

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ,  
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ YETERLİLİK  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Keyser MAZI**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

**İstanbul - 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Kevser MAZI

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik ve Öz yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 27.06.2022

**Sayfa Sayısı** : 73

**Tez** : Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik, Öz yeterlilik

**Türkçe Özet** : Bu araştırmada yetişkin bağlanma stillerinin, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilmektedir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Kevser MAZI*

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİ,  
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE ÖZ YETERLİLİK  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Kevser MAZI**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

**İstanbul - 2022**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kevser MAZI

... / ... / 2022



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Kevser MAZİ' nin 'Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin incelenmesi ' adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Doç. Dr. Canan TANIDIR*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ*  
(Danışman)

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../ 2022

İmzası

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmada yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma grubu İstanbul, Hatay, Adana, İzmir ve Konya illerinde yaşayan, yaş aralığı 18-65 arası olan 146'sı kadın 72'si erkek olmak üzere toplam 222 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Veriler 'Sosyodemografik Bilgi Formu, 'Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği', 'Bilişsel Esneklik Ölçeği' ve 'Genel Öz Yeterlilik Ölçeği' aracılığıyla değerlendirilmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli ve verilerin analizinde; Bağımsız Örneklem t- Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Analiz değerlendirmelerinde p değeri .05 olarak alınmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bilişsel esnekliğin kendini kontrol etme alt ölçeği ve öz yeterlilik cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların kendini kontrol etme ve öz yeterlilik düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir. Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin yaşa ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir. Evli olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri bekar olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Korelasyon analizi sonucunda, katılımcıların kendini kontrol etme düzeyleri ile güvenli bağlanma ve alternatifler üretme düzeyleri arasında pozitif ilişki; kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyleri arasında negatif ilişki vardır. bilişsel esneklik düzeyleri ile alternatifler üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır. Öz yeterlilik düzeyleri ile güvenli bağlanma, alternatifler üretme, kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik, Öz Yeterlilik

## SUMMARY

The aim of this study is to examine the relationship between attachment styles, cognitive flexibility and self-efficacy in adults.

The research group consists of a total of 222 volunteer participants, 146 women and 72 men, aged between 18-65 living in the provinces of Istanbul, Hatay, Adana, Izmir and Konya. The data were evaluated using the 'Sociodemographic Information Form', the 'Adult Attachment Styles Scale', the 'Cognitive Flexibility Scale' and the 'General Self-Efficacy Scale'. In the study, the relational scanning model and the analysis of the data; Independent Sample t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) test was used. The relationships between the variables were examined with the Pearson Correlation Coefficient. In the analysis evaluations, the p value was taken as .05.

As a result of the analyzes made; Attachment styles do not differ according to gender. Self-control subscale of cognitive flexibility and self-efficacy differ significantly by gender. Self-control and self-efficacy levels of male participants are higher than female participants. Attachment styles, cognitive flexibility and self-efficacy levels of the participants do not show a significant difference according to age and education level. The secure attachment levels of the participants within the scope of the research differ according to their marital status. The secure attachment levels of the married participants were higher than the single participants. As a result of the correlation analysis, there was a positive relationship between the participants' self-control levels and their levels of secure attachment and generating alternatives; There is a negative relationship between avoidant attachment and anxious attachment levels. There is a positive relationship between cognitive flexibility levels and the levels of generating alternatives and self-control. There is a positive relationship between levels of self-efficacy and secure attachment, generating alternatives, self-control and cognitive flexibility.

**Keywords:** Attachment Styles, Cognitive Flexibility, Self-Efficacy



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ .....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Sayıtlar .....	4
1.6. Sınırlılıklar .....	4

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Bağlanma.....	5
2.1.1 Bağlanma Kavramı.....	5
2.1.2. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	6
2.1.2.1. Bowlby'ın Bağlanma Kuramı .....	6
2.1.2.2 Mary Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli .....	7
2.1.2.3 Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Üçlü Bağlanma Modeli .....	8
2.1.2.4 Main ve Yetişkin Bağlanma Modeli .....	8
2.1.2.5 Bartholomew ve Dörtlü Bağlanma Modeli .....	9
2.1.3 Yetişkin Bağlanma Stilleri .....	10
2.1.3.1 Güvenli Bağlanma Stili .....	10
2.1.3.2 Saplantılı Bağlanma Stili .....	11
2.1.3.3 Kayıtsız Bağlanma Stili.....	11
2.1.3.4 Korkulu Bağlanma Stili.....	11
2.1.4 İçsel Çalışan Modeller.....	11
2.2. Bilişsel Esneklik.....	12
2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı.....	12

2.2.2 Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar .....	14
2.2.2.1 Bilişsel Esneklikte Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım .....	14
2.2.2.2 Bilişsel Esneklikte Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	15
2.2.2.3 Bilişsel Esneklikte Sosyal Bilişsel Yaklaşım .....	16
2.3. Öz yeterlilik .....	16
2.3.1 Öz Yeterlilik Kavramı .....	16
2.3.2 Öz Yeterlilik İnancının Kaynakları .....	17
2.3.3 Öz Yeterlilik İnancının Seviyeleri .....	19
2.3.4 Öz Yeterliliğin Gelişimini Etkileyen Süreçler .....	19
2.3.5 Öz Yeterlilik ve Sosyal Bilişsel Kuram .....	20
2.4 İlgili Araştırmalar .....	21
2.4.1 Bağlanma ile İlgili Araştırmalar .....	21
2.4.2 Bilişsel esneklik ile İlgili Araştırmalar .....	23
2.4.3 Öz Yeterlilik ile İlgili Araştırmalar .....	24

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli .....	26
3.2 Evren ve Örneklem .....	27
3.3 Veri Toplama Araçları .....	27
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	27
3.3.2. Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği (EBBÖ) .....	27
3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) .....	28
3.3.4 Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖÖ) .....	28
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	29

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>37</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>53</b>

## KISALTMALAR

<b>SPSS</b>	: Statistical Package For The Social Science
<b>EBBÖ</b>	: Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği
<b>GÖÖ</b>	: Genel Özyeterlilik Ölçeği
<b>BEÖ</b>	: Bilişsel Esneklik Ölçeği



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	30
<b>Tablo 2.</b> Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Ölçeklerinin Güvenirlik Analiz Sonuçları .....	31
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	31
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi .....	32
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	33
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi .....	34
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi .....	35
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi .....	36

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bağlanma Sistemi (Bowlby, 1969) .....	6
Şekil 2. Yetişkin Bağlanma Modeli ( Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227) ...	9
Şekil 3. Bilişsel Esneklik Kavramı ( Dennes ve Vander Wal, 2010) .....	13
Şekil 4. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (Ellis, 1975).....	14
Şekil 5. Öz Yeterlilik İnancının Kaynakları (Elizabeth, Richard, Gloria, Carolyn ve Suzette 2004 ) .....	18
Şekil 6. Önerilen Model .....	26

## EKLER LİSTESİ

**EK-1:** Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

**EK-2:** Bilişsel Esneklik Ölçeği

**EK-3:** Genel Öz yeterlilik Ölçeği

**EK-4:** Bilgilendirilmiş Onam Formu

**EK-5:** Kişisel Bilgi Formu



## ÖNSÖZ

Bu tezin hazırlanmasında bana destek olan, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO'ya teşekkürü bir borç bilirim. Lisans ve Yüksek Lisans eğitim hayatım boyunca bana bilgi ve deneyimlerini aktaran tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Hem hayatım boyunca hem de tez yazma sürecimde her türlü desteklerini benden esirgemeyen ve her konuda yanımda olan kıymetli babam Ahmet MAZI' ya , annem Leyla MAZI' ya, abilerim Süleyman, Muhammet ve Abdurrahman MAZI' ya ve kardeşim Mustafa MAZI' ya sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Lisans eğitimim sırasında tanıştığım, bilgi ve tecrübesini büyük bir içtenlik ve incelikle aktaran, meslek hayatımın başında bana güvenen ve desteğini esirgemeyen sevgili hocam Sümeyye ARSLAN'a çok teşekkür ederim.

Beni destekleyen, yanımda olan tüm sevdiklerime sonsuz teşekkür ederim.

Kevser MAZI

## GİRİŞ

Bağlanma stilleri bireylerin gelişimini ve kişiliğini belirleyen önemli bir etkidir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulacak olan ilişkiler, bebeklik döneminde bakım veren ile kurulmuş olan ilk ilişki tecrübesine bağlıdır. Bundan yola çıkarak, ilişkileri nasıl etkilediği bağlanma kuramı ile birlikte ele alınmıştır. Bağlanma kuramına göre, doğumun ilk yıllarında kurulan ilişkilerin deneyimi, hayatın ileriki yıllarında kurulacak olan ilişkilerin kalitesini belirlemektedir. Aynı zamanda yetişkin dönemindeki düşünce duygu ve davranışlarında belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Bowlby, 2012).

Bowlby (1973)'e göre bağlanma, kişinin önemli gördüğü bireylere karşı oluşturduğu hayat boyu süren insan davranışı bütünleyici güçlü duygusal bağlardır. 'İçsel çalışan modeller' olarak adlandırdığı kuramında çocuğun kendisine yönelik algısı ve başkalarına ilişkin bilişleri, bakım vereninin tepkileri ile açıklanmaktadır. Çocuğun ihtiyaç duyduğunda bakım verenini yanında görmesi, gereken desteği alabilmesi, bakıcısının ulaşılabilir, güvenilebilir ve destekleyici olduğuna dair inançlarının oluşmasını sağlar. Bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsız kaldığında ise bağlanma figürünü reddedici ve güvensiz olarak algılar. Kendisine yönelik inançları ise sevelemez ve değersiz olarak ortaya çıkar. İçsel çalışan modeller çocukluktan ergenliğe kadar sürekli pekişir. Ergenliğin sonuna doğru daha sürekli ve değişime karşı katı hale gelir.

Bilişsel esneklik bireyler zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında esnek olmayan düşünce yapısıyla tepki verdiklerinde psikolojik yönden etkilenmektedirler (Eskin, 2011). Bundan yola çıkarak, eğer kişi yaşadığı olaylar karşısında esnek olabilir ve birçok alternatif çözüm üretebilirse, hayatın getireceği stres ve olası zorlu durumlara karşı sağlamlığı artabilir.

Erken dönemde oluşmaya başlayan bağlanma stilleri kişinin yetişkinlik dönemindeki düşünce, duygu, davranış ve kendine yönelik algısının temellerini oluşturmaktadır. Özetle kişinin psikolojik, sosyal ve davranışsal durumunu olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilediği görülmektedir. Bu sebeple, bu araştırmada bağlanma stillerinin bilişsel esneklik ve öz yeterlilik kavramları ile ilişkisi üzerinde durulmuştur. Bilişsel esneklik kişilerarası bir kavram olduğundan bağlanma stillerini de etkileyebilmektedir.



Öz yeterlilik, kişinin herhangi bir performansı göstermek için gerekli durumları organize edip, başarılı bir şekilde yapma kapasitesine yönelik kendi algısı anlamına gelmektedir (Bandura, 1986). Bireyin farklı durumlar karşısında baş edebilmesi, başarabilmesi ve kendisine yönelik olumlu yargılarıdır. Kendisine inancı olmayan kişiler, birçok fırsatlar sunulsa dahi, kendilerini yetersiz hissetmektedirler (Senemoğlu, 1998). Martin ve Enderson'a (1998) göre, öz yeterlilik bilişsel esnekliğin bir parçası olmaktadır. Kişi bir durum karşısında alternatif çözüm üretebilse de, beklenen davranışı gerçekleştirme konusunda kendisini yeterli hissetmesi ve yapacağına olan inancının tam olması gerekmektedir. Çünkü düşük öz yeterliliği olan insanlar karşılaştıkları olaylarda kaygılanarak strese girer ve gerçekte durum olduğundan daha zor bir hale gelir (Pajares, 2002). Bağlanma stilleri, öz yeterlilik inancını etkilemekte olup, bakım vereni ile güvenli bir ilişki kuran bireylerin kendilerine yönelik algıları daha yüksektir (Demirtaş, 2019).

Araştırmada bu bilgilerden yola çıkarak, yetişkin bağlanma stillerinin bilişsel esnekliği ve öz yeterliliği nasıl ve ne yönde etkilediği sorgulanmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin hangi bağlanma stillerine sahip oldukları, bilişsel esnekliği ve öz yeterlilik kavramlarıyla ilişkisinin ne olduğuna araştırılmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bununla birlikte demografik özelliklerin (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum) bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması da çalışmanın alt amacıdır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 18-60 yaş aralığındaki kadın ve erkek bireyler gönüllü olarak dahil edilmiştir.

