tehdit oluşturmamaktadır. Dolayısıyla analizde çoklu doğrusal bağlantı sorunu bulunmamakta ve hipotez testlerinde regresyon analizleri kullanılabilir.

Tablo 4.19. Bağlanma Stilleri, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Güvenli Bağlanma	1	-0,169**	-0,265**	-0,454**	0,409**
2. Kaçınan Bağlanma		1	0,271**	0,095	-0,144**
3. Kaygılı-Kararsız Bağlanma			1	0,534**	-0,283**
4. Otomatik Düşünceler				1	-0,476**
5. Bilişsel Esneklik					1

**= $p < .01$

Aşağıda yer alan Tablo 4.20'de, bağlanma stillerinin otomatik düşünceler üzerindeki yordayıcı etkilerine dair gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmuştur. Kurulan modele göre, kaygılı/kararsız bağlanma düzeyi ($B = 2,369$, $p < 0,001$) otomatik düşünceler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir yordayıcı olarak öne çıkmaktadır. Bu bulguya göre kaygılı bağlanma düzeyindeki bir birimlik artış, otomatik düşünce düzeyinde ortalama 2,369 birimlik bir artışa neden olmaktadır.

Ayrıca, güvenli bağlanma düzeyi ($B = -3,150$, $p < 0,001$) otomatik düşüncelerin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir yordayıcısı olmaktadır. Güvenli bağlanmadaki bir birimlik artışın, otomatik düşünce puanlarını ortalama 3,150 birim azalttığı gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma ise ($B = -0,472$, $p = 0,051$) otomatik düşüncelerin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmamaktadır.

Modelin genel geçerliliği değerlendirildiğinde, bağlanma stillerinin otomatik düşüncelere ilişkin varyansın %39,7’sini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = 0,397$). ANOVA sonuçları doğrultusunda ise kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,319) = 70,071, p < 0,001$).

Tablo 4.20. Bağlanma Stillerinin Otomatik Düşünceler Üzerindeki Yordayıcı Etkilerine İlişkin Regresyon Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Güvenli Bağlanma	-3,150	0,413	-0,345	-7,620	0,000*
Kaçıngan Bağlanma	-0,472	0,240	-0,089	-1,970	0,051
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	2,369	0,236	0,466	10,050	0,000*

* $p < 0,01, R^2 = 0,397$

Bağımlı Değişken: Otomatik Düşünceler

Aşağıda yer alan Tablo 4.21’de de bağlanma stillerinin bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı etkilerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmuştur. Kurulan modele göre, güvenli bağlanma düzeyi ($B = 1,432, p < 0,001$) bilişsel esneklik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, güvenli bağlanma düzeyindeki bir birimlik artışın, bilişsel esneklik düzeyinde ortalama 1,432 birimlik artışa neden olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, kaygılı/kararsız bağlanma ($B = -0,401, p = 0,001$) da anlamlı ve negatif yönlü bir yordayıcı olmaktadır. Elde edilen bu bulguya göre Kaygılı bağlanmadaki artış, bireyin bilişsel esneklik düzeyinde d0.402 birimlik bir üşüşe yol açmaktadır. Buna karşılık, kaçıngan bağlanma değişkeninin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamaktadır ($B = -0,082, p = 0,502$).

Modelin genel geçerliliği incelendiğinde, bağlanma stillerinin bilişsel esnekliğe ilişkin varyansın %20,1’ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = 0,201$). ANOVA sonuçları doğrultusunda kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3,319) = 26,795, p < 0,001$).

Tablo 4.21. Bağlanma Stillerinin Bilişsel Esneklik Üzerindeki Yordayıcı Etkilerine İlişkin Regresyon Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Güvenli Bağlanma	1,432	0,210	0,356	6,822	0,000
Kaçıngan Bağlanma	-0,082	0,122	-0,035	-0,672	0,502
Kaygılı/Kararsız Bağlanma	-0,401	0,120	-0,179	-3,347	0,001

$p < 0,01, R^2 = 0,201$

Bağımlı Değişken: Bilişsel Esneklik

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma soruları doğrultusunda yürütülen analizler sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde yorumlanarak tartışılmıştır.

5.1. Demografik Özellikler Açısından Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

5.1.1. Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, cinsiyet değişkenine göre bireylerin otomatik düşünce düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde, bilişsel esneklik düzeyleri açısından da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu sonuçlar, literatürdeki bazı bulgularla örtüşmektedir. Şirin ve Izgar (2013) tarafından yapılan çalışmaya göre, üniversite öğrencisi olan kadın ve erkek katılımcıların olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Başka bir çalışmaya göre, Çakar'ın (2024), genç yetişkinlerde problem çözme becerisi ve otomatik düşüncelerin aile iletişim kalıplarını yordama gücünü inceleyen araştırmasının bulgularına göre, otomatik düşünce puanlarının ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mevcut araştırmaya paralel olarak, Tümkeya ve İflazoğlu (2000) tarafından yapılan çalışmada, sınıf öğretmenliği öğrencilerinin olumsuz düşüncelerin sıklığı ve problem çözme becerilerinin incelendiği çalışmada, olumsuz otomatik düşüncelerin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bilişsel esneklik değişkenine ilişkin olarak, literatürde farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Yelpaze ve Yakar (2019) tarafından yürütülen çalışmada, erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu fakat bu farkın küçük düzeyde bir etkiye sahip olduğu saptatmıştır. Benzer şekilde, Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yürütülen çalışmada, erkek katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri'nden aldıkları toplam puanların, kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Her iki çalışmada da erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmasının, örneklemelerin yaş ortalamasının yaklaşık olarak 20 civarında olmasıyla ilişkili olabileceği

düşünülmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bununla birlikte, Arman (2024) ve Mazi (2022) gibi bazı araştırmalar, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular arasındaki farklılıkların; örneklem büyüklüğünün yeterliliği, katılımcıların cinsiyet dağılımındaki dengesizlikler ya da kullanılan ölçme araçlarını etkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle bazı ölçme araçlarının bilişsel esnekliğin farklı boyutlarını daha baskın değerlendirmesi, cinsiyet temelli farkların saptanmasını zorlaştırmış olabilir. Mevcut çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, cinsiyet ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, kadın ve erkek katılımcıların benzer yaş grubunda yer almaları, ortak sosyo-kültürel çevrelerde yaşamaları ve otomatik düşüncelerin cinsiyetten ziyade stres düzeyi, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtma eğilimi gibi psikolojik değişkenlerden etkilenmesiyle açıklanabilir. Buna karşın, bazı çalışmalarda bilişsel esnekliğin erkeklerde daha yüksek düzeyde bulunması, örneklemdeki cinsiyet dağılımının dengesizliğinden kaynaklanması ile ilişkili olabileceğini ve özellikle bilişsel esneklik puanlarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde edilen bulguların literatür ile genel anlamda tutarlılık gösterdiği, ancak bazı araştırmalarla farklılıklar içerdiği görülmektedir. Bu farklılıkların anlaşılabilmesi için gelecekte, daha homojen ve dengeli katılımcı sayısı içeren örnekleme sahip araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.2. Yetişkinlerin Yaşına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, yaş değişkenine göre hem otomatik düşünceler hem de bilişsel esneklik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Otomatik düşünceler düzeyi bakımından 18-25 yaş grubundaki katılımcılar, 36 yaş ve üzeri gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni açısından ise, 36 yaş ve üzeri grubu hem 18-25 yaş grubuna hem de 26-35 yaş grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, 26-35 yaş grubunun bilişsel esneklik ortalaması da 18-25 yaş grubuna göre anlamlı derecede yüksektir.

Literatür incelendiğinde, bu bulguları destekleyen ve çelişen sonuçlara rastlanmaktadır. Atak'ın (2022) yürüttüğü çalışmada, genç yetişkinlerin otomatik düşünce düzeylerinin yaş gruplarına (23 yaş ve altı, 24-27 yaş, 28-32 yaş ve 33 yaş ve üzeri) göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Atak'ın (2020) çalışmasında, otomatik düşüncelerin karışıklık ve kaçış fantezileri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlendiğini raporlamıştır. Bilişsel esneklik düzeyi açısından elde edilen bulgular da literatürle büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Koç (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 22 yaş ve üzeri bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, 18-22 yaş aralığındaki bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı ancak düzey olarak sınırlı bir farkla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Edemen (2021) tarafından yürütülen çalışmada, yaş değişkeni ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki

olduğu ve yaş ilerledikçe bilişsel esneklik puanlarının arttığı belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe bilişsel esnekliğin artması, bireylerin yaşam deneyimlerinin çoğalması ve zamanla daha etkili problem çözme stratejileri geliştirmeleriyle açıklanabilir. Ayrıca, yaş ilerledikçe kişilerin karşılaştıkları zorluklara karşı daha toleranslı yaklaşımları ve kontrol algılarını geliştirmiş olmaları da bu sonucu destekleyen faktörler arasında yer alabilir. Buna karşın, Asıcı ve İkiz'in (2015) çalışmasına göre ise, yaş ile bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun mevcut çalışmaya göre farklı çıkmasının sebebi, yaş grubundaki farklılıktan dolayı kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, araştırma bulguları yaş ilerledikçe olumsuz otomatik düşünce düzeylerinde azalma ve bilişsel esneklik düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. Bu durumun, yaşla birlikte gelişen yaşam deneyimi, problem çözme becerisi, öz farkındalık ve duygu düzenleme kapasitesindeki artışa bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

5.1.3. Yetişkinlerin Eğitim Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, eğitim düzeyine göre bireylerin hem otomatik düşünce hem de bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Otomatik düşünceler değişkeni açısından lisansüstü grubundaki katılımcıları, lise ve altı lisans gruplarına kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik açısından ise lisansüstü grubun, özellikle lise ve altı grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Otomatik düşünce değişkenine ilişkin bu bulgular, literatürde yer alan bazı çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Koçkan (2015) tarafından yapılan araştırmada, otomatik düşünce puanlarının, eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılarda daha yüksek; yüksekokul ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcılarda ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sezer (2023) ise, Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında lise ve altı mezunlarının, lisans ve lisansüstü mezunlarına kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulguların, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha işlevsel düşünme biçimleri geliştirdiği ve olumsuz bilişsel örüntüleri daha az deneyimlediği varsayımıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Bilişsel esneklik değişkeni açısından literatürde çelişkili bulgular da mevcuttur. Edemen (2021) ve Aslan (2022), eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Her iki çalışmada da eğitim düzeyine göre gruplar arasında katılımcı sayılarında homojen bir dağılım olmadığı görülmektedir. Bu durumun, eğitim düzeyine göre anlamlı farkların ortaya çıkmasını engelleyen bir etken olabileceği düşünülmektedir. Ancak, Güney'in (2025) çalışması bu bulgularla çelişmektedir. Söz konusu araştırmada, bilişsel esneklik ölçeğinin hem kontrol hem de alternatifler alt boyutlarında; lisans mezunlarının, ilkokul ve ortaokul mezunlarına kıyasla her iki boyutta da daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, daha yüksek eğitim

düzeyine sahip bireylerin bilgiye ulaşma, alternatif düşünce üretme, kontrol duygusunu koruma ve stresle başa çıkma becerilerinde daha yetkin olmasından kaynaklanıyor olabileceğini düşündürmektedir

5.1.4. Yetişkinlerin Çalışma Durumuna Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, çalışmayan veya emekli olan bireylerin otomatik düşünce düzeyleri, çalışan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, bilişsel esneklik düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, bu sonuçların özellikle otomatik düşünce değişkeni açısından bazı çalışmalarla farklılaştığı, bilişsel esneklik değişkeni açısından ise mevcut bulgularla örtüştüğü görülmektedir. Bağcıvan (2023) tarafından yürütülen araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin hem otomatik düşünce düzeylerinin hem de bilişsel esnekliklerinin, çalışma durumuna (tam zamanlı, yarı zamanlı ve çalışmama) göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgunun, otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeylerinin yalnızca çalışma durumu gibi demografik değişkenlerle değil; bireyin özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmasından kaynaklanan bakım yükü, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek düzeyi gibi çok boyutlu psikososyal etkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiği için anlamlı bir fark görülmemesi bu etkenlerle açıklanabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, Usulca (2021), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 18 yaş ve üzeri 343 birey üzerinde erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın analiz bulgularına göre; Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Özbay, Kahraman ve Altun'un (2024) yetişkin eğitimi kapsamında gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısındaki ruminatif tepkileri, sıkıntıya dayanıklılıkları ve bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiş; bilişsel esneklik ölçek puanı açısından çalışan ve çalışmayan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmaların bilişsel esneklik bulgularının literatürle örtüşmesi, bireylerin çalışıyor olup olmamalarına bakılmaksızın, yaşam olaylarıyla başa çıkarken benzer bilişsel stratejiler geliştirdikleri düşünülmektedir.

