

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

Eda KARABUDAK

**BAĞLANMA STİLLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ
YORDAMASINDA ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Feryal ÇAM ÇELİKEL**

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**Eda KARABUDAK
(23PSKO5037)**

**BAĞLANMA STİLLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ
YORDAMASINDA ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Feryal ÇAM ÇELİKEL**

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**Eda KARABUDAK
(23PSKO5037)**

**BAĞLANMA SİTLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ
YORDAMASINDA ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜ**

Tezin Savunulduğu Tarih: 24.06.2025

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel / Işık Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Emel Erdoğan / Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nur İnci Namlı / Doğu Üniversitesi

İSTANBUL, Haziran 2025

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ YORDAMASINDA ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜ

Amaç: Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü incelemektir. Değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisine bakılmasına ek olarak söz edilen değişkenlerin farklı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, yaş ortalaması 42.36 ± 14.05 olan, yaşları 18 ile 65 arasında değişen, ilişkisi en az 2 yıldır devam eden, 395'i kadın ve 115'i erkek olmak üzere toplam 510 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada ölçüm araçları olarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde, frekans analizi, hiyerarşik regresyon analizi, bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi ve PROCESS aracı etki analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri bilişsel esnekliği ve öz yeterliliği negatif düzeyde yordamaktadır. Öz yeterlilik ise bilişsel esnekliği pozitif yönde yordamaktadır. Öz yeterliliğin, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü bulunmaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça öz yeterlilik ve bilişsel esneklik düzeyleri düşüş göstermektedir. Öte yandan, öz yeterlilik arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Bireyin ebeveynleri ile ilişkisinde oluşturduğu bağlanma stillerinin yetişkin hayatında romantik ilişkilerinde gözlemlendiği görülmüştür. İlişkilerinde sahip olduğu bağlanma stilleri bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeyini etkilemektedir. Bilişsel esnekliğin bağlanma stilleri ile olan ilişkisinde de öz yeterliliğin önemli bir role sahip olduğu görülmüştür.

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

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-EFFICACY IN PREDICTION OF ATTACHMENT STYLES AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Purpose: The purpose of this study is to examine the relationship between attachment styles and cognitive flexibility in adults and to examine the mediating role of self-efficacy in this relationship. In addition, it is aimed to examine the mentioned variables in terms of different sociodemographic variables.

Method: The sample of the study consists of a total of 510 participants, 395 female and 115 males, with an average age of 42.36 ± 14.05 , ages ranging from 18 to 65, and a relationship that has been going on for at least 2 months. The Experiences in Close Relationships Inventory-II, Cognitive Flexibility Inventory, General Self-Efficacy Scale were used in the study. Frequency analysis, hierarchical regression analysis, independent groups t-test, Pearson correlation analysis, regression analysis and PROCESS mediation analysis were applied in the data analysis.

Results: Anxious and avoidant attachment styles negatively predicted cognitive flexibility and self-efficacy. In addition, self-efficacy positively predicted cognitive flexibility. Self-efficacy had a partial mediating role in the relationship between attachment styles and cognitive flexibility. As anxious and avoidant attachment levels increased, self-efficacy and cognitive flexibility levels decreased. On the other hand, cognitive flexibility increased as self-efficacy increased.

Conclusion: It has been observed that the attachment styles that an individual forms in their relationship with their parents are observed in their romantic relationships in adult life. The attachment styles they have in their relationships affect their cognitive flexibility and self-efficacy levels. It has been

observed that self-efficacy plays an important role in the relationship between cognitive flexibility and attachment styles.

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

TEŞEKKÜR

Çok yorucu ve zor olan bu süreçte, bilgi birikimi ve tecrübesiyle her zaman destekleyen, fikirlerime alan açan ve sürecin tamamlanmasında büyük özveri gösteren sevgili tez danışmanım Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e tüm emekleri ve değerli vakti için teşekkürlerimi sunarım. Disiplinli ve düzenli çalışmaya teşvik ederek bu tezin tamamlanmasına çok büyük katkı sağlamıştır.

Bu zorlu süreçte, her düştüğümde beni kaldıran, her zaman moral olan, ihtiyacım olduğu her an yardıma koşan, beni hep dinleyen ve yanımda olan, bana motivasyon ve destek sağlayan, kaygılandığımda güldüren, sorunlarıma hep çözümlerle gelen ve bu araştırmanın ortaya çıkmasında maddi ve manevi her türlü zorlukta bana ışık olan, bu yolda onlarla yürüyebildiğim için en büyük şanslarım Özge Talman ve Boran Pur'a; desteğinin yanı sıra beni üzdüğümde güldüren, yapamadığımı her düşündüğümde kendime olan inancımı tazeleyen, kaygılarımı hafifletmek için elinden geleni yapan, bana bu süreçte kendimden çok güvenen, zorlandığım anlarda nefes aldırarak ve sevildiğimi hissettiren Berkay Savcı'ya; tüm bu süreçte çalışmalarımda beni yalnız bırakmadan başımda bekleyen Ece Öztürk'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, benim her alanda olduğu gibi bu süreçte de her zaman arkamda olup destek olan, beni rahatlatan ve anlayan, desteğini ve sevgisini benden asla esirgemeyen, benim bugün olduğum insan olmama sonsuz katkıları olan, her başarımda ve başarısızlığımda beni önceliklendiren sevgili annem Pınar Karabudak ve canım babam Veli Karabudak'a öncelikle beni bugünlere koşulsuz sevildiğimi hissettirerek getirdikleri, sonrasında da bu süreç boyunca yanımda oldukları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eda KARABUDAK

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ONAY SAYFASI	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM 1.....	1
1.GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	1
1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	1
1.3 ARAŞTIRMA SORULARI.....	2
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
BÖLÜM 2.....	5
2.GENEL BİLGİLER	5
2.1 BAĞLANMA	5
2.1.1 Bağlanma Kavramı.....	5
2.1.2 Bağlanma Stilleri	8
2.1.3 Bağlanma Zemininde Bilişsel Gelişim	13

2.2 BİLİŞSEL ESNEKLİK	15
2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı	15
2.2.2 Bilişsel Esneklik Kuramları	16
2.2.3 Bilişsel Esnekliğe Etki Eden Özellikler	19
2.3 ÖZ YETERLİK.....	21
2.3.1 Özyeterlilik Kavramı.....	21
2.3.2 Öz Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	24
2.3.3 Öz Yeterliliğin Kaynakları	25
2.4 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR ÇALIŞMALAR.....	28
BÖLÜM 3.....	31
3. YÖNTEM.....	31
3.1 ÖRNEKLEM	31
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	32
3.2.1 Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu.....	32
3.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	32
3.2.3 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	33
3.2.4 Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)	33
3.3 VERİLERİN ANALİZİ.....	34
BÖLÜM 4.....	35
4. BULGULAR	35
4.1 ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOGRAFİK VE DİĞER ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	35
4.2 ÖLÇEKLERİN GÜVENİRLİK ANALİZİ	36

4.3 ÖRNEKLEMİN ÖLÇEK PUANLARININ İNCELENMESİ	37
4.4 ÖLÇEKLERİN NORMALLİK DAĞILIMLARI	37
4.5 ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOGRAFİK VE DİĞER ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	38
4.6 DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ.	40
4.7 DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ YORDAYICI ETKİLER	45
4.8 ARACI DEĞİŞKEN ANALİZLERİ	48
BÖLÜM 5.....	51
5. TARTIŞMA.....	51
5.1 ANA DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE VE YORDAYICI ETKİLERE İLİŞKİN DEĞERLENDİRME.....	51
5.2 ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRME	56
5.3 ANA DEĞİŞKENLERİN DEMOGRAFİK VE İLİŞKİ ÖZELLİKLERİ İŞİĞİNDA DEĞERLENDİRİLMESİ	57
5.4 ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ	62
5.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	83
ÖZGEÇMİŞ.....	90

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1 Aracılık Analizi Modeli	48
Şekil 4.2. Aracılık Analizi Modeli	49

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Örneklemin Sosyodemografik ve Diğer Bilgileri (n=510).....	35
Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi (n=510).....	36
Tablo 4.3 Örneklemin Ölçek Puanları (n=510)	37
Tablo 4.4 Ölçeklerin Normallik Dağılımları (n=510)	38
Tablo 4.5 Örneklemin Sosyodemografik ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (n=510).....	39
Tablo 4.6 Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	42
Tablo 4.7 Kaygılı Bağlanma ve Genel Öz Yeterliğin Bilişsel Esneklik Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	45
Tablo 4.8 Kaçınmacı Bağlanma ve Genel Öz Yeterliğin Bilişsel Esneklik Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	47

KISALTMALAR LİSTESİ

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

GÖYÖ: Genel Öz Yeterlik Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ABC: Activating Event, Beliefs, Consequences

Sh: Standart Hata

SS: Standart Sapma

Df: Degrees of Freedom

Vd: Ve Diğerleri

BÖLÜM 1

1.GİRİŞ

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü incelemektir. Bağlanma stilleri, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik kavramları arasındaki ilişkiyi incelemeye ek olarak belirli sosyodemografik değişkenler ile ilişkilerini incelemek amaçlanmaktadır. Bilişsel esneklik ve öz yeterlilik kavramlarının nelerden etkilendiğini ve hangi faktörlerle ilişkisi olduğunu inceleyerek hem bireysel farkındalık hem de psikoterapi alanında klinisyenlere bu kavramlar hakkında daha geniş bağlamda bir fikir edindirmek hedeflenmektedir. Literatürde bilişsel esneklik ve öz yeterlilik kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan yeterli araştırma bulunmaması ve bu iki kavramın psikoterapide çalışılabilmesi adına daha çok bilgi sahibi olmak amaçlanmaktadır.

1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Kaçınan bağlanma, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Kaygılı bağlanma, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Bilişsel esneklik ile öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Kaçınan bağlanma düzeyleri bilişsel esneklik düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H5: Kaygılı bağlanma düzeyleri bilişsel esneklik düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H6: Kaçınan bağlanma düzeyleri öz yeterlik düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H7: Kaygılı bağlanma düzeyleri öz yeterlik düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H8: Öz yeterlilik düzeyi bilişsel esneklik düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H9: Kaçınan bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkide öz yeterlilik düzeyinin aracı rolü vardır.

H10: Kaygılı bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkide öz yeterlilik düzeyinin aracı rolü vardır.

1.3 ARAŞTIRMA SORULARI

1. Bağlanma düzeyleri, kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyi arasında ilişki var mıdır?
2. Bağlanma düzeylerinin bilişsel esneklik düzeyini yordama gücü nedir?
3. Bağlanma düzeylerinin öz yeterlilik düzeyini yordama gücü nedir?
4. Öz yeterlilik düzeyinin bilişsel esneklik düzeyini yordama gücü nedir?
5. Öz yeterlilik düzeyinin, bağlanma düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolü var mıdır?
6. Katılımcıların bağlanma stilleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu, ilişki süresine göre farklılık gösterir mi?
7. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu, ilişki süresine göre farklılık gösterir mi?
8. Katılımcıların öz yeterlilikleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu, ilişki süresine göre farklılık gösterir mi?

1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlk olarak Bowlby'nin 1969'da kavramsallaştırdığı gibi bağlanma, bebeğin anne karnından itibaren oluşmaya başlayan ve hayatının birçok alanını şekillendiren ve bu nedenle her birey için büyük öne arz eden bir kavram olarak karşımıza çıkar (Cruz vd., 2025). Bireyin bakım vereniyle kurduğu bu ilk bağ çok öznel bir deneyimdir ve bu nedenle bağlanma stilleri de kişiden kişiye farklılık gösterir. Kişiler arası problemlerin çözümü başta olmak üzere problem çözme becerileri açısından büyük rol oynayan bağlanma stillerinden özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanmanın işlevsel olmayan çözüm yolları ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Chan vd., 2025). Buna ek olarak, bağlanma stilleri bireylerin tüm hayatlarını etkilemesiyle birlikte yetişkinlikte en çok romantik ilişkiler kapsamında etkisini göstermektedir (Cruz vd., 2025). Bireylerin romantik ilişkilerinde kurduğu bağın ruhsal sağlık, mutluluk, başa çıkma stratejileri ve sosyal uyumlanmalarını belirlemesi açısından çalışmanın romantik ilişkisi olan bireylerle yapılması önem taşımaktadır.

İnsanların hayatı boyunca deneyimlediği farklı durum ve olaylar, karşısına çıkan problemlere çözüm üretme ve değişen şartlara uyum sağlama yeteneğinin önemini artırmaktadır. Bilişsel esneklik kavramı, değişen şartlara göre zihinsel süreçlerde değişim sağlayarak yeni alternatifler bulabilme ve zor durumları yönetebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bununla birlikte, bağlanma stillerinin yetişkinlikte çocuklukta gibi davranışlar aracılığıyla değil, bilişsel bağlamda kendini gösterdiği bilinmektedir (West ve Sheldon-Keller, 1994). Bu bilgiler ışığında bireyin bilişsel esnekliği hakkında bilgi edinmek adına bağlanma stillerini dayanak göstermek önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Öz yeterlilik, kişinin kendiyile ilgili sahip olduğu algıdansa bir eylem üzerinde değişim yaratabilecek etkiye sahip olmasıyla ilgilidir (Bandura, 1994). Bununla birlikte öz yeterlilik, literatürde karşılaştığı farklı sorunlara karşı bireylerin çözüm üretmekte istekli ve istikrarlı olmaya, olumsuz bir durumla karşılaştığında kendi başına üstesinden gelebilmeye olan inancını belirleyen ve

başarılı olmasını sağlayan bir etken olarak bilinmektedir (Moghaddam vd. 2024). Öz yeterlilik inancının kaynağı olarak karşımıza kişisel ve dolaylı deneyimler, duygusal ve fiziksel durumlar ve sözel ikna çıkmaktadır (Heslin ve Klehe, 2006). Bunlar kişinin kendi hayatında deneyimledikleri, başkalarından öğrendikleri, zor durumlardaki beden duyuları ile duygu ve davranışları karşısında verilen tepkiler şeklinde açıklanabilir. Bireyin ilk deneyimleri bakım vereni ile bağ kurduğu andan itibaren oluşmaya başlar. Bu nedenle bireyin öz yeterliliğinin temellerini anlamlandırabilmek için erken dönemde nasıl bağ kurduğunu incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel olgunluğa henüz erişmemiş bireylerin çeşitli olumsuz yaşam olayları karşısında öz yeterliliklerinin zarar görmeye yatkın olduğu bilinmektedir (Yin vd., 2023). Kişi, bilişsel süreçler sayesinde bu tür durumlar karşısında kontrol sahibi olabilmek amacıyla çeşitli senaryolar üreterek kendini hazırlamaktadır (Spiro vd., 2013). Bu hazırlık süreci, olumsuz durumlarda yaşanabilecek tüm alternatifleri değerlendirerek bireyi en işlevsel sonuca ulaştırmayı hedefler. Bu nedenle bilişsel esneklik kavramı ile öz yeterlilik kavramı arasındaki ilişkiyi incelemenin bu alanda literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmanın örnekleme halihazırda 2 aydır devam eden romantik ilişkisi olan en az ilköğretim düzeyinde eğitime sahip yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esastır. Katılımcılardan alınan veriler öz bildirim dayanan ölçekler aracılığıyla toplanmıştır ve katılımcıların bu anketlerde içten ve doğru yanıtlar verdiği varsayılmaktadır. Araştırmaya katılan romantik ilişkisi olduğunu beyan eden katılımcıların romantik ilişki içerisinde olduğu varsayılmaktadır.

BÖLÜM 2

2.GENEL BİLGİLER

2.1 BAĞLANMA

2.1.1 Bağlanma Kavramı

Bowlby (1969) bağlanmayı bebeklerin doğum öncesinden itibaren birincil bakım vereni ile kurduğu duygusal ve fiziksel güven hissiyle gelişen ve şekillenen bir kavram olarak tanımlamıştır. Çocuklar doğdukları andan itibaren özellikle huzursuz ve tehlikede hissettikleri anlarda bakım vereni tarafından sağlanan güven hissine ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle bağlanma, kişilerin hastalık, korku ve endişe gibi olumsuz yaşantı ve duygularla karşılaştıklarında bir nesne ya da kişiye gösterdikleri yakınlık kurma arzusu olarak da ifade edilebilir. Buradan yola çıkılarak, sadece insanlarda değil tüm memelilerde gözlemlenebilen bağlanma davranışı, evrimsel açıdan ele alındığında, bakım veren tarafından yavrunun tehlikelerden korunması ve yaşamını sürdürebilmesi işlevini gördüğü bilinmektedir (Cruz vd., 2025). Bu bağ, bakım veren bebeğe sıcak, tutarlı ve yakın bir tutum sergilediğinde, bebeğe tatmin olabileceği, güvende hissedebileceği ve dünyayı keşfedebileceği uygun bir ortam sağladığında gelişir (Mccaslin ve Brenner, 2025). Bu ortamın sağlanabilmesi için bebeğin acıkma, uyku gibi fiziksel sinyallerinin yanı sıra duygusal açıdan deneyimlediği huzursuzluğu da annelerinin zamanında fark ederek bu ihtiyaçları karşılaması oldukça önemlidir. Annesel duyarlılık olarak da bilinen bu hassasiyet sayesinde anne bebekle daha sağlıklı bir bağ kurmuş olur ve annesinin ihtiyaçlarını karşılayacağına karşı güven duyan bebeğin annesiyle olan bağı da güçlenir (Cruz vd., 2025). Anne ve bebek arasında kurulan bu sağlıklı bağın nasıl oluştuğu üzerine Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından yapılan bir deneyde iki ayrı durumla bağlanma davranışı açıklanmıştır; bağlanma figürü odanın

dışına çıktığında bebeğin huzursuzluk hissederek kısa bir süre ağlaması ve sonrasında bağlanma figürünün odaya geri dönmesiyle bebeğin gülümseyerek tepki vermesi. Bunun sonucunda, anneleri sayesinde güvende ve ihtiyaçlarının karşılandığını hisseden bebeklerin anneleri yanlarındayken özgürce keşif yapabildikleri de gözlemlenmiştir (Bakermans-Kranenburg ve van IJzendoorn, 2009). Bununla birlikte, anneleri uzaklaştığında başta huzursuzluk hissetmelerine rağmen annelerine duydukları güven sayesinde bu stresle daha çabuk baş edebildikleri görülmüştür (Cruz vd., 2025). Annelerinin desteğine duyulan güven, ortamda yalnız kalsalar da bebeklerin huzursuzluklarını yönetebilmelerine yardımcı olmaktadır. Öte yandan ikinci durumda, duygusal ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmamış bebeklerin anneleri uzaklaştığında daha fazla huzursuzluk hissettikleri, endişe duydukları ve anneleri geri dönse bile kayıtsız kalarak mutsuz oldukları gözlenmiştir (Bakermans-Kranenburg ve van IJzendoorn, 2009). Buradan yola çıkılarak, bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşmayan annelerin bebeklerinin yakınında olsalar bile güven ortamı sağlamadıklarından söz edilebilir. Annenin duyarlılığına ek olarak bağlanmanın oluşumunda rol oynayan diğer bir etken olarak karşımıza annenin bağlanma stili çıkmaktadır. Eğer anne güvenli bağlanmış ise çocuğuyla da güvenli bağlanma geliştirdiği görülürken, anne saplantılı ya da korkulu bağlanma stiline sahip ise çocuğunun kaçınan bağlanma geliştirdiği gözlenmiştir (Vagos vd, 2023). Bu bağlamda annenin kendi deneyimlerinden de yola çıkarak bebeğiyle ilişki kurduğu ve bu nedenle her ikisinin bağlanma stilleri arasında bir paralellik olduğu ifade edilebilir.