### 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1. Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Bilişsel esneklik ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Erişkin bağlanma biçimleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Öz yeterlilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Bilişsel esneklik cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
7. Yetişkin bağlanma stilleri ve eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki vardır.
8. Bilişsel esneklik ve eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki vardır.
9. Öz yeterlilik ve eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki vardır.
10. Yetişkin bağlanma stilleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
11. Bilişsel esneklik medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
12. Öz yeterlilik medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Bireylerin tüm ilişkilerini ve kişiliğini etkileyen en önemli faktörlerden biri de bağlanma stilleridir. Bebeklik döneminde, bakım verenlerle kurulan ilk ilişki deneyimlerinin yaşamın ileriki dönemlerinde diğer kişilerle ve yaşamla kurulacak ilişkileri nasıl etkilediği bağlanma kuramı ile ele alınmıştır. Bebeklik döneminde güven duygusunu yaşayan ve güven duygusunun

zihinsel temsilini oluşturan bebekler yetişkinlikte kendileriyle, çevreyle ve hayat ile olumlu ilişkiler kurarlar.

Güvenli bağlanan bireyler, ihtiyaç duyduğu zamanlar bakım vereninden yanıt alabildiğinde ve bağ kurabildiğinde zorlu durumlarla karşı karşıya kaldığında, baş edebilme ve üstesinden gelme yönünde olumlu inançlara sahip olmaktadır. Zor durumları kontrol etme, alternatifleri düşünme ve çözüm üretme becerisi açısından esnek düşünebilmektedirler. Kendisine yönelik değerli ve yeterli hissetme konusunda pozitif düşünmektedirler.

Sonuç olarak, bağlanma kuramına göre yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile kurulan güvenli bağ, bireyin yetişkinlikte zorlu yaşam olayları karşısında bilişsel olarak esnek olmasını, baş edebileceğine yönelik yeterlilik inançlarının oluşmasını ve olayı organize etme ve değerlendirmeye olan inançlarını etkilemektedir. Bu bağlamda, doğumdan sonra oluşamayan güvenli bağ sonucunda bireyin yetişkinlik hayatını olumsuz etkilemektedir. Yapılan çalışmanın bu konularla ilgili farkındalık sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.5. Sayıtlar

Araştırma ile ilgili sayıtlar şunlardır:

- Örnekleme alınan bireyler evreni yeterince temsil edebilecek durumdadır.
- Araştırmada görüşlerine başvuru katılımcıların ölçeğe verdikleri yanıtlar, bireylerin gerçek görüşlerini yansıtmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, kişilerin ilgili özelliklerini ölçebilecek nitelikte ve yeterlilikte ölçme araçları olduğu varsayılmıştır.

## 1.6. Sınırlılıklar

Araştırma ile ilgili sınırlılıklar şunlardır:

- Araştırma veri toplama aracı olarak kullanılan anket formuyla sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçekler, ölçtüğü nitelikte sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler 222 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmanın literatür bölümü kitaplar, yerli ve yabancı yayınlar ve makaleler ile internet ortamından alınan verilerle sınırlıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. Bağlanma

Bağlanma hayata tutunabilmek için gereklidir. Bu nedenle, yaşamın ilk yıllarında ebeveyn veya bakım verenle kurulan bu bağ, yetişkinlikte sevgiliye, eşe bağlanma olarak şekil bulur. Bu bölümde bağlanmayla ilgili genel bilgilere yer verilecektir.

##### 2.1.1 Bağlanma Kavramı

Sosyal bir varlık olan insan, hayatı boyunca diğer insanlarla iletişim ve etkileşim halindedir. İnsanlar, kurdukları ilişkiden dolayı mutluluk veya mutsuzluk hisseder. Birçok kişi, kurdukları ilişkileri meslek, kariyer, maddi varlıklardan daha değerli bulurlar (Burger, 2006: 221). Asırlardır var olan insanlar arasındaki temel ilişki, Bowlby'nin araştırmalarının kaynağı ve bağlanma kuramının temelini oluşturmuştur.

Bowlby (1973)'e göre kişinin önemli gördüğü kişilere karşı oluşturduğu hayat boyu süren insan davranışını kapsayıcı yoğun duygusal bağlardır. Bağlanma, bebek ile bakım veren arasında kurulur ve bilinçdışı olarak işlenir. Beynin sağ bölümü aracılığıyla içselleştirilerek, bebeğin yetişkinlikteki zihinsel, duygusal ve sosyal becerilerinin temellerini oluşturan davranışsal, duygusal ve ruhsal bir olgudur (Masterson, 2013). Bağlanma iç içe geçmiş birçok davranışı içermektedir; ilgi, sevgi, şefkat, keşif, bakım, toplumsallık ve cinsel ilişki bunlardan biridir.

Bağlanmanın sağlıklı gelişmesini sağlayan üç önemli durum vardır. Bunlar; bireyin kendisini güvende hissettiği kişiler ile olma isteği, diğer insanlarla güven temelli ilişki kurma isteği ve bireyin toplumda var olabilmesi için insanlarla iş birliği içinde olabilmesidir (Sığırcı, 2010).

Bağlanma ve bağımlılık kavramı birbiriyle sıkça karşılaştırılır. Bağımlılık, Çocuğun gereksinimleri için bir başkasına dayanması iken, bağlanma yakınlık kurmak için yapılan eylemlerin tamamıdır. Bağımlılık durumunda büyümeye devam ederken yer yer bağımsızlaşabilen çocuk, büyüdükçe birine bağlı kalmak zorunda hissedebilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Harlow (1958), çalışmalarında insan olmayan primatların bağlanma davranışlarını gözlemlemiştir. Çalışmada yavru maymunlar demir çubuğa tırmanıp karnını doyurduktan sonra

kumaş kaplı yere dönmektedir. Burada sadece beslenme değil rahatın da önemli olduğu görülmüştür. Diğer bir deneyde, maymunlar ısıtılmış demiri seçmeleri sıcaklığın önemli olduğunu ortaya koymuştur. Buradan sonuçla, hem fiziksel hem de rahatlık ve konfor gibi ihtiyaçların da önemli olduğu belirlenmiştir. Harlow çalışmalarında, bakım vereninden uzakta büyüyen rhesus maymunlarını gözlemlediğinde sosyal yetersizlik, içe kapanıklık, cinsel donukluk gibi belirtiler olduğunu fark etmiştir. Harlow'a göre yaşam boyu kurulacak olan ilişkilerdeki güven duygusunun temeli, anne çocuk ilişkisine bağlıdır.

## 2.1.2. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

### 2.1.2.1. Bowlby'in Bağlanma Kuramı

Tüzün ve Sayar (2006)'ın aktardığına göre Bowlby (1969) kuramının temeli, bakım verenin veya annenin bebeğe hem dış dünyayı keşfedebileceği bir ortam sağlamak hem de gerekli yerlerde kendini emniyette hissedeceği, geri bildirimler vereceği güvenli bir ortam sağlamaktır. Bu durum anne ve çocuk arasında bir bağ oluşturur. Oluşan bu bağın güvenli olması sağlıklı psikolojik gelişimin temelini oluşturur. Güvenli bağın sekteye uğraması, yanlış gelişmiş olması ileriki yaşantıda kişilik bozukluklarına ve zihinsel problemlere sebep olmaktadır.

Ruhsal olarak bebeğin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için annesiyle sıcak, yakın ve devamlı olan tatmin ve zevk alacağı bir ilişki gerekmektedir (Bowlby, 1969).



Şekil 1. Bağlanma Sistemi

(Bowlby, 1969)

Bowlby (1969) 'e göre bağlanma bebek için yaşamsal bir durumdur. Özellikle insan hayatı için bağlanmanın üç temel özelliğini sıralamıştır

- Dünyayı keşfederken geri dönülebilecek bir liman olma
- Fiziksel ihtiyaçları karşılama
- Yaşama dair güvenlik duygusu geliştirme (Şekil 1.)

Bunların bir veya birkaçında oluşacak eksiklik bireyin ileriki ilişkilerini, benlik algısını ve ruhsal sağlığını etkilemektedir.

#### 2.1.2.2 Mary Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth çalışmasında ‘’annelerel duyarlılık’ kavramını geliştirmiştir. Bebek- bakım veren bağlanma sürecinde annesel duyarlılık rollerini tanımlamıştır (Bretherton, 1992; Morsünbül ve Tümen, 2008).

Ainsworth 'e göre bağlanma kavramı annenin hassasiyeti ile yakından ilişkilidir. Daha az hassas annelerin bebekleri güvensiz bağlanma eğiliminde olmaktadır. Bundan yola çıkarak duyarlı bir annenin neler yapması gerektiğini şu şekilde sıralanmıştır:

- Çocuktan gelen sinyalleri dikkatlice ve zamanında algılar.
- Sinyalleri doğru anlamlandırır. Acıktığı için mi yoksa acıdan mı ağladığının ayrımını yapar.
- Sinyallere uygun bir biçimde davranır.
- Çocuğun sinyallerine, onun tolere edebileceği vakitte yanıt verir.

Ainsworth ve arkadaşları (1978), araştırmaları sonucu bebek ve anne bağlanmasını üç kategoriye ayırmıştır.

**Güvenli Bağlanma:** Bebekler anneleri yanındayken serbest ve rahat bir şekilde alanın dışına çıkarlar, annesi uzaklaştığında ise bulunduğu yerin farkında olup farklı biri odaya girdiğinde kaygılanmamışlardır. Bakım veren geri döndüğünde ise strese girse bile durumun üstesinden gelmiştir. Güven duyma ve rahatlık arayışında bakım veren yine yanındadır (Bowlby, 2012).

**Kaygılı/Kararsız Bağlanma:** Anne çocuğun ihtiyaçlarını ara sıra karşıladığında, çocuğun isteklerine duyarsız olduğunda kaygılı bağlanma ortaya çıkar. Çocuk anneye karşı hem yakın olmak ister hem de kızgındır. Araştırmada kaygılı bağlanan bebeklerin, anneleri odada olduğunda etrafı keşfetmeye yönelmedikleri ve yabancı biri ile kaldıklarında endişelendikleri gözlenmiştir. Annesi yokken mutsuz hissetseler dahi geldiklerinde onu karşılamamışlardır (Bowlby, 2012).

**Kaçınan Bağlanma:** Bebekler anneleri yanındayken, anneleri yokmuş gibi davranmış ve odada yabancılar ve oyuncaklarla ilgilenmiştir. Duygularını anneleri ile paylaşma, anne odadan çıkıp geldiğinde anneye ilgilenme gözlenmemiştir. Oyunca devam ederek, anneyi görmezden gelmişlerdir (Hortaçsu, 2012).

### *2.1.2.3 Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Üçlü Bağlanma Modeli*

Hazan ve arkadaşları (1987), Ainsworth'un üçlü bağlanma modelinin yetişkin hayatındaki karşılığını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, çocuklarda olduğu gibi yetişkinler içinde güvenli, kaygılı/kararsız, kaygılı/kaçınan bağlanma şeklinde üç boyut bağlanma modeli tanımlamıştır (Çalışır, 2009).

Güvenli bağlanan yetişkinler; kendine güvenen, çevresiyle yakın ilişkiler kurabilen ve sosyal ilişkilere açık bireylerdir.

Kaygılı/kararsız bağlanan yetişkinler; kendilerine ve çevreye güvensiz, reddedilmekten ve terkedilmekten korkar.

Kaçınan bağlanan yetişkinler ise, sosyal ortamlarda stres olan, yakın ilişkilerden uzak duran ve kendini ortaya koymaktan rahatsız olmaktadır (Hazan & Shaver, 1987).

Üçlü bağlanma modeli, bebeklik bağlanmasının yetişkinlikteki bağlanmayı etkilediğini savunan bir çalışmadır (Hazan & Shaver, 1987).

### *2.1.2.4 Main ve Yetişkin Bağlanma Modeli*

Main'in aile içi ilişkileri araştırdığı bu modelde, bebekler yabancı ortamda gözlemlenirken, ailelerinin de kendi bağlanma stilleri incelenmiştir. Bununla beraber, ailelerin kendi bakım verenleri ile bağlanmaları, bağlanmaya yönelik hatıraları ve şu anki aile ilişkilerine yönelik

bağlanma sınıflandırılması yapılmıştır. Araştırma sonucunda üç bağlanma stili oluşturulmuştur. Bunlar; güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma (Waters, 2004; act. Fırat).

Güvenli bağlanan bireyler, olumlu ve tutarlı olarak algılamıştır. Saplantılı bağlanan bireyler, aileleri ile yaşadıkları problemlerin zihinlerinde hala yer ettiğini ve çözümleyemediğini belirtmiştir. Kayıtsız bağlanan bireyler ise, kendi aileleri ile olan yaşantılarını anımsamakta zorlanmakla birlikte, ailelerini olumsuz ve tutarsız olarak algılamışlardır (Waters, 2004; act. Fırat).

#### 2.1.2.5 Bartholomew ve Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve arkadaşları (1991), bağlanma kavramının erken dönem tanımından yola çıkarak, kendiliğine ve diğerlerine yönelik iki tür içsel çalışan modeli bir araya getirerek dört kategori modeli adı altında yetişkin bağlanma stillerini araştırmıştır (Terzi, Cihangir ve Çankaya, 2009).