5.1.5. Yetişkinlerin Medeni Durumuna Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, bekar bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin, evli bireylere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyleri açısından da evli ve bekar bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ortalama değerlere bakıldığında, evli bireylerin bilişsel esneklik puanlarının bekar bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Bilişsel esneklik düzeyine ilişkin elde edilen bu bulgular, Ruso'nun (2021) çalışmasında, Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) toplam puanları açısından bekar, nişanlı, evli, boşanmış ve dul bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığı için çelişmektedir. Benzer şekilde, Yağan ve Kaya'nın (2024) yürüttüğü çalışmada da medeni durum değişkenine göre bekar ve evli öğretmenlerin bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Her iki çalışmada da katılımcı gruplarının çeşitliliği, örneklem büyüklüklerinin eşit olmaması ve yaş ortalamalarının farklılık göstermesi gibi yöntemsel farklılıkların, elde edilen bulguların bu çalışmadan farklı çıkmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Literatürde otomatik düşünce düzeyine ilişkin elde edilen bulgular ise mevcut çalışma ile kısmen paralellik göstermektedir. Elahifar (2024) tarafından yürütülen bir çalışmada, kadınlarda obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) belirtileri ve otomatik düşüncelerin evlilik yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiş; evlilik yaşam kalitesi ile otomatik düşünceler arasında anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu durum, evli bireylerin daha güçlü sosyal bağlar ve duygusal destek sistemleri sayesinde olumsuz otomatik düşünceleri daha az deneyimleyebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Abdollahi, Jazini, Aslani ve Amanuelahi'nin (2020) yürüttüğü çalışmada, olumsuz otomatik düşüncelerin cinsel işlev bozukluğu ile pozitif; evlilik bağlılığı ile ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bir başka araştırmada, Zeman, Söyler ve Altıntoprak (2019) olumsuz düşünceler ölçeğinin umutsuzluk alt boyutu medeni durum değişkeniyle karşılaştırılmış; nikâhsız beraberlik yaşayan ve boşanmış katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin, evli ve bekâr katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, medeni durumun otomatik düşünceler üzerinde tek başına belirleyici bir değişken olmayabileceğini, bunun yerine bireyin içinde bulunduğu ilişkinin yapısı ve niteliğinin daha belirleyici olabileceğini göstermektedir. Örneğin, evli bireylerin tamamı ilişkisel anlamda güvenli ve destekleyici bir bağlamda yaşamayabilirken, bekar bireyler de romantik bir ilişki içinde olmasalar bile güçlü sosyal destek ağlarına sahip olabilirler. Bu nedenle, ilişkideki güven, duygusal destek düzeyi ve yalnızlık gibi faktörler bireyin düşünce yapısını doğrudan etkileyebilir. Mevcut çalışmada bekar bireylerin daha yüksek otomatik düşünce düzeyine sahip olması da sadece medeni durumlarından değil; aynı zamanda sosyal destek eksikliği, ilişkide güvensizlik ya da aidiyet hissinin zayıf olması gibi etkenlerden kaynaklanıyor olabilir.

5.1.6. Yetişkinlerin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulguları, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin hem orta hem de yüksek gelir grubundaki bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın, bilişsel esneklik düzeyi açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, Koçkan'ın (2015) yürüttüğü çalışmada, Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde, düşük ve orta gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, gelir düzeyinin bireylerin otomatik düşünce düzeyleri üzerinde bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Yüksek gelir düzeyi, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamada zorluk yaşamamalarını sağladığı gibi; eğitim, sağlık, sosyal destek kaynaklarına erişim gibi alanlarda da avantaj sunarak stres düzeyini azaltmakta ve geleceğe yönelik daha iyimser bir bakış açısı geliştirmelerine katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Öte yandan, Ayvaz'ın (2024) çalışmasında, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam puanları açısından farklı gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonucun, bilişsel esnekliğin daha çok bireyin, problem çözme becerileri, stresle başa çıkma yolları, öğrenilmiş deneyimler ve zihinsel esneklik kapasitesi ile ilişkili olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Bireyler, maddi kaynaklardan bağımsız olarak, yaşamları boyunca edindikleri deneyimler, eğitim geçmişleri ve kişisel farkındalıkları doğrultusunda farklı düzeylerde bilişsel esneklik geliştirebilmektedir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik düzeyinin gelir gibi dışsal bir değişkenden ziyade bireyin içsel baş etme mekanizmaları ile daha yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

5.1.7. Yetişkinlerin Kiminle Yaşadığına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, otomatik düşünceler değişkeni açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Eş ve çocuklarıyla yaşayan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yalnız yaşayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yu, Lv, Liu, Chen, Chen ve Yang (2022) tarafından yürütülen araştırmada, eşle birlikte yaşayan bireylerin bilişsel gerileme oranının; tek başına yaşayanlara, yetişkin çocuklarıyla yaşayanlara, eşi ve yetişkin çocuklarıyla birlikte yaşayanlara ve başkalarıyla yaşayanlara kıyasla bilişsel gerilemenin daha yavaş olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal ve duygusal yakınlığın bilişsel işlevler üzerinde koruyucu bir etki yaratabileceği varsayılmaktadır. Eş veya partner ile sürdürülen yakın ve destekleyici bir ilişkinin, bireyin günlük yaşamındaki duygusal paylaşımı artırarak yalnızlık, sosyal izolasyon ve stres düzeylerini azaltabileceği; bu yolla bilişsel işlevler üzerinde dolaylı olarak koruyucu bir etki yaratabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, düzenli sosyal etkileşim ve iletişim ortamı,

bireyin zihinsel olarak uyarılmasını sağlayarak dikkat, bellek ve problem çözme gibi temel bilişsel becerilerin sürdürülmesine katkı sunabilir. Koç (2020)'a göre, öğrencilerin barınma şekline göre bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmış; bu farkın evde yalnız yaşayan öğrenciler lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun, yalnız yaşayan öğrencilerin bağımsız yaşam koşullarında karşılaştıkları günlük sorunlarla bireysel olarak baş etme gerekliliği nedeniyle, problem çözme, uyum sağlama ve alternatif düşünme becerilerinin gelişmesine katkı sağlıyor olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu durum öğrencilik döneminde kimlik gelişimi, sorumluluk alma ve özerklik kazanımı gibi bireysel gelişimin bilişsel esneklik üzerinde destekleyici bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Diğer bir araştırmada, Atak (2022), otomatik düşünce düzeylerinin tek başına yaşayan bireyler ile aile ile yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark göstermediğini belirtmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmekte olup, otomatik düşüncelerin daha çok bireyin içsel bilişsel süreçlerine dayalı olarak geliştiği şeklinde değerlendirilebilir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, elde edilen sonuçların otomatik düşünce değişkeniyle paralellik gösterdiği, ancak bilişsel esneklik değişkeni açısından literatürle farklılıklar taşıdığı görülmektedir. Ayrıca, birlikte yaşanan kişilerin niteliği, örneğin bir çekirdek aile ile, parçalanmış aile ile, tek başına veya çocukları ile beraber yaşamak, bireyin ilişkisel yakınlığını, günlük iletişim sıklığını ve duygusal destek düzeyini belirleyebilir. Bu bağlamda, yetişkinlerin kiminle yaşadığı ve kurulan karşılıklı anlayış ve yakınlık, bilişsel süreçleri olumlu etkileyebilirken; çatışmalı ya da destekleyici olmayan yaşam ilişkileri, bu etkiyi zayıflatabileceği düşünülmektedir.

5.1.8. Yetişkinlerin Yetiştirdiği Aile Yapısına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, geniş ailede yetişen bireylerin otomatik düşünce düzeyi çekirdek ailede yetişen bireylere anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik değişkeni açısından ise yetişilen aile türü grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Temen'e (2024) göre, bölünmüş/parçalanmış ailelerde yaşayan ebeveynlerin, çekirdek ailede yaşayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde otomatik düşüncelere sahip olduğu belirlenmiştir. Aile bütünlüğünün bozulması, bireyin kendilik algısı, güven duygusu ve duygusal güvenliği üzerinde zayıflatıcı bir etki yaratabilir. Bu durum, olumsuz otomatik düşüncelerin gelişmesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Diğer bir çalışmada ise, Alver (2024), Niğde ilinde 9–12. sınıf düzeyindeki 208 öğrenciyle yapılan bir çalışmada, parçalanmış aile yapısına sahip ergenlerde uyum problemleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı ve güçlü bir pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ancak, ailedeki parçalanmanın nedeni (boşanma, vefat ya da diğer nedenler) ve bu durumun üzerinden geçen zamana göre, uyum sorunları ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu durumun, bireyin parçalanma sürecini nasıl deneyimlediği,

destek sistemleri ve zaman içinde geliştirdiği başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkili olabileceği varsayılmaktadır. Coşkuner (2019) ise, ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ebeveynlerin evli ya da boşanmış olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yetiştirdiği aile türünün bireyin esneklik düzeyine doğrudan etkide bulunmaması, bilişsel esnekliğin daha geniş ve çok boyutlu faktörler aracılığıyla şekillendiği varsayımını desteklemektedir. Diğer çalışmada ise, Lewis-Morrarty, Dozier, Bernard, Terracciano & Moore (2012) tarafından yürütülen bir takip araştırmasında, erken yaşta ailelerinden ayrılarak koruyucu aile yanına yerleştirilen çocukların bilişsel esneklik ve zihin kuramı becerileri incelenmiştir. Müdahale programına katılan çocukların, okul öncesi dönemde hem bilişsel esneklik hem de zihin kuramı becerilerinde, kontrol grubundaki akranlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek düzeyde performans sergiledikleri belirlenmiştir. Bulgular, uygun ebeveynlik müdahaleleriyle bilişsel esneklik alanında gelişimsel risklerin azaltılabileceğini göstermektedir. Aile türünün tek başına belirleyici olmaması, bilişsel esnekliğin daha çok psikososyal çevre, eğitim, müdahale deneyimi ve bireysel baş etme becerileri gibi çok boyutlu faktörlerle ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Özellikle duygusal güvenliğin sağlandığı, destekleyici ve tutarlı ebeveyn tutumlarının benimsendiği aile ortamlarında çocukların stresle başa çıkma, problem çözme ve farklı bakış açıları geliştirme becerileri daha güçlü gelişmektedir. Ayrıca, elde edilen bulgular aile türünün (örneğin çekirdek, geniş, parçalanmış aile yapısı) bilişsel esneklik üzerinde tek başına belirleyici olmadığını, daha çok bireyin yaşamı boyunca maruz kaldığı çok boyutlu çevresel ve bireysel faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir. Psikososyal çevre, bireyin sosyal destek kaynakları, arkadaş ilişkileri, okul ortamı ve duygusal bağ kurabildiği diğer figürleri kapsamaktadır. Bu bağlamda, örneğin parçalanmış bir ailede büyüyen ancak öğretmenleri ya da akranlarıyla güven verici ilişkiler kuran bir birey, sağlıklı bir aile ortamında yetişen bir bireyle benzer düzeyde bilişsel esneklik gösterebilir.