İlgili literatür dikkate alındığında, güvenli bağlanmanın gerçekleşebilmesi için bebek ve annenin bağlanma davranışın hem birbirini etkilediği hem de birbirinden etkilendiği bilinmektedir (Newton ve Kakar, 2025). Buna göre, bebek anneden aldığı güven ve yakınlık hissi ile ona karşı daha olumlu ve mutlu bir yaklaşım sergilerken; annenin ise bebeğinden aldığı olumlu sinyaller sayesinde daha duyarlı, tutarlı ve dengeli bir tutum sergileyeceği düşünülebilir. Öte yandan, genellikle birincil bakım verenin anne olduğu şeklinde bir varsayım olsa da bağlanma bebeğin birincil bakım vereni olarak belirlediği kişi ile

kurduğu ilişkiden şekillenmektedir (Cruz vd., 2025). Bu şekilde oluşan bu derin ve sũrekli bağ, bireyin hayatı boyunca kişilerarası ilişkilerindeki rollerinde, davranışlarında ve yaşam olaylarıyla başa çıkma tepkilerinde kendini gũstermeye devam eder (Chan vd., 2025; Tavakolizadeh vd., 2015). Bununla birlikte, doğduğu andan itibaren bireyin yaşamında önemli yere sahip kişilerle gũclũ duygusal bağlar kurabilmesi bir ihtiyaç olarak gũrũlmektedir. Bowlby (1969) bu ihtiyaın doğumdan lũme kadar olan sũreci kapsadığını ve kişinin erken dönemde oluşan bağlanma stiline yetişkin hayatında da etkisini sũrdũren bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Cruz vd., 2025). Bu doğrultuda bağlanmanın bebeğin erken deneyimlerinin sonraki yaşantısı için bir model oluşturduğundan söz edilebilir.

Bireyi tũm hayatı boyunca birçok yönden etkileyen bağlanma stillerinin yetişkinlikte etkisini içsel çalışan modeller ve zihinsel temsiller aracılığıyla gũsterdiđi bilinen bir olgudur (Chan vd., 2025). Bireyin dış dũnyadan algıladığı uyaranlar zihninde sembolize edilir ve bu temsiller bir araya gelerek içsel çalışan modelleri oluşturur (Cruz vd., 2025). Bunlar, bireyin kendi ve başkaları hakkındaki gũzlemlerinin sonucunda birtakım şablonlar oluşturması şeklinde ifade edilebilir. Birey erken dönemde bakım vereniyle nasıl bir ilişki geliştiriyorsa kendine ve diğerlerine yaklaşımı da bu bağlamda bir model oluşturur (Cassidy vd., 2013). Buna göre, bakım vereninin kendisine olan yaklaşımı diğer insanlarla kuracağı ilişki için bũyũk bir önem taşımaktadır. Bağlanma figũrũ bebeğin yakınlık, gũvenlik ve keşif yapma ihtiyaçlarına duyarlı ve bu ihtiyaçları karşılayan bir yaklaşım gũsterirse bebek kendini ve başkalarını değerli olarak grdũđũ bir içsel çalışan model gelişir (Cassidy vd., 2013). Bakım vereninden destekleyici bir yaklaşım görmek hem kendi hem de dış dũnya için olumlu bir algı yarattığından söz edilebilir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ise bebek kendisini değersiz, dış dũnyayı ise gũvensiz olarak algılamaya daha yatkın olduğu bir içsel model geliştirmektedir (Delgado vd., 2023). İlk olarak, bebeğin doğduğu andan itibaren annesiyle edindiği deneyimleri içselleştirmesiyle temelleri oluşan bu modeller bireyin başkalarına davranışlarını ve beklentilerini dũzenleyerek iletişim becerilerini de şekillendirir (Zimmermann ve Becker-

Stoll, 2002). Bu bağlamda, annesiyle deneyimlerinden gözlemediği davranış ve sahip olduğu duygular, bebeğin kendilik algısına ve diğer insanlara olan bakış açısına yansır ve kişinin sosyal ilişkilerinde başkalarına karşı olan yaklaşımını da belirleyebilir. İçsel modeller ile hem bebeğin kendi ile hem de diğerleri ile ilgili oluşan temsilleri ergenlikte son halini almaktadır ve değişmesi daha güç hale gelmektedir. Böylece son halini alan temsiller yetişkinlikte kurduğu ilişkiler için bir nevi model olarak kullanılır. Bu bağlamda, güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip bireylerde zihinsel temsillerin farklılaştığından söz edilebilir (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Bakım verenle bağın sağlıklı bir şekilde kurulmasıyla güvenli, kurulamamasıyla da güvensiz bağlanma örüntüleri oluşur ve bireyin benlik algısı, ruh sağlığı ve sonraki ilişkileri buna göre etkilenir (Dalgıç vd., 2022). Güvenli bağlanma ile bireylerin benlik algıları sevimli değeri olduklarına dair olumlu inançlarla şekillenmesine karşın güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde düşük özsaygı, yüksek onay ihtiyacı ile kendini gösterebilen olumsuz benlik algıları oluşabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Buradan yola çıkılarak, kişinin geliştirdiği bağlanma stiline ve benlik algısına göre ileriki hayatında kuracağı ilişkilerinin süreç ve kalitesinin de etkileneceğinden söz edilebilir. Güvenli bağlanan bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurdukları, ilişkiden aldıkları doyumun yüksek olduğu gözlemlenirken; güvensiz bağlanan bireylerin ilişki kurmaktan kaçındığı, endişe duyduğu veya daha düşük ilişki doyumunu deneyimledikleri görülmüştür (Alaimo ve Cascio, 2015).

2.1.2 Bağlanma Stilleri

Güvenli Bağlanma

Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisine göre bakım verenimizle olan ilişkimizde anne karnındaki dönemden başlayarak geliştirdiğimiz bağlanma stillerinin, bebeklikte duyulan yakınlık ihtiyacına bakım verenin ne kadar duyarlı yaklaştığına göre güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma olarak farklılaştığı bilinmektedir. Bu bilgidan yola çıkılarak bağlanma mekanizmalarından biri olan

güvenli bağlanma, bebeğin bakım verenini yardım, rahatlama ve duyarlılık kaynağı olarak görmesi ve ayrılık yaşadığında da huzursuzluk duyması şeklinde görülür (Rauf ve Sarwar, 2021). Bakım verenin bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını düzenli bir şekilde karşılaması bebeğin kendisini değerli, önemli hissetmesi ve aralarındaki güvenin sağlanması için önem taşımaktadır. Ancak bu şekilde bebek kendini sever ve tehlikeli bir durumla karşılaştığında ebeveyni güvenli bir kaynak olarak görebilir (Cooke vd., 2019). Bakım verenin bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını düzenli bir şekilde karşılamasının bebeğin kendisini nasıl hissedeceği konusunda önem taşıdığı ifade edilebilir. Bu karşılıklı ilişkide, çocuğun bağımsızlık ihtiyacı ile annenin yaklaşımı arasında sağlanan denge ve sağlıklı iletişim sayesinde güvenli bağlanma oluşur (Feeney, 2005). Bu durum gerçekleştiğinde bebek annesinin sunduğu güvenli ortam sayesinde dış dünyada keşif yapmaya da uyumlu hale gelir (Kapçı ve Küçüker, 2006). Keşif yapmanın, bebeğin dış dünyayı öğrenebilmesi ve deneyim kazanıp kendi bireyselliğini elde edebilmesi bakımından büyük önem taşıdığı söylenebilir. Erken dönemde bu sağlıklı deneyime sahip güvenli bağlanan bireyler, yetişkinlikte de kendileri ile ilgili olumlu bakış açısını devam ettirebilirler (Kapçı ve Küçüker, 2006). Hazan ve Shaver'e (1987) göre yetişkinlikte güvenli bağlanma üç temel başlık şeklinde karşımıza çıkmaktadır: (1) güven, samimiyet, neşe (2) empati becerisi ve (3) hayattan alınan tatmin duygusu (Alaimo ve Cascio, 2015). Bu tanımdan yola çıkılarak, güvenli bağlanan yetişkinlerin daha olumlu duygular deneyimledikleri, diğer insanların düşüncelerine duyarlı yaklaştıkları ve daha verimli bir yaşam sürdürmeye eğilimli olduklarından söz edilebilir. Bu bağlamda güvenli bağlanan bireyler kendilerini sevmeye layık olarak görür ve terk edilme konusunda kaygı düzeyleri düşüktür (Collins ve Read, 1990). Kendilerini ilgi çekici olarak görürler ve kurdukları ilişkilerde cesur ve rahat bir tavır sergileyebilirler çünkü karşılarındaki kişilere de güven duyarlar (Newton ve Kakar, 2025). Kendilik değerlerini kabul ettikleri için diğer insanları da bu bağlamda kabul etmeye açıktırlar. Bu nedenle, başkalarından destek almak da güvenli bağlanan bireyler için zorlayıcı bir durum değildir (Markowitz ve Milrod, 2025). Kendini ve

çevresini güvenli olarak adlandıran bu bireyler romantik ilişkilerinde de diğer bağlanma stillerine göre daha pozitif, güven dolu ve ılımlı duygularla hareket ederler (Newton ve Kakar, 2025). Başkalarına karşı oluşturdukları bu güven hissi romantik ilişkilerine de yansıdığı için yakın etkileşimde bulunmak, onlara güvenmek ve kendilerine güvenilmesi onlar için korku yaratmaz (Newton ve Kakar, 2025). Bu sayede, güvenli bağlanan bireylerin yetişkinlikte kurduğu ilişkilerde de bakım vereni ile kurduğu bağı model aldığı sonucuna ulaşılabilir. Literatür incelendiğinde, ailesi ile sağlıklı bir bağlanma gerçekleştiren bireylerin ileriki yaşamlarında diğer bireylerle de sağlıklı ve güçlü bağlar kurabileceği ve romantik ilişkilerinde daha fazla aşk ve daha az kaygı hissedeceği gözlemlenmiştir (Newton ve Kakar, 2025).

Kaygılı Bağlanma

Bebeğin bakım vereni ile emosyonel anlamda güven veren bir ilişkiye giremediği durumlarda güvensiz bağlanma örüntülerinin yerleştiği uzun zamandır literatürde kabul gören bir konudur. Bakım verenin, bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz olduğunda, davranışlarında tutarsızlıklar görüldüğünde ve bebek bakım verenin ilgisini çekmek için daha fazla yakınlık kurma çabasına girdiğinde kaygılı bağlanma geliştiği bilinmektedir (Cruz vd., 2025). Bu uğraşlar bebeğin güvensiz ve değersiz hissetmesine neden olacağı için bebek kaygılı bir tutum sergiler (Ciechanowski vd., 2003). Bağlanma figürüne karşı kaygı besleyen bebekler stresli bir olayla karşılaştığında doğdukları andan itibaren tutarsız bir ortamda oldukları için daha fazla huzursuzluk yaşamaya eğilimlidirler, bu nedenle daha işlevsiz baş etme yollarını kullanmaya yatkın olurlar. Stresli olaylarla baş etmek için daha fazla destek almaya ihtiyaç duysalar da bağlanma figürü bu ihtiyaca yanıt vermediği için destek almakta başarılı değildirler (Ciechanowski vd., 2003). Bu nedenle, kaygılı bağlanan bebeklerin ihtiyaçları tutarlı olarak karşılanmadığı için annelerine karşı kızgın oldukları ama bir taraftan da yakın olmak istediklerinden söz edilebilir. Yaşadıkları kaygı dolayısıyla da ebeveynlerine daha bağımlı bir tutum sergilemelerine karşın konu ebeveynleriyle pozitif etkileşime girmeye

geldiğinde reddetme davranışı gösterdikleri görülmektedir (Cruz vd., 2025). Bunun sebebi, erken dönemde ihtiyaç duyulan yakınlık ve sevgiyi düzenli bir şekilde deneyimlememiş olmalarıdır ve oluşan bu bağlanma kaygısı ile reddetme davranışı yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerde kendini göstermeye devam etmektedir. Kaygılı bağlanan bireyler ilişkilerinde erken dönemde deneyimledikleri değersizliğe bağlı olarak kendilerini sevmeye layık görmezler ve bu yüzden terk edilme kaygıları daha yüksek olur (Stück vd., 2022). Terk edilmeye karşı duyulan bu kaygı ve değersizlik hissi, partnerlerine daha bağımlı bir tutum sergilemeleri ve bu düşüncelerini destekler nitelikte davranışları yüzünden çoğunlukla tekrar eden bir döngüye dönüşmektedir. Bu döngü devam ettikçe de kendi değersizlikleri ve terk edilmeye karşı olan inançları da pekişmektedir. Yetişkinlik döneminde, sevilmez olduklarını düşünmelerinin yanı sıra kendilerine güven duymadıkları için reddedilme ve terkedilme kaygısı yaşarlar (Stück vd., 2022). Terkedilme kaygıları yüzünden ilişkilerinde bağımlı ve yapışkan bir tavır sergileyebildikleri gibi ilişkilenden kaçınma davranışı da gösterebilirler (Cooper vd., 1998). Partnerlerinin ilgisini kaybetme korkusu nedeniyle fazla yakınlık çabasına girseler de bazen bu korku onları ilişkiden uzak tutan bir etken olarak karşımıza çıkabilir. İlişkileri içerisinde buldukları sürekli kaygı durumu yüzünden partnerlerine karşı güvenleri ve dolayısıyla ilişkilerinden aldıkları verim ve doyum seviyesi diğer insanlara göre daha düşük bir seviyededir (Simpson, 1990). Ancak, bir romantik ilişki içerisinde olmanın bağlanma deneyimini olumlu yönde etkileyebildiği ve yapılan araştırmalarda romantik ilişkisi olan bireylerin kaygı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin olmayanlara kıyasla daha düşük olduğu da gözlenmiştir (Chopik vd., 2019; Ateş, 2019). Buradan yola çıkılarak, sağlıklı ilişkilerle elde edilen olumlu deneyimlerin bağlanma örüntüleri üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğundan söz edilebilir. Buna ek olarak, kişinin sahip olduğu romantik ilişkinin kaygılı bağlanma davranışı üzerindeki etkisinin ilişki süresi, bağlılık, ilişki tatmini ve partnere duyulan minnettarlık kavramları üzerinden etki gösterdiği de bilinmektedir (Freeman vd., 2023; Park vd., 2019).

Kaçınmacı/Kaçınan Bağlanma

Literatürde diğerk bir güvensiz bağlanma stili olarak kaçınan bağlanma karşımıza çıkar. Bebek yakınlık arayışına girdiğinde bakım verenin bu ihtiyaca duyarsız kalması, onun bu arayışının önemsenmediğini düşünmesine neden olur (Markowitz ve Milrod, 2025). Ebeveynin bu tutumunun bağlanma mekanizmasına zarar verebilir. Bebek bu tutum karşısında ebeveyni ile ilişkilense kendine döner, yardım ve ilgi almayı reddedici bir tavır sergilemeye başlar (Mosannenzadeh vd., 2024). Kompulsif kendine güven olarak bilinen ve bebeklikte bakım verenin reddetmeleri sonucu gelişen mekanizmayla birey, sorunlarını kendi kendine çözmesi gerektiğine dair bir inanç oluşturur. Annenin bir destek ve dayanak oluşturmaması bebeği bu ihtiyacı kendi üzerinden karşılamasına teşvik eder. Bu nedenle, kaçınan bağlanan bireylerin yardım aramayı tercih etmeyerek sorunlarını bastırma yoluna gittiği görülür (Mosannenzadeh vd., 2024). Kaçınan bağlanan bebekler ebeveynleri ile yaşadıkları ayrılma sonucunda da kaygılı ya da güvenli bağlananlar kadar huzursuzluk ve stres hissetmezler (Markowitz ve Milrod, 2025). Bunun sebebi, ebeveynleri yanlarındayken de güven ve yakınlık hissetmemeleri olarak açıklanabilir. Buna bağlı olarak, geri dönen ebeveynlerine karşı kayıtsızlık ya da kaçınma davranışı sergileyebilirler (Cruz vd., 2025). Kaygılı bağlanmadan farklı olarak kaçınan bağlanan bireyler kendilerini sevebilir olarak görürler ancak diğerlerine karşı olan algıları güvenilmez olduğu inancına dayanmaktadır (Collins ve Read, 1990). Diğerlerine yönelik oluşturdukları güvensizlik algısı nedeniyle yetişkinlikte yakın ilişkide bulunmaktan uzak durma eğiliminde olurlar (Delgado vd., 2023). Kendilerini en başta bir ilişkiye başlamayarak reddedilmekten ve hayal kırıklığından koruduklarını düşünürler. Eğer bir ilişki yaşıyorlarsa hem bitmemesi için çabalayıp hem de üzülecekleri kaygısı ile ilişkide oldukları kişilerden kaçınmaya ve duygularını saklamaya çalışırlar (Collins ve Read, 1990). Bu kaçınma davranışından dolayı ilişkiye daha az bağlılık gösterirken, duygularını bastırdıkları için daha mesafeli bir izlenim yaratabilirler. Bu bilgiler ışığında, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin

romantik ilişkilerinde de güvensiz bağlanma gösterdikleri ve ilişkiden aldıkları doyumun daha düşük olduğu görülmektedir (Cruz vd., 2025).

2.1.3 Bağlanma Zemininde Bilişsel Gelişim

Bağlanma stillerinin yürütücü işlevler, diğer bir ifadeyle bilişsel beceriler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Literatürde bu ilişkiyi destekleyen birçok araştırma yer almaktadır (Mosannenzadeh vd., 2024; Delgado vd., 2023; Cooke vd., 2019; Karbowa-Plowens, 2023).

Romantik ilişkide bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme esnekliği üzerine yapılan bir çalışmada, kaçınmacı bağlanma geliştiren bireylerin ilişkilerinde daha az kişiler arası duygu düzenleme stratejisi kullandıkları, çoğunlukla kişisel stratejiler tercih ettikleri görülmüştür (Mosannenzadeh vd., 2024). Bunun sebebi, bu bireylerin sosyal destek aramaktan kaçınmaları ve duygularını genellikle bastırmaları olarak açıklanabilir. Benzer bir şekilde kaygılı bağlanma düzeyleri yüksek olan bireylerin de düşük duygusal düzenleme esnekliğine sahip oldukları bulunmuştur. Partnerlerinden sürekli olarak destek aramaya daha yatkın olmalarının, güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin ilişkilerinde duygu düzenleme stratejilerini daha az çeşitle ve değişkenlikle kullanmasına neden olduğu görülmüştür (Mosannenzadeh vd., 2024). Delgado ve diğerlerinin (2023) yaptıkları bir çalışmada ise kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip olan kadınların savunmasız bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanma eğiliminin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, Cooke ve diğerlerinin (2019) bağlanma üzerine yaptıkları başka bir çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanan bireylerin duygu düzenlemede zorluk yaşadıkları, kaçınan bağlananların bilişsel yeniden değerlendirme ile sosyal destek arama becerilerini daha az kullandıkları bulunmuştur (Cooke vd., 2019).

Kanser hastaları ile yapılan bir çalışmada da katılımcıların bağlanma stilleri ile stresle başa çıkmaları ve sosyal destek almaları arasındaki ilişki incelenmiştir (Karbowa-Plowens, 2023). Araştırma sonucunda kaçınan bağlanan bireylerin duygularını bastırma ve yardım almaktan kaçınma davranışı nedeniyle daha çok kendi kendine baş etme stratejileri geliştirdiği gözlenmiştir.

Ancak kaygılı bağlanan bireylerin duygusal tepkilerini yoğun yaşamaya olan yatkınlıkları, dikkat çekme ve sürekli destek arama istekleri nedeniyle aldıkları desteği yeterli bulmadıkları ve bu durumdan fayda göremedikleri gözlenmiştir (Karbowa-Płowens, 2023). Rauf ve Sarwar'ın (2021) yaptıkları araştırmaya göre ise güvenli bağlanan bireylerin daha iyi baş etme becerisine sahip oldukları görülürken, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerde bu ilişkinin negatif olduğu saptanmıştır. Bu bulguları destekler nitelikte, Rasmussen ve diğerlerinin (2019) yılında yaptıkları bir meta-analizde bağlanma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Rasmussen vd., 2019).