Batholomew ve Horowitz (1991), oluşturduğu tablonun birinci boyutunda romantik partnerleri tarafından terkedilmekten korkanlar ve korkmayanlar, ikinci boyutunda ise yakınlık ve bağımlılık boyutunda içsel olarak hissettiklerini değerlendirmiştir. Bu iki boyut bir araya geldiğinde ise dört sınıflı bir bağlanma tablosu oluşur (Şekil 2.).

	DİĞERLERİ MODELİ	BENLİK MODELİ
Olumlu	Olumlu <b>GÜVENLİ</b> Yakın ilişki kurma konusunda rahat	Olumsuz <b>SAPLANTILI</b> Yakın ilişkilerde takıntılı
Olumsuz	<b>KAYITSIZ</b> Yakın ilişkilere karşı kaçınan, bağımsızlık isteği	<b>KORKULU</b> Yakın ilişkilere korkan, sosyal açıdan kaçınan

**Şekil 2.** Yetişkin Bağlanma Modeli

(Bartholomew ve Horowitz, 1991)



Yetişkin bağlanma modeline göre, dört tür bağlanma stili vardır. Bunlar; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma.

Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin, kendilerine ve diğerlerine yönelik algıları olumludur. Kendilerini değerli, güvenilir, sevilmeye layık olarak görürler. İnsanlarla yakın ilişkiler kurma konusunda başarılı olmakla birlikte özerkliğini korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, kendisine yönelik algısı olumlu iken başkalarına yönelik algısı olumsuzdur. Kendilerini değerli ve sevilebilir olarak görürler. Ancak diğerleriyle yakın olma korkusu yaşadıklarından dolayı ilişkisi önemsizleştirerek güçlü ve bağımsız olmaya çalışır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, kendilerine yönelik algısı olumsuz ancak diğerlerine yönelik algısı olumludur. Kendilerini değersiz ve sevilemez olarak algıladıkları için, diğerlerinin onayını kazanarak değerli hissetmek isterler. Bu durum ilişkilerle aşırı meşgul olmalarına ve terkedilme korkusu yaşamalarına sebep olur (Levine ve Heller, 2018).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerini hem de diğerlerini olumsuz olarak algılamaktadır. Kendini değersiz ve sevilemez olarak görmekle birlikte başkalarının da güvensiz olduğuna dair inançları nedeniyle yakınlık ve terk edilme kaygısı yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

### **2.1.3 Yetişkin Bağlanma Stilleri**

#### *2.1.3.1 Güvenli Bağlanma Stili*

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerini değerli, sevilebilir olarak görerek kendilerine yönelik algılarında olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Aynı zamanda bireyin, diğerlerine yönelik algısı da güvenilir ve destekleyici olarak algılanmaktadır. Kişiler arası ilişkilerde kendilerine ve karşısındakilere güvenerek yakınlık kurmak isterler. Zorlu yaşam olayları karşısında yakınlarından yardım istemekte çekinmezler ve kendilerini açmak isterler (Aksu, 2011).

### *2.1.3.2 Saplantılı Bağlanma Stili*

Saplantılı bağlanma biçimine sahip kişiler, kendilerini değersiz ve sevilemez biri olarak görür. Bu durum ilişkilerde terkedilmekten korkmalarına neden olur. Bireyin diğerlerine yönelik algısı ise olumludur. Bu nedenle devamlı kendilerini kanıtlamak isterler. Kişilerarası ilişkilerinden beklentilerine bakıldığında gerçekçi beklentilere sahip değildirler (Bozkurt, 2014).

### *2.1.3.3 Kayıtsız Bağlanma Stili*

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, hem kendilerine bağlanılmasından hem de birisine bağlanmaktan kaçınma eğilimindedirler (Sümer, 2006). Çevresindeki insanlara ihtiyaç duyma gerçeğini ve ilişki ihtiyacını yok saymaktadırlar. Bireysel yaşam onlar için çok önemlidir (Sümer ve Güngör, 1999).

### *2.1.3.4 Korkulu Bağlanma Stili*

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini değersiz olarak görürler. Aynı zamanda diğerlerini güven duyulmayan kişiler olarak görürler. Başkalarına karşı güvenilmez tutumda olmaları sebebiyle yakın ilişkilerden uzak durmak isterler. İletişim kurma ihtiyacı duymalarına rağmen çevreden onay bekleyen tutumları nedeniyle sağlıklı beraberlikler kurmakta zorlanırlar (Bozkurt, 2014).

## **2.1.4 İçsel Çalışan Modeller**

İçsel çalışan modeller, bireyin erken dönemde bakım vereniyle olan deneyimlerini içselleştirmesi anlamına gelmektedir. Bu model ile birlikte, bireyin hayata dair beklentileri, kişilerarası ilişkilerde ne şekilde iletişim kuracağı zihnine kodlanmaktadır. Erken çocukluk deneyimlerinin özümsemesiyle birlikte, bireyin davranışları düzenlenmektedir (Yazıcıoğlu, 2011). Diğer bir deyişle zihnin bir bilgiyi dışardan alıp onu sembolik bir yolla zihninin içinde temsil etmesine dayanan içsel çalışan modeller olarak adlandırılmıştır (Bowlby, 1973).

İnsanın yaşamında kurduğu ilk ilişki olan bakım vereniyle kurduğu ilişkidir. Eğer bebek kendisini güvende ve sevilmeye layık hissetmişse ve ihtiyaçları yerinde ve zamanında karşılanmışsa bebek kendisini değerli hissederek kendisine ve dünyaya yönelik inancı da olumlu olacaktır. Bu güvenli bağlanma olduğunda, birey kendisine ve dünyaya yönelik zihinsel modeller oluşturacaktır. İçsel çalışan modeller veya zihinsel temsiller olarak adlandırılan bu

modeller, iki yapıda incelenmektedir. Bağlanma figürümüzün kim olduğunu, nerde ve nasıl davranış göstereceğine yönelik beklentiler, diğerleri hakkındaki içsel çalışma modelleri tanımlamaktadır. Diğer bir yapı ise, bireyin bağlanma figürü tarafından kabul görüp görmeyeceğine yönelik beklentileri tanımlayan kendiliğe yönelik içsel çalışan modellerdir (Zerenoglu, 2011).

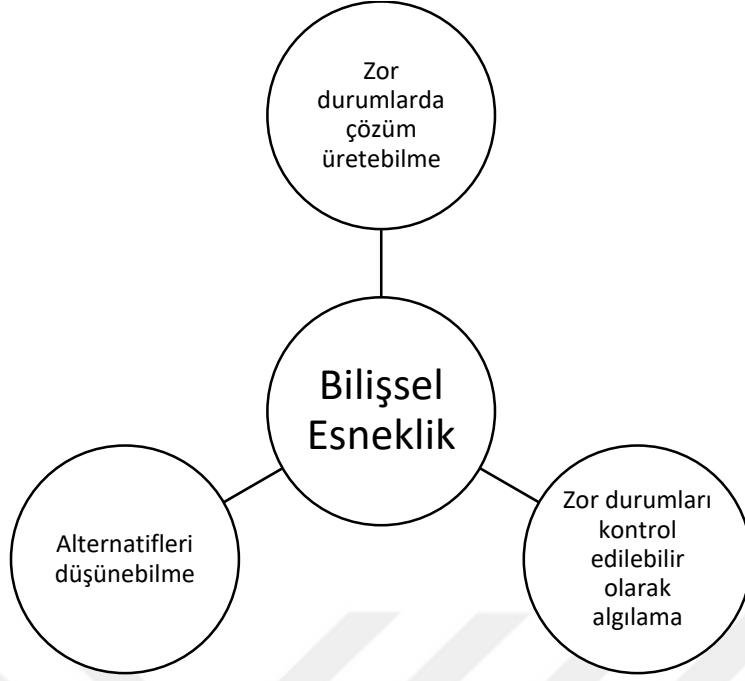
İçsel çalışan modeller Bowlby'in kuramının temelini oluşturmaktadır. Bakım verenin davranışlarıyla ilgili olan kuram, çocuğun kendisine ve dış dünyaya yönelik düşüncelerini içermektedir. Bebeklikten ergenlik dönemine kadar sürekli kendini yineleyen bu düşünceler, ergenliğin sonunda sabit ve dirençli hale gelirler. Yetişkinlik döneminde ise kişilerarası ilişkilerde kullanırlar (Bowlby, 1973).

## **2.2. Bilişsel Esneklik**

### **2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı**

Bilişsel esneklik, bireyin herhangi bir duruma karşı tutumunu ya da düşüncelerini alternatif açıklamalarla değiştirme becerisi olarak tanımlanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olarak bireyler hayattaki değişimlere kolay ve doğal bakarken, bilişsel esnekliği düşük olan bireyler değişimleri zor olarak algılamaktadır (Cox, 1980). Stevens (2009)'a göre bilişsel esneklik bireyin farklı sorunlara birçok yönden bakabilme kapasitesi, düşüncelerini durumdan duruma kolaylıkla değiştirebilme yeteneği ve belirli durumlara uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlamaktadır.

Bilişsel esneklik üç temel öğeden oluşmaktadır. Bunlar; kişinin farklı seçenekleri görebilmesi, esnek olmaya ve değişen koşullara adapte olma isteği ve öz yeterlilik inancına sahip olmasıdır (Anderson, 1998).



**Şekil 3. Bilişsel Esneklik Kavramı**

(Dennes ve Vander Wal, 2010)

Bilişsel esneklik kişinin farklı çevre koşullarına karşı düşüncelerini değiştirebilme becerisidir. Dennis ve Vander Wal (2010)'a göre bilişsel esneklik üç ana başlığı kapsamaktadır. Bunlar; zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama yeteneği, hayatta başımıza gelen olaylar karşısında alternatiflerin olabileceğini algılama yeteneği ve zorlayıcı durumlarda çözüm üretebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Bilişsel esnekliğin ilk tanımlarından biri şöyledir: "Yeni kurallar ışığında bir görevden diğerine geçebilme, çoklu görevleri yerine getirebilme, bu süreçte davranışlarını değiştirebilme gibi süreçleri içermektedir. Bilişsel esnekliğe en uygun örnek ise problem çözebilme veya yeni bir bilgi-beceri oluşturabilmedir" (Lonescu, 2012). Kişinin kendisine güven hissi içerisinde karşılaştığı durumlara göre uygun alternatif eylemler üretebilme becerisi bilişsel esneklik düzeyini belirlemektedir (Martin ve Rubin, 1995).

Bilişsel esnekliğin tanımına nöropsikolojik açıdan yorumlayacak olursak, bir madde, düşünce veya durumu alternatif açılardan görebilme ve odaklanabilme olarak açıklanmaktadır. Bilişsel esneklik, doğru olmayanı görebilme ve bundan ders çıkarma, alternatifler üretebilme,

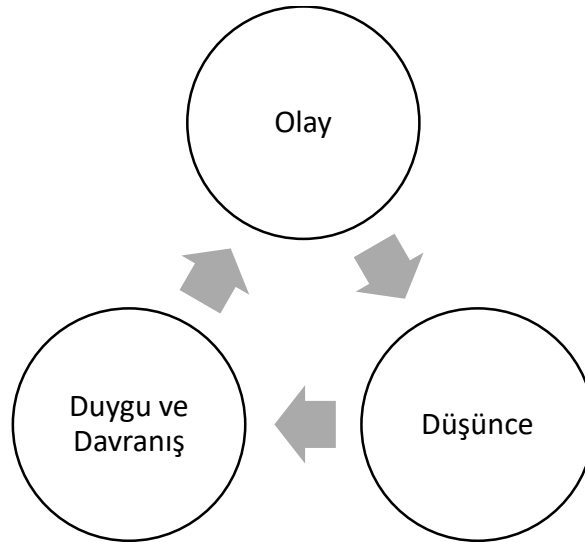
odaklanabilme ve seçeneklerden içinden en uygun çözümü uygulayabilmektir (Anderson, 2002).

Scott (1962)'a göre, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyler, zorlu durumlar karşısında seçenek üretmeyerek, zihinlerine ilk geleni yapma eğilimindedirler. İhtiyaç duydukları anda zihinlerini serbestçe düzenlemeyerek ve düşüncelerine katı bir şekilde bağlı kalmaları anlamına gelmektedir. Lhermite (1983)'e göre de bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyler dikkatlerini birden fazla konuya veremediklerinden dolayı katı bir düşünce sistemine sahiptirler. Dikkatlerini tek bir nokta üzerine verme eğilimleri nedeniyle, içinde oldukları zorlayıcı durumları fark edemeyerek uygun tepki gösterememektedirler. Esnek olamamak, o durumun gerekliliklerini yerine getirememek, devam ettirmek, düşüncelere düzenleyememek ve zihnin algıladıklarını alternatiflerle değiştirememek anlamına gelmektedir.