5.1.9. Yetişkinlerin Kardeş Sayısına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre hem otomatik düşünceler hem de bilişsel esneklik değişkenleri açısından kardeş sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre, bireylerin kardeş sayısının bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, Güler ve Dönmez'e (2017) göre, ebeveynlerin kontrol edici tutumlarının artmasıyla birlikte çocukların zihinsel olarak olumsuz düşünceler üretme eğilimlerinin de yükseldiğini ortaya koyan çalışmada, çocukların otomatik düşünce puanlarının kardeş sayısına göre (tek çocuk, iki çocuk ya da üç ve daha fazla kardeşe sahip olma durumu) anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuç, mevcut çalışmanın otomatik düşünce düzeyine ilişkin bulgusuyla paralellik göstermektedir. Kardeş sayısının tek başına belirleyici olmamasıyla beraber, bireylerin

aile içindeki rollerinden ve deneyimledikleri bireysel etkileşimlerden kaynaklanabileceği varsayılmaktadır. Başka bir çalışmada, Seki Öz & Ayhan'a göre (2020) hemşirelik öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya, Kırşehir ve Bandırma'dan toplam 302 hemşirelik öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları, kardeş sayısına göre (tek çocuk, 2 kardeş, 3 kardeş, 4 ve üzeri) gruplar arasında olumsuz otomatik düşünce düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgunun da mevcut çalışmayı desteklemediği görülmektedir. Söz konusu sonuç, bireyin kardeş sayısından çok, aile içindeki etkileşim biçimleri ve duygusal destek yapısının otomatik düşünce gelişiminde etkili olabileceği şeklinde varsayılmaktadır. Diğer bir çalışmada Beğenmiş'e (2024) göre, kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş; kardeş sayısının, bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu da bu çalışmada bilişsel esneklik açısından anlamlı bir farklılık bulunmamasıyla örtüşmektedir. Bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yalnızca kardeş sayısından değil, kişilik yapısı, stresle başa çıkma becerisi ve sosyal çevre gibi çok boyutlu faktörlerden etkilenebileceği varsayılmaktadır.

Bilişsel esnekliği daha farklı bir boyutta ele alan Yang, Hou, Wei, Wang, Li ve Qiu'nun (2017) Çin'de yürüttükleri çalışmada, kardeşi olmayan bireyler ile kardeşi olan bireyler bilişsel yetenekler ve kişilik özellikleri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmada zekâ, yaratıcılık (bilişsel esneklik boyutu dahil), kişilik özellikleri değerlendirilmiş ve ayrıca MRI kullanılarak beyin yapısındaki farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen bulgular, tek çocukların bilişsel esneklik düzeylerinin (yaratıcı düşüncenin bir bileşeni) kardeşi olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın bilişsel esneklik bulgusuyla çelişmektedir. Söz konusu farklılığın, örneklemenin kültürel bağlamı, yaş grubu ve değerlendirme araçlarının yapısal farklılıklarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Özellikle, Çin'de uygulanan tek çocuk politikası gibi kültürel uygulamaların bireyin sosyal gelişimi ve bilişsel becerileri üzerinde farklı etkiler yaratabileceği varsayılmaktadır. Tek çocuk olarak büyüyen bireyler, kardeş rekabeti ya da paylaşım gerektiren ilişkilerin yokluğu, bireyin içe dönük olarak kendi başa çıkma stratejilerini geliştirmesini teşvik edebilir. Bu bağlamda, tek çocukların daha yaratıcı düşünme biçimleri geliştirme ve bilişsel esnekliği daha aktif kullanma potansiyeline sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Diğer yandan, kardeşi olan bireyler, çocukluk döneminde sosyal etkileşimi daha çok yaşlılarıyla ve kardeşleriyle kurduklarından, çatışma çözme, paylaşım ve empati gibi sosyal becerilerde avantaj sağlayabilirler. Dolayısıyla, farklı aile yapıları içerisinde gelişen bireylerin, bilişsel esneklik düzeylerinde kültürel bağlamdan kaynaklı farklılıklar yaratabileceği değerlendirilmektedir.

5.1.10. Yetişkinlerin Annelerinin Hayatta Olup Olmamasına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik değişkenleri açısından, annesi hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde, Seçim (2019) anne kaybı yaşayan bir vakaya yönelik yürütülen ayrıntılı psikolojik danışma sürecinde, danışanın zihninde “Ben hatalıyım” ve “Annem olmadan hayatın bir anlamı yok” gibi çarpıtılmış otomatik düşüncelerin oluştuğunu; bu düşüncelerin ise yoğun depresif duygularla birlikte seçici mutizm gibi davranışsal tepkilere neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu örnek, annenin yaşamını yitirmesinin bireyde tetikleyebileceği olumsuz düşünce örüntülerine dair somut ve anlamlı bir gösterim sunmaktadır. Bu örnek, annenin yaşamını yitirmesinin bireyde tetikleyebileceği olumsuz düşünce örüntülerine dair somut ve anlamlı bir gösterim sunmaktadır. Ancak bu bulgunun nitel bir örnek üzerinden elde edilmiş olması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu nedenle, bireysel anlatılar üzerinden otomatik düşüncelerle ilgili güçlü çıkarımlarda bulunmanın, geniş örneklemi kapsayan nicel verilerle desteklenmediği sürece sınırlı kalabileceği düşünülmektedir.

Bazı nicel araştırmalar, annenin hayatta olup olmaması değişkeninin otomatik düşünce düzeyleri üzerinde tek başına anlamlı bir etki oluşturmadığını göstermektedir. Yılmaz ve Dursun (2014), Türkiye’de genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada, katılımcıların geleceğe yönelik karamsarlık düzeyleri Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak ölçülen umutsuzluk puanlarının annelerinin hayatta olup olmamasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemiştir. Bu bulgu, mevcut araştırma ile paralellik göstermekte ve annenin varlığının ya da yokluğunun bireyin düşünce biçimlerini doğrudan etkilemediği, bunun yerine bireyin bakım vereni ile geliştirdiği bağlanma stili, destek sistemi ve duygusal yakınlık gibi başka faktörlerin daha belirleyici olabileceği varsayılmaktadır.

Liu, Lin ve Umberson (2022) tarafından yürütülen çalışmada, ebeveyn kaybının ve kayıp zamanının ileri yaşlarda bilişsel işlevler üzerindeki etkisi incelenmiş; ebeveyn kaybının bilişsel bozulma riskiyle ilişkili olduğu ve bu ilişkinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulgulara göre, babanın genç yaşta kaybı oğullarda, annenin orta yaşta kaybı ise kızlarda bilişsel bozulma riskini daha fazla artırmaktadır. Bu bulgu, ebeveyn kaybının etkisinin sadece hayatta olup olmamasını değil; kaybın yaşandığı dönem, bireyin cinsiyeti ve yaşadığı sosyal çevre gibi faktörlerle şekillenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, mevcut araştırmada anlamlı bir fark görülmemesi, örneklemdeki bireylerin farklı koşullarda anne kaybı yaşamış olması ve bu kaybın etki süresinin bireyden bireye değişkenlik göstermesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Balta (2020) yürüttüğü araştırmada, 18-30 yaş arası genç yetişkinler, bilişsel esneklik ve mutluluk düzeyleri açısından anne-baba birlikteliğine göre karşılaştırılmış; ebeveyn kaybı yaşayanların bilişsel esneklik puanları, ebeveynleri birlikte olanlara kıyasla daha düşük olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, araştırmadaki sonuçları destekler nitelikte olup, bilişsel esnekliğin sadece ebeveyn kaybına değil; bireyin baş etme stratejilerine, çevresel kaynaklara ve psikolojik esneklik yapısına bağlı olarak şekillendiği düşünülmektedir.

5.1.11. Yetişkinlerin Babalarının Hayatta Olup Olmamasına Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik değişkenleri açısından, babası hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Literatürde, bireylerin babalarının hayatta olup olmamasına göre otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeylerini doğrudan içeren çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ancak baba kaybı, özellikle çocukluk veya ergenlik döneminde yaşandığında, birey için ciddi bir stresör niteliği taşıyabilir. Uluğ (2008) tarafından yapılan araştırmada, anne ve/veya baba kaybı yaşayan, anne babası ayrı olan ve anne-baba kaybı/ayrılığı bulunmayan öğrenciler arasında Bilişsel Esneklik Envanteri (BDE) toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmayla örtüşmekte ve ebeveyn kaybının tek başına bilişsel esnekliği düşüren bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu durumun, bireylerin yaşadığı kayıplara verdikleri tepkilerin farklılık göstermesi ve bu kayıplarla baş etme yollarının kişisel kaynaklara göre değişmesiyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Doğrudan karşılaştırma yapan az sayıda çalışma bulunmakla birlikte, dolaylı veriler bu yönde bir ilişki olabileceğine işaret etmektedir. Nitekim çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin ve olumsuz yaşam olaylarının yürütücü işlevler üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceği literatürde vurgulanmaktadır. Örneğin, Kalia, Knaft ve Hayatbini (2021) tarafından yürütülen çalışmada, erken yaşam zorlukları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki üniversite öğrencileri ve yetişkin örneklemelerinde incelenmiş; erken dönemde yüksek stres düzeyi bildiren bireylerin yetişkinlikte daha düşük bilişsel esnekliğe sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgular, prefrontal korteksin strese duyarlılığıyla birlikte, erken yaşantıların uzun vadeli nörobilişsel etkilerine dikkat çekmektedir. Çalışma kapsamında ortaya konan bulgu, erken yaşta yaşanan ebeveyn kaybının etkisinin her bireyde aynı biçimde ortaya çıkmadığını, ancak nörobilişsel gelişim süreciyle birlikte bazı bireylerde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu farklılığın, prefrontal korteksin strese duyarlılığı, bireysel dayanıklılık ve sosyal çevre faktörlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.12. Yetişkinlerin Anne- Baba İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, yakın ilişki bildiren katılımcıların otomatik düşünce puanları hem hiç ilişkisi yok/uzak hem de normal ilişki bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi açısından ise anne-baba ilişkisine göre gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, Yeşilyurt (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, algılanan anne-baba tutumları ile otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, demokratik ana-baba tutumu arttıkça bireylerin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile şaşkınlık/kaçma fantezileri düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmada elde edilen sonuçları destekler nitelikte olup, olumlu ebeveyn tutumlarının bireyin düşünce sistemini daha işlevsel hale getirebileceği varsayımını güçlendirmektedir. İlgili literatürde yürütülen bir başka çalışmada, Ulusoy (2023) tarafından ortaokul öğrencileriyle yürütülen bir diğer çalışmada, otomatik düşünceler ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, özellikle; algılanan demokratik ve koruyucu-istekçi anne baba tutumları ile otomatik düşünce puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Otomatik düşünce düzeyleri yükseldikçe, bireylerin algıladıkları demokratik ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumları düzeyinin azaldığı görülmektedir. Elde edilen bulgular, bireyin çocukluk döneminde maruz kaldığı olumsuz ebeveyn tutumlarının, ilerleyen yaşantısında olumsuz düşünce kalıpları geliştirmesiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Robin ve Foster (1989), otoriter ebeveyn tutumlarının; aşırı genelleme, katı düşünce biçimleri, küçümseme, keyfi çıkarım ve seçici odaklanma gibi çeşitli bilişsel çarpıtmaların gelişimine zemin hazırladığını belirtmektedir. Bu açıklamalar, mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmekte olup, aile ilişkilerinin bilişsel yapılar üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Otoriter ya da mesafeli ebeveyn tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri destekleyebileceği varsayılmaktadır. Vincent-Roehling ve Robin (1986) de benzer şekilde, anne baba tutumlarında yaşanan çatışmaların, ergen bireylerde mantık dışı ve işlevsiz inanç sistemlerinin oluşumuna katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Bu tür tutumların bireylerde kalıcı düşünce kalıplarını etkileyebileceği, dolayısıyla çocuklukta kurulan ilişkilerin yetişkinlikteki düşünce yapısını şekillendirdiği düşünülmektedir. Okur, Ümmet, Saticı & Kütük (2025) tarafından yürütülen araştırmada ise, aile içi iletişim ile mutluluk arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü değerlendirmek amacıyla uzunlamasına bir araştırma deseni kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, değişkenler arasında anlamlı uzunlamasına ilişkiler olduğunu ve bilişsel esnekliğin, aile iletişimi ile mutluluk arasındaki bağlantıda zaman içinde aracılık işlevi gördüğünü göstermiştir. Bu nedenle, mevcut araştırma bulgularında aile ilişkisine göre bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamış olması, bu ilişkinin zaman içinde dolaylı yollarla şekillendiğini ve anlık ölçümlerle doğrudan farkların gözlenemeyeceğini

düşündürmektedir. Hatipoğlu (2022) tarafından yürütülen çalışmada, kaygının yordanmasında ebeveyn kabul-red algısı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel-davranışsal kaçınma değişkenleri birlikte ele alınmıştır. Araştırmada, anne reddinin hem baba reddi hem de bilişsel davranışsal kaçınma ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, anne reddi arttıkça bireylerin bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler üretme ve kontrol algılarının azaldığı görülmüştür. Anne-baba ile kurulan ilişkinin niteliğinin, bireyin esneklik düzeylerini etkileyebileceğini, ancak bu etkinin bağlamsal, zamana yayılmış ve karmaşık yapıda olabileceği varsayılmaktadır.