Bağlanma ve mentalizasyon üzerine yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma deneyiminin mentalizasyon yetisine fayda sağladığı gibi travmatik bağlanma deneyimlerinin mentalizasyon seviyesini düşüreceği sonucuna ulaşılmıştır (Fonagy ve Bateman, 2016). Öte yandan, depresyon, obsesif-kompulsif belirtiler ve sosyal kaygının kaygılı bağlanma ile pozitif olarak ilişkili olduğu görülmüştür (Dağ ve Gülüm, 2013). Brophy ve diğerlerinin (2019) yürüttüğü bir araştırmada da benzer bir şekilde kaygılı ve kaçınan bağlanma ne kadar fazla gözlemleniyorsa depresyon olasılığının da o kadar arttığı belirlenmiştir. Buna ek olarak, Cusimano ve Riggs'in 2013'te gerçekleştirdiği bir çalışmanın bulgularında da güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha az psikolojik sorunlar yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan yola çıkılarak, bağlanmanın kişinin duygu düzenleme, esneklik, sosyal destek algısı, stresle başa çıkma, baş etme becerisi, psikolojik sağlamlık, ruh sağlığı ve mentalizasyon becerilerinin üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

2.2 BİLİŞSEL ESNEKLİK

2.2.1 Bilişsel Esneklik Kavramı

Hayatımız boyunca pek çok farklı olay yaşar ve bu nedenle çeşitli zorluklarla karşılaşırız. Karşılaştığımız zorluklar değişiklik gösterdiği gibi bunların üstesinden gelirken de farklı stratejiler ve beceriler kullanırız. Değişim gösteren ortamlara uygun şekilde uyum sağlamak amacıyla bilişsel beceriler arasında değişim yapabilme yeteneği karşımıza bilişsel esneklik kavramı olarak çıkar (Anderson, 2002; Dennis ve Vander Wal, 2010). Diğer bir tanımla bilişsel esneklik, en az iki ya da daha fazla değişen durum arasında aynı anda geçiş sağlayabilme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Marsh ve Margolis, 2025; Dajani ve Uddin, 2015). Buradan yola çıkılarak, bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin bir zorlukla karşılaştığında farklı alternatiflere sahip olduklarının farkında olduğu ve bu yeni durumlara daha hızlı uyum sağlayabildiklerinden söz edilebilir. Sahip oldukları bilgiler ile olası tüm seçenekleri gözden geçirerek, kendi bilişsel süreçlerinde değişiklik yaratma konusunda esneklik gösterirler (Spiro vd., 2013). Ancak bireyin bu değişimi ve uyumlanma davranışını gösterebilmesi için bir içsel motivasyona ihtiyacı vardır (Medvetskaya vd., 2025). Farklı alternatiflerden uygun olanını seçip yöntemde bir değişikliğe gitmesi gerektiğinin farkında olmanın yanı sıra bu davranışı eyleme dökmek için kendini yeterli hissetmesi ve istekli olması da gereklidir. Kendilerini bu alanda yetkin hissetmeleri sayesinde esneme kapasitelerini de arttırdığı bilinmektedir (Medvetskaya vd., 2025).

Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik kavramı içerisinde üç ana unsur barındırır. Bunlar: bir olay karşısında farklı çözüm yolları ve seçeneklerinin olduğunun farkında olma, değişen şartlara uyum sağlama isteği ve son olarak, esnemeye karşı yetkin hissetme durumudur (Medvetskaya vd., 2025). Buna ek olarak, bilişsel esneklik bireyin yeni bir durumla karşılaştığında bu duruma uyum göstermek için zihinsel mekanizmalarını değiştirirken ne kadar istikrarlı olduğu olarak da tanımlanabilir (Dennis ve Vander Wall, 2010). Buna

göre bilişsel esneklik, uyum sağlama, yetkin hissetme ve değişime istek süreçlerini kapsadığından söz edilebilir. Bandura (1997), bilişsel esnekliği benlik kavramı ile ilişkili olduğunu ve yeterince istikrarlı kullanılırsa bilişsel esnekliğin bir kişilik özelliğine dönüşeceğini belirtmiştir (Costa ve Piedmont, 2025). Kişilik gelişimin erken yaşta oluşması nedeniyle bilişsel esnekliğin de erken dönem deneyimleri ile ilişkisi olduğundan söz edilebilir. Erken dönem deneyimlerinden etkilenen bu beceri, bireyin hayatı boyunca stresle baş ederken ve birden değişen ortamlara adapte olurken elzem bir role sahiptir (Dajani ve Uddin, 2015). Değişen ortamlara uyum sağlama ve alternatif üretebilme için bünyesinde çok geniş bir kavram yelpazesi barındıran bilişsel esneklik, iletişim becerisi, öğrenme kabiliyeti ve farkındalık gibi temel becerileri de kapsar (Spiro vd., 2013). Bireyin uyum sağlayabilmesi için bu becerilere sahip olması da oldukça önemlidir. Bilişsel esneklik, literatürde öğrenme ve öğretme, dikkat ve çevresel faktörler, farkındalık ve iletişim becerilerini içinde barındırdığı gibi, bu kavramlar tarafından etkilenen ve geliştirilen bir özellik olarak da karşımıza çıkar (Barnard ve Walshaw, 2025; Logue ve Gould, 2014). Bu nedenle bilişsel esnekliğin yürütücü işlevlere dayandığından da söz edilebilir.

2.2.2 Bilişsel Esneklik Kuramları

Bilişsel esneklik kavramının, temelini biliş ve yürütücü işlevlerden alması ve birçok farklı bilişsel ve duygusal faktörden de etkilenmesi nedeniyle birkaç kuram ile açıklanma gereği görülmüştür. Bilişsel esneklik kavramı bireyin duygu ve düşünceleri üzerinden davranışlarını etkileyen bir kavram olarak ele alınmaktadır. İçerisinde hem biliş hem duygu hem de davranışı barındıran bu kavram literatürde farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Bilişsel esnekliği ele alan kuramlar Bilişsel Davranışçı Kuram (Beck, 1991), Rasyonel Duygusal Davranışçı Kuram (Ellis, 1991), Sosyal Bilişsel Kuram (Bandura, 1977) bu şekilde karşımıza çıkmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kurama göre kişilerin bilinçdışında yer alan ve deneyimleri ile şekillenen inançları, ilkeleri ve düşünceleri çoğu zaman fark edilmeden davranışlarını ve duygularını etkileyen faktörlerdir (Beck, 1991). Bu bağlamda, bu faktörlerin bir sonraki davranışlarımıza yol gösteren şablonlar olarak görev aldığı şeklinde çıkarım yapılabilir. Bu inanç ve düşünceler olumsuz, kalıplaşmış ve genellenmiş oldukları zaman bilişsel çarpıtma olarak adlandırılır ve bu çarpıtmalar olaylara verdiğimiz tepkileri de uyumsuz şekilde etkileyebilir (Beck, 1991; Beck ve Hindman, 2025). Çoğunlukla bu tarz düşünceler değişmesi zor, işlevsiz ve olumsuz eğilimli olarak karşımıza çıktığı bilinmektedir ve kişiler zamanla bu düşüncelere olan inançlarını pekiştirir ve güçlendirir. Otomatik düşünceler olarak da adlandırılan ve kişinin çağrışımlarıyla ortaya çıkardığı bu kalıplar ne kadar katıysa değiştirilmesi ve dönüştürülmesi o kadar zor olmaktadır (Beck, 1991; Canas vd., 2003). Bilişsel davranışçı terapilerin çoğunlukla bu tarz düşüncelerde esneklik yaratmayı ve yerine alternatiflerini koymayı hedeflediğinden söz edilebilir. Terapilerde kazanılan esneklik kişinin düşünce seviyesine yerleştiğinde karşılaşılan karmaşık ve zorlu durumlarda da esnek davranabilme yetisini besler (Kahrizi vd., 2012; Sapmaz ve Doğan, 2013). Bu esneklik sayesinde kişi alternatif bakış açıları üretme, farklı seçenekleri değerlendirme ve bilişlerini yeniden yapılandırma yetisi kazanır.

Rasyonel Duygusal Davranışçı Bilişsel Esneklik Kuramı

Rasyonel duygusal davranışçı terapi, sorunun gerçek kaynağındansa bireyin kendi, başkaları ve olaylar üzerine sahip olduğu düşüncelerin olumsuz duygu ve işlevsiz davranışlara neden olduğunu savunmaktadır (Price, 2025). Bu nedenle, kişide stres yaratan asıl şeyin kendi düşünceleri olduğunu göstermenin kişiye alternatif bir bakış açısı kazandırdığı düşünülmektedir. Ellis'in (1991) geliştirdiği ABC teorisi rasyonel duygusal davranışçı model kapsamında ortaya çıkmıştır. Bu teori incelendiğinde bireyin eyleme geçmesini sağlayan etkenler, bu etkenler hakkında kişide var olan düşünce, inanç ve kurallar bütünü, bu

düşünce, kural ve inançların sonucunda meydana gelen duygu ve davranışların ele alındığı görülmektedir (Price, 2025). Rasyonel duygusal terapi bu bağlamda bireyin işlevsiz ve katı durumdaki rasyonel bir açıklamaya dayanmayan düşünce ve inançlarını kırmayı hedefler (Albano ve Pimentel, 2025). Bireyin sahip olduğu bu düşünce ve inançlar onun uyum gösterebilme, alternatif düşünebilme ve değişim için sahip olması gereken içsel motivasyonu engeller niteliktedir. Terapi sonucunda da pozitif kişilerarası ilişkileri güçlendirerek yeni deneyimler kazandırmayı, değişen durumlara çeşitli bakış açıları kullanarak yaklaşmayı amaçlar, bu sayede bireye bilişsel esneklik kazandırılır.

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Sosyal bilişsel kurama göre birey gözlem yapma yoluyla öğrenme gerçekleştirmektedir bu nedenle kişinin içinde bulunduğu çevre, davranışlarını biçimlendirmekte büyük rol oynar (Costa ve Piedmont, 2025). Bu bağlamda kişilik, içinde bulunulan sosyo-kültürel çevre bağlamında şekillenen düşünce ve davranışların birleşimi olarak ortaya çıkar. Birey kendi potansiyeline olan güveni bağlamında bazı davranışlar sergilerken, çevresini gözleme sonucunda taklit ederek de bazı davranışları öğrenir. Davranışları şekillendirmede dışsal ve bilişsel olarak iki farklı etken görev alır (Bandura, 1977). Bilişsel etken olarak kişinin bilişsel esnekliği ele alınır ve bu bireyin bir görevi yerine getirmedeki sahip olduğu yetkinliği temsil eder (Schwarzer vd., 1997). Birey farklı alternatif üretme yetisine ne kadar güvenirse sorunlar karşısında o kadar yetkin hissedebilir. Dışsal etkenler olarak ise kişinin gözlemleriyle taklit ederek öğrenmesi sonucunda elde ettiği ödül ve cezalar bulunur ve bunlar davranışların olumlu ve olumsuz olarak kodlanmasını sağlar (Price, 2025). Bunlar bireyin davranışları sonucunda dış dünyadan aldığı tepkileri gözlemlemesi olarak ifade edilebilir. Bu modelde söz edilen gözlemcinin bilişsel becerileri olarak karşılıklı belirleyicilik, sembolleştirme kapasitesi, öngörü faaliyeti, dolaylı öğrenme, öz yargılama ve öz düzenleme kapasitesi özelliklerini bulundurması gerekmektedir (Bandura, 1991). Karşılıklı belirleyicilik, bireylerin davranışlarının hem buldukları çevreden öğrenme

yolu ile olumlu veya olumsuz olarak etkilenebilme, hem de çevrelerini aynı şekilde etkileyebilmelerini ifade eder (Albano ve Pimentel, 2025). Bu sayede birey çevresiyle çift yönlü olarak etkileşime girdiğinde hem kendi kazanımları hem de çevresine kazandırdıklarından çıkarım yapabilecektir. Sembolleştirme kapasitesi ise kişinin yaşadığı olaylara dayanarak yaptığı gözlemler ile ilgili temsillerinin oluşması ve bu şemalarla olayları yorumlamaları olarak adlandırılır (Albano ve Pimentel, 2025). Birey çevresine deneyimleri sonucunda edindiği perspektife uygun olan bağlamda bir çıkarımda bulunacaktır. Kişinin kendi davranışlarını önceden tahmin edebilme yeteneğine ve bu tahmin doğrultusunda hedef belirleyebilme yetisine ise öngörü faaliyeti denir (Wood ve Bandura, 1989). Bir kişi kendini ne kadar iyi tanıyorrsa aksiyonlarını bu doğrultuda şekillendirebilmektedir. Dolaylı öğrenme ise kişi bir davranışı kendisi gerçekleştirmeden gözlem yaparak öğrendiğinde meydana gelir (Albano ve Pimentel, 2025). Başkalarının eylemlerinin neden ve sonuçlarını anlamlandırarak gelecek eylemler için çıkarımda bulunmaya yardımcı olur. Öz yargılama, kendi düşünce ve davranışlarını analiz eden, eleştirebilen ve kendi kapasitelerinin farkında olup amaçlarına ulaşmada kendilerine inanç duyan kişilerde bulunur (Bandura, 1991). Yapılan eylemin her bakımdan objektif olarak değerlendirmesini içeren bir beceriyi temsil eder. Son olarak, öz düzenleme kişinin kendi davranışlarının sorumluluğunu alarak ve gözlemlerinden yola çıkarak eylemlerini düzenleme yoluna gitmesi olarak tanımlanmaktadır (Wood ve Bandura, 1989).

2.2.3 Bilişsel Esnekliğe Etki Eden Özellikler

Değişen olaylara karşı seçenekleri değerlendirebilme, uyum sağlayabilme ve bunları yapmaya karşı yetkin hissedebilme olarak tanımlanan bilişsel esneklik kavramı, ebeveynlik tutumları, bağlanma örüntüleri ve kişilik özelliklerinden etkilenebilmektedir.

Çocuğun ebeveyninden gözlemediği tutumun sevgi dolu ve otoriter olması bilişsel esnekliği olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir (Williams vd., 2012; Wu vd., 2021). Ebeveynlerinden olumlu bir tutum gören çocuklar,

gördükleri sıcak ve destekleyici tavır sayesinde katı davranış örüntülerini değiştirebilirler ve problem çözerken ebeveynlerinden aldıkları destek sayesinde ise farklı durumlarla daha rahat başa çıkıp uyum gösterebilirler (Williams vd., 2012; Wu vd., 2021). Bunun aksine daha otoriter ve destekleyici olmayan ebeveyn tutumu ile karşılaşan çocuklar, zor durumlar karşısında teşvik edilmedikleri ve rehberlik almadıkları için yeterince esnek davranamazlar ve uyum sağlamakta zorlanırlar (Rabinowitz vd., 2016).

Ebeveynlik tutumları ile bağlantılı olarak bilişsel esnekliğe etki eden bir diğer faktör ise bağlanma örüntüleridir. Bir bebeğin doğduğu andan itibaren geliştirdiği bağlanma stili onun yetişkinlik hayatına da yansır ve insan ilişkileri, beklentileri ve duygu düzenleme becerileri de buna göre şekillenir (Cruz vd., 2025). Güvenli bağlanan bireylerin, yürütücü işlevler ve öz düzenleme bakımından daha olumlu olarak etkilendiği gözlenmiştir (Birmingham vd., 2017). Güvenli bağlanan bireyin kendi için değerli ve yeterli olduğu inancı sorunların üstesinden gelebilmesine destek olarak alternatiflere ulaşma becerisi olan bilişsel esnekliği güçlendirdiği sonucuna ulaşılabilir.

Kişilik özellikleri de bilişsel esnekliği etkileyen diğer bir kavramdır. Bilgin (2017) tarafından yürütülen beş faktör kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada dışadönüklük, öz denetim ve gelişime açıklık özellikleri ne kadar gelişmişse bilişsel esnekliğin de o kadar yüksek olacağı bulunmuştur. Bilişsel esneklikle dışadönüklük, öz denetim ve gelişime açıklığa sahip bireylerin ortak özellikleri olarak sorumluluk sahibi olma, ilgi gösterme, yaşadıklarında anlam bulabilme ve atılgan olma özellikleri belirlenmiştir (Bilgin, 2017). Bu özelliklerin bireyin içsel motivasyonunu geliştirmesi ve kendini yetkin hissettirmesi de bilişsel esnekliği destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde, ebeveyn tutumları, bağlanma örüntüleri ve kişilik özelliklerinin yanı sıra farklı bilişsel ve gelişimsel özelliklerin de bilişsel esnekliği etkilediği sonucuna varılmıştır. Martin ve Anderson (1998) yaptıkları bir çalışmada bilişsel esnekliğin duyarlılık ve girişkenlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna ek olarak, bireylerin

farklı zorlayıcı etkileşimlere girdiklerinde eğer bilişsel esneklikleri yüksekse daha rahat üstesinden geldiğini belirtmişlerdir (Martin ve Anderson, 1998). Yapılan başka bir araştırmada, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin sorunlar karşısında daha akılcı çözümler üretebildiği hipotez edilirken, literatürde daha önce yapılmış araştırmalardan da yola çıkılarak yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin karşılaşılan duruma en uygun olan yanıtı verebildikleri şeklinde bir çıkarım yapılmıştır (Zhou vd., 2020). Diğer bir ifadeyle, en mantıklı çözümü üretmekten ziyade tüm olabilecek olasılıkları değerlendirip çözüm için en uygun olanı seçebilme yeteneği olarak ifade edilebilmektedir. Buna ek olarak, bilişsel esneklik kavramını etkileyen faktörlerden ebeveyn tutumları ve problem çözme becerileri görülürken erken dönem yaşam stresi kavramının da bilişsel esneklik üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır (Zhou vd., 2020). Bilişsel esneklik ve strese karşı tolerans ilişkisi üzerine yapılan bir çalışmada ise sıkıntıya dayanıklılığı yüksek olan bireylerin bilişsel esnekliğinin de yüksek olduğu, aynı zamanda da bilişsel esnekliğin stres ve tolerans arasında aracı bir rolü olduğu bulunmuştur (Özcan vd., 2019). Bununla birlikte, bilişsel esneklik düzeyi düştükçe depresif belirtilerin arttığı da literatürde gözlenen bir bulgudur (Zong vd., 2010). Son olarak, eğitim düzeyinin de bilişsel esnekliği etkileyen bir faktör olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı gözlenmiştir (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Eğitim sayesinde kazanılan problem çözme, öğrenmeye açıklık ve sosyal beceriler bilişsel esneklik kavramını desteklemektedir.

2.3 ÖZ YETERLİK

2.3.1 Özyeterlilik Kavramı

Bandura'nın (1977) Sosyal-Bilişsel Kuram bağlamında tanımlamış olduğu öz yeterlilik kavramı, kişinin bulunduğu durum üzerinde değişim gerçekleştirebilecek bir eylemi başlatma ve pes etmeden devam ettirme yetisi anlamına gelir (Moghaddam vd., 2024). Bu bağlamda, öz yeterlilik insan davranışının bir belirleyicisi olarak karşımıza çıkar. Kişi bir sorunu çözmek için gereken yeteneğe sahip olmasına karşın bu eylemi gerçekleştirebileceğine olan

inanca sahip değil ise gereken girişimde bulunamaz. Bu nedenle, öz yeterlilik kavramını kişinin ne kadar beceriye sahip olduğuna değil, bu becerileriyle değişim yaratabilmeye olan inancına karşılık geldiği olarak tanımlanmıştır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu inancın sonucunda, öz yeterliliği yüksek olan bireyler bir eylemi başlatırken önce planlamasını yaparlar, kendi yetilerinin farkındadırlar ve eylem sonucunda karşılaşılabilecek zorluk ve elde edilecek kazanç oranını hesaplarlar (Amiri vd., 2013). Eğer başarısız olurlarsa öz yeterliliği düşük bireylerin aksine sorunu kendileri yerine öncelikle kullandıkları yöntemde ararlar (Moghaddam vd., 2024). Bununla birlikte, literatürde öz yeterliliği düşük ve yüksek olan kişiler arasındaki en önemli farkın, başarısızlık karşısında yeniden denemeyi sürdürebilme çabası olduğunu ve başarısızlığı da üstesinden gelinebilecek bir problem olarak görerek farklı sonuçlar elde etmek için yöntemi değiştirme yolunu seçtikleri belirtilmiştir (Moghaddam vd., 2024).