## 2.2.2 Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

### 2.2.2.1 Bilişsel Esneklikte Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Ellis (1974), bilimsel yöntemle, akıl ve mantığa, davranış ve duyguları düzenlemek için düşüncelere vurgu yapan akılcı duygusal davranışçı yaklaşımı öne sürmüştür. Bireylerin hayatını etkileyen düşünce, duygu ve davranış döngüsünden bahsetmiştir. Karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenen bu yapılar bireyin yaşayışını etkilemektedir.



Şekil 4. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

(Ellis, 1975)

Kurama göre, bir problem ya da olay sonrasında bireyin zihninden geçen inanç, yaşadığı duyguyu ve sergilediği eylemleri etkilemektedir. Eğer kişi, bir olay veya durum karşısında akılcı olmayan bir düşünceye sahipse, duygusu ve davranışı da düşünceye uygun şekilde olacaktır. Eğer yaşadığı olay veya durum karşısında akılcı inançlara sahip ise, hissedeceği duygu yönetilebilir olacak ve davranışlarını daha iyi kontrol altına alabilecektir (Ellis, 1975).

Buna dayanarak Ellis, bilişsel esneklik kavramına, diğer araştırmacılardan daha çok bahsetmekte ve kuramını bu kavrama dayandırmaktadır. Psikolojik sağlığın temelini düşüncelerde ve inançlarda esneklik olduğu görüşünü savunmaktadır (Ellis, 1975).

Düşüncelerinde esneklik gösteremeyen bireyler katı bir tutuma sahiptir. Kişinin psikolojik iyi oluşunu sarsan ve uyum sürecini sekteye uğratan sabit düşünceler katı tutumunun sonucunda oluşmaktadır. Bu katı düşünceler suçluluk, çaresizlik, utanç, kaygı ve depresif hissetme gibi ruh sağlığını etkileyen duygulanımlara neden olmaktadır. Katı düşüncelerin ardında ise felaketleştirme, tolerans eşiğinin düşük olması ve değerini düşürme rasyonel olmayan inançlar arasındadır (Ellis, 1975).

#### *2.2.2.2 Bilişsel Esneklikte Bilişsel Davranışçı Yaklaşım*

Bilişsel davranışçı yaklaşım temelde; olayları algılama şeklimizin duygularımızı etkilediği ve ortaya koyduğumuz davranışların belirleyici olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bizler dış dünyayı olduğu gibi değil, düşünce sistemimize göre algılarız. Yaşanan bir olay veya durum karşısında düşünce sistemimiz ne kadar çok çarpıtma yaparsa, duygusal tepkilerimiz ve davranışlarımızda o denli uygunsuz olacaktır (Türkçapar, 2018).

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ile benzer olmakla birlikte, önem verdiği noktalar konusunda farklılıklara sahiptir.

Beck (1963), düşüncelerin davranış tutumuna etkisini araştırdığı çalışmalarında, terapide esas konunun düşünceleri incelemek ve davranışsal tutumların değişmesi olduğunu savunmaktadır. Bireyin düşünce yapısına otomatik düşünce ve şema olarak 2 başlık altında incelemektedir. Şema; bütün bilişsel sürecimizi yöneten, çocuklukta deneyimlerden oluşan, hayat boyu tekrar eden düşünce kalıplardır. Esnek olmayan şemalar psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. (Young, J ve Klosko, J.).

Bilişsel esneklik, herhangi bir olay veya durumu farklı açılardan ele alabilme ve bireyin buna uyum sağlayabilme becerisini ifade etmektedir. Konunun diğer bir kavramını olan bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler anlamına gelmektedir. Farkında olamayacağımız kadar hızlı bir şekilde zihinden geçen, katı ve düşünceyle uygun olmayan duygusal ve davranışsal tepkilere sebebiyet veren düşüncelerdir (Bochner ve Kelly, 1974).

### *2.2.2.3 Bilişsel Esneklikte Sosyal Bilişsel Yaklaşım*

Sosyal bilişsel kurama göre, bireyin kişilik yapısı ve davranışları sosyo-kültürel olarak çevresiyle etkileşim içinde gelişerek düşünce ve duyguların birbiriyle etkileşimi sonucu oluşur. Kişilik, bireyin düşünce, inanç ve değerlerini içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986).

Sosyal ortamlarda kaygı yaşayan bireyler, sosyal etkinliklerde olmaktan uzak durmakta ve arkadaş bağlılığına önem vermemektedir. Bilişsel esneklik kavramının da ilişkilerde bireyin nasıl düşündüğünü anlamlandırmada etkili olduğu görülmektedir (Bilgin, 2009).

Bilgin (2009), sadece davranışsal süreçlerin değil, bilişsel ve davranışsal süreçlerin birlikte insan davranışını oluşturduğunu savunmaktadır. Bu bakış açısı düşünce, inanç ve duygulara odaklanmayı sağlamış ve bilişsel esneklik kavramının da mercek altına alınmasına katkı sağlamıştır.

## **2.3. Öz yeterlilik**

### **2.3.1 Öz Yeterlilik Kavramı**

Öz yeterlilik kavramı ilk olarak Albert Bandura tarafından 1977 yılında geliştirilmeye başlanıp ‘Sosyal Öğrenme Kuramı’ kapsamında incelenmiştir. Bandura’nın öz yeterlilik ile ilgili çalışmaları yılanan korku duyan insanları inceleyerek başlamıştır. Yılan fobisi olan insanlar, davranışlarının ne olacağını bilmelerine rağmen, endişe duyma sebeplerini ve ısırılma yönündeki olumsuz düşüncelerinin öz yeterlilik inancını nasıl etkilediğini araştırmıştır (Bandura, 1977).

İnsanlar, hayat içerisinde kendisini etkileyebilecek olaylar karşısında yönetin sahibi olmak isteyerek kontrol altına almak istemiştir. İnsanlar yaşamlarını değiştirebilecek durumlara müdahale edebildikçe geleceğe dair daha yeterli hissedecektir. Dolayısıyla bireyin amacı, öngörülebilir durumlar karşısında daha yeterli, güvende ve umutlu hissederken olumsuz

duygulardan kaçınmaktır. Özetle; Bandura (1999), bireyin yaşayabileceği durumlara müdahale edebilmesi için gerekli eyleme karar verebilme becerisini öz yeterlilik olarak tanımlamıştır.

Öz yeterlilik, kişinin bir eylemi başlatıp sürdürebilmesi için sahip olması gereken kapasitesine olan algısıdır. Bireyin bir performansı yerine getirebileceğine dair kendine olan inancı ve başına gelecek olaylara baş edebileceğine olan inancı ne kadar yüksek ise, öz yeterlilik seviyesi de o kadar yüksektir (Uyaniker, 2014).

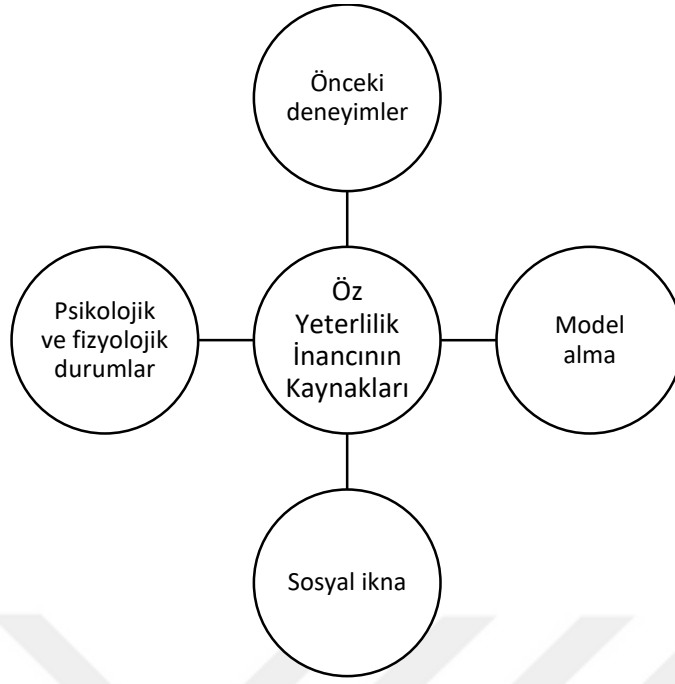
Kotaman (2008)'a göre öz yeterlilik yeni bir şeyler öğrenme ve bunları yaşamda uygulayabilmek için önemli bir kavramdır. Öz yeterlilik, bireyin düşünce, duygu ve davranış kalıplarını; içsel motivasyon, amaç, başarı, mücadele edebilme gücü, kayıplara ve başarısızlığa vereceği yanıtları etkileyen bir işleve sahiptir.

Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan bireyler, zorlayıcı olaylar karşısında mücadeleci bir duruş ve kararlı tavırda iken, öz yeterlilik düzeyi düşük olan bireyler daha kolay pes etmekte ve işlerini yarım bırakmaktadır (Temiz, 2009).

### **2.3.2 Öz Yeterlilik İnancının Kaynakları**

Bandura (1994)' ya göre, öz yeterlilik inancı dört temel kaynaktan beslenmektedir. Bunlar; geçmiş başarı ve başarısızlıklar, çevrenizdekilerin tecrübelerinden faydalanma, çevrenizdekilerden gelen mesajlar, psikolojik ve fiziksel durumlar Elizabeth, Richard, Gloria, Carolyn ve Suzette 2004).





**Şekil 5.** Öz Yeterlilik İnancının Kaynakları

(Elizabeth, Richard, Gloria, Carolyn ve Suzette, 2004)

- 1- **Önceki Deneyimler:** Öz yeterlilik duygusunu etkileyen en önemli kaynaktır. Geçmiş deneyimlerin başarısı bireyin öz yeterlilik inancını arttırmaktadır. Başarısızlık ise öz yeterlilik inancını düşürmektedir. Yeterince olan öz yeterlilik hissi emek vererek üstesinden gelinmiş tecrübelerin sonucudur. Yaşanan zorluk ve mücadeleler sonucunda elde edilen başarı, emeğin devam ettirebilmesini öğretmektedir. (Bandura, 1982).
- 2- **Model Alma:** Birey, hayatında örnek aldığı birini gözlemleyerek ve hayatına geçirerek öz yeterlilik inancını yükseltebilir. Öz yeterlilik duygusu gözlemleyerek yükseldiği gibi, düşürebilir. Kişi eğer başkasının tüm çabalarına rağmen başarısız olduğuna şahit olmuşsa öz yeterlilik inancını etkileyebilir (Brown ve Inouye, 1978).
- 3- **Sosyal İkna:** Bir davranışın devam edilebilir olması için sözel olarak ikna edilen bireyin davranışın sürdürme durumunu arttırmaktadır. Güven duyulan veya kendisine inanılan kişiler tarafından yapılan gerçekçi sözle yorumlar bireyi motive ederek öz yeterlilik hissini güçlendirmektedir. Bu durumda amaç kişinin yeteneklerini arttırmaktan ziyade bireyin kendinde var olan güvene inanmasını sağlamaktır (Çınar, 2018). Bireyin kendi yetersizliği ortaya çıktığında veya kendisiyle ilgili şüpheye düştüğünde sosyal ikna gücü azalmaktadır. Bir çabanın sonucunda olumsuz duyguların ortaya çıkması gerçekdışı

övmelerin sonucudur. Yani sosyal ikna yoluyla öz yeterlilik inancının düşmesi zor bir durumdur ( Schunk, 1989).

- 4- Psikolojik ve Fizyolojik Durumlar: Bireyin kendi işine olan hisleri ve fiziksel özellikleri, sağlık durumu öz yeterlilik inancını etkilemektedir. Çünkü insanların bir işi yaparken olan duygu ve deneyimlerine bakarak öz yeterlilik inancını değerlendirmektedir. Olumlu ruh hali öz yeterlilik inancını arttırırken, olumsuz ruh hali azaltmaktadır. Bir durumun nasıl algılandığı da öz yeterlilik inancı için önemlidir. Öz yeterlilik inancı yüksek bir şekilde bir işe başlayan kişi, kendinde işin devamı için motivasyon bulacaktır. İşin yapılması ve sürdürülmesi için gereken psikolojik sağlık, öz yeterliliğin yüksek olduğuna işarettir (Bandura, 1995).

### **2.3.3 Öz Yeterlilik İnancının Seviyeleri**

Bandura (1997)'ya göre öz yeterlilik inancı belirli bir göreve, duruma ve kişilik özelliği olarak da genellenebilir. Dolayısıyla öz yeterlilik inancını üç seviyede açıklamaktadır. Bunlar; göreve özel, alana özel ve genellenebilir öz yeterliliğidir.