5.1.13. Yetişkinlerin Anne ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma sonuçlarına göre, hiç ilişkisi yok/uzak ilişki bildiren bireylerin otomatik düşünce puanları hem normal hem de yakın ilişki gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

Literatür incelendiğinde, Tatlılıoğlu (2024) göre, çocuklukta deneyimlenen anne ebeveyn stillerinden; aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı tutumların, bireylerin otomatik düşüncelerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu sonuç, çalışmadaki mevcut bulgularla örtüşmektedir. Olumsuz anne tutumlarının bireyin içselleştirdiği düşünce yapıları üzerinde etkili olduğu, bu nedenle uzak/ilişkisiz annelik deneyimlerinin olumsuz otomatik düşünce düzeylerini artırabileceği varsayılmaktadır. Bu bulgularla paralel şekilde, Başbuğ, Cesur ve Batigün (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik tarzının, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar yoluyla yetişkin ayrılık kaygısı belirtilerini artırabileceği bulunmuştur. Bu bulgular, olumsuz anne tutumlarının bireyin duygu-düşünce işleyişini şekillendirme potansiyeline sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle, araştırmada uzak ilişki bildiren bireylerde daha yüksek otomatik düşünce düzeylerinin tespit edilmesinin literatürle tutarlılık gösterdiği şeklinde değerlendirilebilir. Ancak farklı bir araştırma bulgusuna göre, Kalender (2017) tarafından yapılan çalışmada, otomatik düşünceler ölçek puanlarının bireylerin anneleriyle olan ilişki düzeyine (orta, iyi, çok iyi) göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. İlgili literatürde yürütülen başka bir araştırmada, Ekşi, Yücel, Yaman ve Ekşi (2020), üniversite öğrencilerinin anneye bağlanma düzeyine göre bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Özellikle, bilişsel esnekliğin gelişiminde yalnızca anneye kurulan bağın değil, aynı zamanda bireyin duygusal düzenleme becerileri, eğitim seviyesi ve çevresel faktörlerin de etkili olduğu varsayılmaktadır. Öte yandan, Curran ve Andersen (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada ise annenin bilişsel esnekliğinin çocuğun bilişsel esnekliği üzerinde anlamlı ve doğrudan bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu ışığında, bilişsel esnekliğin aile içinde örnekleme ve model alma yoluyla gelişebileceğini

göstermektedir. Ancak bu etkinin ortaya çıkabilmesi için annenin esnek düşünce yapılarını çocuğa doğrudan ve sürekli biçimde aktarması gerektiği, bu nedenle ilişki niteliğinin daha çok belirleyici olduğu düşünülmektedir.

5.1.14. Yetişkinlerin Baba ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, hiç ilişkisi yok/uzak bildiren bireylerin otomatik düşünce puanları hem normal ilişki bildiren bireylerden hem de yakın ilişki bildiren bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca, normal ilişki bildiren bireylerin otomatik düşünce düzeyleri yakın ilişki bildiren bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi açısından, yakın ilişki bildiren bireylerin bilişsel esneklik puanları hiç ilişkisi yok/uzak grup bireylerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, Tatlılıoğlu (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çocukluk döneminde deneyimlenen baba tutumları arasında yer alan sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı ebeveyn yaklaşımlarının, bireylerin otomatik düşünce düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, olumsuz baba tutumlarının bireyin düşünce sistemleri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği varsayımını desteklemektedir çünkü bu tür olumsuz ebeveyn tutumları bireyin çocukluk döneminde geliştirdiği öz değer algısı, olayları yorumlama biçimi ve kendilik şemasını olumsuz yönde şekillendirmekte; bu da kişinin yaşam olaylarına karşı yoğun olumsuz otomatik düşünceler geliştirmesine zemin hazırladığı düşünülmektedir. İrfan ve Zulkefly'nin (2023) çalışmasında ise, bireylerin anne, baba ve akranlarına yönelik bağlanma düzeyleri ile olumsuz otomatik düşünceler ve psikolojik belirtiler (depresyon ve anksiyete) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, özellikle erkek katılımcılarda, baba ve akrana yönelik bağlanma biçimlerinin, olumsuz otomatik düşünceler aracılığıyla psikolojik belirtileri anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, baba figürünün hem bilişsel hem de duygusal işleyiş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu nedenle, mevcut araştırmada baba ile yakın ilişki bildiren bireylerin daha düşük otomatik düşünce ve daha yüksek bilişsel esneklik düzeylerine sahip olmaları, literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir.

5.1.15. Yetişkinlerin Kardeş ile İlişkisel Yakınlık Düzeyine Göre Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularında, hiç ilişkisi yok/uzak bildiren katılımcıların otomatik düşünce puan ortalamaları yakın ilişkisi olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek

bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Literatür incelendiğinde, kardeş ilişkileri ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamaktadır. Ancak, Oruç (2013) tarafından yürütülen bir araştırmada, kardeş sayısına göre bireylerin otomatik düşünce puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmada elde edilen sonuçları desteklemekte; kardeş sayısının tek başına belirleyici bir etken olmadığını, ilişkinin niteliğinin daha önemli olduğunu gösterdiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, kardeş ilişkilerinin yaşam boyu etkisini inceleyen çalışmalar, dolaylı olarak bilişsel ve duygusal süreçlere etkisine ışık tutmaktadır. Örneğin, Kong, Moorman, Lee ve Engelman (2025), kardeş ilişkilerinin yaşam boyu süregiden yapısıyla geç yetişkinlikteki bilişsel işlev arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, çocuklukta olumlu kardeş etkileşimlerine sahip bireylerin 50'li yaşlardan 70'li yaşlara kadar kardeşleriyle daha sık temas kurduklarını ve bu etkileşimin 80'li yaşlarda daha yüksek bilişsel işlev düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, yaşam boyu sürdürülen kardeş bağlarının bireyin zihinsel sağlığını destekleyici bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Yakın kardeş ilişkileri, bireyin yaşlanma sürecinde sosyal ve bilişsel kaynaklara daha çok erişim sağlamasına neden olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, Bedford (1988) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, çocukluk döneminde yaşanan kardeş çatışmalarının, bireylerin yetişkinlik döneminde bilişsel yeniden değerlendirme yapabilme ve yaşananlara olumlu anlamlar yükleyebilme becerileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, kardeş ilişkilerinin yalnızca çocukluk dönemindeki ruh sağlığı değil, aynı zamanda ileriki yaşlarda başa çıkma becerileri üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Literatür, her ne kadar kardeş sayısı ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir fark saptanmamış olsa da kardeşlerle kurulan ilişkilerin niteliği ve yaşam boyu sürdürülen temasın, bilişsel işlevler ve duygusal başa çıkma becerileri üzerinde belirleyici olabileceği anlaşılmaktadır.

5.2. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Çalışmanın bu bölümünde araştırma hipotezlerinin değerlendirilmesine yönelik bulgular tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

5.2.1. Güvenli Bağlanma Stili ile Otomatik Düşünceler Arasında İlişkin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma ile otomatik düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,454$, $p < .01$). Bu sonuç, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça olumsuz otomatik

düşüncelerin azaldığını göstermektedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, araştırmada ortaya konulan H1 hipotezi desteklenmiştir.

Literatürde, bu durumu destekleyen kuramsal yaklaşımlar da mevcuttur. Bilişsel kurama göre, bireylerin başkalarının davranışlarını ve yaşantılarını olumsuz otomatik düşünceler şeklinde değerlendirmelerine, işlevsel olmayan düşünce kalıpları zemin hazırlamaktadır (Irfan & Zulkefly, 2022). Güvenli bağlanma ise bu kalıpların gelişmesini engelleyen bir faktör olarak düşünülmektedir. Çünkü güvenli bağlanmaya sahip bireyler, çocukluk döneminde ihtiyaç duyduklarında duygusal olarak erişilebilir ve tutarlı bakım veren figürlerle güvenli ilişkiler kurmuşlardır. Bu güvenli ilişkiler, bireyde “ben değerliyim” ve “başkalarına güvenebilirim” gibi işlevsel temel inançların gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu tür inançlar ise bireyin stresli ya da belirsiz durumlarda kendini aşırı şekilde suçlamasını, değersiz hissetmesini ya da başkalarının davranışlarını tehdit olarak algılamasını engelleyebilir. Örneğin, güvenli bağlanmaya sahip bir bireyin, bir arkadaşının mesajına geç cevap vermesini “beni sevmiyor” ya da “beni önemsiz görüyor” şeklinde yorumlamak yerine, “meşgul olabilir” ya da “daha sonra geri dönecektir” gibi daha işlevsel bir bakış açısı olan alternatif düşüncelerle açıklayabilir. Bu da olumsuz otomatik düşüncelerin gelişmesini önleyerek, daha dengeli bir bakış açısı geliştirmeye yardımcı olabilir.

Bağlanma stillerinin bu tür düşünce örüntüleriyle ilişkisini inceleyen çeşitli araştırmalar da benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, Stackert ve Bursik’in (2003) yürüttüğü çalışmada, yetişkin bağlanma stillerinin bireysel farklılıklar temelinde ilişkiye özgü irrasyonel inançlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin (kaygılı-kararsız ya da kaçınmacı), güvenli bağlanma stiline sahip olanlara kıyasla ilişkilere yönelik irrasyonel inançları anlamlı düzeyde daha fazla benimsediklerini ortaya koymuştur. Bu bulgu, güvenli bağlanmanın ilişkilerde daha sağlıklı bilişsel şemalarla bağlantılı olduğunu gösterdiği düşünülmektedir. Özellikle, güvenli bağlanmaya sahip bireyler, yakın ilişkilerde hem kendilerine hem de karşılarındaki kişiye yönelik daha dengeli ve gerçekçi inançlar geliştirme eğilimindedirler. Örneğin, “Partnerim beni seviyor ve destekliyor, ama zaman zaman anlaşmazlıklarımız olabilir; bu ilişkimizin değersiz olduğu anlamına gelmez” gibi düşünce, hem ilişkiyi bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmeyi hem de duygusal dengeyi korumayı sağlar. Buna karşın, güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler daha çok “Partnerim yeterince ilgi göstermiyorsa beni artık sevmiyor olabilir” gibi işlevsiz ve aşırı genelleyici inançlar geliştirme eğilimindedir. Dolayısıyla, güvenli bağlanma, ilişkilerde daha esnek, tutarlı ve gerçekçi bilişsel şemaların oluşumunu desteklemekte ve irrasyonel inançların gelişmesini engelleyebilmektedir.