Bireyin bir zorlukla baş etmesinde temel yapı taşlarından biri olarak görülen öz yeterlilik motivasyon, duygudurum, düşünce ve harekete geçme süreçleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Yin vd., 2023). Kişinin kendi öz yeterliliğine olan inancı sayesinde motivasyonu, duygu, düşünce ve davranışları şekillenir (Yin vd., 2023). Öz yeterliliği yüksek kişiler başarılı olacaklarına dair pozitif bir bakış açısına sahip olarak kendilerini çaba göstermek için motive edebilirler. Bu inanç yardımıyla zorluklar karşısında pes etmeden onlarla yüzleşerek üstesinden gelebilirler (Bandura, 1994). Bu nedenle, elde edilen başarılar, değişim gösterme ve kişisel gelişim üzerinde de önemli bir role sahiptir (Gömlüksiz ve Serhatlıoğlu, 2014). Bu sayede, geleceklerini şekillendirme konusuna da daha umutlu bir perspektiften bakarlar.

Genel öz yeterlilik adından da anlaşılacağı üzere belirli bir durum ya da olaya özel olmadan, geniş bir alanda karşılaşılan zorluklara genellenebilen yeterlilik inancı şeklinde tanımlanır (Chen vd., 2004). Diğer bir ifadeyle, öz yeterlilik sadece belirli bir durum için kişinin performansına olan güveni şeklinde tanımlanırken, genel öz yeterlilik hayatın birçok alanı için etki gösteren bir yeterlilik inancı olarak tanımlanabilir. Günlük hayatta karşılaşılan zorlu durumların üstesinden gelirken genel öz yeterlilik inancı bağlamında çözüm

üretiriz (Aypay, 2010). Bunun yanı sıra, genel öz yeterliliği öz yeterlilikten ayıran esas durumun, genel öz yeterliliğin kişinin kendiyle ilgili, belirli bir olaydan bağımsız olarak, istikrarlı bir öz yeterlilik inancı duyması olduğu da söylenebilir (Scherbaum vd., 2006). Bu inancın literatürde problem çözme, sosyal iletişim ve akademik başarı gibi farklı alanlardan kavramlarla pozitif yönde ilişkili olması bu özelliğinden kaynaklanmaktadır (Odacı vd., 2019). Buna ek olarak, aile gelir düzeyi, akademik not ortalaması ve eğitim yılı gibi farklı değişkenlerden etkilenebilme özelliğine de sahip olduğu saptanmıştır (Mirderikyand, 2016; Rahmati, 2015). Ancak, genel öz yeterlilik kavramı üzerine yapılan çalışmalar özellikle ruh sağlığı alanında yoğunlaşmaktadır. Bu bilgiler ışığında, genel öz yeterliliğin depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda pozitif bir etkisi olduğu bilinmektedir (Benight ve Bandura, 2004; Hermann ve Betz, 2004; Pössel vd., 2005; Stanley vd., 2002).

Literatürde pozitif bakış açısı ve zorluklarla baş etmede rol oynayan öz yeterlilik kavramı buna hizmet eden birçok farklı faktörle de ilişkilendirilmiştir. Cheung ve Sun'ın (2000) yaptığı bir çalışmada öz yeterlilik kavramının zihinsel sağlıkla olan ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda, öz yeterlilik inancı ne kadar yüksekse zihinsel sağlığın da o kadar iyi durumda olduğu bulunmuştur (Cheung ve Sun, 2000). Buna ek olarak, öz yeterliliğin ruh sağlığı üzerinde de etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kazerani vd., 2014). Bu bilgiler ışığında, depresyon ve anksiyete tedavisinde öz yeterliliği artırma yönteminin kullanılabilmesi öngörülebilir. Kadınlar ile yapılan bir başka araştırmada da fiziksel ve psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, sosyal çevreyi kapsayan yaşam kalitesinin yüksek olmasında yüksek öz yeterlilik düzeyinin etkisi olduğu görülmüştür (Moghaddam vd., 2024). Sarı ve diğerlerinin (2011) sürekli kaygı, öz yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatmini üzerine yaptıkları bir çalışmada ise bireylerin yüksek öz yeterliliğe sahip olması için kaygı seviyelerinin düşük ve temel psikolojik ihtiyaçların da karşılanmış olması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu bilgiler ışığında, öz yeterliliğin fiziksel ve ruhsal sağlığımızı ve

buna etki eden sosyal ilişkiler ve kaygı düzeyi gibi temel faktörler üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

2.3.2 Öz Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler

Öz yeterlilik duygular, düşünceler, davranışlar ve motivasyon süreçleri üzerinde etki gösterir (Yin vd., 2023). Bandura (1994) kişinin öz yeterlilik inancının gelişimsel sürecinde rol oynayan dört farklı faktör tanımlamıştır.

Bilişsel süreçler, bireylerin kendilerine koyduğu hedefleri kendi potansiyellerine olan inançları bağlamında şekillendirir (Bandura, 1994). Eğer kişinin öz yeterlilik inancı yüksekse kendisine koyduğu hedefler de yüksek olur, o hedefe ulaşmaya kendini daha çok adar ve bu yoldaki motivasyonları daha sürdürülebilir olur (Yin vd., 2023). Kendi yeteneklerine güvenen kişilerin sonuca ulaşacaklarına olan inançları da daha pozitif olacaktır. Bu nedenle bireyin bir durum karşısında başarı göstermesi o durumla ilgili nasıl düşündüğüyle şekillenir. Bireyin davranışlarının öz yeterlilik inancıyla etkinleşmesi bilişsel faaliyetlerini de olumlu yönde etkiler (Vago vd., 2025). Kendi becerilerine daha pozitif bir yaklaşım sergilemenin kişiyi başarıya yaklaştıracığı çıkarımında bulunulabilir.

Motivasyon süreci, öz yeterliliğin gelişimini kişinin yapabileceğine olan inancını şekillendirerek etkiler (Amiri vd., 2013). Bireyler sahip oldukları bilişsel motivasyon sayesinde koydukları hedefe daha öngörülü olarak ilerlerler. Eyleme geçtikten sonra karşılaşılabilecekleri olumlu ve olumsuz sonuçları tespit ederek, planlama yaparlar. Böylece motive olup davranışlarına buna göre yön verebilirler (Amiri vd., 2013). Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin motivasyonu da güçlenir, başarısızlığa uğrasalar bile pes etmez, zorlukların üstesinden gelir ve artan bir performansla devam edebilirler (Stewart vd., 2015). Bu motivasyon sonucunda başarı gösteren bireyler ise kendilerine yönelik yeterlilik inancını pekiştirmiş olur.

Seçimsel süreçler, kişinin kendini ve geleceğini şekillendirecek olan hedefleri ve sosyal çevreyi seçmesi ile oluşan süreci temsil eder (Bandura, 1994). Öz yeterlilik kavramı kişinin hangi eylemlerde bulunacağını ve hangi sosyal

ortam içerisinde yer alacağını belirler (Albano ve Pimentel, 2025). Bireyler çoğunlukla başarılı olacağını düşündüğü hedeflere çekilme eğiliminde olurlar. Seçtikleri hedefler zor bile olsa kapasitelerine güveniyorlarsa isteyerek seçim yapıp, yeterli hissetmedikleri seçimlerden de uzak dururlar (Delgado vd., 2023). Buradan yola çıkılarak öz yeterlilik inancı yüksek olan bireyler zor da olsa daha çeşitli ve geniş bir hedef havuzuna sahip olurken düşük öz yeterlilik inancı olanlar daha kısıtlı hedeflerle hayatlarını sürdürürler.

Duygusal süreçler, bireylerin düşüncelerini yönetmesi ve duyguları üzerinde düzenleme becerisine sahip olması ile oluşur (Mikulincer ve Shaver, 2003). Buna karşın bazı bireyler bu düzenlemeyi yapmakta ve olumsuz duygularla baş etmekte zorluk yaşayabilmektedirler. Duygusal süreçlerin olumlu olarak işlenebilmesi için kişi duyguların denetleme becerisine sahip olmalıdır ve bu denetleme öz yeterlilik inancı üzerinden sağlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2003). Kişinin bir olayı nasıl anlamlandırdığı, yorumladığı ve nasıl bir sonuca vardıkları duygusal deneyimlerini oluşturur (Benight ve Bandura, 2004). Çoğunlukla travmatik ya da olumsuz deneyimlere çok maruz kalmış bireyler olası tehditler üzerinde kontrol hissetmekte zorlandıkları için daha fazla kaygı ve stres deneyimleme eğiliminde olurlar (Bandura, 1994). Bu nedenle kendi baş etme süreçlerine olan inançları da olumsuz yönde etkilenecektir. Karşılaşılan zorluklarla baş etme becerisi de öz yeterlilik kavramı ile açıklanmaktadır (Bandura, 1994). Bu nedenle, öz yeterliliği düşük olan kişiler travmatik olaylarla baş etmede zorlayıcı ve endişe verici bir deneyim yaşayabilirler.

2.3.3 Öz Yeterliliğin Kaynakları

Bandura'ya (1994) göre öz yeterliliği belirleyen dört tane kaynak bulunmaktadır. Bu dört kaynak kişisel deneyimler, model alma (dolaylı deneyimler), sosyal (sözel) ikna ve fiziksel ve duygusal durumlar şeklinde belirtilmiştir (Heslin ve Klehe, 2006).

Kişisel Deneyimler

Hayatımız boyunca yaşadığımız olaylardan biriktirdiğimiz bilgiler kişisel deneyimlerimizi oluşturur. Bireyin başarılı ya da başarısız olarak deneyimlediği performanslar öz yeterlilik inancını oluşturan önemli ve etkili kaynaklardır (Schwarzer ve Luszczynska, 2008). Kişinin sahip olduğu yetenekleri kullanması ve bütünleştirmesi sonucu oluşurlar. Bunun sonucunda, kişi kendi yeterliliğinin farkına varabilir ve öz yeterlilik inancını artırabilir. Bir görev eğer başarılı bir şekilde tamamlanırsa o kişinin üstesinden gelebileceğine olan inancı güçlenir (Heslin ve Klehe, 2006). Buna dayanarak, kişinin gelişen öz yeterlilik inancı sonraki olaylardaki potansiyelini de belirler. Başarıları kişiye ödül etkisi yaratır ve benzer performansı göstermesi için cesaret verir (Heslin ve Klehe, 2006). Buradan yola çıkılarak, karşılaşılan durumlar ne kadar zorluyorsa birey üstesinden geldiğinde ve engeller aşıldığında öz yeterlilik inancı da o kadar güçlenmiş olacağı sonucuna ulaşılabilir.

Model Alma (Dolaylı Deneyimler)

Kişisel deneyimlere benzer bir şekilde bireyin etrafındaki kişilerin başarı ve başarısızlıklarını gözlemlemesi de öz yeterliliklerini şekillendiren bir etkidir (Albano ve Pimentel, 2025). Kişinin çoğunlukla kendisine benzeyen bireylerin deneyimlerindeki başarılarla ve başarısızlıklara şahit olması öz yeterlilik inancını etkiler ve eğer model aldığı kişinin başarılarını gözlemlerse öz yeterlilik inancı güçlenirken, başarısızlıklarını görmek tam tersine öz yeterliliğini negatif etkileyecektir (Heslin ve Klehe, 2006). Bandura'ya (1997) göre model alınan kişinin yaşı, uzmanlık alanı, kişinin kendisiyle benzerlik oranı ve zor bir olayda nasıl bir performans sergilediğine göre öz yeterlilik inancı değişmektedir (Albano ve Pimentel, 2025). Ancak kişinin kişisel deneyimleri ile geliştirdiği öz yeterlilik inancı dolaylı deneyimlerle geliştirdiğinden daha yüksek olmaktadır (Bandura, 1994). Bunun nedeni, bireyin kendi deneyimlediği olayların etkisini daha yoğun yaşaması olarak açıklanabilir.

Sosyal (Sözel) İkna

Bir kişiye performansı üzerine başarılı olacağı ile ilgili sözlü olarak destek sağlanması, o performansla ilgili öz yeterlilik inancını artırır ve daha başarılı olmasını sağlar (Bandura, 1994). Eğer başarı gösteremeyeceği ile ilgili duyular alırsa başarılı olma şansı düşer, hatta harekete geçmeye hiç yeltenmeyebilir. Bu destekleyici sözler kişinin sahip olduğu inancını daha da güçlendirmeyi amaçlar. Bu nedenle bu sözlerin güven verici ve samimi olması da önemlidir. Bu sayede kişi daha zor görevleri üstlenmeye de daha yatkın olur. Bunun sebebi kişinin zorluklarla karşılaştığında bile olumsuz yönlerinden çok olumlu yönlerine odaklanmasına yardımcı olmasıdır. Ancak doğrudan ve dolaylı deneyimlerin aksine olumsuz sözel ikna öz yeterlilik inancını negatif olarak daha fazla etkileyebilmektedir (Bandura, 1994).

Fiziksel ve Duygusal Durumlar

Kişilerin bir işi yaparken deneyimledikleri fiziksel ve duygusal durumları da öz yeterlilikleri hakkında bilgi vermektedir. Herkesin bir performansı sergileyebilmesi için belirli bir derecede stres hissetmesi gerekli ve işlevseldir (Tschannen- Moran vd., 1998). Optimal derecede duygusal ve fiziksel tepkiler, kişinin bir işi yapma becerisini teşvik eden ve öz yeterliliğini yükselten bir etmenken, depresyon, kaygı gibi aşırı stres ve umutsuzluk barındıran durumlar öz yeterliliği olumsuz etkiler (Yıldırım ve İlhan, 2010). Benzer şekilde ağrı, yorgunluk gibi fiziksel semptomlar da kişinin başarısını düşürdüğü için öz yeterliliğini negatif etkileyecektir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bir işi yaparken kişinin aşırı kaygı, stres, gerginlik ve yorgunluk deneyimlemesi kişiye o işi yapmak için yeterli olmadığı mesajını verir, bu nedenle de öz yeterlilik inancını olumsuz yönde etkiler.

2.4 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR ÇALIŞMALAR

Bir yürütücü işlev olan bilişsel esneklik, bağlanma stilleri gibi çocukluk çağında gelişen bir faktör olarak karşımıza çıkar (Diamond, 2013). Kişinin bağlanma stili onun duygu düzenlemesini etkileyerek zorluklara karşı vereceği tepkiyi belirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bowlby'e (1973) göre güvenli bağlanan bireyler daha rahat bir şekilde zorlukların üstesinden gelebilmektedir çünkü zor koşullara daha hızlı uyum sağlayabilmeleri için gereken duygu düzenleme yetisine yani bilişsel esnekliğe sahiptirler (Chan vd., 2025). Odacı ve diğerlerinin (2019) yürüttükleri araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin bilişsel esneklikleri düşük olma eğilimi gösterirken güvenli bağlanan bireyler daha yüksek bilişsel esneklik becerisine sahip bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte yaşlı çiftlerle yapılan bir çalışmada kaygılı bağlanmanın düşük bilişsel işlevleri yordadığı görülmüştür (Weidmann ve Chopik, 2021). Buna ek olarak, yaş artıca bağlanma kaygısında ve bağlanma figürü sayısında da azalma olduğu bilinmektedir (Van Assche vd., 2013). Buradan yola çıkılarak, aynı çalışmada yaşlı bireylerde güvensiz bağlanmanın bilişsel esneklik üzerinde dolaylı yoldan bir risk yarattığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgulara paralel bir çalışma Yang ve diğerleri (2023) tarafından yürütülmüş olup kaygılı bağlanmanın düşük bilişsel esnekliğe yol açacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen bir araştırmada ise bilişsel esnekliğin, kadınların kaçınan bağlanma düzeylerinin depresyon ve anksiyete ile olan ilişkisinde kısmi bir aracılık rolü olduğu bulunmuştur (Dağ ve Gülüm, 2013). Bebeklerin bağlanma stili ve psikolojik esneklikleri arasında yapılan bir araştırmada ise yüksek kaygılı bağlanma düzeyinin psikolojik esneklik becerisini azalttığı gözlemlenmiştir (Vagos vd., 2023).

Bireyin erken dönem etkileşimleri ile geliştirdiği ilişkilerinde bağlanma ve sağlıklı ilişkiler kurma yetisi, yaşadığı olaylarla baş etme düzeyini belirleyen öz yeterlilik kavramını da etkiler (Tavakolizadeh vd., 2015; Zayas vd., 2011). Yani

aile içerisinde kurulan bağlar kişinin hayatı boyunca karşılaştığı zorluklara olan bakış açısını erken deneyimleri üzerinden etkileyeceği için başa çıkma yeterliliğini de belirler (Feeney, 2005). Güvenli bağlanan bireylerin çatışma çözme ve empati yapabilme becerileri daha yüksek bulunurken, kaygılı bağlanan bireylerin karşısına çıkan zorluklarla baş ederken hissettikleri yoğun kaygıdan dolayı başkasının desteğine ihtiyaç duydukları bilinmektedir (Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2003). Buna ek olarak, literatürde kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin öz yeterliliklerinin diğer bağlanma stillerine göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Arriaga vd., 2021; Narimani vd., 2008). Mallinckrodt ve Wei'nin (2005) yaptıkları araştırmada da bu bulguları destekler şekilde sosyal yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerin bağlanma seviyelerinin de yüksek olduğu ve daha fazla sosyal destek algıladıkları için de daha az psikolojik sorunlar yaşadığı görülmüştür. Wright ve Perrone'nun (2010) yaptıkları benzer bir çalışmada da güvenli bağlanmanın daha yüksek öz yeterliliğe sahip olmayla pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kogut'nın (2016) bağlanma ve öz yeterlilik üzerine yaptığı bir araştırmada da güvenli bağlanmanın yüksek öz yeterlilikle, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise düşük öz yeterlilikle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu nedenle, erken dönemde oluşan bağlanma ilişkileri, kişinin ilişki kurma becerisini ve zorluklarla başa çıkmaya olan inançlarını etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde bilişsel esnekliği tanımlarken bireyin bulunduğu durumda farklı alternatiflere sahip olduğunu fark etmesi ve bu duruma uyum sağlaması bileşenlerinin öz yeterlilik kavramını da içinde barındırabileceğinden söz edilmiştir (Martin vd., 1998). Bireyin esnek olabilmesi adına öncelikle karşılaştığı olayla ilgili yetkin ve yeterli hissetmesi gerekliliği, öz yeterliliği bir bakıma bilişsel esneklik için öncül bir şart haline getirmiştir (Martin vd., 1998). Birey, değişen şartlara ne kadar uyum sağlayabiliyorsa bir işin üstesinden gelebileceğine olan inancı da artmaktadır (Dheer ve Lenartowicz, 2019). El-Sayed ve diğerlerinin (2024) ileri yaştaki kadınlarla yaptığı bir çalışmada da benzer bir şekilde bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişki bulunmuştur. Tolan ve Kara'nın (2023) üniversite öğrencileriyle yaptığı benzer bir çalışmada da öz yeterliliği yüksek olan bireylerin bilişsel esnekliklerinin de yüksek olacağı ve bu ilişkinin sosyal kaygı üzerinde de etkili olduğu görülmüştür. Öz yeterlilik, bilişsel esneklik ve eleştirel düşünme üzerine yapılan güncel bir araştırmada da bilişsel esnekliğin öz yeterliliği doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Orakçı ve Khalili, 2025). Çalışan bireylerde, yüksek bilişsel esnekliğin değişen ortamlara kolay uyum sağlama ve kısa zamanda yanıt verme konusunda önemli rol oynadığı da bulunmuştur (Ouellette vd., 2024). Benzer bir diğer araştırma kurumsal sektörde çalışan yöneticiler ile yürütülmüş ve sonucunda bilişsel esneklik ile öz yeterlilik arasına pozitif bir ilişki bulunmuştur (Karamanlıoğlu, 2022). Buna ek olarak, çalışan bireylerde risk alabilme ve yaratıcılık becerileri yüksek olanların bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Liu vd., 2024). Bunun sonucunda, literatürde öz yeterlilik ve öz yeterlilikle paralel olan becerilerle bilişsel esneklik arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, hangi veri toplama araçlarının kullanılacağı, işlem yolu, veri analizi ve araştırma deseni hakkında bilgi verilecektir.