- 1- Göreve Özel Öz Yeterlilik: Öz yeterlilik inancını kişilik özelliği olarak değerlendirilmek yerine belli bir görev veya duruma yönelik inceler.
- 2- Alana Özel Öz Yeterlilik: Bireyin sosyal, akademik veya iş yaşamı gibi belirli bir alana özel yeterliliğini içerir. Aynı zamanda, bireyin belirli bir grup veya toplum içindeki rolüne ait sorumluluğundaki öz yeterliliğini kapsamaktadır (Işık, 2001).
- 3- Genel Öz Yeterlilik: Bireyin farklı ortamlardaki, farklı durumlardaki öz yeterliliği anlamına gelmektedir (Bandura, 1995).

### **2.3.4 Öz Yeterliliğin Gelişimini Etkileyen Süreçler**

Öz yeterlilik inancının gelişimini engelleyen dört ana madde vardır. Bunlar; bilişsel süreç, motivasyon süreci, seçim süreci ve duygusal süreçtir ( Bandura, 1994).

- 1- Bilişsel Süreç: Bireyin karşılaştığı bir durum karşısındaki davranışını belirleyeni durumla ilgili düşüncesidir. Bu düşünceler de öz yeterlilik algısını etkilemektedir (Bandura, 1995).

Eylemlerimizin çoğu bir düşünce ile başlar ve zihinde senaryolar kurularak son şeklini alır. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler kendilerini o işi başarmış olarak hayal ederken, kendilerine yönelik kuşku duyanlar ise başarısız olarak hayal etme eğilimindedir. Bu

durumda, düşüncenin temel işlevi, olayların öngörülmesi ve eylemleri bu yönde gerçekleştirerek hayatına etki etmesidir. Çünkü yeterli öz yeterlilik hissine sahip olan kişiler, zorluk karşısında belirgin bir sorun yaşamazken, düşük öz yeterlilik algısına sahip olanlar düşüncelerinde, isteklerinde ve performanslarında negatif yönde gelişme göstermektedir ( Wood ve Bandura, 1989).

- 2- Motivasyon Süreci: Öz yeterlilik duygusu motivasyonun ortaya çıkmasında önemli bir araçtır. Bireyin ne yapabileceğine ve inançlarına yön vermesini sağlayan şey motivasyon olarak tanımlanmaktadır. Koyulan hedefler ve hedeflere giderken alacağı tatmin duygusu motivasyonuna yön vermektedir. Dolayısıyla, kişinin çabası ve zorluklar karşısında olacak olan öz yeterlilik inancı, motivasyon düzeyine bağlıdır. Yüksek öz yeterlilik duygusuna sahip olan birey, zorluk karşısında çaba göstererek, sabırla hareket ederek başarıya ulaşacaktır (Bandura, 1995).
- 3- Seçim Süreci: Kişinin öz yeterlilik inancı, seçimlerini etkilemektedir. Seçimler insanın elindedir ve bu şekilde yaşamına yön vermektedir. Çevrenin bir ürünü olan insanın, öz yeterlilik inancı içinde olduğu çevreyi, yaşamına etkisi, kararları yani kişinin seçimlerini etkilemektedir. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip olan birey, hedeflerini daha zorlu seçer ve yerine getirmek için kararlı bir duruş sergiler. Dolayısıyla bireyin geleceğe yönelik tercih ve gelişimi kişinin hayatına yön verir (Bandura, 1995).
- 4- Duygusal Süreçler: Öz yeterlilik düzeyi, kişinin yaşam olayları sonucundaki duygusal tepkilerini etkilemektedir. Örneğin; öz yeterliliğinin bilincinde olan kişi, olası bir zorluk veya stres karşısında olayı gerçekçi değerlendirerek çözüm arayışına girerken, daha az yeterli hisseden kişi, olayları gerçekçi değerlendiremez ve stres yaşar (Altıparmak, 2018).

### **2.3.5 Öz Yeterlilik ve Sosyal Bilişsel Kuram**

Bandura (1973)'nın öne sürdüğü sosyal bilişsel kurama göre öz yeterlilik bireyin kendi kendisini yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi için önemli bir kavramdır. Zorlu bir görev karşısında bireyin istekliliğinin devamı için ve yapabileceğinin en iyisini yapabilmek için gereklidir. Belli durumlara uygun eylemleri gerçekleştirmede ve bireyin kendisini düzenleme

etkili olan öz yeterlilik inancı, kişinin ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini, nelerden güdülendiğini ve eylemlerini belirlemektedir (Bandura, 1982).

Sosyal bilişsel kuram, bireyin içinde bulunduğu çevrenin davranışlarını inceleyerek öğrenme gerçekleştiğini savunan bir kuramdır. Bu kuramın temel noktası ise öz yeterliliktir. Öz yeterlilik, kişinin belli bir durum veya görevi yerine getirebileceğine veya getiremeyeceğine olan inancıdır. Bu inancın oluşmasında hem geçmiş deneyimler hem de sosyal çevrenin tepkisi ve söylemleri etkili olmaktadır. Öz yeterlilik, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu düşünülmektedir kuramsal açıklaması yapılmaktadır.

## **2.4 İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan bağlanma stilleri ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalar; bağımsız değişkenler olan bilişsel esneklik ve öz yeterlilik değişkenlerinin birlikte incelendiği araştırmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

### **2.4.1 Bağlanma ile İlgili Araştırmalar**

Bağlanma ile ilgili Kurtlar (2020), tarafından romantik ilişkilerde bağlanmanın yetişkin bağlanma stilleri ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ile ilişkisini incelediği çalışmasında 336 kişiye ölçek uygulamıştır. Araştırma sonucunda, bağlanma stilleri ile bağışlamaya isteklilik ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile cinsiyet ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Eğitim düzeyi açısından bakıldığında ise ilkökul mezunlarının kaygı, ortaokul mezunlarının kaçınma puanı diğerlerinden daha yüksektir. Medeni durum açısından incelendiğinde, ilişkisi olmayan bekarların kaygı puanı diğerlerinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Anne-baba birliktelik durumu değişkenine göre incelendiğinde ise, annesi vefat etmiş olanların kaygı, kaçınma ve bağlanma stilleri genel boyut puanı diğerlerinden yüksektir.

Karakaya (2020), üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve hayatı anlamlandırma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 360 katılımcı ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre, bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma ile hayatı anlamlandırma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, kaygılı bağlanma ile hayatı anlamlandırma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Yelörgü (2021), çocukluk çağı travmalarının, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun cinsel doyum üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında 18-50 yaş aralığında 327 katılımcıya ölçek uygulamıştır. Araştırma sonucunda, kadınlarda; güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, duygusal ihmal, obsesif kompulsif ve kişiler arası duyarlılık değişkenlerinin, erkeklerde ise; güvenli bağlanma, fiziksel ihmal, duygusal ihmal ve cinsel taciz değişkenlerinin cinsel doyumun anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, cinsiyete göre; kadınların sıklık, GRISS toplam, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif ve paranoid düşünce puan ortalamaları, erkeklerin ise; fiziksel ihmal, duygusal ihmal, aşırı koruma-kontrol puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada Kart (2002), yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısını incelediği çalışmasında sağlık personelleriyle çalışmıştır. Araştırma sonucunda saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin iş doyumlarının, stres düzeylerinin, iş yönelimlerinin diğerlerine göre farklı olduğu bulunmuştur.

Bayramkaya (2009), sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki biçimlerini incelediği çalışmasında 634 kişi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda, yetişkin bağlanma biçimi boyutları olan kaçınan ve kaygılı alt boyutlar ile kişilerarası ilişki biçimlerinden olan besleyici ve zehirleyici alt boyutlar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal fobisi yüksek olan kişiler olmayanlara göre kaygı ve kaçınma alt boyutundan anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca, yakın ilişkilerde kaygı ve kaçınma, kişiler arası ilişkilerde zehirleyici biçimin sosyal fobi belirtilerini yordama gücü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Toksöz ve Kolburan (2018), evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini incelediği çalışmada 140 evli katılımcı ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre, güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. İlişki doyumunu ise bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmelerinden etkilenmektedir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin aile ortamında iyi olma durumuna etkisi belirlenmiştir.

#### 2.4.2 Bilişsel esneklik ile İlgili Araştırmalar

Bilişsel esneklik ile ilgili Dağ ve Gülüm (2014), tarafından yetişkin bağlanma stilleri ve psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada 661 kadın ve 331 erkek olmak üzere toplam 992 kişiye ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, erkekler ve kadınlarda kaygılı bağlanma ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) için kısmi, sosyal kaygı ilişkisinde ise tam aracı rol oynamıştır. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun, kadın katılımcıların depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile kaçınmacı bağlanma stilleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Dennis ve Wal (2010), tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Araştırmada 389 kadın ve 162 erkek olmak üzere toplam 551 üniversite öğrencisine ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin 'alternatifler' ve 'kontrol' olmak üzere iki alt ölçeği vardır. Bilişsel esneklik ölçeğinin ölçeğinin güvenirlik katsayısı .90 'alternatifler' alt boyutu için .90 ve 'kontrol' alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur. Test tekrar güvenirlik kat sayısı ölçeğin tamamı için .75, 'alternatifler' alt boyutu için .78 ve 'kontrol' alt boyutu için ise .73 olarak saptanmıştır.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan bir diğer araştırmada Altunkol (2011), tarafından üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve sosyo-demografik değişkenler araştırılmıştır. Araştırmada 484 katılımcıya ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ise, erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin de algılanan stres düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey olarak bakıldığında ise bilişsel esneklikle aralarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin yaşı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Laçın (2015), üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinde bilişsel esnekliği yordama düzeyini incelendiği çalışmasına 549 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin yordanan değişken olarak alındığı çoklu regresyon analizi sonucunda, genel öz yeterlilik ile stresle baş etme tarzlarının alt boyutu olan kendine güvenli

yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşımın birlikte bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde ise Shimogori (2013) Japonlarda iki kültürlülüğün bilişsel esneklik ve öz yeterlilik üzerine etkisini araştırdığı çalışmada, 18-65 yaş arası iki kültürlü Japon ve İngilizlere ölçek uygulamıştır. Araştırma sonucuna göre, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik ile iki kültürlülük arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Amerika'da uzun yıllar yaşayan bireylerin bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyi, burada daha az yaşayanlara göre yüksek bulunmuştur. İki kültürlülüğü algılama ile bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

### **2.4.3 Öz Yeterlilik ile İlgili Araştırmalar**

Genel öz yeterlilik ile ilgili yapılan bir çalışmada Özkan (2020), üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve genel öz yeterlilik düzeylerinin kariyer stresini yordayıcılığını incelemiştir. Araştırmaya 432 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin kariyer stresi ile genel öz yeterlilikleri ve yılmazlıkları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yılmazlıkları ve genel öz yeterlilikleri arttıkça, kariyer streslerinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca yılmazlığın genel öz yeterlilik ve kariyer stresi arasında kısmi aracı bir değişken olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kariyer stresi düzeylerinde cinsiyete, sınıf düzeyine, iş tecrübesi olup olmadığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çiner (2019), akademisyenlerin stres kaynakları ve genel öz yeterlilik inançları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 250 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, stres kaynakları alt boyutu olan 'genel çevre ortamının olduğu stres kaynakları' alt boyutunun öz yeterlilik ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Öz yeterliliğin alt boyutlarından olan 'başlama' alt boyutu ile stres kaynakları alt boyutlarından işlevsel çevreyi oluşturan ve genel çevreyi oluşturan stres kaynakları arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Kaplan (2021), ergenlerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlilik arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna vardı. Sosyo-demografik verilere göre erkeklerin öz yeterlilik düzeyleri, kızların öz yeterlilik düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Aksu (2020), yetişkin bireylerde problemlerle başa çıkma tutumları ve öz yeterliliklerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile aralarındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 20-45 yaş arası 84'ü kadın ve 90'ı erkek olmak üzere toplam 174 katılımcı ile çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda, öz yeterlilik psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Diğer bir çalışmada Ilgaz (2011), ilköğretim öğrencilerinde dersi öz düzenleme, öğrenme stratejileri ve öz yeterlilik ve özerklik algısını incelediği çalışmada 1286 katılımcı ile araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre tüm alt ölçeklerde öz yeterlilik inancının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yurtdışında yapılan bir araştırma incelediğinde ise White (2014), lise öğrencilerinin akademik motivasyona, akademik öz yeterliliğe ve yönetici işlevlere etkisini incelemiştir. 86 katılımcı ile yürüttüğü çalışma sonucunda, öğrencilerin yürütücü işlevler sayesinde öz yeterlilik düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir.