Öte yandan, Irfan ve Zulkefly’in (2022) Pakistan’da geç ergenlerle yürüttüğü çalışmada, bağlanma ilişkileri bireylerin olumsuz düşünce örüntüleriyle farklı bir boyutta ele alınmıştır. Bu çalışmada, anne, baba ve akrana yönelik bağlanma düzeylerinin; depresyon, kaygı ve olumsuz otomatik düşüncelerle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bağlanmanın yalnızca romantik ilişkilerde değil, genel sosyal ilişki bağlamında da bireyin düşünce yapısını etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bağlanma

figürleriyle kurulan güvenli ilişkilerin, bireyin stresli durumlar karşısında olumsuz düşünceler geliştirmesini engelleyebileceği düşünülmektedir. Bulgular, kaygı ve kaçınma puanlarının birlikte kişilerarası reddi anlamlı şekilde yordadığını, ayrıca kaçınma boyutunun bu reddi bilişsel olarak çarpıtma üzerinde tek başına etkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, güvenli bağlanma biçiminden uzaklaşmanın bireyde çarpıtılmış düşünce örüntülerine zemin hazırlayabileceği varsayılmaktadır.

Son olarak, Odacı ve Kaya'nın (t.y.) yaptığı araştırma, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla yakınlıktan kaçınma eğilimlerinin bilişsel düzeyde daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun da, bağlanma stiline bilişsel çarpıtmalarla yakından ilişkili olduğu fikrini güçlendirdiği düşünülmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde aşırı duyarlılık ve reddedilme korkusu yaşadıkları için, karşı tarafın davranışlarını genellikle tehdit edici, olumsuz ya da kişisel olarak algılamaya eğilimlidirler. Örneğin, partnerinin geç cevap verdiği bir mesajı “artık ilgilenmiyor” ya da “beni önemsemiyor” şeklinde yorumlayabilirler. Bu tür düşünceler, “zihin okuma”, “felaketleştirme” ya da “kişiselleştirme” gibi bilişsel çarpıtmaların tipik örnekleridir. Bu bağlamda, saplantılı bağlanma stillerine sahip bireylerde, ilişkisel durumları yorumlarken olumsuz, abartılı ya da işlevsiz bilişsel çarpıtmaların ortaya çıkması daha olasıdır.

Ayrıca, Coppola, Costantini, Bascelli ve Forte (2014), güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla daha düşük öz saygı düzeyine sahip oldukları ve daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip oldukları bildirilmiştir. Bu bulgular, öz saygı ve bağlanma stiline birlikte düşünce yapıları üzerinde nasıl bir etkileşim yarattığını açıkça göstermektedir. Güvensiz bağlanmanın bireyin içsel değersizlik hissini pekiştirmesi ve buna bağlı olarak olumsuz düşüncelerin daha sık tekrar ettiği düşünülmektedir.

5.2.2. Kaçınan Bağlanma Stili ile Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada, kaçınan bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi test eden hipotez istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış ve bu nedenle reddedilmiştir. Bu sonuç, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin otomatik düşünce düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır.

Ancak elde edilen bu sonuç, alanyazındaki bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Abdollahi, Jazini, Aslani ve Amanelahi (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, bağlanma stilleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada, güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin cinsel işlev bozuklukları üzerinde doğrudan etkisi bulunmamakla birlikte, otomatik düşüncelerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin sahip olduğu bağlanma biçimlerinin, düşünsel süreçler ve içeriklerle yakından ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmada farklı sonuçlara ulaşılmış olması, örneklem grubunun demografik yapısı, kültürel bağlam ya da yaş aralığı gibi değişkenlerden kaynaklanmış

olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, kaçınan bağlanma stiline karakterize olduğu reddedici prototip; bireyin yakın ilişkilerin önemini küçümsemesi, duygularını sınırlı biçimde ifade etmesi ve ilişkiler hakkında konuşurken cesaret ya da güven eksikliği sergilemesi ile tanımlanmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bu bağlamda, bireyin duygusal ve bilişsel içeriğini ifade etme biçiminde sınırlılıklar oluşabileceği; bu durumun ise otomatik düşüncelerin dışavurumunu bastırabileceği düşünülmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte olan bir fMRI çalışmasında, Stevenes (2014), bağlanma güvensizliği düzeyleri ile duygu düzenleme süreçleri arasındaki nörolojik ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, olumsuz ilişki senaryoları (örneğin çatışma, ayrılık, eşin ölümü) üzerine düşünmeleri istenen katılımcılarda, kaçınma düzeyi yüksek bireylerin, subkallozal singulat korteks ve lateral prefrontal korteks gibi bastırma ile ilişkili beyin bölgelerinde yeterli deaktivasyon gösteremedikleri bulunmuştur. Bu bulgu, kaçınan bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini doğrudan dışa vurmak yerine, içsel olarak bastırma veya bilişsel süreçlerde dolaylı olarak ifade etme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Dolayısıyla, mevcut araştırmada otomatik düşünce puanları ile kaçınan bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olması, bu bireylerin düşünsel içeriklerini açık bir biçimde yansıtmaktan kaçınmalarına bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2.3. Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, kaygılı-kararsız bağlanma ile otomatik düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,534$, $p < 0,01$ olduğu saptanmıştır).

Bu bulgu, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin daha yoğun ve olumsuz içerikli otomatik düşünceler geliştirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, alanyazındaki mevcut çalışmalarla da büyük ölçüde örtüşmektedir. Stevens (2014) tarafından yürütülen bir araştırmada, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal durumlarının farkında olmadıkları ve duygularına sınırlı tepki verdikleri gözlemlenirken; kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise yüksek düzeyde duygusal farkındalığa sahip olmalarına rağmen, duygularını tanımlamada ve dürtülerini yönetmede güçlük yaşadıkları saptanmıştır. Bu durum, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde içsel çatışmaların ve bilişsel yükün artmasıyla birlikte, olumsuz otomatik düşüncelerin daha yoğun ve sık deneyimlenmesine neden olabileceğini varsaymaktadır. Benzer şekilde, Yahya, Zulkefly ve Baharudin (2019), kaygılı-korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin yalnızca otomatik düşüncelerle değil, aynı zamanda depresif semptomlar ve olumsuz yaşam olaylarıyla da pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Her ne kadar bu bulgu genel hatlarıyla mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte olsa da iki çalışma arasında bağlanma biçimlerinin sınıflandırılma biçimi bakımından kısmi farklılıklar göze çarpmaktadır. Nitekim, “kaygılı-kararsız” ve “kaygılı-korkulu” bağlanma biçimleri benzer bir kavramsal zeminde değerlendiriliyor olsa da bu stiller duygusal ve davranışsal yansımaları açısından

bazı yapısal ayrımlar barındırmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma; yoğun onay arayışı, terk edilme korkusu ve duygusal dalgalanmalarla karakterize edilirken; kaygılı-korkulu bağlanma hem yakınlık ihtiyacı hem de reddedilme korkusunun eş zamanlı varlığıyla daha çatışmalı bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, her iki bağlanma biçiminin otomatik düşüncelerle kurduğu ilişkinin nitelik açısından farklılık göstermesi muhtemeldir. Şahin ve Yaka (2010), kaygılı bağlanma puanları arttıkça, bireylerin kendilik algılarının olumsuz yönde değiştiği ve buna paralel olarak olumsuz otomatik düşünce düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Bu bulgu, otomatik düşünceler ile bağlanma stillerinin değerlendirilmesinde benzer ölçeklerin kullanılması, yöntemsel benzerlikler, elde edilen bulguların karşılaştırılabilirliğini artırmakta ve kaygılı-kararsız bağlanmanın olumsuz düşünce örüntüleriyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

5.2.4. Güvenli Bağlanma Stili ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Hipotezine İlişkin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, güvenli bağlanma ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,409$, $p < 0,01$) olduğu saptanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çevresel değişimlere daha kolay uyum sağlayabildikleri, alternatif çözüm yolları üretebildikleri ve stresli durumlarla daha esnek düşünme biçimleri geliştirerek baş edebildikleri söylenebilir.

Mevcut bulgu, literatürde yer alan önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Çakır, Demir, Tunçkılıç, Satıcı ve Birni (2023) tarafından yürütülen araştırmada, bağlanma stillerinin yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını ve bilişsel esnekliğe ilişkin toplam varyansın %27'sini açıkladığı bulunmuştur. Bu çalışmada ise bağlanma stillerinin bilişsel esnekliğe ilişkin varyansın %20,1'ini açıkladığı saptanmıştır. Her iki çalışma da bağlanma biçimlerinin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı ve yönlendirici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular arasındaki benzerliğin birkaç nedeni olabileceği düşünülmektedir. Öncelikle hem mevcut çalışmada hem de önceki çalışmada benzer kavramsal çerçevelerden (bağlanma kuramı ve bilişsel esneklik) yararlanılmış olması, elde edilen sonuçların örtüşmesini sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında, örneklem gruplarının benzer yaş aralıklarında (18-65) yer alması ve bireylerin bağlanma örüntülerinin olduğu yetişkinlik döneminde incelenmiş olmasının da sonuçların birbirine yakın çıkmasına zemin hazırlamış olabileceği düşünülmektedir. Önceki bulgulara paralel olarak Toksöz ve Kolburan (2018), evli bireyler örnekleminde yürütülen bir çalışmada, bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik düzeylerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir ve sonuçlar; bilişsel esneklik kapasitesi daha yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun da daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, bu durumun temelinde, evlilikten elde edilen doyumun bireylerin hem kendilerine hem de çevresine ilişkin daha olumlu ve işlevsel algılar geliştirmelerine olanak sağlamasıyla açıklanabileceğini belirtmişlerdir (Toksöz ve Kolburan, 2018). Bu doğrultuda, güvenli

bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde kurdukları sağlıklı bağların, bilişsel süreçlerinde esneklik, uyum ve çözüm odaklılık gibi işlevsel özellikleri desteklemesinin, elde edilen bulguları açıklayan temel etkenlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Odacı, Çıkrıkçı, Çıkrıkçı ve Aydın (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada, 633 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler doğrultusunda, öğrencilerin yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, yaşam doyumunun hem esnek düşünme becerileri hem de güvenli bağlanma örüntüleriyle yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir.

5.2.5. Kaçınan Bağlanma Stili ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, kaçınan bağlanma ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki ($r = -0,144$, $p < 0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, çevresel değişimlere ve stresli yaşam olaylarına karşı daha katı, esnek olmayan ve sınırlı bakış açılarıyla yaklaşma eğiliminde oldukları düşünülmektedir.

Benzer biçimde, Çakır ve ark. (2023) tarafından yürütülen çalışmada da kaçınan bağlanma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir ($r = -.229$, $p < .01$). Her iki çalışmada da korelasyon katsayısının düşük düzeyde olması, ilişkinin güçlü olmamakla birlikte tutarlı bir yönelime sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, kaçınan bağlanma stilinin bireyin alternatif düşünme yolları geliştirmesini ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama becerisini sınırlayabileceğini düşündürmektedir.