3.1 ÖRNEKLEM

Bu araştırma; yaşları 18-65 yaş aralığında olup uygun örnekleme ve kartopu yöntemi ile ulaşılan, güncel olarak ilişkisi olan ve ilişkisi en az 2 aydır devam eden, en az ilkokul düzeyinde eğitim almış olan gönüllü katılımcılar ile yürütülmüştür. Araştırmanın verilerinin internet üzerinden oluşturulan form aracılığı ile çevrimiçi ve anonim olarak toplanmıştır. G*Power programı kullanılarak %95 güven ($1-\alpha$), %80 test gücü ($1-\beta$) ve $d=0.02$ etki büyüklüğü lineer çoklu regresyon analizine göre alınması gereken örneklem sayısı 545 olarak belirlenmiştir. Toplamda 676 kişiden veri toplanmış olup 166 kişi dışlama kriterleri olan nörolojik ve psikiyatrik tanı ve tedavi almış olma ile 2 aydan az süredir bir ilişki içerisinde olmaları dolayısıyla örneklemden çıkarıldığında sayı, 510 kişiye inmiştir. Araştırmaya güncel olarak en az 2 aylık ilişkisi olan çiftler dahil edilmiştir. Bunun nedeni, çiftlerin bağlanma stilleri üzerine yapılan bir çalışmanın da aynı ölçek kullanımına istinaden güncel ilişkisi olup en az 2 aydır devam eden katılımcılar ile yürütülmüş olmasıdır (Evraire vd., 2022). Araştırmada psikiyatrik ve nörolojik tanı ve tedavi almış olan kişiler dışlanmıştır. Araştırma deseni olarak kesitsel ve nicel bir çalışma yürütülmüştür.

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçekler; Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)'dir.

3.2.1 Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu ile katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim süresi, çalışma durumu, ilişki durumları ve ilişki süreleri hakkında bilgiler alınmıştır.

3.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)'nin orijinal ölçeğinde kaygılı bağlanma alt boyutu için Cronbach alfa değeri 0.94, kaçınan bağlanma alt boyutu için ise 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte toplamda 36 madde bulunmaktadır. 18 madde kaçınma boyutunu ölçerken, diğer 18 madde kaygılı bağlanma boyutunu ölçmektedir. Ölçek 1=hiç katılmıyorum ve 7=tamamen katılıyorum arasında bulunan 7'li likert tipi sorular dan oluşmaktadır. Ters puanlanan 14 madde bulunmaktadır. Her bir boyut için alınan toplam puanların ortalamaları hesaplanarak kaygılı ve kaçınan alt boyutlarının puanları belirlenecek şekilde düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenirliğinin test edilmesi adına her boyutun Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ve test tekrar test korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Kaygılı bağlanma alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86, kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.90 olarak bulunmuştur. Test tekrar test korelasyon katsayıları ise kaygılı bağlanma alt boyutunun 0.82, kaçınma alt boyutunun 0.81 olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmada Kaygılı bağlanma alt boyutunun Cronbach

alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86, kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) kişilerin zor bir durumla karşı karşıya kaldığında o duruma uygun davranabilme uyumlanabilme alternatif üretebilme ve kontrolü sağlayabilme becerisini ölçmek üzere Dennis ve Vander Wall (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşup 2 alt boyuta sahiptir. Alternatifler alt boyutu bireyin meydana gelen durum ve davranışların farklı alternatiflerinin bulunabileceğinin farkına varma ve sorunla karşılaştığında çeşitli çözümler üretebilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Diğer alt boyut olan Kontrol bireylerdeki zor durumla karşılaşıldığında bu durumu ne kadar kontrollü bir şekilde algıladığı, ele aldığını ölçmektedir. Ölçeğin alternatifler alt boyutunun Cronbach alfa değeri 0.90, kontrol alt boyutunun Cronbach alfa değeri ise 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte 6 madde ters puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100 olarak belirlenmiştir. Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin tüm ölçek Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Alternatifler alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.89, Kontrol alt boyutu için ise Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0.85 şeklinde bulunmuştur. Güncel araştırmada tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92, Alternatifler alt boyutu için 0.95 ve Kontrol alt boyutu için 0.81 şeklinde hesaplanmıştır.

3.2.4 Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Bu araştırmada bireylerin öz yeterliliklerini ölçmek amacıyla 1995 yılında Schwarzer ve Jerusalem tarafından geliştirilen Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinalinde 20 madde bulunmasına karşın 1981'de madde sayısı 10 olarak yenilenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Aypay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşup 4'lü likert tipine sahiptir. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 10-40 olarak

belirlenmiştir. Tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83, test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.80 şeklinde bulunmuştur (Aypay, 2010). Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin öz yeterliliğinin arttığı belirtilmiştir. Ölçeğin uygulanabileceği popülasyonun 18 yaş üzerinde olması gerektiği Aypay (2010) tarafından belirlenmiştir. Yapılan araştırmadan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır.

3.3 VERİLERİN ANALİZİ

Anketten elde edilen bilgiler “SPSS 30.0” istatistik analiz programına yüklendikten sonra analiz yapılmıştır. Örneklem özellikleri ve değişkenlerin dağılımını analiz etmek amacıyla tanımlayıcı analizler yapıp, ortalama, standart sapma ve frekanslar hesaplanarak normallik analizi yapılmıştır. Katılımcıların yaş, toplam eğitim süresi ve ilişki süresi ile bağlanma stili, öz yeterlilik ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet, eğitim hayatının devam durumu, eğitim durumu, ilişki durumu ve çalışma durumunun çalışanın değişkenleri üzerindeki etkisini incelemek için bağımsız örneklem t-test analizi uygulanmıştır. Bağlanma stillerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyine, bağlanma stillerinin öz yeterliliği yordama düzeyine, öz yeterliliğin bilişsel esnekliği yordama düzeyine bakmak amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkide öz yeterlilik düzeyinin aracı rolüne bakmak amacıyla PROCESS MACRO kullanılmış ve aracı değişken analizi model 4 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları %95 güven aralığında incelenmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOGRAFİK ve DİĞER ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Tablo 4.1 Örneklemin Sosyodemografik ve Diğer Bilgileri (n=510)

		Ortalama±SS	Aralık
Yaş (Yıl)		42.36±14.05	18-65
Toplam Eğitim Süresi (Yıl)		15.54±3.41	5-22
İlişki Süresi (Ay)		185.46±151.81	2-540
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	395	77.5
	Erkek	115	22.5
Eğitim Durumu	Üniversite ve üzeri	318	62.4
	Üniversite altı	192	37.6
Halen Eğitimde	Olan	124	24.3
	Olmayan	386	75.7
Halen Bir İşte	Çalışan	290	56.9
	Çalışmayan	220	43.1
İlişki Durumu	Evli olan	341	66.9
	Evli olmayan	169	33.1

Araştırmanın veri toplama aşamasına ile etapta 676 kişiden veri toplanmış olup, 166 kişi dışlama kriterleri olan tanı ve tedavi almış olma ve 2 aydan az süredir romantik ilişkiye sahip olmaları nedeniyle veri havuzundan çıkarılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan örneklem, yaş ortalaması 42.36 ± 14.05 olan ve yaşları 18 ile 65 arasında değişen 510 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 4.1’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunu kadın (%77.5), üniversite ve üzeri düzeyinde eğitim almış (%62.4), eğitim hayatı sonlanmış (%75.7), çalışan (%56.9) ve evli (%66.9) kişilerden oluşmaktadır. Örneklemin ortalama eğitim süresi 15.54 ± 3.41 yıl şeklindeyken, ortalama ilişki süreleri 185.46 ± 151.81 ay olarak hesaplanmıştır.

4.2 ÖLÇEKLERİN GÜVENİRLİK ANALİZİ

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları Tablo 4.2’de gösterilmektedir.

Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi (n=510)

	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
YİYE-II-Kaçınmacı Bağlanma	18	0.878
YİYE-II-Kaygılı Bağlanma	18	0.864
GÖYÖ Toplam Puan	10	0.912
BEE-Alternatifler	13	0.956
BEE-Kontrol	7	0.814
BEE Toplam Puan	20	0.915

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; GÖYÖ: Genel Öz Yeterlik Ölçeği; BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

4.3 ÖRNEKLEMİN ÖLÇEK PUANLARININ İNCELENMESİ

Katılımcıların araştırmanın ölçeklerinden aldıkları toplam ve alt boyut puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3 Örneklemin Ölçek Puanları (n=510)

	Ortalama±SS	Aralık
YİYE-II-Kaçınmacı Bağlanma	2.53±1.02	1-7
YİYE-II-Kaygılı Bağlanma	3.07±1.01	1-7
GÖYÖ Toplam Puan	3.07±1.01	10-40
BEE Toplam Puan	77.37±13.63	37-100

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; GÖYÖ: Genel Öz Yeterlik Ölçeği; BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

4.4 ÖLÇEKLERİN NORMALLİK DAĞILIMLARI

Araştırmada kullanılan ölçek verilerinin normallik dağılımlarını incelemek amacıyla analiz yapılmış ve Kolmogorov Smirnov testi uygulanarak çarpıklık basıklık katsayıları incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4'te gösterilmektedir. Ölçeklerin toplam puan ve alt boyutların puan dağılımlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kullanılan ölçekler ve alt boyutların basıklık ve çarpıklık değerleri +/-3 aralığında olduğundan dolayı normal dağılım olarak kabul edilebileceği görülmektedir (Kline, 2011).

Tablo 4.4 Ölçeklerin Normallik Dağılımları (n=510)

	Kolmogorov-Smirnov			Skweness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test İstatistiği	df	<i>p</i>		
YİYE-II- Kaçınmacı	0.095	510	<0.001***	0.758	0.321
YİYE-II- Kaygılı	0.072	510	<0.001***	0.642	0.242
GÖYÖ Toplam Puan	0.058	510	<0.001***	-0.174	-0.398
BEE Toplam Puan	0.077	510	<0.001***	0.338	0.339

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; GÖYÖ: Genel Öz Yeterlik Ölçeği; BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

*** $p < 0.001$: istatistiksel olarak anlamlı

4.5 ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOGRAFİK ve DİĞER ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Örneklemin sosyodemografik ve diğer özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarla bağımsız gruplar t testi analizleri uygulanmış olup Tablo 4.5'te gösterilmektedir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında YİYE-II Kaçınmacı ($t=1.081, p>0.05$), YİYE-II Kaygılı ($t=0.603, p>0.05$), GÖYÖ toplam puan ($t=-1.220, p>0.05$), BEE toplam puan ($t=-0.149, p>0.05$) ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Eğitim durumuna göre katılımcılar incelendiğinde, üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcılar ile üniversite altı eğitim seviyesine sahip katılımcılar arasında YİYE-II Kaçınmacı, YİYE-II Kaygılı ve BEE toplam puan ortalaması açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu saptanmıştır. Üniversite ve üzeri eğitim seviyesinde olan katılımcıların, kaçınmacı bağlanma puanları üniversite altı eğitim seviyesinde olan katılımcılardan istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($t=-2.630, p<0.001$). Üniversite altı eğitim seviyesindeki katılımcıların kaygılı bağlanma puanları üniversite ve üzeri eğitim seviyesindeki katılımcılara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=-1.741, p<0.001$). Üniversite üzeri eğitim seviyesindeki katılımcıların bilişsel esneklik puanları üniversite altı eğitim seviyesindeki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=3.809, p<0.001$). Üniversite ve üzeri eğitim seviyesindeki katılımcılar ile üniversite altı eğitim seviyesindeki katılımcıların genel öz yeterlik toplam puanları açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t=-0.280, p>0.05$).

Halen eğitimi sürmekte olan ve olmayan katılımcılar, ölçek puanları açısından incelendiğinde, iki grup arasında GÖYÖ toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmüştür ($t=-2.075, p=0.005$). Halen eğitimi sürmekte olan katılımcıların genel öz yeterlik puanları olmayanlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. Halen eğitimi sürmekte olan ve olmayan katılımcıların YİYE-II Kaçınmacı ($t=-1.064, p>0.05$) ve Kaygılı ($t=3.432, p>0.05$) alt boyutları ve BEE toplam puan ($t=-0.667, p>0.05$) açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışan ve çalışmayan katılımcılar, ölçek puanları açısından incelendiğinde, BEE toplam puan açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($t=2.012, p=0.002$). Halen bir işte çalışan katılımcıların bilişsel esneklik puanları, çalışmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Halen bir işte çalışan ve çalışmayan katılımcıların YİYE-II Kaçınmacı ($t=-0.148, p>0.05$) ve Kaygılı ($t=0.806, p>0.05$) alt boyutları ve GÖYÖ toplam puanları ($t=2.010, p>0.05$) açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Evli olan ve olmayan katılımcılara göre iki grubun YİYE-II Kaçınmacı ($t=1.408, p>0.05$) YİYE-II Kaygılı ($t=-4.070, p>0.05$), GÖYÖ toplam puan ($t=0.126, p>0.05$), BEE toplam puan ($t=-0.662, p>0.05$) ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.5 Örneklerin Sosyodemografik ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (n=510)

	YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma		YİYE-II Kaygılı Bağlanma		GÖYÖ Toplam	BEE Toplam
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS		
Cinsiyet	Kadın (n=395)	2.56±1.02	3.09±0.98	28.53±6.23	77.32±13.40	
	Erkek (n=115)	2.44±1.00	3.02±1.07	29.36±7.03	77.54±14.45	
		t=1.081	t=0.603	t=-1.220	t=-0.149	
		p=0.598	p=0.776	p=0.547	p=0.230	
Eğitim Durumu	Üniversite ve üzeri (n=318)	2.44±0.92	3.01±0.93	28.71±6.25	79.23±12.22	
	Üniversite altı (n=192)	2.69±1.14	3.18±1.11	28.72±6.72	74.30±15.22	
		t=-2.630	t=-1.741	t=-0.280	t=3.809	
		p<0.001***	p<0.001***	p=0.175	p<0.001***	
Halen Eğitimde	Olan (n=124)	2.45±0.92	3.34±1.06	27.77±5.55	76.66±12.69	
	Olmayan (n=386)	2.56±1.04	2.99±0.97	29.02±6.65	77.60±13.92	

Tablo 4.5 (Devamı)Örneklerin Sosyodemografik ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (n=510)

	YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma	YİYE-II Kaygılı Bağlanma	GÖYÖ Toplam	BEE Toplam
Halen Bir İşte	$t=-1.064$ $p=0.210$	$t=3.432$ $p=0.210$	$t=-2.075$ $p=0.005^{**}$	$t=-0.667$ $p=0.230$
Çalışan (n=290)	2.53±1.00	3.10±1.01	29.21±6.36	78.45±12.68
Çalışmayan (n=220)	2.54±1.04	3.03±0.99	28.06±6.45	75.95±14.69
	$t=-0.148$ $p=0.408$	$t=0.806$ $p=0.748$	$t=2.010$ $p=0.986$	$t=2.012$ $p=0.002^{**}$
İlişki Durumu	Evli Olan (n=341)	2.95±0.95	28.74±6.54	77.09±14.07
	Evli Olmayan (n=169)	3.33±1.06	28.66±6.20	77.94±12.70
	$t=1.408$ $p=0.104$	$t=-4.070$ $p=0.128$	$t=0.126$ $p=0.540$	$t=-0.662$ $p=0.099$

YİYE-II: Yakın İlişkilerde YİY YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; GÖYÖ: Genel Öz Yeterlik Ölçeği; BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri,

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$: istatistiksel olarak anlamlı

4.6 DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının katılımcıların sosyodemografik ve ilişki özellikleri ile olan ilişkisi Pearson korelasyon analizi uygulanarak ele alınmış ve sonuçlar Tablo 4.6 'da sunulmuştur.

Yaş ile YİYE-II Kaygılı alt boyutu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.130$, $p=0.003$). Yaş ile YİYE-II Kaçınmacı alt boyutu ($r=0.083$, $p=0.062$), GÖYÖ toplam puan ($r=0.075$, $p=0.092$) ve BEE toplam puan ($r=0.040$, $p=0.366$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Toplam eğitim süresi ile YİYE-II Kaçınmacı alt boyutu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.153$, $p<0.001$). Toplam eğitim süresi ile BEE toplam puan arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.183$, $p<0.001$). Toplam eğitim süresi ile YİYE-II Kaygılı alt boyutu ($r=-0.075$, $p=0.089$) ve GÖYÖ toplam puan ($r=0.011$, $p=0.808$) arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

İlişki süresi ile YİYE-II Kaygılı alt boyutu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.152$, $p<0.001$). İlişki süresi ile YİYE-II Kaçınmacı alt boyutu ($r=0.047$, $p=0.291$), GÖYÖ toplam puan ($r=-0.001$, $p=0.979$) ve BEE toplam puan ($r=-0.034$, $p=0.445$) arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

YİYE-II Kaçınmacı alt boyutu ile YİYE-II Kaygılı alt boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.404$, $p<0.001$). YİYE-II Kaçınmacı alt boyutu ile GÖYÖ Toplam puan ($r=-0.166$, $p<0.001$) ve BEE Toplam puan ($r=-0.239$, $p<0.001$) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

BEE Toplam puan ile GÖYÖ Toplam puan arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.527$, $p<0.001$). BEE Toplam Puan ile YİYE-II Kaygılı alt boyutu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.355$, $p<0.001$).

GÖYÖ Toplam puan ile YİYE-II Kaygılı alt boyutu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.260$, $p<0.001$).