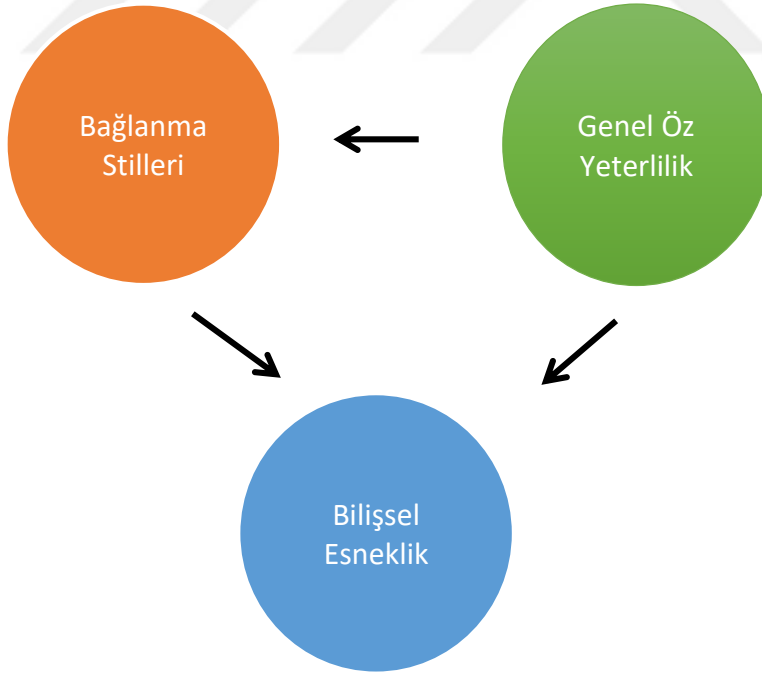
## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem grubu, veri toplama araçları, demografik bilgi formu, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeği yer almaktadır.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırma 'İlişkisel Tarama Modeli'nde yapılan bir araştırmadır. Araştırmada iki veya daha fazla ölçümü karşılaştırmak için ve bir dizi ölçümü olduğu gibi betimlemek için kullanılmıştır. İki değişkenin veya niteliğin ne dereceye kadar ilişkili olacağını belirlemek amacıyla uygulanan araştırma modelidir (Gerring, Zimbardo, 2012: 29; Morris, 2002: 701). Araştırmada bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve genel öz yeterlilik arasındaki ilişki incelenmiştir.



Şekil 6. Önerilen Model

### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırma örneklemine İstanbul, İzmir, Konya, Hatay, Kastamonu illerinde yaşayan 18-65 yaş arasında kadın, erkek olmak üzere toplam 222 gönüllü birey katılmıştır. Katılımcı grubuna kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırmadaki katılımcılara sosyal medya platformları aracılığıyla (Instagram, whatsapp ve mail) ulaşılmış, çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere online anket bağlantısı gönderilmiştir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak: sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla 'Demografik Bilgi Formu', yetişkin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla 'Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği' (Kesebir, Dereboy ve Kökçü, 2012), bilişsel esneklik düzeyleri belirlemek amacıyla 'Bilişsel Esneklik Ölçeği' (Gülüm ve Dağ, 2012), ve öz yeterlilik düzeylerini belirlemek amacıyla 'Genel Öz Yeterlilik Ölçeği' (Aypay, 2010) kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya gönüllü katılan bireylerden; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve medeni durum gibi sosyo-demografik bilgiler alınmıştır.

#### 3.3.2. Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği (EBBÖ)

Araştırmada kullanılan ölçek 18 maddeden, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 7 madde kaçınan bağlanma, 6 madde kaygılı-kararsız bağlanma ve 5 madde güvenli bağlanma stillerinden oluşmak üzere 3 boyut altında toplanmaktadır.

Ölçeğin 3., 4., 7., 13., 14., ve 16. maddeleri güvenli bağlanmayı, 8., 9., 10., 11., 12., 18., maddeleri kaygılı-kararsız bağlanmayı, 1., 2., 5., 6., 15., ve 17. maddeleri kaçınan bağlanmayı temsil etmektedir.

Erişkin bağlanma biçimi ölçeği, Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Kesebir, Dereboy ve Kökçü (2012) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları alt boyutlara göre kaygılı-kararsız bağlanma 0,85, kaçınan bağlanma 0,82 ve güvenli bağlanma 0,72 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Araştırmada kullanılan ölçek 20 maddeden, 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 6 madde kontrol alt ölçeği, 14 madde alternatifler alt ölçeğinden oluşmaktadır.

Ölçeğin 2., 7., 9., 11., 15. Ve 17. Maddeleri kontrol alt ölçeğini, 1., 3., 4., 5., 6., 8., 10., 12., 13., 14., 16., 18., 19., ve 20. Maddeler alternatif alt ölçeğini temsil etmektedir. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. Maddeler tersine puanlanan maddeleri temsil etmektedir. Ölçek 5’li likert tipinde bir ölçektir. ‘Hiç Uygun Değil’ (1), ‘Uygun Değil’ (2), ‘Biraz Uygun’ (3), ‘Uygun’ (4), ‘Tamamen Uygun’ (5) şeklinde puanlanmaktadır.

Bilişsel esneklik ölçeği, Dennis ve Wal tarafından bireylerin zorlayıcı durumlarda uygun, alternatif ve dengeli düşünceleri üretebilme becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Gülüm ve Dağ (1975) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. İki alt ölçeği bulunan testin alternatifler alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0.89, kontrol alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise 0.85 olarak bulunmuştur.

Puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek kişilerin özellikleri, olaylara farklı açılardan bakabilen, depresif düzeyi düşük ve iyimserliği yüksek, benlik saygısı yüksek ve kendi başına karar alabilen olarak sıralanmaktadır.

### 3.3.4 Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖÖ)

Araştırmada kullanılan ölçek 10 maddeden ve dörtlü likert (tamamen yanlış:1 tamamen doğru:4) tipinden oluşmaktadır.

Bilişsel esneklik ölçeği, Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Apay (2010), tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .79 ve .63 olarak bulunmuştur. Toplamda hesaplanan Alfa katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ( $r=.80$ ,  $p<.001$ )’dir.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Gerçekleştirilen bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü bireylere internet üzerinden online olarak anket formu ulaştırılmıştır.

222 katılımcının yanıtlarını analiz etmek için IBM SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılımına uyup uymadığını çarpıklık ve basıklık katsayıları ile test edilmiştir. Normal dağılıma uyan değişkenler ortalama ve standart sapma değerleri ile verilmiştir. İki grup arasındaki farkların analizinde 'Bağımsız Örneklem t-Testi' , 3 ve daha fazla grup arasındaki farklar için 'Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)' testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler 'Pearson Korelasyon Katsayısı' ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 alınmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilere uygulanan istatistik analiz sonuçları yer almaktadır. Öncelikle araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine yönelik analizleri sonrasında ise araştırmanın temel soruları ile ilgili bulgular sunulacaktır.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde katılımcıların %66,4'ü kadın (n=220), %32,7'si (n=220) erkek olmak üzere 220 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı incelendiğinde %12,3'ü (n=27) 20 yaş ve altında, %37,3'ü (n=82) 21-30 yaş aralığında, %15,9'u (n=35) 31-40 yaş aralığında, %21,8'i (n=48) 41-50 yaş aralığında, %11,4'ü (n=25) 51-60 yaş aralığındadır. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre dağılımı incelendiğinde %17,7'si (n=39) ilkokul, %4,5'i (n=10) ortaokul, %12,3'ü (n=27) lise, %45,5'i (n=100) üniversite, %20'si (n=27) yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre dağılımı incelendiğinde ise %59,5'i (n=131) evli, %40'ı (n=88) bekarıdır.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	146	66,4
	Erkek	72	32,7
Yaş	20 yaş ve altı	27	12,3
	21-30 yaş	82	37,3
	31-40 yaş	35	15,9
	41-50 yaş	48	21,8
	51-60 yaş	25	11,4
Eğitim Düzeyi	İlkokul	39	17,7
	Ortaokul	10	4,5
	Lise	27	12,3
	Üniversite	100	45,5
	Yüksek Lisans ve üstü	44	20,0
Medeni Durum	Evli	131	59,5

Bekar	88	40,0
-------	----	------

**Tablo 2.** Bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik ölçeklerinin güvenirlik analiz sonuçları

	Cr $\alpha$
Güvenli Bağlanma	0,965
Kaçıngan Bağlanma	0,984
Kaygılı Bağlanma	0,956
Alternatifler Üretme	0,902
Kendini Kontrol Etme	0,884
Bilişsel Esneklik Ölçeği	0,925
Öz Yeterlilik Ölçeği	0,879

Güvenilirlik katsayısı;  $0,60\alpha \leq 0,80$  ise ölçek güvenilir,  $0,80\alpha \leq 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. Elde edilen Cr $\alpha$  Katsayıları kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

	Güvenli Bağlanma	Kaçıngan Bağlanma	Kaygılı Bağlanma	Alternatifler Üretme	Kendini Kontrol Etme	Bilişsel Esneklik Ölçeği	Öz Yeterlilik Ölçeği
Güvenli Bağlanma		-,358**	-,024	,068	,134*	,117	,139*
Kaçıngan Bağlanma			,255**	,016	-,237**	-,113	-,056
Kaygılı Bağlanma				-,098	-,350**	-,257	,025
Alternatifler Üretme					,359**	,872**	,649**

Kendini		
Kontrol	,769**	,497**
Etme		
Bilişsel		
Esneklik		,705**
Ölçeği		
Öz		
Yeterlilik		
Ölçeği		
*p<0,05, **p<0,01 düzeyinde anlamlılık. Pearson Korelasyon Analizi		

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların kendini kontrol etme düzeyleri ile güvenli bağlanma ve alternatifler üretme düzeyleri arasında pozitif ilişki; kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyleri arasında negatif ilişki vardır. Katılımcıların kendini kontrol etme düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma ve alternatifler üretme düzeyleri artmakta; kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyleri ise azalmaktadır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile alternatifler üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça alternatifler üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri ile güvenli bağlanma, alternatifler üretme, kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır. Katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma, alternatifler üretme, kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri de artmaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi

	N	$\bar{x}$	SS	Min	Maks
Güvenli Bağlanma	220	3,33	1,44	0	6
Kaçınan Bağlanma	220	3,27	1,51	0	6
Kaygılı Bağlanma	219	2,20	1,80	0	6
Alternatifler Üretme	220	48,21	6,61	16	60
Kendini Kontrol Etme	220	22,15	5,06	9	31

Bilişsel Esneklik Ölçeği	220	70,36	9,65	25	90
Öz Yeterlilik Ölçeği	217	30,04	6,47	10	40

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri  $3,33\pm 1,44$ , kaçınan bağlanma düzeyleri  $3,27\pm 1,51$ , kaygılı bağlanma düzeyleri  $2,20\pm 1,80$ , alternatifler üretme düzeyleri  $48,21\pm 6,61$ , kendini kontrol etme düzeyleri  $22,15\pm 5,06$ , bilişsel esneklik düzeyleri  $70,36\pm 9,65$ , öz yeterlilik düzeyleri  $30,04\pm 6,47$ 'dir.

**Tablo 5.** Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p değeri
Güvenli Bağlanma	Kadın	146	3,2	1,35	-1,700	0,092
	Erkek	72	3,57	1,59		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	146	3,3	1,46	0,594	0,553
	Erkek	72	3,17	1,63		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	145	2,21	1,86	0,048	0,962
	Erkek	72	2,19	1,69		
Alternatifler Üretme	Kadın	146	47,92	6,91	-0,899	0,369
	Erkek	72	48,78	6,06		
Kendini Kontrol Etme	Kadın	146	21,38	5,02	-3,112	<b>0,002</b>
	Erkek	72	23,61	4,86		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Kadın	146	69,3	9,97	-2,233	<b>0,027</b>
	Erkek	72	72,39	8,79		
Öz Yeterlilik Ölçeği	Kadın	144	29,12	6,82	-2,997	<b>0,001</b>
	Erkek	71	31,87	5,24		

*p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi*

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların kendini kontrol etme, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir. ( $p<0,05$ ) Erkek katılımcıların kendini kontrol etme, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir. Diğer ölçek puanları ise cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.