Bu bulgular, bağlanma kuramının öne sürdüğü temel varsayımlarla örtüşmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991) kaçınan bireylerin ilişki kurma konusunda başkalarına yakın olduklarında öznel sıkıntı ve rahatsızlık hissettiklerini bildirdiklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak, mevcut bulgular ile literatürde yer alan benzer çalışmalar, kaçınan bağlanma stilinin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Sancho, Luque-Rojas ve Pitillas (2025) tarafından yakın dönemde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, 13–17 yaş aralığındaki ergen bireyler üzerinde yürütülmüş ve bağlanma stilleri ile yürütücü işlevler arasındaki ilişkiyi kapsamlı biçimde ele almıştır. Çalışma, güvenli, kaygılı (ikircikli) ve kaçınan bağlanma örüntülerinin; bireylerin duygusal düzenleme, planlama yetisi ve bilişsel esneklik gibi temel yürütücü becerileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Elde edilen bulgular, güvensiz-kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, yürütücü işlevlerin tüm alt boyutlarında güvensiz-kararsız bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu doğrultusunda, kaçınan bağlanmanın yalnızca ilişkisel düzeyde değil, aynı zamanda bilişsel işlevsellik üzerinde de olumsuz etkiler yarattığını ve bilişsel esnekliğin düşük düzeyde seyretmesine neden olabileceğini desteklemektedir.

5.2.6. Kaygılı- Kararsız Bağlanma Stili ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, kaygılı-kararsız bağlanma ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ($r = -0,283$, $p < 0,01$) olduğu saptanmıştır.

Benzer biçimde, Çakır ve ark. (2023) tarafından yapılan analizler sonucunda, kaçınan bağlanma ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.229$, $p < .01$). Bu sonuç, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin bilişsel esneklik kapasitelerinin daha sınırlı olabileceğini göstermektedir. Her iki bulgunun benzer yönde ve anlamlı düzeyde sonuç vermesi, güvensiz bağlanma stillerinin genel olarak bilişsel esnekliği sınırlayıcı bir etki yarattığını göstermektedir. İki çalışmada da kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bulguların benzer çıkmasında, her iki araştırmada da katılımcı sayılarının birbirine yakın olması ve örneklem gruplarının benzer yaş aralıklarından oluşması etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Özellikle, çalışmanın aynı yaş grubundaki bireylerde, bağlanma örüntüleriyle ilişkili bulguların paralellik göstermesine katkı sağlamış olabilir.

Mazı (2022) ya göre, bilişsel esnekliğin alt boyutları arasında yer alan kendini kontrol etme ve alternatifler üretme düzeyleri arttıkça, kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür. Bu iki bulgunun birbiriyle tutarlılık göstermesi, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde sürekli teyit arayışında olmaları, yoğun terk edilme korkusu taşımaları ve duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşamalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırma soruları test edilmiş, aşağıdaki sonuçlara varılmıştır.

1) Yetişkinlerde cinsiyete göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkenine göre yetişkin kişilerin otomatik düşüncelere sahip olma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

2) Yetişkinlerde cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyleri açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

3) Yetişkinlerde yaşa göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların otomatik düşünceye sahip olma düzeyleri, 36 yaş ve üzeri gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

4) Yetişkinlerde yaşa göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik değişkeni açısından ise, 36 yaş ve üzeri grubun bilişsel esneklik düzeyi, hem 18-25 yaş grubuna hem de 26-35 yaş grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, 26-35 yaş grubunun bilişsel esneklik ortalaması da 18-25 yaş grubuna göre anlamlı derecede yüksektir.

5) Yetişkinlerde eğitim düzeyine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, lisansüstü grubundaki katılımcıların otomatik düşünce düzeylerinin lise ve altı ve lisans gruplarına kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu belirlenmiştir.

6) Yetişkinlerde eğitim düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, lisansüstü grubun bilişsel esneklik düzeyinin lise ve altı grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

7) Yetişkinlerde çalışma durumuna göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılaşmakta mıdır? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, çalışmayan veya emekli olan katılımcıların otomatik düşünce düzeyleri çalışan bireylerin otomatik düşünce düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

8)Yetişkinlerde çalışma durumuna göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmakta mıdır? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

9)Yetişkinlerde medeni durum haline göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma bulgularına göre, bekar bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin, evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

10)Yetişkinlerde medeni durum haline göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgularına göre, evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin bekar bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmaktadır

11) Yetişkinlerde gelir düzeyine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin otomatik düşünce düzeyleri hem orta hem de yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

12)Yetişkinlerde gelir düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik değişkeni açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır

13)Yetişkinlerin kiminle yaşadığına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, otomatik düşünceler değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

14)Yetişkinlerin kiminle yaşadığına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, eş ve çocuklarıyla yaşayan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yalnız yaşayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

15)Yetişkinlerin yetiştiği aile türüne göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre geniş ailede yetişen bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin çekirdek ailede yetişen bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir

16)Yetişkinlerin yetiştiği aile türüne göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik değişkeni açısından ise yetişilen aile türü grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

17)Yetişkinlerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, otomatik düşünce değişkeni açısından kardeş sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

18)Yetişkinlerin kardeş sayısına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik değişkeni açısından kardeş sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

19) Yetişkinlerin annelerinin hayatta olup olmamasına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi açısından, annesi hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

20) Yetişkinlerin annelerinin hayatta olup olmamasına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik değişkenleri açısından, annesi hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

21) Yetişkinlerin babalarının hayatta olup olmamasına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi babası hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

22) Yetişkinlerin babalarının hayatta olup olmamasına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyine sahip olma düzeyi babası hayatta olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

23) Yetişkinlerin anne ve babaları arasındaki ilişkiyi tanımlamalarına göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, yakın ilişki bildiren katılımcıların otomatik düşüncelere sahip olma düzeyleri hem hiç ilişkisi yok/uzak hem de normal ilişki bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

24) Yetişkinlerin anne ve babaları arasındaki ilişkiyi tanımlamalarına göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyi açısından ise anne-baba ilişkisine göre gruplar arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır.

25) Yetişkinlerin anneleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, hiç ilişkisi yok/uzak ilişki bildiren bireylerin otomatik düşüncelere sahip olma düzeyleri hem normal hem de yakın ilişki gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

26) Yetişkinlerin anneleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyi açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

27) Yetişkinlerin babaları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, hiç ilişkisi yok/uzak bildiren bireylerin otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi hem normal ilişki bildiren bireylerde hem de yakın ilişki bildiren bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca, normal ilişki bildiren bireylerin otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi de yakın ilişki bildiren bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

28)Yetişkinlerin babaları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, yakın ilişki bildiren bireylerin bilişsel esneklik düzeyi, hiç ilişkisi yok/uzak olarak tanımlayan bireylerinde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

29)Yetişkinlerin kardeşi/kardeşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, hiç ilişkisi yok/uzak bildiren katılımcıların otomatik düşüncelere sahip olma düzeyi yakın ilişkisi olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat, diğer grup karşılaştırmaları anlamlı değildir.

30)Yetişkinlerin kardeşi/kardeşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre bilişsel esneklik düzeyi farklılık göstermekte midir? Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik düzeyi açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Araştırmada hipotezler test edilmiş, aşağıdaki sonuçlara varılmıştır.

H1: Güvenli bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Yetişkinlerin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça, otomatik düşünce düzeyi azalmaktadır (H1=Kabul, H0=Red).

H2: Kaçınan bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Araştırma bulgularına göre bu hipotez istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış ve reddedilmiştir (H2=Red, H0=Kabul).

H3: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile otomatik düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Yetişkinlerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça, otomatik düşünce düzeyi de artmaktadır (H3=Kabul, H0=Red).

H4: Güvenli bağlanma stili ile bilişsel esneklik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Yetişkinlerin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça, bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. (H4=Kabul, H0=Red)

H5: Kaçınan bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır. Yetişkinlerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça, bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır (H5=Kabul, H0=Red)

H6: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Yetişkinlerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça, bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır (H6=Kabul, H0=Red).

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda çeşitli uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Psikolojik Danışmanlık ve Psikoterapi Uygulamalarına Yönelik Öneriler

Çalışmada, yaş, medeni durum, gelir seviyesi, yetiştiği aile türü ve ebeveyn ilişkileri gibi demografik değişkenlerin otomatik düşünce düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, psikolojik destek süreçlerinde bireylerin sosyodemografik özellikleri göz önünde bulundurularak, olumsuz otomatik düşünceleri azaltmaya yönelik müdahale programlarının oluşturulması önerilmektedir. Ayrıca, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılması amacıyla, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik yapılandırılmış beceri kazandırma çalışmaları planlanabilir.

Önleyici Ruh Sağlığı Hizmetleri Yönelik Öneriler

Araştırmada farklı yaş grupları arasında otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklar bulunması, erken dönem müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde, bireylerin düşünce esnekliğini artırmaya ve işlevsel düşünme becerilerini desteklemeye yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılması faydalı olacaktır. Üniversite öğrencilerine ve genç yetişkinlere yönelik bu tür önleyici ruh sağlığı programları geliştirilmesi önerilebilir.

Eğitim Politikaları ve Programları Yönelik Öneriler

Eğitim düzeyinin, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik üzerinde anlamlı etkilerinin bulunması, eğitimin yalnızca bilgi aktarımını değil aynı zamanda bireylerin düşünsel esnekliklerini geliştirmeyi de hedeflemesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle, eğitim programlarına bilişsel esnekliği destekleyici yöntemler, eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştiren etkinliklerin dahil edilmesi önerilmektedir.

Aile İlişkileri ve Sosyal Destek Sistemlerine Yönelik

Elde edilen bulgular, aile yapısının ve ebeveynlerle kurulan ilişkilerin bireylerin düşünce kalıpları üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, aile içi iletişimi güçlendirmeye yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması ve ebeveynlere yönelik psikoeğitim çalışmalarının artırılması, bireylerin daha sağlıklı ve işlevsel düşünce sistemleri geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Gelecek Araştırmalar İçin

Bu araştırmanın çapraz kesitsel desenle yürütülmesi, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerinin doğrudan belirlenmesini sınırlamıştır. İlerleyen çalışmalarda boylamsal araştırmalar yapılarak, değişkenler arasındaki ilişkilerin zamansal süreç içerisinde nasıl değiştiği incelenebilir. Ayrıca, bu çalışmada meslek değişkeni kapsamında analiz gerçekleştirilememiştir. Bu nedenle, farklı meslek grupları arasında bilişsel esneklik ve otomatik düşünce düzeylerini karşılaştıran yeni araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca, bu araştırma 323 gönüllü katılımcı ile sınırlı olduğundan, daha yüksek örneklem büyüklüklerine ulaşılması, elde edilen sonuçların geçerliliğini ve güvenilirliğini artıracaktır. Bu çalışmada katılımcıların 256'sını kadınlar, 67'sini ise erkekler oluşturmaktadır. Örneklemde cinsiyet dağılımının dengesiz olması

nedeniyle, gelecekte yapılacak çalışmalarda erkek katılımcı sayısının artırılması, cinsiyetler arasındaki karşılaştırmaların daha sağlıklı ve genellenebilir sonuçlar üretmesine katkı sağlayacaktır. Gelecek araştırmada, farklı kültürel, sosyoekonomik ve coğrafi özelliklere sahip bireyler üzerinde gerçekleştirilecek çalışmaların genellenebilirliği artıracaktır.



KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Panahipour, H., Allen, K. A., & Hosseinian, S. (2020). The role of attachment styles in predicting cognitive flexibility and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(1), 54–70. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00327-y>
- Abdollahi, N., Jazini, S., Aslani, K., & Amanuelahi, A. (2020). The mediating role of automatic thoughts in relationship between attachment style with sexual dysfunction and marital commitment: A path analysis. *Journal of Research and Health*, 10(2), 91-102.
- Acaröz, Ö. S., & Işıktas, S. (2023). Yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 9(19), 311-331.
- Ağır, M., & Yavuzer, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The development of infant-mother attachment. In B. M. Caldwell & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3). University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford: Lawrence Erlbaum Patterns.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, S. M. D. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.

- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Arman, E. (2024). Ergenlerin algıladığı ebeveynlik tutumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve bilişsel esneklik (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi).
- Arslan, A., Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2022). Bağlanma stilleri bağlamında kaygı bozuklukları üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 49-72.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, B. (2022). Yetişkinlerde bilişsel esneklik, ilişkilerde güven, kültürler arası iletişim kaygısı ve sosyal medya kullanım amaçları arasındaki ilişkiler (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).
- Atak, B. (2022). *Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerilerinin otomatik düşünceler ve depresyon ile olan ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.
- Ayvaz, E. (2024). Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travması, bilişsel esneklik ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin nörobilim bağlamında incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Alver, R. D. B. (2024). Parçalanmış ailelerden gelen ergenlerin uyum ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 7(82), 2069-2079.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 6-9 Temmuz, 1-15.
- Bağcıvan, G. (2023). Ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik: Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin karşılaştırması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi].
- Balta, Ş. N. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25–45). Guilford Press.
- Başbuğ, S., Cesur, G., & Batigün, A. D. (2017). Perceived parental styles and adult separation anxiety: The mediating role of interpersonal cognitive distortions. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4). <https://doi.org/10.5080/u14889>
- Bedford, V. H. (1998). Sibling relationship troubles and well-being in middle and old age. *Family Relations*, 47(4), 369-376.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression* (New ed.). Guilford Publications.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2014). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beğenmiş, P. (2024). Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142–157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945–954.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. (Çev. T. V. Soylu, 2013). İstanbul: Pinhan.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

- Bowlby, J., & Solomon, M. (1989). Attachment theory. Los Angeles, CA: Lifespan Learning Institute.
- Bowlby, J., Ainsworth, M. D. S., & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., & Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow and Company.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child Development*, 59(1), 121–134.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971–991.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300–323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Coppola, G., Costantini, A., Bascelli, E., & Forte, A. (2014). The relation between adults' state of mind with respect to attachment and automatic thoughts in clinical and healthy conditions: The mediating role of self-esteem. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 20(2).
- Coşkun, M. K. (2019). Boşanmış ve evli ailelerden gelen ergenlerin algıladıkları anne-baba reddi, psikolojik uyumları ve bilişsel esneklikleri [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı].
- Curran, T., & Andersen, K. K. (2017). Intergenerational patterns of cognitive flexibility through expressions of maternal care. *Personality and Individual Differences*, 108, 32-34.
- Çakar, F. (2024). Genç yetişkinlerde problem çözme becerisi ve otomatik düşüncelerin aile iletişim kalıpları üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi].

- Çakır, G., Yılmaz, A., & Demirtaş, H. A. (2023). Bağlanma stillerinin bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(70), 42–56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/70369/1106876>
- Çakır, K., Demir, E., Tunçkılıç, F. B., Satıcı, S. A., & Birni, G. (2023). Examination of cognitive flexibility in adults in terms of attachment styles. *IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi* (pp. 195-196). İstanbul, Turkey.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240–255.
- ÇANKAYA, Z. C., & TERZİ, Ş. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Çeçen, D. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta çocukluk döneminde güvenli bağlanma ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 53-68.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Demirkol, A., & Aslan, S. (2021). Holland'ın tipolojisi, bağlanma ve beş faktör kişilik kuramı üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1127–1150.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253.
- Direktör, C., & Nuri, C. (2017). Benlik saygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi: Otomatik düşüncenin aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 66–75.
- Doksat, N. G., & Çiftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489–501.
- Edemen, Y. A. (2021). Kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, G., & Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258–1271.
- Elahifar, M. (2024). The impact of women's OCD symptoms and automatic thoughts on marital quality of life. *Psychology of Woman Journal*, 5(2), 133–140.
- Erdoğan, A., & Kara, S. (2021). Bilişsel esnekliğin bağlanma stilleri ve duygusal düzenleme üzerindeki etkileri. *Psychological Studies*, 19(4), 215–230.
- Ergin, D. A., & Kapçı, E. G. (2013). Çocuk ve ergenlerde olumsuz bilişlerin değerlendirilmesi: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği'nin uyarlanması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 72–77.
- Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01–21.
- Fathi-Ashtiani, M., & Sheikholeslami, R. (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, 23(2), 134-147.
- Fearon, R. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: progress and future directions. *Current opinion in psychology*, 15, 131-136.
- Genç, A., & Gençöz, T. (2022). Otomatik düşünceler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 75–89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kpd/issue/67983/1058236>
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Spangler, G., Suess, G., & Unzner, L. (1985). Maternal sensitivity and newborns' orientation responses as related to quality of attachment in northern Germany. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 233–256.
- Güler, E., & Dönmez, R. A. (2017). Algılanan ebeveyn psikolojik kontrolünün çocukların otomatik düşünceleri üzerindeki etkisi. *Üsküdar Üniversitesi*.
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216–223.
- Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif

- belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 424–435. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.72621>
- Güney, E. (2025). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson University Press.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affectional responses in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102(5), 501–509.
- Hatipoğlu, F. N. (2022). Kaygının yordayıcıları olarak ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. *YÖK Ulusal Tez Merkezi*.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68–79.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In N. L. Collins & L. C. Miller (Eds.), *Interpersonal development* (pp. 283–296). Routledge.
- Hollan, S., & Kendall, P. (1980). Cognitive self-statement in depression: Clinical validation of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(11), 383–395.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1994). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp. 428–466). Wiley.
- Hyland, P., & Boduszek, D. (2012). Resolving a difference between cognitive therapy and rational emotive behaviour therapy: Towards the development of an integrated CBT model of psychopathology. *Mental Health Review Journal*, 17(2), 104–116.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*, 5, 75–106.
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. Guilford Press.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190–200.

- Irfan, S., & Zulkefly, N. S. (2022). A pilot study of attachment relationships, psychological problems and negative automatic thoughts among college students in Pakistan. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 113–118.
- Irfan, S., & Zulkefly, N. S. (2023). Parent-peer attachment, negative automatic thoughts and psychological problems among Pakistani adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(3), 1979–1995.
- İlaslan, Ö. (2009). Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerine ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi.
- Jones, C., Leung, N., & Harris, G. (2007). Dysfunctional core beliefs in eating disorders: A review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(2), 156–171.
- Kaçar, S., & Can, F. (2021). Yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 74–98.
- Kalender, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerin bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı). İstanbul.
- Kalia, V., Knauff, K., & Hayatbini, N. (2021). Adverse childhood experiences (ACEs) associated with reduced cognitive flexibility in both college and community samples. *PLoS One*, 16(12), e0260822.
- Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248–263.
- Keleş, F. B., Ak, M., & Kesici, Ş. (2024). Tolstoy’un Şeytan Romanının Doküman Analizi Yöntemi ile Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi. *Psychother Res*, 13(1), 77–86.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321–342.
- Kılınç, Y. (2023). Bilişsel çarpıtma ve epistemik kusur farkındalığının P4C uygulamalarına katkısı. *Kaygı: Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 22(3), 482–514.
- Klin, A., & Clin, A. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Klin*, 22(1), 66–77.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

- Koçkan, S. Y. (2015). *Evli çiftlerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Kong, J., Moorman, S. M., Lee, G., & Engelman, M. (2025). Life course associations of sibling relationships and cognitive functioning in late adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(1), gbae191. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbae191>
- Köroğlu, R. (2022). Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı yordayan etkenler: Bağlanma stili, kişilik özellikleri, benlik kurgusu [Doktora tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Kwon, S. M., & Oei, T. P. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 309–328.
- Lamb, M. E. (1980). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, and Sally Wall. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407–419.
- Leder, G. (2017). Know thyself? Questioning the theoretical foundations of cognitive behavioral therapy. *Review of Philosophy and Psychology*, 8(2), 391-410.
- Lewis-Morrarty, E., Dozier, M., Bernard, K., Terracciano, S. M., & Moore, S. V. (2012). Cognitive flexibility and theory of mind outcomes among foster children: Preschool follow-up results of a randomized clinical trial. *Journal of Adolescent Health*, 51(2), S17–S22.
- Liu, H., Lin, Z., & Umberson, D. (2022). Parental death and cognitive impairment: An examination by gender and race–ethnicity. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(6), 1164–1176.
- Liu, J. Q., Li, X., Liu, Y., & Zhong, Z. B. (2020, August). Review of adult attachment. In *2020 4th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2020)* (pp. 1130–1134). Atlantis Press.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>

- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34–45.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)
- Morsünbül, Ü. (2017). Is it possible to experience intimacy, attachment and love between human and operating system? Analyzing through Her movie: İnsanla işletim sistemi arasında yakınlık, bağlanma ve aşk mümkün mü? Aşk (Her) filmi üzerinden bir inceleme. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 145–155.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553–570.
- Naeem, N., Zanca, R. M., Weinstein, S., Urquieta, A., Sosa, A., Yu, B., & Sullivan, R. M. (2022). The neurobiology of infant attachment-trauma and disruption of parent–infant interactions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 882464.
- Nakamura, O. (2019). What is cognition. *Archives of Neurology and Neurological Disorders*, 2(1), 105.
- Odacı, H., & Kaya, F. (t.y.). Kadınlarda bağlanma stilleri ve bazı kişisel değişkenler açısından bilişsel çarpıtmaların incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, (21), 1–17.
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., & Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242–256.
- Okur, S., Ümmet, D., Satıcı, S. A., & Kütük, H. (2025). Relations among family communication, cognitive flexibility, and happiness in Turkish adults: A longitudinal mediation model. *Current Psychology*, 1–11.
- Oruç, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. *YÖK Tez Merkezi*.
- Özbay, A., Kahraman, S., & Altun, N. (2024). Yetişkin eğitimi açısından ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esnekliğin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(9), 20246–20246.

- Özcan, D. A., & Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1–10.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115–120.
- Öztürk, E., Türel, F. İ., & Oğur, E. (2020). Psikotarih ve bağlanma kuramı. *Türkiye Klinikleri Psychology–Special Topics*, 5(1), 63–71.
- Pretzer, J., Beck, J. S., Freeman, A., & Davis, D. (2004). Cognitive therapy of personality disorders. In R. L. Leahy (Ed.), *Contemporary cognitive therapy: Theory, research, and practice* (pp. 299–318). Guilford Press.
- Robin, A. L., & Foster, S. L. (1989). *Negotiating parent-adolescent conflict: A behavioral family systems approach*. Guilford Press.
- Rothbaum, F., Rosen, K., Ujiie, T., & Uchida, N. (2002). Family systems theory, attachment theory, and culture. *Family Process*, 41(3), 328–350.
- Ruso, K. (2021). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı].
- Sancho, M., Luque-Rojas, M. J., & Pitillas, C. (2025). From bonds to brains: Understanding the impact of attachment on executive functions in adolescents. *Educational Psychology*.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143–162.
- Seçim, E. (2020). Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 85–100.
- Seçim, G. (2019). Bilişsel davranışçı psikolojik danışma uygulamasının seçici konuşmamazlık üzerindeki etkisi: Tek denekli araştırma. *Humanistic Perspective*, 1(1), 9–27.
- Seehagen, S., Schneider, S., Rudolph, J., Ernst, S., & Zmyj, N. (2015). Stress impairs cognitive flexibility in infants. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(41), 12882–12886.
- Sevilgen, M., Gülfidan, A. N., & Tolan, Ö. Ç. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (65), 361–386.
- Seki Öz, H., & Ayhan, D. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. *EKEV Akademi Dergisi*, (84), 311–324.