Tablo 4.6 Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7
Yaş	--						
Toplam Eğitim Süresi	0.135**	--					
İlişki Süresi	0.767**	-0.186	--				
YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma	-0.083	-0.153**	0.047	--			
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	-0.130**	-0.075	-0.152**	0.404**	--		
GÖYÖ Toplam	0.075	0.011	-0.001	-0.166**	-0.260**	--	
BEE Toplam	0.040	0.183**	-0.034	-0.239**	-0.355**	0.527**	--

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği; BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri,

Pearson korelasyon testi ** $p < 0.01$: istatistiksel olarak anlamlı

4.7 DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ YORDAYICI ETKİLER

Tablo 4.7 Kaygılı Bağlanma ve Genel Öz Yeterliğin Bilişsel Esneklik Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	<i>R</i>	<i>R</i> ²	β	<i>t</i>	<i>Sh</i>
Model 1	0.175	0.029			
Eğitim Durumu			-0.175	-4.018***	1.228
F(1,508)=16.142***, p<.001					
Model 2	0.385	0.145			
Eğitim Durumu			-0.148	-3.595***	1.156
Kaygılı Bağlanma			-0.343	-8.349***	0.557
F(2,507)=44.012***, p<.001					
Model 3	0.595	0.350			
Eğitim Durumu			-0.158	-4.415***	1.008
Kaygılı Bağlanma			-0.220	-5.932***	0.503
Genel Öz Yeterlik			0.470	12.693***	0.079
F(3,506)=92.308***, p<.001					

****p*<0.001, ***p*<0.01, **p*<0.05: istatistiksel olarak anlamlı

Hiyerarşik regresyon analizinde, modele anlamlı farklılık görülen sosyo-demografik özellikler dahil edilmiştir. Anlamlı farklılık ya da anlamlı korelasyon gözlemlenmemiş değişkenlerin modele eklenmesi uygun olmayacağı için eklenmemiştir. Tablo 4.8’de görüldüğü üzere hiyerarşik regresyon analizinde modele eklenen demografik özellik eğitim durumu ($\beta=-0.175$, *Sh*=1.228, $t_{(508)}=-4.018$, *p*<0.001) anlamlı olarak bilişsel esnekliği

yordamaktadır. Kontrol değişkeni olan eğitim durumu ($F_{değişim (1,508)}=16.142$, $p<0.001$) Model 1’de toplam varyansın %2.9’unu açıklamaktadır. Eğitim durumu değişkeni kontrol edildiğinde kaygılı bağlanma ve genel öz yeterliğin bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen hiyerarşik regresyon analizi anlamlı olarak açıklanmıştır ($F_{değişim (3,506)}= 92.308$, $p<0.001$). Eğitim durumu kontrol edildiğinde kaygılı bağlanma ve genel öz yeterlik varyansın %35’ini açıklamaktadır. Model 2’de Kaygılı bağlanma bilişsel esnekliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-0.343$, $Sh=0.557$, $t_{(507)}=-8.349$, $p<0.001$). Kaygılı bağlanma düzeyleri yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklikleri düşük olmaktadır. Model 2’de eğitim durumu kontrol edildiğinde kaygılı bağlanma varyansın %14’ünü açıklamaktadır. 3.Model’de genel öz yeterlik bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=0.470$, $Sh=0.079$, $t_{(506)}=12.693$, $p<0.001$). Genel öz yeterliği yüksek olan katılımcıların bilişsel esnekliği de yüksek olmaktadır. Tablo 4.8’deki hiyerarşik regresyon modeline göre, kaygılı bağlanma değişkeninin Model 2’de belirtildiği standardize edilmiş beta değerleri, analizlere genel öz yeterlik değişkeni dahil edilince Model 3’te görüldüğü gibi belirli bir oranda artma göstermiştir. Bu da genel öz yeterlik değişkeninin kaygılı bağlanma ve bilişsel farkındalık değişkeni arasındaki ilişkiyi yordamada aracı etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4.8 Kaçınmacı Bağlanma ve Genel Öz Yeterliğin Bilişsel Esneklik Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

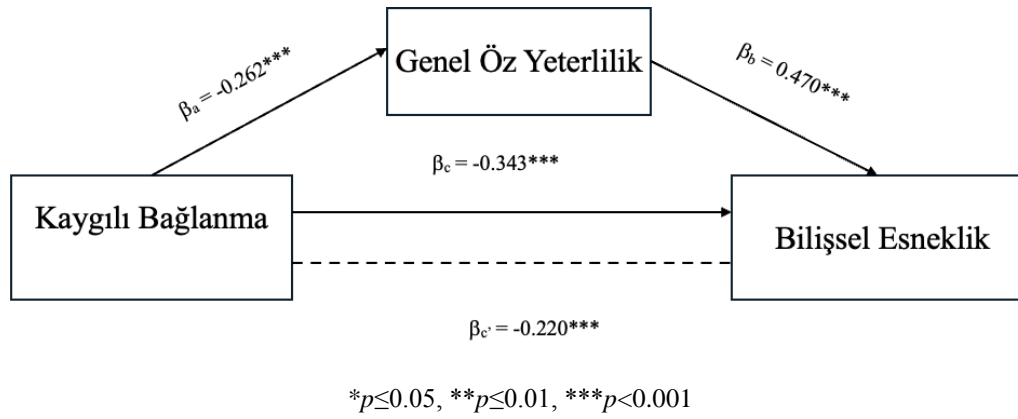
	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>Sh</i>
Model 1	0.175	0.029			
Eğitim Durumu			-0.175	-4.018	1.228
F(1,508)=16.142***, p<.001					
Model 2	0.281	0.075			
Eğitim Durumu			-0.148	-3.457	1.207
Kaçınmacı Bağlanma			-0.221	-5.153	0.574
F(2,507)=21.756***, p<.001					
Model 3	0.571	0.323			
Eğitim Durumu			-0.159	-4.338	1.033
Kaçınmacı Bağlanma			-0.136	-3.653	0.499
Genel Öz Yeterlik			0.505	13.636	0.079
F(3,506)=81.773***, p<.001					

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$: istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere eğitim durumu değişkeni kontrol edildiğinde kaçınmacı bağlanma ve genel öz yeterliğin bilişsel esneklik üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen hiyerarşik regresyon analizi anlamlı olarak açıklanmıştır ($F_{değişim(3,506)} = 81.773$, $p < .001$). Eğitim durumu kontrol edildiğinde kaçınmacı bağlanma ve genel öz yeterlik varyansın %32’sini açıklamaktadır. Model 2’de Kaçınmacı bağlanma bilişsel esnekliği negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -0.221$, $Sh = 0.574$, $t_{(507)} = -5.153$, $p < 0.001$). Kaçınmacı bağlanma düzeyleri yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklikleri düşük olmaktadır. Model 2’de eğitim durumu kontrol edildiğinde kaçınmacı bağlanma

varyansın %7.5'ini açıklamaktadır. 3.Model'de genel öz yeterlik bilişsel esnekliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=0.505$, $Sh=0.079$, $t_{(506)}=13.636$, $p<0.001$). Genel öz yeterliği yüksek olan katılımcıların bilişsel esnekliği de yüksek olmaktadır. Tablo 4.9'daki hiyerarşik regresyon modeline göre, kaçınmacı bağlanma değişkeninin Model 2'de belirtildiği standardize edilmiş beta değerleri, analizlere genel öz yeterlik değişkeni dahil edilince Model 3'te görüldüğü gibi belirli bir oranda artma göstermiştir. Bu da duygu düzenleme değişkeninin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş değişkeni arasındaki ilişkiyi yordamada aracı etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

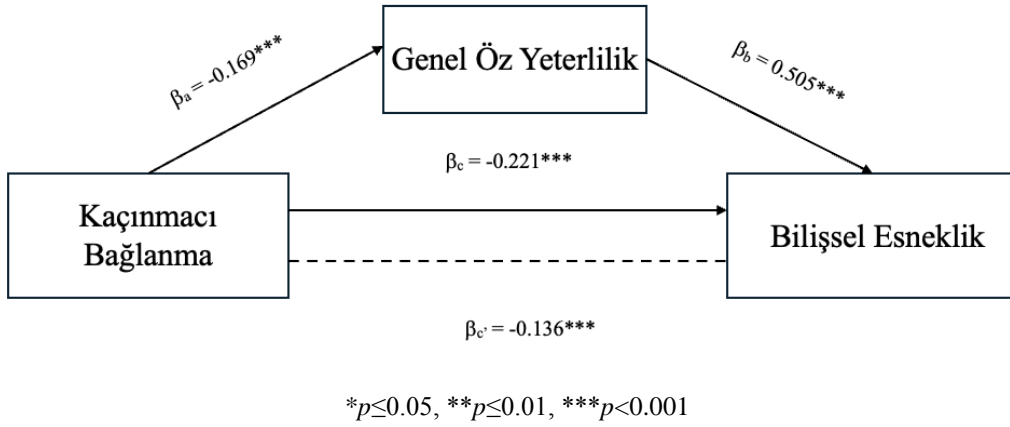
4.8 ARACI DEĞİŞKEN ANALİZLERİ



Şekil 4.1 Aracılık Analizi Modeli

Aracı değişken analizi yapılabilmesi için bağımlı değişkenle bağımsız değişken arasında, aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı derece korelasyon bulunması gereklidir. Modele bu kriterlere uygun değişkenler eklenmiştir. Kaygılı bağlanmanın bilişsel esneklik üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta_c = -4.650$ ($\beta_{\text{standardize}} = -0.343$), $SH = 0.557$, $t = -8.349$, $p < 0.001$, $CI [-5.74, -3.55]$). Kaygılı bağlanmanın genel öz yeterlik üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmektedir ($\beta_a = -1.672$ ($\beta_{\text{standardize}} = -0.262$), $SH = 0.275$, $t = -6.087$, $p < 0.001$, $CI [-2.21, -1.13]$). Genel öz yeterliğin bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($\beta_b = 0.997$ ($\beta_{\text{standardize}} = 0.470$), $SH = 0.079$, $t =$

12.693, $p < 0.05$, CI [0.843, 1.15]). Kaygılı bağlanma ile aracı değişken olan genel öz yeterlik modele eş zamanlı olarak eklendiğinde kaygılı bağlanmanın bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılık düzeyini kaybetmemiş ancak etki düzeyi azalmıştır ($\beta_c = -2.984$ ($\beta_{\text{standardize}} = -0.220$), SH = 0.503, $t = -5.932$, $p < 0.01$, CI [-3.97, -1.99]). Genel öz yeterliğin kaygılı bağlanma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Tüm modelin anlamlı olduğu ($F(3,506) = 92.308$, $p < .001$, $R^2 = 0.354$) ve toplam varyansın %35'ini açıkladığı görülmüştür.



Şekil 4.2. Aracılık Analizi Modeli

Aracı değişken analizi yapılabilmesi için bağımlı değişkenle bağımsız değişken arasında, aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı derece korelasyon bulunması gereklidir. Modele bu kriterlere uygun değişkenler eklenmiştir. Kaçınmacı bağlanmanın bilişsel esneklik üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta_c = -2.960$ ($\beta_{\text{standardize}} = -0.221$), SH= 0.574, $t = -5.153$, $p < 0.001$, CI [-4.08, -1.83]). Kaçınmacı bağlanmanın genel öz yeterlik üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmektedir ($\beta_a = -1.063$ ($\beta_{\text{standardize}} = -0.169$), SH= 0.278, $t = -3.823$, $p < 0.001$, CI [-1.06, -0.52]). Genel öz yeterliğin bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($\beta_b = 1.070$ ($\beta_{\text{standardize}} = 0.505$), SH=0.079, $t = 13.636$, $p < 0.05$, CI [0.916, 1.23]). Kaçınmacı bağlanma ile aracı değişken olan genel öz yeterlik modele eş zamanlı olarak eklendiğinde kaçınmacı bağlanmanın

bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılık düzeyini kaybetmemiş ancak etki düzeyi azalmıştır ($\beta_c' = -1.822$ ($\beta_{\text{standardize}} = -0.136$), $SH = 0.499$, $t = -3.653$, $p < 0.01$, $CI [-2.80, -0.84]$). Genel öz yeterliğin kaçınmacı bağlanma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Tüm modelin anlamlı olduğu ($F(3,506) = 81.773$, $p < .001$, $R^2 = 0.327$) ve toplam varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Yapılan araştırmada, bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide öz yeterliliğin aracı rolü araştırılmıştır. Bununla birlikte, farklı sosyodemografik özelliklere sahip katılımcılar, araştırmanın ana değişkenleri olan bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilikleri açısından da karşılaştırılmıştır. Örneklemimiz olan 510 katılımcının verileri online anket ile toplanmıştır. Örneklemimizin çoğunluğunu kadın (%77.5), üniversite ve üzeri düzeyinde eğitim almış (%62.4), eğitim hayatı sonlanmış (%75.7), çalışan (%56.9) ve evli (%66.9) kişiler oluşturmaktadır.

5.1 ANA DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE ve YORDAYICI ETKİLERE İLİŞKİN DEĞERLENDİRME

Araştırmamızın sonuçları incelendiğinde, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça daha düşük bilişsel esneklik gösterdikleri sonucu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırmanın bulgularını destekler nitelikte sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Ebeveyn tutumları ve bağlanma örüntüleri karşımıza bilişsel esnekliği etkileyen faktörler olarak çıkmaktadır. Bireyin ailesinden aldığı destek ve onay ile davranışlarını şekillendirme ve problemler karşısında çözüm üretme becerisi de gelişir (Rabinowitz vd., 2016). Aile atmosferi ve intihar düşüncesi ile bağlanma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki üzerine, 18-28 yaş aralığında 856 öğrenci ile yapılan bir araştırmada kaygılı bağlanmanın bilişsel esnekliği negatif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yang vd., 2023). Dağ ve Gülüm'ün (2013) bağlanma stilleri ve psikopatoloji üzerine yaptıkları bir çalışmada ise bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu araştırmaya göre kaygılı bağlanmanın bilişsel

esnekliğin kontrol boyutuyla negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bunun sebebi bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça olaylar üzerinde kontrol sahibi olduğu inancının ve düşüncelerindeki esnekliğin azalması şeklinde açıklanmıştır (Dağ ve Gülüm, 2013). Kaçınan bağlanan kadınlarla yürütülen bir çalışmada da benzer bir sonucuna ulaşılmış olup, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin düşmekte olduğu gözlenmiştir (Dağ ve Gülüm, 2013). Bilişsel esneklikle benzer bir kavram olan psikolojik esneklik kavramı üzerine 226 anne ve en fazla 9 aylık olan bebekleri ile yaptıkları bir çalışmada anne-çocuk bağlanma mekanizmasında annenin bağlanma stili ile psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir (Vagos vd., 2023). Araştırmanın sonucunda güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin stresli durumlarla karşılaştığında esnek düşünme ve davranabilme yetisinin azalmakta olduğu görülmüştür (Vagos vd., 2023). Yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve bağlanma üzerine yapılan başka bir çalışmada da benzer bir şekilde güvenli bağlanma ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı düzeyde; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bilişsel esneklik arasında ise negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır (Odacı vd., 2019). Bu ilişkinin nedeni olarak güvensiz bağlanan bireylerin zor ve stresli durumlarla karşılaştıklarında başa çıkma, duygu düzenleme ve adaptasyon gösterme yetilerinin de düşük olması şeklinde açıklanabilir. Yukarıdaki bulgular ışığında, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın bilişsel esnekliği negatif yordamasındaki ortak nedenin kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin kendilik algılarının değersiz ve yetersiz olarak oluşmuş olması ve bağlanma figürüyle olan ilişkisinden dolayı strese erken yaşta maruz kalınması olarak belirtilmiştir. Bu bulgular dikkate alındığında, araştırmamızın sonuçları literatürü destekler niteliktedir.

Araştırmamızda kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile öz yeterlilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça daha düşük öz yeterlilik gösterdikleri görülmüştür. Bağlanma ve öz yeterlilik ile ilgili literatür incelendiğinde, araştırmaların bu bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bağlanma ve öz yeterlilik üzerine yapılan araştırmalarda öz yeterlilik ve güvenli bağlanma

arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Arriaga vd., 2021; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000). Buna ek olarak güvenli bağlananların çatışma çözme ve empati becerilerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Corcoran ve Mallinckrodt, 2000). Benzer sonuçlar yaşam doyumu, bağlanma ve öz yeterlilik üzerine yapılan bir çalışmada da ortaya konmuştur (Wright ve Perrone, 2010). Bu araştırmaya göre, güvenli bağlanan bireylerle yüksek öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile hem sosyal hem de kariyer öz yeterliliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızdan farklı olarak, güvensiz bağlanmanın öz yeterliliği farklı alanlarda düşürdüğü ve bunun da yaşam doyumunu negatif etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Wright ve Perrone, 2010). Pakistanlı 400 öğrenci ile yapılan bir çalışmada ise bağlanma, öz yeterlilik ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir (Rauf ve Sarwar, 2021). Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, başa çıkma becerileri bakımından da kaygılı ve kaçınan bağlananların daha işlevsiz becerilere sahip oldukları ortaya konmuştur (Rauf ve Sarwar, 2021). Öz yeterlilik ve bağlanma stilleri üzerine yapılmış bir başka araştırmada da yukarıdaki bulgulara paralel sonuçlar elde edilmiştir (Kogut, 2016). Kaygılı ve kaçınan bağlanma gösteren bireylerin daha düşük öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu, güvenli bağlanan bireylerin ise yüksek öz yeterliliğe sahip olduğu bulunmuştur (Kogut, 2016). Buna ek olarak, katılımcıların başarısızlıklarına nasıl bir nedensel atıfta buldukları da incelenmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin başarısızlıklarının nedenini dışsal, geçici ve değiştirilebilir şeklinde yorumlarken, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireyler içsel, değiştirilemez ve kalıcı olarak tanımlamışlardır (Kogut, 2016). Buradan yola çıkarak, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin öz yeterliliği oluşturan ve etkileyen faktörler bakımından da negatif ilişkilere sahip olması araştırmamızın bulgularını açıklar niteliktedir.

Yapılan güncel araştırma sonucunda, öz yeterlilik ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin öz yeterlilik düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Araştırma sonuçlarının literatürü destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Örneğin, Dheer ve Lenartowicz'in (2019) girişimcilik üzerine yaptıkları bir araştırmada bilişsel esnekliği yüksek katılımcıların girişim bağlamında öz yeterliliklerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırmamızdan farklı olarak girişim öz yeterliliği ele alınmış olsa da öz yeterlilik ve bilişsel esnekliğin birbiri destekleyen kavramlar olduğu sonucuna varılmıştır (Dheer ve Lenartowicz, 2019). Bunun sebebi, kişinin değişen şartlara uyum sağlama kapasitesinin belli bir işin üstesinden gelebileceğine olan inancını artırmasıdır. Tolan ve Kara'nın (2023) yaptıkları bir araştırmada da öz yeterlilik düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmış olup öz yeterlilik ve sosyal anksiyete ilişkisinde bilişsel esnekliği aracı bir role sahip olduğu da bulunmuştur. Başka bir deyişle, bireylerin öz yeterliliğini artırmak bilişsel esneklik düzeylerini de artıracak ve bunun sonucunda daha düşük sosyal kaygı deneyimleyeceklerdir (Tolan ve Kara, 2023). El-Sayed ve diğerleri (2024) tarafından 60 yaş üzeri kadın katılımcılar ile yürüttükleri bir araştırmada da bilişsel esnekliğin yaşlanma kaygısı, öz yeterlilik ve beden algısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (El-Sayed vd., 2024). Araştırmanın örneklemini güncel araştırmamızdan farklı bir örneklem ile yürütülmesine rağmen benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir. 2025 yılında Orakçı ve Khalili tarafından yayımlanan bir çalışmada ise bilişsel esneklik ve eleştirel düşünme arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliğin, öz yeterliliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin öz yeterliliğinin de yüksek olacağı bulunmuştur. Bu bulgular, kişinin şartlara uyum sağlama, çözüm üretme ve başa çıkma becerilerinin kendilerine dair inançlarını artırdığı şeklinde yorumlanmıştır (Orakçı ve Khalili, 2025). Güncel araştırmada öz yeterliliğin bilişsel esneklik

üzerindeki aracı rolü çalışılmış olup, Orakçı ve Khalili'nin çalışmasında bilişsel esnekliğin öz yeterlilik üzerindeki etkisine ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik arasında çift yönlü bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Bunun sebebi, her iki kavramın da Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı çerçevesinde geliştirilmiş olmasından dolayı benzer temellere dayandırılması ve öz yeterliliğin bilişsel esneklik için bir ön koşul olması şeklinde özetlenebilir. Bu nedenle her iki kavram da birbirini destekler rolde karşımızda çıkmaktadır. Bu çalışmanın bulguları da bu rolü destekler niteliktedir.

Son olarak araştırma bulguları, kaygılı bağlanma stiline hem genel öz yeterlilik hem de bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde kaçınmacı bağlanmaya kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, bağlanma stillerinin bireyin benlik algısı ve bilişsel uyum becerileri üzerindeki etkilerinin birbirinden farklı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, çevrelerinden gelecek reddedilme ihtimaline karşı yüksek duyarlılığa sahip olmakta ve benliklerini sürekli tehdit altında hissetmektedirler (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu durum bireyin stresli yaşam olaylarına yönelik öz yeterlilik inancını olumsuz etkileyerek, baş etme stratejilerinde negatif etkilere yol açabilmektedir (Tavakolizadeh vd., 2015). Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin içsel kaygıları ve yoğun duygusal dalgalanmaları, bilişsel esneklik düzeylerini kısıtlayarak farklı bakış açıları geliştirme, esnek düşünme ve davranma becerilerini zayıflatmaktadır (Martin vd., 1998). Buna karşın kaçınmacı bağlanmaya sahip bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler ve genellikle duygu düzenleme stratejisi olarak bastırmayı tercih etmektedirler. Duygu bastırma, bireyin duygusal deneyimlerini bilinçli olarak işlemesini engelleyerek, iç görü gelişimini ve bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyebilir (Bakermans-Kranenburg & van IJzendoorn, 2009). Öte yandan, kaçınmacı bireylerin kendi kendilerine üstesinden gelme inançlarının yani kompulsif kendine güvenlerinin, dışarıdan destek almamaları ile sonuçlanması, öz yeterlilik düzeylerinin gelişimini sınırlamakta, duygusal zorluklarla karşılaştıklarında ise yüzeysel bir dayanıklılık

kazandırmaktadır (Kogut, 2016). Bu bağlamda elde edilen bulgular, kaygılı bağlanmanın hem öz yeterlilik hem de bilişsel esneklik üzerinde daha yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğunu ve bu etkinin, bağlanma stillerinin bireyin içsel kaynaklarını nasıl şekillendirdiğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

5.2 ÖZ YETERLİLİĞİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRME

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, kaygılı bağlanma ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz yeterliliğin kısmi aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Kaygılı bağlanma örüntüleri öz yeterliliği düşürmekte ve bu ilişki bilişsel esneklik düzeyini olumsuz etkilemektedir. Araştırmamızın bulguları, kaygılı bağlanmanın bilişsel esnekliği dolaylı olarak negatif etkilediğini ve bu ilişkide öz yeterliliğin kısmi aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bulgular ışığında, kaygılı bağlanma gösteren bireylerin öz yeterlilik düzeylerini artırmanın bilişsel esnekliklerini de pozitif etkileyeceği söylenebilir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise, kaçınmacı bağlanma ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz yeterliliğin kısmi aracı bir rolü olduğudur. Kaçınmacı bağlanma düzeyinin bilişsel esneklik üzerindeki dolaylı ve negatif etkisinin öz yeterlilik düzeyi üzerinden açıklandığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile benzer bir şekilde bulgular, kaçınmacı bağlanmanın bilişsel esneklik üzerindeki negatif etkisini bireylerin öz yeterlilik düzeylerini güçlendirerek artırmanın mümkün olduğu şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde, öz yeterliliğin her iki güvensiz bağlanma stili üzerindeki aracılık etkisini birebir çalışan bir araştırma olmasa da çeşitli araştırmalarla desteklendiği görülmüştür.