**Tablo 6.** Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin yaşa göre incelenmesi

	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	p değeri
Güvenli Bağlanma	20 yaş ve altı	27	3,04	1,32	2,776	0,058
	21-30 yaş	82	3,16	1,4		
	31-40 yaş	35	3,17	1,44		
	41-50 yaş	48	3,56	1,46		
	51-60 yaş	25	4,08	1,44		
Kaçıngan Bağlanma	20 yaş ve altı	27	3,48	1,34	1,069	0,373
	21-30 yaş	82	3,18	1,57		
	31-40 yaş	35	3,29	1,25		
	41-50 yaş	48	3,5	1,65		
	51-60 yaş	25	2,8	1,61		
Kaygılı Bağlanma	20 yaş ve altı	27	3,04	1,83	1,956	0,102
	21-30 yaş	82	2,05	1,8		
	31-40 yaş	35	2,37	1,96		
	41-50 yaş	48	2,08	1,84		
	51-60 yaş	25	1,88	1,27		
Alternatifler Üretme	20 yaş ve altı	27	50,26	6,01	1,710	0,149
	21-30 yaş	82	47,28	7,72		
	31-40 yaş	35	49,8	5,41		
	41-50 yaş	48	47,52	6		
	51-60 yaş	25	48,2	5,42		
Kendini Kontrol Etme	20 yaş ve altı	27	20,67	4,77	1,442	0,221
	21-30 yaş	82	21,98	5,57		
	31-40 yaş	35	22,14	5,23		
	41-50 yaş	48	22,19	4,67		
	51-60 yaş	25	24	3,84		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	20 yaş ve altı	27	70,93	8,94	0,803	0,524
	21-30 yaş	82	69,26	11,21		
	31-40 yaş	35	71,94	8,96		
	41-50 yaş	48	69,71	8,1		
	51-60 yaş	25	72,2	8,63		
Öz Yeterlilik Ölçeği	20 yaş ve altı	27	29,52	6,76	1,580	0,181
	21-30 yaş	82	28,86	6,75		
	31-40 yaş	35	31,26	6,15		
	41-50 yaş	48	30,57	6,28		
	51-60 yaş	25	31,8	5,56		

$p < 0,05$ , Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermemektedir. ( $p > 0,05$ )

**Tablo 7.** Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin eğitim düzeyine göre incelenmesi

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	SS	F	p değeri
Güvenli Bağlanma	İlkokul	39	3,41	1,14	2,563	0,059
	Ortaokul	10	2,3	1,25		
	Lise	27	3,22	1,55		
	Üniversite	100	3,24	1,56		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	3,77	1,22		
Kaçınan Bağlanma	İlkokul	39	3,67	1,56	1,344	0,255
	Ortaokul	10	3,6	1,65		
	Lise	27	3,44	1,15		
	Üniversite	100	3,13	1,47		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	3,05	1,68		
Kaygılı Bağlanma	İlkokul	39	2,49	1,68	1,352	0,252
	Ortaokul	10	2,56	1,74		
	Lise	27	2,41	1,89		
	Üniversite	100	2,22	1,87		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	1,68	1,64		
Alternatifler Üretme	İlkokul	39	47,44	5,94	2,475	0,145
	Ortaokul	10	42,3	10,26		
	Lise	27	48,89	6,69		
	Üniversite	100	48,71	6,49		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	48,7	5,95		
Kendini Kontrol Etme	İlkokul	39	20,15	5,12	3,358	0,111
	Ortaokul	10	19,3	4,08		
	Lise	27	21,89	4,89		
	Üniversite	100	23,01	4,92		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	22,77	5,08		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	İlkokul	39	67,59	8,81	3,689	0,165
	Ortaokul	10	61,6	13,81		
	Lise	27	70,78	9,89		
	Üniversite	100	71,72	9,63		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	71,48	7,96		
Öz Yeterlilik Ölçeği	İlkokul	39	29,46	7,17	2,114	0,568
	Ortaokul	10	25,3	7,85		
	Lise	27	29,19	6,55		
	Üniversite	100	30,99	6,34		
	Yüksek Lisans ve üstü	44	30,02	5,25		

*p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemektedir. ( $p>0,05$ )

**Tablo 8.** Katılımcıların bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesi

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	t	p değeri
Güvenli Bağlanma	Evli	131	3,57	1,4	2,999	<b>0,003</b>
	Bekar	88	2,99	1,43		
Kaçınan Bağlanma	Evli	131	3,18	1,6	-1,149	0,252
	Bekar	88	3,41	1,39		
Kaygılı Bağlanma	Evli	131	2	1,64	-1,822	0,071
	Bekar	88	2,47	1,98		
Alternatifler Üretme	Evli	131	47,69	6,87	-1,421	0,157
	Bekar	88	48,99	6,19		
Kendini Kontrol Etme	Evli	131	22,4	4,97	0,748	0,455
	Bekar	88	21,89	5,12		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Evli	131	70,1	10,08	-0,582	0,561
	Bekar	88	70,88	9		
Öz Yeterlilik Ölçeği	Evli	131	30,09	6,62	0,077	0,939
	Bekar	88	30,02	6,29		

*p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi*

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir. ( $p<0,05$ ) Evli olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri bekar olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde doğrudan bu konuda yapılan bir araştırmanın hali hazırda mevcut olmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla bu araştırma, elde ettiği sonuçlar ile literatürde yer alan bir boşluğu doldurmaktadır. Bu amaç doğrultusunda bağlanma stilleri; güvenli, kaçınan, kaygılı bağlanma, bilişsel esneklik ve alt ölçekleri olan alternatif üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir. Bu araştırmanın ileride benzer konularda çalışma yürütmek isteyen araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

### **Tartışma**

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın hipotezleri doğrultusunda elde edilen bulgular, alanda yapılan ilgili diğer araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

### **Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasında Anlamli Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Bulgular kısmında yer verildiği gibi yetişkin bireylerin bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanma ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan kendini kontrol etme ve alternatif üretme alt boyutu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle bireylerin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça, bilişsel açıdan daha esnek olmaktadırlar.

Literatür incelendiğinde, bu çalışmanın bulgusuyla tutarlı olarak bireylerin bilişsel esnekliğin, bağlanma stillerini etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Tekin, 2019). Bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik ile ilgili yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, yetişkinlerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliği inceleyen Yazgan (2019), bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkin bağlanma stilleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen Dağ ve Gülüm (2013), araştırmasında bağlanma biçimlerinin bilişsel esneklik ile ilişkisindeki rolünün önemli olduğu sonucuna varmıştır. Kaygılı bağlanma ile bilişsel esneklik kontrol boyutunun tam ve kısmi aracı rol üstlendiğini bulmuştur.

Araştırmanın bulguları ele alındığında bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik ile ilgili sonuçlar literatürdeki çalışmalar ile uygun olduğu söylenebilir.

### **Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Öz Yeterlilik Düzeyi Arasında Anlamli Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve genel öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, bulgularda belirtildiği gibi bireylerin öz yeterlilik düzeyi ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, katılımcıların öz yeterlilik düzeyi arttıkça güvenli bağlanma düzeyi de artmaktadır.

Literatür incelendiğinde, Uzun (2021), bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü incelediği çalışmada, genel öz yeterlilik düzeyi ile güvenli bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bağlanmanın diğer alt boyutlarından olan korkulu ve saplantılı bağlanma arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin öz yeterlilik hissi yüksek iken, korkulu ve saplantılı bağlanma gerçekleştiren bireylerin öz yeterlilik hissi azalmaktadır. Diğer bir çalışmada, Demirtaş (2019), bağlanma ve öz yeterlilik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelediği çalışmada, güvenli bağlanma ile öz yeterlilik düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın bulguları ele alındığında bağlanma stilleri ile öz yeterlilik ile ilgili sonuçlar literatürdeki çalışmalar ile uygun olduğu söylenebilir.

### **Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlilik Düzeyi Arasında Anlamli Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik toplam puanı ve alt boyutları ile öz yeterlilik düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Diğer bir anlamda, katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri de artmaktadır.

Literatür incelendiğinde Laçın (2015), üniversite öğrencilerinde stresle baş etme stratejilerinde öz yeterlilik ve bilişsel esnekliği yordayıp yordamadığını incelediği çalışmada, bilişsel esneklik ile öz yeterlilik arasındaki ilişkinin olumlu olduğu bulunmuştur. Bireylerin öz yeterlilik düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Martin

ve Anderson (1998), çalışma sonucunda bilişsel esneklik ve öz yeterlilik kavramının birbirleri ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bilişsel esneklik, kişinin farklı durumlarda esnek olabileceğine dair istekli olması ve kendine güvenebilmesi anlamına gelmektedir. Martin ve Anderson (2001), kişinin sadece esnek olabilmesini değil, esnek olduğu zamanlarda yeterlilik duygusunu yaşaması gerektiğini vurgulamıştır. Bu açıklamaya benzer bir diğer araştırmada Bandura (1989), kişinin içerisinde olduğu ana en uyum sağlayan seçeneği seçtiğinin farkında olması ile birlikte bireyin istediği sonucu elde edebilmesi için yeterlilik inancına sahip olması gerektiğini belirtmiştir.

Araştırma bulguları ele alındığında, bilişsel esneklik ile öz yeterlilik arasında ilişki ile ilgili sonuçların literatürdeki çalışmalar ile uygun olduğu söylenebilir.

### **Yetişkin Bağlanma Biçimleri Cinsiyete Göre Anlamli Farklilik Göstermektedir Hipotezine İlişkin Tartışma**

Bulgular kısmında açıklandığı gibi, yetişkin bağlanma stillerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinde yeme tutumları, ebeveyn bağlanma tarzları ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen

Araştırma bulguları ele alındığında, araştırma sonuçları literatürdeki çalışmaları ortaya koyduğu bulguların tutarlı olduğu söylenebilir.

### **Yetişkin Bireylerin Öz Yeterlilik Düzeyleri Cinsiyete Göre Anlamli Farklilik Göstermektedir Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre, yetişkin bireylerde öz yeterlilik düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde Yeşilnacar (2020), yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyumu, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki etkisini incelediği çalışma sonucunda, öz yeterlilik düzeyinin cinsiyete göre anlamli farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya göre, kadınların öz yeterlilik düzeyleri, erkeklerin öz yeterlilik düzeylerinden anlamli derecede daha

yüksektir. Diğer bir araştırmada, Dural (2018) öz yeterliliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Araştırma bulguları ele alındığında, araştırma ve literatür arasındaki farklılıkların katılımcıların sosyodemografik özellikleri sebebiyle olduğu düşünülmüştür.

### **Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Göstermektedir Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerde bilişsel esneklik düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların bilişsel esneklik alt boyutlarından olan kendini kontrol etme boyutu kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Alternatif üretme alt boyutu ise cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Literatür incelendiğinde Ar (2021), romantik ilişkilerde çatışmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisini incelediği çalışmasında, kadınların erkeklere göre bilişsel açıdan esneklik düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmaya paralel olarak, Yelpaze ve Yakar (2019), araştırmasında, kadınların bilişsel esnekliklerinin erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinden daha düşük olduğunu bulmuştur. Diğer bir çalışmada Usluca(2021), bilissel esneklik düzeylerinin kadın ve erkeklere göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma bulguları ele alındığında, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılık göstermesi hipotezi literatürle tutarsız sonuçlar gösterdiği gibi tutarlı sonuçla da karşılaşılmaktadır.

### **Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri Ve Eğitim Düzeyi Arasında Pozitif Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

Literatür incelendiğinde, yetişkin bağlanma biçimleri ile kişilik bozuklukları semptom düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen (Ok, 2021), çalışmasında bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan kaygı ve kaçınma alt boyutları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Diğer bir çalışmada ise Sezen (2019), bağlanma stilleri alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşmaktadır. Sezen (2019)' a göre,

eğitim seviyesi lisans olan bireylerin, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri yüksek lisans seviyesindeki bireylere göre daha yüksektir.

Araştırma bulguları ele alındığında çalışmayı destekleyen sonuç olduğu gibi desteklemeyen sonuç da mevcuttur. İleride yapılacak çalışmalarda bu göz önünde bulundurulmalıdır.

### **Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik Ve Eğitim Düzeyi Arasında Pozitif Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeyi eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Literatürdeki alışmalar incelendiğinde, Usluca (2021), yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması sonucunda, katılımcılardan eğitim seviyesi yüksek olanların, bilişsel olarak daha esnek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma bulguları ele alındığında, mevcut araştırma literatür ile farklılık göstermektedir.

### **Yetişkin Bireylerde Genel z Yeterlilik Ve Eğitim Düzeyi Arasında Pozitif Bir İlişki Vardır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerin genel öz yeterlilik düzeyi, eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir.

Literatürdeki alışmalar incelendiğinde Uzun (2021), bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü incelediği çalışmasında, bağlanma stillerinin öz yeterlilik düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Bir diğer çalışmada Uyaniker (2014), yönetici hemşirelerin genel öz yeterlilik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonucunda, değişkenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bulmuştur.

Araştırma bulguları ele alındığında, literatürdeki çalışmalar ile mevcut sonuçlar paralellik göstermektedir.



### **Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri Medeni Duruma Göre Farklılık Göstermektedir Hipotezine İlişkin Tartışma**

Bulgularda görüldüğü üzere, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanma medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Evli olan bireyler, bekar olan bireylere göre daha fazla güvenli bağlanma içerisindedir.

Literatürdeki araştırmalara bakıldığında, (Ok, 2021), çalışmasında bağlanma stillerinin medeni duruma farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda bekar bireylerin kaygı ve kaçınma alt boyutu puanlarına göre evli bireylerden yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, evli bireylerin güvenli bir ilişki örüntüsü olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları ele alındığında, literatürdeki çalışmalarla tutarlı olduğu sonucuna varılmaktadır.

### **Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik Düzeyi Medeni Duruma Göre Farklılık Göstermektedir Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeyi medeni duruma göre farklılaşmamaktadır.