- Selcuk, E., Zayas, V., & Hazan, C. (2010). Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 258–279.
- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (2021). The integration of three behavioral systems. In *Attachment theory and research: A reader* (p. 74).
- Shields, G. S., Trainor, B. C., Lam, J. C., & Yonelinas, A. P. (2016). Acute stress impairs cognitive flexibility in men, not women. *Stress*, 19(5), 542–546.
- Shickel, B., Siegel, S., Heesacker, M., Benton, S., & Rashidi, P. (2020, October). Automatic detection and classification of cognitive distortions in mental health text. In *2020 IEEE 20th International Conference on Bioinformatics and Bioengineering (BIBE)* (pp. 275–280). IEEE.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.
- Spiro, R. J., Coulson, L. R., Feitovich, J. P., & Anderson, K. D. (1988). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *A Reading Research and Education Center Report, Technical Report*, 441.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children [Doktora tezi, Seattle Pacific University].
- Stevens, F. L. (2014). Affect regulation styles in avoidant and anxious attachment. *Individual Differences Research*, 12(3).
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334–340.
- Şahin, N. H., & Yaka, A. İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 64–76.
- Şirin, H., & İzgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 254–266.
- Tarı Cömert, I. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi ve uygulamaları*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tatlılıoğlu, K. (2024). Otomatik düşüncelerin çocuklukta maruz kalınan ebeveyn stilleri açısından yordanması. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournl)*, 4(15), 759–769.

- Temen, S. (2024). Nörogelişimsel bozukluğa sahip adölesanların ebeveynlerinde içselleştirilmiş damgalanma ile fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99–108.
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17–34.
- Tümekaya, S., & İflazoğlu, U. A. (2000). ÇÜ sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Tümekaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77–93.
- Türkçapar, H. (2015). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2017). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. M. (2018). *Depresyon: Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (4. baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24–39.
- Ulusoy, M. A. (2023). Ortaokul çocuklarının algıladıkları anne baba tutumları ile çocukluk dönemi otomatik düşünceleri. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 51–65.
- Uluğ, Ö. Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyine ebeveyn kaybının ve anne baba ayrılığının etkisi [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. *YÖK Ulusal Tez Merkezi*.
- Üzümcü, B., & Müezzini, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.
- Van der Horst, F. C., & van der Veer, R. (2009). Separation and divergence: The untold story of James Robertson's and John Bowlby's theoretical dispute on mother–child separation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 45(3), 236–252.

- Vincent-Roehling, P., & Robin, A. L. (1986). Development and validation of the family beliefs inventory: A measure of unrealistic beliefs among parents and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 693–697.
- Yağın, F., & Kaya, Z. (2024). Examination of cognitive flexibility and positive humor styles in teachers in terms of various variables. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 53(2), 786–814.
- Yahya, A. N., Zulkefly, N. S., & Baharudin, R. (2019). Paternal attachment, negative life events, automatic thoughts and depressive symptoms of adolescents in Peninsular Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 15, 1–8.
- Yazgan, N. N. (2024). Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences (JOSHAS)*, 5(14), 150–159.
- Yazıcı Çelebi, G., & Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 89–120. <https://doi.org/10.21560/spcd.v18i38117.356353>
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913–935.
- Yeşilyurt, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. *YÖK Ulusal Tez Merkezi*.
- Yıldız, M. A. (2014). Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü [Doktora tezi, Mersin Üniversitesi].
- Yılmaz, İ. A., & Dursun, B. (2014). Genç bireylerin umutsuzluk düzeylerinin sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisi: Kırklareli Üniversitesi Pınarhisar MYO örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 48–79.
- Yılmaz, O., & Devezer, C. (2019). Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 13–31.
- Yang, J., Hou, X., Wei, D., Wang, K., Li, Y., & Qiu, J. (2017). Only-child and non-only-child exhibit differences in creativity and agreeableness: Evidence from behavioral and anatomical structural studies. *Brain Imaging and Behavior*, 11(2), 493–502.

Yu, Y., Lv, J., Liu, J., Chen, Y., Chen, K., & Yang, Y. (2022). Association between living arrangements and cognitive decline in older adults: A nationally representative longitudinal study in China. *BMC Geriatrics*, 22(1), 843.

Zeman, H. Ö., Söyler, H. Ç., & Altıntoprak, A. E. (2019). Madde kullanım geçmişli bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ve öğrenilmiş çaresizlik örüntülerinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 22-30.



EKLER

EK-1. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.11.2024-146519

T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ
15.11.2024

TOPLANTI NO
2024-10

KARAR SAYISI
01

Madde 1- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beyza Bucak'ın yürütücülüğünü yaptığı "Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik İle İlişkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez Projesi'nin görüşülmesi,

Karar: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beyza Bucak'ın yürütücülüğünü yaptığı "Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Otomatik Düşünce ve Bilişsel Esneklik İle İlişkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez Projesi ile ilgili olarak İstanbul Kültür Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılan inceleme sonucunda çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

Aslı Gibidir

e-imzalıdır

Prof. Dr. Arzu ÖZEN
Etik Kurul Başkanı

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sizi Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beyza Bucak tarafından Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım danışmanlığında yürütülen yetişkinlerde bağlanma stillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesine yönelik çalışmaya davet ediyoruz. Bu çalışmada katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir şey varsa çekinmeden sorunuz.

Araştırmada sizden tahminen 20 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 300 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, 3 bölümden oluşan soruları eksiksiz doldurmanız istenmektedir. Ölçekte yer alan soruları cevaplarken bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Araştırmaya Google Forms bağlantısı üzerinden erişebilir ve herhangi bir cihaz (telefon, tablet, bilgisayar) ile katılım sağlayabilirsiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Gönüllüden elde edilen bilgiler yalnızca araştırma amacıyla kullanılacak ve elde edilen bilgiler ayrıştırılarak anonim hale getirilecektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, yalnızca istatistiksel analizler için kullanılacak ve kişisel bilgileriniz, herhangi bir raporda veya yayında yer almayacaktır. Elde edilen bilgiler şifrelenmiş veri tabanlarında saklanacak ve yetkisiz kişilerin erişimi engellenecektir. Bilgileriniz sadece araştırmayı yürüten yetkili kişiler erişebilecektir. Veri erişimi ve kullanımı, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) ile ilgili yasal düzenlemelere uygun olarak gerçekleştirilecektir. Herhangi bir yasal inceleme durumunda, yalnızca yetkili kurumların belirli prosedür çerçevesinde ve yasal gereklilikler doğrultusunda veri erişimi sağlanabilir. Bu araştırma Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK, 6698 sayılı Kanun) ve diğer ilgili yasal mevzuata uygun olarak yürütülecektir. Araştırma sırasında toplanan tüm veriler, gönüllü haklarının korunmasına yönelik ulusal ve uluslararası etik kurallar ve yasalar çerçevesinde işlenecek ve korunacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya e-posta üzerinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım.

Sizi Kültür Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı  ğrencisi Beyza Bucak tarafından Doç. Dr. Melis Seray  zden Yıldırım danışmanlığında yürütülen yetişkinlerde bağlanma stillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesine yönelik çalışmaya davet ediyoruz. Bu çalışmada katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir şey varsa çekinmeden sorunuz.

Araştırmada sizden tahminen 20 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 300 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, 3 bölümden oluşan soruları eksiksiz doldurmanız istenmektedir. Ölçekte yer alan soruları cevaplarken bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Araştırmaya Google Forms bağlantısı üzerinden erişebilir ve herhangi bir cihaz (telefon, tablet, bilgisayar) ile katılım sağlayabilirsiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Gönüllüden elde edilen bilgiler yalnızca araştırma amacıyla kullanılacak ve elde edilen bilgiler ayrıştırılarak anonim hale getirilecektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, yalnızca istatistiksel analizler için kullanılacak ve kişisel bilgileriniz, herhangi bir raporda veya yayında yer almayacaktır. Elde edilen bilgiler şifrelenmiş veri tabanlarında saklanacak ve yetkisiz kişilerin erişimi engellenecektir. Bilgileriniz sadece araştırmayı yürüten yetkili kişiler erişebilecektir. Veri erişimi ve kullanımı, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK) ile ilgili yasal düzenlemelere uygun olarak gerçekleştirilecektir. Herhangi bir yasal inceleme durumunda, yalnızca yetkili kurumların belirli prosedür çerçevesinde ve yasal gereklilikler doğrultusunda veri erişimi sağlanabilir. Bu araştırma Kişisel Verilerin Korunması Kanunu (KVKK, 6698 sayılı Kanun) ve diğer ilgili yasal mevzuata uygun olarak yürütülecektir. Araştırma sırasında toplanan tüm veriler, gönüllü haklarının korunmasına yönelik ulusal ve uluslararası etik kurallar ve yasalar çerçevesinde işlenecek ve korunacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya e-posta üzerinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım.

EK-3. Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz?

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Yaşınız?

()

3.Eğitim durumunuz?

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Üniversite

☐ Yüksek Lisans

☐ Doktora ve üzeri

4.Çalışma durumunuz?

☐ Çalışıyor

☐ Çalışmıyor/ Emekli

5.Mesleğiniz?

(.....)

6.Medeni haliniz nedir?

☐ Evli

☐ Bekar

☐ Dul / Boşanmış

7. Gelir düzeyiniz nedir?

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

8.Kiminle yaşıyorsunuz?

- ☐ Ebeveynler ile
- ☐ Yakınları ile
- ☐ Eş ve çocukları ile
- ☐ Çocukları ile
- ☐ Eşi ile
- ☐ Yalnız
- ☐ Diğer

9.Yetiştığınız aile türü nedir?

- ☐ Çekirdek aile (anne, baba ve kardeşler aynı evde)
- ☐ Geniş aile (anne, baba, kardeşler ve bazı akrabalar ile aynı evde)
- ☐ Parçalanmış aile (anne-baba ayrı/ biri ya da ikisi de ölmüş)
- ☐ Üvey anne ya da baba ile

10.Kardeş sayısı kaçtır?

- ☐ Kardeşim yok
- ☐ Bir kardeşim var
- ☐ İki kardeşim var
- ☐ Üç kardeşim var
- ☐ Dört ve üzeri kardeşim var

11. Anneniz hayatta mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

12. Babanız hayatta mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

13.Anne ve babanız arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Kötü
- ☐ Orta
- ☐ İyi

14. Anneniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Hiç ilişkimiz yok
- ☐ Uzak
- ☐ Normal
- ☐ Yakın

15. Babanız ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Hiç ilişkimiz yok
- ☐ Uzak
- ☐ Normal
- ☐ Yakın

16. Kardeşiniz ya da kardeşlerinizle ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Kardeşim yok
- ☐ Hiç ilişkimiz yok
- ☐ Uzak
- ☐ Normal
- ☐ Yakın

EK-4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.						
1.	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2.	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4.	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5.	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6.	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7.	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	1	2	3	4	5
8.	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9.	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11.	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
12.	Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13.	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14.	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15.	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16.	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıncı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.	Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

EK-5. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz. 1=Hiç 2=Ender Olarak 3=-Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı						
1.	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	1	2	3	4	5
2.	Hiçbir işe yaramıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Neden hiç başarılı olamıyorum?	1	2	3	4	5
4.	Beni hiç kimse anlamıyor.	1	2	3	4	5
5.	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	1	2	3	4	5
6.	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5
7.	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.	1	2	3	4	5
8.	Öyle güçsüzüm ki...	1	2	3	4	5
9.	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi düş kırıklığıma uğrattım.	1	2	3	4	5
11.	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	1	2	3	4	5
12.	Artık dayanamayacağım.	1	2	3	4	5
13.	Bir türlü harekete geçemiyorum.	1	2	3	4	5
14.	Neyim var benim?	1	2	3	4	5
15.	Keşke başka bir yerde olsaydım.	1	2	3	4	5
16.	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.	1	2	3	4	5
17.	Kendimden nefret ediyorum.	1	2	3	4	5

18.Değersiz bir insanım.	1	2	3	4	5
19.Keşke birden yok olabilseydim.	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim?	1	2	3	4	5
21.Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	1	2	3	4	5
22.Hayatım karmakarışık.	1	2	3	4	5
23.Başarısızım.	1	2	3	4	5
24. Hiçbir zaman başaramayacağım.	1	2	3	4	5
25.Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek.	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	1	2	3	4	5
28.Geleceğim kasvetli.	1	2	3	4	5
29.Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.	1	2	3	4	5
30..Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK-6. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.					
1.Durumları “tartma” konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.Zor durumlara farklı açıdan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5

18.Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