Literatürde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma, duygu düzenleme, sosyal destek algısı, baş etme becerileri, mentalizasyon ve psikolojik dayanıklılık gibi birçok psikolojik faktör üzerinde belirleyici etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Cooke vd., 2019; Fonagy ve Bateman, 2016; Karbowa-Plowens, 2023; Mosannenzadeh vd., 2024; Rauf ve Sarwar, 2021). Nitekim, güvenli bağlanan bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlananlara kıyasla daha yüksek düzeyde pozitif kendilik algısı, duygu düzenleme becerisi ve stresle başa

çıkma kapasitesine sahip oldukları saptanmıştır (Delgado vd., 2023). Buna ek olarak, bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkilerinin, bilişsel esneklik gibi üst düzey bilişsel işlevlere de yansıdığı görülmektedir. Cooke ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanırken zorlandıkları ve bu durumun psikolojik uyum süreçlerini olumsuz etkilediği ortaya konmuştur. Bununla birlikte, güvenli bağlanan bireylerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergiledikleri ve bunun anksiyete ile depresyon risklerinin daha düşük olmasında tol oynadığı görülmüştür (Brophy vd., 2019; Rasmussen vd., 2019).

Öz yeterlilik, bireyin yaşam olaylarıyla başa çıkma konusundaki yetkinlik inancını temsil eder ve kendi ile ilgili yeterlilik algısı oluşturur. Bu yönüyle bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Yapılan çok sayıda çalışmada, güvenli bağlanmanın öz yeterlilikle pozitif; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Arriaga vd., 2021; Corcoran ve Mallinckrodt, 2000; Rauf ve Sarwar, 2021). Bu ilişkilerin temelinde, öz yeterlilikle bağlantılı olan stresle başa çıkma becerisi, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlevlerin bağlanma stilleri tarafından şekillendirilmesi yatmaktadır. Dolayısıyla, araştırmamızda ortaya çıkan aracılık bulgusu, literatürle tutarlıdır ve bireyin erken dönem bağlanma deneyimlerinin bilişsel esnekliği öz yeterlilik üzerinden etkileyebileceğine işaret etmektedir.

5.3 ANA DEĞİŞKENLERİN DEMOGRAFİK ve İLİŞKİ ÖZELLİKLERİ İŞİĞİNDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmamızın bulguları, demografik ve ilişki değişkenlerinin katılımcıların bağlanma stilleri, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Bulgularımız, özellikle eğitim durumu ve toplam eğitim süresi gibi değişkenlerin, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik değişkenleri üzerinde önemli

bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Buradan yola çıkılarak, demografik ve ilişki değişkenlerinin her biri detaylı olarak değerlendirilmiştir.

Güncel çalışmada, yaş değişkeni ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yaş arttıkça kaygılı bağlanma düzeylerinin düşmekte olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bireylerin yaşlandıkça ilişkilerinde daha az kaygı duyduğunu düşündürmektedir. Bağlanma stillerinin doğumdan itibaren kişinin yetişkin hayatına kadar etkisini devam ettiren ve kendini en çok romantik ilişkiler bağlamında gösteren bir kavram olduğu bilinmektedir. Chopik ve diğerlerinin (2013) bağlanma üzerine gerçekleştirdiği geniş örneklemlili bir çalışmada, bulgularımızı destekler biçimde kaygılı bağlanma düzeylerinin yaş arttıkça düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinlikte en yüksek seviyedeysen, orta yaş ve yaşlılıkta önemli derecede düştüğü gözlenmiştir. Chopik ve diğerlerinin (2019) yaptıkları daha güncel bir çalışmada da yaş arttıkça kaygılı bağlanma düzeyinin düştüğü görülmüştür. Bu durumu, yaş ile ilişkideki deneyimin ve tatminin artması ve bu sayede başkalarına olan güven duygusunun da artış göstermesi şeklinde açıklamışlardır. Buna ek olarak, kişinin yaşla beraber duygu düzenleme becerilerinin de geliştiği ve bu sayede kaygıyı daha iyi yönetebildikleri de vurgulanmıştır. Van Assche ve diğerlerinin (2013) yaptıkları başka bir çalışma da literatürü destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Yaşlı bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin genç yetişkinlere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi olarak da bağlanma figürü ve sayısı bakımından değişiklikler yaşadıkları ve sembolik bağlanma şeklinin daha baskın hale geldiği olarak belirtilmiştir. Sonuç olarak, araştırmamızda da yaşın artmasıyla kaygılı bağlanma düzeylerinin düştüğü ve bu sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda, eğitim düzeyi ve toplam eğitim yılı yüksek olan bireylerde daha az kaçınmacı bağlanma düzeyleri görülmüştür. Bununla birlikte, üniversite üstü eğitim seviyesine sahip bireylerin daha düşük kaygılı bağlanma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Literatürde, eğitime bağlı olarak kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın farklılaşması üzerine net bir yargı bulunmamaktadır ancak araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte

araştırmalara yer verilmiştir. Mikulincer ve Shaver'in (2007) yaptıkları bir araştırmada eğitim sayesinde öz dñzenleme becerilerinin ve sosyal becerilerin geliştiği ve bu nedenle gñvensiz bağlanma stillerinin etkisinin azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Evli ve bekar bireylerin eğitim durumlarına gñre bağlanma stillerini araştıran bir çalışmada da bekar bireylerde eğitim dñzeyi artıkça gñvensiz bağlanma dñzeyleri azalırken, evli bireylerde arttığı gñzlenmiřtir (Ateş, 2019). Araştırmamızdan farklı olarak, bağlanma ve eğitim dñzeyinin ilişki durumuna gñre nasıl farklılaştığını gñsteren bu çalışma örnekleme sayısı olarak araştırmamıza benzer olmasına rağmen çalışmamızda içerik açısından farklılaşmaktadır. Araştırmamızı daha geniş bir yaş aralığı ile yñrñtmñř olmamız ve kadın katılımcıların sayısının erkeklerden fazla olması sebebiyle farklı sonuçlara ulaşılmış olduğu dñřñnñlmektedir. Çalışmamızda bu sonuca ulaşmamızın sebebi olarak rneklemeimizde üniversite ve üzeri dñzeyde eğitim alan birey sayısının üniversite altı dñzeyde eğitim alanlardan daha fazla olması ve bunun sebebinin de analiz yapılırken eğitim dñzeyinin üniversite ve üstñ (lisans, yüksek lisans ve doktora) ve üniversite altı (ilkokul, ortaokul, lise ve öz lisans) şeklinde iki kategoriye indirilmesi olarak da açıklanabilir.

Eğitim durumuna gñre değişiklik gñsteren diğer bir değişken ise bilişsel esneklik olarak bulunmuştur. Bulgularımıza gñre, eğitim dñzeyi ve sñresi arttığıca bilişsel esneklik de artmaktadır. Bunun sebebi olarak literatñrde, eğitim dñzeyi ile bireylerin öğrenmeye açıklık, problem çözme becerisi ve çok yñnlñ dñřñnme yetilerinde gelişme gñzlenmesi karşımıza çıkmaktadır (Canas vd., 2003). Eğitim, bireye değişen koşullara uyumlanma ve farklı bakış açıları kazama bakımından fayda sağlayan bir faktör olarak karşımıza çıkar (Martin ve Rubin, 1995). Dennis ve Vander Wal'ın (2010) yaptıkları bir çalışmada akademik başarı ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gñzlenmiřtir. Tñrk rnekleme yñrñtñlen bir başka araştırmada, öğrencilerin eğitim dñzeyi ile bilişsel esneklik dñzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Bu araştırmaya gñre eğitim dñzeyi arttığıca bilişsel esnekliğin de arttığı gñzlenmiřtir. Sonuç olarak, araştırmamızın sonuçları da literatñrñ destekler niteliktedir.

Araştırmamızda ulaşılan başka bir sonuç eğitimi hala devam eden bireylerin daha düşük genel öz yeterliliğe sahip olması yönündedir. Literatür incelendiğinde, eğitime devam eden bireylerin genel öz yeterliliklerinin eğitim sürecinin kişiye problem çözme, sosyal beceri ve akademik başarı katmasından dolayı daha yüksek bir genel öz yeterlilik sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır (Odacı vd., 2019). Araştırmamızda literatüre uymayan bir sonuç bulunmasının sebebi olarak akademik tükenmişlik kavramı akla gelmektedir. Rahmati (2015) tarafından yürütülen bir araştırmada eğitime devam eden katılımcıların akademik tükenmişlik seviyelerinde artış gözlenmiş olup bunun sonucunda bu öğrencilerin öz yeterliliklerinin negatif yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sayede eğitime devam eden bireylerin öz yeterlilik düzeylerine akademik tükenmişlik kavramının da etki ettiği görülmüştür (Rahmati, 2015). İran'da tıp fakültesi öğrencileri ile yürütülen bir başka araştırmada ise öğrencilerin öz yeterliliğini etkileyen değişkenler olarak aile gelir düzeyi, akademik not ortalaması ve eğitim yılları sonucuna ulaşılmıştır (Mirderikvand, 2016). Eğitiminin başında olan öğrencilerin daha düşük öz yeterliliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da katılımcıların eğitim sürecini nasıl deneyimlediklerine göre öz yeterliliklerinin farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Araştırmamızda eğitime halen devam eden bireylerin düşük öz yeterliliğe sahip olduğu sonucu, akıllara yaş ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi de getirmektedir. Eğitim hayatının sona ermesi gerekirken halen eğitimi devam eden bireylerin, diğer bir ifadeyle mezuniyeti gecikmiş olan bireylerin de yeterliliklerinin düşük olması muhtemel bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun sebebi bireyin, böyle bir durumda başarısızlık hissetme ihtimali ile açıklanabilir. Diğer bir yandan, eğitim hayatının devam etmesi bireyin iş yaşantısına da başlamasına çoğunlukla engel olmaktadır. Ekonomik olarak bireyselleşme sağlayamamış bireylerin de düşük öz yeterliliğe sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular ışığında, öz yeterlilik ve eğitim süresi arasındaki ilişkiyi etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Bu faktörler incelendiğinde, araştırmadaki bulgunun neden literatürden farklı çıktığı daha net anlaşılabilir.

Araştırmamızda ulaşılan bir başka sonuç ise, çalışan bireylerin çalışmayanlardan daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu yönündedir. Literatürde, bilişsel esneklik kavramının kariyer uyumu ve iş performansı gibi faktörler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle çalışan bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin iş hayatı sayesinde gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Ouellette ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, adaptif performans sergileme ile bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik sayesinde çalışanlar değişiklik gösteren iş ortamı şartlarına uyum gösterme ve hızlı tepki verebilme yetilerini geliştirmektedir (Ouellette vd., 2024). Bilişsel esneklik üzerine yayımlanan diğer bir makalede ise risk alma ve yaratıcı düşünme becerisi yüksek olan çalışanların bilişsel esnekliğinin de yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Liu vd., 2024). Bu sayede de belirsizliğe karşı daha iyi uyum ve çözüm üretme kabiliyetine sahip olmaktadır. Buna ek olarak, bilişsel esnekliğin stres ve tolerans arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu bilinmektedir. İş hayatında deneyimlenen stres, bilişsel esneklik sayesinde tolere edilebilmektedir (Özcan vd., 2019). Aynı zamanda, çalışma hayatında sıkça ihtiyaç duyulan dayanıklılık ve problem çözme becerisi de bilişsel esneklik ile pozitif ilişkiye sahiptir (Bilgin, 2009; Zhou vd., 2020). Literatürde, çalışan ve çalışmayan bireylerin bilişsel esneklik düzeyini doğrudan araştıran bir araştırma bulunmamasına karşın yukarıda söz edilen bulgular araştırmamızda bilişsel esneklikle çalışma durumu üzerinde arasındaki pozitif ilişkiyi destekler niteliktedir.

Son olarak araştırmamızın bulguları, ilişki süresi arttıkça kaygılı bağlanmanın azaldığını göstermektedir. İlişki süresi arttıkça kaygılı bağlanma düzeyleri düşmekte olduğu şeklinde sonuçlanmıştır. Literatür incelendiğinde, ilişki süresi ve kaygılı bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili değişken bulgular olduğu görülmektedir. Freeman ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişki süreleri ve kaygılı bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişki süresi arttıkça bağlılığın arttığı ve ilişkide deneyimlenen memnuniyetin daha belirgin hale geldiği görülmüştür. Bu durumda yüksek kaygılı bağlanma düzeyine sahip bireylerin memnuniyeti ve

bağlılığı olumsuz etkileyebileceği durumda, ilişki süresinin negatif de etkileyebileceği görülmüştür (Freeman vd., 2023). İlişki süresi ve kaygılı bağlanma üzerine yapılan başka bir araştırmada ise partnere karşı duyulan minnettarlık seviyesinin kaygılı bağlanmayı düşüren bir faktör olduğu ortaya konmuştur (Park vd., 2019). Bu nedenle ilişki süresinin kaygılı bağlanma üzerindeki etkisinde ilişkinin kalitesinin önemli bir rolü olduğu görüşmüştür. Bu nedenle de değişken sonuçlara ulaşıldığı anlaşılmaktadır. Chopik ve diğerlerinin (2019) araştırmasında da yaş ile ilişki deneyimi, ilişki tatmini ve duygu düzenleme becerileri de artacağı için kaygılı bağlanmanın azalacağı görülmüştür. Yaş ile ilişki süresi arasındaki ilişki de pozitif olduğu için araştırmamızı destekler niteliktedir. Buradan yola çıkılarak, araştırmamıza katılan bireylerin çoğunluğunun, ilişki deneyimleri üzerinde daha pozitif bir algısı olduğu söylenebilir. Bu sayede, ilişki süreleri arttıkça kaygılı bağlanma düzeyleri de düşmektedir.

5.4 ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ

Bu çalışma, bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki çok boyutlu ilişkileri incelemesi açısından oldukça önem taşımaktadır. Her iki güvensiz bağlanma stili için öz yeterlilik düzeyinin ayrı ayrı aracılık etkisinin incelenmesi daha detaylı bulgulara ulaşmamızı sağlamıştır. Literatürde bağlanma stilleri çokça araştırılan bir kavram olmasına karşın özellikle öz yeterlilik kavramı ile ilgili araştırmalar kısıtlı ve belli bir çerçevede içerisindedir. Genellikle, bağlanma ve öz yeterlilik değişkenleri literatürde depresyon anksiyete gibi psikolojik tanımlar üzerine yapılan çalışmalar ile karşımıza çıkmaktadır. Araştırmamızda değişkenlerin sağlıklı popülasyon üzerinde incelenmesi de çoğu araştırmadan farklı bir role sahip olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, öz yeterlilik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki de literatürde çok sınırlı çalışılmış bir konu olarak karşımıza çıkar. Buradan yola çıkılarak öz yeterliliğin aracı rolünün saptanması ek olarak önemli bir katkı sağlamaktadır. Özellikle bilişsel esneklik ve çocuklukta ebeveynle olan ilişkiler

terapide çokça çalışın konular olarak bilinmektedir. Bu ilişkide öz yeterliliğin rolünün saptanması klinik uygulamalar açısından da önemli bir gelişme olacaktır. Araştırmanın halihazırda ilişkisi olan bireylerle yapılması da bağlanmanın varsayımsal olarak çalışılmasının önüne geçerek daha somut verilere dayandırılmaktadır. Son olarak, eğitim durumunun bu değişkenler üzerindeki katkısı ve literatürden farklı olarak görülen bulgular da bir sonraki araştırmalar için önemli bir yol gösterici olmaktadır.

5.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmamızın ilk sınırlılığı olarak sadece ilişkisi olan bireylerle çalışılmış olması sayılabilir. Böylece bulgularımızın genel nüfusu temsil gücü sınırlanmış olmaktadır. Diğer yandan örneklem sayısının sınırlı olması, sosyodemografik değişkenler açısından da eşit dağılım sağlanmamış olması; örneğin, kadın ve erkek katılımcı oranları arasında büyük bir fark olması da sınırlılık olarak ele alınmaktadır.

Araştırma değişkenleri açısından ise sadece kullanılan ölçeklerin değişkeni ölçme niteliği ile sınırlanmış bulgular elde edilmiştir. Bununla birlikte, araştırmanın bulgularının internet ortamında doldurulan bir form ile toplanması, katılımcıların sadece internete erişimi olan bireylerden toplanmış olması şeklinde sınırlılık yaratmıştır. Diğer yandan, ölçeklerin öz bildirim dayalı olması da sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Doldurdukları ortamın şartları ve doldurulmada kullanılan cihaz gibi değişkenler de kontrol edilememektedir. Bu nedenle çalışmaya olan etkisi sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Araştırmamızın kesitsel bir çalışma olması nedensellik bakımından yorumlamayı da sınırlamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları, bağlanma stillerinin bireyin yetişkinlik hayatında da etkili olduğunu ve bilişsel esnekliğin de önemli bir belirleyicisi olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, öz yeterliliğin bu ilişkiyi açıklamada önemli bir rolü olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, bağlanma stillerinin bilişsel esnekliği kısmi olarak öz yeterlilik üzerinden etkilediği ortaya konmuştur.

Araştırmada bilişsel esnekliğin ve öz yeterliliğin toplam puanı üzerinden hipotez kurulmuştur. Her iki değişken için de alt boyutlarının ayrı ayrı ele alınması daha derinlemesine çalışılması bakımından önerilebilir. Bağlanma, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerini daha objektif ele alabilmek için nitel çalışmalar yapılabilir. Her üç değişken için de farklı ölçekler ile daha çeşitli boyutlar kazandırılabilir. Buna ek olarak, daha büyük bir örneklem ve kadın ve erkek katılımcı sayısı yakın tutularak daha genellenebilir sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, eğitim durumu, süresi ve devam durumunun araştırma değişkenleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu anlaşılmış olup, yapılacak çalışmalarda eğitim değişkeni ile ilgili daha detaylı çalışılabileceği düşünülmüştür. Buna sayede, sadece bağlanma stilleri değil ilişki deneyimlerinin de önemli katkılar sağlayabileceği görülmüştür. Bu bulgular ışığında, örnekleme ilişkilerini nasıl algıladıkları ile ilgili sorular sorulması önerilmektedir.

Klinik uygulamalar açısından değerlendirildiğinde, araştırmanın terapi ortamına önemli katkıları olduğu düşünülmektedir. Bireylere esneklik kazandırma üzerine yapılan uygulamalarda öz yeterliliğin rolünün önemli bir yerde olduğu bilgisi ile her iki beceri üzerine çalışmanın psikolojik ve bilişsel gelişime katkı sağlaması açısından önerilebileceği görülmüştür. Bilişsel esnekliği artırma amacıyla öncelikle bireye öz yeterliliği artırıcı yöntemler uygulanması, bu bağlamda da olumlu deneyimler, sosyal çevre, baş etme

becerileri, duygu d¼zenleme ve motivasyon açısından desteklenmesi ¼nerilebilir.