Literatür incelendiğinde Ar (2021), çalışmasında bilişsel esnekliğin medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları ele alındığında, çalışmanın literatürdeki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

### **Yetişkin Bireylerde Genel Öz Yeterlilik Medeni Duruma Göre Farklılaşmaktadır Hipotezine İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularında görüldüğü üzere, yetişkin bireylerde genel öz yeterlilik düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermemektedir.

Literatürdeki araştırmalara bakıldığında, Yeşilnacar (2020), çalışmasının sonucunda bireylerin öz yeterlilik düzeyi medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Araştırma bulguları ele alındığında, literatürdeki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir.

## **Sonuç**

### **Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerine İlişkin Yorumlar**

Araştırma analizlerinde öncelikle, yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve buna ait alt boyutlar çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, yetişkin bireylerin bağlanma stillerine ait toplam puan ile kaygılı, kaçınan ve güvenli bağlanma alt boyutlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

118-65 yaş arası katılımcılarla yapılan çalışmada diğer bir değişken olan yaşa göre incelendiğinde ise, bağlanma stilleri yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Eğitim düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri puanları ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri ile medeni durumları arasında farklılık vardır. Evli olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri bekar olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

### **Yetişkin Bireylerde Bilişsel Esneklik Düzeyine İlişkin Yorumlar**

Araştırma sürecinde, yetişkin bireylerde bilişsel esneklik düzeyi ve buna ait alt boyutlar çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerine ait toplam puan ile kendini kontrol etme alt boyutu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri kadınlara kıyasla daha yüksektir. Bir diğer alt boyut olan alternatif üretme puanları ise cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmada bir diğer değişken olan yaşa göre bilişsel esneklik düzeyi incelendiğinde ise, bilişsel esneklik yaşa göre farklılık göstermemektedir.

Eğitim d¼zeyi değişkeni açısından incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik puanları ile eğitim d¼zeyi arasında anlamlı bir farklılık gör¼lmemektedir.

Medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde ise, katılımcıların bilişsel esneklik d¼zeyleri ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık gör¼lmemektedir.

### **Yetişkin Bireylerde Genel ¼z Yeterlilik D¼zeyine İlişkin Yorumlar**

Araştırma s¼recinde, yetişkin bireylerde genel ¼z yeterlilik d¼zeyi ve buna ait alt boyutlar çeşitli demografik değişkenlere g¼re incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, yetişkin bireylerin ¼z yeterlilik d¼zeylerine ait toplam puan ile kendini kontrol etme alt boyutu cinsiyete g¼re farklılık g¼stermektedir. Erkek katılımcıların kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik d¼zeyleri kadınlara kıyasla daha y¼ksektir. Bir diğer alt boyut olan alternatif ¼retme puanları ise cinsiyete g¼re farklılık g¼stermemektedir.

Araştırmada bir diğer değişken olan yaşa g¼re bilişsel esneklik d¼zeyi incelendiğinde ise, bilişsel esneklik yaşa g¼re farklılık g¼stermemektedir.

Eğitim d¼zeyi değişkeni açısından incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik puanları ile eğitim d¼zeyi arasında anlamlı bir farklılık gör¼lmemektedir.

Medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde ise, katılımcıların bilişsel esneklik d¼zeyleri ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık gör¼lmemektedir.

### **Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik ve Genel ¼z Yeterlilik D¼zeylerine İlişkin Yorumlar**

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik d¼zeyleri ve genel ¼z yeterlilik d¼zeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmektir.

Araştırma sonucunda, yetişkinlerin bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan güvenli bağlanma d¼zeyi ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan kendini kontrol etme ve alternatif ¼retme alt boyutu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda katılımcıların güvenli bağlanma d¼zeyi ile bilişsel esneklik d¼zeyleri arasında doğru orantı olduğunu s¼ylemek m¼mk¼nd¼r. Katılımcıların güvenli bağlanma d¼zeyi arttıķa, kendini kontrol etme ve alternatif ¼retme d¼zeyleri artmaktadır.

Diğer bir analiz sonucunda katılımcıların yetişkin bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan kendini kontrol etme ve alternatif üretme boyutlar arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda, katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik arasında ters orantı olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça, kendini kontrol etme düzeyleri ve alternatif üretme düzeyleri azalmaktadır.

Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik düzeyleri ile alternatif üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri arasında ise pozitif ilişki vardır. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça, alternatif üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri artmaktadır. Bu kapsamda katılımcıların bilişsel esneklik ile alternatif üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri arasında doğru orantı olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği analiz sonucunda, katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri ile güvenli bağlanma, alternatif üretme, kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma, alternatif üretme, kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri artmaktadır.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma ile bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde, katılımcıların güvenli bağlanma ile bilişsel esnekliğin alt ölçekleri olan alternatif üretme ve kendini kontrol etme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunurken, kaçınan ve kaygılı bağlanma ile kendini kontrol etme ve alternatif üretme düzeyleri arasında negatif bir ilişki görülmektedir.

## Öneriler

- Bu araştırma Türkiye'deki birkaç şehir üzerinden katılan 222 gönüllü kişi ile sınırlıdır. Daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek için katılımcı sayısı artırılabilir.
- Güvenli bağlanmanın önemine dair anne-babalara temelden bilgi verilebilir. Yetişkinlere bağlanma, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik kavramlarına yönelik seminerler uzman psikologlar tarafından verilebilir.
- Bu çalışmanın örneklem grubu yetişkin bireylerle sınırlıdır. Yapılan farklı çalışmalarda ergen grubunu eklemek literatüre katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Walters, E. & Walls, S. (1978). *Patterns of Attachment*, Hillsdale. NJ: Erlbaum.
- Aksu, E. (2020). Yetişkin bireylerde problemlerle başa çıkma tutumları ve öz yeterliliklerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıparmak, E. (2018). Psikoteknik merkezinde sınava giren bireylerde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik ve anksiyete ile sınav başarısı arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8, 71-82.
- Ar, F. (2021). Romantik ilişkilerde çatışmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, E. ve Teze, S. (2016). Bağlanma kuramı. İçinde, N. Sargın, S. Avşaroğlu & A. Ünal(Ed.), *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*, (ss.71-90). Konya: Çizgi Kitabevi
- Aypay, A. (2010). Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçeye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(2): 113-131.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2): 191-125.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Publish.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

- Bartholomew, K. (1998). *Attachment Theory and Close Relationships: Methods of Assessing Adult Attachment*. New York: Guilford Press.
- Bartolomew , K., & Horowitz , L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2): 226-241.
- Başoğlu, Ö. (2020). Bağlanma ve Bağımlılık. YEDAM. <https://www.yedam.org.tr/baglanma-ve-bagimlilik-2> [19 Aralık 2020].
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bochner, A. P. & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279- 301.
- Bozkurt, A. (2014). “Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı.
- Brown, I., Jr. and Inouye, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cox, K. S. (1980). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 1: 240-255).
- Çelik, Ç. (2018). “Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?”, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13 (25): 27-40.

- Çınar, B. (2018). Turizm rehberliği bölümü öğrencilerinde genel özyeterlilik algısı, mesleki kaygı ve mesleği yapma niyeti ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çiner, D. (2019). Akademisyenlerin stres kaynakları ve genel öz yeterlilik inançları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- 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, 241-53. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4
- Elizabeth, M. V., Richard, Q. S., Gloria, M, Carolyn, M and Suzette, S. (2004). Conflict resolution styles, self-efficacy, self control, and future orientation of urban adolescent. *Professional School Counseling*, 8(1), 73-80.
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: Therational-emotive approach*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Fırat, B. "Annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve erişkin bağlanma stillerine göre 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi", Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Gülüm İ. V., ve Dağ, İ. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-7.
- Gülüm, I. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-224.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist* (13): 673–685.
- Hazan, C., Shaver, P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 1987, 52: 511-524.
- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan İlişkileri*. 4. baskı. Ankara: İmge Kitabevi.

- Ilgaz, G. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Fen ve Teknoloji Dersi Öz-Düzenlemeli Öğrenme Stratejileri, Öz-Yeterlik Ve Özerklik Algılarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü ilköğretim Anabilim Dalı Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümü, Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara.
- Kaplan, Y. (2021). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaya, H. (2020). Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve hayatı anlamlandırma arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kart, N. (2002). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: sağlık personeliyle yapılan bir çalışma*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kesebir, S., Dereboy, F. ve Kökçü, F. (2012). Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik İnancı ve Öğrenme Performansının Geliştirilmesine İlişkin Yazın Taraması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 21(1): 111-133.
- Kurtlar, B. (2020). *Romantik ilişkilerde bağışlanmanın yetişkin bağlanma stilleri ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lhermitte, F. (1983). 'Utilization behaviour' and its relation to lesions of the frontal lobes. Brain, 106(2), 237-255.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. Advances in Psychological Research, 4, 69-76.
- Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları* (H. Şentürk, Çev.). Litera Yayıncılık, İstanbul.



- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). *Bağlanma ve İlişkili Değişkenler*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 3 (3), 553-570.
- Ok, T. (2021). Yetişkin bağlanma biçimleri ile kişilik bozuklukları semptom düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özakkaş, T. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve Genel Öz Yeterlilik Düzeylerinin Kariyer Stresini Yordayıcılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Pajares, F. (1996). Self- efficacy beliefs in academic settings, *Review of Educational Research*, 66 (4), 543-578
- Pehlivan, B (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum inançları, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25, 405- 414.
- Sezen, B. (2019). Psikoloji öğrencilerinin ve klinik psikologların karşılıklı bağımlılık düzeyleri ve yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sığırcı, A., 2010, “ Evli Bireylerde bağlanma İçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)

- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürarası Bir Karşılaştırması” Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43): 71-108.
- Tekin, U. (2019). Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temiz, M. (2009). Halk Eğitimi Merkezlerinde görevli mesleki-tekniik ve sosyal- kültürel kursları öğretmenlerinin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş., & Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stillерinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(31): 1-11.
- Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Türkçapar, H. (2018). *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa*. İstanbul: Pilon Yayınları
- Tüzün, O. Ve Sayar, K. (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji” Düşünen Adam Dergisi, 19(1):24-39
- Usluca, M. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uyanıker, E. (2014). Yönetici hemşirelerin genel öz yeterlilik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Haliç üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, Z. (2021). Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- White, K. C. (2014). Program evaluation of Jacob's pillows curriculum in motion (jp-cım) program residency: the effects of utilizing a kinesthetic instructional program and students perceived multiple intelligence strengths on academic motivation, academic self-efficacy and executive functioning (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI Number: 3581433)
- Wood, R. E. and Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14 (3), 361–384.
- Yelörgü, D. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun cinsel doyum üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9(54), 931-935).
- Yeşilnacar, A. (2020). Yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyum, mutluluk ve öz yeterlilik üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul

## EKLER

### EK-1: Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

#### Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Aşağıdaki ifadelerden size en yakın geleni Doğru (D) veya Yanlış (Y) olarak işaretleyin.

	DOĞRU	YANLIŞ
1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.		
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.		
3. Başka birine rahatça bağlanırım.		
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.		
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.		
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.		
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.		
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.		
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.		
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.		
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.		
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır.		
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.		
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.		
15. Başka birinin benimle çok yaklaşması beni endişelendirir.		
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.		
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.		
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.		

## EK-2 : Bilişsel Esneklik Ölçeği

### Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlara 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 durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	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 durumlara 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 durumlara 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 durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan 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 hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durum çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara 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

### EK-3 : Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

#### Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ)

Değerli katılımcı, bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

		Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1	Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.				
2	Bana karşı çıktığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.				
3	Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.				

4	Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.				
5	Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.				
6	Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.				
7	Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.				
8	Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.				
9	Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.				
10	Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.				

#### **EK 4: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Değerli katılımcı;

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen bitirme tezi kapsamında Kevser Mazı tarafından Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado Elemo danışmanlığında yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı 18-60 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Elde edilen veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler sadece bu çalışmada kullanılacaktır. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından size en uygun olanı işaretlemeniz, hiçbir soruyu atlamamanız ve vereceğiniz yanıtların doğruluğu önemlidir. Bu çalışma gönüllülük esasına dayalıdır. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Sorularınız ve çalışma hakkında bilgi almak için Kevser Mazı ile [REDACTED] iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkürler.

Kevser MAZI

## EK 5: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : Erkek ( ) Kadın ( )
2. Yaş...
3. Eğitim düzeyiniz: ilkokul ( ), ortaokul ( ), lise ( ), üniversites ( ), yüksekisans ve üstü ( )
4. Medeni durumunuz: evli ( ), bekar ( ), boşanmış ( ), eşi vefat etmiş ( )







T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

**TOPLANTI TARİHİ:** 27.04.2022  
**TOPLANTI SAYISI:** 2022-08

**KARAR NO: 2022-08-29:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı 190624416 numaralı Kevser MAZİ' nin "Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 11.02.2022 tarih ve 2022-04 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.