Bu çalışmada genel ¼z yeterlilik ve bilişsel esneklik, bireylerin ¼z bildirimlerine dayalı ¼leklerle ¼l¼lm¼řt¼r. Daha objektif ve kapsamlı sonuçlara ulaşılabilmesi adına, gelecekte yapılacak araştırmalarda bu kavramların değerlendirilmesinde n¼ropsikolojik testler ve uygulamalı değerlendirme araçlarının kullanılması ¼nerilmektedir. Bu t¼r ¼l¼mler, ¼zellikle çalışma alanlarında ve eğitim kurumlarında daha somut ve g¼zlemlenebilir veriler elde edilmesini sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Alaimo, S., & Cascio, M. (2015). Adult attachment, emotional dysregulation and metacognitive functions in patients with personality disorders. *Psychology*, 6(14), 1940–1950. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.614191>
- Albano, A. M., & Pimentel, S. S. (2025). Cognitive-behavioral psychotherapy for children and adolescents. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (pp. 12654–12657). Wolters Kluwer.
- Amiri, F., Banijamali, S., Ahadi, H., & Ahadi, Y. (2013). The relationship between attachment style and self-efficacy beliefs with regard to sex. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 699-704.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology: A Journal on Normal and Abnormal Development in Childhood and Adolescence*, 8(2), 71–82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Arriaga, X. B., Eller, J., Kumashiro, M., Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2021). Self-efficacy and declines over time in attachment anxiety during the transition to parenthood. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 658–666. <https://doi.org/10.1177/1948550620933411>
- Ateş, N. (2019). Eğitim düzeylerine göre 20–35 yaş arasındaki evli ve bekârların bağlanma stili puanlarının karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1), 1–11.

- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113–132.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2009). No reliable gender differences in attachment across the lifespan. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 22–23. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0900003X>
- Bandura, A. (1977). Öz yeterlilik: Davranış değişikliğinin birleştirici bir teorisine doğru. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*, 1998, Academic Press).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Barnard, E., & Walshaw, P. D. (2025). Neuropsychological and psychoeducational assessment of children. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (p. 11536). Wolters Kluwer.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1(3), 191–198. <https://doi.org/10.1037/h0101233>

- Beck, J. S., & Hindman, R. (2025). Cognitive behavior therapy. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (pp. 9206–9233). Wolters Kluwer.
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39–55. <https://doi.org/10.29065/usakead.232432>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler (Some variables predicting cognitive flexibility). *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142–157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945–945. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Birmingham, R. S., Bub, K. L., & Vaughn, B. E. (2017). Parenting in infancy and self-regulation in preschool: An investigation of the role of attachment history. *Attachment & Human Development*, 19(2), 107–129.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. II. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2019). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 260, 45–52.

- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, *46*(5), 482–501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and Psychopathology*, *25*(4 Pt 2), 1415–1434. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>
- Chan, A., Cozolino, L. J., & Siegel, D. J. (2025). Contributions of the psychological sciences: Sensation, perception, and cognition. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (pp. 2381-2391). Wolters Kluwer.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, *25*(3), 375–395. <https://doi.org/10.1002/job.251>
- Cheung, S.-K., & Sun, S. Y. K. (2000). Effects of self-efficacy and social support on the mental health conditions of mutual-aid organization members. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *28*(5), 413–422. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.5.413>
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Grimm, K. J. (2019). Longitudinal changes in attachment orientation over a 59-year period. *Journal of Personality and Social Psychology*, *116*(4), 598–611. <https://doi.org/10.1037/pspp0000167>
- Ciechanowski, P., Sullivan, M., Jensen, M., Romano, J., & Summers, H. (2003). The relationship of attachment style to depression, catastrophizing and

health care utilization in patients with chronic pain. *Pain*, *104*(3), 627–637.
[https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(03\)00120-9](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(03)00120-9)

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(4), 644–663.

Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, *19*(6), 1103–1126. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1380–1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>

Corcoran, K. O., & Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development*, *78*(4), 473–483. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01931.x>

Costa, P. T., Jr., & Piedmont, R. L. (2025). Approaches derived from philosophy and psychology. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (pp. 3168–3169). Wolters Kluwer.

Cruz, S. G., Sharma, S., Mulder, C., & Ashraf, D. (2025). Psychoanalytic theories and treatment: Perspective from North America and Great Britain. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (Chapter 6). Wolters Kluwer.

- Cusimano, A. M., & Riggs, S. A. (2013). Perception of interparental conflict, romantic attachment, and psychological distress in college students. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 45–49.
- Çakmak Tolan, Ö., & Kara, B. C. (2023). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social anxiety and general self-efficacy. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 229–244. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1195955>
- Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik (The mediator role of cognitive features in the relationship between adult attachment patterns and psychopathology symptoms: Cognitive flexibility). *Türk Psikiyatri Dergisi = Turkish Journal of Psychiatry*, 24(4), 240–247.
- Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E., & Şahin, A. (2022). Erken çocuklukta bağlanma: John Bowlby ve Mary Ainsworth açısından incelenmesi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/10.53493/avrasyasbd.885024>
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571–578.
- Darling Rasmussen, P., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B., Simonsen, E., & Bilenberg, N. (2019). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 122(4), 1259–1296. <https://doi.org/10.1177/0033294118785577>
- Delgado, B., Amor, P. J., Domínguez-Sánchez, F. J., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Relationship between adult attachment and cognitive emotional

- regulation style in women and men. *Scientific Reports*, *13*(1), 8144.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-35250-0>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(3), 241–253.
- Dheer, R. J. S., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, *115*, 103339.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103339>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *9*(3), 139–172.
- El-Sayed, M. M., Hawash, M. M., Khedr, M. A., Hafez, S. A., Salem, E.-S. A. E.-H., Essa, S. A., Sayyd, S. M., & El-Ashry, A. M. (2024). Cognitive flexibility's role in shaping self-perception of aging, body appreciation, and self-efficacy among community-dwelling older women. *BMC Nursing*, *23*(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01874-4>
- Evraire, L. E., Dozois, D. J. A., & Wilde, J. L. (2022). The contribution of attachment styles and reassurance seeking to trust in romantic couples. *Europe's Journal of Psychology*, *18*(1), 19–39.
<https://doi.org/10.5964/ejop.3059>
- Feeney, J. A. (2005). Hurt feelings in couple relationships: Exploring the role of attachment and perceptions of personal injury. *Personal Relationships*, *12*(2), 253–271. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00114.x>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 78(2), 350–365.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>

Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic duration, relationship quality, and attachment insecurity among dating couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 856. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010856>

Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2016). Adversity, attachment, and mentalizing. *Comprehensive Psychiatry*, 64, 59–66.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.11.006>

Gömlüksiz, M. N., & Serhatlıoğlu, B. (2014). Öğretmen adaylarının akademik motivasyon düzeylerine ilişkin görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 173(173), 99–128. <https://doi.org/10.20296/tsad.36644>

Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216–223.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles: A Journal of Research*, 51(1–2), 55–66.
<https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000032309.71973.14>

Heslin, P. A., & Klehe, U.-C. (2006). Self-efficacy. In S. G. Rogelberg (Ed.), *Encyclopedia of industrial/organizational psychology* (Vol. 2, pp. 705–708). Sage Publications. <https://ssrn.com/abstract=1150858>

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. baskı, ss. 222–224). Pegem Akademi Yayıncılık.

- Kahrizi, H., Aghayusefi, A., & Mirhashemi, M. (2012). The effect of cognitive group therapy on reducing depression in prisoners based on Michael Ferry's method. *Journal of Clinical Psychology, 6*(22), 21–30.
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(4), 286–295.
- Karamanlıoğlu, A. U. (2022). Sosyal zekânın karar verme stiline olan etkisinde bilişsel esnekliğin düzenleyici rolü. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13*(Kongre Özel Sayısı), 148–164. <https://doi.org/10.36543/kauibfd.2022.ozelsayi7>
- Karbowa-Płowens, M. (2023). Attachment styles, coping with stress, and social support among cancer patients. *Contemporary Oncology (Poznan, Poland), 27*(2), 95–100. <https://doi.org/10.5114/wo.2023.130015>
- Kazerani, N. K., Danesh, E., & Pashang, B. (2014). Relationship between attachment styles and general self-efficiency in female college students' housewives. *Journal of Social Issues & Humanities, 2*(10), 143–146. <https://www.academia.edu/9547348/>
- Kogut, E. (2016). Adult attachment styles, self-efficacy, and causal attributional style for achievement-related failures. *Learning and Individual Differences, 50*, 64–72. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.07.001>
- Liu, Z., Xu, Y., Yu, Z., Wu, B., & Wang, Z. (2024). Stretch goals and radical creativity: Cognitive flexibility as a key contingency. *Management and Organization Review, 20*(4), 566–585. <https://doi.org/10.1017/mor.2024.7>
- Logue, S. F., & Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: Attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior, 123*, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2013.08.007>

- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358–367. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.358>
- Markowitz, J. C., & Milrod, B. L. (2025). Mood disorders: Intrapsychic and interpersonal aspects. In R. J. Boland & M. L. Verduin (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (p. 5484). Wolters Kluwer.
- Marsh, L., & Margolis, R. L. (2025). Neuropsychiatric aspects of movement disorders. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (p. 1875). Wolters Kluwer.
- Martin, M., Anderson, C., & Thweatt, K. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531–540.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- McCaslin, K. L., & Brenner, A. M. (2025). Other psychodynamic schools. In R. J. Boland & M. L. Verduin (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (p. 3151). Wolters Kluwer.
- Medvetskaya, A., Ryder, A. G., & Doucerain, M. M. (2025). Thinking outside the nation: Cognitive flexibility's role in national identity inclusiveness as a marker of majority group acculturation. *Behavioral Sciences*, 15(4), Article 498. <https://doi.org/10.3390/bs15040498>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53–152). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mirderikvand, F. (2016). The relationship between academic self-efficacy with level of education, age and sex in Lorestan University students. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*, 8(2), 355–358. <http://www.jocpr.com/articles/the-relationship-between-academic-selfefficacy-with-level-of-education-age-and-sex-in-lorestan-university-students.pdf>
- Moghaddam, F. G., Talkhi, N., & Peyman, N. (2024). Investigating the relationship between self-efficacy and quality of life in Iranian women. *BMC Women's Health*, 24, Article 558. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03386-4>
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships. *Behavioral Sciences*, 14(9), Article 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Narimani, M., Agamohammadian, H. R., & Ghaffari, M. (2008). The survey of relationship of attachment styles and self-efficacy to conflict resolution styles of sport coaches. *Research Journal of Biological Sciences*, 3(7), 704–709. <https://academics.uma.ac.ir/Files/Publication/12156/12156.pdf>
- Newton, D. S., & Kakar, S. (2025). Erik H. Erikson. In R. J. Boland & M. L. Verduin (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (p. 3078). Wolters Kluwer.

- Özcan, N., Çekici, F., & Arslan, B. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525–533. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., & Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2019.103401>
- Orakçı, Ş., & Khalili, T. (2025). The impact of cognitive flexibility on prospective EFL teachers' critical thinking disposition: The mediating role of self-efficacy. *Cognitive Processing*, 26(1), 59–73. <https://doi.org/10.1007/s10339-024-01145-3>
- Ouellette, S., Longato, S., Mayer, W., Bouchard, F., & Boudrias, J. (2024). Cognitive flexibility and adaptive performance among workers: Testing the moderating effect of the situational strength on this relationship. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*. <https://doi.org/10.1002/cjas.1744>
- Park, Y., Johnson, M. D., MacDonald, G., & Impett, E. A. (2019). Perceiving gratitude from a romantic partner predicts decreases in attachment anxiety. *Developmental Psychology*, 55(12), 2692–2700. <https://doi.org/10.1037/dev0000830>
- Pössel, P., Baldus, C., Horn, A. B., Groen, G., & Hautzinger, M. (2005). Influence of general self-efficacy on the effects of a school-based universal primary prevention program of depressive symptoms in adolescents: A randomized and controlled follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(9), 982–994. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00398.x>

- Price, J. S. (2025). Behavior therapy. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (pp. 9182–9194). Wolters Kluwer.
- Rabinowitz, J. A., Drabick, D. A., Reynolds, M. D., Clark, D. B., & Olino, T. M. (2016). Child temperamental flexibility moderates the relation between positive parenting and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology, 43*, 43–53.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171*(1), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rauf, U., & Sarwar, U. (2021). Relationship between attachment styles, self-efficacy, and coping mechanism among adolescents of Sialkot-Pakistan. *Pakistan Journal of Clinical Psychology, 20*, 21–34.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 46*(1), 143–162. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Evren Ebru, A., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(4), 144–156.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement, 66*(6), 1047–1063. <https://doi.org/10.1177/0013164406288171>
- Schwarzer, R., Born, A., Iwawaki, S., Lee, Y.-M., et al. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the Chinese, Indonesian,

- Japanese, and Korean versions of the General Self-Efficacy scale. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 40(1), 1–13.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-Nelson.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Self-efficacy. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment* (pp. 7–27). American Psychological Association.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Spiro, R., Coulson, R., Feltovich, P., & Anderson, D. (2013). Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. In N. Unrau (Ed.), *Theoretical models and processes of reading* (6th ed., pp. 544–557). International Reading Association.
- Stanley, M. A., Novy, D. M., Hopko, D. R., Diefenbach, G. J., Bourland, S. L., & Averill, P. M. (2002). Measures of self-efficacy and optimism in older adults with generalized anxiety. *Assessment*, 9(1), 70–81. <https://doi.org/10.1177/1073191102009001006>
- Stewart, G., Seifert, T. A., & Rolheiser, C. (2015). Anxiety and self-efficacy's relationship with undergraduate students' perceptions of the use of metacognitive writing strategies. *The Canadian Journal for the*

Scholarship of Teaching and Learning, 6(1), 1–17.
<https://doi.org/10.5206/cjsotl-rcacea.2015.1.4>

Stück, E., Briken, P., & Brunner, F. (2022). Changes in the risk of sexual reoffending: The role and relevance of perceived self-efficacy and adult attachment styles in correctional treatment. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 34(8), 891–922.
<https://doi.org/10.1177/10790632211054048>

Tavakolizadeh, J., Tabari, J., & Akbari, A. (2015). Academic self-efficacy: Predictive role of attachment styles and meta-cognitive skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 113–120.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.096>

Tschannen-Moran, M., Woolfolk Hoy, A., & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202–248. <https://doi.org/10.3102/00346543068002202>

Vago, D. R., Gusnard, D. A., & Silbersweig, D. A. (2025). Neuropsychiatry of self. In B. J. Sadock, V. A. Sadock, & P. Ruiz (Eds.), *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (11th ed.), (Vol. 1), (pp. 1424-1425). Wolters Kluwer.

Vagos, P., Mateus, V., Silva, J., Araújo, V., Xavier, A., & Palmeira, L. (2023). Mother–infant bonding in the first nine months postpartum: The role of mother's attachment style and psychological flexibility. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 43(2), 472–486.
<https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2242379>

Van Assche, L., Luyten, P., Bruffaerts, R., Persoons, P., Van de Ven, L., & Vandenbulcke, M. (2013). Attachment in old age: Theoretical assumptions, empirical findings and implications for clinical practice.

Clinical Psychology Review, 33(1), 67–81.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.003>

- Weidmann, R., & Chopik, W. (2021). Romantic attachment, stress, and cognitive functioning in a large sample of middle-aged and older couples. *Innovation in Aging*, 5(1), 281–282. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.1094>
- West, M. L., & Sheldon-Keller, A. E. (1994). *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. Guilford Press.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1053–1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9714-0>
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3), 361–384. <https://doi.org/10.2307/258173>
- Wright, S. L., & Perrone, K. M. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*, 38, 796–823. <https://doi.org/10.1177/0011000009359204>
- Wu, C. W., Chen, W. W., & Jen, C. H. (2021). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development*, 28, 106–115. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09374-0>
- Yang, Z., Pu, R., Zhang, Y., Zhang, Y., & Wu, Y. (2023). Family atmosphere and suicidal ideation in college students: The chain mediation effect of attachment and cognitive flexibility. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941231216420>

- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301–308.
- Yin, H., Tam, W. W. Y., & Lau, E. (2023). Happy teachers are efficacious and committed, but not vice versa: Unraveling the longitudinal relationships between Hong Kong kindergarten teachers' psychological well-being, self-efficacy, and commitment. *Teaching and Teacher Education*, 123, Article 103997. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103997>
- Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. L. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult peer and partner attachment. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 289–297. <https://doi.org/10.1177/1948550610389822>
- Zhou, X., Meng, Y., Schmitt, H. S., Montag, C., Kendrick, K. M., & Becker, B. (2020). Cognitive flexibility mediates the association between early life stress and habitual behavior. *Personality and Individual Differences*, 167, Article 110231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110231>
- Zimmermann, P., & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25(1), 107–124. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0452>
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., et al. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 66. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-66>

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Bu bilgilendirme FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Eda Karabudak'ın Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel danışmanlığında yürütmekte olduğu “Bağlanma Stillerinin Bilişsel Esnekliği Yordamasında Öz Yeterliliğin Aracı Rolü” başlıklı araştırmanın mesleki ve etik sınırlar içerisinde yürütülebilmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmanın amacı, 18-65 yaş arasında güncel olarak romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolü incelemektir.

Araştırmanın içeriği, çevrimiçi anket boyunca sizden deneyimleriniz hakkında bazı öz bildirimler alınacaktır. Çalışma 3 farklı anket içermektedir ve anketin tamamlanmasının yaklaşık 10 dakika sürmesi beklenmektedir. Katılımcıdan elde edilen bilgiler uygulamacı tarafından araştırması kapsamından başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır ve başka kişilerle paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılmanız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu tercihinizin herhangi bir olumsuz sonucu olmayacaktır. Verdiğiniz bilgiler anonimleştirilerek kişisel bilgilerinizden ayrı şekilde saklanacaktır. Tüm veriler çalışmanın tamamlanmasından sonra silinecektir. Çalışmaya dair sorularınız olduğu takdirde uygulamacı Eda Karabudak ile () mail adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Katılımcının Beyanı:

Bu bilgileri okudum, anladım. Katılımcı olarak haklarım ve sorumluluklarım konusunda gerekli bilgileri edindim. Yukarıda belirtilen şartlarla;

Evet, ankete ve çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

EK B SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE DİĞER BİLGİ FORMU

1. Doğum tarihiniz (ay ve yıl yeterli):
2. Yaşınız nedir?
3. Cinsiyetiniz nedir? Kadın Erkek Diğer
4. Eğitim durumunuz (En son mezun olduğunuz okul) nedir? İlkokul Ortaokul Lise Önlisans Lisans Yüksek Lisans Doktora
5. Bugüne dek toplam kaç yıl okula gittiniz?
6. Eğitim hayatınız halen devam ediyor mu? Evet Hayır
7. İlişki durumunuz nedir? İlişkisi yok İlişkisi var Nişanlı Evli Dul Diğer
8. İlişkinizin süresi nedir? (Ay veya yıl olarak süresini belirtiniz)
9. Çalışıyor musunuz? Evet Hayır
10. Çalışıyorsanız ne işle meşgulsünüz?
11. Daha önce nörolojik bir tanı/tedavi aldınız mı? Evet Hayır
Evet İse Belirtiniz:
12. Daha önce psikiyatrik/psikolojik bir tanı/tedavi aldınız mı? Evet Hayır
Evet İse Belirtiniz:

EK C YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YIYE-II)

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımдан geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK D BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ (BEE)

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 kaybediyordum 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, elimdekilerin 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 durup 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

2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersine puanlanan maddelerdir.

2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler **kontrol** alt boyutundadır.

Diğer tüm maddeler **alternatifler** alt boyutunda yer almaktadır.

EK E GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ (GÖYÖ)

GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi "Tamamen yanlış", "Biraz doğru", "Orta düzeyde doğru", "Tamamen doğru" seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtızsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözenin bir yolunu daima bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Bana karşı çıktığımda, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl başedebileceğimi biliyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Başım deritte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÖZGEÇMİŞ